**【金牌泰大咖】曼谷 · 芭提雅沙美岛 5晚 7天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | TG1759131368zf | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 泰国 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 往返五星东航飞曼谷；一站购物不强消；特别安排旅拍（郑王庙）体验；赛福瑞野生世界；沙美岛出海一日游（赠送泰式按摩）；独家呈现希尔顿海鲜自助+赛福瑞自助餐+免税店自助餐+丝路宫廷特色餐；2晚曼谷网评五星+2晚芭提雅五星温德姆酒店或同级+升级曼谷一晚国际五星喜来登酒店或同级 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
|  金牌泰大咖-曼谷 · 芭提雅沙美岛 5晚 7天天数行程 第一天兰州Q曼谷参考航班 ：兰州-曼谷 MU893 19:35-01:15+1兰州统一集合乘车前往中川机场（T3航站楼），搭乘航班前往泰国！抵达泰国首都曼谷，接机后送至酒店休息。温馨提示：1、请提前于航班时间 3 小时抵达机场，办理出境手续及换登机牌；2、酒店入住时间：14:00 以后，离店时间：12:00 以前。 交通飞机/巴士餐食XXX酒店曼谷网评五星酒店 第二天大皇宫+玉佛寺+船游湄南河+郑王庙含门票旅拍+人妖歌舞表演+JODD夜市※【大皇宫】（约1小时），是曼谷保存最完美、最壮观、规模最大、最有民族特色的王宫，汇集了泰国建筑、绘画、雕刻和园林艺术的精粹。※【玉佛寺】（约30分钟），位于泰国曼谷皇宫内，与皇宫同建于1789年。泰国玉佛寺位于曼谷大王宫的东北角，是泰国最著名的佛寺，也是泰国三大国宝之一。作为皇室举行宗教仪式的地方，是曼谷最重要的寺庙，由拉玛一世在兴建皇宫时一并建造，并于1784年3月27日迎请玉佛到寺中供奉。※【郑王庙】（约2小时），乘坐长尾船前往郑王庙，称为黎明寺，是纪念泰国第41代君王、民族英雄郑昭的寺庙。黎明寺位于泰国湄南河西岸的双子都市吞武里城，是泰国著名的寺庙，也是泰国王家寺庙之一。与华裔的民族英雄郑昭有关，他曾率军驱逐缅甸敌人，拯救河山，并创建了吞武里王朝。（特别安排旅拍体验）※【人妖歌舞表演】（约1小时），以歌舞表演为主，结合表演的内容灯光效果不断变换，制造出魔幻的氛围， 布景也是不断变换，不同的布景会表演不同⻛格的舞蹈，是来到泰国必打卡的节⽬之⼀ 。※【JODD夜市】（约2小时），泰国各地夜市繁多，来泰国怎能错过当地的夜市，泰国的夜市就像一个宝藏，在此不仅可以寻觅到当地特色美食，穿梭于人群与烟火，还能充分的感受到泰式生活的慢与漫。温馨提示：大皇宫、寺庙等皇家及佛教景点，参观者不可以穿短裤、短裙、紧身裤，可以穿紧身衣但是不可以穿在外面，旅客穿的裤子长度必须要盖过旅客的小腿肚。同时不可以穿无袖的上衣、背心和透明的衬衫，上半身的着装不能露出肩膀和肚脐。穿着的上衣的袖子不能像上卷起，同时不可以穿露出脚踝或者脚后跟的鞋子。如果你的着装不符合要求，则会被工作人员拒绝进入参观早餐 ：酒店内 午餐 ：泰式风味餐晚餐 ：夜市自理 交通 巴士餐食早午X酒店 曼谷网评五星酒店 珠宝综合中心+璟泰庄园+暹罗公主号 第三天※【珠宝综合中心】（约150分钟），曼谷的泰国国家“安心旅游认证”购物场所，此处一直不断推出最符合潮流款式且实用兼具的珠宝、皮具、乳胶制品等产品，来满足不同年龄层、不同需求的客户，您可放心在此处随意选购。※【璟泰庄园】（约1小时），位于芭提雅的 “璟泰庄园” 涉及着泰国本土销声匿迹的历史。在这里，品一杯香醇的咖啡（可以无限续杯哦），观看泰国传统舞蹈表演，深入了解泰国的本土文化和历史，及濒临消失的少数民族文化。※【暹罗公主号】与泰国最美的人妖共舞，您可边欣赏暹逻湾迷人的夜景，边在船上的舞池疯狂跳舞尽情玩乐。早餐 ：酒店内 午餐 ：丝路宫廷特色餐 晚餐 ：公主号船餐 交通 巴士 餐食 早午晚 酒店 芭堤雅5星温德姆酒店或同级 第四天沙美岛出海一日游+赠送泰式按摩※【沙美岛国家公园自由活动 您可在此享受日光浴，更可投身大海享受悠闲的海岛风光，放松自我、尽享这世外桃源带给您的温馨假期！沙美拥有漂亮的沙滩海岸线，属典型的度假胜地，被指定为国家自然保护区的沙美岛国家公园，面粉一样细嫩的海沙，铺成又长又宽的沙滩，为太平洋镶上了金色的花边。 (岛上的付费娱乐活动供游客自主选择与旅行社无关。)※【泰式按摩】（约1小时）拥有四千多年历史，手法涵盖了按、摸、拉、拽、揉、捏等动作。可以使人快速消除疲劳，还可增强关节韧带的弹性和活力，促进体液循环。（儿童不含此项目：未满18岁不可参与本项目） \*温馨提醒：※注:从事所有电动或手动水上活动，请务必听从指导员的指示，并穿戴完备救生衣具；※注:65岁（含）以上老人，2岁（含）以下婴儿，以及有心脏病、高血压、孕妇不适宜参加。 早餐：酒店内自助餐 午餐：岛上简餐 晚餐：升级希尔顿海鲜自助餐 交通巴士餐食早午晚酒店芭堤雅5星温德姆酒店或同级 第五天四面佛-曼谷王权免税店-曼谷唐人街※【四面佛】（约1小时），是华人地区民间对“梵天”的俗称。在东南亚，特别是泰国被认为是法力无边，掌握人间荣华富贵之神。因其非常灵验，因此被誉为“有求必应佛”。从正面开始顺时针依次为：健康平安、事业有成、婚姻美满、财运亨通。在此为自己和家人祈福。※【曼谷王权免税店】（约2小时），位于曼谷核心地段，是曼谷市区最大的免税店，汇集了众多国际大牌供您愉快购物。※【 唐人街】曼谷唐人街(ChinaTown)，在泰国首都曼谷市区西部，是城区最繁华的商业区之一，其规模及繁华程度，在东南亚各地的唐人街中，堪称魁首。这座富有华夏风采的名副其实的“中国城”，长约2公里，矗立在泰京城西，由三聘街、耀华力路、石龙军路三条大街以及许多街巷连接而成。它是老曼谷的街区之一，已有近200年历史。这里的房屋大都比较古旧，但商业却异常繁荣，经营者几乎全是华人、华侨。浓郁的潮汕风情，是曼谷唐人街最大的特色。早餐 ：酒店内 午餐：免税店自助餐晚餐：夜市自理 交通巴士餐食早午X酒店曼谷升级 国际5星喜来登酒店或同级 第六天赛福瑞野生世界-ICONSIAM商场自由活动-送机※【赛福瑞野生世界】这个占地300英亩的大型动物世界，整个地方分为两部份，动物世界中有亚、非两洲的哺乳动物如狮子、老虎、长颈鹿、斑马和熊，四周环境与自然丛林相若，另一部份则为海洋世界。园中还有滑水表演、西部牛仔枪战秀，除此，更拥有全亚洲规模最大的饲鸟居所，品种超过四千多。野生动物爱好者和探险者的必游之地。抵达野生动物园后，感受没有围栏的新奇刺激游园体验！从惊心动魄的丛林漫步，在郁郁葱葱的丛林中展开一场身临其境的探险；到海洋世界的海豚表演，欣赏海豚令人叹为观止的表演技巧。动物园内提供各种景点和活动，老少皆宜。无论您是在令人兴奋的野生动物园之旅中被雄伟的狮子和老虎所吸引，还是在丛林漫步中被灵长类动物的俏皮滑稽动作被逗笑，都不乏令人惊叹的回味时刻。园区对动物保护和教育的承诺贯穿整个游览体验，内容丰富的表演和互动展览，提高了人们对保护野生动物的认知。游览曼谷野生动物园是一次难忘的探险之旅，既能体验邂逅难得一见的野生动物，又能沉浸式感受寓教于乐的氛围！※【 ICONSIAM河岸综合购物商城】下午 东南亚最大的商业综合体 ICONSIAM商场 自由活动 ， ICONSIAM河岸综合购物商城是泰国⾸个赞助⼤型公共基础设施以缓解潜在交通拥堵的商业开发项 ⽬。ICONSIAM 为湄南河畔公⽤码头的改进提供了赞助，并为 Golden Line Skytrain 集体运输路线提供了捐赠，体验坐船游商场，泰国唯⼀的室内⽔上市场；晚上适时送机。 早餐：酒店内 午餐：赛福瑞自助餐 晚餐：敬请自理 交通巴士餐食早午X酒店飞机上第七天曼谷-兰州 MU894 02:35-10:00早上抵达兰州，结束愉快之旅！提示：以上行程先后顺序仅供您参考，有可能会因为境外期间特殊情况予以前后调整，如（堵车、恶劣天气、景点关门、突发事件等人力不可抗因素；赠送项目不去无任何退费，属自愿放弃） 旅游产品报名须知旅费所包括项目旅费不包括项目. 交通 ：兰州-曼谷往返经济舱机票；. 住宿 ：5晚酒店住宿(两人一房) ；. 领队 ：中文领队服务；. 景点 ：行程表内所列的景点大门票（不含园中园） ；. 巴士：行程内旅游观光巴士（保证每人一正座） ；. 境外旅游人身意外险；. 餐食 ：早餐酒店含 ，正餐为行程所列；不含酒水；如航空公 司航班时间临时调整 ，我社有权根据实际航班时间安排用餐 ， 不做任何赔偿。所有餐食如自动放弃 ，款项恕不退还；（温馨提示：泰国当地食物口味偏酸辣、如不习惯请游客谅解！ ） . 导游服务费：人民币 100元/人（儿童/成人 需支付）. 消费 ：办理护照工本费及行程以外的一切个人消费；. 接送 ：居住地集合地往返交通；. 房差 ：单房差 1800 元/人；. 不含 65岁以上老人附加费；建议自行购买 SOS 保险 110 元/人. 旅游者因违约、或自身疾病引起的人身和财产损失；. 因气候或飞机、车辆、船只等交通工具发生故障导致时间延 误或行程变更引起的经济损失和责任；. 行李在航班托运期间的造成损坏的经济损失和责任；. 服务包含项目未提及的其他一切费用。. 自费项目签证须知. 持中国因私护照 ：客人报名前请确保自身护照有效期在六个月以上（指护照有效期＞回程时间+6 个月）和两页签证空白页 ，两张 半年内大一寸白底或蓝底近照（免眼镜）（免签期间不需要带照片） ，客户报名前必须自己确认护照有效期 ，否则因护照过期导致无法出游 ，责任自负；2025年5月1日起，所有非泰国国民通过国际航班、陆路或海路进入泰国，在入境前须在线填写泰国数字入境卡(TDAC)。 �这一新的数字系统将使入境处理更快捷、更容易、更安全✅需于抵达泰国前3天内注册� TDAC官网 https://tdac.immigration.go.th . 持港澳台护照客人 ：出发当日还请自备有效回乡证、台胞证。如临时发现护照过期或不足有效期者 ，我司有权按实际产生的费用 扣费；. 泰国机场移民局对持有旅游签证或落地签证的入境游客要求最少携带人民币 5000 元或等值美金 ，并对入境者进行随意抽查 ，请 游客最好随身备有 5000 元的现金；我公司尽到告知的职责 ，如遇有抽查而不能入境者 ，我公司不承担责任！酒店说明. 如果因展会、政府活动、当地节日等酒店爆满 ，我公司会依当时情况调整同级酒店 ，不会影响酒店标准及整体游览时间。. 泰国的酒店大多数基本上都是两张床的双标间 ，也有少量大床房。个别度假型的酒店反而多数是大床房 ，有很少的两张床的双标 间 ，贵宾可报名时向我社申请需要何种房型 ，我们会尽量向酒店申请 ，泰国的酒店都是申请但不保证的。行程中不包含服务费项目泰国是小费制国家 ，给小费是当地的一种习惯习俗 ，也遵循自愿原则 ，此行程可能遇到如下小费 ：. 床头小费（每天早上起来床头放 20 铢/间）. 按摩/SPA（ 100 铢/人）. 和人妖合照（ 100 铢/人）. 骑大象（ 50 铢/人）. 司机跟助理小费（ 各100 铢/人）. 行李小费（ 一间房间一次约给行李人员 20 铢） . 出海（50株/人）. . 按摩（100株/人）以上仅供参考 ，实际请以当地导游提示为准！泰国旅游须知及注意事项泰国旅游须知1. 中国游客赴境外旅游 ，需遵守所在国家和地区的法律法规、遵守出境游文明公约 ，体现新时代中国公民的文明素养和精神风尚。2. 飞机上航班座位按姓氏英文字母编排 ，若需调整座位待起飞后再自行调整；飞机起降及用餐 ，座椅排背需放直； NO SMOKING即禁止吸烟 ，FASTEN SEAT BELT 即系上安全带；非必要时勿随意走动 ，为了安全请务必遵守；3. 为避免不必要之尴尬 ，请勿擅取酒店内和飞机上任何物品；若需留为纪念 ，请提出购买。4. 请紧记约定集合时间地点 ，务必准时集合上车以免影响旅游行程。旅程中若遇特殊情况而须调整 ，当以导游安排后通告为准。5. 根据《旅游法》第十六条规定 ：“出境旅游者不得在境外非法滞留 ，随团出境的旅游者不得擅自分团、脱团。”游客在境外如有任 何形式的脱团 ，需要提前告知我社 ，并签订脱团协议书 ，若游客在未告知我社或拒绝签订协议书的情况下擅自脱团 ，我社都将视为 主动解除与旅行社签订的旅游合同 ，我社将在第一时间通报中国和目的地国的司法机构 ，移民局 ，客人将会被列入目的地国移民局 的不良记录 ，并同时取消游客后面的一切行程及食宿安排且费用不退。6. 东南亚酒店由于环保因素 ，无论星级均须自备牙刷、牙膏、拖鞋、电吹筒等生活用品；酒店一般都有游泳池 ，请自带泳衣等用品。7. 货币可在机场、当地银行或酒店兑换 ，汇率因素若出现客人与当地个人或商铺兑换外币之纠纷责任自负。泰国地区大部分旅游购物 店可使用人民币及其信用卡；通讯方面 ，泰国都可以使用中国全球通手提电话；泰国比北京慢一小时时差。8. 泰国大皇宫对服装要求较严格 ，不能穿无袖上衣、短裤、拖鞋等。9. 特别提醒 ：泰国某些自费项目不适合儿童观看 ，如成人秀等 ，届时请向导游咨询。10. 泰国旅游警察电话 ：旅游警察服务电话 1155。注意事项1. 搭乘飞机时 ，请随时扣紧安全带 ，以免乱流影响安全。2. 住饭店时随时将房门扣上安全锁 ，以策安全；勿在灯上晾衣物；勿在床上吸烟 ，听到警报器响 ，请由紧急出口迅速离开。3. 请妥善保管护照、证件及个人贵重物品 ，请勿放于巴士、旅馆、房间内以及大行李中 ，并谨防扒手及陌生人搭讪。 4. 游泳池未开放时请勿擅自入池游泳 ，并切记勿单独入池。5. 搭乘船只请务必穿着救生衣；搭乘快艇请扶紧把手或坐稳 ，勿任意移动。6. 海边戏水请勿超越安全警戒线。7. 夜间或自由活动时间若需自行外出 ，请告知导游或团友 ，并应特别注意安全。电话/电压/时差1. 打电话到泰国 ： 大陆国际冠码（ 00 ）＋泰国国码（ 66 ）＋当地区域号码＋电话号码；2. 人在&lt;泰国&gt; ，打电话回大陆 ： 泰国国际冠码（ 001 ）＋大陆国码（ 86 ）＋大陆区域号码＋家中电话；3. 人在&lt;泰国&gt; ，用大陆的电信公司打泰国当地手机 ：开机后直拨泰国当地收机号码即可4. &lt;泰国电压&gt; 电源规格 ：220 伏特、50Hz、双孔圆形与三孔扁型插座5. 泰国比北京慢一小时时差。  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | . 交通 ：兰州-曼谷往返经济舱机票；. 住宿 ：5晚酒店住宿(两人一房) ；. 领队 ：中文领队服务；. 景点 ：行程表内所列的景点大门票（不含园中园） ；. 巴士：行程内旅游观光巴士（保证每人一正座） ；. 境外旅游人身意外险；. 餐食 ：早餐酒店含 ，正餐为行程所列；不含酒水；如航空公 司航班时间临时调整 ，我社有权根据实际航班时间安排用餐 ， 不做任何赔偿。所有餐食如自动放弃 ，款项恕不退还；（温馨提示：泰国当地食物口味偏酸辣、如不习惯请游客谅解！ ） |
| **费用不包含** | . 导游服务费：人民币 100元/人（儿童/成人 需支付）. 消费 ：办理护照工本费及行程以外的一切个人消费；. 接送 ：居住地集合地往返交通；. 房差 ：单房差 1800 元/人；. 不含 65岁以上老人附加费；建议自行购买 SOS 保险 110 元/人. 旅游者因违约、或自身疾病引起的人身和财产损失；. 因气候或飞机、车辆、船只等交通工具发生故障导致时间延 误或行程变更引起的经济损失和责任；. 行李在航班托运期间的造成损坏的经济损失和责任；. 服务包含项目未提及的其他一切费用。. 自费项目 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 珠宝综合中心 |  | 150 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 具体根据实际情况以导游推荐为准 |  |  |  |

**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【  】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** | 黄河财险兰州市中心支公司 |
| **保险信息** | 具体以实际出团为准 |