**【湖南】-【尊享天门红】兰州长沙双飞6日游（3月）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 16136 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 湖南省-长沙市 |
| **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** | 千人游张家界双11大型活动—约“惠”双11，我就“价”给你，一年疯狂这一站，不给自己留遗憾。 | | | | |
| **产品介绍** | 酒店住宿全程入住商务型酒店 +凤凰古城特色客栈和商务型酒店特别安排入住一晚——核心景区酒店天子山镇 观日出深度游玩深度游览 不减量  二次进山 畅游核心景区张家界国家地质公园（袁家界/天子山/金鞭溪/十里画廊）（游览10小时以上）景点景区4个5A级景区——韶山+凤凰古城+张家界国家地质公园+天门山-玻璃栈道1台大型民俗晚会1湘西古寨——墨戎夯吾苗寨品质服务豪华VIP 旅游车 —— 优秀导游讲解，品质无法复制精心挑选经过“旅游车辆驾驶员”服务体系专业考核上岗，经验丰富，性格稳重。超值礼包韶山换乘、天门山扶梯鞋套、每人每天一瓶水行程中有当天过生日的客人，赠送生日蛋糕或精美礼品一份舌尖美食重磅开启舌尖美食体验之旅，包含8个正餐，赠送当地4个特色餐，团餐均价30/人毛家宴+邓家堡歌舞宴+阿依朵+湖鱼宴 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州 — 长沙**  各起始地乘——长沙， 抵达后，我社安排专门接机工作人员举黄色“魅力潇湘”导游旗接站，送至酒店，并协助您办理相关手续，入住酒店休息。如有足够时间可自行前往拥有1200多年历史的千年老街【坡子街】，每逢节庆，这里都会举行大规模的民俗活动，人群熙攘，热闹非凡。从明清到近代，坡子街内闻名于世的老字号达68家，成为长沙商业繁荣的象征。如今的坡子街作为长沙美食小吃的汇集地，长沙臭豆腐，糖油粑粑，茶颜悦色，文和友，风靡全国，已成为了中国四大小吃街之首。尤其是老字号【火宫殿】，以“火庙文化”为底蕴，辅以名品素食，以其独特的风格使历代名人仰慕纷纷慕名而来。亦或自由逛【岳麓山】，品阅湖湘风骚。●温馨提示：1、请您在报名该线路时，留下您在湖南旅游期间的联系手机号，方便我们能够在您到达长沙时，第一时间联系上您！2、长沙入住前请出示身份证并主动交纳房卡押金。若因长沙火车站附近交通受限，可能车不能到酒店门口，步行至酒店约5--10分钟。3、接站人员提前在机场（高铁站）等候客人,请游客务必保持手机畅通。各地抵达航班时间有所差异，接机为滚动接机，会接待临近时间航班游客，若需等待（30分钟以内），敬请谅解！4、接站当天为专人接站，导游将以电话或短信方式通知次日行程的出发时间及注意事项！交通：飞机自费项：接收此产品约定 需要现付导游交通费用：韶山+凤凰接驳车+森林公园环保车+天子山索道+白龙电梯+天门山索道+扶梯+鞋套+张家界民俗表演=498元/人（无任何优惠，现付给导游）到达城市：长沙市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 长沙商务酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **长沙—韶山—凤凰古城**  【最有情怀的地方，就在这里】 早餐后车赴往红太阳升起的地方—【韶山】（含套餐内）：毛泽东是中国人民解放军的缔造者，从秋收起义到建国，毛泽东在军事上的才华无人能及！韶山是中国人民的伟大领袖毛泽东的故乡，也是毛泽东青少年时期生活、学习、劳动和从事早期革命活动的地方。【毛泽东故居】（约30分钟）若旺季期间人太多或预约不到门票，则改为外观毛泽东故居或者毛泽东纪念馆、以免影响行程），【毛泽东铜像广场】（约30分钟）等景点,—【本行程不进韶山隐形购物店、铜像店】全程高速前往凤凰途经三湘四水，鱼米之乡，身临“湖广熟、天下足”的佳境，沿途欣赏湘西美景！后赴中国最美丽的小城【凤凰古城】(430KM、车程约5.5-6小时、）（含套餐内，不含古城内需另行付费的小景点）：沿沱江两岸漫步，欣赏沙湾吊角楼走在古老的悠长的红石板街上，您会看到有叫人馋涎欲滴的小吃，叫不出名的土特产，各式各样的银器，让人惊叹的苗家老人的剪纸、葫芦丝等；如果白天的凤凰是一位纯朴、美丽的苗家女子，那么夜间的凤凰就是一个多情、大方的湘西姑娘。站在沱江岸边，仿佛置身于灯的世界，歌的海洋。在霓虹灯下感受古城的温馨与浪漫，一场美丽的邂逅正等着您......温馨提示：1. 今日游览的毛主席故居人流较大，在观赏景区美景拍照留念的同时，请注意跟随景区导游，不要单独行动，避免走丢走散，并注意安全。 韶山讲解员会推荐给主席敬献花蓝，纯属个人信仰，不接受此方面的任何投诉，完全客人自行做主；2. 景区内游客多，较为拥挤，请带有小朋友的游客，照顾好自己的小孩，不要让小朋友随意走动或离开您的视线范围，保证安全。 3. 用餐期间请注意保管个人财物安全，请尊重当地民俗及风俗习惯。 4. 各位贵宾旅途正式开始，请涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全。5.根据实际订房情况安排入住。当天到达凤凰古城时间比较晚，比较辛苦。入住客栈在景区内需自行携带行李步行（10-20分钟）前往客栈，客栈依河而建，房间数量较少整体条件较一般，凤凰特殊景区。交通：大巴景点：韶山、凤凰古城到达城市：凤凰县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 凤凰商务酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **墨戎夯吾苗寨/张家界国家地质公园（金鞭溪/十里画廊）大型民俗晚会**  早餐后BUS前往参观【墨戎夯吾苗寨】苗寨居住着百余户苗民，至今留存着千年古俗。繁衍于斯的苗族同胞，千百年来安居乐业，他们讲苗语，穿无领绣花衣，以歌为媒，自由恋爱，晨昏作息，歌舞沉酣。姑娘们喜欢用银饰打扮自己，男人爱结绑腿，吹木叶，喜武术......中餐后前往张家界，游览中国第一个【张家界国家森林公园】游览有情侣路之称的（金鞭溪）风光如画，嬉戏的鸟兽、古奇的树木、悠然的游鱼、景色显得异常幽静。漫步（十里画廊）这是一幅自然天成的山水画，十里长的峡谷两岸沿途都是青山秀水，云雾缭绕间不是天宫胜似天宫。有丰富的自然景观，人行其间如在画中。沟旁黛峰屏列，山上的岩石形成了200来尊似人似物、似鸟似兽的石景造型，其中“孔雀开屏”、“采药老人”、“寿星迎宾”、“猛虎啸天”等最为著名。晚上欣赏《大型民俗晚会》是一台专业的、原生态的、以弘扬本土文化为核心的民俗风情歌舞。自创办以来，坚持“民族的，才是世界的”这个理念，不断发掘张家界本土文化精髓，运用高超的艺术编排方式将其酣畅淋漓的表现出来，让观众通过一台演出，全面了解湖南张家界的风俗民情。【温馨提示】1、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。景区内群猴众多，请不要近距离接近猴群，更不要去触摸山上的野生动物，以免发生伤害事件。早晚温差很大请根据当天的天气预报随身携带厚衣服，以便随时添加。2、十里画廊（小火车费用不含），可步行游览，也可乘坐小火车往返成人76优惠38，不属于自费范畴，游客可根据个人需求自行选择。交通：大巴景点：湘西苗寨、天门山到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界商务酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **张家界国家地质公园（二次进山）袁家界-天子山**  早餐后，安排一个土特产超市。游览中国第一个【张家界国家森林公园】前往（袁家界）（乘坐百龙电梯单程上行）游览《阿凡达》外景拍摄地—哈利路亚山，观【神兵聚会】、【天下第一桥】、【迷魂台】探寻影视阿凡达中群山漂浮、星罗棋布的玄幻莫测世界……游览（天子山）了解张家界地貌构造的由来，解析张家界地貌—石英砂岩矿物的价值，论证张家界大峰林亿万年不倒之奥秘！！其云雾为中外旅游者所赞叹。可游览【贺龙公园】、【西海石林】、【天子阁】、【仙女献花】等景点，更有峰林之王的代表—【御笔锋】的雄秀之姿，使人浩叹大自然的鬼斧神工。【温馨提示】1、如遇旅游旺季高峰期，景区排队属于正常现象，不接受投诉。2、进入景区后，景点与景点之间全是用景区内环保车提供服务，并非一个团一个专车，一个团有可能不能坐同一辆环保车前往下一景点，景区游人众多，请一定要在导游指定的地点汇合不能走散，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，请谅解！交通：大巴景点：张家界森林公园到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界商务酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **土司王府/天门山-玻璃栈道/长沙**  早餐后酒店出发BUS【土司王府】，后前往游览黄渤、徐峥主演的电影《心花怒放》拍摄地之一的—【天门山】（门票已含）登张家界之巅云梦仙顶，俯瞰张家界全景，观赏奇妙美丽的盆景花园，游览盆景石区、登云梦仙顶.山体孤峰高耸，气势临空独尊，世界最优秀的翼装飞侠杰布·科里斯的惊天挑战也曾在此举行。还有惊险刺激的悬空【玻璃栈道】挑战你的高空极限，历史文化积淀深厚的天门山，一直被当地人民奉为神山，圣山，更被誉为“湘西第一神山”和“武陵之魂” 的美誉。途径常德享用晚餐（湖鱼宴），抵达长沙送团或入住酒店，结束愉快的旅行！温馨提示：１、游览：如遇暴雨等不可抗力因素，景区玻璃栈道封闭，无法正常游览旅行社免责。２、线路：天门山游览线路分为双索道Ａ，Ｂ，Ｃ三条线路以及单索道１,２线，最终以系统预约为准；３、门票预约：天门山需提前实名制支付预约门票，一旦预约，如取消需扣票损４、张家界景区实行预约制，行程可能根据预约情况，游览顺序作调整。5、如遇张家界返程客人，晚餐不用不退。交通：大巴到达城市：长沙市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 长沙商务酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **长沙— 兰州**  自由活动，根据返程航班或高铁，您返程的航班时间安排送站，返温馨家园。结束愉快的湖南之旅！温馨提示：1、返程前请仔细整理好自己的行李物品及证件，酒店是12:00前退房(超出时间退房将按照酒店规定收取房费)，请不要有所遗漏，核对自己的航班时间，避免增加您不必要的麻烦。2、如您是晚航班离开长沙，请安排好您今天的时间，感谢您的配合！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、景点：韶山+凤凰古城+湘西苗寨+张家界国家森林公园+天门山+大型民俗晚会2、必销景交：接收此产品约定 需要现付导游交通费用：韶山+凤凰接驳车+森林公园环保车+ 百龙电梯+天门山索道+扶梯+鞋套+张家界民俗表演=598 元/人（无任何优惠，现付给导游）3、用车：旅程用车为豪华旅游空调车，保证每人一正座。4、用餐：全程8个正餐+酒店早餐，安排九菜一汤，十人一桌，正餐均价30/人5、住宿：长 沙：悦程，上水堂，群晟、东昇、美聚、美年、汇和、丽日、素柏云、清橙，楠庭，梦莱乡情，达旋，嘉玺或同级天子山镇：畔溪度假、盛世风情精品客栈、逢泉居客栈、画说武陵客栈、天悦居客栈或同级张家界：时雨丰情、洞溪居、和瑞山庄、蛮好居、喜上加喜、峰源山水、盘龙山庄、花涧堂、半糖、望山雅居、双煦酒店或同级凤 凰：金凤、卓睿、金百汇、火凤、天河商务、维晶、芭堤雅、雨翠、凤楼居、微爱、红人文、河岸、晓园、安怡或同级6、全程优秀国证导游服务，旅行社责任险7、所有项目如客人不看不用，概不退费8、备注：导游可根据实际情况灵活调整行程9、长沙、张家界、凤凰5晚团队优惠价：单房差共500元，酒店无正规三人间。不占床无退费 | | |
| **费用不包含** | 必销景交：接收此产品约定 需要现付导游交通费用：韶山+凤凰接驳车+森林公园环保车+ 百龙电梯+天门山索道+扶梯+鞋套+张家界民俗表演=598 元/人（无任何优惠，现付给导游） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 收客须知：正常收客年龄：26周岁--75周岁 （全国大散，不收旅游同行、牛头、如有同行或者牛头+300元/人）1、26岁以下按成人报名增加300元/人，同组26岁以下价格另议！2、70岁以上需65岁以下亲属陪同，提供健康证明，签好免责3、单男单女全男，同组70岁以上在成人价格基础上加300元/人附加费；4、2-10人同组，若一组超10人以上 ，附加费按照每人增加300元/人结算，同组超12人拒绝报名，5、组团同行及家属（正地接），聋哑人士，行动不便者，孕妇，旅游同行，导游证，记者，回民 ，纯学生，75岁以上拒绝报名（特殊情况另议）。 |
| **温馨提示** | 湖南地区实行节能减排政策，很多酒店没有一次性用品，请客人自备洗漱用品。张家界凤凰均为山区且旅游发展较晚，当地配备的旅游酒店及设施较不完善，酒店空调热水定时开放，开放时间根据季节气候水库供水时间而定，敬请注意及谅解。11、若游客未按照旅游合同执行自愿放弃项目或途中取消行程或中途离团，一律视为自动放弃，请主动签写离团证明或放弃项目证明，且我社不承担相关责任。未产生费用无退还。12、因人力不可抗拒因素（自然灾害、交通状况、政府行为等），导致行程无法正常进行，经协商同意后，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。13、请游客离团前不要忘记填写《意见单》这是您对此次游览质量的最终考核标准；我社质检中心将以此作为团队质量调查的依据，否则不予授理。不签意见单者视为放弃，按无意见处理。（有效投诉时间为团队返回出发地起60天内有效）14、【未成年人保护说明】：旅行社不接受未满十八周岁、不具备完全民事行为能力的未成年人单独参团。未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。15、湖南为山区地区，70周岁以上群体参团必须有55岁以下正常年龄游客陪同；不建议70岁以上老人参团，如需参团，请一定做好身体检查，出示1个月内医院健康证明，并填写《参团免责声明》。16、由于航班政策及市场代理销售促销原因，同一天不同航班或者同一航班都有可能出现价格差异，以合同上的价格为准，由此产生的任何投诉我公司不予受理。17、张家界山路较多，请穿轻便、柔软休闲鞋子；张家界为山区，天气多变，天气多雨，请自备雨伞；少数民族寄居地，请遵循当地风俗。湘西偏远地区，多数旅游景点山多岔路多，出行时不要随便单独外出，外出时应与导游咨询后再行动，此行程坐车时间较长，且有些地区路况较差，常晕车者最好备相关药品;张家界、多数景点为特级禁烟区，抽烟前应询问导游及景区工作人员是否可以抽;不要随便在小摊上买东西，如不需要不要随便询价，不要随便乱摸容易打碎的工艺品。11．谢绝70岁以上游客不提供健康证明参加此旅游团行程。 |
| **退改规则** | 此行程此报价按景区优惠门票核算，任何人群和证件都无优惠退，小孩按成人报名不占床不退费。 |
| **报名材料** | 身份证、户口本 |
| **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 |