**云南风情·民族风昆大丽版双飞双动8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN17134065576t | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 行程安排01昆明今日无餐饮安排交通Q/v全国各地—昆明长水国际机场—入住酒店 各地乘机抵达【昆明长水国际机场】后，我们的工作人员将在昆明长水机场接站牌处迎接您，随后您将乘坐我社专用商务车接送至酒店，安排入住；入住后游客可自行游览昆明。 特别提示：如遇旺季温泉酒店不能保证用房的情况下，我们有权将温泉酒店调整为同级别的非温泉酒店入住。02楚雄今日餐饮安排早餐/自理/彝王宴 交通v昆明—西山森林公园（赠送电瓶车）—茶马花街—楚雄—彝王宴（彝族换装秀）—入住酒店 酒店享用早餐后早餐后乘车前往集合出发前往昆明景色怡人的历史名山【西山森林公园】，西山位于滇池湖畔，远看似一位纤纤美女卧于湖面，所以也叫“睡美人山”。行程中包含缆车，无窗式观景缆车，脚下是西山，目光所及是西山美景；徒步西山的同时别忘了俯瞰昆明市区景色及滇池碧绿如玉、烟波浩渺的壮观美景。随后前往最新网红基地【茶马花街】这里美食琳琅，这里聚集了昆明当地最地道的豆花米线、各式烧烤、豆花米线，红糖粑粑，音乐，咖啡，西餐今日中餐就交给你自由选择。游毕乘车赴楚雄，晚餐感受民族歌舞伴餐，视觉与味觉的双重体验，同时可以换上彝族少数民族的衣服，让游客体验彝家儿女火一样的热情......入住酒店。特别提示：以上时间及行程顺序仅供参考，具体以实际情况为准。今日菜单晚餐餐厅：彝宴花园菜单：鸿运当头、三鲜烩虾饺、油鸡枞蒸鸡蛋、凉鸡、大丰收、白勺菜心、凉拌黄瓜、炒花菜、炒菌子、卤米线、蚕蛹拼乔丝、排骨萝卜汤 备选餐厅：彝族风音乐主题餐厅温馨提示：餐标不变的情况下，菜品允许更换范围在30%内，时令蔬菜会根据季节更换，菜品数量根据人数增减03大理酒店今日餐饮安排早餐/中餐/晚餐 交通v楚雄—金梭岛·海菜花表演—理想邦·圣托里尼下午茶—白族换装旅拍—歌舞伴餐·赠送表演《马帮江湖 》—入住酒店 酒店享用早餐后早餐后乘车前往大理前往之后乘车前往乘坐【游船】前往游览美丽的大理皇家避暑行宫--【洱海金梭岛+鱼鹰之家+洱海龙宫溶洞+大理民俗表演《海菜花》】，【龙宫风景区】欣赏白族歌舞表演，龙宫是岛内形成的天然地下溶洞、正所谓海中有岛、岛中有洞、洞中有景、美不胜收。在岛上体验置身世外桃源的怡然自得，体会保留千年质朴的民风民俗，让我们在这个宁静渔村，感受水上泛舟，洱海风光尽收眼底。在龙宫溶洞内欣赏【风情歌舞表演《海菜花》】以生长在洁净海水里的海菜花为主题，分为“海之花”“捕鱼舞”“撒网舞”和“鱼调”4个篇章，以金梭岛渔民世世代代在洱海打鱼、捕捞、航运的生活习俗为依托，用艺术化的手法，展现以金梭岛为代表的白族人民幸福祥和的生活，以及保护洱海、爱护环境，人与自然和谐共处的美好画卷，歌颂大理灿烂的白族文化、浓郁的民族风情、独具魅力的自然风光。享用中餐游览网红打卡地【理想邦】（游玩约60分钟）中国的圣托里尼，这里依山而建，建筑外观很像城堡，还有各种热带植物横行，街道诗意蜿蜒，走在其中，如梦如幻，将洱海尽收眼底，无尽享受。在这里我们特意安排了最美悬崖观洱海，体验【24K海景下午茶】徜徉在天空与海洋两者间的一个个梦境，从这里开始，随手ins风，都是面朝洱海，春暖花开。晚餐享用白族马帮菜，用餐的同时欣赏歌伴舞感受大理白族的热情，赠送表演马帮江湖，同时可以参加白族民族服饰换装旅拍，变身当地少数民族。乘车前往酒店休息备注：以上时间及行程顺序仅供参考，具体以实际情况为准。今日菜单中餐餐厅：夕罗餐厅砂锅大鱼，黄焖鸡，韭菜洱海虾，农家小炒鸭，茉莉花煎蛋饼，焖南瓜，手撕包菜，烩木耳，青椒土豆丝，炒时蔬备选餐厅：海峰嘉园 菜单：木耳炒肉、蒸香肠、牛肉凉片、黄焖鸡、红烧肉、回锅肉、炸虾子、酸辣鱼、豆芽炒肉、茭白炒肉、炒包菜、炒花菜、炒茄子、馒头；晚餐餐厅：太和城醉苍洱花海菜单：马帮特色菜赶马鸡生态鸡肉+火腿，香菇、白菜、洋芋、生菜、莴笋、豆腐皮、海带、粉丝、豆腐果、血块、人工菌温馨提示：餐标不变的情况下，菜品允许更换范围在30%内，时令蔬菜会根据季节更换，菜品数量根据人数增减04丽江酒店今日餐饮安排早餐/午餐/自理 交通v大理古城—玉龙雪山B线（冰川公园大索道）·赠送雪山二宝—蓝月谷（赠送电瓶车）—纳西族民族换装旅拍秀—丽江古城（纳西三部曲）—入住酒店 酒店享用早餐后前往大理古城，随后游览 【大理古城】，大理古城拥有1100多年的历史，在大理古城中徜徉体会古老和现实的结合，尽情体验古城中的各种酒吧、美食。古城内东西走向的护国路，被称为“洋人街”。这里一家接一家的中西餐馆、咖啡馆、茶馆及工艺品商店招牌、广告多用洋文书写，吸引着金发碧眼的“老外”，在这里流连忘返，寻找东方古韵，渐成一道别致的风景。享用中餐。中餐之后前往丽江玉龙雪山【B线（冰川公园大索道·赠送雪山二宝）】，这里的树木便是珍贵的云杉，各个挺拔漂亮。穿过树林之后，会看到深山之间的一片隐秘牧场，平坦的高山草甸开阔漂亮，背后则是壮丽的玉龙雪山主峰，适合摄影拍照。【蓝月谷】（含电瓶车60元/人）：一弯蓝色的月亮浅浅的镶嵌在玉龙雪山脚下，在青山绿树的怀抱中，看起来是那么灵动，将玉龙雪山衬托的更加美丽，皑皑雪峰，蓝天白云下，山水一脉，天水一色，周围的古树给蓝月湖带来一抹别样的神秘色彩。蓝月谷结束后在古色古香的古镇来一场【纳西族民族换装旅拍秀】，穿上民族服装拍大片，留下独一无二的旅拍照。随后游览丽江古城（参与当地少数民族自行组织的打跳纳西三部曲，如遇天气下雨将会取消。），后自行游览丽江古城，丽江古城是中国5A级旅游景区，国家级历史文化名城，也是世界文化遗产之一。 它自古就是远近闻名的集市和重镇，也是中国历史文化名城中两个没有城墙的古城之一。古城内小桥流水，民居建筑布局错落有致。发源于城北象山脚下的玉泉河水分三股入城后，又分成无数支流，穿街绕巷，流布全城，形成了“家家门前绕水流，户户屋后垂杨柳”的诗画图。游览结束后客人根据自己的需求自行打车/步行回酒店休息。备注：以上时间及行程顺序仅供参考，具体以实际情况为准。今日菜单中餐 雪山营养餐包 晚餐 自理温馨提示：今日中餐雪山营养餐包，为简易餐，如果带老人和孩子出行，建议自行准备点合口味的小零食，晚餐可根据喜好自行去品尝丽江特色小吃；05昆明今日餐饮安排早餐/午餐/晚餐 交通v丽江—束河古镇—印象丽江（二进雪山）—乘车返回昆明—入住酒店 酒店享用早餐后参观贵宾按照提前约定时间起床，乘车前往游览“世界文化遗产”丽江古城的重要组成部分，茶马互市交流地【束河古镇】。享受中餐后，随后观赏一场真正意义上的荡涤灵魂的盛宴《印象丽江》（温馨提示：表演为赠送项目，由于包含在大玉龙套票里面，如果遇到堵车等不可抗拒因素，迟到或者没有观看费用不退！！）。来自10个少数民族的铿锵汉子，来自16个乡下村庄的普通农民，500多个有着黝黑皮肤的非专业演员，用他们原生的动作，用他们质朴的歌声，用他们滚烫的汗水，与天地共舞，与自然同声，带给你心灵的震撼。游览结束后乘车返回昆明，抵达后入住酒店休息。备注：以上时间及行程顺序仅供参考，具体以实际情况为准。今日菜单中餐 纳西风味餐 丽椿坊餐厅 菜单：白灼大虾、清蒸全鱼、牦牛肉锅仔、土豆红烧肉、云耳肉片、云南汽锅鸡、藏红花鸡蛋羹、纳西烤肉、白灼菜心、蒜香京白菜、素炒青笋、小青菜豆腐汤米饭；备选餐厅：珍肴餐厅 菜单：云南天麻炖鸡、清蒸江边非鱼、果木脆皮烤鸭、华坪小炒肉、滇味千张肉、西葫芦爆孜然脆骨、三鲜当归虾饺、野木耳炒蛋、东巴老豆腐、鸡油时蔬、蒸南瓜、丽江水焖粑粑、养生杂粮饭；温馨提示：餐标不变的情况下，菜品允许更换范围在30%内，时令蔬菜会根据季节更换，菜品数量根据人数增减06版纳今日餐饮安排 交通v昆明-（动车）-西双版纳→野象谷→告庄星光夜市 贵宾按照提前约定时间起床，早餐后昆明乘早动车前往美丽的西双版纳，抵达后安排接站，乘车前往游览AAAA级景区【野象谷】游览秘境野象谷景区:蝴蝶园、蟒蛇园猴园、百鸟园；穿越热带雨林、观看大象表演，跟萌萌哒非洲野象一起合影吧，感受人与自然和谐共处。接着我们返回市区，前往告庄西双景的C位网红打卡经典【告庄星光夜市】一个让人来了就不想离开的地方，每个角落都充满了“激情”和“诱惑”，每一处都显露出了告庄西双景繁华和人气的旺盛。这里更是湄公河畔最美丽的夜市，也是大金三角最具有规模、最具有特色的夜市，这里融合了浓郁的东南亚风情，集美食、人文、民俗工艺等特色“夜市”文化融合在一体。星光夜市、赶摆场最正确的打开方式是吃美食，这里的各种烧烤都很出名，各种食材烤制的烧烤真的值得大家一去品尝、味美，价格实惠，选择很多。入住特色酒店休息。（版纳会给大家推荐自费项目多歌水晚会280元/人，澜沧江游艇280元/人，各位贵宾自由选择，绝无强制自费）备注：以上时间及行程顺序仅供参考，具体以实际情况为准。延伸段为少数民族地区，菜单无法固定，请谅解！