**华东-江南时光双飞6日（上海进出-2025年春节）行程单**

漫品

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HDWS16148240169W | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 上海市 |
| **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** | ★【尊享服务】高端产品，全程“旅行管家”服务。★【活动特色】特别安排慢游西塘，体验【西塘国潮汉服换装】...★【我不一样】深度江南，告别走马观花，慢品漫游，杭州停留超过 16 小时...★【优选景点】白天景点门票全含，精选华东五市自由行的首选景点！★【轻奢住宿】全程 4 钻酒店，升级一晚国际品牌酒店，夜泊一晚乌镇外★【用餐升级】早餐自助，正餐 50 元/人，苏州和悦自助餐、杭州御茶宴，江南水 乡宴，赠送价值 88 元/人乌将府江南小吃鼓宴★【用车保障】空调旅游车，确保 10%空座率，让旅途更安心！★【成团品质】精致 25 人小团 100%真纯玩、无隐形、纯净本真旅行！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 日期行 程 安 排用餐住宿D1温馨的家→上海兰州乘飞机赴上海。专人接站入住酒店/上海D2途 径：上海-南京-无锡06:30享用早餐后赴南京11:00 游览【秦淮河-夫子庙商业街】（自由活动约90分钟）：南京在历史上曾经十一次定都。六朝时代，夫子庙商业街地区已相当繁华。漫步于古街市，沿途欣赏文德桥、乌衣巷、照壁、秦淮河等景点；您可以自费品尝南京当地特色小吃；13:30 游览【中山陵】（游玩时间约90分钟）（周一闭馆）：是重点风景名胜区，集自然风光、民国文化于一身。中山陵前临平川，背拥青嶂，东毗灵谷寺，西邻明孝陵，整个建筑群依山势而建，由南往北沿中轴线逐渐升高，主要建筑有博爱坊、墓道、陵门、石阶、碑亭、祭堂和墓室等，排列在一条中轴线上，体现了中国传统建筑的风格，从空中往下看，像一座平卧在绿绒毯上的“自由钟”。融汇中国古代与西方建筑之精华，庄严简朴，别创新格。（周一孙中山陵寝关闭。不含中山陵景区小交通10元/人/趟，来回20元/人，如有需要敬请自理）温馨提示：如遇到因中山陵每日限流，如预约不进去，则改为游览【雨花台】或者【玄武湖】（二选一），导游可根据时间与行程灵活调整15:30 集合前往“太湖明珠”—无锡（约2.5小时）18:30 游览【禅意小镇拈花湾夜景】（约120分钟）： 中国心灵度假目的地，感受唐风宋韵建筑风格 、禅意氛围清新雅致。 ◆精妙震撼的世界佛教论坛的献礼巨作《禅行》，将“花开五叶，结果自然成”的禅宗典故落于拈花湾。◆一苇渡江--雕刻流年，于平静禅雅的拈花湖面，声、光、电等高科技塑造万千气象，带你看 “一花一世界，一叶一如来”曼妙禅境； ◆拈花塔亮灯仪式--感受夜幕降临，禅乐悠悠飘绕，铃铎妙音，古朴典雅的禅趣和意境； ◆五灯湖花开五叶--“花开五叶，结果自然成”一派华美端庄、优雅大方的盛唐气象落于五灯湖上，光影变化，光落入水，五朵大型水莲花在中心白莲花周围，次第绽喷泉伴着空灵舒雅的旋律，变幻无穷，震撼甚极； ◆微笑广场--主景观由高约 18 米的大型不锈钢动态演绎雕塑，选取“以花重生”的意向，以 “花语问禅”展现花与禅、花与人以及人与禅的因缘。 （独家活动体验：拈花湾拈花禅语活动，游客自愿参加，如不参加，无费用增减。如遇特殊情况或景区管理或天气原因、节假日，活动取消，费用不变） 一、活动地点：拈花湾---禅者之家二、活动时长：约10-30分钟左右三、活动概述：拈花禅语---书法可以怡情养性、抄写禅语可以端正身心，净心抄写，净化心灵！放下烦恼，让平静安定的自己手抄禅语，为自己增添福慧，也为寻找内心深处的平和自在。笔起笔落，享受这一刻的法喜安然。四、福慧惊喜：自己手抄禅语，可以带走。21:00 集合前往酒店，办理入住；早无锡D3途 经：无锡-苏州-乌镇07:00 早餐（酒店内丰富自助早）07:30 集合前往“中国园林之城”—苏州（约1.5小时）09:00 游览【枫桥】（游玩时间约90分钟）（不含游船及评弹）：铁岭关，观京杭大运河、这里是以寒山古寺、江枫古桥、铁铃古关，枫桥古镇和古运河“五古”为主要内容的省级风景名胜区，“姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船”使它名扬天下，文人墨客无不来此领略她的诗情画意，感受水陆并行，河街相邻的特有风貌； 11:00 推荐自费【苏州古运河游船】（150元/人如有需要请自理）①“古船”— 船游古运河，穿梭东方威尼斯水城； ②“评弹”— 体验姑苏古文化、听评弹、吴侬软语、江南小调；12:30 享用中餐（价值50元/人）14:00 游览【留园】（游玩时间约90分钟）：中国四大名园之一，是苏州清代古典园林代表，是全国重点文物保护单位之一世界文化遗产。参观涵碧山房、林泉音硕之馆、冠云峰、五峰仙馆、又一村。留园以山水取胜，园中聚太湖石十二峰，蔚为壮观，“冠云”、“瑞云”、“岫云”三峰罗列、石巅高耸；揖峰轩中，峰石散布成林；西部假山，枫林遍野，林下有水，水边立宇，宇外石林耸立。15:30 集合前往江南枕水人家乌镇西栅（车程约1.5小时）17:00 享用晚餐18:30 慢品5A景区【乌镇西栅景区~夜景】（游玩时间约180分钟）：江南王牌水乡，世界级休闲度假小镇。江南古镇的封面！一样的古镇，不一样的乌镇！别样的西栅没有都市的喧嚣，只有小桥流水人家。青石板的老街长弄，纵横的古桥，石雕木雕，处处流露出古镇的昔日繁华。夜游西栅和白天是完全不同的感受。特别是坐着乌篷船泛舟河上（不含游船），河面上是被灯光映照出彩色倒影的一座座古桥，顺着河道两岸的古建筑在色彩斑斓的灯光中呈现出新的意境，新旧交替恍如入两座古镇，一个是昨日的斑驳，一个是今日的绚烂。21:30 集合前往酒店，办理入住；早中晚乌镇外或桐乡D4途 径：乌镇-西塘-杭州07:00 早餐（酒店内丰富自助早）08:00 集合前往江南水乡西塘（车程约1小时）09:00 慢品生活着千年的水乡【慢品西塘+国潮汉服体验】(游玩时间约2小时):古称胥塘、斜塘又名平川，有着丰富的历史文化的积淀，春秋战国时代，西塘就是吴越两国相争的交界地，故也有吴根越角之称。主要景点:张正根雕馆，瓦当馆，西园等。感受好莱坞大片《碟中碟 3》中国首选水乡拍摄地一千米廊棚，鸳鸯桥、张正根雕馆、钮扣馆、西园、种福堂；11:30 享用中餐（价值50元/人）12:30 集合前往集合前往“人间天堂”—杭州（约1.5小时）14:30 游览【杭州西湖】（游玩时间约120分钟）：西湖是一个历史悠久、世界知名的风景游览胜地，古迹遍布，山水秀丽，景色宜人。是杭州之美的代表，很有名的“西湖十景”环绕湖边，自然与人文相互映衬，组成了杭州旅行的核心地带。你不必执着于走遍每个景点，倒可以根据四季不同，游览最适合的不同景色…春天：最美的是“花满苏堤柳满烟”的苏堤春晓，夏天：是“红衣绿扇映清波”的曲院风荷，秋天：则是“西湖秋色，像打翻调色盘，秋色斑斓”的花港观鱼，到了冬天：我们最期待的就是“白堤一痕青花墨”的断桥残雪….春日：【苏堤春晓】苏堤春晓俗称苏公堤，是一条贯穿西湖南北风景区的林荫大堤，乃西湖十景之首。春季欣赏 “间株杨柳间株桃”的旖旎风光。