**环游河南--河南全景双高5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HEN1750928597MZ | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 河南省 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **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** |
| 【2025环游河南】龙门石窟/少林寺/白马寺/明堂天堂/应天门/开封府/清明上河园/红旗渠青年洞/万仙山/郭亮村/郭亮洞/云台山/红石峡/小寨沟/猕猴谷---河南全景双高五日游秒懂行程：日期行程安排用餐安排住宿D1：出发地-洛阳龙门高铁站，白马寺、明堂天堂、应天门餐：晚餐 宿：酒店D2：少林寺、清明上河园餐：早晚餐宿：酒店D3：开封府、云台山（红石峡、小寨沟）餐：早晚餐宿：酒店D4：红旗渠、郭亮村餐：早晚餐宿：酒店D5：龙门石窟--洛阳龙门高铁站返程餐：早餐 ★★★ 世界文化遗产、中国三大石窟之首、洛阳八景之首，累计建造四百年5A【龙门石窟】★★★ 天下第一名刹、禅宗祖庭、中国功夫的发源地、中岳嵩山上千年古寺5A【少林寺】★★★ “您给我一日、我还您千年”1:1还原清明上河图北宋东京城的繁华5A【清明上河园】★★★ 首批世界地质公园、河南山水第一名，国际奥委会唯一指定山水品牌5A【云台山】★★★ 云台山最精华景区、中国丹霞地貌代表、四季如春丹山碧水的盆景峡谷5A【红石峡】★★★ 北方水世界、太行山水魂，三步一泉五步一瀑十步一潭5A【小寨沟】★★★ 全国重点文物保护单位，被誉为“世界第八大奇迹”、人工天河5A【红旗渠】★★★ 北宋天下第一首府、欧阳修、苏轼、范仲淹曾任职，包青天包拯办公处4A【开封府】★★★ 国家地理杂志推荐太行山最美的一段，国家影视基地、写生基地，4A【万仙山】★★★ 世界上最危险的村庄，中华影视村《举起手来》拍摄地4A【郭亮村】★★★ 世界第九大奇迹、郭亮人战天斗地的传世工程---绝壁长廊/挂壁公路4A【郭亮洞】★★★ 中国佛教的“祖庭”和“释源”，中国第一座官办寺院，香火最灵4A【白马寺】★★★ 洛阳地标性建筑、一代女皇武则天理政的场所【明堂天堂】★★★★★详细行程★★★★★D1：出发地--洛阳龙门高铁站、白马寺、明堂天堂 含：晚餐 宿：酒店早高铁站集合，后乘坐高铁赴十三朝古都--河南洛阳，下午抵达“龙门高铁站”后，导游会在出站口热情迎接。后游览中国第一座佛家寺院——【白马寺】创建于东汉永平十一年（公元68年）世界著名伽蓝，是佛教传入中国后兴建的第一座官办寺院，有中国佛教的“祖庭”和“释源”之称。后沿着“跑男的足迹”参观一代女皇武则天理政的场所【隋唐洛阳城国家遗址公园——明堂天堂】，这里曾是隋、唐、五代和北宋时期都城或陪都的核心区域所在，是当时全国的政治、经济、文化活动中心，前后沿用500年之久，现在的明堂和天堂则是再现了以一代女皇武则天和佛教文化为核心、展示盛唐风韵、弘扬盛唐文化的世界级文化艺术精品。后参观【应天门】（不登城楼）应天门是洛阳紫微城正南门，对后代都城建设也有深远影响，具有极大的历史价值和学术价值晚餐后入住酒店！晚餐后入住酒店！ D2：少林寺、清明上河园 含：早晚餐 宿：酒店早餐后，乘车赴武术之乡--登封，抵达后游览禅宗祖庭——嵩山【少林寺】少林寺始建于北魏太和十九年(公元 495 年)由孝文帝元宏为安顿印度僧人跋陀而依山辟基创建，因其座落于少室山密林之中，故名“少林寺”，释迦牟尼的第二十八代佛徒菩提达摩历时三年到达少林寺，首传禅宗，影响极大，因此少林寺被世界佛教统称为“禅宗祖庭”。并可免费随缘观看少林武僧武术表演、参观常住院、塔林等景点。乘车赴八朝古都--开封，抵达后游览以北宋著名画家张择端先生所画的《清明上河图》为蓝本的民俗风情园——【清明上河园】清明上河园按照《营造法式》为建设标准，集中再现原图风物景观的大型宋代民俗风情游乐园，再现了古都汴京千年繁华的胜景，在这里可以体验北宋民俗风情、观看民间绝活表演，让您感受到“一朝步入画卷，一日梦回千年”的感觉。晚餐后入住酒店！ D3：开封府、云台山 含：早晚餐 宿：酒店 早餐后，游览历代开封府尹断案办公居住之地，包青天的办公室---【开封府】。开封府是北宋京都官吏行政、司法的衙署，被誉为天下首府，国家AAAA级旅游景区。史料记载，北宋开封府共有183任府尹，尤以包公打座南衙而驰名中外。后乘车赴联合国教科文组织评选为全球首批世界地质公园国家5A级风景名胜区---【云台山】游览集秀、幽、雄、险于一身，泉、瀑、溪、潭于一谷，有&quot;盆景峡谷&quot;美誉的【红石峡】全长2000米，峡谷深藏于地下68米 由红岩构成，属中国丹霞地貌峡谷景观，崖壁呈赤红色，出口到达“子房湖大坝”稍作休息，同时可俯瞰子房湖全景。后游览三步一泉、五步一瀑、十步一潭的【小寨沟】小寨沟又名潭瀑峡，全长2000米，宛若江南，被誉为“潭瀑川”。沿峡谷逆水而上，沿峡谷逆水而上，情人瀑、金龙卧波、丫字瀑、不老泉、水帘瀑等景点。后可根据体力自行游览国家级猕猴自然保护区【猕猴谷】，景区内有数量众多的野生猕猴群落分布，还有精彩的猕猴表演。晚餐后入住酒店！ D4：红旗渠、郭亮村 含：早晚餐 宿：酒店早餐后，乘车赴林州，游览红色教育基地、全国爱国主义教育示范基地、中国水长城、红旗渠精神诞生地——【红旗渠景区】，红旗渠工程于1960年2月动工，至1969年7月支渠配套工程全面完成，历时近十年，体现了千年旱魔、世代抗争，红旗引领精神永恒的伟大精神，后游著名咽喉工程--【青年洞】学习一种自力更生、艰苦创业的红旗渠精神！后乘车进入太行山腹地，游览国家4A景区—【万仙山】，游览中华影视村——【郭亮村】在此曾拍摄过《举起手来》《清凉寺的钟声》《走出地平线》等多部影视剧，后游览被誉为‘世界第九大奇迹’的绝壁长廊/挂壁公路——【郭亮洞】著名影星濮存昕，郭达，倪萍，潘长江等艺术家都曾莅临景区。晚餐后入住酒店！ D5：龙门石窟 含：早晚餐 宿：酒店 早餐后，乘车赴洛阳，游览世界文化遗产、中国三大石窟之首的——【龙门石窟】，龙门石窟开凿于北魏孝文帝年间，之后历经东魏、西魏、北齐、隋、唐、五代、宋等朝代连续大规模营造达400余年之久，南北长达1公里，今存有窟龛2345个，造像10万余尊，碑刻题记2800余品，参观潜溪寺、万佛洞、宾阳三洞、莲花洞、奉先寺等景点，感受大唐盛世文化。后乘车赴龙门高铁站返程。 服务标准 门票不含根据年龄段河南当地现付景点60岁以下60-69岁70岁以上1.2米--18岁以下1.2米以下龙门石窟9000450少林寺8000400清明上河园100600600开封府55320320红旗渠8000400云台山10000600万仙山1500150白马寺3500170明堂天堂5000500合计605元/人92元/人0元359元/人必须携带有效证件（景区如有其他优惠，随团执行）0元 住宿全程4晚预备三星酒店【彩电、独卫、热水、空调、不挂牌】用餐4早4正餐（早餐为酒店赠送、正餐10人/桌、10菜一汤、主食不限，不足十人、酌情减菜、其他正餐自理或导游代订）自费万仙山景交大巴50元/人、云台山景交大巴60元/人购物土特产超市（自由选购）保险建议各大旅行社购买旅游意外险交通往返高铁二等座+当地旅游空调大巴（根据人数确定车型、保证1人1正座）导游全程持证优秀导游贴心服务费用不含少林寺讲解器15元/人、少林寺电瓶车15元/人/单程、龙门石窟讲解器15元/人、龙门石窟电瓶车20元/往返、郭亮村环山电瓶车30元/人/单程、红旗渠青年洞电瓶车20元/往返 【客人根据自身情况和体力自愿选择！不影响正常游览】温馨提醒1、在参团提前一天发送出团通知，如20：00之前没收到导游或旅行社工作人员信息，请主动与组团社联系，避免漏接。2、客人抵达洛阳高铁站为“洛阳龙门站”，请听清楚高铁到站提示，避免下错站点造成漏接。3、请客人一定带齐身份证，入住需登记，若出现单男单女，安排三人间或客人补房差。4、所有参团客人必须服从导游安排，不得随意脱团，遵守集合时间（如规定时间内未到达集合地点，客人自行打车与导游汇合，费用客人自理）。5、如团队游览期间旅游者擅自离团视同游客违约，旅行社与其旅游服务关系自动终止，未发生的费用不退，离团后一切后果自负，与旅行社无关。6、团队人数不足9人，司机兼职导游，负责游客的吃、住、行和门票安排，景区内客人自行游览。7、在行程未发生之前，因客人原因临时取消行程的，两个工作日之外无损失，两个工作日内（含两个工作日）需补车位300元/人。8、景区赠送演出，根据演出时间，随缘观看！如因特殊原因无法观看，敬请谅解，并且不退还任何费用。9、我社在不减少景点的情况下有权调整行程游览顺序！10、在旅游过程中，如果对用餐、住宿有异议，请在用餐或住宿时就给导游反映情况，以方便我们及时处理；如用餐后或住宿后，再反映质量问题，我社不再接受投诉。行程结束时请根据自己的真实意愿认真填写意见单，如意见单填写满意，行程结束后再投诉，我社不予接受。本行程特别注意：1、依据接团时间或遇当地不可抗力等因素，地接社在不影响接待质量的前提下有权调整行程先后顺序；如遇政治、天气、高速封闭、交通堵塞、火车飞机晚点等不可抗力因素，造成行程延误或者变更，根据旅游相关规定，我社不承担相应的损失赔偿责任，所增加的费用由客人自理，但我公司将积极协调处理以使行程顺利进行。2、拿到房卡入住酒店时，请先检查房间的设施设备是否齐全，如有残缺请及时通知酒店进行更换或补充；外出或休息时请关好门窗，贵重物品及房卡请保管好；沐浴时请垫上防滑垫，以免摔伤；房间的有偿消费品是需客人到前台现付，因为比外面商品贵，建议最好不要使用；离开酒店房间前，请检查自己的物品是否带齐，不要遗留在酒店。3、河南地区属于内陆地区，气候干燥，出门在外，气候变化无常，请最好带上雨伞或雨衣。早晚有温差，请携带外套，并准备一些常用的肠胃药和感冒药，以备不时之需。4、河南当地的饮食相对于南方口味要稍重一些。由于地区差异，住宿及饮食不甚理想，请提前做好心理准备。游客外出旅行，注意身体健康，饮食上切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，多喝开水，多吃蔬果类。5、请您一定认真听并遵守，务必听从导游的安排，期间有任何问题请第一时间跟导游联系，如需要脱团要提前跟导游及领队说明方可离开。晚上请尽量减少单独外出，请早点休息，才有充沛的精力来玩第二天的项目。6、河南省文化底蕴深厚，物产非常丰富，这为到此一游的游客提供了多样化的购物选择。历史悠久、丰富多彩的手工业品以禹州钧瓷、南阳玉雕、洛阳唐三彩、滑县点锡壶、济源盘砚（古称天坛砚）等为著名传统产品。其他特产有河南卢氏、栾川木耳，信阳毛尖茶，灵宝大枣，封丘石榴，杜康酒，黄河鲤鱼，以及享誉海内外的焦作四大怀药（地黄、牛漆、山药、菊花）怀庆府闹汤驴肉，逍遥镇胡辣汤，修武松花蛋，武陟油茶等。7、个人健康信息需如实告知我社工作人员，为您提供更加细致入微的服务并为您个人隐私做好保密工作！ 请选择与自己身体状况相适应的旅游线路。孕妇或患有严重高血压、严重心脏病、严重糖尿病、严重身体残疾、精神 疾病的游客不宜参团旅游，患有心脏病、高血压、肺和血液系统疾病的患者不宜选择高原地区、高风险、登山、涉水等旅游线路，如瞒报出现任何问题均与我社无关。8、70岁(含)以上老年人需有家属陪同出游，未成年人应由父母或父母指定的临时监护人陪同。请认真阅读 《旅游合同》，如实主动告知并认真填写健康调查表。出发前，仔细阅读出行须知，确认了解旅行中的风险。了解《旅游合同》及《出团通知书》中的特别提醒事项。身体健康状况不良的客人、年长者或身患心脏病、糖尿病等可能发生突发意外的客人，不允许参团！如隐瞒事实参团发生的不良后果，旅行社不承担责任和赔偿。旅行社郑重提醒:游客不得参观或参与违反我国法律、法规、社会公德和旅游目的地的相关法律、风俗习惯、宗教禁忌的项目或者活动!请您仔细阅读！此行程单签章后作为《国内旅游组团合同》的组成部分，本人代表同行\_\_\_\_人确认以上内容。 旅游者：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 时间：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**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10万/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 |