07昆明今日餐饮安排 交通v西双版纳→原始森林-（动车）-昆明 贵宾按照提前约定时间起床，早餐后乘车前往游览【傣家村寨】了解别样的民族风俗，感受傣家热情。午餐后游览【原始森林公园景区】(不含电瓶车60/人）（游览时间约120分钟）观看动物表演、孔雀放飞、沟谷雨林，让您感受原始森林公园的魅力所在。后版纳乘动车前往昆明，接站后安排入住昆明酒店。！（版纳会给大家推荐自费项目多歌水晚会280元/人，澜沧江游艇280元/人，各位贵宾自由选择，绝无强制自费）备注：以上时间及行程顺序仅供参考，具体以实际情况为准。延伸段为少数民族地区，菜单无法固定，请谅解！08温馨的家今日餐饮安排早餐交通Q斗南花市—昆明长水国际机场—温馨的家 酒店早餐后，前往【斗南花市】，根据航班时间送至【昆明长水国际机场】，返回您温馨的家。『风情·民族风』期待您常来云南，再次为您提供服务。 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿标准：入住指定携程三钻酒店+1晚西双版纳特色酒店2、用餐标准：7早餐/7正餐（正餐餐标30元/人，版纳餐25元/人）；早餐均为酒店自助餐3、用车标准：使用车辆为正规、合法旅游运营资质空调车辆4、服务标准：行程中所安排导游为持有国家导游资格证5、安全标准：旅行社为游客购买云南旅游组合保险（旅行社责任险） |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 原始森林公园景区电瓶车 |  | 60 分钟 |  |
| 多歌水晚会 |  | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 澜沧江游艇 |  | 60 分钟 | ¥ 280.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 行程内所含景点及赠送项目，如游客自愿放弃，费用将不退还。18周岁以下未成年人，自我约束能力差，参团安排正常年龄游客陪同；云南为高原地区，65周岁以上群体参团必须有正常年龄游客陪同；不建议65岁以上老人参团，如需参团，请一定做好身体检查，出示医院健康证明，并填写《参团免责声明》。出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过16岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。云南地处高原地区，请注意高原反应，有高血压或心脏病等容易诱发的疾病的游客慎行。高原地区紫外线照射较强，建议您携带好太阳镜、防晒霜、润肤乳、太阳伞、遮阳帽等物品（即使阴天情况也请您作好防晒准备）；旅途中很多景点游玩，都是要靠步行完成，准备一双舒适透气的旅游鞋是必要的选择。为避免出现饮食问题，请您在自行品尝美食时，选择正规的餐饮场所；云南少数民族众多，当地民族饮食独成特色，口味偏重，偏辣和偏酸，素菜讲究原生态的做法，很多蔬菜的做法仅用清水煮后，蘸酱而食，乃当地饮食一大特色。另外当地独特的马帮菜、纳西美食、过桥米线、野生菌火锅，白族美食等，值得大家品尝；当地水土为弱酸性，建议多饮茶水，以中和酸碱。在自由出行时，请您保管好个人财物，注意人身安全。离开酒店前，请检查好个人行李物品和证件是否带齐，以免给您造成不必要的麻烦。在拍照、摄像时注意来往车辆和有否禁拍标志，不要在设有危险警示标志的地方停留，不要专注于眼前的美景，而忽略了身边或脚下的危险。云南地处边陲，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您见谅并作好心理准备。旅游是一次愉悦身心的体验，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族风情中。云南当地的特产有：翡翠、黄龙玉、精油、普洱茶、三七、天麻、虫草、傣锦、宣威火腿、杨林肥酒、云腿月饼、邓川乳扇等。注意航班时间，考虑到交通等不可预估因素，请提前到机场办理登机手续，以免延误航班。在返程前，请关注目的地当日气候状况，下机前做好添减衣物的准备。 |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **保险信息** | 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。 |