**2025畅享大连双飞5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | LN1749633948II | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 大连市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 品质承诺 ：0 自费、0 购物、景交电瓶车和索道自理 ，让您的旅途更舒心 ！精选酒店 ：全程网评精选 3 钻酒店 ，住宿不挪窝 ，自由逛吃 0 担忧。服务保障 ：全程金牌导游服务 ， 24 小时接送机服出行有保障 ，为您旅途保驾护航。精选景点 ：大牌景区全游览 ，让您的旅途不需此行 ！网红之冠--【大连星海广场】亚洲最大的城市广场 ，大连城市的会客厅空中印象--【白云雁水莲花山】大连的的首尔塔 ，城市最高点 ，俯瞰大连全景及跨海大桥亲海体验--【渔家映像三部曲】木船出海、海上垂钓 、品海鲜等感受当地渔民生活世外桃源--【大连棒棰岛】景区是一处以山、海、岛、滩为主要景观的风景胜地戏水漫步--【十里黄金海岸】这里沙质金黄 ，颗粒均匀 ，滩软沙平 ，天空与海水交相辉映 ，令人陶醉潮玩解锁--【威尼斯水城】大连欧式后花园 ，零略欧洲风情的法式城堡和布鲁日风情街道杨帆启航--【帆船出海】海鸥围绕着帆船飞舞 ，碧海蓝天 ，体验海上别一样的风景 ！军事要塞--【旅顺军港】一山担俩海 ，一港写春秋 ，一个旅顺口 ，半步近代史 ！国之重器--【潜艇博物馆】一个景点、两个特色、中国独有、必须首例 ！ |
| **产品介绍** | 网红之冠--【大连星海广场】亚洲最大的城市广场 ，大连城市的会客厅 空中印象--【白云雁水莲花山】大连的的首尔塔 ，城市最高点 ，俯瞰大连全景及跨海大桥 亲海体验--【渔家映像三部曲】木船出海、海上垂钓 、品海鲜等感受当地渔民生活 世外桃源--【大连棒棰岛】景区是一处以山、海、岛、滩为主要景观的风景胜地 戏水漫步--【十里黄金海岸】这里沙质金黄 ，颗粒均匀 ，滩软沙平 ，天空与海水交相辉映 ，令人陶醉 潮玩解锁--【威尼斯水城】大连欧式后花园 ，零略欧洲风情的法式城堡和布鲁日风情街道 杨帆启航--【帆船出海】海鸥围绕着帆船飞舞 ，碧海蓝天 ，体验海上别一样的风景 ！ 军事要塞--【旅顺军港】一山担俩海 ，一港写春秋 ，一个旅顺口 ，半步近代史 ！ 国之重器--【潜艇博物馆】一个景点、两个特色、中国独有、必须首例 ！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州【飞机】大连**兰州中川机场出发 ，乘参考航班赴我国北方著名的港口、工业、商贸和旅游城市——【大连】。抵达后我们的专车师傅及我社工作人员将在机场迎接您们的到来 ，将乘坐专用车前往酒店 ，办理入住手续 ！如果抵达时间早，去自行体验美食大连 ，邂逅美好“食”光 ，美味都在那里。温馨提醒 ：1、导游员于提前一天电话或短信联系客人 ，确认客人信息 ，请保持手机畅通2、家中出发前请确认好携带有效身份证原件 ，上下飞机时请携带好贵重物品交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大连 |
| **D2** |
| **行程详情** | **大连『汽车』金石滩**早餐后 ，让我们一起走进大连的后花园 ，戏水天堂金石滩 ，开启一天的快乐旅程 ！前往【金石滩国家旅游度假区】国家级风景名胜区、 国家级旅游度假区、国家 AAAAA 级旅游景区、国家级地质公园 ！金石滩三面环海 ，冬暖夏凉 ，气候宜人 ，凝聚了 3-9 亿年地质奇观 ，有“神力雕塑公园”之美誉。是国家 5A 级旅游景区、国家级地质公园 ，曾被美国 CNN 电视台评价为中国 40 个最美景点之一。名人记忆--【金石蜡像馆】由国际顶级设计大师倾力打造 ，惟妙惟肖的名人蜡像与旖旎秀丽的地质风光交相辉映 ，独具匠心的节庆活动与亲临耀目的国际巨星异彩纷呈...... 邀您共同开启神秘旅程。地质奇观--【金石园公园】是大连滨海国家地质公园景区之一 ，园区因岩石风化后呈金黄色而得名 ，也是我国北方唯一一处滨海天然园林景观 ，地球演变的生动见证 ，岩石形成的天然迷宫。