**2025夏令营--华东A线双卧8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HD1749808060kP | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 上海市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 以实际出票时间为准 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 时间课程地点课程内容及实施食宿第一天全天火车上立志启程 锻炼自我1.组建团队，召开组长会，确定课题，明确人员分工。2.全方位开展安全评估，完成组内安全预案，增强安全意识。3.根据行程提炼学习任务，开展前置学习，激发学生主动学习。4.创建条件开展志愿服务，提高社会责任感。住宿：火车餐食：自理第二天上午南京抵达南京 下午六朝博物馆六朝遗韵 秦淮雅集■初见六朝：了解六朝时期的历史背景、政治制度和社会发展现状，结合历史知识，了解六朝对中国历史发展的重要影响；■六朝美学：通过寻宝活动，探寻文物背后的历史故事和文化内涵；■六朝风骨：通过欣赏六朝时期的艺术品，了解其艺术风格、技法和意境，感受六朝文人雅士的艺术情怀，将你心仪的艺术品绘制至研学手册。住宿：南京餐食：晚 夫子庙秦淮河 逛游古董铺子 品味古都文韵■诗词秦淮：寻找“东床坦腹”“管中窥豹”“旧时王谢堂前燕”“桃叶复桃叶，渡江不用楫。但渡无所苦，我自迎接汝”等诗词踪迹。绘制诗词地图，了解秦淮河的历史。■美食秦淮：《儒林外史》中有这样一段描写："推杯换盏，吃到午后，杜慎卿叫取点心来，便是猪油饺饵、鸭子肉包烧卖、鹅油酥、软香糕，每样一盘拿上来。众人吃了，又是雨水喂的六安毛尖茶，每人一碗。"寻找文学作品里的秦淮小吃。第三天上午中山陵拜谒中山陵 浩气永长存■学习历史：了解孙中山的生平、革命事迹以及孙中山先生对中国历史进程产生的深远影响。■领悟博爱精神：孙中山推崇的“博爱”精神是社会主义核心价值观，理解“博爱”精神。■塑造人格品质：学习孙中山勇于担当、坚持真理、热爱祖国的品质，学习如何面对失败和困难、如何树立正确的价值观和人生观，从而成为有理想、有品德、有文化且自律的有为青年。 住宿：苏州餐：早中晚南京航空航天大学或南京理工大学以梦为马 不负韶华■校园参观：参观御风园，感受南航的发展历程，感受历代南航人自强不息、艰苦奋斗的精神，在心中播下追求卓越、成为国家栋梁之材的种子。■学子交流：对话优秀学子，分享学习中的困惑与心得，优化学习方法，立志再出发。■未来寄语：十年后的自己会在哪里？以梦为马，不负韶华，写下你的梦想，让梦想成为你前进的动力，在追求梦想的路上，不畏艰难，不惧风雨。下午苏州南京-苏州晚上盘门古镇双陆水城门 风雅绝版地以苏州 2500 年古城历史为依托，凭借中国唯一水陆并联的盘门景区，通过光影科技与传统文化深度融合，打造了一场沉浸式江南夜游盛宴。同时，风雅市集汇聚非遗手作、传统美食，水灯祈福、灯谜博饼等互动活动增添趣味。 第四天上午 苏州檀香扇厂苏作匠心 留有余香■识香：由专业讲解员介绍檀香扇的历史渊源、种类特点，赏析展厅内成品檀香扇的特色，让学生初遇檀香扇的奇妙世界。■析骨：走进手工工作坊，仔细观察选料、雕刻、拉花、绘画等工序，了解檀香扇的制作过程。■问脉：对话制扇艺人，了解其从艺历程，感受传统手工艺人的精湛技艺和执着匠心。■绘扇：以个人或者小组为单位，尝试在扇骨上绘制简单的图案，创作属于自己的檀香扇记忆。住宿：上海餐：早中晚甪直古镇阅读江南 品味古镇■叶圣陶纪念馆（寻一寻甪直名人）■万盛米行（研一研古法称重）■保圣寺银杏广场（乐一乐甪直连厢）■王韬纪念馆（学一学活字印刷）■甫里食堂（做一做水乡名点）■酱园（看一看非遗工艺） 下午上海交通大学（或上海同济大学）再访高校 看更大的世界■漫步校园：在导师的带领下认识这所名校，领略了她的钟灵毓秀，感悟了她的博大精深，体悟上海交大“饮水思源、爱国荣校”的校风。