**老家河南全景八日游行程单**

禅宗少林寺、龙门石窟、夜游神都洛阳、伏牛老君山-金顶-十里画屏 云台山-红石峡-潭瀑峡-泉瀑峡、万仙山-郭亮村、红旗渠-青年洞 太行大峡谷-太行天路、清明上河园、开封府、大梁门-开封古城墙 全景河南 8 日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HEN1744087880bD | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 郑州市 |
| **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** | 【少林寺】国家 5A 景区，世界文化遗产、禅宗祖庭、天下第一名刹！！【龙门石窟】国家 5A 景区，世界文化遗产，联合国科教文组织评价"中国石刻艺术的最高峰"！【夜游神都洛阳】夜游千年帝都，是中国唯一一个女皇帝武则天定都的地方，寻找那丢失千年的盛唐传奇，深入了解洛阳城。【老君山】国家 5A 景区，天下名山，道教圣地;"一山有四季，十里不同天。君山北麓冰未消，伊水之阳花艳艳"！【云台山】国家 5A 景区，被联合国教科文组织命名为：“全球首批世界地质公园”！！【红石峡】国家 5A 景区，北方地区少有的丹霞地貌峡谷景观，被风景园林专家称赞为“自然界山水精品廊”。【万仙山】国家 5A 景区，游影视郭亮：观世界第九大奇迹、南太行最壮观的挂壁公路—绝壁长廊！！【红旗渠】国家 5A 景区，“全国爱国主义教育示范基地”，人工天河-- 一渠绕群山，精神动天下！【太行大峡谷】国家 5A 景区，中国最美十大峡谷之一，北雄风光最胜处，叠瀑桃花谷、百里画廊太行天路！！【开封古城墙】东京城最大的两座城门，走进开封大梁门，感受几度繁华的城墙文化。【清明上河园】国家 5A 景区，北宋著名画家张择端《清明上河图》为蓝本建造的大型宋代文化主题公园。【开封府】国家 4A 景区，是北宋京都官吏行政、司法的衙署，被誉为--天下首府。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-郑州**  兰州乘火车/高铁 赴河南省会郑州，开始愉快的河南之旅。（大河之南，天地之中；无数中国人梦回中华的地方，炎黄子孙当之无愧的故园！）交通备注：如乘动车、高铁、飞机抵达郑州后自行入住指定酒店或小车接站后送至酒店，由于各位游客抵达的时间不同，可能需要适时等待(约 20 分钟左右)；【温馨提示】1.全天无景点安排，无导游。2.抵达酒店，需客人自行办理入住手续，需缴纳房卡押金，退房时由酒店退还押金。【郑州自由行推荐景点】☛河南文化地标：【河南博物院】（周一闭馆，需提前关注公众号预约）☛网红打卡：许昌胖东来超市自由行（郑州-许昌高铁往返，约 30 分钟）☛年轻人的潮玩首选：华谊兄弟电影小镇、中铁 •泰和里；☛河南文旅新标杆：黄帝千古情、只有河南•戏剧幻城；☛儿童游玩圣地：方特梦幻王国、方特欢乐世界、银基动物王国、海昌海洋公园；☛郑州市地标建筑：二七纪念塔、百年德化街、1948 街区、CBD 大玉米、国际会展中心；☛郑州老字号美食：葛记焖饼、萧记烩面、老蔡记蒸饺、阿五黄河大鲤鱼、解家河南菜等。交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：郑州 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **郑州-少林寺-龙门石窟-夜游神都洛阳**  火车早抵达郑州火车站（如到站较早，贵宾们可以在火车站附近自行吃些早点），郑州是华夏文明的重要发祥地，是三皇五帝活动的腹地、中华文明轴心区。集合后乘车赴功夫之乡-登封（车程约 1.5 小时），上午游览世界文化遗产、国家 5A 级景区，有“禅宗祖庭、天下第一名刹”之称的少林武功与禅宗的发源地【少林寺】（游览约 2.5 小时），参观少林寺核心建筑常住院，参观山门、天王殿、大雄宝殿、法堂、方丈室、千佛殿等七进院落；太宗御碑、藏经阁等；聆听千年古刹的传奇故事，了解渊远流长的禅宗文化；演武厅观看大型武术表演“武林雄风”(随缘观看)，感受少林武术的博大精深；参观常住院及历代高僧墓地塔林等景点。中餐后乘车赴十三朝古都--洛阳（车程约 1.5 小时），下午参观世界文化遗产，中国四大石窟之一，国家 5A 级景区【龙门石窟】（游览约 2.5小时），是北魏、唐代皇家贵族发愿造像最集中的地方，是皇家意志和行为的体现，具有浓厚的国家宗教色彩。在北魏时期雕凿的众多洞窟中，以古阳洞、宾阳中洞和莲花洞、石窟寺这几个洞窟最有代表价值。参观西山上以唐朝、北魏等朝代为主的代表石窟潜溪寺、宾阳三洞、万佛洞、莲花洞以及传说以武则天为原形而建造的卢舍那大佛。龙门石窟以大量的实物形象和文字资料从不同侧面反映了中国古代政治、经济、宗教、文化等许多领域的发展变化，对中国石窟艺术的创新与发展做出了重大贡献。后乘车赴参观【洛阳牡丹园】(牡丹花卉期间赠送参观景点，门票赠送，不去不退费。3 月为室内牡丹，4 月为室外)，“洛阳地脉花最宜，牡丹尤为天下奇。”洛阳是十三朝古都，有“千年帝都，牡丹花城”的美誉，是中国牡丹花都。 牡丹雍容华贵、国色天香、富丽堂皇，寓意吉祥富贵、繁荣昌盛，是华夏民族兴旺发达、美好幸福的象征。花开时节，洛阳城花海人潮，竞睹牡丹倩姿芳容。唐代诗人白居易“花开花落二十日，一城之人皆若狂”和刘禹锡“唯有牡丹真国色，花开时节动京城”的诗句正是东都洛阳牡丹品赏习俗的生动写照。后根据时间赠送安排：《夜游神都洛阳》（车览）（如遇行程紧张取消车览不退费）：《夜游神都洛阳》;华灯初上、流光溢彩的灯光，仿佛步入了大唐盛世。1、【洛阳丽景门】（外观）古都第一门，走进洛阳明清老街，感受老洛阳的人间烟火。2、【天堂明堂】（外观）唐神都洛阳的地标性建筑，武则天处理朝政的地方。3、【应天门】（外观）河南元宵晚会《唐宫夜宴》主会场，是中国礼制中最能彰显身份和地位的建筑之一。武则天称帝、唐玄宗接见日本第八次遣唐使等仪式均在应天门城楼举行。晚入住酒店。（4 月洛阳花卉期间成本过高，安排入住洛阳周边酒店，望理解）交通：大巴景点：少林寺 龙门石窟 洛阳牡丹园购物点：无自费项：少林寺电瓶车单程 15 元（自愿选择）龙门石窟往返电瓶车 20 元（建议乘坐） 少林寺+龙门石窟耳麦合用 30 元（无噪音景区，建议租用）到达城市：洛阳 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 洛阳/周边 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **老君山-伏牛金顶-十里画屏**  早餐后乘车赴“洛阳后花园”-栾川（车程约 2.5 小时），游览世界地质公园、国家级自然保护区、国家地质公园、国家 5A 旅游景区、道教主流全真派圣地---【老君山】（游览约 5 小时），因道教太上老君李耳（即老子）曾在此山修炼，唐太宗将之改名老君山。早乘车景区高速缆车至中天门（一级索道 130 元/人），参观【伏牛金顶】，千年古刹——老君庙，亮宝台，玉皇顶，南天门，马鬃岭，世界范围内面积最大的花岗岩峰林，这里林绝岭奇峰，【十里画屏】危岩幽谷，绝峰悬壁上悬空栈道曲折婉转犹如天梯铁镫；高空俯瞰，座座山峰如一个个自然盆景在云雾漂渺中若隐若现，如若仙境，等景点。温馨提示：①老君山景区参观期间，大部分台阶、切记观景不走路、走路不观景；②老君山是秦岭余脉八百里伏牛山脉、网红打卡地、力压三雄；③中灵大素道或者云景大索道《 两个索道交替运行》④峰林小索道往返 80 元/人，直通金顶单程电梯 40 元/人，请根据自身情况自由选择；中餐/晚餐品尝--老君山特色老豆腐!晚入住酒店。