春季的苏堤景色迷人，适合散步、摄影； 夏日：【曲院风荷】位于西湖西侧、岳王庙前面，是杭州有名的赏荷地。相传南宋时，洪春桥畔有一家官家酿酒的作坊，作坊周围的池塘上有许多荷花。每到夏天，微风乍起，荷花的香味夹杂着酒香，沁人心脾，“曲院风荷”由此得名。秋日：【花港观鱼】位于苏堤南端、南山路和杨公堤交会处，整个公园有鱼乐园、牡丹园、牡丹亭等景观组成。全园面积近300亩，其中，鱼乐园是全园主景，池里养着几万尾金鳞红鲤鱼，抢食场面壮观迷人。花港观鱼的秋色像打翻了的红色调色盘、周围染上五彩缤纷的颜色。枫叶���正红的花港观鱼真的太美了…..冬日：【断桥残雪】断桥残雪为西湖十景之一。又名段桥，横卧于白堤上，是通往孤山的必经之路，在白堤东端里西湖和外西湖分水点上。冬季才更有意境。断桥不长，桥面玉砌银铺，现仍有“断桥残雪〞石碑矗立桥头，《白蛇传》中白娘子、许仙在此相会的传说，更为此景增添浪漫色彩，也是观西湖山水秀色之佳地。冬雪之后，银装素裹分外妖娆。断桥残雪景观内涵说法不一，一般指冬日雪后，桥的阳面冰雪消融，但阴面仍有残雪似银，从高处眺望，桥似断非断，其妙无比。温馨提醒：涉及黄金周，节假日，周末，西湖风景区大巴车禁止进入，客人需要换乘景区公交车，单趟5元/人，往返10元/人，具体当天以景区安排为准18:00 推荐自费《主题公园+宋城千古情演出》（320元/人如有需要请自理）园内有精彩丰富的王员外家小姐抛绣球招婿，怪街、鬼屋、九龙广场、市井街等景点。宋城一绝，气势恢宏的大型歌舞“给我一天，还你千年”《宋城千古情》是不可错过的精彩。置身宋城，恍如隔世。①“玩”—参加宋代各种民间活动，感受宋代的古老风韵；②“赏”—气势恢宏的大型歌舞“给我一天，还你千年”《宋城千古情》，再现宋代繁荣；21:00 集合前往酒店，办理入住；早中杭州D5途 经：杭州-上海07:00 早餐（酒店内丰富自助早）07:30 集合前往飞来峰景区08:30 游览杭州【灵隐飞来峰】（若需进入灵隐寺需自行购买香火券30元/人，游玩时间约2小时）：景区包括飞来峰和灵隐寺。飞来峰面朝灵隐寺的山坡上，在青林洞、玉乳洞、龙泓洞、射阳洞以及沿溪涧的悬崖峭壁上，遍布五代以来佛教石窟造像有多达三百四十余尊。灵隐寺距今已有上千年历史，寺内布局与江南寺院格局大致相仿，寺院里除了清幽的古建之；11:00 享用茶餐，价值50元/人。随餐赠送品尝龙井虾仁、西湖醋鱼等当地特色风味菜，餐后赠送品尝价值38元西湖龙井一杯。（备注：由于餐厅置身万亩茶园，有当地经营者会经常于餐厅推荐杭州龙井茶，请谨慎购买！）13:00 集合前往“东方巴黎”—上海（约2.5小时）16:00 游览【城隍庙】（自由活动约60分钟）主要参观豫园商业旅游区东西走向的一条景观通道。历史上曾以庙前大街为名，汇集了一批上海早年的钱庄、金店、银楼、酒肆、茶馆、戏楼、商行，一直是连接十六浦和城隍庙、豫园地区的人流走廊。曾是中国民间360行聚集的“上海老街”，再现几经失传的传统行业：钱币庄、红木摆设店、典当行、老式茶楼、旧时酒铺、绣庄等。自费品尝当地特色小吃；17:30 赠送游览【上海外滩】（自由活动约30分钟）位于上海市黄浦区的黄浦江畔，外滩矗立着52幢风格迥异的古典复兴大楼，素有外滩万国建筑博览群之称，是中国近现代重要史迹及代表性建筑，上海重要的地标之一。18:00 推荐自费【上海金茂大厦登高+黄浦江游轮】（320元/人如有需要请自理）上海夜景被誉为“世界七大夜景之一“，可与美国曼哈顿的夜景相媲美!三种方式不同视角领略大上海迷人璀璨的夜景，初来上海的您值得拥有！①“海”—乘坐豪华游船欣赏黄浦江两岸美景 ②“陆”—漫步外滩，近距离赏万国建筑博览群 ③“空”—登金茂大厦88米观光层或者环球金融观光层俯瞰大上海夜景 22:00 集合前往酒店，办理入住；早中上海D6大交通：上海-飞机（早班机赠送打包早餐）早 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 往返交通：兰州=上海或南京往返 旅游用车：旅游期间当地空调旅游车，确保空座率10%（提示说明： 26座以下车型均无行李箱） 住宿标准：全程网评四钻酒店，夜宿一晚乌镇外或桐乡（均非挂牌），升级一晚国际品牌酒店， 出现自然单间补房差（800 元/人）景点门票：行程内所列景点首道大门票：中山陵、拈花湾夜景、枫桥、留园、西塘、乌镇西栅、杭州西湖、飞来峰、城隍庙…南京路+外滩… 旅游用餐：含 5 早 4 正，早餐：自助早，餐餐品特色美食。 送价值 88 元/人乌将府江南小吃鼓宴。苏州自助餐、杭州乾隆御茶宴、江南水乡宴（除自助餐 以外，正餐八菜一汤，十人一桌，人数不足十人，数量相应减少）。提示：早餐不用不退哦！如因自身原因放弃用餐，则餐费不退。导游服务：当地优秀导游服务。 1.2米以下儿童只含往返机票、车位、餐费，不含景点门票、早餐、不占床自费安排：推荐三个自费，景区小交通根据自身身体情况选择（导游不推荐） |
| **费用不包含** | 1、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。非免费餐饮费、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。2、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。3、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、景区内二道门票、观光车、电瓶车、缆车、索道、动车票等费用。4、按照儿童报名“旅游费用包含”内容以外的所有费用需自理。例如产生超高餐费、门票等需客人另付。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 苏州古运河游船 |  | 60 分钟 | ¥ 150.00 |
| 杭州宋城千古情 |  | 120 分钟 | ¥ 320.00 |
| “海陆空”上海夜景 登金茂大厦+黄浦江游船 |  | 120 分钟 | ¥ 320.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、65岁-75岁老人需要有正常年龄的直系家属陪护，70岁以上老人报名后要及时提供市级以上医院开具的四样身体检查报告（肺呼吸道，心电图，血压，心率数值），出机票时需要提供此四项体检报告扫描件，原件务必保存好，出发时候和身份证原件一起带好，乘机当天机场的安检工作人员需要提供此四项原件，需要陪护的直系亲属当场签署机场的航空公司提供的免责协议。 |
| **温馨提示** | 1、在水乡游览时请注意脚下安全，不要落水2、外滩、南京路自由活动时过马路请注意来往车辆，注意安全3、迪士尼游览时请注意景区内娱乐设施安全，根据自身情况选择参与4、坐船游览时务必穿好救生衣，不要站起摇晃，以免穿不稳，身体不平衡落入水中。5、爬山过程中请不要边走边看，注意地面湿滑，即分散注意力，又易失足，故需看景时不要走路，走路时不看景6、救生衣穿法：1、将救生衣套在颈上，把两长方形浮力袋放置胸前，缚好颈带。2、将缚带向下收紧，再向后交叉。3、将缚带拉到前面穿过扣带环扎紧。4、穿好救生衣的式样。（左肩部有呼救哨一只）。 |
| **退改规则** | 团队机票不能退改签 |
| **报名材料** | 全部客人身份证原件 |
| **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 |