**【马来西亚】吉隆坡+马六甲+兰卡威+槟城9晚10天（定制）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | MLXY17524829240A | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 吉隆坡 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 纯玩定制 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 吉隆坡+马六甲+兰卡威+槟城9晚10天天数行程内容用餐酒店第一天8.9兰州-吉隆坡参考航班：MU857 兰州-吉隆坡 1930 0305+1餐:敬请自理吉隆坡孟沙温德姆（自理）第二天8.10睡到自然醒-吉隆坡-马六甲-马六甲游船餐:敬请自理马六甲希尔顿逸林酒店（自理）第三天8.11马六甲三宝井-荷兰红屋-圣保罗教堂-葡萄牙古堡-摇滚三轮车-鸡场街-云顶高原-吉隆坡餐:敬请自理吉隆坡洲际酒店（自理）第四天8.12参观学校-喂老鹰-夜游萤河-蓝眼泪餐:敬请自理吉隆坡洲际酒店（自理）第五天8.13参观学校-国家皇宫-双峰塔广场-独立广场-茨厂街-鬼仔巷餐:敬请自理吉隆坡洲际酒店（自理）第六天8.14吉隆坡-兰卡威-东方文化村(含缆车)-天空之桥餐:敬请自理兰卡威The RIYAZ Lavanya Langkawi（自理）第七天8.15飞鹰广场-落日巡航出海(拼船) 餐:敬请自理兰卡威The RIYAZ Lavanya Langkawi（自理）第八天8.16兰卡威-乘船-槟城-人力三轮车巡游百年巷弄-榴莲山脚榴莲任吃餐:敬请自理槟城Angsana 第九天8.17乔治壁画街-姓氏桥-莫定标娘惹糕-下午自由活动餐:敬请自理槟城Angsana 第十天8.18槟城-国内参考航班：MU8598 槟城-浦东 0830 1340MU720 浦东-兰州 2000 2325餐:敬请自理温馨的家D1 兰州-吉隆坡餐：敬请自理 酒店：吉隆坡孟沙温德姆于指定时间到机场集合，搭乘航班飞往吉隆坡，抵达后导游接机送往酒店休息。D2 睡到自然醒-吉隆坡-马六甲-马六甲游船早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐：夜市自理酒店：马六甲希尔顿逸林酒店睡到自然醒。（酒店享用早餐）前往马来西亚历史的见证和发源地-马六甲，其丰富的历史遗迹闻名世界。【马六甲游船】在马六甲有一项深受游客喜爱的游玩项目，就是马六甲游船，马六甲河水一直流入马六甲海峡，几百年繁荣的商贸历史留给河两岸的是充满历史风情的建筑，游客沿着穿城而过的马六甲河观赏漫长的岁月给马六甲留下的沧桑D3 马六甲-三宝井-荷兰红屋-圣保罗教堂-葡萄牙古堡-鸡场街-摇滚三轮车-云端度假村-吉隆坡早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐：自理酒店：吉隆坡洲际酒店【三宝山】（约20分钟）又名中国山，西南山麓有【三宝庙】，庙旁有一口井名【三宝井】，是马来西亚最古老的井，传说喝了此井的水，定会再回祖国故乡。【荷兰红屋】（外观约20分钟）是东南亚最古老的荷兰建筑物。原为教堂，后改为市政府，现在是马六甲博物馆，藏有马来、葡萄牙、荷兰和英国的历史文物。【圣保罗教堂】（外观约20分钟）原由葡萄牙军官建造，荷兰人将它变成了一个公墓。【葡萄牙堡古城门】（停留约 20 分钟）是葡萄牙人在 1511 年为防止荷兰人入侵时所建的堡垒。经过战争及岁月摧残后，如今只剩下苔痕斑驳的城门而已。 右边的炮楼还保存着，左边的炮楼却没有了。【鸡场街】是马来西亚一条“历史名街”。当年郑和七下西洋， 五度驻节马六甲，其“官厂”旧址就在今天的鸡场街。几百年来，华人文化和其他民族文化在这条街上和谐共 处，共同发展，呈现别致的风采，一直受到中国游客和世界各国游客青睐。【五彩三轮车】，乘坐三轮车可轻松玩转马六甲古迹区，车夫还会简单向游客简单介绍马六甲景点，在马六甲的三轮车不只是用“花”来布置三轮车还会注入可爱卡通人物元素，另外有些三轮 车还会设有音响设备车夫会根据游客的语言来播放音乐，这是一道靓丽的风景线。【云端度假村】（约90分钟）之后乘车前往云端度假村，沿途欣赏马来亚的南国风光。这里是马来西亚最著名的旅游胜地，山峦重叠、林木苍翠，空气清新怡人。我们乘坐世界上最长的【缆车】（约20分钟）直达云雾缭绕的神秘山顶，途中模拟珍禽猛兽栩栩如生，令人如临森林野境。度假村在云雾的环绕中犹如云海中的蓬莱仙阁，又如海市蜃楼。 后乘车前往吉隆坡，入住酒店。D4 参观学校-喂老鹰-夜游萤河-蓝眼泪早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐：自理酒店：吉隆坡洲际酒店酒店早餐后，驱车前往吉隆坡学校参观。前往瓜拉雪兰莪展开【原生态之旅】 。乘坐小船开出瓜雪河口，观赏岸边茂密的红树林和在此栖息的动物：白鹭/鹤/猴子/蜥蜴等。【喂老鹰】欣赏成群老鹰翱翔于天际，盘旋俯冲于河面猎食的壮观奇景。【夜游萤河】——探访全球久负盛名的萤火虫胜地，沿河而上可看到河岸边的树上布满闪闪烁烁的萤火虫，宛如圣诞树一般，夜幕下森林间的流光溢彩，其景观令人叹为观止，保证令您大开眼界，游船河以观赏【蓝眼泪】的大自然奥妙，蓝眼泪导览行程在夜间开放，这些微生物细小如沙粒，所以英文称为“blue sand”。它是靠海水的一种能量生存的，但是随着海浪被冲上岸时，离开海水的蓝眼泪只能够生存少过 100 秒，随着能量的消失，蓝眼泪的光芒失去，它的生命也就结束了。蓝眼泪会发光，其实是种虾寻求配偶的方法。雄性种虾在大海中浮游时有次序地闪烁着蓝光来吸引雌性种虾。D5 参观学校-国家皇宫-双峰塔广场-独立广场-茨厂街-鬼仔巷早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐：自理酒店：吉隆坡洲际酒店酒店早餐后，驱车前往吉隆坡学校参观。【国家皇宫】又名苏丹皇宫（外观），本是一个中国富商的住宅，1926年出售改建成雪兰萌苏丹的王宫，现在是国王的王宫。马来西亚的国王是由各州世袭苏丹中选出的。皇家的花园会、授职仪式、招待会等都在这里举行。王宫不对外开放，游客只能欣赏它的外观。【双峰塔广场】远观双子塔是马来西亚的标志性建筑。这幢外形独特的银色尖塔式建筑，是马来西亚经济蓬勃发展的象征。【独立广场】是每年庆祝国庆的地点。广场前身是球场，后重新铺过草地改成宏伟的广场。【鬼仔巷】新晋网红打卡地，走进入口处就能看到一面牌楼，在这巷弄里面会展出 6幅讲述不同故事的主题壁画。这些壁画重现这个华裔聚集地在1960年代的日常生活景象。【茨厂街】吉隆坡唐人街又名“茨厂街”，是马来西亚吉隆坡市内最附有华人气息的一片老城，虽然只是位于当地的一块小面积的土地之上，但是这里却是热闹非凡。特别是春节期间及其他节假日的时候，这块老街就成了整个城市最热闹的地方，同时这里也是吉隆坡当地小有名气的夜市。D6 吉隆坡-兰卡威-东方文化村(含缆车)-天空之桥早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐： 自理酒店：兰卡威 The RIYAZ LavanyaLangkawi酒店早餐后，于指定时间集合，乘机飞往兰卡威。兰卡威是马来西亚的度假天堂，以碧海白沙、热带雨林和免税购物闻名。【东方村文化村】（Oriental Village）位于兰卡威，是一个集自然美景与文化活动于一体的综合性旅游景点。这里不仅有壮丽的自然风光，还有丰富的文化展览和表演，是家庭出游的理想选择。【缆车】（Langkawi Cable Car）是东方村的起点，乘坐缆车可以直达山顶，沿途可以欣赏到壮丽的山脉和海洋风光。缆车到达的顶部还有一个天空步道与鸟巢，提供了绝佳的观景点。【天空之桥】（Langkawi Sky Bridge）是一个长约125米的悬索桥，连接在山顶的两个山峰。行走在桥上，你可以享受到360度的壮观景色，非常适合拍照留念。桥面有玻璃底，可以体验更刺激的感觉，给人一种在空中漫步的感觉。D7 飞鹰广场-落日巡航出海(拼船)早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐： 自理酒店：兰卡威 The RIYAZ LavanyaLangkawi【巨鹰广场】是整个兰卡威的地标，广场的中央是一只白头巨鹰的雕塑，非常的大。这种老鹰是兰卡威特有的品种，在自然保护区内大家可以看到成群的老鹰出来觅食，它们也成了兰卡威这座城市的象征。鹰塔建于1996年10月，高度达到45米。塔上矗立着一只红褐色的老鹰雕像，它张开巨大的翅膀，展现出一种桀骜不驯的姿态，仿佛随时都要冲上云霄，展翅翱翔。这只巨鹰的傲然姿态，象征着兰卡威如同展翅高飞的老鹰一样，未来的经济将更加蓬勃发展。因此，这座广场在当地人心中有着极高的敬仰和爱护。【落日巡航出海】(拼船)在兰卡威的日落巡航体验，你尝试过吗？杜甫曾说：“沧海先迎日，银河倒列星。”虽然我们看的是日落，但那种壮丽景象同样令人震撼！想象一下，坐在波光粼粼的海浪中，感受海风的轻拂，听着大海的宁静，享受美味的美食，这样的体验绝对物超所值！下午起航，出海、吃喝、看夕阳、吹海风、玩跳水、自由泳等D8 兰卡威-乘船-槟城-人力三轮车巡游-百年巷弄-榴莲山脚榴莲任吃早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐： 自理酒店：槟城 Angsana酒店早餐后，乘船前往【槟城】。槟城也是东南亚最大华人聚居地:一代伟人孙中山先生，也曾在槟城留下革命遗迹。在这座城市，您既可看到美丽的英式别墅，也可以看到熟悉的华人店屋，浓郁的南洋风情，令您倍感亲切。【人力三轮车巡游】探索槟城，怎能不体验一把乔治市的人力三轮车，在爷爷奶奶的年代，搭三轮车可是家常便饭，如今，随着老街成为历史古迹，三轮车也成为了乔治市不可或缺的一部分。【百年巷弄】探索乔治市中心这些惊艳变身的后巷！曾经被遗忘的角落，如今布满艺术涂鸦、绿意盆栽和迷你健身角——每条小巷都在讲述独特的城市焕新故事【榴莲任吃】如果你对榴莲有着独特的热爱，那么槟城绝对是你不能错过的地方！这里有着马来西亚最顶级的榴莲产区，让你一次尝遍各种美味的榴莲品种。D9乔治壁画街-姓氏桥-莫定标娘惹糕-下午自由活动早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐： 自理酒店：槟城 Angsana【乔治壁画街】最著名的包括小孩爬墙（Boy on Chair)，魔术(Magic)，舞狮(Lion Dance)，姐弟共骑(Kids on Bicycle)，其中两幅壁画小孩爬墙（Boy on Chair)和姐弟共骑(Kids on Bicycle)，更是來自立陶宛的画家恩尼斯绘制。除此，途中可看见两架讲述乔治市文化故事的铁架画：游行（Procession），太狭窄（Too Narrow）。这些壁画述说着当地朴素的生活故事，为古老的槟城古迹区添增一些新气息，令整座老城摇身变成一个艺术大画廊。【槟城姓氏桥】槟城的姓氏桥则是当年下南洋华人的居住地，都是沿海而建的高脚木屋，更准确些说，是沿海成片建成的木屋村。当年华人下南洋到了槟城，从事贸易与渔业，以海为生，所以搭起桥板，在上面建造房屋，形成个个独特的小村落，这便是姓氏桥的来历。【莫定标娘惹糕】米其林推荐莫定标娘惹糕店，便是这文化精髓的传承者。走进这家店，仿佛穿越回了那个风情万种的年代，每一口糕点都承载着娘惹的细腻与匠心。选用上等糯米，搭配独家秘制的椰浆和班兰叶，经过精心蒸制，呈现出软糯细腻、香甜可口的绝妙口感。每一口都能感受到槟城娘惹文化的深厚底蕴，每一口都是对传统手艺的致敬。 下午自由活动。D10 槟城-国内早餐：酒店早餐 午餐：自理 晚餐： 自理酒店：温馨的家 于指定时间集合乘车前往机场，搭乘航班飞回国内，抵达温馨的家，结束愉快的东南亚之旅!备注：以上行程和图片仅供参考，准确天数及航班以出团通知书为准，详细行程顺序以境外导游实际安排为准。☆☆☆ 具体景点的游览顺序，以当地导游（司兼导）安排为准，所有过岛及水上项目不在自费其内 ☆☆☆ |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1:国际段机票2:酒店（全程3标间）3:船票4:吉隆坡-兰卡威机票5:境外旅游人身意外险 |
| **费用不包含** | 除行程中标明部分之外所有费用客人自理（酒店，门票等） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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：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。                                             |
| **温馨提示** | 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【 2025 】年【  】月【 】日出发，【 2025】年【  】月【  】日返回，行程共计【 9】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、本人承诺旅行过程中因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。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 |
| **报名材料** | 1：客人护照首页清晰扫描件2：客人身份证正反面清晰件3：客人联系电话 |
| **保险信息** | 境外旅游人身意外险 |
| **保险信息** | 具体以实际出团为准 |