（4 月洛阳花卉期间成本过高，安排入住洛阳周边酒店，望理解）交通：大巴景点：老君山-伏牛金顶-十里画屏购物点：无自费项：老君山峰林索道 80 元/人（自愿选择）到达城市：洛阳 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 洛阳/周边 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **云台山-红石峡-潭瀑峡-泉瀑峡**  早餐后免费品尝河南土特产（约 50 分钟），后游览全球首批世界地质公园、国家 5A 级景区—云台山，游览山水精粹、华夏第一奇峡、中原第一景——【红石峡】（景区交通 60 元/人），峡谷景观，崖壁通体的赤红色，故又俗称“红石峡”。红石峡也称“温盘峪”，那里被誉为“中原第一景”。这个景区集秀、幽、雄、险于一身，泉、瀑、溪、潭于一谷，有“盆景峡谷”的美誉。温盘峪峡谷夏季凉爽宜人，隆冬则温暖如春，一年无四季，温度保持在 25 摄氏度左右。看不一样的奇石，不一样的瀑布，一线0 天、棋盘石、钟乳石、飞来石、含羞石、龟背石、白龙瀑、黄龙瀑、天女散花瀑等。中餐后游览山雄水秀、峰高瀑急、落差 314 米居亚洲之冠的华夏第一高瀑、云台天瀑―【泉瀑峡】（又名老潭沟，游约 2 小时，枯水期可改游猕猴谷，与太行猕猴亲密接触），后游览风光怡人、宛若江南、以“三步一泉,五步一瀑，十步一潭”而著称的―【潭瀑峡】（又名小寨沟，游约 2 小时），欣赏窃窃私语的情人瀑、珠帘高挂的水帘洞、龙凤呈祥的龙凤壁、宛若仙子的蝴蝶石、石砚磨穿的洗砚池;感受如梦如幻的人间仙境。（云台山通票为三大景点：红石峡、潭瀑峡、茱萸峰（观云海），可根据个人喜好调整行程）晚餐品尝-河南特色烩面。后入住酒店交通：大巴景点：云台山-红石峡-潭瀑峡-泉瀑峡购物点：无自费项：无到达城市：修武 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 修武 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **万仙山-郭亮村-挂壁公路-红旗渠-青年洞**  早餐后游览国家 5A 级旅游区、重点红色旅游景区、国家地质、森林公园【万仙山景区】（景区交通 50 元/人），万仙山位于太行山腹地，是新乡南太行旅游度假区的核心景区，景区集雄、险、奇、秀为一体，既有雄强而苍茫的石壁景观，又有曼妙而秀雅的山乡风韵。主要景点有大峡谷、影视村、天池、莲花盆、白龙洞、喊泉、磨剑锋瀑布、七郎峰、蚂蚁山等 200 多处，完全由人工开凿的 1250 多米的绝壁长廊，更被誉为“世界第九大奇迹”。乘坐景区交通，前往中华第一影视村【郭亮村】，沿途游郭亮村、红岩绝壁大峡谷，欣赏风景如画的天池、参观奇特的崖上人家、游览喊泉一线，红石桥，鸳鸯石，喊泉等景点，体会大自然风光，参观郭亮村，石头世界。中餐品尝--郭亮村特色土鸡。后乘车赴林州（车程约 1.5 小时）下午参观全国爱国主义教育示范基地，国家 5A 景区，世纪工程、“人工天河”【红旗渠】，参观【红旗渠纪念馆、分水苑】(游约 1 小时），聆听 60 年代林县人民战天斗地改善生存条件的红色历程，观大型浮雕、沙盘、六幅彩照、纪念碑、分水闸及相关展厅等；后乘车赴【青年洞】（车程约 30 分钟，游约 2 小时），经步云桥、一线天、双锁关、鹰嘴崖，到达山碑、参观总干的咽喉工程--青年洞、十水言碑，登上太行山半山腰实地感受中国水长城、人工天河--红旗渠的风采，在青年洞口入党宣誓、合影留念；晚入住酒店。交通：大巴景点：万仙山景区 郭亮村 红旗渠 红旗渠纪念馆、分水苑 青年洞购物点：无自费项：万仙山大环线电瓶车 60 元/人 (自愿选择) 红旗渠青年洞往返电瓶车 20 元/人（建议乘坐)到达城市：林州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 林州 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **太行大峡谷-桃花谷-太行天路-开封古城墙**  早餐后乘车赴国家 5A 级景区、中国最美的十大峡谷之一【林州太行大峡谷】（独家赠送门票 80 元/人）（景区交通 60 元/人），后游览美丽的山水之谷【桃花谷】（游览时间约 2 小时），桃花谷长约 4km 海拔约 800m-1736m，高差近千米。奇峰突兀，峭拔雄壮，一条蜿蜒曲折的桃花溪水贯穿峡谷，溪水两岸草藤垂挂，杂木丛林莽莽无际，随山风涌动的绿潮似海水漫卷，桃花谷内移步换景，景景相连，黄龙潭、飞龙峡瀑布、飞龙峡栈道、九连瀑桃花洞等景点珠联璧合。后换乘景区交通车游走于海拔 1700 多米之上的【太行天路】（游览时间约 2 小时），深邃的峡谷、直立的壁岩，带给游客强烈的视觉震慑。结合山势山形，太行天路沿线设 10 余座观景台。遍布了凌云廊、天境、平步青云、圣女峰、梦幻之谷、太行天路、悬空玻璃栈道等景点，美不胜收。后乘车赴七朝古都开封（车程约 3 小时），晚餐品尝--开封特色灌汤包。后外观【开封古城墙-大梁门】（开封最美夜景），是开封目前唯一重建的一座城门，成为古都的重要象征。推荐自费欣赏不定时表演【微梦大梁门】（30 元/人自愿选择），城门基采用青砖结构，设拱形门洞三个，城楼采用重檐歇山式建筑风格，雕梁彩绘，古朴典雅，雄伟壮观。城门北侧现已探明多层古城马道，为开封独特的城摞城历史，提供了又一重要佐证，现已被辟为古城墙博物馆。开封城墙始于战国时期魏国都城--大梁城，与今城墙部分重合，稍偏西北。公元 960 年，北宋定都开封，史称东京城，历经九代帝王 168 年，形成由外城、内城、皇城三座城池相套的宏大城郭。后入住酒店。交通：大巴景点：太行大峡谷 桃花谷 太行天路 开封古城墙购物点：无自费项：微梦大梁门30 元/人自愿选择到达城市：开封 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 开封 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **清明上河园-开封府-开封/郑州送团**  早餐后游览使您“一朝步入画卷，一日梦回千年”的北宋大型主题公园，国家 5A 景区--- 【清明上河园】（游览不少于 3 小时），经迎宾广场，游览南苑：过虹桥，穿上善门，游东京食街，欣赏“梁山好汉劫囚车”、“杨志卖刀”、民俗表演、“王员外招亲”、“包公巡案”、“武松救兄嫂”和“李师师艺会青公子”等定时表演项目，后经双亭桥或步道，游览北苑：走九龙桥，观小校场、科举场、水心榭等，苑中还可参观“宋代科技馆”、“ 宋代名人馆”、“宋代犹太文化馆”和“张择端纪念馆”等；后乘车赴国家 AAAA 级旅游景区、北宋第一府----【开封府】（游约 1 小时）;开封府是北宋京都官吏行政、司法的衙署，被誉为天下首府，历任北宋 183 任府尹，尤以青天包拯为世人传颂。景区定时表演包拯迎宾断案歌舞,了解北宋官衙文化;参观府门、仪门，瞻仰正厅两边“公生明”、“尔奉尔禄，民脂民膏；下民易虐，上天难欺”的廉政仁政匾额，参观著名的龙虎狗三口铜铡、包拯倒坐南衙的梅花堂，供奉称帝前曾任开封府尹的历任皇帝的潜龙宫、潜龙殿，参观反映刑狱文化的府司西狱、道教文化的三清殿和反映北宋科举文化的明礼院、拱奎楼、桂籍堂等。后适时送往郑州火车站送团，结束愉快旅程！交通：大巴、火车景点：清明上河园 开封府购物点：无自费项：无到达城市：郑州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **温馨的家**  早抵达目的地，返回温馨的家。交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：兰州 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 用 车 当地正规空调旅游大巴车，保证一人一正座住 宿 精选 4 晚当地双标间酒店+免费升级一晚（四钻）五星级酒店（彩电、独卫、热水，空调）（5 晚单房差 300 元/人）用 餐 全程 5 早 5 正餐（早餐酒店含，正餐十人一桌、十菜一汤，主食不限）导 游 持证中文导游全程贴心服务温馨提示：南北酒店有差异，普遍比南方低一个档次，请抱着宽容的心态来对待。备注：4 月牡丹花卉期间成本过高，不升级一晚五星标准，望理解。 | | |
