**【山西】五台山、大同、平遥古城、乔家大院双动5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1740547029nA | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 山西省-太原市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 山西专线导游全程讲解服务带你轻松游山西深度漫游打造品质行程60岁以上老人门票优惠现退！ |
| **产品介绍** | 山西专线导游全程讲解服务带你轻松游山西深度漫游打造品质行程全程品质住宿 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州——太原**兰州/龙城太原 太原接机/站，美丽太原欢迎您。抵达太原后，可休闲于“太原市最悠久、最繁华”的商业街----钟楼街：钟楼街是以太原历史文化为主题，青砖缀彩，古风悠然，古老与时尚在这里交融，历史现代在此地重逢。大宁堂、老鼠窟、华泰厚、双合成、六味斋等老字述说着历史的变迁。1.出团通知书最晚会在出行前一天 20 点之前发出，接机或接站工作人员于出行前一天 20 点之前联系您，请保持电话畅通，便于及时联系；2..接机或接站期间无导游陪同，工作人员接站或接机会根据机场或车站公布的航班或车次实抵达时间接机或接站；交通：动车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：太原市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 太原 |
| **D2** |
| **行程详情** | **太原——忻州**◆◆◆早太原指定地点集合乘车，抵达世界文化遗产佛教圣地—【五台山】五台山位于山西省忻州市，是中国佛教四大名山之一，也是世界文化遗产。五台山的五峰耸立，高出云表，山顶无林木，有如垒土之台，故名五台。五台山不仅是佛教圣地，还以其壮丽的自然风光和丰富的文化底蕴吸引着无数游客。◆◆◆参观-【望台寺】或者【尊胜寺】或者【龙泉寺】或者【龙吟寺】或者【罗睺寺】五台山罗睺寺是五大禅处之一，五台山保留最完整的十大黄庙，五台山十大奇观之一“开花现佛”所在后导游根据情况安排住宿用中餐◆◆◆参拜五台山藏传佛教领袖寺、清代皇家寺庙、有“小布达拉宫之称”的皇家行宫—【菩萨顶】◆◆◆参观文殊菩萨祖庭、真容显圣荞麦头、最大文殊菩萨像所在地—【殊像寺】是五台山五大禅处之一，与显通寺、塔院寺、菩萨顶、罗睺山并称为五台山五大禅处，是青庙十大寺之一。◆◆◆参观打卡网红寺庙---【广化寺】建于光绪十二年（1886）,系章嘉五寺之一，属喇嘛庙；重建于清代，是一座典型的清代建筑的黄教寺院◆◆◆安排晚餐入住景区宾馆（2-3 人间独卫独浴）交通：大巴景点：五台山购物点：无自费项：无到达城市：忻州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 五台山 |
| **D3** |
| **行程详情** | **忻州——大同**◆◆◆早起朝拜五台山香火最旺、许愿最灵验、民俗信仰最热的寺院—【万佛阁（五爷庙）】◆◆◆后乘车前往大同游览集自然与人文风光于一体，以其“险、奇、巧”的特点，位居恒山十八景之首的—【悬空寺】（自由活动，悬空寺含首道门票 登临不含)◆◆◆后赴古都大同游览世界文化遗产、三大石窟之一的—【云冈石窟】云冈石窟不仅是中国古代雕刻艺术的宝库，也是世界文化艺术宝库的重要组成部分。它的雕刻艺术精湛，形象生动 2001 年，云冈石窟被联合国教科文组织列入《世界遗产名录》，成为全球关注的文物保护单位。◆◆◆行程结束乘车返回太原入住酒店◆◆◆行程中导游会推荐自费加 50 元/人绕路去外观世界三大奇塔之一——应县木塔，不含应县木塔门票 50 元/人。交通：大巴景点：五爷庙、悬空寺、云冈石窟购物点：无自费项：推荐自费应县木塔到达城市：太原市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 太原 |
| **D4** |
| **行程详情** | **太原——平遥**◆◆◆早太原指定地点集合赴中国醋都——清徐，游 4A 景区——【宝源老醋坊】，通过真实的复古场景了解山西老陈醋的历史渊源和传统制作过程；◆◆◆赴 AAAA 级景区、北方民居建筑史上的一颗明珠、电影《大红灯笼高高挂》的拍摄场地—【乔家大院】探寻晋商杰出代表乔家的经商之道和乔家三宝，了解晋中地区明清时期独特的风俗民情◆◆◆乘车前往世界文化遗产——【平遥古城】，跟随导游登中国保留最完整的【明代古城墙】，游国内保存最完整的—【古县衙】，后逛【明清一条街】自由活动，观保留有明代型制的街道、市楼、商店、民居等，感受古城的风情魅力和悠久深邃的文化底蕴，最后参观以“汇通天下”而闻名于世的第一家票号、银行的前身—【日升昌票号】或者参观最大的钱庄——【协同庆钱庄博物馆】晚返回太原入住酒店交通：大巴景点：宝源老醋坊、乔家大院、平遥古城购物点：无自费项：无到达城市：太原市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 太原 |
| **D5** |
| **行程详情** | **太原——兰州**◆◆◆早餐；后根据返程时间送站，回到自己温馨的家。交通：动车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【用 车】当地正规营运旅游巴士(每人一正座）。【门 票】行程中所列景点首道门票；自理除外。【住 宿】全程入住标准间；确保每成人每晚一床位，全程不提供自然单间，如遇单男单女，游客接受加床或者现补单房差。（客人自愿接受最终实住宾馆，以旅行社实际安排为准）：【参考酒店】太原： 快捷：如家快捷/蓝庭酒店/唐季酒店/格林豪泰/红楼酒店/格雅火车店等等同级准四：天河湾/兰里/远洋/锦麟东方/如家精选/云霞里等同级五台山：农家：景区农家宾馆（独卫 2-3 人间）准四：锦绣山庄/万顺/金都/般若/一舍/山水竹林等或同级【用 餐】：4 早 4 正餐 (早餐为酒店打包早餐，正餐为桌餐；用餐不吃不退 （10 人一桌，8 菜一汤）1、如每桌人数不足 10 人，则餐费不变的情况下，酌情增减菜品数量，个别菜品可能随时令有所调整。2、山西用餐口味以及餐质可能和其他地区不同，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。