**华东十市全景10日游（专列）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYHZL1739416963py | **出发地** | 甘肃省 | **目的地** | 上海市-南京市-无锡市-杭州市-绍兴市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ★十天游览华东十市（扬州、杭州、上海、苏州、镇江、无锡、南京、绍兴、宁波、舟山）★一线多游，带您一次游遍全景大华东！★线路专为老年朋友设计 ，一路走一路游 ，安全 、快捷、舒适温馨；气候舒适宜人 ，是出游的理想时期！★品尝美食全程升级三顿特色餐：太湖三白宴、秦淮风味餐、乾隆御茶宴！★精华景点：世界文化遗产、国家 5A、4A 级风景名胜区、全国重点文物保护单位、中国历史文化街区贯穿全程扬州【瘦西湖】镇江【金山寺】无锡太湖最美观景地【鼋头渚】“江南最美水乡”【乌镇】；“世界文化遗产之一【耦园】”；“中国唯一的园林水乡”【木渎】；“四大佛教道场”之一的【普陀山】；从百草园到三味书屋【鲁迅故居】；奉化溪口寻--【蒋介石故居】…… | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 报名时请仔细阅读行程及后附内容,请签订补充协议及旅游报名表！ 日期行   程（具体时间、行程以出团通知为准）餐住宿 D1兰州-南京兰州火车站上车，前往南京，开始愉快的旅程。/火车      D2南京-中山陵抵达南京后 ，游览南京最具历史 、文化代表的标志性景点【中山陵】(周  — 闭馆 ，不少于 1小时)：参观博爱坊墓道 、陵门 、碑亭 、祭堂 、墓室等。 外观有"天下第 —瓮城"之称的中华门城堡， 是南京明城墙的十三座明代  京城城门之— ，原名聚宝门 ，也是世界上保存最完好 、结构最复杂的堡  垒瓮城。【夫子庙—秦淮风光带】(自由活动不少于 1.5 小时)游览秦淮风光  带夫子庙，过文德桥，观乌衣巷，天下文枢坊、神州第—大照壁、感受十  里秦淮的繁华 ，可自费品尝江南风昧小吃。     晚     南京             D3扬州-镇江-无锡早餐后车赴扬州(约 2 小时).车观【扬州古城】（运河风光带 、扬市中心唐  代的石塔 、宋代的四望亭 、明代文昌阁 、—千五百年的银杏树）。游览国  家 5A 级风景名胜区，世界文化遗产——【瘦西湖】(约 2 小时) ，素有“ 园  林之盛， 甲于天下” 之称， 是我国著名的水上园林“ 两堤花柳全依水， —  路楼台直到山”蜕蜒曲折 ，湖面时宽时窄 ，景色不断变换 ，胜迹融南秀北  雄为—体， 散布在窃宛曲折的—湖碧水两岸 ，沿河而游 ，— 幅国画长卷  次第展开的。游览熙春台，二十四桥景区，五亭桥， 白塔，小金山，钓鱼  台等 。乘车赴镇江 ，游览国家 5A 级风景名胜【金山寺景区】，金山寺是  传说中白娘子与法海斗法， 白娘子水漫金山的地方 。现实中， 是江南佛  教圣地 ，梁武帝在金山设立了庄严隆重的水陆道场 ，诵经设斋 、礼佛拜  杆 、追荐亡灵 。寺内主要建筑为天王殿 、大雄宝殿 、观音阁 、藏经楼、方  丈室等 。清朝时期与普忱寺 、文殊寺 、大明寺并列为中国的四大名寺 ； 寺塔与金山合为—体 ，造成视错觉 ，将塔的高度也计在山的高度内了 。 山上寺院殿宇鳞次柿比 ，楼塔争辉 ，远看山是—座寺 ，近看寺即—座山， 形成了"金山寺裹山"的持点，充分体现了古代杰出的建筑艺术。赴太湖鱼  米之乡—无锡（约 1 小时），后入住酒店。早  中 晚             无锡    D4无锡---苏州早餐后 ，游览太湖第—名胜——【鼋头渚】（约 1.5 小时），体验郭沫若诗  中“太湖佳绝处，毕竟在電头” 的意境 ，【乘豪华游船畅游太湖】（视天气情  况而定）登三山仙岛，欣赏湖光山色，饱览太湖之美，游“洞天福地”景区； 后乘车前往苏州，游览中国唯一 的园林水乡古镇【木渎】（游览约 60 分钟）， 【乘摇擅乌蓬船】穿行幽幽水巷， 流连两岸的枕河人家， 品江南水乡韵早  中 晚    苏州 味。木渎在明清时有私家园林 30 多处，迄今仍保留了 10余处，其中【严  家花园】乃乾隆的老师 、中国最长寿的诗人沈德潜故居 ，后归木渎首富  严国馨 ，园中布局疏密曲折 ，精巧雅致 ，众学者苏州当地园林之“翘楚”； 还有【虹饮山房】是木渎文人徐士元故宅， 占地广袤 ，建筑大气 ，其“溪  山风月之美，池亭花木之胜”，远胜过其它园林，乾隆每到木渎必游此园。 漫步【七里山塘】，体验苏州古街古巷之美， 自由活动 ，入住酒店。          D5苏州—乌镇—杭州早餐后游览全国文物保护单位【耦园】（参观时间约 1 小时）联合国教科  文组织列入世界文化遗产；沈秉成将其易名为“耦园” ，寓夫妇偕隐双栖、 啸吟终老之意；耦园三面临河 ，一 面通街 ，前后设有河埠；粉墙黛瓦 ，  映衬着小桥流水 ，颇有江南水乡风韵 。参观【苏和盛珍珠博物馆】（约 1  小时），车赴乌镇（约 2 小时）游览似水年华的拍摄地江南四大名镇之一【乌镇】（约 1.5 小时），游览林家铺子 、百床馆 、茅盾故居等。感受江南 特有的小桥 ，流水 ，人家 ，淳朴秀美的水乡风景；参观【浙北水晶矿产 博览馆】（约 1 小时）， 车赴杭州（约 1 小时）。游览【钱江新城】(约 30 分钟)重温 G20 总统线路 ，外观国际会议中心杭州大剧院 ，市民中心，双 子座等建筑 ，漫步城市阳台 ，远眺钱塘江风光 。远观六合塔。早  中 晚        杭州     D6西湖-绍兴-宁波早餐后【漫步西湖】（不少于 1小时）：漫步苏堤、参观西湖十景之一【花 港观鱼】或【曲院风荷】。参观【希尔曼厨具展示中心】（约 1 小时），参 观【杭州西湖丝绸文化博物馆】（约 1 小时）。车赴中国著名的江南水乡— —绍兴（约 2.5 小时），游览【鲁迅故居】（不少于 1小时）鲁迅故居是鲁 迅出生和小时候上学的地方 ，我们耳熟能详的《从百草园到三味书屋》 就发生在此 。游览结束后车赴宁波，入住酒店休息。早  中 晚    宁波    D7普陀山早餐后前往码头坐快船（约 15 分钟）前往佛教四大名山之一——观音菩  萨道场——海天佛国之称的【普陀山】（游览约 3 小时，不含景区小交通、 小门票）。游览【南海观音】（6 元/人自理）、【紫竹林】（5 元/人自理）、【普  济寺】（5 元/人自理），下午返回宁波（普陀山 -宁波车程约 3 小时）。温馨  提示：普陀山景区交通车 5- 10 元/⼈/趟（约 3-4 趟 ，必须消费项目）；早  晚    宁波 D8宁波-奉化-上海早餐后 ，赴蒋介石故乡【奉化县溪口镇】游览【蒋介石故居】（2 小时左  右）丰稿房、蒋介石出身地玉泰盐铺，小洋房等溪口八景 ，逛溪口老街。早  中 上海 赴东方巴黎—上海（车程约 3 小时）,途中参观杭州湾跨海大桥（桥长约 38 公里 、行车约 40 分）;游览【城隍庙豫园商城】自由活动可自费品尝上 海特色小吃（时间约 1 小时、以实际情况而定），车游被称为“万国建筑博 览”建筑群的【外滩】， 车观 2010 世博主题馆中国馆外观。     D9上海-兰州游览【陆家嘴金融区】，浦东新区 、南浦大桥 、浦江隧道 ，外观高 468 ⽶ 东方明珠电视塔、88 层金茂大厦、101 层国际金融中心大厦、外观全球四 大高楼之一 118 层 632米的上海中心大厦；参观【东盟泰国城】（约 1 ⼩ 时）。后乘火车返程。早  中   ⽕⻋ D10兰州抵达兰州后，返回我们的家  以上行程仅。供参考以最终出团通知为准、地接社在不减少景点及服务标准的前提下有权利更改 行程游览的先后顺序及住宿市服        务        标        准交   通兰州-南京，上海-兰州火车空调硬卧； 当地空调旅游车；门   票已含以上所列的景点的首道门票 。景区小交通需自理。用   餐行程内所含餐； 放弃用餐 ，餐费不退；（注：火车上不含餐 ，有餐车可提供盒饭）住   宿双人标准间（独卫 、热水 、空调 、彩电）遇单男单女须补齐房差或由我社安排入住三 人间或加床；导   游全程导游服务 ，全陪和地陪导游；意外险旅行社责任险 ，不含个人旅游意外险 ，建议游客自己购买；不   含1、自愿参加自费项目； 2、其他个人消费项目；附       加     说     明1、行程说明：（1） 主要景点最少实际游览时间， 以行程中景点标注时间为准；（2） 本社有权更改往返进出地点，调整游览行程先后顺序，但游览内容不会减少，标准不会降 低 ，准确行程以出团通知为准！我社对不可抗力因素造成的行程延误概不负责。（3） 凡身心健康 ，乐观向上者均可报名，有严重高血压、心脏病 、哮喘病等易突发疾病及传染 病 、精神疾病患者谢绝参加 ，如有隐瞒病情者后果自负 ，且病情严重者我社有权劝退或终止合 同。70 周岁以上老年人须 70 岁以下亲属陪同，并签署老年人出游协议，免责申明书 ，出具半年 内的体检报告 。80 周岁以上谢绝参加！2、 退费说明：（1） 由于此行程的特殊性，属于一票制打包价，客人中途脱团、离团费用不退；（2） 如自愿放弃当地景点 、用餐、住宿及赠送项目其费用均不退还；3、 如遇人力不可抗拒的因素或安全等法律规定等因素导致行程延误或不能正常游览的 ，旅行 社不承担任何责任 ，费用由客人自理。4、 此次旅游活动铺位及各地住宿 、用车均为组团社提前预交款买断销售 ，一经报名可在出团 前 10 天以上可以换人 ，不得改期 ，不得退票。5、 由于旅游产品服务是生产与消费同时进行的无形产品， 自身涉及多环节 、综合复杂多样性    的特点；请游客在当地服务有何不满意之处，敬请及时告知我社 ，以便在现场核实，及时处理。6、 为保证我们的服务质量，请游客在游览结束之前，本着公平、公正、实事求是的原则认真填 写《游客服务质量反馈书》，恕不受理因游客虚填或不填而产生的服务质量后续争议及与意见单 不符合的投诉。7、 其他有关事项见补充协议。购物活动补充协议甲方 （游客）：                                                          乙方 （旅行社）：                                                                      .  甲方报名参加组团社组织的          年      月       日至          年      月       日赴                           的旅游  团，并签订了编号为                    的旅游合同。现甲方要求在行程中安排免税店和当地特产、纪念品、 特色商品商店购物活动 ，并委托乙方落实事宜，双方依据《旅游法》规定 ，协商一致特订立本《购物  活动补充协议》。一 、自费项目 （允许导游在时间行程安排允许的情况下做推荐，完全自愿参加）城市自费项目内容费用时长备注苏州苏州古运河游船120 元/⼈约 1 小时含船票 、导游司机服务费 、车费杭州宋城千古情320 元/⼈约 1.5 小时含门票 、导游司机服务费 、车费上海上海外滩夜景+登金茂大厦+船游黄 浦江300 元/⼈约 1.5 小时含门票 、船票 、导游司机服务费、 车费自费项目说明1.上述安排是为了丰富旅游者的娱乐活动,游客自愿选择 ，旅行社已对相关法律规定进行了详尽的说明，本 人已知悉， 自愿参加。2.上述项目参加人数若未达到约定最低参加人数的要求,双方同意以上项目协商条款不生效,且对双方均无 约束力 。3.上述项目履行中遇不可抗力或旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍不能避免的事情,双方均有权解除, 旅行社在扣除已向履行辅助人支付且不可退还的费用后,将余款退还旅游者4.签署本协议前,旅行社已将自费项目的安全风险及注意事项告知旅游者  ,旅游者应根据身体条件谨慎选 择,旅游者在本协议上签字确认视为其已明确知悉相应安全风险注意事项,并自愿承受相应后果5.旅游者参加本协议以外的自费项目导致人身安全和财产损失的 ，旅行社不承担任何责任。6.所有自费均不享受老年证 、残疾证 、军官证等证件优惠！不参加自费者请配合在景区外等侯！二 、购物活动内容（完全自愿，绝不强制）（部分景区或酒店内设有购物场所 ，属于其自行商业行为 ，与旅行社无关）！大类店铺简介（主要商品种类 ，特色）停留时间备注苏州苏和盛珍珠博物馆各类珍珠饰品 、珍珠粉 、珍珠霜60 分钟苏州锦绣天地蚕丝博览园丝巾 、蚕丝被等丝绸制品60 分钟杭州浙北水晶矿产地质博物馆水晶等矿产60 分钟桐乡GQ生活馆厨具用品60 分钟上海购物项目说明1.  全程决不强制购物、加点购物系旅游者自主行为 ，甲方购物时，请向商家仔细了解自己所要购买的商品 的价格 、质量以及售后服务情况， 自主决定 ，理性消费。2.  购物场所出卖的物品价格可能与市场价格略有差异，甲方应谨慎选择购买，购物前请斟酌品质价格等因 素 。如甲方购买的物品经权威部门鉴定为假冒伪劣产品， 乙方不负赔偿责任 ，但应当协助甲方办理退  换货。3.  向当地公众开放服务的大中型综合百货商店 、商业街等 ，不属于旅行社指定或推荐的具体购物场所，旅 行社不负责办理退换货， 甲方应保持慎重并根据自身需要购物。4.  甲方在上述商场内购物应索取发票及书面质量保证凭证，所购物品如确有质量问题，甲方应及时与商家 直接交涉解决， 乙方不协助甲方办理退换货手续。三、附则本协议一式两份， 自甲 、乙双方签字或盖章后生效 。本补充协议与原旅游合同不一致的地方， 以本补 充协议为准 ，本补充协议即是对原合同的更改。甲方 （签字）：                                                      乙方代表（签字）：签约日期：                                                             签约日期： |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 服 务 标 准交 通 兰州-南京，上海-兰州火车空调硬卧； 当地空调旅游车；门 票 已含以上所列的景点的首道门票 。景区小交通需自理。用 餐 行程内所含餐； 放弃用餐 ，餐费不退；（注：火车上不含餐 ，有餐车可提供盒饭）住 宿 双人标准间（独卫 、热水 、空调 、彩电）遇单男单女须补齐房差或由我社安排入住三 人间或加床；导 游 全程导游服务 ，全陪和地陪导游； | | |
| **费用不包含** | 1、自愿参加自费项目； 2、其他个人消费项目； | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 苏州苏和盛珍珠博物馆 |  | 60 分钟 |  |
| 锦绣天地蚕丝博览园 |  | 60 分钟 |  |
| 浙北水晶矿产地质博物馆 |  | 60 分钟 |  |
| GQ生活馆 |  | 60 分钟 |  |

**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 | ¥ 120.00 |
| 宋城千古情 |  | 90 分钟 | ¥ 320.00 |
| 上海外滩夜景+登金茂大厦+船游黄 浦江 |  | 90 分钟 | ¥ 300.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、行程说明：（1） 主要景点最少实际游览时间， 以行程中景点标注时间为准；（2） 本社有权更改往返进出地点，调整游览行程先后顺序，但游览内容不会减少，标准不会降 低 ，准确行程以出团通知为准！我社对不可抗力因素造成的行程延误概不负责。（3） 凡身心健康 ，乐观向上者均可报名，有严重高血压、心脏病 、哮喘病等易突发疾病及传染 病 、精神疾病患者谢绝参加 ，如有隐瞒病情者后果自负 ，且病情严重者我社有权劝退或终止合 同。70 周岁以上老年人须 70 岁以下亲属陪同，并签署老年人出游协议，免责申明书 ，出具半年 内的体检报告 。80 周岁以上谢绝参加！2、 退费说明：（1） 由于此行程的特殊性，属于一票制打包价，客人中途脱团、离团费用不退；（2） 如自愿放弃当地景点 、用餐、住宿及赠送项目其费用均不退还；3、 如遇人力不可抗拒的因素或安全等法律规定等因素导致行程延误或不能正常游览的 ，旅行 社不承担任何责任 ，费用由客人自理。4、 此次旅游活动铺位及各地住宿 、用车均为组团社提前预交款买断销售 ，一经报名可在出团 前 10 天以上可以换人 ，不得改期 ，不得退票。5、 由于旅游产品服务是生产与消费同时进行的无形产品， 自身涉及多环节 、综合复杂多样性 的特点；请游客在当地服务有何不满意之处，敬请及时告知我社 ，以便在现场核实，及时处理。6、 为保证我们的服务质量，请游客在游览结束之前，本着公平、公正、实事求是的原则认真填 写《游客服务质量反馈书》，恕不受理因游客虚填或不填而产生的服务质量后续争议及与意见单 不符合的投诉。7、 其他有关事项见补充协议。 |
| **温馨提示** | 凡身心健康 ，乐观向上者均可报名，有严重高血压、心脏病 、哮喘病等易突发疾病及传染 病 、精神疾病患者谢绝参加 ，如有隐瞒病情者后果自负 ，且病情严重者我社有权劝退或终止合 同。70 周岁以上老年人须 70 岁以下亲属陪同，并签署老年人出游协议，免责申明书 ，出具半年 内的体检报告 。80 周岁以上谢绝参加！ |
| **退改规则** | （1） 由于此行程的特殊性，属于一票制打包价，客人中途脱团、离团费用不退；（2） 如自愿放弃当地景点 、用餐、住宿及赠送项目其费用均不退还； |
| **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 |