| **费用不包含** | 门票不含，请根据年龄段在当地自补门票：景区： 60 岁以下 60-69 岁 70 岁以上少林寺 80 元/人 0 元/人 0 元/人龙门石窟 90 元/人 0 元/人 0 元/人老君山 100 元/人 0 元/人 0 元/人云台山 120 元/人 0 元/人 0 元/人万仙山 60 元/人 0 元/人 0 元/人太行大峡谷 80 元/人独家免门票 独家免门票 独家免门票红旗渠 80 元/人 0 元/人 0 元/人清明上河园 120 元/人 半价 60 元/人 0 元/人开封府 65 元 半价 32 元 0 元门市价 795 元 92 元 0 元/人打包优惠价： 630 元/人 92 元/人 0 元/人1、少林寺电瓶车单程 15 元（自愿选择），龙门石窟往返电瓶车 20 元（建议乘坐）2、少林寺+龙门石窟耳麦合用 30 元（无噪音景区，建议租用）3、老君山峰林索道 80 元/人（自愿选择）4、万仙山大环线电瓶车 60 元/人 (自愿选择)5、红旗渠青年洞往返电瓶车 20 元/人（建议乘坐)6、林州大峡谷景交60元/人（自理） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 老君山一级索道+云台山景交+万仙山景交+太行大峡谷景交+当地车导综合服务费+各景区保险=499 元/人（报名即代表同意此升级套餐，请于当地现付导游）1.本社已购旅行社责任险，强烈建议报名时自费追加办理旅游人身意外保险。2.外出请带好身份证件，到达景区后，交给导游办理活动免票手续。游客在享受本报价的门票优惠及自费项目的联票优惠后，不重复享受景区的门票优惠政策。行程游玩顺序可前后调整，不减少景点。3.除必须乘坐交通的的二次消费（如索道、耳麦、电瓶车、体验型娱乐项目等），请游客自愿选择。4.游玩景区为一票制景区，如景区内赠送项目等临时关闭等情况不能参观，旅行社不承担责任。 |
| **温馨提示** | 1.请客人务必随身携带身份证，方便入住酒店。若住宿出现单男单女，安排三人间或客人补房差。2.河南大部分景区执行分景点验票，且个别景区实行指纹验票，请务必保管好自己的门票，一旦丢失，需要重新购全价票；3.沿太行山一带的山地景区，体力消耗相对较大，请根据天气变化，轻便着装，舒适穿鞋；如有晕车、晕船的习惯，请提早预防并调整座位。坐船时风大，如非夏季旅游，建议多加衣服；4.请您在旅游过程中妥善保管好自己的人身和财务安全，在景区不要到偏僻难行的地方。换乘景区车时，要查看凳子上的遗留物品。酒店用餐时不要把自己的钱包，手机随便放。晚上住酒店后，把窗户、房门都要反锁，贵重物品寄存前台，不要在床上吸烟、染发后不要污染枕套，不要拿酒店的毛巾擦鞋油，不要穿着一次性拖鞋进入卫生间等有水的地方，注意防滑；退房时，检查手机、充电器、首饰、钱包等贵重物品。如有自由活动，请结伴出行。如在旅游过程中发现有丢失物品的情况，及时和导游联系；5.河南的住宿条件和大城市无法相比，同等级别我们会安排相对较好的酒店，但是酒店情况不一和旅游季节淡旺，会根据团队用房情况调整三人间，如团队上有特殊住房情况，请提前给我们提出。不便之处请多担待；6.全程为旅游团队餐，标准不高，十人一桌、八菜一汤、不含酒水、主食不限，不吃不单独退餐，河南饭菜偏咸，口味较重，请入乡随俗，如实在不合口味，请及时和导游沟通改善，如果确因地方差异造成的不便之处，请多担待；7.因团队需要或遇到不可抗力因素，在不减少景点的情况下，导游有权利更改游览顺序，住宿地点等，但是必须向客人做好解释工作，签字同意后方可更改；8.如客人在旅途当中有任何的意见或建议，请及时与导游联系，我们会尽力妥善及时解决，避免问题长期矛盾化；9.请游客在返回之前认真给导游填写意见反馈表，以便我们不断提高服务质量； |
| **退改规则** | 因客人原因中途自行离团或更改行程，视为自动放弃，旅行社无法退还任何费用，因此而产生的其他费用及安全等问题由客人自行承担。 |
| **保险信息** | 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 |