**【专列】探秘西域---最美东西南北疆空调专列15日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GXZL17427116434N | **出发地** | 甘肃省 | **目的地** | 新疆维吾尔自治区-乌鲁木齐市-吐鲁番地区-喀什地区 |
| **行程天数** | 15 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【行程特色】1、沿着新疆境内三座山脉（天山、昆仑山、阿尔泰山）看全疆，车轮丈量新疆，一路皆是热爱!2、邂逅新疆，解锁33个中国之最3、打卡北疆精华景点（喀纳斯、禾木、赛里木湖、那拉提草原）从北疆到南疆，寻一场西域绮梦,爱上神秘南疆（塔克拉玛干沙漠，冰山上的来客--喀什）4、美食升级安排：有冷水鱼、新疆大盘鸡、清真餐3大特色餐。5、优选全程当地舒适酒店！ | | | | |
| **产品介绍** | 【选择专列游新疆的理由】1、跟着《我的阿勒泰》环游新疆，火车专列为您省去四千多公里的汽车大巴车程，免除疲累不堪，夜行日游，轻松一览西域36国。2、全程无购物压力，无自费压力，让旅途环境轻松纯净！3、选择最好的季节去看新疆的美景，湖泊、森林、雪山、草原、冰川、湿地、沙漠、 古城、人文、宗教、民俗，每天不一样，审美不疲劳。4、全程工作人员陪同服务，当地导游讲解服务，保健医护人员 保驾护航！ | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 详细行程天数行程安排餐食住宿第1-2天 今日主题：出发；兰州20:29、西宁23:07火车站乘车前往前往新疆，开始愉快的西域之旅!温馨提示：新疆较内地有时差二小时，初进新疆多饮水，注意防晒防燥无 专列第3天今日主题：大西洋的最后一滴眼泪抵达伊宁后乘车赴大西洋的最后一滴眼泪【赛里木湖】（游览时间约90分钟），中国最大的高山冷水湖，徜徉在赛里木湖草原。途中穿越雄伟壮观的果子沟大桥，大桥全长7 00米，跨径360米,桥面距谷底净高达200米，果子沟大桥全称果子沟双塔双索面钢桁梁斜拉桥，是国内第一座公路双塔双索面钢桁梁斜拉桥。后前往【霍尔果斯口岸】（游览约60分钟）是西北五省最大的陆路通商口岸，“连霍高速”的西端。后参观【薰衣草庄园】（约40分钟左右）晚餐后入住酒店。行程亮点 ：赛里木湖称为大西洋的最后一滴泪，湖水湛蓝，湖天一色中晚伊宁第4天今日主题：空中草原-那拉提早餐后车赴有亚欧四大草原之称的国家 AAAAA级旅游风景区【那拉提大草原】（游览时间约4小时），是新疆十大风景区之一。伊犁河谷被誉塞外江南，有着风景秀丽的自然风光，每年五六月这里被花的海洋包围。抵达那拉提景 区后乘区间车进入景区，欣赏草原风光，这里山泉密布，溪流纵横，塔松沿沟擎柱，毡房点点，牛羊如云。体验哈萨克民族淳朴的民风民俗，在辽阔的草原上放飞心情。适时返回伊宁，后乘专列前往北屯。（温馨提示：建议穿平底鞋或球鞋，以免扭伤脚。骑马具有一定危险性，在骑马时必须由牧民带骑，请不要单独骑行；不要在马的身后行走，以防踢伤。） 早中晚 专列第5天今日主题：东方小瑞士-喀纳斯乘车前往具有“人间仙境”之称的【喀纳斯风景区】（游览约 4 小时），这是亚洲唯一的瑞士风光、中国唯一和四国接壤的自然保护区，游客换乘景区区间车，进入湖区欣赏碧波万顷、群峰倒影、雪岭、原始森林、青山绿水浑然一体的湖区风光，沿途观赏布尔津河谷风光、五彩河岸，游览原始白桦林、喀纳斯森林风貌、【卧龙湾】、【月亮湾】、【神仙湾】、鸭泽湖等诸多美景，后入住酒店休息行程亮点：喀纳斯被誉为神的后花园，是去新疆必打卡之地，这里景色秀美，景交车可在定点小景点停留，游客可自行上下游览喀纳斯美景 晚 布尔津/贾登峪第6天今日主题：童话森林早餐后乘车前往【禾木景区】（游览时间约120分钟）（喀纳斯/禾木55公里，山路行驶约2.5小时）途观我国唯——条由西流至北冰洋的河流一额尔齐斯河，前往中国最大的白桦林，白雾环绕的禾木河，如临人间仙境，亦梦亦真；游览禾木河河谷，观赏高山草原贾瞪峪花卉、禾木河木桥，河畔牧人家访，观禾木河图瓦人村落、木屋民居。游览结束后乘车前往北屯，途中可自费自愿参观【五彩滩】（自理120元/人，64周岁以下含45元门票+75元车费；65-69周岁23元门票+75元车费，70周岁以上仅收75元/人车费），看其独特的雅丹地貌：沟涯起伏，梳妆式的坡滩五颜六色，在夕阳的照射下更加绚丽精彩，晚餐品尝布尔津烤鱼，后乘专列前往乌鲁木齐。行程亮点：禾木被称为神的自留地，炊烟袅袅，漫步其中，惬意非常今日美食：布尔津冷水鱼宴早中晚专列第7天今日主题：人间瑶池-天池抵达后乘车赴世界著名高山湖泊、“人间瑶池”AAAAA级景区【天山天池风景区】（全程游览约180分钟），乘坐景区区间车进入景区：观石门一线、西山观松、龙潭碧月天、定海神针等八大久负胜名的景观，远眺雄伟的博格达雪峰。游览新疆大巴扎，晚上入住酒店休息。中晚乌鲁木齐/吐鲁番第8天今日主题：水果盛宴抵达吐鲁番，驱车前往然后参观【坎儿井】（游览约30分钟），坎儿井是中国新疆特殊的灌溉系统、堪与长城、京杭大运河、并称中国古代三大工程），赠送【维族小院家访】，在老乡家做客、品尝甜美的瓜果、欣赏优美的舞蹈；在葡萄架下欣赏维吾尔歌舞表演。中午在【葡萄庄园】用中餐，与天下第一大馕坑亲密合影，漫步在葡萄架下，到处郁郁葱葱；游览西游记中记载的八百里火焰的著名景点【火焰山】（游览约45分钟），后乘专列前往库尔勒。今日行程亮点：吐鲁番是新疆最早面向全国的一张旅游名片，火焰山带着神话的传奇，坎儿井带着中华民旅的智慧今日美食：家访品尝吐鲁番葡萄干，新疆瓜果早中晚 专列第9天今日主题：沉浸式感受梨城库尔勒专列抵达库尔勒，乘车前往国家 AAAA景区【罗布人村寨】（参观约90分钟）， 穿梭在【中国最原始的胡杨林保护区】中，欣赏【塔里木河】风光；塔克拉玛干沙漠游客可自由爬沙山，做沙疗，也可自费乘观光车到沙漠深处游览神女湖；或自费骑骆驼等，体验中国第一大流动性沙漠的乐趣。后参观【博斯腾湖】（游览约1小时，莲海世界游船85元/人自费自理）博斯腾湖属于山间陷落湖，主要补给水源是开都河，同时又是孔雀河的源头。博斯腾湖的湖体可分为大湖区和小湖区两部分，大湖的面积近千平方公里，小湖的面积仅有百余平方公里。《隋书》记载此湖有“鱼、盐、蒲、苇之利”。湖区周围生长着广茂的芦苇，是中国重要的芦苇生产基地。此外博斯腾湖盛产各种淡水鱼，是新疆最大的渔业生产基地。后乘专列前往喀什中晚 专列第10天 今日主题：高原明珠抵达喀什，后经314国道——中巴友谊国际公路赴摄影家的天堂帕米尔高原，领略巍巍昆仑之壮丽风光，沿途观赏红山，盖孜古驿站、白沙山、流沙河、高原牦牛，体验古丝绸之路的艰辛，参观柯尔克孜族牧民毡房。游览【白沙湖】（游览时间约40分钟）是去卡拉库里湖的必经地，喀什西行向帕米尔高原去约150公里。白沙湖当地人叫恰克拉克，是一个面积44平方公里的高原平湖。白沙湖两侧遥遥矗立着公格尔九别峰。高山是沙山，沙山是银白色的，银白色的细沙洁白柔和，犹如白绸。这样的美景，让沉睡了万年雪山和湖水显得更加素洁与寂静。午餐后抵达【喀拉库勒湖】（游览约40分钟左右），因湖水深邃幽黯，故名“黑湖’，湖的四周有冰峰雪岭环抱，景色十分优美。远眺被称为“冰山之父”的慕士塔格峰（海拔7546米）和公格尔峰（7719米），山峰上雪水冰川终年不化，湖光山色浑为一体，景色如诗如画。慕士塔格峰和公格尔峰及公格尔九别峰，三山耸立，如同擎天玉柱，屹立在帕米尔高原上，是帕米尔高原上最迷人的景观。后车返喀什入住酒店。（备注：今日因边防需过哨所卡口，可能会耽误些许时间，敬请谅解！因卡拉库里湖条件有限，没有地方集中用餐，因此中餐为简单打包餐。） 中晚 喀什 第11天 今日主题：古城寻踪早餐后，乘车前往喀什古城东门，观看民俗歌舞表演，集民族音乐、舞蹈元素于一体的身着盛装的老城民间艺人表演仿古入城仪式，再现了千年古城喜迎贵宾的独特礼遇。后在维吾尔族民间手工艺品的集散地—手工艺品一条街参观游览，后游览全国最大的清真寺--【艾提尕清真寺】（游览约 20分钟左右），可亲临喀什古老朴实的【喀什老城】（游览约1.5小时左右），游览中国唯一的以伊斯兰文化为特色的迷宫式城市街区。参观【香妃园】（游览约 60分钟）香妃园因“香妃”而得名。景区1988年被评为国家级重点文物保护单位。2014年开始打造提升，2020年8月份基本改造完毕，改造后占地面积从70亩增加到300亩，建筑风格突出传统建筑和现代元素相融合，分别从故里、故居、故人三个方面讲述了香妃从出生到去世，从喀什到北京，从贵族公主到集万千宠爱于一身的传奇故事。后乘专列前往库车。 早中 专列 第12天 今日主题：车行独库公路，打卡神秘峡谷早抵达库车，后乘车经独库公路南段，赴【天山神秘大峡谷】（游览时间约1.5小时），被称为中国最美的十大峡谷之一，位于天山南麓，维吾尔语的意思是“红色的山崖”。大峡谷虽地处内陆干旱地区，遍布细沙，却 有汩汩清泉。泉水潺潺流淌，时隐时现，堪称一绝。库车为独库公路的南端，去往天山神秘大峡谷的路上可沿途参观独库公路的独特美景。后游览【库车王府】（约0.5小时）库车王府是乾隆皇帝为表彰当地维吾尔族首领协助平定大小和卓叛乱而专门修建的，参观结束后乘专列前往哈密。 中 专列第13天 今日主题：探访《无人区》的拍摄地-大海道抵哈密，后乘车前往中国四大魔鬼城之首的五堡雅丹地貌——【大海道-魔鬼城景区】，探究雅丹地貌及成因。在魔鬼城可以看到酷似城堡、殿堂、佛塔、人物、禽兽形态各异的景观、令人眼花缭乱的陡壁悬崖。入住酒店休息！备注：专列人流量大，为了各位贵宾顺利游览，魔鬼城景区区间车用旅游大巴代替，景交费用必须产生。如有疑意，请务必进景区之前跟全陪导游报备。 中晚 哈密第14天今日主题：哈密寻踪早餐后参观【哈密回王府】，哈密王景区是国家AAAA级旅游景区，国家级文物保护单位。由于哈密回王在历史上对维护新疆统一、促进民族团结有着重大的影响，因此，哈密王景区又是一处宣扬祖国统一和民族团结的重要基地。后前往十二木卡姆观赏歌舞演艺，开启一场新疆歌舞【十二木卡姆】视觉盛宴，美丽的新疆姑娘、帅气的新疆小伙，让您在歌舞中散去一天的疲劳，感受新疆的热情，参观新疆歌舞，后参观【阿勒屯古街】，哈密阿勒屯古街位于哈密市伊州区回城乡。 阿勒屯古街是一条充满历史文化气息的古街，2008年被列入第四批&quot;国家历史文化名村夜间经济示范街区。哈密阿勒屯古街是一条集历史文化、非遗文化、旅游商业于一体的特色古街，值得游客们探访。乘专列返回，嘉峪关南站23：17到。早中专列第15天抵达西宁（5:37），兰州（8:51）后，安排火车返回全国各地，行程结束。无 服务项目及接待标准【服务标准】1、交通：兰州/西宁/嘉峪关南站起止空调专列硬卧/软卧，景区当地空调旅游大巴2、住宿：旅游酒店双人标准间，产生单男单女加床或安排三人间。3、用餐：含行程所列用餐，正餐10人1桌，8菜1汤（火车上不含餐）。4、陪同：当地专业地接导游服务，30-40人配一全程陪同工作人员；专列全程保健医护跟踪服务。5、保险：我社按规定已投保责任险。不含旅游意外险强烈建议自行购买一份旅游意外险3元/人/天，最高保额30万，最高医疗保额3万。70周岁以上保额减半，80周岁以上不承保（因自身疾病引起的费用自理；意外事故具体赔付责任、赔付标准、理赔由保险公司负责解释和履行）。6、门票：不含门票。根据各地景区、景点对不同年龄段老年游客的优惠政策，我们把各景区不同年龄段的收费标准列表如下，请各位老年朋友统一在专列上凭借本人身份证上的实际年龄把对应的门票费用交给全陪导游。旅游途中如因身体原因或其他特殊情况，没有参观的景点门票或景区小交通费用在返程专列上由全陪退还。各位游客也可根据当时当地的体力情况自由购票。所有门票和小交通全程不含，客户不想进景区，可以自行在门口休息等候，如客户想提早回酒店，打车回酒店自理。（表格所列门票价格和政策仅供参考，以当天、当地旅游景区政策为准，费用多退少补！景点60周岁以下60-64周岁65-69周岁70周岁以上罗布人村寨+区间车35+1518+150+150+15博斯腾湖18900魔鬼城景区+区间车45+3025+300+300+30哈密回王府35+518+555十二木卡姆80808080天山神秘大峡谷412100库车王府553000白沙湖402000喀拉库勒湖452200香妃园(不含表演）301500清真寺+喀什老城301500天山天池+区间车95+6048+600+300+30禾木+区间车50+5225+520+260+26喀纳斯景区+一进区间车160+7080+700+350+35霍尔果斯口岸303000赛里木湖景区707000赛里木湖区间车100100100100那拉提景区门票954800那拉提河谷草原区间车24241212火焰山+坎儿井+葡萄庄园1206000合计1430990333333请参加本次活动的老朋友携带好身份证等有关证件，否则不能享受门票优惠政策，证件优惠不能重复使用。7、以上行程只作参考，具体出发日期以铁总调度命令为准 ，火车时间如不允许，行程会有增减，不作任何赔偿，再作调整，最终以出发出团通知书为准！ 行程中如客人临时退团提早回家大交通自理。报名条件凡身心健康，乐观向上者均可报名，有严重高血压、心脏病、哮喘病等易突发疾病及传染病、精神疾病患者谢绝参加，如有隐瞒病情者后果自负，且病情严重者我社有权劝退或终止合同。75周岁以上老年人须亲属陪同，80周岁以上谢绝参加。特别说明1、空位损失：由于专列的特殊性，关于专列，客人退团收取损失如下：出发日期前 25 天退团不收任何损失出发日期前 15－24 天退团收旅游费用总额30%出发日期前 7－14 天退团收旅游费用总额60%出发日期前 7 天以内退团收旅游费用总额80%出团当天退团收取旅游费用总额的 100%。客人可在出发 3 天前更换出游人员，不承担任何损失。2、专列系包车性质，合同签订后车票不办理改签、分乘、变径或退票。3、因任何原因不参加，费用一律不退，也不换等价项目，行程中遇天气原因，航班取消，道路塌方等自然灾害人力不可抗拒因素，所产生的费用及损失由客人自理！4、以上行程供参考，届时在保证不减少景点、不降低服务标准的情况下，旅行社可根据实际情况和专列时刻点对行程顺序做出相应调整；专列具体开行、抵离时间以铁路局最后命令和站内调度为准；若专列晚点或早到，旅行社并无违约，负责协调，根据实际情况对行程进行调整，并不减少景点，不降低服务标准，但不承担经济赔偿；因专列政策性原因或者组团人数未达到专列人数，使专列未能成行，则改走正班车或者全额退款。5、如遇人力不可抗拒因素造成的行程延误或变更，旅行社不承担由此造成的损失和责任，所产生的费用由客人自理；游客因个人原因临时放弃游览、用餐、住宿等，造成实际损失的我社不退费用。 团队补充协议书 本补充协议是在即将安排的旅游行程期间，旅行社（乙方）应旅游者（甲方）要求，并经双方协商一致，达成本补充协议，作为包价旅游合同的组成部分，旅游者到达旅游目的地后自愿参加以下相关自费项目及购物店的书面约定。 一：自费项目(允许导游在时间允许的情况下做推荐，自愿参加) 城市自费项目内容费用时长备注 新疆天池游船/马牙山索道120元/220元1小时左右含船费、车费、导游司机服务费 喀纳斯家访1001小时左右含门票、车费、导游司机服务费 五彩滩120120元/人，64周岁以下含45元门票+75元车费；65-69周岁23元门票+75元车费，70周岁以上仅收75元/人车费 喀纳斯游船120含船费、车费、导游司机服务费 吐鲁番水果宴268起1小时左右含餐费、车费、导游司机服务费 伊宁卡赞其民俗1801小时左右含门票、车费、导游司机服务费 那拉提观光车601小时左右 ★温馨提示：因游客各自身体状况不一，故景区索道、电瓶车等交通工具及景区内娱乐活动我社不做统一安排，请各位游客根据自身情况选择，注意安全。自费项目说明1、上述安排是为了丰富旅游者的娱乐活动，游客自愿选择；2、上述项目参加人数若未达到約定最低参加人数的要求，双方同意以上项目协商条款不生效，且对双方均无约束力3、上述项目履行中遇不可抗力或旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍不能避免的事情，双方均有权解除，旅行社在扣除已向履行辅助人支付且不可退还的费用后，将余款退还旅游者；4、签署本协议前，旅行社已将自费项目的安全注意风险注意事项告知旅游者 ，旅游者应根据身体条件谨慎选择，旅游者在本协议上签字确认视为其已明确知悉相应安全风险注意事项，并自愿承受相应后果；5、游客参加协议约定以外的旅游项目导致游客人身安全和财产损失的，旅行社不承担任何责任。二：购物场所(游客一经签署本协议，则视为此行程内约定的项目，不得离团)大类店铺简介(主要商品种类及特色)停留时间备注和田玉/棉花/药/特产玉器店/棉花厂/维药厂/特产店 四选一60分钟乌鲁木齐玉器博物馆玉器90分钟喀什西域驼绒馆/同仁堂工艺品/同仁堂二选一80分钟喀什特别提醒1、购物场所出卖的物品价格可能与市场价格略有差异，甲方应谨慎选择购买，购物前请斟酌品质价格等因素。如甲方购买的物品经权威部门鉴定为假冒伪劣产品，乙方不负赔偿责任，但应当协助甲方办理退换货。2、向当地公众开放服务的大中型综合百货商店、商业街等，不属于双方约定或推荐的具体购物场所，旅行社不负责办理退换货，甲方应保持慎重并根据自身需要购物。三、附则本协议一式两份，双方各执一份，自甲、乙双方签字或盖章后生效。 甲方（签字）： 乙方代表（签字）： 签约日期： 签约日期： |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：兰州/西宁/嘉峪关南站起止空调专列硬卧/软卧，景区当地空调旅游大巴2、住宿：旅游酒店双人标准间，产生单男单女加床或安排三人间。3、用餐：含行程所列用餐，正餐10人1桌，8菜1汤（火车上不含餐）。4、陪同：当地专业地接导游服务，30-40人配一全程陪同工作人员；专列全程保健医护跟踪服务。5、保险：我社按规定已投保责任险。不含旅游意外险强烈建议自行购买一份旅游意外险3元/人/天，最高保额30万，最高医疗保额3万。70周岁以上保额减半，80周岁以上不承保（因自身疾病引起的费用自理；意外事故具体赔付责任、赔付标准、理赔由保险公司负责解释和履行）。 | | |
| **费用不包含** | 1. 所有门票和小交通全程不含根据各地景区、景点对不同年龄段老年游客的优惠政策，我们把各景区不同年龄段的收费标准列表如下，请各位老年朋友统一在专列上凭借本人身份证上的实际年龄把对应的门票费用交给全陪导游。2.个人消费不含 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 凡身心健康，乐观向上者均可报名，有严重高血压、心脏病、哮喘病等易突发疾病及传染病、精神疾病患者谢绝参加，如有隐瞒病情者后果自负，且病情严重者我社有权劝退或终止合同。75周岁以上老年人须亲属陪同，80周岁以上谢绝参加。 |
| **温馨提示** | 1、空位损失：由于专列的特殊性，关于专列，客人退团收取损失如下：出发日期前 25 天退团不收任何损失出发日期前 15－24 天退团收旅游费用总额30%出发日期前 7－14 天退团收旅游费用总额60%出发日期前 7 天以内退团收旅游费用总额80%出团当天退团收取旅游费用总额的 100%。客人可在出发 3 天前更换出游人员，不承担任何损失。2、专列系包车性质，合同签订后车票不办理改签、分乘、变径或退票。3、因任何原因不参加，费用一律不退，也不换等价项目，行程中遇天气原因，航班取消，道路塌方等自然灾害人力不可抗拒因素，所产生的费用及损失由客人自理！4、以上行程供参考，届时在保证不减少景点、不降低服务标准的情况下，旅行社可根据实际情况和专列时刻点对行程顺序做出相应调整；专列具体开行、抵离时间以铁路局最后命令和站内调度为准；若专列晚点或早到，旅行社并无违约，负责协调，根据实际情况对行程进行调整，并不减少景点，不降低服务标准，但不承担经济赔偿；因专列政策性原因或者组团人数未达到专列人数，使专列未能成行，则改走正班车或者全额退款。5、如遇人力不可抗拒因素造成的行程延误或变更，旅行社不承担由此造成的损失和责任，所产生的费用由客人自理；游客因个人原因临时放弃游览、用餐、住宿等，造成实际损失的我社不退费用。 |
| **退改规则** | 1、空位损失：由于专列的特殊性，关于专列，客人退团收取损失如下：出发日期前 25 天退团不收任何损失出发日期前 15－24 天退团收旅游费用总额30%出发日期前 7－14 天退团收旅游费用总额60%出发日期前 7 天以内退团收旅游费用总额80%出团当天退团收取旅游费用总额的 100%。客人可在出发 3 天前更换出游人员，不承担任何损失。 |
| **保险信息** | 旅游意外险，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 |