■参观【董浩云航运博物馆】：它是我国高校系统中第一座介绍中华民族走向海洋光辉历程的航运史博物馆，也是一座介绍上海“以船兴市，以港兴市”的历史陈列馆。■优秀学子交流：与上海交大优秀的学长、学姐们面对面交流，引导认知，增强学习信心。 晚上上海外滩风云变幻一百年■了解西方建筑简史，查阅资料学习希腊柱式、罗马拱券、哥特式等建筑风格，解读建筑背后的故事。为走读外滩做知识储备。■听讲解了解外滩的历史，探究万国建筑形成的时代背景。■欣赏外滩夜景，创意制作外滩夜景视频宣传片，感受中国改革开放的伟大成就，感恩和平生活。第五天全天上海迪士尼乐园童话王国 奇幻之旅■“创极速光轮”后台探秘，了解磁悬浮加速原理■体验“星球大战：沉浸式全息战场”，用光剑对抗虚拟敌军■夜间“奇幻童话城堡”3D投影秀，科技点亮魔法■【科技彩蛋】明日世界园区隐藏工程师彩蛋：扫描设施二维码，解锁游乐设施背后的黑科技文档！ 住宿：上海餐：早（正餐自理）第六天         上午    萧山机器人小镇（或浙江省科技馆）数字脉搏 创新之源萧山机器人小镇是浙江省级特色小镇，总规划面积 3.51 平方公里，雄踞钱塘江南岸。小镇位于国家级萧山经济技术开发区，区域内装备制造业基础雄厚，机器人在各行业的应用已走在全省前列。■走进小镇博览中心，在专业老师的引领下，沉浸式探索并深度体验多种机器人，观察探索机器人的工作原理。■通过讲解，深入了解无人机、人工智能、仿生科学、机器人编程等相关知识。 下午西湖千年诗韵 西子湖畔■西湖诗词地图：赏景读诗，收集西湖的诗篇与名人故事，领略蕴含其中的人文底蕴。■生态发展：了解杭州城市发展与自然山水的共生关系，解读西湖“先有生态、后有文化、经济加持”的可持续发展脉络。■古今对比：探究现代杭州人是如何继承历代父母官“还湖于民”的勤政思想。住宿：杭州餐：早中晚第七天全天返程告别江南,下一次有缘再聚。这个夏天，我们一起在江南留下了难忘的回忆。孩子们的笑声，汗水和成长，都是我们最宝贵的财富。期待孩子们在未来的日子里，带着夏令营的勇气和智慧，勇敢追梦，不断超越！住宿：火车餐食：早第八天下午兰州再见不是结束，而是新旅程的开始。我们相信，孩子们的未来定将灿烂辉煌！\  产品说明：此产品接地气、性价比高、内容丰富多彩郑重承诺：0自费、0景交、0购物、0特产、0车销交通安排：兰州-南京、杭州-兰州火车硬卧（暑期火车票紧张，具体铺位以列车实际出票为准）；特色用餐：5早7正，荤素搭配干净卫生；住宿安排：江南段商务酒店双人间，空调独立卫浴，如出现单人则安排3人间；贴心服务：矿泉水无限畅饮；配备外用药箱、一次性雨衣；服务安排：全程有经验丰富的研学辅导员带队；保险保障：特别投保旅行社意外伤害保险，全方位护航旅行期间的人身安全与突发风险，贴心守护每一段旅程。研学装备：营服、营帽、营包、主题帆布包、营牌、研学手册、盲盒徽章、研学证书实时动态：实时追踪孩子的研学夏令营精彩瞬间，与孩子共同成长。特别说明：★请携带身份证（或户口本）原件，酒店办理入住必须使用；★请在集合时统一着装；★行程顺序夏令营组委会将根据实际情况进行调整，以确保行程更加顺利；★每团将根据不同人数评选出优秀营员，并给予表彰；★博物馆周一闭馆★如遇不可抗力因素（如台风地震以及公共管制等）造成行程延误，夏令营组委会将协助解决营员的食宿问题，但不承担延误时期的食宿等相关费用。不能完成的游览及参观项目，夏令营组委会将按实际产生费用退还。安全与保障服务：每一位家长最关注的就是夏令营的安全，安全保障是研学夏令营的第一标准。为保证夏令营的高效、安全、高质量的运作，我们的每一个主题均在线路安排、营地安全、运作流程、住宿用餐、交通安全等接待服务方面，按照严格的工作标准与规范执行，保证夏令营安全防控关键要素均有专项防控措施。 优质服务：专业：专注夏令营产品，甘肃最具有影响力的夏、冬令营品牌超值：让营员“揣着任务去行走，看着实景学知识”放心：专业辅导员团队，让您的孩子放心出行远程：家长可以在晚上统一群里看到营员当天的活动照片证件准备     请随身携带并保存好自己的身份证或户口本，以备乘车及入住时查验，如有遗失，请在第一时间和老师沟通；请将个人身份证复印件1份交由老师携带，以备不时之需，并将证件用手机拍照，并保存照片；衣物准备请提前查询出行地的天气情况哦！建议携带4套服装（3短袖+1薄长袖）医用药品请根据自己的身份状况，准备好适当的日常用药。诸如晕车药、感冒药、退烧类药、止痛药、胃药、云南白药（喷雾类不可带）、清凉膏（风油精不可带）、藿香正气丸等药品可按需要自行准备；组委会配备普通救助设备，可应急处理突发状况，如遇严重疾病突发，将及时与当地正规医院联系入院治疗。如出行前同学身体不适，请及时告知组委会。日常用品请自行准备牙刷，牙膏，毛巾，拖鞋，随身小包，手表，防晒伞，防蚊液、防晒霜（喷雾类不可带）等；考虑到个别特别需求，家长可让孩子携带少量现金（建议不多于500元）；参加此次活动以励志修学开阔眼界为主要目的，建议购买有意义的小纪念品给家人即可。不建议购买贵重物品，旅游景点尤为慎重。其他行李：轻装，以便更好地参与各项活动。请在行李上做好标识，方便辨认；贵重物品，钱包等随身携带； 不得随身携带或者托运的物品：风油精、喷雾类物品、枪支、军用或警用器械（含主要零件）；爆炸物品；管制刀具；毒害品；腐蚀性物品；放射性物品；国家法律规定的其他禁止携带、运输的物品；特别提醒：由于出门在外，天气变化无常，请大家带好雨伞，贵重电子产品做好防雨准备。1. 人身安全① 出发前召开全体营员大会，进行开营安全说明，请认真学习，了解所有的安全注意事项。② 任何时间（尤其是夜间），未经带队老师许可，营员不得擅自离队活动。③ 解散前要了解清楚集合时间地点，并在规定时间内返回集合地。④ 参观时要注意沟壑、台阶等存在安全隐患的地方，不乱跑乱跳，不与同伴打闹。⑤ 请按照行程安排统一就餐（中式团餐或自助餐），如需自行购买食品和饮料，请提前向老师咨询。⑥ 老师和工作人员会提前分配好酒店或营地房间，请服从安排，有序入住，老师会在每天就寝前查房。⑦ 随团队参观时请紧随团队，如走失，请电话联系带队老师，站在原处等老师回来寻找。任何一次场景变换，带队老师都会清点人数，保证所有营员到齐后方能进行下一步的活动。2. 财产安全① 妥善保管随身行李物品，防止财物丢失。游人较多的地点将贵重物品贴身保管，谨防被窃或遗失。② 行李物品过安检时，要注意清点行李数量。③ 晚上休息时锁好房门，保管好房卡或钥匙。④ 随时检查行李物品是否收拾整齐。⑤ 出门在外要遵守当地法律法规和社会风俗，与当地民众和谐相处。在欣赏文物的同时，注意爱护文物，做文物安全工作的宣传员。2. 安全应急措施① 到达后老师给每位营员发放《营牌》，营员证上有安全注意事项和工作人员联系方式。如果发生人员走失，工作人员会安排专人等待并报警寻找。② 如果发生意外伤病，工作人员会及时进行医疗处理，达到送医条件的，及时送医。③ 如果发生行李或贵重物品损坏、丢失、被窃，交通或人身伤害等事故，工作人员将以保证学生安全为第一原则，及时报失或报警，并在事后向有关部门，酒店，保险公司索赔。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **报名材料** | 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 |
| **保险信息** | 国内旅游意外伤害险30万/人 |
| **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 |