华夏风采--【华夏文化博物馆】集历史、文化、艺术为一体的综合行博物馆 ，馆藏上溯新时器晚期下至明清时期的众多文化遗产和艺术瑰宝。馆内不仅能提供完善的教学配套 ，还有着学术支撑、文物收集整理等方面的人文教育和教学实践优势。博物馆荣获了联合国千年目标发展委员会颁发的“ 中国文物保护金奖” ，并被授予“大连市青少年传统文化教育基地”、“大连市中小学校外教育基地”、“大连市非遗活动基地”等称号。亲海体验--【渔家映像▪亲海游】正宗渔船出海 ，自由垂钓 ，体验海滨渔家风情 ！【渔船出海喂海鸥】 ，一项重要的海上活动 ，渔民会模仿海鸥的声音 ，呼唤海鸥到达渔船附近喂食 ，这时可以与海鸥近距离接触 ，拍照 ，摸摸它的羽毛看它在海水中嬉戏。【捞海带】亲自体验还带的生长环境与采撷方式。【海上厨房-品海鲜】将吃完的海鲜壳扔到海里 ，像一朵朵花一样 ，黑色的海虹连在一起的壳扔在海里 ，就是一颗心。【海上垂钓】俗语说“食不如钓” ，就是说吃鱼的感觉远不如钓鱼的感觉来的惬意与满足 ；“十丈线 ，三兮钩 ，铺水盖浪食不愁“ ；多彩的海底世界将通过您手中的鱼线有节奏的抖动 ；当水中的精灵变成您餐桌上的美味 ，您会真正的体验到劳作的辛苦和收获的喜悦。所得“战利品”通通可以免费带回家。（渔家映像预计 5 月左右开放 ，未开放前替换为【生命奥秘馆】大连金石滩生命奥秘博物馆坐落于美丽的海滨城市大连 ，是目前世界上最真实、最全面、最系统的揭示脊椎动物进化历程的自然类综合性博物馆。和【毛泽东历史珍藏馆】珍藏馆全面阐述了毛泽东像章这一中国近代史上独特的文化现象。是国内外迄今以来毛主席像章陈列规模最大、数量最多和种类最全的永久性场馆。在毛泽东塑像的背后由 2 万枚像章组成的“东方红太阳升”巨幅像章画十分震撼人心。 ）戏水漫步--【十里黄金海岸】这里避风朝阳 ，滩上细砂匀布 ，平缓洁净 ，海水清澈 ，波高适宜 ，弓形滩面被两侧突入海面的岬角抱住 ，地理环境得天独厚。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 大连 |
| **D3** |
| **行程详情** | **大连『汽车』市内风光（车程约 0.5 小时）**早餐后 ，让我们一起走进大连市内海滨风光 ，开启一天的快乐旅程 ！扬帆起航--【帆船出海】不出海枉来大连 ，阳光明媚 ，踏上帆船 ，乘浪扬帆 ，从海上观大连又是别样风景。海鸥围绕着帆船飞舞 ，碧海蓝天 ，是世界游客来大连的必来之地 ！帆船海上体验中心 ，或有小惊喜-海鸥等着你 ，体验海上别一样的风景 ！网红之冠--【星海广场】是亚洲最大的城市公用广场 ，占地面积为 176 万平方米 ，纪念香港特别行政区回归中国的主要建设工程 ，也是大连市的标志建筑之一。2018 年进行了亮化工程后更加的璀璨夺目。。跨海双桥--【跨海大桥】乘车穿梭在星海湾大桥之上 ，欣赏满眼海滨风光。 已成为大连必打卡景点。星海湾跨海大桥是中国国内海上建造锚碇的大跨度双层悬索桥。是大连新的地标式建筑 ，全长 6800 米 ，它的建成不仅方便了交通 ，而且景观奇美。空中印象--【莲花山 360°空中观景台】（已含观景台+往返小火车）塔上设有观景用的高倍望远镜 ，登临塔顶 ，莲花山观景台矗立在海岸之滨 ，是欣赏大连风光的第一制高点。该山海拔 259.6 米 ，这个高度听上去像是“爱我久留” ，所以这里也是情侣之间山盟海誓爱的制高点 ，是为所爱的人登高祈福的最佳圣地。最美公路--【大连“情人路”滨海路】道路一侧是山 ，连绵起伏 ，树木蓊郁 ，一侧是海 ，水天相接 ，茫茫一片 ，四季皆有胜景。驱车行驶在这条公路上 ，一边是长满针阔叶混交林的山峦和盛开着火红杜鹃的山麓 ，一边是烟波浩淼的大海和千姿百态的礁石岛屿 ，沿途奇景叠出 ，美不胜收。世外桃源--【棒槌岛景区】（ 已含景区环保车）是一处以山、海、 岛、滩为主要景观的风景胜地 ，三面环山 ，一面濒海 ；北面为群山环绕 ，南面是开阔的海域和凹凸不平的鹅卵石滩 ，名字的来历是因离岸 500 米远处的海面上有一小岛突兀而立 ，远远望去 ，极象农家捣衣服用的一根棒槌 ，当年是国家领导人避暑疗养之地莫奈花园--【大连莫奈花园·俄罗斯风情街】大连百年老街 ，又称团结街 ，保留了 38 栋原远东白俄罗斯时期的建筑 ，百年历史 ，是中国第一条具有俄罗斯十九、二十世纪建筑风格的街道。潮玩解锁--【东方威尼斯水城】大连欧式后花园。绵延四公里长的海水运河 ，错落分布着 200 多座欧洲风情的法式城堡和布鲁日风情街道。浪漫的水城自然少不了柔美的“水”，蜿蜒的水巷 ，流动的清波 ，穿梭在河道中的 “贡多拉”小船 ，似漂浮在碧波上浪漫的梦 ，诗情画意 ，让您久久挥之不去 ~行程结束入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 大连 |
| **D4** |
| **行程详情** | **大连『汽车』旅顺（车程约 1 小时）**早餐后 ，乘车前往素有“中国半部近代史”之称的【旅顺口风景区】“中国近代史——露天博物馆”之称的旅顺口区（车程约 1 小时） ，一个旅顺口半部近代史。跨海双桥--车览【感受行走的大连乘车游览大连星海湾跨海大桥】为中国首座海上地锚式悬索跨海大桥。体会 不一样的大海 ，行走不一样的跨海大桥 ，抓取不一样的波光粼粼。远眺星海广场与大海的深处 ！战争遗迹--【东鸡冠山景区】东鸡冠山北堡垒是日俄战争中旅顺要塞争夺战的重要战场之一。完整保留着具有百年战争历史的遗迹 ，有“露天历史博物馆”之称 ，是日俄争夺旅顺的最后战场。人们站在故垒的废墟上 ，都会发出心底的誓言 ：决不能让这些残堡旧垒再成为对准我们大好河山和祖国母亲胸膛的炮台。兵家之地--【旅顺口景区-军港】 港口地处黄、渤海要冲 ，地势险要 ，隐蔽性与防风性极好 ，是北方地区天然的不冻良港 ，历来的军事要地 ，曾被誉为世界五大天然良港之一。历史见证--【白玉山景区】（往返索道 60 元/人费用自理）乘索道往返游览白玉山登上白玉山顶后旅顺口军港及市区风光尽收眼底 ，是观赏旅顺城市全貌和旅顺军港的最佳地点。李鸿章陪同光绪皇帝的父亲醇亲王视察旅顺口时说 ，旅顺有黄金山 ，也应有白玉山。从此得名 "白玉山"。是大连十大风景名胜区之一。友谊之塔--【博物苑景区】旅顺博物苑区坐落在风景秀丽的太阳沟风景区 ，大连十大风景区之一 ， 占地 15 万平方米 ，独具欧式园林风格。风景秀丽 ，火炬松 ，中苏友谊塔都在其中。教育基地--【日俄监狱博物馆】（周一闭馆）这座监狱是 1902 年由沙皇俄国始建 ，1907 年日本扩建而成。监狱围墙内 ，还有检身室、刑讯室、绞刑室和 15 座工厂。是中国保存完整、 内涵丰富、规模较大、具有国际性的遗址类博物馆 ，全国爱国主义教育示范基地”的称号。关东风情--【清风小镇闯关东】（ 电瓶车 80 元/人 自理）这里真实的再现了闯关东民情风貌的 ，韵味十足而亲切自然 ，也再现了老东北城市街区风采 ，还原了大连民政署、老秋林百货、关东街等城市之貌 ，走进小镇街区 ，逛一逛大鼓街、穿一穿民国服装（提供服装打卡拍照 ），看看老一辈的烟火市井 ，低矮的电线杆、随风飘动的商幡、还有卖力吆喝的小贩……游曳其中 ，仿佛穿越时空回到了上世纪。再参观一下王家大院、 山东大院 ，打卡电视里的一屋一木一场景 ，国之重器--【潜艇博物馆区】一个景点、两个特色、 中国独有、必须首例 ！【033 型潜艇】我国自行研制建造的第一代国产常规潜艇 ，编入海军旅顺潜艇部队序列服役 20 多年 ，于 2006 年光荣退役 ，被命名为“旅顺口”号 ，现作为爱国主义和国防教育的基地 ；【巡航体验馆】 国内首个潜艇巡航模拟馆 ，带您体验到犹如乘坐真实潜艇的种种感受 ，载着您从新中国潜艇部队的诞生地旅顺军港启航 ，在浩瀚的大海中历经各种艰险 ，惊涛骇浪将携着朝阳和晚霞伴您同行 ，潜航时更有暗礁和巨鲸给您添趣 ，相信您会在好奇探秘心境的驱使下走入此馆 ，而当走出时 ，一定会对生活更加热爱 ，对明天有新的憧憬和向往 ；返回酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 大连 |
| **D5** |
| **行程详情** | **大连『飞机』 兰州**没有人会叫醒您 ，睡到自然醒 ，感受一天身为海边人的乐趣。根据您的返程航班时间 ，安排送站交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 住宿 全程携程精选三钻酒店 ，不提供自然单间 ，如产生单人房差请客现付房差或安排住三人间或加床 ；参考酒店 ：蓝湾酒店/您好酒店/宜必思酒店/日月明酒店/ 如家商旅/中南阳光酒店/同级门票 行程内所含景点大门票（ 白玉山索道和闯关东电瓶车请自理）。用车 当地空调旅游车。导服 当地优秀导游服务 ，6 人以下安排司机兼导游。用餐 含餐 4 早3 正 ，（正餐标 30/人/餐接待标准 ，如人数不够安排不上现退）（早餐为酒店含 ，不吃不退费 ，如人数不足十人 ，菜量相应减少或当地现退餐费 ）儿童 2-12 周岁（ 1.2 米以下）儿童只含当地车位、半餐、导服 ，不含住宿、住宿早餐、门票及超高额外产生费用 ，产生由家长当地现付。保险 含旅行社责任险 ，不含旅游意外伤害险。 |
| **费用不包含** | 1.旅游意外保险及航空保险 ，建议客人报名时自行购买。2.非行程内约定包含的景区内交通费用 ，行程外的自费节目及私人所产生的个人费用等 ；小童门票超高费用。3.由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件 ，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【   】月【  】日出发，【 2015】年【  】月【  】日返回，行程共计【   】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **温馨提示** | 1、大连为海滨旅游城市 ，行程中无游泳活动安排 ，为确保游客人身安全 ，不建议到海边游泳 ；如游客私自下海游泳 ，所产生的一切后果由游客自行承担。2、海边气候多变 ，请自备防暑降温等必备药品 ，携带好夏季防晒霜、太阳伞、太阳帽、拖鞋等必需品。为避免水土不服 ，请游客在当地用餐时 ，多吃大蒜 ，食醋。尽量避免玩水后饮用冰镇啤酒、饮料等。3、酒店大堂、房间、洗手间及餐厅多为光滑地面 ，行走时请注意脚下 ，避免摔倒。4、行程中标注的景点游览时间是根据旅游正常情况来约定的 ，为抵达景区大门始至离开景区大门止 ；原则上淡季人不多的时候前面标注的游览时间都能够确保游客充分将景点游览完毕。关于行程上约定的城市之间景点之间的车程时间以无特殊情况（如堵车、下雨、修路或意外等 ）特殊状况出现为标准来测算的时间 ，如有任何一种情况发生都有可能造成时间的变化 ，请各位游客理解。5、部分景区或服务站内的各种商店或另付费项目均属于景区的配套设施 ，不是旅行社指定的购物产所 ，若选择或购买时请注意活动的安全性及商品质量、价格 ，并索取小票等凭据 ，此类消费旅行社及导游不承担任何责任。6、行程结束后自由活动期间 ，请注意自身人身财产安全 ，切记单独行动。如须外出酒店自行活动 ，请牢记导游电话 ，并自行去前台获取酒店名片。7、旅游期间请勿私自离团 ，否则一切责任由客人自行承担。8、请游客在旅游过程中请注意自身安全及保管好自己的贵重物品 ，带儿童的家长请看管好自己的孩子及其安全等 ，行动不便的老年人须有专人陪同并负责其安全等事项（我社提议 ：年龄在 60 周岁以上的老人需有家人陪同 ）。游客旅游过程中 ，如需帮助请提前告知导游或通知我社协助解决。9、游客参团前应如实告知身体健康情况及患病史 ，在确定身体健康能够出行的情况下方可参团 ；出游过程中 ，如因身体健康自身原因放弃部分行程 ，或游客要求放弃部分住宿、交通的 ，均视为自愿放弃 ，未发生费用不予退还 ，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。如 75 岁以上客人参团 ，须由家人子女在了解行程后 ，在确保参团者身体健康的情况下方可签合同参团 ，并确保至少有一名身体健康、年龄在 18-65 岁间家人陪同照顾 ；未成年人需由监护人陪同方可参团。10、旅行社在不减少景点的情况下 ，有权合理调整景点的游览顺序 ，保证每个景点都会走到 ， |
| **退改规则** | 机票，不退不改签 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险 ，不含旅游意外伤害险。 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |