**【四川】西昌泸沽湖-摩梭密码-双卧8日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SC1680731183Cd | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 四川省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第1天兰州-成都接站-酒店早餐：自理中餐：自理晚餐：自理宿:成都商务酒店 兰州火车或动车，我社派车接站，入住酒店,自由活动。备注：1.当天不含餐，游客可在成都自行品尝当地特色小吃美食。第2天成都-西昌-螺髻九十九里世界最大瀑布温泉-西昌早餐：酒店午餐：邛海醉虾晚餐：自理宿：西昌当地准四酒店 早上乘坐大巴车从成都前往西昌(备注：成都至西昌高速段无导游，导游在西昌接团），途径最美雅西高速公路，雅西高速由四川盆地边缘向横断山区高地爬升，每向前延伸一公里的平均海拔高程就将上升7.5米，穿越大西南地质灾害频发的深山峡谷，地形条件极其险峻、地质结构极其复杂、气候条件极为多变、生态环境极其脆弱、建设条件极其艰苦、安全营运难度极大，被国内外专家学者公认为国内乃至全世界自然环境最恶劣、工程难度最大、科技含量最高的山区高速公路之一，地势险峻被称作天梯高速、云端上的高速公路。中午在西昌市区御乡楼土菜馆享用-邛海特色醉虾。午餐后乘车前往【螺髻九十九里瀑布温泉景区（包含温泉门票+观光车）享受世界最大温泉瀑布 世界唯一氡温泉群岛洞穴温泉世界仅有挂壁温泉 悬崖玻璃温泉泳池】（景区包含浴袍、浴巾、拖鞋，请自备泳衣）。螺髻山的大漕河温泉瀑布将温泉和瀑布为一体，海拔为1700米，深藏在密林覆盖、古藤缠绕、风光无限的青山怀抱中。走进幽深的大峡谷，身在百米之外，未见其影，先闻其声，吼声如雷的巨响传遍整个山谷。如雷贯耳的温泉瀑布从山腰分三级冲天而出，第一级瀑布从绝壁泉眼中喷薄而出，飞泻而下，无人可攀。第二级瀑布飞流约7米处，从一个隘口灌进岩腔，瀑流飞坠入山崖，迸珠溅玉、掷地有声，天成一个长10米、宽2米、水深齐腰，可同时容纳20余人沐浴的浴池。瀑布飞泻的第三级，水帘洞泻下洁白如玉的水帘挂在凹岩上，泉水分散、瀑面更宽，犹如彝家洁白的“察尔瓦”披毡）披挂在崖石之上。瀑布四周的景观妙趣天成，交相辉映。在螺髻山温泉沐浴，听滴水弹琴、享神奇泉韵、观四周景色，与万物相融，恍若人间幻景。游览结束后入住酒店。备注：1、温泉景区内比较湿滑，请注意安全 2、因成都早上出发时间较早，请各位游客自行到酒店前台领取路早。第3天西昌-邛海湿地水乡渔村-公母山-泸沽湖早餐：酒店午餐：行程包含晚餐：摩梭-铜火锅宿:泸沽湖特色客栈早餐后乘车游览邛海湿地水乡渔村自由活动。这这里您可以离开尘世逃离雾霾，告别喧嚣;来这里，给你慵懒、让你发呆；这里自然闲适、清净虚远，如邛海般宽容，这里淡泊宁静、风景独好，如月亮般温柔。在美丽的景致里，在悠然自得的时光里，给心灵放个假，还它一份安宁。后前往【神秘的“女儿国”泸沽湖】，沿途欣赏大凉山风光和金沙江上游飞播林。途经雅砻江大峡谷，小高山，至“苹果之乡”——盐源县，车观盐源坝子美丽的高原风光，中午在盐源午餐（具体用餐地点以实际情况为准）。午餐后驱车前往公母山：既儒、佛、道三教合一的圣地，又是当地千百年来生殖崇拜的灵地。山中庙宇壮观，雕梁画栋，金碧辉煌。游览结束后我们沿蜿蜒的盐塘河、甲米河，抵达泸湖湖景区，途中了解摩梭民风民俗及生活习俗、学唱摩梭民族情歌入住当地的摩梭客栈；晚餐品尝特色摩梭-铜火锅，晚餐后参加泸沽湖歌舞晚会-情迷摩梭歌舞晚会（约60分钟），摩梭姑娘、小伙手把手交你跳摩梭甲搓体舞，醉在歌舞海洋。入住客栈后，您可漫步泸沽湖自然村落之间，观夜景(视天气情况可看到满天繁星)。亲身体会摩梭人生活方式，近距离感受摩梭文化。友情提示：1、西昌至泸沽湖车程时间比较长，晕车的游客可提前吃一片晕车药。 住宿安排：当地为少数民族聚集地，使用太阳能供应热水,无空调。 第4天泸沽湖（费用已含：猪槽船游湖、摩梭古村落、旅游车环湖）早餐：酒店中餐：行程包含晚餐：摩梭-石锅鱼宿:泸沽湖特色客栈 早餐后前往码头乘坐摩梭人独特的交通工具—赠送手划猪槽船游览草海（升级登王妃岛，配备专业工作人员，划船时间约60-90分钟，费用已包含），途中可以看到泸沽湖独有的，水草花-波叶海菜花（登船起点景区管理局规范管理的正规码头：四川博树/五支洛码头划船至王妃岛），领略湖中三色（湖上之舟、舟上之人、人之歌声，听泸沽湖动人传说）。后参观摩挲人淳朴民风，进行摩梭古村落家访，摩梭人依山傍水而居，传统住宅独具风格。房屋皆用圆木或方木垒墙，以木板覆顶(现多已盖瓦)，一般由四栋二层楼房经戒四合院，分正房、花楼、经堂、门楼。其建筑结构与宗教信仰、婚姻形态和家庭组织相适应。泸沽湖沿湖村落棋布，民房建筑风格奇特，摩梭人占人口的94%，是典型的摩梭人聚居村落，拜访母系氏族并有着走婚习俗的摩梭人家庭，深入了解摩梭人的风俗习惯。午餐后乘车游览云南段《内容：环湖自然景观，情人树沙滩，里格半岛观景平台等景观》草海走婚桥一线游览时间约40分钟左右，在走婚桥体验摩梭大片拍摄，附赠水晶相框和精修照片1张，此为行程独家安排，不用不退）。晚餐享用摩梭-铜锅鱼，晚餐后入住泸沽湖客栈休息。 友情提示： 1、住宿安排：当地为摩梭民族聚集地，无空调，当地使用太阳能供应热水。 2、早餐在泸沽湖客栈用，食品以客栈提供的为准。3、以上独家安排项目如不能正常举行或游客自愿放弃的，费用不退。第5天泸沽湖-锦玺阁-药材馆-西昌-唐园夜景早餐：酒店中餐：行程包含晚餐：四川火锅住宿：西昌当地准四酒店早餐后参观锦玺阁，锦玺阁所属泸沽湖农业矿产观光园区。这里集农业开发，旅游观光，矿石开发；南丝，玉石加工批发零售于一体大型博览园。这里有整个泸沽湖最大的摩梭文化，藏传佛教的玛尼堆。在泸沽湖古老的摩梭族实行的是母系氏社会制，没有明确的婚姻制度，就出现了只有摩梭人才独有的“走婚”而玉就成为摩梭人情投意合的定情信物。“君送我一支冰清玉洁，我还君一生守身如玉”。可以看出玉在摩梭人心里的神圣地位。参观结束后游览药材馆，游览结束后告别美丽的泸沽湖，乘车经盐源县返回西昌；车程约6.5小时左右。晚餐后夜游唐园，园内有一段1300余年历史的唐代古城墙，采用“一城、一水、一街”的格局，以南丝文化为线索，通过景观语言营造主题空间，采用声光电雾高科技手法打造主题灯光秀。既能感受盛唐风采和嶲州文化，又能品味西昌作为现代旅游城市的高品质生活气息。后入住酒店，自由活动！晚餐在蜀味天椒享用-正宗四川火锅，西昌第一的网红火锅。晚餐后入住酒店!第6天南红博览园-厨具展馆-成都早餐：酒店中餐：行程包含晚餐：自理住宿：成都商务酒店 早餐后前往南红博览园和厨具展馆参观。午餐后乘车返回成都，入住酒店。第7天人民公园/宽窄巷子/锦里/送站早餐：酒店中餐：自理晚餐：自理住宿：火车早餐后,自由活动自行前往游览人民公园、宽窄巷子、锦里，感受成都人民的慢生活！根据车次时间，安排车子送站，结束愉快的旅行！第8天抵达兰州，结束愉快的旅行！ 一、接待标准1、交通：往返大交通、旅游途中正规空调旅游车（确保一人一个正座）2、住宿：成都入住市区2晚商务酒店（空调，热水，独卫，电视，干净卫生）西昌入住市区2晚当地准四酒店（空调，热水，独卫，电视，干净卫生）泸沽湖入住2晚特色客栈（泸沽湖为当地摩梭特色客栈双人或者三人房间（干净、卫生、独立卫生间、电视热水、无空调，自备洗漱用品）（节假日西昌泸沽湖房源紧张，同团游客出现单男单女实行拼房）3、门票：螺髻九十九里温泉瀑布（门票+观光车）、泸沽湖（门票+环湖车）、乘车环湖、猪槽船票 门票优惠不退4、用餐：6早8正餐。（团队餐不用不退）5、导游：优秀导游服务6、保险：旅行社责任险，旅游意外险。7、矿泉水。二、购物 【锦玺阁】【南红博览园】【厨具展馆】关于购物：旅游者已知晓参观地内包含购物环境。由于旅游者自行造成的停留活动时间延长不计算在内。如有购买行为，请索要购物凭证并妥善保管；旅行过程中景区内、停留点等配套自营或衍生设置的含有购物可能的场所：例如摩梭古村落、药材馆均非旅行社安排的单独购物环节，请您特别注意甄选，谨慎选择。在付款前务必仔细检查，确保商品完好无损、配件齐全并具备相应的鉴定证书，明确了解商品售后服务流程；我社不承担任何附带赔偿责任！三、团费不含个人消费、酒店入住匙牌押金四、儿童安排儿童费用：只含当地车位、保险，其余均不含小孩超过1米2者，现询价位五、友情提示：西昌海拨1500米，泸沽湖海拔2700米，凉山州地处川西南，属高原季风型气候，四季不分明，天气干燥，昼夜温差大，全年平均气温18度，日照、紫外线强，除长外套外，任何时候来西昌都需要带防晒霜及防晒用品。西昌6月份平均气温18--32度，泸沽湖6月平均气温16--30度，早晚温差大，做好防晒工作。注意保持好心态！鞋子穿抓地的运动鞋，防水的舒适的保暖的。回程时可购买些凉山生态土特产，物美价格实惠。六、注意事项1.我社导游有权视具体情况合理调整行程中景点游玩顺序，但不减少行程中景点数量。2.如遇人力不可抗拒因素造成的行程变化和损失，本公司只负责协助解决，处理问题的费用由游客自理，旅行社不承担因此造成的损失及责任。3.如遇国家政策性调价，核准差价多退少补，如果客人自愿放弃行程景点的，不退团款。4.游客报名旅游时，请确定身体情况适应出行，如因自身情况产生的突发意外，旅行社不承担任何责任。旅行社已为游客购买旅游意外险，按旅游保险条例执行。5.此行程报价为优惠价，如客人放弃或老年人优惠门票差价，概不退补。6.此行程中途因客人单方面原因脱团，需补交脱团费1000元/人 七、为确保您的出行安全，保护您的身体健康，做到联防联控，本社温馨提示如下：1.游客出发前请自行准备一次性医用口罩、消毒湿巾、口罩收纳袋等个人防疫装备。（口罩建议多备用几个，方便旅行期间及时更换）2.用过的消毒湿巾、纸巾，以及更换后的口罩不乱扔，应投入专用废弃物回收箱，避免病毒扩散传播。3.旅行期间请务必佩戴口罩，并配合当地工作人员进行体温检测。4.带团期间每名导游配备额温枪，每天早晚为游客测量体温，并做好记录。行程所用旅游车辆每天消毒，全程均在防疫达标餐厅用餐，安全无忧。5.如出现咳嗽、发热、气促等急性呼吸道症状，应立即告知跟团导游。6.强防护，不恐慌，信科学，不传谣。 一、西昌：1、西昌日照充足，天气晴朗，外地人去玩的话可能会感觉太阳过于灼热，男士可以带定鸭舌帽，女士可以涂上防晒霜。2、西昌虽然气候宜人，但是早晚温差大，而且许多景区在山区，气温较低，需要准备长袖衣服或者防寒外套；西昌天气变化快，记得备把雨伞；3、西昌位于高山地区的紫外线和天气的干燥，注意补水和防紫外线。4、注意饮食卫生，避免出现对当地饮食不习惯的情况。5、请注意身体，带好感冒药、止泄药、过敏药等常用药。6、当地是多种少数民族的聚居地，注意尊重当地民族风俗习惯；二、螺髻九十九里温泉瀑布①游客须知：1、景区内猿猴较多，请妥善看管好自己的物品。2、为了共享优美的风景，请爱护环境卫生，不乱扔垃圾。3、严禁烟火爱护一草一木，请服从工作人员的管理和动导。4、景区建设施正在完善中，如有不周之处敬请谅解，并留下您宝贵②温馨提示：1、泡温泉可使血管扩张、心跳加快、血压升高。有高血压、心脏病、癫痫及精神病病史人患有严重动脉硬化，癌症、白血病患者及各种急性疾病患者，泡温泉容易引起意外事件。2、泡温泉能促进血液循环，体力消耗大。处于饥饿状态或疲劳过度的人若泡温泉，可能会导致低血糖、曇厥。3、妇女月经期、有妇科炎症、怀孕初期与末期不宜泡温泉。4、过于疲劳和饮酒过量者不宜泡温泉。5、进入温泉池之前请认真评估自己是否适合跑温泉，建议百度一下。6、注意地滑。三、泸沽湖风景区1.要充分尊重当地少数民族的宗教及生活习惯。2.当地是不允许捕食湖中野鸭、采集各种动植物标本的。3.泸沽湖水温较低，哪怕在夏季游湖，长时间侵泡也足以把人冻僵。而且湖岸地形复杂，千万不要贸然到湖里游泳，以免发生意外。4.泸沽湖地区的医疗状况较差，最近的就诊地在永宁，那里有一家爱婴医院，两家私人诊所，离里格岛有十七八公里，如果有人需要帮助的话，可以找客栈老板，他们一般都很热心。5.泸沽湖昼夜温差大，早晚温度较低，天气变化明显，而且紫外线强，请备足防寒衣物、雨具、手电筒、太阳镜、防晒用品、护肤用品、唇膏油以及常用应急药品，如：晕车、感冒、烫伤、跌伤、腹泻药等;泸沽湖水温比较低，哪怕在夏季游湖，长时间的侵泡也足以把人冻僵。而且湖岸地形复杂，所以游客千万不要冒然到湖里游泳，以免发生意外。如果大家要在泸沽湖骑马，需要注意安全，必须由马夫牵方能骑，不能独自骑马，更不能骑马奔跑，险路和下坡路必须下马步行，否则很容易造成损伤 ，事先多准备一些现金，换好零钱。还有不要任意与当地人走婚，要不然到时就走不掉了呢。①、坐船注意事项1、禁止在泸沽湖中游泳。2、不能乘坐无证照、无救生设备，在海事部门的指定码头乘船，乘坐游船时穿救生衣，不得在船上嬉戏打闹。四、【健康说明】：本次长途旅行，时间长、温差大，海拔较高报名前请仔细阅读相关注意事项。游客在充分了解旅途的辛苦和行程中医疗条件有限的前提下，确定自己的身体健康状况适合参加本次旅游活动后方可报名参团。因个人既有病史和身体残障在旅游行程中引起的疾病进一步发作和伤亡，旅行社不承担任何责任，现有的保险公司责任险和意外险条款中，此种情况也列入保险公司的免赔范围。旅行社为非健康医疗专业咨询机构，无法判定游客的身体健康状况是否适合参加本次旅游活动，游客在旅行社签订旅游合同，即视为游客已经了解本次旅行的辛苦程度和行程中医疗条件有限的前提，并征得专业医生的同意。①报名时旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成旅游活动，身体健康状况不佳者，请咨询医生是否可以参加本次旅游活动，根据自身情况备好常用药和急救药品，因自身疾病而引起的后果，游客自行承担责任;出团前游客须签字确认《旅游者健康状况确认书》;②游客出现急症请主动通知工作人员，旅行社将协助游客就进送往当地医疗机构检查治疗;③有听力、视力障碍的游客须有健康旅伴陪同方可参团;个人有精神疾病和无行为控制能力的不能报名参团；④有心、肺、脑和血液系统疾病患者以及其它不适合长途疲劳的人群以及65岁以上老人，不宜报名参加旅行社团。为了你的安全请勿隐瞒病情，你可另择其它线路(如隐瞒病情,后果自负)。健康承诺函1.报名时旅游者应确保身体健康，有发热/乏力/咳嗽/干咳/鼻塞/流涕/咽痛/腹泻等不适症状，不适合参团。因个人既有病史和身体残障在旅游行程中引起的疾病进一步发作和伤亡，旅行社不承担任何责任，现有的保险公司责任险和意外险条款中，此种情况也列入保险公司的免赔范围。身体健康状况不佳者，请咨询医生是否可以参加本次旅游活动，根据自身情况备好常用药和急救药品，因自身疾病而引起的后果，游客自行承担责任;2.游客出现急症请主动通知工作人员，旅行社将协助游客就进送往当地医疗机构检查治疗;3.有听力、视力障碍的游客须有健康旅伴陪同方可参团;个人有精神疾病和无行为控制能力的不能报名参团；4.有心、肺、脑和血液系统疾病患者以及其它不适合长途疲劳的人群以及65岁以上老人，不宜报名参加旅行社团。5.游客出发前请自行准备一次性医用口罩、消毒湿巾、口罩收纳袋等个人防疫装备。并配合当地工作人员进行体温检测。特殊时期，感谢您的理解和配合。若以上承诺与本人实际情况不符，一经查实，本人将承担相应法律责任。填写者本人阅读后请写出：“此承诺及告知书”所有内容我已认真阅读，对于上述内容我已完全理解并且完全知悉、认可。 承诺人（签字按手印）： 承诺人身份证号码： 签署日期：2025年 月 日 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 购物3个店+2景购 |
| **温馨提示** | 全程购物3店+2景购 |
| **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              |