3、无住宿的早餐自理【导 服】1、行程内优秀持证国语导游讲解服务。2、行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解，问题处理。3、行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游造成不满，我社不作任何特殊安排。【保 险】旅行社责任险、【购 物】全程无旅行社安排购物店 （注：旅行社在产品线路中不安排购物店，但行程中途经的很多场所，景区、酒店、餐厅、机场、火车站等内部都设有购物性的商店，此类均不属于旅行社安排，我社对其商品质量无法担保，请慎重选择）【儿 童】儿童只含当地旅游车车位、正餐餐费（1.2 米岁以）、导服费；其他产生费用敬请客人自理。【行 程】旅行社在不减少景点的情况下可以调整景点的前后顺序和住宿地点望周知；景区购物和旅行社无关；如遇政策性关闭，可变更其他景点 |
| **费用不包含** | 1、悬空寺登临费+小交通、应县门票+绕路、2、全程不提供自然单间，出现单男单女加床或补房差3、行程中所列自费项目，个人消费等项目；4、因交通延阻、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。5、耳麦不含：全程 40 元/人 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【   】月【  】日出发，【 2015】年【  】月【  】日返回，行程共计【   】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **温馨提示** | 1.餐食须知旅游团队用餐，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，不一定满足您的口味需求，敬请谅解！2、游览须知本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得您同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况， 对行程进行适当调整（如调整景点游览顺序、变更集合时间等），以确保行程顺利进行，3、行程当中约定景点等其它项目（非赠送、升级类），如遇不可抗力因素造成无法履行，仅按游客意愿替换或按团队采购成本价格退费；行程当中关于赠送、免费升级等项目，如遇不可抗力因素或因游客自身原因无法实现及自愿放弃的，均不退费、不更换。4、全程不提供自然单间，如出现单男单女或单人，请补齐单房差或加床（注：加床原则为钢丝床）；酒店退房时间为中午12:00 时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。5、此团为25人或以上成团，如该团出发人数不足无法成团，我社提前 2 天(不含当天)通知客人，客人可选择改期或改线路或退还团费不作任何赔偿。6、请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误您和其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，请您自行前往下一集合地点，敬请谅解。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自备早餐，敬请谅解。7、平遥属于世界文化遗产，古城改造持续性强，所以经常会遇到停电现象，如行程遇此问题，我们会积极配合调换，请理解！8、非自由活动期间，未经领队/导游同意，您不得擅自脱团、离团。经领队/导游同意后，您应签署离团责任书，并确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已产生的实际费用，不予退还。9、行程中途径的很多场所，如酒店、景区、机场、火车站等都设有购物性的商店,属于景区自行商业行为，不属于旅行社安排的购物商店，我社对其商品质量无法保证，旅行社不承担相关责任，游客请慎重选择,土特产超市不算店；10、目的地可能有部分私人经营的娱乐、消费场所，此类组织多数无合法经营资质，存在各种隐患。为了您的安全和健康考虑，携程提醒您谨慎消费 。11、温馨提示持军官证、老年证、学生证等其他符合景区门票优惠政策条件的游客，具体门票以出行当日景区公布政策为准，具备条件的游客携带好相关证件并提前告知导游，按您实际支付该项活动的费用退还（退费不以景区挂牌价为准）12、出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满 16 周岁者请携带户口本原件；超过 16 周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响登机或酒店入住。13、出行前请务必检查自己证件的有效期使用，同行成年人或儿童本人有效身份证件信息购买儿童票的，须提供该同行成年人或儿童本人的有效身份证件原件和订单号码；如儿童未办理居民身份证，而使用居民户口簿所载儿童的身份证号码购买儿童票的，可将居民户口簿原件或车站铁路公安制证口开具的临时身份证明作为有效身份证件。14、请如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在山西当地，旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填填写，归来后的投诉将无法受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请在山西当地解决，如旅游期间在当地解决不了，应在当地备案。温馨提醒：旅游投诉时效为返回出发地起 30 天内有效。15、行程当中约定景点等其它项目（非赠送、升级类），如遇不可抗力因素造成无法履行，仅按游客意愿替换或按团队采购成本价格退费；行程当中关于赠送、免费升级等项目，如遇不可抗力因素或因游客自身原因无法实现及自愿放弃的，均不退费、不更换。16、部份景区内设的购物商店，属于景区自行商业行为，不属于旅行社安排的购物商店，旅行社不承担相关责任，游客可自主选择 报名材料 |
| **退改规则** | 请出发前3日确认 |
| **保险信息** | 旅游社责任险 |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |