**【全景湖南】-兰州张家界往返6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | LZKT2025 10 21 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 湖南省-张家界市 |
| **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** | 一价全含0自费0景交0苗寨、全程一个土特产综合超市！行程透明、放心游！全程入住商务舒适型酒店+凤凰古城内特色客栈或酒店 |
| **产品介绍** | 湖南核心景区一程尽览：湖南旅游王牌景观历史文化【橘子洲】、伟人故里【韶山】、中国第一个国家森林公园【张家界国家森林公园】、土家建筑的活化石【土司王府】、张家界新传奇【天门山玻璃栈道】、中国最美丽的小城【凤凰古城】、网红打卡【芙蓉镇】、每个景区保证充足游览时间！一次出行，核心美景一网打尽！重磅开启三大舌尖美食体验之旅：主席宴、土家赶年宴、土司三下锅。视觉盛宴湘西第一品牌大戏——【魅力湘西】一场张家界演出历史最为悠久的民俗表演，一场演员与观众激情互动的本色演出。精选我社形象+幽默+内涵+耐心服务——优秀国证导游讲解，品质无法复制! 去往凤凰古城，申请古城政府协助，特意安排专职“文化宣讲员”，专业给您讲解凤凰人文美景。豪华VIP2+1空调旅游车、精心挑选经过“旅游车辆驾驶员”服务体系专业考核上岗，经验丰富，性格稳重。赠送超值大礼包：景区绿色通道+天门山扶梯鞋套+张家界百龙电梯单程已含+索道单程已含+行程中有当天过生日的客人，赠送生日蛋糕或精美礼品一份（需提前告知），赠送每天随车配矿泉水。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州（飞机）赴张家界，车赴长沙**兰州乘飞机赴张家界，抵达后我社安排专门接机工作人员接站，后送至酒店，并协助您办理相关手续，入住酒店休息。如有足够时间可自行前往拥有1200多年历史的千年老街【坡子街】，每逢节庆，这里都会举行大规模的民俗活动，热闹非凡。从明清到近代，坡子街内闻名于世的老字号达68家，成为长沙商业繁荣的象征。如今的坡子街作为长沙美食小吃的汇集地，长沙臭豆腐，糖油粑粑，茶颜悦色，文和友，风靡全国，已成为了中国四大小吃街之首。尤其是老字号【火宫殿】，以“火庙文化”为底蕴，辅以名品素食，以其独特的风格使历代名人仰慕纷纷慕名而来。亦或自由逛【岳麓山】，品阅湖湘风骚。交通：飞机到达城市：长沙市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 长沙商务酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **韶山—凤凰古城**长沙市区7点左右统一集合出发，乘车赴AAAAA级“中国第一洲”-【橘子洲】（景区配有代步观景小火车费用已含，不去不退亦不做等价交换），由南至北，横贯江心，西望岳麓山，东临长沙城，四面环水，绵延十多里，狭处横约40米，宽处横约140米，形状是一个长岛。有毛泽东青年艺术雕塑、问天台等景点。橘子洲久负盛名，春来，明光潋滟，沙鸥点点；秋至，柚黄橘红，清香一片；深冬，凌寒剪冰，江风戏雪，是潇湘八景之一“江天暮雪”的所在地。民国十四年（1925年），毛泽东同志从广州回到湖南领导农民运动，寒秋时节，重游橘子洲，写下了《沁园春·长沙》。乘车赴红太阳升起的地方——韶山【2016年10月20日起，韶山实行景区换乘环保车费，车费20元/人已含，】瞻仰一代伟人——【毛主席铜像】聆听主席一生的丰功伟绩；参观【毛泽东同志故居】（备注：若旺季期间游客太多，则改为外观毛泽东故居，以免影响后续行程）；“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东；毛泽东同志作为一个伟大的历史人物，属于中国，也属于世界”。后乘车赴张家界，途经三湘四水，鱼米之乡，身临“湖广熟、天下足”的佳境。〖温馨提示〗 ：1、因散拼团客人预赴长沙大交通及长沙入住酒店标准不一样，部分游客会出现短暂等待现象，请客人积极与导游保持联系，务必保持手机通畅，开心旅游;2、韶山讲解员会推荐给主席敬献花蓝，费用在20-30元之间，纯属个人信仰，不接受此方面的任何投诉，完全客人自行做主；2016年10月20日起，韶山实行景区换乘环保车费，车费20元/人已含；3、毛泽东同志故居参观游客较多需提前预约，如未预约上及特殊原因不能观看请谅解；交通：大巴景点：韶山 凤凰到达城市：凤凰县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 凤凰客栈 |
| **D3** |
| **行程详情** | **凤凰古城-芙蓉镇-天门山**酒店早餐后前往挂在瀑布之上的千年古镇——【芙蓉镇】：（约108KM、车程约2小时）古色古香的吊脚楼、数百年遗留下来的石板小街、王村瀑布、可以品尝到刘晓庆主演《芙蓉镇》剧中米豆腐店中的米腐。后前往游览黄渤、徐峥主演的电影《心花怒放》拍摄地之一的——【天门山】：登张家界之巅云梦仙顶，俯瞰张家界全景，观赏奇妙美丽的盆景花园，游览盆景石区、登云梦仙顶.山体孤峰高耸，气势临空独尊，世界最优秀的翼装侠杰布·科里斯的惊天挑战也曾在此举行。还有惊险刺激的悬空【玻璃栈道】挑战你的高空极限，历史文化积淀深厚的天门山，一直被当地人民奉为神山，圣山，更被誉为“湘西第一神山”和“武陵之魂” 的美誉！入住张家界酒店。交通：大巴景点：凤凰古城-芙蓉镇-天门山到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 张家界商务酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **森林公园-袁家界-天子山-金鞭溪-魅力湘西晚会**早餐后，前往中国第一个【张家界国家森林公园】游览【袁家界核心景区】(百龙电梯单程已含)《阿凡达》外景拍摄地——哈利路亚山，抵达潘多拉星球--电影《阿凡达》外景拍摄地——【哈利路亚山】探寻影视阿凡达中群山漂浮、星罗棋布的玄幻莫测世界；观【神兵聚会】、闯【后花园】、越【天下第一桥】、误入【迷魂台】云雾缭绕、峰峦叠嶂、气势磅礴，大小景点应接不暇，忘却归路。后游览【天子山】（天子山土豪金索道单程已含）了解张家界地貌构造的由来，解析张家界地貌—石英砂岩矿物的价值，论证张家界大峰林亿万年不倒之奥秘！！其云雾为中外旅游者所赞叹。可游览【贺龙公园】、【西海石林】、【仙女献花】等景点，更有峰林之王的代表—【御笔锋】的雄秀之姿，使人浩叹大自然的鬼斧神工。游览世界最美的游览世界最美的【金鞭溪】杉林幽静，穿梭在秋林间的山间小路，一路清风一路景，一路枫叶一路歌，人如同在画中游，这是一条观赏性与自娱性结合的旅游线路，十里长溪，山回路转，一步一景，十步一重天，小溪潺潺的流经你的脚下，似琵琶，似古筝，时而丁冬悦耳，时而涓涓小吟。 晚上前往观赏：非物质文化演艺经典-【魅力湘西表演】（赠送晚会、不去不退亦不做等价交换）：总导演冯小刚、音乐总监刘欢、音乐制作捞仔，其原创节目《追爱》荣登2012央视龙年春晚，千年神秘一台戏，揭开湘西神秘的面纱，湘西奇人，湘西狂人，上刀山，下火海零距离与您接触，让您在惊奇、兴奋中了解湘西，湘西不再神秘！如遇魅力湘西满座则更改为张家界千古情晚会（无差价可退）。交通：大巴景点：森林公园-袁家界-天子山-金鞭溪-魅力湘西晚会到达城市：张家界 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 张家界商务酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **特产超市-土司王府-橘子洲**早餐后，参观当地大型特产超市【张家界特产超市】（游览约2小时）土家民族精粹和传统手工艺术展览中心，可选择自己心爱的当地土特产及纪念品。后前往（土司王府）拥有丰富的自然风光和独特的地貌景观。集中展示土家族和土司王的建筑历史、兵站文化、农耕文化、土司博物馆等等。后车赴湖南省会长沙，前往AAAAA级“中国第一洲”-【橘子洲】（景区配有代步观景小火车费用自理或步行游览），由南至北，横贯江心，西望岳麓山，东临长沙城，四面环水，绵延十多里，狭处横约40米，宽处横约140米，形状是一个长岛。有毛泽东青年艺术雕塑、问天台等景点。橘子洲久负盛名，春来，明光潋滟，沙鸥点点；秋至，柚黄橘红，清香一片；深冬，凌寒剪冰，江风戏雪，是潇湘八景之一“江天暮雪”的所在地。民国十四年（1925年），毛泽东同志从广州回到湖南领导农民运动，寒秋时节，重游橘子洲，写下了《沁园春·长沙》。交通：大巴景点：特产超市-土司王府-橘子洲到达城市：长沙市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 张家界商务酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **长沙— 兰州**根据客人的航班时间送机返程，结束愉快的湖湘之旅！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 张家界国家森林公园、天门山国家森林公园、芙蓉镇景区、橘子洲景区赠送：韶山环保车、百龙电梯单程、天子山土豪金索道单程、魅力湘西表演、天门山扶梯、鞋套、凤凰接驳车、芙蓉镇（赠送景点无优无免无退费）长沙参考酒店：华天假日、港湾智汇、城市便捷、橄榄叶、达璇酒店、维也纳、宇成国际、麓元酒店或同级张家界参考酒店：金州大酒店、山水中天酒店、富蓝特阳光水岸店、蓝天大酒店、蛮好居、百丈峡、天子酒店、半月溪、喜尚加喜、凤溪、湘西之梦、峰源山水、梦溪源度假酒店或同级凤凰参考酒店：金百汇、忆凤凰美宿、云上精品、金凤、火凤、凤楼居、森木、归璞、芭提雅、雨翠、应知、渡云轩或同级根据湖南省政府规定，酒店不提供一次性洗漱用品，请客人自备。敬请谅解。酒店含早、6正，正餐为九菜一汤、十人一桌，餐标30元/人，不用不退费用，正餐中含 3 个特色餐【本社采取签单式，杜绝克扣餐标】VIP2+1特制座椅保姆车。25-30人精致小团（车辆大小由旅行社根据游客人数调整，保证每位游客1个正坐）（接、送站车为普通车型）特别提示：如因用车紧张时无法安排VIP、则更为3年内豪华旅游大巴车、确保20%空座率请理解全程持证专职中文导游提供贴心服务。 |
| **费用不包含** | 1.  不含因单人产生的单间差，住宿按2人入住1间房核算，如出现单男单女，请补齐单房差以享用单人房间，酒店无正规三人间，不占床无退费。2. 行程外的自费节目及私人所产生的个人费用等。3.  由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别提醒 1、收客须知：20岁以下出行，为了安全建议有成年人家属或监护人陪同参团。70岁以上参团需带三甲医院出具的健康证明需正常年龄家属陪同。75岁以上另议；2、学生参团请带好学生证；配合出示证件。18岁以上纯学生加200元/人（参团需携带有效学生证或者准考证），如果没有学生身份证明附加300元/人。需要家长签免责书；3、聋哑人士、行动不便者、孕妇、旅游同行及家属、导游证、记者、拒绝报名！如行程中发现，单组客人按实际成本核算。4、若因客人自身原因导致不能正常走完行程或者提前离团，无任何退费，需按实际产生费用结算 |
| **温馨提示** | 1、酒店空调和热水定时开放，具体时间视气候和景区水库供水时间所定，请特别注意. 2、凤凰因交通管制，旅游车辆有时只能在指定位置停车，需步行入住酒店。3、散拼团有一定的特殊性，由于客人来的交通不一样，如遇航班、短时间的等待属于正常情况，由于客观原因造 成未能赶到正常发班时间的，产生额外费用，客人自行承担。4、湖南地区实行节能减排政策，很多酒店无一次性用品，请客人自备洗漱用品。 5、若中途客人无故离团视同游客违约，用房、餐、车、车票等一切费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外事故的所有责任。 6、如遇自然灾害和人力不可抗拒因素造成的损失由旅游者自己承担。7、旅行社对18岁以下和60岁以上游客不承担监护权。游客须自行保管自己贵重物品，如游客因自身原因遗失物 品，由客人自行负责，旅行社及导游有义务协助寻找或报案，但不负责因此而造成的损失赔偿。8、游客在旅行途中如因身体原因发生的任何情况旅行社尽量提供帮助但不承担任何责任。9、以上行程在不减少景点的前提下可以调整景点游览顺序。 10、接待质量以客人签的意见表为准，返程后投诉且与所签意见表不一致者本公司概不受理； 因湘西旅游属高山自然景观，以登山为主且车程较长，为了您的出行安全，70岁以上（含70岁）长者报名时必须有年轻家属陪同，如单独出行则需提供县级以上医院开具的健康证明（体验报告：血压、心电图、呼吸道、心率等检查报告），并签署家属委托书、免责书，否则旅行社有权拒绝报名，为了您的安全，孕妇请勿参团，敬请须知。 |
| **退改规则** | 此行程此报价按景区优惠门票核算，任何人群和证件都无优惠退，小孩按成人报名不占床不退费。14岁以下儿童只含车位、正餐半餐、不占床位不含早餐，门票超高费用自理。 |
| **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、旅游意外险 |
| **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              |