**恬静的西北·甘青环线自由行七日游行程单**

恬静的西北·甘青环线自由行七日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYTX20250304TJXBQRY | **出发地** | 青海省-西宁市 | **目的地** | 敦煌市-青海湖二郎剑风景区-海西茶卡盐湖-嘉峪关关城-张掖丹霞地貌 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 线路特色：★经典景点一网打尽（青海湖/茶卡盐湖/翡翠湖/315U型公路/水上雅丹/东台吉乃尔湖/南八仙雅丹/黑独山/阳关/鸣沙山月牙泉/莫高窟/敦煌書局/大地之子/嘉峪关城楼/张掖七彩丹霞/祁连大草原/门源）；★感受神秘的回藏风情，走最美315公路，看壮丽的山川湖泊，体验西北独特的人文景观，品地道甘肃青海美食；★精品专属小团，游览时间充裕，全程无购物无自费，品质好、服务好；★特色赠送：酸奶、矿泉水、上门接送服务； |
| **产品介绍** | 日期行程概要交通用餐住宿地D1兰州/西宁-日月山（远观）-倒淌河-青海湖-茶卡镇汽车自理茶卡镇D2茶卡镇-茶卡盐湖-翡翠湖-大柴旦汽车早餐大柴旦D3大柴旦-315U型公路-东台吉乃尔湖-水上雅丹-南八仙雅丹汽车早餐大柴旦D4大柴旦-黑独山-阳关-敦煌汽车早餐敦煌D5敦煌：鸣沙山月牙泉-莫高窟-敦煌書局汽车早餐敦煌D6敦煌-瓜州大地之子-嘉峪关城楼-张掖七彩丹霞-张掖汽车早餐张掖D7张掖-祁连大草原-峨堡-门源-西宁/兰州汽车早餐无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | D1/兰州或西宁—西宁到日月山90km—倒淌河12km—青海湖48km—茶卡镇150KM早酒店/火车站接团，乘车前往青海湖，沿途远观日月山，相传文成公主远嫁松赞干布时曾经过此山，她在峰顶翘首西望，远离家乡的愁思油然而生，不禁取出临行时皇后所赐"日月宝镜"观看，镜中顿时现出长安的迷人景色。公主悲喜交加，不慎失手，把"日月宝镜"摔成两半，正好落在两个小山包上，东边的半块朝西，映著落日的余辉，西边的半块朝东，照着初升的月光，日月山由此得名。后看“天下黄河皆东去，唯有此水向西流”的奇观倒淌河；驻足高原第一镇-倒淌河镇。后前往中国最大的内陆湖及最大的咸水湖—青海湖，青海湖有“高原蓝宝石”的美誉，被评为国家AAAAA级旅游景区，国家旅游名片，中国最美的湖泊，在湖边看尽头似与天相连，水天一色，湖水浩瀚无边又蔚蓝空灵，湖的周围被群山环抱，而贴近湖畔则是苍茫的草原，景色壮观优美，青水千顷，白云万里，纯净圣洁的高原圣湖，是夏日梦幻般的色彩，目之所及全是湛蓝的天空，风轻云淡云卷云舒，这一抹蓝足以治愈一切。后乘车前往茶卡镇入住酒店。当地美食推荐：青海老酸奶、青海尕面片、羊肠面、牦牛肉汤、特色烤羊等交通：旅游空调车景点：青海湖到达城市：茶卡镇 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 茶卡镇 |
| **D2** |
| **行程详情** | D2/茶卡—茶卡盐湖4km—翡翠湖409KM—大柴旦12km早前往茶卡盐湖景区，茶卡盐湖是柴达木盆地内的四大盐湖之一，海拔3100米，总面积105平方公里，相当于10个杭州西湖，茶卡盐湖也是目前全国唯一一个盐湖类国家AAAA级景区，是《中国国家地理》评选出的必去的55个地方之一，被誉为天空之境，这里是摄影家们的天堂，更是网红打卡之地，走在湖面之上，可以看见湖面反射出的巨大云朵，形成“湖水长天一色，盐湖雪峰同辉”的壮丽景色。之后乘车前往翡翠湖，大柴旦湖又称为“翡翠湖”位于青海省海西蒙古族藏族自治州境内，形态迥异、深浅不一的盐池宛如一块块晶莹剔透的“翡翠”。约6平方公里的“翡翠湖”是原大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区，经多年开采形成采坑，变成了如今美丽的“翡翠湖”，站在湖边宛若镜面般的湖面倒影着蓝天白云和皑皑雪峰，犹如仙境，不同的季节，翡翠湖会呈现出不同的色彩，随着每天的阳光变化，湖水也会呈现出不同的翠色。晚上抵达大柴旦镇入住酒店休息!当地美食推荐：各种川菜馆、炕锅羊肉、各种面食等交通：旅游空调车景点：茶卡盐湖、翡翠湖到达城市：大柴旦 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D3** |
| **行程详情** | D3/大柴旦—315U型公路94km—东台吉乃尔湖98km—水上雅丹26km—南八仙雅丹123km早起后行驶在“315国道”，车览最壮观的U型公路，315国道从青海德令哈至茫崖这一段，穿行于戈壁中，道路两旁分布着造型奇特的雅丹地貌以及绚丽多彩的盐湖，鬼斧神工，沿途人烟罕至、无通讯信号、少有动植物，因此被称为中国最孤独的“寂寞公路”，是一条可媲美美国“66”号公路的绝好旅行之路。抵达东台吉乃尔湖（备注：此景点为国家工业区非正规旅游景区，且为季节性景点，若临时关闭则自动放弃），地处柴达木盆地的东台吉乃尔湖，因湖水中含铜量较高，呈蓝绿色，被称为中国版“马尔代夫”。之后到达柴达木盆地腹地的乌素特水上雅丹地质公园，又被称为柴达木雅丹，是7500万年前盐和沙凝结地壳被西风侵蚀雕塑而成，被世人视为魔鬼城，迷魂阵，别具一格，是迄今国内发现大的风蚀土林群。雅丹林远远望去奇形怪状，有的酷似古城堡、庙宇、帝王坟、千军帐；有的类似“鲸群戏沙海”，“百万海狮朝阳”、“万龙布阵”.....，千姿百态，十分壮观。游玩后赴南八仙雅丹，因其奇特怪诞的地貌，飘忽不定的狂风，由于地形奇特而生成的诡秘瑟人的风声，再加上当地岩石富含铁质，地磁强大，常使罗盘失灵，导致无法辨别方向而迷路，被世人视为魔鬼城，迷魂阵，别具一格。后返回酒店休息！当地美食推荐：各种川菜馆、炕锅羊肉、各种面食等交通：旅游空调车景点：315U型国道、东台吉乃尔湖、水上雅丹地质公园、南八仙雅丹到达城市：大柴旦 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D4** |
| **行程详情** | D4/大柴旦—黑独山242km—阳关219km—敦煌60km早起后前往黑独山，位于青海省海西蒙古族藏族自治州茫崖市冷湖镇，有一座高山连绵巍峨，犹如一幅幅水墨丹青画，十分壮美，这里就是黑独山。黑独山因其独特的地理位置和地质特征而显得格外引人注目，在长期风蚀作用下，这里形成了独特的黑色雅丹地貌景观，并以其荒凉、孤寂、冷艳的特质吸引着众多摄影爱好者来此创作打卡，微风中飘起的红裙就是人间一惊艳。之后赴阳关参观阳关景区，阳关始建于公元前1世纪西汉武帝时期，是中国海关丝绸之路的咽喉，中西文化交流的要道，“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”唐代大诗人王维的千古绝唱《送元二使安西》，让敦煌阳关成为中国人的精神故乡，这里曾雄关巍峨，商队络绎，使者相望于道；这里曾绿树成荫，街道纵横，天马驰骋于野，一个阳关景区寄托了多少人的雄才伟略。参观结束后前往敦煌市区入住酒店休息。当地美食推荐：驴肉黄面、烤全羊、杏皮水、烧烤、面食等；交通：旅游空调车景点：黑独山、阳关到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** |
| **行程详情** | D5/敦煌—鸣沙山月牙泉5km—莫高窟13km—敦煌書局11km早起前往鸣沙山月牙泉景区，位于甘肃省敦煌市城南5公里，古往今来以"山泉共处，沙水共生"的奇妙景观著称于世，被誉为"塞外风光之一绝"，月牙泉像一弯新月落在黄沙之中，泉水清凉澄明，味美甘甜，在沙山的怀抱中娴静地躺了几千年，虽常常受到狂风凶沙的袭击，却依然碧波荡漾，水声潺潺，令人称奇，鸣沙山、月牙泉与莫高窟艺术景观融为一体，是敦煌城南一脉相连的"二绝"，成为中国乃至世界人民向往的旅游胜地。游玩后前往莫高窟，莫高窟俗称千佛洞，它始建于十六国的前秦时期，历经十六国：北朝、隋、唐、五代、西夏、元等历代的兴建，形成巨大的规模，有洞窟735个，壁画4.5万平方米、泥质彩塑2415尊，是世界上现存规模最大、内容最丰富的佛教艺术地，无论是壁画还是雕塑，莫高窟都让世界为之震撼。后漫步敦煌市区，前往新进网红打卡文化圣地—敦煌書局，位于党河风情线，里面藏经阁、阅读区、展演区等，各种琳琅满目的书籍，让你邂逅书香。结束返回酒店休息，晚上自行游览敦煌沙洲夜市，尽情体验丝路风情；沙州夜市位于阳关东路，是敦煌市最大的夜市，由风味小吃、工艺品、“三泡台”茶座、农副产品、土特产品五大经营区域组成；因具有鲜明的地方特色和浓郁的民俗风情，而被誉为敦煌“夜景图”和“风情画”。结束返回酒店休息。当地美食推荐：驴肉黄面、烤全羊、杏皮水、烧烤、面食等；交通：旅游空调车景点：莫高窟、鸣沙山月牙泉、敦煌书局到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D6** |
| **行程详情** | D6/敦煌—大地之子119km—嘉峪关267km—张掖230km早起后前往瓜州艺术长廊，其中最具代表的是大地之子雕像，大地之子是由清华大学美术学院董书兵教授创作，一个匍匐于大地的孩子，寓意着人类和雕塑一样是地球母亲的孩子，它孕育我们，唤醒公众对于地球的环保意识。后抵达嘉峪关市参观嘉峪关城楼，始建于明洪武五年(1372年)，明代万里长城最西端的关口，因地势险要，建筑雄伟而有"天下第一雄关"、"连陲锁钥"之称，以巍峨壮观著于世,自古为河西第一隘口。游玩后乘车前往张掖七彩丹霞地质公园，张掖的丹霞地貌，如用文字来表达，仅有两个字震撼，其气势之磅礴、场面之壮观、造型之奇特、色彩之斑斓，大自然的鬼斧神工，令人惊叹，她不仅具有一般丹霞的奇、险，而且更美的在于色，在方圆10多平方公里的范围内，随处可见有红、黄、橙、绿、白、青灰、灰黑、灰白等多种鲜艳的色彩，把无数沟 、山丘装点得绚丽多姿。晚上抵达酒店办理入住休息。当地美食推荐：炒拨拉、搓鱼子面、鸡肉垫卷子、凉拌沙葱、胡辣羊蹄等等；交通：旅游空调车景点：大地之子、嘉峪关城楼、张掖七彩丹霞到达城市：张掖市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 张掖 |
| **D7** |
| **行程详情** | D7/张掖—扁都口90km-峨堡古城33km—门源97km—西宁121km/兰州330km早餐后乘车途经扁都口峡谷，驱车而上，但见两山夹峙峭壁摩天，一水中流、波浪汹涌，盛夏时节沿峡一行，如历四季，六月飞雪，不足为奇，大有一夫当关，万夫莫开之势。到达227线和峨祁公路交汇处的峨堡镇，自行参观峨堡古城，此古城是河西走廊的交通要道，张骞、霍去病、隋炀帝杨广等足迹曾途径此处，留下许多美丽传说。峨堡镇过后就是层峦叠障的祁连大草原，是中国最美草原之一。“青海青，黄河黄，更有那滔滔的金沙江，雪浩浩，山苍苍，祁连山下好牧场。这首脍炙人口的民谣，将雪山银峰映照下的祁连草原的绝美和富饶充分展现在人们眼前；草尖上开满鲜花，草腰沾着露水、草根里聚着酥油，其间是音符一样流动的黑色牦牛，白色的羊群，这是一片让人心醉的草原。后乘车前往仙境门源（门源最美时间为7月10-7月30，7月份可观赏此景点），每年7月的门源是人间天堂,是花开季节，西起青石嘴，东到玉隆滩，北到与甘肃交界的冷龙岭，南到大坂山，油菜花绵延几十公里，宛如金黄的大海。沿途远眺夏都第一峰——岗什卡雪峰，是祁连山脉东段的最高峰，峰顶常年白雪皑皑，银光熠熠，宛如一条玉龙。后返回西宁/兰结束愉快旅程。交通：旅游空调车景点：门源观花台、扁都口峡谷、祁连大草原到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【住宿】：六晚携程三钻双人标准间；单数客人报名需补房差；【备注】：1.所预定酒店没有3人标准间，如不愿与其他客人拼住，当地现补单房差；2.西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量；【用餐】：全程6早餐（早餐酒店含早，不吃不退，如儿童不占床，早餐需自理），全程正餐自理；【交通】：按人数安排车型，每人确保正座（2-4人5座车，5-7人7座/9座车）；【向导】：不安排专职导游，由司机负责全程行程衔接（不提供景区讲解服务），协助购买门票事宜；【购物】：全程无购物（行程中用餐地、路途中休息点购物店不在列）；【儿童】：儿童价格不含门票，不占床，小孩不含早餐，其它同成人； |
| **费用不包含** | 1.全程不含景区门票（景区门票价格表附录在后）；2.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）；3.个人产生的单房差或加床费用；4.行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用；5.因交通延误、取消等意外事件或自然灾害等不可抗力导致的额外费用；6.行程中不包含的自费项目；7.因旅游者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、建议客人自行购买旅游意外保险；2、受旅游地自然条件限制，特别是高原藏族地区，景点、酒店、沿途餐厅等的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息，以充足的体力参加旅游活动；3、注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、小吃等，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食，油腻的食物要少吃，以免肠胃不适引发消化系统疾病；4、请游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣物、鞋子、雨具等；5、在活动期间不遵守规定，由于自身过错行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负；6、以上行程，除景点游览的先后顺序有所调整外，其它不变；7、游玩途中贵重物品请游客随身携带，以保障个人的人身及财产安全，避免造成不必要的损失；8、此行程对于年龄在十八周岁以下未成年人及六十五岁以上老年人参团的应有健康的成年人陪同照顾， 60岁（含）以上老年人预订出行，需签订《免责协议》，并有18周岁以上家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）全程陪同出行。患有心脏病、高血压、肺部疾病及孕妇等身体状况不佳人群不适合参加高原旅行； |
| **温馨提示** | 温馨提示：（一）注意事项1、丝绸之路旅游线路较长，景点分散，架车时间长，比较辛苦。2、丝绸之路景点多为沙漠、戈壁，风沙较大，日照时间长，需准备太阳镜、丝巾。3、丝绸之路气候干燥，海拔较高，游览时需带护肤霜，润唇膏，晕车药品等，需多喝水，多吃水果，蔬菜。4、在游览爬山需穿平底鞋（旅游鞋）或凉鞋。5、老人在旅游时可乘坐电瓶车，其它自费项目都不适宜参加，如骑骆驼、摩托车、越野车、跳伞、爬山、滑沙等，这些项目都有一定危险性。6、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。7、注意比较重要物品的保管，尽量保存在酒店前台，如有意外马上拨打110，保护并留在现场。8、西北有部少数民族，由其以沙洲市场夜市，有不少的少数民族小吃，穆斯林回民是不吃猪肉的，这是他们生活中最大的禁忌，绝对不可冒犯，以免造成不必要的误会。9、安全意识：出门在外，安全第一，请保持平常心态，听从导游的安排，避免突发事件，以享受一个舒适、惬意、安全的丝绸之旅。（二）莫高窟旅游注意事项1、洞窟平常锁闭，参观时需由专业讲解人员带领，才能进入。2、窟内禁止摄影，摄影器材需寄放在入口处。3、洞内光线昏暗，最好自借手电筒，洞窟入口也可租用手电筒。4、如果遇到下雨、下雪等天气莫高窟暂停开放。5、莫高窟实行团队预约制，敬请提前30天报名！（三）参加须知1、建议客人自行购买旅游意外保险；2、受旅游地自然条件限制，特别是高原藏族地区，景点、酒店、沿途餐厅等的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣；西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息，调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。西北甘南地区酒店硬件设施和服务与内陆旅游发达地区相比较，有较大差距。请勿拿内陆地区同等酒店做比。3、注意卫生与健康。旅游在外，品尝当地名菜、名点，无疑是一种“饮食文化”的享受，但一定要注意饮食饮水卫生，切忌暴饮暴食。油腻的食物要少吃，以免肠胃不适引发消化系统疾病。多吃蔬菜水果，少吃方便食品。4、请游客出发前根据旅游地天气情况准备适宜旅游的衣物、鞋子、雨具等；并请游客依照个人习惯带适量常用药品、护肤用品等； 5、在活动期间不遵守规定，由于自身过错，自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负。 6、以上行程，除景点游览的先后顺序有所调整外，其它不变！7、游玩途中贵重物品请游客随身携带或自行寄存入住酒店的前台，就寝时请悉心检查门窗是否关好。以保障个人的人身及财产安全，避免造成不必要的损失。（四）沙漠旅行提示：骑骆驼漫游沙漠是久居闹市的人休整身心、调整情绪、锻炼意志、体验独特的最佳选择。那叮咚作响的驼铃，浩瀚无垠的大漠，沙海的日落与日出无一不给您带来神秘、淳朴的感觉。但沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告： A、参加沙漠旅游切莫单独行动，我们可为您提供骆驼、向导等特种服务。 B、沙漠中昼夜温差大，要多准备衣服备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。 C、沙漠探险旅游是一项集体活动，集体活动是旅游中的重要内容，只有导游、驼工精诚团结、顾全大局，考察活动才会锦上添花。D、在沙漠中要注重环保，尽量把垃圾带出沙漠，至少是就地掩埋。E、骑骆驼时，要防止骆驼起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来走一段 |
| **退改规则** | 1、据国家旅游局《团队国内旅游合同》，旅游者和旅行社在行程前可以书面形式解除合同。在出发前7日以上提出解约，双方互不承担违约责任。但之后提出解约的，由提出解除一方承担违约责任。2、旅行社在出发前7日以内解除合同的，要向旅游者退还全额费用，并支付违约金。出发前7日至4日，违约金为旅行费用总额的10%；出发前3日至1日为15%；出发当日为20%。若旅客在出发前7日至4日解除合同，违约金为旅行费用总额的50%；出发前3日至1日为60%；出发当日为80%。 |
| **报名材料** | 需要游客正确的身份证号码、姓名、电话号码 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，建议组团社给游客购买旅游意外险。 |
| **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              |