**国庆-青岛倾心【全陪班】双飞7天【大连进】行程单**

浪漫青岛\仙境蓬莱\烟台故事\花园威海\美丽大连7日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GSLC-20250930 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 山东省 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 往返7天双飞-航班-五星东航去程：兰州飞大连 东方航空MU9963 17.30起飞-19.50落地【直飞】回程：青岛飞兰州 东方航空MU5507 08.15起飞-12.15落地 |
| **产品亮点** | 【产品升级】0自费0购物0暗店-您心中的纯净海边之旅，一站玩5城，让您一见倾心【住宿升级】优选携程3钻酒店+1晚温泉度假酒店+1晚精选海边酒店【豪横景区】5A神游海底世界+5A刘公岛+定远舰+5A崂山+5A八仙过海景区【玩转大连】大连畅玩旅顺博物馆·星海湾广场等7大景区【亲海打卡】那香海钻石海滩拍照打卡，更可以美美的在沙滩牵手漫步，捡贝壳、拾海浪【网红打卡】抖音双推排行榜第一【火炬八街】遇见不一样的诗和远方【布鲁斯沉船】仿佛是电影里才能见到的景象【全程特色餐食】海鲜大锅/素食养生自助/渔家菜/5D沉浸式鲁菜/东北铁锅炖 |
| **产品介绍** | 【产品升级】0自费0购物0暗店-您心中的纯净海边之旅，一站玩5城，让您一见倾心【住宿升级】优选携程3钻酒店+1晚温泉度假酒店+1晚精选海边酒店【豪横景区】5A神游海底世界+5A刘公岛+定远舰+5A崂山+5A八仙过海景区【玩转大连】大连畅玩旅顺博物馆·星海湾广场等7大景区【亲海打卡】那香海钻石海滩拍照打卡，更可以美美的在沙滩牵手漫步，捡贝壳、拾海浪【网红打卡】抖音双推排行榜第一【火炬八街】遇见不一样的诗和远方【布鲁斯沉船】仿佛是电影里才能见到的景象【全程特色餐食】海鲜大锅/素食养生自助/渔家菜/5D沉浸式鲁菜/东北铁锅炖 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-大连**兰州乘坐飞机前往海滨城市大连，抵达后安排入住酒店。····································································································································【全陪导游安排】导游会提前一天给您拨打电话，会告知当地天气情况及注意事项。【温馨提示】根据下午2：00安排入住，提前抵达可以寄存行李于酒店中。（大床或双床以实际安排为准 2.入住酒店后请检查门窗的安全和设施的完备，有问题及时与酒店前台沟通。 3.今日无行程安排，您可以尽情自由享受魅力的海滨之城交通：飞机购物点：无自费项：无到达城市：大连市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大连携程3钻酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **大连-烟台**◎ 酒店用早餐 乘车赴素有中国近代史之称的旅顺口区◎【旅顺历史博物馆】（每周一闭馆，游览60分钟）旅顺博物馆是一座有着近百年历史并享有国际声誉的历史艺术博物馆，其前身为日本殖民统治大连时期，始建于1915年的满蒙物产陈列所。该馆馆藏文物3万余件，其中一级藏品45件。比较珍贵的有：铜器吕鼎；西汉时期的马蹄金.现有藏品六万余件，主要是大连、新疆文物及著名的历史艺术类文物，其中不少有极高的历史文化价值，之后赴收藏种类、数量世界第二。◎【旅顺军港】(远观)，家喻户晓的名曲《军港之夜》唱响的地方，途径车观旅顺火车站、胜利塔。◎【袖珍火车站】是一座造型别致、俄罗斯风格的木质建筑物,草帽形椭圆尖顶，挂满羽毛状小瓦，饱含异国风韵的细部雕饰，俄罗斯风格的白墙绿窗，都给人以厚重的历史感。◎【星海湾广场】为了纪念香港回归而修建的城市绿地露天广场，也是大连广场文化的代表作。这里的灯塔、雕塑、海堤处处都是拍照留影的美丽背景。百年城雕-1、（铜铸脚印浮雕）长达80米收集了各年龄、各行业的代表人物的一千双脚印，用以表示大连人民百年来不断前进的步伐。2、（趣味书形平台）越往上走越陡，步伐越艰难，为了坚持爬到高点，只有坚持不懈的一次又一次尝试。3、（小情调喂鸽子）这里太像欧洲街头了，晴天阴天的色彩都很适合拍照，着驼色的大衣，戴贝雷帽，夹一份报纸，妥妥出片。◎【午餐特色餐食： 品尝东北铁锅炖】◎【东方威尼斯水城】（约40分钟）这里原是一条人工运河，后以威尼斯水城为蓝本，在两岸建起了充满欧洲风情的城堡建筑，置身其中，恍如来到异国他乡，大连的浪漫在这里得到完美呈现。◎【新晋网红打卡地-东关街】在大连的版图上，有一条街，它不张扬，却饱含着故亊，东关街，一个名字，一个历史，一种生活，历史和现代的交汇，见证了大连百年变迁，每一缕风，每一米阳光都诉说着过往的繁华，如今，它以全新的面貌，融合了现代的简约和历史的厚重，成为了城市中一抹独特风景。◎【俄罗斯风情街】（约60分钟），我们要出国啦，游览充满异国风情的百年的风情街，见证大连沉浮，昔日的俄式建筑保存完好，如今漫步其中，是全国第一条具有俄罗斯十九、二十世纪风格的俄罗斯风情街。如同身在异国他乡......晚上乘船赴烟台（约7小时）◎ 晚上乘船赴烟台/跨海邮轮体验-安排6-8人间（约7小时交通：大巴景点：旅顺博物馆，旅顺军港，星海广场，袖珍火车站，俄罗斯水城，网红打卡东关街，俄罗斯风情街到达城市：烟台市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：【午餐特色餐食： 品尝东北铁锅炖】 晚餐：X  |
| **住宿** | 船上6-8人间 |
| **D3** |
| **行程详情** | **蓬莱-烟台**◎ 码头接上贵宾赴蓬莱，开启今天的童话山东之旅~用早餐。◎【后沙广场】（约60分钟）景色宜人。夜晚，灯光映照下的广场显得尤其迷人，常有各种文化活动或表演，吸引了大量的游客和市民前来参与。◎【别具一格的时光塔】这座塔的设计融合了现代感与艺术感，塔身高耸，形状独特，像是一个抽象的时钟，象征着时间的流转和永恒的主题。时光塔的夜景尤为迷人，灯光照亮塔身，给人一种穿越时空的感觉。它成为了烟台市的地标之一，仿佛在这里可以找到时间的痕迹与回忆。◎【5A八仙过海景区】 ：（约90分钟）八仙过海景区是胶东半岛独具特色的风景名胜区，景区三面环海，形如宝葫芦横卧在大海之上。古老的神话传说、神奇的海市奇观、迷人的山海风光，吸引了无数海内外游客来此旅游观光、休闲度假，同时也满足了人们拜仙祈福，祈求长生不老的美好愿望。景区以道教文化和蓬莱神话为背景，以八仙传说为主题，突出大海仙山的创意，集古典建筑与艺术园林于一体，内涵丰富，意境深远，观览性极强。◎【午餐特色餐： 品尝山东海鲜大锅】 ◎【养马岛】（60分钟）沿着海边慢慢欣赏风景，在养马岛这个蓝天白云常驻的地方，走到海边，看海面开阔，沙质细腻，在阳光下连绵十里，流光溢彩。静静地站在栈桥上，用心亲近大海，体会海的心声，也可以蹲下来看看礁石之间的海星、海胆、寄居蟹...... `````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````````◎◎晚入住温泉酒店--温泉+水上项目双体验 ◎今日你可以享受为您专属的VIP赠送温泉体验：升级住宿携程四钻温泉酒店--赠送泡温泉、水上乐园，无限畅玩水上乐园--造浪池、滑滑梯 、水上过山车等多个项目，一站式玩乐体验。交通：大巴景点：【后沙广场】【别具一格的时光塔】【5A八仙过海景区】 【养马岛】到达城市：烟台市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：【午餐特色餐： 品尝山东海鲜大锅】 晚餐：X  |
| **住宿** | 烟台携程4钻温泉酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **烟台-威海**◎早餐后乘车赴威海◎【5A刘公岛】(4小时包含往返乘船时间）：邂逅在北纬37度，这个历史悠久，文化多元，风光秀美，如同一颗静卧碧波的璀璨明珠，已成为国家级风景名胜区，在刘公岛上停一停，以临风而立的方式来体会这座岛，我们系细致而明确地感受到刘公岛的精神和风采，一场穿越历史与自然的奇妙之旅，解锁藏在黄海之滨的宝藏圣地，这里既有震撼人心的历史故事，又有美到让人窒息的自然风光，每一处角落都散发着独特的魅力。◎【午餐特色餐： 品尝素食养生自助】◎【网红打卡地-悦海公园】（约30分钟） 公园内一直保持着它特有的安静，没有喧哗，没有吵闹，没有轰鸣，有的只是海浪扑上岸滩时而缓时而急得有规律的涛声。海里礁石很多千奇百怪，已没有了尖尖的棱角，有的长满了青苔，这是游人喜欢逗留观看的地方。灯塔看海，草屋发呆，海风一吹，烦恼拜拜....◎白色灯塔—这座灯塔简直是“小清新本新”！纯白塔身配蓝天大海，随手一拍就是日系漫画风。◎海草屋—屋顶铺满厚厚海草的小房子，乍一看像霍比特人搬来海边度假！◎【火炬八街】（约20分钟）遇见不一样的诗和远方，恍若漫画里面的小镰仓从坡顶向下望去，海天一色的图景令人豁然开朗，不远处湛蓝的海面像一块蓝色的幕布高过屋顶，两侧是十几栋具有海滨特色的小别墅，下坡前行，幕布缓缓落下，一望无际的大海便在眼前铺开……◎【威海-韩乐坊】（约1小时）韩乐坊是中国首家韩文化主题商业公园， 位于乐天世纪城核心商业区，为国家级旅游景区、山东省 重点文化产业园区。韩乐坊包含韩国商业步行街、丽水门、庆会楼、乐天文化广场、精品夜市、 各种主题的韩国文化 广休闲场以及韩国风情街等商业景区。·····························································································································································································备注：晚上您可以自费观看【自由选择】【神游传奇】（299/349/459不同座位不同价格）演义（著名导游赵安打造的世界首部360度全方位大型山水实景演出，通过《开天辟地》、《寻祖溯源》、《天地和谐》、《世外桃源》等七个篇章及七个真山真水的舞台变换深度展现了博大精深的华夏文明。每天晚上只有两场演出，需要提前订票，如需观看请提前联系导游预定门票；交通：大巴景点：5A刘公岛，悦海公园，海草屋，火炬八街，威海-韩乐坊，到达城市：威海市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：【午餐特色餐： 品尝素食养生自助】 晚餐：X  |
| **住宿** | 威海携程3钻酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **荣成-海阳**◎探秘神秘海底世界——5A级【5D-神游海洋世界】（约120分钟），景区包含着鱼类世界、老渔村、海底隧道、神游海空、奇幻海底秀场、极地风光、欢乐海洋剧场等几大展区。【欢乐海洋剧场】是孩子的最爱！海豚等在驯养师的引导下表演：唱歌、跳舞、转呼拉圈、高空顶彩球、“浪漫骑士”、“飞旋舞步”等多个新奇精彩的节目。【动感5D飞行影院】融视觉与动感于一体，观众乘坐华夏一号宇宙飞船到海底、太空和世界各地去游览，真实经历俯冲、摇晃，高空坠落、急速下降、飞机冲击、鲨鱼冲镜的感觉，惊心动魄、让人流连忘返。◎【车游千里海岸线】新景如画，山东威海一条串起湖光山色、星辰大海和众多历史文化遗存的千里山海自驾旅游公路，一踏上这条公路，就会有呼吸畅快、自在悠游的清新感。目之所及，一边是林木苍苍，怪石嶙峋的岠嵎山，另一边是黄海之滨烟波浩渺的威海湾、荣成湾、石岛湾、桑沟湾，以及数不清的美丽海滩；◎【布鲁斯沉船】（30分钟）“蓝天碧海之间，一艘巨轮静静地矗立在岸边，空中鸥鸟环绕，仿佛是电影里才能见到的景象。”布鲁维斯号依旧矗立在那里，看斗转星移，任潮起潮落，等人来人往……◎【午餐特色餐： 品尝山东渔家菜】◎【那香海钻石沙滩】（约 90 分钟）16公里的海岸线，2.5公里的钻石沙滩，被誉为纹石宝滩，因有一条黄色月牙状的卵石长滩而闻名遐迩，无边无际的蓝，从大海一直延伸到天空，在沙滩随意慵懒的游荡，柔软的沙，湛蓝的海，一边看海，一边踏浪，让您尽享海天一线的极致美景；拍照，更可以美美的在沙滩牵手漫步，捡贝壳、拾海浪、打水仗尽情尽情玩嗨！（冲锋舟、香蕉船、皮划艇、海上脚踏车等属于海水浴场自营行为，非旅游社安排项目，客人自愿参加【海上嘉年华项目220元】。费用自理）交通：大巴景点：5D神游海洋世界，车游千里海岸线，布鲁斯沉船、 那香海钻石沙滩到达城市：海阳市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：【午餐特色餐： 品尝山东渔家菜】 晚餐：X  |
| **住宿** | 海阳海边酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **海阳-青岛**◎ 酒店用早餐 开始美好山东之旅◎【百年标志·栈桥】（约40分钟），青岛标志性建筑，俗称前海栈桥、南海栈桥、大码头，为青岛的象征。体验青岛十大胜景之首——长虹远引，飞阁回澜，一览青岛湾的美丽景色，感受鸥鸟身边唱，白帆眼前驰的如画美景；◎【车览八大关景区】此景区为中国重点独家机构（国家领导人），八条纵横交错的道路构成八大关整个区域，景区内各国别墅林立，各有风情，各不相同，故八大关又名万国建筑博览会，北方园林之首，十步一林，百步一园，美轮美奂，各有千秋；◎【五四广场】及【青岛奥林匹克帆船中心】（50分钟），是青岛新城区的标志，在此可以观赏青岛新城区及青岛的维多利亚湾-浮山湾，奥帆基地是青岛“山、海、城、湾”融为一体的标志性景观，这里是奥运会帆船比赛场地，也是 上合峰会会场，山水一体，海天一色，上合组织青岛峰会在此举行灯光焰火艺术表演《有朋自远方来》，迎接出席峰会的各国元首以及嘉宾； ◎【午餐特色餐食： 品尝沉浸式鲁菜】◎【5A崂山-仰口风景区】（约2小时）位于崂山东北部，是整个崂山自然景观较为经典的游览区域。仰口风景区有许多奇峰异石，包括狮子峰、仙桃石、寿字峰等知名景观，还有盘旋曲折的觅天洞等，最不容错过的是寿字峰---“最大天下第一寿”高达20米，寓意吉祥长寿，登上天苑峰顶，可俯瞰仰口湾的金色沙滩和碧波万顷的黄海风光.交通：大巴景点：栈桥，车览八大关，五四广场，奥帆中心，崂山景区购物点：无到达城市：青岛市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：【午餐特色餐食： 品尝沉浸式鲁菜】 晚餐：X  |
| **住宿** | 青岛携程3钻酒店 |
| **D7** |
| **行程详情** | **青岛-兰州**再见山东！亲爱的旅客“相见时难别亦难，送君千里终有别” 感谢这些天的与你同行，祝愿贵客在以后的生活中心想事成，每天都有好心情 好客山东欢迎您，希望我们下次再见【送站/机服务】1.请您检查好您的随身物品及行李，切勿遗漏，以免给您造成不必要的麻烦~2.国内航班需提前2小时抵达机场，火车高铁需提前1小时抵达车站；若您的航班或列车车次较早酒店将无法为您提供自助早餐服务，我们将协调酒店为您和您的家人提供简单的打包早餐，忘海涵；3.若您的航班、车次时间为13点以后，我们会尽量为您向酒店争取延迟退房；如若未能解决，酒店前台会给予行李寄存服务，还请谅解！ ★以上行程仅供参考，在不减少景点的前提下，根据当地实际情况，行程可做前后调整★以上行程中标注的时间为我社依据经验设定只供参考交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.空调旅游车：根据人数提供相应的车型。2.用餐：全程含6酒店早，5正餐（不占床位客人无酒店早）5正餐含：海鲜大锅、素食养生自助、渔家菜、5D沉浸式鲁菜、东北铁锅炖【特色餐不吃不退】3.门票：行程中所列景点大门票。（行程中所含门票均是优惠后价格，老年证、军官证等各类有效证件都不再享受优惠退票策，请谅解！）。4.住宿：全程携程3钻酒店+独家升级一晚温泉水世界酒店+一晚精选海边酒店5.导游：专业山东当地优秀导游6全陪：甘肃本地优秀全陪 |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。非免费餐饮费、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用；3、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；4、不含旅游意外保险及航空保险，因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用；5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；6、“旅游费用包含”内容以外的所有费用；7、此行程不接受客人擅自离团及自订门票，游客可自行自愿选择自费景点，不强迫加点，如不加点 需在景点外等候8、个人旅游意外险 |

**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 |
| **保险信息** | 4.保险：赠送旅游意外伤害保险。 |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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： |