**湖南【双玻之恋】双飞六日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HN1714119047lK | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 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** | 八大赠送.VIP 礼遇享：※ 赠送 新婚夫妻免费升级 2 晚大床房※ 赠送 每人每天赠送一瓶矿泉水※ 赠送 凤凰古城接驳车※ 赠送 网红打卡地——芙蓉镇※ 赠送 独家夜游凤凰古城（有导游陪同游览）※ 赠送 “最高户外电梯 ”载入吉尼斯世界记录的百龙电梯单程※ 赠送 最美黄石寨往返索道※ 赠送 西海石林天子山索道单程※ 赠送 天门山玻璃栈道鞋套一次+天门山扶梯※ 赠送 大型民俗歌舞晚会（停演期间无法观看，费用不去不退） |
| **产品介绍** | 五星景区.网红打卡： ※ 张家界国家森林公园 5A： 中国第一个世界自然遗产、近距观潘多拉星球·阿凡达悬浮山原型 ※ 凤凰古城 5A：邂逅一个人·艳遇一座城！跟着沈从文一起，探寻吊脚楼里的小城故事 ※ 仙界佛国—天门山 5A：世界最长的户外缆车；空中之路-玻璃栈道；穿山溶洞天门洞；99 通天大道 ※ 网红芙蓉镇：走进抖音网红必游景点，快来刷爆你的朋友圈 ※ 神秘湘西苗寨：走进苗族之乡、做客宋祖英家乡古丈、品古丈毛尖、品苗家特色美食 ※ 黄龙洞：中华最佳洞府，世界溶洞奇观 ※ 土司府：是整个湘西乃至全国幸存下来，保存最为完好的土家古宅 ※ 民俗歌舞晚会：一场国家级非物质文化遗产演绎，一生必看的演出。 ※ 网红 72 奇楼：张家界土家族的布达拉宫 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州张家界芙蓉镇凤凰古城**兰州统一地点集合前往中川机场【根据航班时间】乘飞机赴张家界，后 BUS 前往【芙蓉镇大瀑布】——缔造瀑布上的千年古镇瀑布是芙蓉镇的天然美景 ，任何到芙蓉镇的人都必到瀑布。芙蓉镇三面环水 ，瀑布穿镇而过 ，别有洞天。这是湘西醉大醉壮观的一道瀑布 ，高 60 米 ，宽 40 米 ，分两级从悬崖上倾泻而下 ，声势浩大 ，方圆十里都可听见。春夏水涨 ，急流直下 ，飞虹相映 ，五彩纷呈。“挂在瀑布上的千年古镇” 由此得名。有诗赞曰：“动地惊天响如雷 ，凭空飞坠雪千堆 ，银河浩瀚从天落 ，万斛珍珠处处飞。后乘 BUS 前往凤凰古城。晚餐后独家赠送夜游凤凰古城时间为（有导游带领讲解游览）。【夜游沱江】——带您穿越千年凤凰的必游景点！它是《边城》里的古朴拉拉渡 ，“翠翠”就在这里痴痴的等待；它是血色湘西的黄金水道 ，千年历史迎来送往；它是沈从文走出湘西的必经之路 ，陪伴先生畅游文学的海洋；它是黄永玉泼墨咏叹的梦里水乡 ，炫丽的画笔时时不忘沾染沱江；它是凤凰古城最浪漫最唯美最迷人的十里画廊！温馨提示： 凤凰古城及苗寨为敞开式民用商业区 ，到处是商铺店面 ，特色商品导游义务介绍并非购物店 ，游客全凭自身兴趣度可自由购买 ，旅行社不接受凤凰古城区域旅游者购物面的投诉交通：飞机景点：夜游沱江到达城市：湘西土家族苗族自治州 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：含 晚餐：X  |
| **住宿** | 凤凰古城 |
| **D2** |
| **行程详情** | **凤凰古城湘西苗寨黄龙洞**早餐后游览曾被新西兰著名作家路易艾黎称赞为中国最美丽的小城--【凤凰古城】（不含九景门票）早上 5点—7 点自行 游览漫步沱江感受凤凰晨景，晚上看到凤凰的灯火辉煌，灯红酒绿，清晨静享这座小镇带来的心灵洗涤，感 受雾漫沱江的美轮美奂凤凰古城位于湖南湘西，为中国历史文化名城，素有“ 中国最美丽的小城 ”之美誉。 一种远离尘世的感觉悠然而生；一幅江南水乡的画面便展现于眼前，这一切都使人留连忘返。后乘 BUS 前往宋祖英的家乡古丈县大湘西地区最大、最美丽、民俗风情最浓郁的古朴苗寨—【湘西苗寨】（门票已含）这里是原始生苗人的古老聚居地。古苗人的巫傩神技更让你瞠目结舌。对了歌、喝了酒、击完 鼓，才能走进这个原始神秘的古苗寨，“竿子营 ”营房、烽火台流淌着历史的沧桑、苗族人的家国情怀、民族 大义；去茶农家里品鉴最好的“有机茶 ”—“古丈毛尖 ”；打上了 08 奥运开幕式的墨戎“ 四方鼓舞 ”，会让您 感受到战神蚩尤出征的震撼，秋实丰收的喜悦；精彩绝伦的各种苗族手工纺织、锻制技艺让人叹为观止；神 秘的湘西巫术更会让您瞠目结舌、 目瞪口呆……跳完竹竿摆手舞，就可以去体验苗家寨子里待客的最高礼遇 —“长龙宴 ”了，那些热情的姑娘，一定要您对上苗家山歌之后，才会奉上筷子，让您来品尝宋祖英家乡的 美味—【苗家长龙宴】“长龙宴 ”湘西苗寨长拢宴是苗族宴席的中最高接待仪式。通常用于用于接亲嫁女、满 月酒以及村寨联谊宴饮活动。下午游览“ 中华最佳洞府 ”【黄龙洞】(含门票)，欣赏最美丽最神秘的地下世界—喀斯特地貌。观千奇百怪的石钟乳、石笋、石柱、游地下阴河—响水河、看投保亿元的世界最高最细的钟乳石—定海神针等。温馨提示：1、凤凰古城 2016 年 4 月 10 日取消围城强制购票，客人可进古城参观，如遇政府临时性政策调整，强制征收凤凰古城九景门票，客 人需补费用！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、凤凰古城为敞开式商业老街，本地老百姓的姜糖银器蜡染店铺、外地文艺青年的特色商铺较多，凤凰导游义务介绍，旅游者购物 行为选择，旅行社不接受凤凰区域旅游者在小商铺购物方面的投诉及退换货的要求。建议有购物需求的旅游者提前了解相关信息，尽 量选择资质齐全的购物商城或政府授牌的大型商铺。如有购买请保留好小票及售后联系方式， 日后如有售后需求以便联系。4、凤凰古城及苗寨为敞开式民用商业区，到处是商铺店面，特色商品导游义务介绍并非购物店，游客全凭自身兴趣度可自由购买， 旅行社不接受凤凰古城区域旅游者购物面的投诉。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：含 晚餐：含  |
| **住宿** | 张家界 |
| **D3** |
| **行程详情** | **张家界国家森林公园袁家界天子山张家界大峡谷云天渡 玻璃桥**早餐后赴陵源核心景区——首个国家森林公园，游览 AAAAA 级【张家界国家森林公园】（景区环保车 68元/人已含）乘坐【百龙天梯】（百龙电梯上行已含）赴前往观赏【袁家界景区】探寻影视阿凡 达中星罗棋布的玄莫测世界【哈利路亚悬浮山】探寻潘多拉世界的奇幻多姿，感受大自然的鬼斧神工；参 观袁家界景区云雾飘绕、峰峦叠嶂、气势磅礴的迷魂台，及天下第一桥等空中绝景。袁家界景区虽然在地域 上隶属于张家界国家森林公园，却被众星捧月般地位居张家界武陵源风景名胜区的核心，与世界上最美丽的 峡谷金鞭溪一衣带水，东接索溪峪，南眺鹞子寨，西望黄石寨，北靠天子山。站在袁家界景区的观景台上， 三千奇峰尽收眼底，雄险秀野，神态各异。峡谷深处，千百根石峰石柱奇伟突立。峻峭之石，如英武将帅； 嵯峨之峰，似勇猛壮士。有声有色，若静若动，形象逼真，呼之欲出。后游“三步一小景，五步一大景，十步一重天，步步有奇景”的峰林之王→【天子山】（天子山索道单程已含，游览时间约 40 分钟），游贺龙公园、西海石林、御笔峰、仙女献花等景点； 后 BUS 赴【张家界大峡谷景区】，（包含 B1 线+云天渡玻璃桥门票），游览张家界天下第一桥【云天渡 玻璃桥】，玻璃桥为一座景观桥梁，兼具景区行人通行、游览、蹦极、溜索、T 台等功能。主跨 430 米，一跨 过峡谷，桥面长 375 米，宽 6 米，桥面距谷底相对高度约 300 米。这座全透明玻璃桥长度、高度位居世界第 一。玻璃桥已成为世界首座斜拉式高山峡谷玻璃桥；并创下世界最高最长玻璃桥、首次使用新型复合材料建 造桥梁等多项世界之最。交通：大巴景点：张家界国家森林公园.【袁家界景区到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：含 午餐：X 晚餐：含  |
| **住宿** | 武陵源 |
| **D4** |
| **行程详情** | **宝峰湖黄石寨金鞭溪大型歌舞晚会**早餐后游览空中圣湖【宝峰湖】（门票已含）由宝峰湖和鹰窝寨两大块组成。其中宝峰湖、奇峰飞瀑、鹰窝寨、一线天被称为武陵源"四绝 "。是武陵源风景名胜中的精品景点。它是一座罕见的高峡平湖,四面青山, 一泓碧水,风光旖旎,是山水风景杰作。 电视剧《西游记》中花果山水帘洞外景就拍摄于"奇峰飞瀑BUS 前往张中国第一个国家森林公园—【张家界国家森林公园】，游览鬼斧神工的自然风光—【黄石寨】（索道往返费用已含），一句“不到黄石寨，枉到张家界”的诱惑性词句，把您送上黄石寨的“六奇阁”，去领略那“山奇、水奇、石奇、云奇、植物奇与动物奇”的既具体而又飘渺的黄石寨的神韵。后欣赏世界最美的有天然氧吧之称的【金鞭溪】，金鞭溪是天然形成的一条美丽的溪流，因金鞭岩而得名。金鞭岩、猪八戒背媳妇、神鹰护鞭、劈山救母、蜡烛峰、师徒取经等精华景点；金鞭溪水弯弯曲曲自西向东流去，即使久旱，也不会断流。走近金鞭溪，满目青翠，连衣服都映成了淡淡的绿色。流水潺潺，清澈见底、纤尘不染的碧水中，鱼儿欢快地游动，红、绿、白各色卵石在水中闪亮。阳光透过林隙在水面洒落斑驳的影子，给人一种大自然安谧静美的享受。溪谷有繁茂的植被，溪水四季清澈，被称为“山水画廊”、“人间仙境”。有诗赞曰：“清清流水青青山，山如画屏人如仙，仙人若在画中走，一步一望一重天”。晚上观看张家界大型民俗歌舞晚会（普座门票已含）中国非物质文化遗产展演基地，创于 2004 年 3 月，始终以：“非遗的传承、原始的再现 ”为核心，把隐匿民间艺术奇葩呈现世界。“民族的才是世界的 ”，自成立 以来，始终以国家级非物质文化遗产展现湘西原始的神秘离奇文化。在此让您探寻屈原笔下诡异的楚风遗俗、湘西巫术！温馨提示：1、景区山顶无餐厅，为保证用餐质量，中餐自理，景区小吃供客人自行选择！2、森林公园内景点与景点之间全是用景区内的环保车提供服务，并非一个团一个专车，而且一个团有可能不能坐同一辆环保车前往 下一下景点，景区游人众多，请一定要在导游指定的地点汇合，不能走散，更不要将随身所带物品遗失在环保车上；旺季游人众多，排队情况时有发生，敬请谅解；3、张家界以山为主，为方便在山区游览，请穿平跟鞋，建议不穿裙子，自带雨具、太阳帽、防蚊水等物品。交通：大巴景点：宝峰湖.黄石寨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 武陵源 |
| **D5** |
| **行程详情** | **超市天门山玻璃栈道土家族布达拉宫 72 奇楼**早餐后游览土家民族精粹和传统手工艺术展览中心超市—【湖南印象张家界】（约 1.5 小时）该中心以涉及土家传统文化、张家界特色纯天然植物研究、张家界特色矿产岩石应用等领域。后游览张家界新传奇【天门山 AAAAA】（游览时间约 5 小时，天门山索道 108 元/人已含），“网易、 环球游报等三十多家媒体联合推选“ 中国最值得外国人去的 50 个地方 ”，天门山与长城、兵马俑、黄山、泰山、敦煌等中国顶级旅游品牌并肩获评金奖。文学大师金庸欣然挥毫“天门仙山 ”四个大字；书法大师沈鹏题写“ 曲道通天 ”，点睛通天大道的奇绝宏伟；艺术大师黄永玉更两度洒墨，绘出天门山的神韵和巍峨。俯瞰 张家界全景，观赏奇妙美丽的盆景花园，还有勇气之路悬空玻璃栈道，挑战你的高空极限！【天门山玻璃栈道】 玻璃栈道是张家界天门山景区继悬于峭壁之上的鬼谷栈道、凭空伸出的玻璃眺望台、横跨峡谷的木质吊桥后打造的又一试胆力作。可与举世闻名的美国大峡谷玻璃走廊“天空之路 ”媲美，因而有了东方“天空之路 ” 的美誉。2016 年 8 月 1 日，天门山风景区第三条玻璃栈道——盘龙崖玻璃栈道开通迎客，该栈道全长 100 米、 宽1.6 米，垂直落差 1500 米，因站在玻璃栈道上能俯瞰天门山 99 道弯盘山公路而得名【盘龙崖玻璃栈道】。 绝壁凌空，气势恢弘，令人头晕目眩；【天门洞】终年氤氲蒸腾，景象变幻莫测，时有团团云雾自洞中吐纳翻 涌，时有道道霞光透洞而出，瑰丽神奇，宛如幻境，似蕴藏天地无穷玄机。天门洞不仅千百年来承接天地万 物的灵气，还成为人们祈福许愿的灵地。（友情提示：天门山扶梯 64 元+玻璃栈道防滑鞋套 5 元，费用已含）后前往土家族布达拉宫张家界网红打卡地【七十二奇楼】景区以“全世界最高的吊脚楼 ”和《这才是湘西！》360 度沉浸式街区演艺秀作为核心卖点，精心打造湘西老街、非遗工坊街、民国风情街、二楼明清古建 筑群、七十二奇人堂、山城步道艺术长廊、凤尾瀑布、篝火广场、云天环游走廊等游览空间。以“奇楼、奇 秀、奇石、奇道、奇书、奇吧、奇景、奇人 ”八大旷世奇观带给游客朋友前所未有的震撼体验。交通：大巴景点：天门山玻璃栈道.七十二奇楼购物点：湖南印象张家界 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 武陵源 |
| **D6** |
| **行程详情** | **土司府张家界兰州 餐：早 温馨的家**早餐后游览国家 4A 级景区、被誉为中国三大皇宫之一的【张家界土司府】（门票已含），探寻八百年土司王朝的 延续密码-辰砂银库；品尝历史悠久的舌尖美食-土司王宴；世界吉利斯记录的吊脚楼群， 腐朽奢华的后宫生活-初夜特权；体验湘西特色的异域风情-花灯阳戏。让您梦回土司盛世，穿越千年历史！后根据【根据航班时间】送机张家界-兰州，结束愉快的旅程，回到温馨的家中！以上行程标注时间仅供参考 ，如遇旺季景区排队、堵车、天气原因等不可抗拒的因素导致的时间延迟敬请谅解！ 请各位同行保证行程统一，避免不必要的投诉，谢谢支持交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 张家界大型民俗歌舞晚会（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）张家界国家森林公园门票（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）百龙电梯单程（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）黄石寨索道往返（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）天子山索道单程（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）大峡谷玻璃桥（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）土司府（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）天门山国家森林公园门票（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）玻璃栈道鞋套+扶梯（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）芙蓉镇（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）黄龙洞（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）凤凰古城（景区无需门票，赠送景区接驳车，无优免无退费）湘西苗寨（此门票为行程内团队套票，无优免无退费）72 奇楼（此门票为行程内团队套票 ，无优免无退费） |
| **费用不包含** | 不含九景门票 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等）影响行程，我社可以作出行程调整，尽力 确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。2、行程中的车程时间为不堵车情况下的参考时间,不包含景点的游览时间；我社导游有权在不减少景点的 情况下自行调整景点游览顺序。3、投诉以当地接待社旅游意见单为准，请各位游客如实填写，若虚假填写、不填写默认为无接待问题， 回程后再行投诉，我社将不予受理。如对我社接待不满意的请在第一时间与我社相关人员联系，方便我社 协调处理。4、请不要将贵重物品、现金、急用药品放在托运行李中，以免丢失。旅游过程中，也请妥善保存。 |
| **温馨提示** | 1、湖南酒店标准偏低，请旅游者提前做好心理准备。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、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、火车晚点，短时间的等待属于正常情 况， 由于客人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。 |
| **退改规则** | 1、聋哑人士、行动不便者、孕妇、旅游同行、导游证、记者拒收！2、若因客人自身原因导致不能正常走完行程或者提前离团，需补加团费 500 元/人3、门票为旅行社协议价、所有优惠证件均无任何优免退费4、本产品为打包产品，无任何退费 |
| **保险信息** | 旅游责任险 |
| **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              |