**【四川】成渝·趣生活·趣旅行国庆全陪班-双动单卧纯玩7日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | CY1757317426ZE | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 重庆市-成都市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | #国庆·成都+重庆·全陪班·🔥9月30 日 10月01/02日🚄成渝·趣生活·趣旅行🚅蓉渝连线-双动单卧纯玩7日游 💝赠送峨眉山川剧变脸/滚灯🚡 特色餐➕火锅 升级2晚4钻 ❤️0购0推 3380元/人 |
| **产品介绍** | #国庆·成都+重庆·全陪班·🔥9月30 日 10月01/02日🚄成渝·趣生活·趣旅行🚅蓉渝连线-双动单卧纯玩7日游 💝赠送峨眉山川剧变脸/滚灯🚡 特色餐➕火锅 升级2晚4钻 ❤️0购0推 3380元/人 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-成都**兰州的游客朋友们前往气候温暖，土壤肥沃，富有活力的天府之国【四川】(K858 次 19:20、K4576 次 19:00、Z324 次 19:52开，) 出票为准！！！交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车卧铺 |
| **D2** |
| **行程详情** | **抵达成都自由活动**早 10:30 左右抵达成都，接站入住酒店。成都市内自由活动。自行前往熊猫基地、锦里、宽窄巷子、春熙路、太古里、IFS，烫火锅。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都市区 |
| **D3** |
| **行程详情** | **成都-乐山大佛-峨眉山**乐山大佛-峨眉山 膳食：酒店路早︱乐山翘脚牛肉︱石锅或火锅︱ 住：峨眉山早上 7:00 左右成都乘车出发（旺季时间会适当提前，小车提前1 小时酒店接，具体时间电话通知为准），愉悦的开启乐山峨眉之旅。沿途欣赏四川平原优美的田园风光，前往国家 5A 级景区---【乐山大佛风景区】（游览时间3个小时左右）（因市政规划需求，旅游大巴车停靠停车场离乐山大佛景区有一定路程，可自费换乘景区摆渡车 30 元/人）。乐山大佛，又名凌云大佛，雕凿在岷江、青衣江和大渡河汇流处岩壁上，依岷江南岸凌云山栖霞峰临江峭壁凿造而成为弥勒佛坐像，通高 71 米是唐摩岩造像的艺术精品之一，历时90 年才告完成，为石刻弥勒佛坐像，国家 5A 级旅游景区，乐山大佛素有“山是一尊佛“参拜，庄严雄伟，佛是一座山·仰视，气势崴嵬”之称。通过讲解员专业的佛教知识介绍，从而体会和感受博大精深佛教文化的魅力所在（客人根据自己的信仰和需求观佛、礼佛、请佛）。 13：00 左右在乐山享用午餐，14:00 左右前往参观农村香火寺院——正觉寺或罗汉堂；正觉寺坐落于有着西部瓷都之称的夹江县，历史悠久，初建于明清正统年间，距今已有 600 多年的文化历史底蕴；16：00 左右乘车前往峨眉山酒店办理入住, 晚上赠送【巴蜀绝技盛宴晚会】（根据实际情况安排，赠送项目不退不换),晚会结束后前往酒店休息。友情提示：晚会项目不参加不退费用不等价交换，因旺季景区排队影响行程时间等不确定因素，赠送项目导游可根据时间自由安排或征求客人意见后可放弃赠送景区游览；也可自费升级只有峨眉大型晚会，东方佛都【客人自愿选择，绝不强制客人消费】，景区内的购物场所属于景区自行商业行为，均不属于我社安排购物店！ 交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店路早 午餐：翘脚牛肉 晚餐：四川石锅或火锅  |
| **住宿** | 峨眉山当地准四酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **峨眉山-成都**峨眉山-成都 膳食：酒店早餐︱峨眉山生态餐︱––︱ 住：成都早上大约6：00用完早餐后出发前往国家 5A 级景区、世界自然与文化双遗产【峨眉山风景区】，换乘观光车（自理90元/人）从黄湾站出发，沿途皆为山路，可能会出现颠簸不适；抵达雷洞坪,步行1.5公里（30分钟左右)到接引殿乘坐金顶索道（自理120元/人往返）。上【金顶】，游华藏寺，游金殿，银殿，铜殿，大型观景台等，观世界最高佛教朝拜中心,朝拜高 48米的十方四面佛。登舍身崖，充分感受峨眉“雄，秀，奇，险，幽”的五大特色。这里离天空最近，礼佛也最灵。根据天气情况，有缘人还可能观赏到佛光、圣灯、云海等奇观。之后原路返回从雷洞坪停车场乘观光车到万年寺停车场，乘索道（自理上行65元/人）至万年索道上站，步行至道普贤菩萨道场——万年寺（门票自理10元/人），之后沿山路步行至白蛇修道成精的白龙洞、清音阁、清音平湖、黑龙江栈道、一线天，自然生态区、原路返回到清音阁，然后至五显岗，下午约18：30分从峨眉山乘车返回成都，结束愉快的旅程！友情提示：游览期间在景区里购物场所沿途有各种农家摊点，这些均不属于我社安排的购物店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：生态餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 成都市区 |
| **D5** |
| **行程详情** | **都江堰-熊猫基地-重庆**都江堰-熊猫基地-重庆 膳食：酒店路早︱特色川菜︱––︱ 住：重庆早退房拿好行李，行程结束后直接前往重庆！早成都，乘车前往【熊猫基地】游览（游览时间2小时左右），熊猫基地常年饲养有大熊猫、小熊猫、黑颈鹤、白鹳和白天鹅、黑天鹅、雁、鸳鸯及孔雀等动物。在由68科300多种高等植物所构成的基地人工生态植被内栖息着野生鸟类29科90多种。基地还为游客创造出现代的交互式的学习体验环境。通过这些学习型展区，将逐步了解基地研究工作的深度，以及在这个由人类危险主宰的世界里我们为帮助濒危物种的生存所作出的承诺和付出的努力。午餐后前往【都江堰景区】，即到以“水为魂、以文为脉节、以商为道、以游为本”的灌县古城，后经南桥来到景区大门口，游览都江堰景区，游览川西第一名园-清溪园、堰功道、卧铁、张松银杏（西游记里的人参果树）、伏龙观。之后来到战国秦昭王时期（公元前227年）蜀郡守李冰在岷江上修建的中华第一古堰-被列为“世界文化遗产”的都江堰水利工程：宝瓶口引水口、飞沙堰泄洪坝、观鱼嘴分水堤，过安澜索桥。隔着岷江内江观看在5.12地震中被损坏的秦堰楼、纪念李冰父子的二王庙，登玉垒阁扶梯（自愿消费40元/人）观都江堰全景。友情提示：游览期间在景区里购物场所沿途摊点，这些均不属于我社安排的购物店。【17:30】左右在成都金沙遗址散团，送客人到动车站，乘动车前往重庆，接客人入住酒店。交通：汽车-火车 |
| **用餐** | 早餐：酒店路早 午餐：特色川菜 晚餐：X  |
| **住宿** | 重庆市区 |
| **D6** |
| **行程详情** | **重庆**重庆 膳食：酒店早餐︱––︱––︱ 住：重庆早6:40-7:20在主城区指定地点或酒店免费接客，前往被誉为万里长江第一条空中走廊的【长江索道】（40元/人，费用自理）抵达南岸曾拍摄过周渔的火车、疯狂的石头、日照重庆、奔跑吧兄弟等知名影视作品，长江索道重庆空中游，能让你真正体验到重庆飞一般感觉，真切领略到巴山渝水，江山一体的重庆魅力！是重庆唯一一条保留下来的横跨长江的索道，它见证了重庆城市变迁，已成为外地游客来重庆旅游的必游景点之一，成为重庆又一处国家 3A 级景区。（注：如遇旺季排队人数较多，则改为长江索道乘坐单程，另赠送【外观人民大礼堂】，根据导游视实际情况而定，敬请知晓）前往重庆最佳全景观赏地，海拔590米的西部第一高楼重庆环球金融中心【WFC观景台】(118元/人，费用自理)。在会仙楼原址上修建而成。被誉为“国家地标的重庆蓝本”，“西部之巅，云端观景”，更荣获“重庆十大地标之首”。重庆旅游的必到打卡地！让大家从更高的视角爱上重庆这座立体的山城。前往网红打卡地【洪崖洞】自由参观游览，乘车前往中山四路打卡网红【中山四路】（游览时间不低于15分钟）从街口到街尾不过800多米的老街，隐藏在繁华的上清寺转盘支路上。无数豪门衙府聚集于此，镌刻着无数沧桑往事。最爱的是中山四路满街的黄桷树，它们根繁叶茂，在空中温柔的缠绕在一起，不忍分离。随后乘车经过嘉宾了抵达网红景点打卡地之一的【轻轨李子坝远观平台】（参观时间不低于15分钟）可下车拍照；感受重庆十八怪之一的“轻轨楼中穿过来”被网友称为神一样的交通。轻轨乱穿梭，变身过山车。在重庆轻轨2号线的李子坝站穿越房屋，每天都会上演轻轨穿楼越壑，空中飞驰而过的神奇一幕。其中，6楼是站厅，7楼是设备层，8楼是站台层。现已经成了全国的网红景点，每天都有很多人拍轻轨穿过楼房的一瞬间。前往前往歌乐山参观【歌乐山烈士陵园】参观烈士陵园缅怀革命先辈（景点不含讲解，自由参观）。前往红色教育基地【白公馆】不含馆内讲解。白公馆位于重庆市沙坪坝区，原是四川军阀白驹的别墅。1939年军统局将此改建为看守所关押政治犯。原一楼一底的十余间住房改为牢房，地下储藏室改为地牢。1943年中美特种技术合作所成立，白公馆作为中美合作所第三招待所，关押人员被移往附近的渣滓洞。抗战胜利后，白公馆被作为特别看守所。1947年春，渣滓洞"人犯"又迁回白公馆关押。抗日爱国将领黄显声、同济大学校长周均时、共产党员夫妇及幼子"小萝卜头"都曾被囚于此。随后前往【千年古镇磁器口】（游览时间不低于 60 分钟），位于重庆市沙坪坝区嘉陵江畔，始建于宋代，拥有"一江两溪三山四街"的独特地貌，形成天然良港，是嘉陵江边重要的水陆码头。曾经"白日里千人拱手，入夜后万盏明灯"繁盛一时。磁器口古镇蕴含丰富的巴渝文化、宗教文化、沙磁文化、红岩文化和民间文化，各具特色。一条石板路千年磁器口，是重庆古城的缩影和象征。被赞誉为"小重庆"。磁器口古镇开发有榨油、抽丝、制糖捏面人、川戏等传统表演项目和各种传统小吃、茶馆等。后统一散团！特别声明：白公馆每周星期一闭馆，则改游鹅岭二厂，望谅解！中山四路根据导游当天具体安排游览中山四路或者人民大礼堂外景。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 重庆市区 |
| **D7** |
| **行程详情** | **重庆-兰州**根据动车时间送客人前往车站.....，为此趟旅⾏画上⼀个完美句号！期待您的再次归来！车观沿途风光，抵达温馨的家，结束愉快的旅行！注意事项：酒店退房时间为 12:00，超出时间退房酒店会收取超时费。晚班机游客建议将⾏李寄存酒店前台，和⼩车师傅约好集合时间。⼩车提前三⼩时送站，避免延误航班/列⻋，请游客提前做好准备。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ·【费用包含】·交通 往返大交通、空调旅游车，保证每人一个正座。住宿 重庆段：准四酒店成都段：含2晚携程四钻酒店， 1晚峨眉山市区准四酒店用餐 10 人/桌、若人数减少则按比例减少菜品，菜量。 5早4正。（不用不退）门票 成都段：产生门票优惠，地接导游按旅行社折扣价格现退重庆段：本次行程为优惠团，无门票优惠差价可退。导游 全程持证中文导游（专导专讲，分段服务）购物 不进购物店！提示 散客或团队当地如有质量问题请及时提出，当时当地处理，行程结束后如有投诉则一概不予处理。旅行社在不减少行程天数的情况下有权调整行程顺序。 |
| **费用不包含** | 费用不含：旅游人身意外险、自然单房差，各景点交通、自费娱乐项目等相关费用。峨眉山观光车90元/人（必须产生）、金顶往返索道 120 元/人、万年寺上行索道65元/人，万年寺小门票10元/人、猴保15元/人；；乐山景区耳麦费用20元/人，峨眉山景区耳麦费用20元/人、都江堰观光车20元/人；都江堰景区无线讲解耳麦20元/人、玉垒阁观景扶梯40元/人、熊猫基地观光车30/人、耳麦20/人、李冰治水皮影戏50/人。以及其他个人自行购物、娱乐等费用； |

**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，【 】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** | 旅游意外伤害 保险 |
| **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)：                     日期：   年   月   日              |