**恩施遇见神农架A线行程单**

双飞大峡谷、大清江、神农架、官门山、天生桥、神农祭坛、三峡大坝六日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNDJ1740011711q | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 湖北省-恩施土家族苗族自治州 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 兰州-恩施 长龙GJ8854（20：00-21：50）恩施-兰州 长龙GJ8853（09：00-10：55） |
| **产品亮点** | ★遇见●经典： 经典线路，享自然之美，品神秘之韵，恩施遇见神农架！★遇见●品质：1、精选专业优质导游，管家式服务；2、0购物、0套路，绝无强迫消费，不减少、更换景点；3、专业VIP接站，商务车接送，随到随走，不等待！★遇见●酒店：全程指定专享酒店，多样式住宿选择，拒绝猫腻，满足您的多样化需求！★遇见●体验：湖北美景，霸屏您的朋友圈，神农架、恩施北纬30度，奔赴一场治愈心灵的旅行！★遇见●专享：全程不散拼，一站式服务，解锁精华景点，休闲舒适搭配，畅享自由时光！★遇见●美食：全程含5早5正，特别升级土家摔碗酒、神农架吊锅宴，美味享不停！★遇见●美景：灵秀湖北，楚楚动人，湖北大牌景点一网打尽： |
| **产品介绍** | 恩施遇见神农架A线 大峡谷、大清江、神农架、官门山、天生桥、神农祭坛、三峡大坝六日游——AAAAA 恩施大峡谷：恩施三大名片之一，世界上最美丽的伤痕，东方科罗拉多——AAAA  大清江景区：醉美大清江，恩施小三峡；恩施人的母亲河——AAAAA 神农架自然保护区：北纬31度，被称为神秘之地，是人类的“伊甸园”  ——AAAAA 三峡大坝：国之重器，世界规模最大水利发电站.遇见三峡，遇见《中餐厅》——AAAAA 官门山：神农架的生态大观园，神农架“物种基因库”——AAAAA 天生桥：欣赏古老的堂戏，品神农云雾茶、喝地道包谷酒——AAAAA 神农祭坛：祭祀先祖-炎帝神农，观千年古树-铁坚杉——AAAAA 土家女儿城：世间男子不二心，天下女儿第一城 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-恩施**参考航班：兰州-恩施 长龙GJ8854（20：00-21：50）恩施一个汇聚29个少数民族的地方，一个最适合人居住的地方，更有着“世界硒都”美称的地方.....我们的旅行就从这个美丽的地方开始……各地出发，前往世界硒都-恩施，我社工作人员接站/接机，前往酒店办理入住。可自行前往【恩施女儿城】囊括300家小商品，500间风情客栈，30家特色餐饮，40家美味小吃，8000平景观草坪，10000平综合运动中心以及全国首创室内情景剧场-女儿城大剧院，完美的体现了土家族的民风民俗。温馨提示：此行程为您提供24小时接送机/站服务,我们接站人员会提前一天20点之前约定好接送时间点，当天入住酒店为工作人员直接带领前往酒店入住，无导游接站，酒店押金请游客现付；导游会在当天的21：30前通知第二天集合事宜，请保持手机畅通交通：飞机景点：恩施女儿城到达城市：恩施土家族苗族自治州 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 恩施酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **恩施-恩施大峡谷**早餐后乘车赴【恩施大峡谷】(车程1.5小时，游览约5小时，不含景区交通车20元/人+地面缆车30元/人、垂直电梯30元/人)， 是清江流域极美丽的一段，被誉为全球美丽的大峡谷，万米绝壁画廊、千丈飞瀑流芳、百座独峰矗立、十里深壑幽长，雄奇秀美的世界地质奇观，与美国科罗拉多大峡谷不分伯仲。抵达景点后游览【云龙河地缝】（游览约1小时）全长约20公里,平均深度为100米,地缝上窄下宽呈“八”字状。上宽平均约为16.8米,下宽平均约30米。地缝入口最宽达100余米。湍急的云龙河穿缝而过。地缝两岸绝壁陡峭，相互对峙，雄险无比；瀑布众多，飞溅而下，蔚为壮观；缝底内险滩众多，巨石林立，深潭密布，奇石怪石随处可见，后游【七星寨景区】（不含上行索道105元/人，下行100元/人，手扶电梯30元/人，游览时间约2小时），被称为世界上最美丽的大峡谷之一， 峡谷中的百里绝壁、千丈瀑布、傲啸独峰、原始森林、远古村寨等景点美不胜收。绝壁围合的空间美；笋立千仞的峰丛美；云蒸霞蔚的梯田美；云龙游弋的地缝美。表现得十分完整和典型，实在是一个巨大的喀斯特地貌天然博物馆。游览结束后返回恩施，后返回酒店。温馨提示：因恩施属于山地，旅游车需要加刹车降温水，前往大峡谷的途中有很多农民给大巴车免费提供加刹车降温水，给游客免费提供卫生间、免费加茶水等，同时将自己种植的茶叶销售给客人，沿途农民设的这种场所属于公共购物场所，不属于我社安排的购物店。交通：旅游车景点：【恩施大峡谷】【七星寨】【云龙河地缝】自费项：恩施大峡谷换乘车20元/人+地面缆车30元/人到达城市：恩施土家族苗族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含餐 晚餐：含餐  |
| **住宿** | 恩施酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **恩施-大清江-宜昌**早餐后乘车赴清江风景区，乘船游【大清江风景区】（车程约1小时，游览时间约4小时）“妹娃要过河，是哪个来推我嘛！”悠悠龙船调，浓浓清江情。这首名列“世界民歌”之一的《龙船调》，将“妹娃要过河”的“河”---清江，唱红了世界。全程共分为红花峡、千瀑峡、蝴蝶峡三个峡段，峡谷两岸屏峦入画，石峰雄奇，绝壁林泉，瀑布飘逸（枯水季节无瀑布），更有两岸的吊脚楼群和土家田园掩映在青山碧水之间，风景迷人，风情醉人。沿途欣赏清江中上游风光，丽水清江的千层岩、红花淌峰林、五花寨、景阳大峡谷、蝴蝶崖等美景。后乘车赴宜昌，入住酒店。交通：旅游车景点：【大清江风景区】到达城市：宜昌市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 宜昌酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **宜昌-神农架**早餐后宜昌出发，经宜巴高速和神农架旅游生态公路，前往华中屋脊——神农架（车程约3.5小时）， 游览【神农祭坛】（游览约1小时）：整个景区分为主体祭祀区、古老植物园、千年古杉等。祭祀区分天坛、地坛，依山而建，主体建筑为巨型牛首人身神农雕像；古老植物园内有数百种国家珍稀植物，如血皮槭、银杏、香樟，珙桐，鹅掌楸...同时可以观千年古树－－铁坚杉，此树距今已有1250多年树龄。下午游览【神农架自然保护区】（游览约4小时，环保车60元/人必须自理）：您可以置身森林中呼吸清新的空气，无比畅快；观小龙潭野生动物、徒步金猴岭原始森林、神农谷观奇特峡谷风光、瞭望塔远眺华中第一峰、探秘奥秘之地板壁岩，行程结束后赴酒店入住。交通：旅游车景点：【神农架自然保护区】【神农祭坛】自费项：神农架自然保护区景交车60元/人到达城市：神农架木鱼 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 木鱼酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **神农架-宜昌**早餐后前往【官门山】（游览约2小时）：官门山景区植被丰富，雨水充足，风景优美，沟壑纵横，谷幽林密，得天独厚的地理环境，孕育了神农架官门山的奇景和生命，以及人文遗迹。官门山景区集生态、动植物、人文、科考等于一体，是神农架的生态大观园。官门山物种丰富，山险林奇，山水相映，环谷幽深，地质遗迹富集。最大的亮点是领略神农架“物种基因库”。游览【天生桥风景区】（游览时间约1小时）：天生桥飞瀑自峭壁倾盆而下，似银河泻地，玉珠飞溅，展出万种风情；景区内天生石桥、阴潭、老君听涛、清澈的山涧、巴人的茅屋，欣赏古老的堂戏，品神农云雾茶、喝地道包谷酒，尝神农喜饼、共同构成一幅人与自然和谐世外桃源画卷。后乘车返回宜昌，途中可自愿游览【三峡大瀑布景区】（自费115+景交20）（游览时间约2小时）景区内青山叠翠、峡谷雄峻、碧水潺潺、瀑布飞流，珍稀树木随处可见，多种野生动物在此繁衍生息。寒武天书、四不像、巴人戌洞、晓峰大佛等20多个景点布满景区，三峡大瀑布主瀑高102米，宽80米，飞流直下，气势如虹，蔚为壮观，被誉为“华中第一瀑”。沿途观赏纸湖洞、藏经洞、长桥飞渡、四不像、野人谷、猕猴乐园、仙女瀑、珍珠瀑、晓峰大佛等数十个自然景观，让您放松身心，尽情游玩，返回宜昌结束愉快神农架之旅！交通：旅游车景点：【官门山】【天生桥风景区】【三峡大瀑布景区】自费项：途中可自愿游览【三峡大瀑布景区】（自费115+景交20）到达城市：宜昌市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：含餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 宜昌酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **宜昌-三峡大坝-恩施**早餐后乘车经三峡专用高速公路赴三峡工程所在地――中堡岛，游览【三峡大坝】（内宾换乘车费必须自理35元/人，游程约2.5小时）建设勘测点―——坛子岭观景点，登上三峡大坝最佳观景点，观三峡大坝全貌，俯看壁立千仞的“长江三峡第四海”――双线五级船闸，截流纪念园观三峡大坝工程实物及影像资料，再现葛洲坝、三峡大坝截流的历史性画面，185平台观高峡出平湖壮丽风光，游览结束后乘动车前往恩施入住酒店休息。交通：旅游车景点：【三峡大坝】自费项：三峡大坝换乘车35元/人到达城市：恩施土家族苗族自治州 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 恩施酒店 |
| **D7** |
| **行程详情** | **恩施-兰州**参考航班：恩施-兰州 长龙GJ8853（09：00-10：55）您可以根据自身车次时间，自行合理安排自由活动行程。自由活动有土苗风情博物馆，也可品尝恩施当地特色小吃。我们工作人员会按约定的时间送您去车站/机场，返回温馨的家。交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、用餐：5早5正（不占床不含早餐，特殊期间可能为打包早） 2、住宿：（品质版）：恩施参考酒店：华盛凯月、君豪、城市江景或同级；宜昌参考酒店：运七酒店（西陵二路店）、运七酒店（绿萝路店）、墨客承玺或同级；木鱼参考酒店：HELLO酒店、凡尘、心怡酒店或同级；（尊享版）：恩施参考酒店：纽宾凯航空路店、兴际、怡游或同级宜昌参考酒店：君鼎智尚、凯格丽莎、金东山或同级；木鱼参考酒店：神农酒店、神农山庄、萌卡源宿或同级3、景点：所列景点大门票（恩施大峡谷、大清江，神农架套票）4、交通：优选当地空调旅游车(保证一人一正座)5、导游：全程当地优秀导游讲解服务；（注：8人及以下司机兼导游，负责协助拿票不进景区）6、保险：旅行社责任保险；特别提示：1、此产品为旅行社协议打包价，出团前三天内取消，收取损失300元/人，报名即认可此协议2、旅行社有权在不减少景点的情况下，根据实际情况，可调增游览先后顺序 |
| **费用不包含** | 1、必须消费：恩施大峡谷换乘车20元/人+地面缆车30元/人、神农架自然保护区景交车60元/人；三峡大坝换乘车35元/人；2、自愿消费：恩施大峡谷上行索道105元/人、下行索道100元/人、恩施大峡谷垂直电梯30元/人、手扶电梯30元/人；三峡大坝电瓶车10元/人；三峡大瀑布115/人3、全程不含单房差，如遇出游人数为单数，需补单房差，价格现询4、个人意外保险建议游客自行购买5、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用6、儿童标准：1.2米以下儿童仅含当地旅游车位、导游服务及半餐费用，其他费用游客自理 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 恩施大峡谷 | 恩施大峡谷换乘车20元/人+地面缆车30元/人——必消 |  | ¥ 50.00 |
| 神农架自然保护区 | 神农架自然保护区景交车60元/人——必消 |  | ¥ 60.00 |
| 三峡大坝 | 三峡大坝换乘车35元/人——必消 |  | ¥ 35.00 |
| 三峡大瀑布景区 | 途中可自愿游览【三峡大瀑布景区】（自费115+景交20） |  | ¥ 135.00 |
| 恩施大峡谷 | 自愿消费：恩施大峡谷上行索道105元/人、下行索道100元/人、恩施大峡谷垂直电梯30元/人、手扶电梯30元/人； |  | ¥ 265.00 |
| 三峡大坝 | 自愿消费：三峡大坝电瓶车10元/人 |  | ¥ 10.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1､本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得客人同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况，对您的行程进行适当调整（如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。如因不可抗力等因素确实无法执行原行程计划，对于因此而造成的费用变更，未产生费用，按照我社退费标准进行退费，敬请配合。出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。2､如遇路况原因等突发情况需要变更各集合时间的，届时以导游或随车人员公布为准。3､赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，客人亦可有权选择参加或者不参加。4､持老年证、军官证、学生证等优惠证件的游客可享受景区门票优惠政策，具体以出行当日景区公布政策为准。具备条件的游客请在签约时备注相关信息并在出行时携带好优惠证件，届时由导游统一安排，按打包行程中客人已享的优惠价格，现场退还差价。5､因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。6､旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足游客口味需求，敬请见谅。7､在旅游行程中，个别景点景区、餐厅、休息区等场所存在商场等购物场所，上述场所非旅行社安排的指定购物场所小吃点、小卖部、零食野果等。提醒旅游者根据自身需要，理性消费并索要必要票据。如产生消费争议，请自行承担相关责任义务，由此带来的不便，敬请谅解！9､团队行程中，未经领队/导游同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队/导游同意后，您应签署离团责任书，自行负责人身及财产安全，与本社无关。未完成部分将被视为您自行放弃，已实际产生损失的行程，不退任何费用。10､在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以导游通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解。 |
| **温馨提示** | 1、请成人带好有效的特殊证件（军官证，老年证等），儿童带好户口本；2、当地用餐口味较辛辣，且普通团队餐厅菜式比较雷同。建议旅游者可自带些佐餐。3、如遇人力不可抗拒因素或政策性调整导致无法游览的景点（堵车、封路、塌方等），经全车游客签字同意，可变更或者取消。部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请谅解。4、湖北地区属亚热带湿润季风气候区，景区森林覆盖率高，雨水充沛，请带好必备的驱蚊药品、晕车药品、防晒用品、太阳镜、太阳帽、雨伞，旅游需尽量穿旅游鞋，应避免穿皮鞋、高跟鞋。同时建议自备清热、解暑的药或冲剂。5、记好导游手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人，特别是三轮摩托车、街头发小广告者，天下没有免费的午餐。6、在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，尊重当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰，爱护旅游资源，保护生态环境，遵守旅游文明行为规范，文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不得随意攀折、不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。7、请配合导游如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在行程中，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填者归来后的投诉将很难受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在景区当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为离团之日起15天内有效。8、行程不含的其他景点地区当地特色旅游项目及告知内容，如有需求可与当团导游联系，合理安排时间，不给旅游留下遗憾。体验项目当地导游可根据体验的最佳时间进行合理安排。9、根据《中华人民共和国旅游法》第二章第九条至第十六条，请游客尊重旅游从业者的人格和宗教信仰，不得损害、侵犯旅游从业者的合法权益。10、为了保证旅游从业者的服务质量，保障旅游者安全、健康、方便的旅游服务，旅游从业者将在旅游过程中有可能进行录音。（如有录音、录影行为导游将提前告知旅游者） |
| **退改规则** | 特别提示：1、此产品为旅行社协议打包价，出团前三天内取消，收取损失300元/人，报名即认可此协议2、旅行社有权在不减少景点的情况下，根据实际情况，可调增游览先后顺序 |
| **保险信息** | 含旅行社责任保险；个人意外保险建议游客自行购买 |
| **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)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |