**云南【相约腾冲】昆明|芒市|瑞丽|腾冲双飞双动6日游行程单**

云南【相约腾冲】昆明|芒市|瑞丽|腾冲双飞双动6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1758776494fq | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 全程舒适酒店住宿：指定携程三钻酒店，品质住宿缓解旅行疲劳覆盖滇西精华景点：勐焕大金塔|勐巴娜西珍奇园|一寨两国|中缅国门|热海公园|北海湿地或银杏村|和顺古镇|叠水河瀑布|，精华景点感受极边风情云南美食不尝遗憾：孔雀宴|保山口袋豆腐|铜瓢牛肉|腾冲土锅子，特色美食不负边城风光 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **起始地乘机→昆明长水国际机场→昆明市区**  今日，贵宾请根据出发航班时间，提前赴当地机场候机。航班抵达昆明长水国际机场后，我社安排礼宾人员欢迎您的到来！接待人员为贵宾办理好签到手续后，安排接机车辆送达入住酒店。待办理完酒店入住手续，贵宾尽可自由安排今日剩余时间。温馨提示：1、贵宾乘机抵达昆明长水国际机场，待取完行李后，请根据本社发放的接机流程与接机人员接洽。2、抵达下榻酒店并办理完入住手续后，贵宾如有自由出行需求，请赴酒店前台领取酒店信息名片。自由出行期间请保持预留手机通信畅通，如遇特殊情况或发生意外，请及时联系本社工作人员，或拨打当地紧急救助电话。交通：飞机到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **昆明动车至保山→乘车至芒市→勐巴娜西珍奇园→勐焕大金塔**  酒店早餐后乘坐动车前往保山。抵达保山后享用中餐。（直飞保山航班睡到自然醒，中餐后乘车前往芒市）午餐后，乘车前往黎明之城—芒市，抵达芒市后，游览【勐巴娜西珍奇园】国家AAAA级景区，现已建设成具有古朴、自然、珍奇特点的高品味景点，是全国罕见的生态园林。汇集了少见的大量古树名木和世界罕见的硅化木玉石，其特点是：稀、奇、古、怪，堪称精品荟萃的旅游景点、是亚热带植物基因宝库。后游览【勐焕大金塔】，该塔堪称中国第一金佛塔，亚洲第一空心佛塔，属南亚傣王宫的建筑风格，有着深厚的民族文化内涵，是芒市地区一个十分醒目的标志性建筑。晚餐品尝独具特色的——孔雀宴，是云南省德宏州的代表性宴席。晚餐后，入住酒店。温馨提示：1．今天需要赶昆明-保山早动车，来不及在酒店内用早餐，只能打早餐包，敬请谅解。2．芒市紫外线较强，建议随身携带防晒霜等物品，做好防晒工作。3．自由出行期间请保持预留手机通信畅通，如遇特殊情况或发生意外，请及时联系本社工作人员，或拨打当地紧急救助电话。交通：动车景点：勐巴娜西珍奇园→勐焕大金塔到达城市：保山市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：保山口袋豆腐 晚餐：芒市孔雀宴 |
| **住宿** | 保山 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **一寨两国→中缅国门→乘车至腾冲→龙江特大桥→北海湿地/银杏村→杜鹃王森林温泉**  酒店享用早餐后，游览国家AAA级景区、著名的中缅边境71号界碑所在地【一寨两国】，参观傣族村寨，国境线将一个傣族村寨一分为二，成为典型的“一个寨子两个国家”地理奇观。寨子里的两国老百姓语言相通、习俗相同，他们同走一条路，共饮一井水，同赶一场集，和睦相处，世代相承，传为佳话。后游览【中缅国门】，中缅姐告国门口岸为国家级的边贸口岸，是中国对缅贸易陆路通道最繁忙的地区之一，国门对面是缅甸木姐镇。姐告口岸分为三座宏伟建筑，依边境而建，中间为主国门，右边为货物通道，左边为人员通道。中餐后乘车前往中国翡翠第一城，中国人的心灵故乡——腾冲，途径亚洲第一大桥【龙江特大桥】，大桥由一根1950米主揽牵引，两侧338根锁股配合，宛如一条昂首云天、腾云驾雾的巨龙飞跃陡崖峭壁，穿行在缥缈的云雾间。抵达腾冲后前往游览世界唯一的湖泊浮毯【北海湿地】（含划船）这里是腾冲谱写生命的摇篮，绿色的卷轴打开之后让您沉醉在高原湿地的世界里熏陶；泛舟湖面，宛若置身在大草原。（10月中旬北海湿地更改走银杏村）前往【银杏村】，有人说“没有在秋天去看过银杏的人，不足以谈秋天。”秋风给了秋天颜色，更给了银杏村童话的色彩。秋日时节，这里漫天黄叶飞舞，宛如一场黄金雨，落在石墙上、屋瓦间、小巷上、田埂间、院落里，筑建起专属的梦幻般的童话世界。赠送杜鹃王森林温泉泡澡。位于云南省腾冲市石头山杜鹃王古木博览园对面，这是一家天然森林温泉，拥有36个露天温泉泡池，私享高原原脉碳酸泉，温度舒适、富含多种矿物质，在这里您可以倾听鸟鸣、溪流和风的和谐之声，感受大自然的魅力；在古木、温泉中舒缓疲惫的身心，让大自然的力量滋养您。（客人不泡温泉，费用不退）晚餐享用，入住指定酒店。温馨提示：1．由于银杏村有季节性，行程将会根据实际情况调整安排。2．北海湿地游玩时注意安全，同时请您保管好随身贵重物品，以免落水。。交通：大巴景点：一寨两国→中缅国门→乘车至腾冲→龙江特大桥→北海湿地/银杏村→杜鹃王森林温泉到达城市：腾冲县 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：傣族风味餐 晚餐：团队餐 |
| **住宿** | 腾冲 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **热海公园→国殇墓园（滇西抗战纪念馆）→叠水河瀑布**  早餐后，游览国家AAAAA级景区，三大地热公园之一的【热海公园】（含电瓶车）（游览约2小时），游览大滚锅，在这里你会亲眼看到云南十八怪之鸡蛋拴着卖，蛤蟆嘴、珍珠泉、姐妹泉，怀胎井等地热奇观。中餐后参观【滇西抗战博物馆】（周一闭馆，闭馆日取消该景点，敬请谅解），始建于1944年，位于腾冲县城西南来凤山下。是第二滇西抗战纪念馆次世界大战期间，腾冲人民为纪念中国远征军第20集团军抗日阵亡将士及死难民众而修建的烈士陵园。参观远征军抗战烈士陵园——【国殇墓园】（每周一闭馆，闭馆日取消该景点）。在云南腾冲的来凤山下，在气势雄浑的叠水河边，长眠着抗日远征军的八千英灵。国殇墓园始建于1945年1月，占地80余亩，是腾冲人民为纪念中国远征军第二十集团军攻克腾冲阵亡将士而建立的陵园，也是全国建立最早、规模宏大的抗日烈士陵园。为纪念血洒滇西大地的抗日远征军勇士而建的爱国主义教育基地。 后前往【叠水河瀑布】景区，位于腾冲市宝峰路，是中国唯一的城市火山堰塞瀑布，结合了自然景观和人文景观的旅游目的地。其主体由‌火山堰塞瀑布、‌柱状节理群、‌历代名人题词碑刻和‌龙光台组成，特别是那46米高的瀑布，是从‌大盈江流经断层崖跌落形成，气势磅礴，声如雷鸣，水花四溅，形成了“不用弓弹花自散”的壮丽景观 游览结束后，乘车前往市井集市，腾冲最有当地特色的地方，享用晚餐后，返回酒店休息。温馨提示：热海景区到处都是地热高温喷泉，不可随意用手试探水温哦，最好的拍照地点为蛤蟆嘴、大滚锅。交通：大巴景点：热海公园→国殇墓园（滇西抗战纪念馆）→叠水河瀑布到达城市：腾冲县 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团队餐 晚餐：铜瓢牛肉 |
| **住宿** | 腾冲 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **和顺古镇→乘车至保山/大理→动车至昆明**  酒店享用早餐后，游览历史文化名城、国家AAAAA级景区——【和顺古镇】（电瓶车不推不含），自古以来，和顺就是一个文化发达，地灵人杰的地方。走进和顺乡，只见古朴典雅的祠堂、牌坊、月台、亭阁、石栏比比皆是，记载了侨乡曾经繁盛一时的历史和传统深厚的文化积淀。漫步双虹桥，眼前鹅鸭戏水，鱼翔浅底、垂柳拂岸，绿影婆娑，一派诗画风光。午餐享用土锅子，用餐结束后乘车至保山市，乘坐动车返回昆明，抵达昆明后入住酒店。今日无晚餐安排，可根据自身情况选择品尝腾冲/昆明的美食。温馨提示：1．乘坐动车，上车后请妥善放置行李，小件物品可以放置在行李架上，行李箱放到大件行李存放处；下车前请提前，整理自己的行李物品，避免遗忘在列车上。3．出站时保持预留手机通信畅通，如遇特殊情况或发生意外，请及时联系本社工作人员，或拨打当地紧急救助电话。交通：动车景点：和顺古镇到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：土锅子 晚餐：X |
| **住宿** | 昆明 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **昆明长水国际机场乘机→返程起始地**  今日酒店享用早餐后，将由我社送中心服务人员将您送至昆明长水国际机场候机。在此，我社全体服务人员预祝您旅途平安，期待您再次来云南！七彩云南，精彩旅程！温馨提示：1.返程前请关注目的地天气情况，以便在航班落地前做好添减衣物的准备。2.本次旅行结束后，我社可能会对贵宾进行电话回访，如此次行程安排中有何不足之处，请贵宾将情反馈给客服人员，我们将尽快改进！如给您造成不愉快，也在此向贵宾致歉！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ▶ 行程中标注的酒店住宿费用：2人标准间，按床位计算，含酒店早餐费用；不占床则不含酒店早餐费用。▶ 行程中标注的午餐、晚餐费用：第1日不含任何餐饮，行程中已明确标注自理和不含的餐饮费用由游客自行承担。▶ 行程中标注的景区景点首道门票。▶ 行程中标注的云南省内机场接送车辆费用。▶ 行程中标注的动车/列车票和旅游车辆费用。▶ 云南旅游组合保险（旅行社责任险）已按政府要求为游客购买！ | | |
| **费用不包含** | ▶ 行程中未标注的自费项目及活动：如景区内付费拍照、游乐设施等。▶ 行程中标注的酒店，因不占床儿童所产生的酒店早餐费用，须按酒店标注现付。▶ 行程中标注的酒店，在游客入住期间所产生的个人消费项目：酒店/客房自费餐饮、自费饮品、付费电视、付费电话、付费传真、付费日用品、付费洗衣、付费娱乐等因个人需求所产生的消费。▶ 行程中标注的自由活动期间，因个人需求所产生的消费（包括自由活动期间的交通、餐饮）。▶ 因法律规定的不可抗力因素，所导致产生的额外交通、餐饮、住宿等费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | ▶ 12周岁及以下不占床儿童，在旅游过程中只含正餐和旅游车辆1人使用费用，其他费用如：酒店不占床早餐费、景区景点全票（超高儿童）、活动体验费、娱乐表演门票等，须由游客现场自行付费，或在参团报名时提前补齐相关费用。▶ 行程中标注的酒店，因游客个人原因需要单人入住1间客房或超过2人入住1间客房需要加床的，所产生的单房差和加床费，须由游客现场自行补齐。▶ 行程中标注的酒店，因游客个人原因需要升级或更换不在行程备注中的酒店的，差价须由游客现场自行补齐。▶ 产品宣传和行程中标注为“赠送”、“礼品”的项目，费用属于本旅行社自行承担，不包含在游客缴纳的参团费用中。如因游客自身原因放弃，或因不可抗力因素导致无法兑现的，不退费用！ |
| **温馨提示** | ▶ 本行程所标注的云南省内航空飞行时间、列车/动车运行时间、旅游车运行时间、景区景点游玩时间和游玩顺序仅供参考，本社承诺在不减少景区景点的情况下，游玩时间和顺序由随团导游根据实际情况进行安排和调整。▶ 出行前、返程前务必检查好个人有效证件、随行财物是否携带齐全，如因个人原因没有携带有效证件导致无法乘机、入住酒店等情况所产生的损失，由受损者个人承担。国内航班请按登机起飞时间，提前2-2.5小时达到机场办理相关手续。▶ 云南因地势由北向南呈梯式下降，各地区间海拔差异大（最高平均海拔-德钦3400米，最低平均海拔-河口76.4米），为避免在旅游过程中出现高原反应，请在出行前2-3天内尽量避免饮酒和发生短期内容易对身体造成高负荷的剧烈运动。▶ 云南属低纬度高原，多数地区昼夜温差大，出行前请根据个人对气候耐受程度配备轻便、可随身携带的防寒、防晒衣物。▶ 云南属少数民族聚居地，各少数民族间生活习性、宗教信仰和民族文化差异大，旅游过程中请尊重当地风俗民情，不要出现挑衅、侮辱少数民族等不文明行为。▶ 旅游过程中，涉及的体验活动，请根据自身年龄、身体状况和风险可控性选择是否参加，如患有心脏病、高血压、恐高等可能危害自身健康的疾病，请如实、明确告知随团导游，勿隐瞒！▶ 旅游过程中，游览涉水、高山等特殊环境的景区时，请听从随团导游和景区工作人员的安全告知，勿擅自作出可能危害自身和他人安全的行为。▶ 旅游过程中，在进入景区景点、乘坐缆车、电瓶车、索道、游船等交通工具时，请听从随团导游和景区工作人员安排，礼貌排队、文明乘坐。 |
| **退改规则** | 不退不改签 |
| **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** | 旅行社责任险 |
| **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 |