**东北 2025【醉美东北】双飞7日游行程单**

东北 2025【醉美东北】双飞7日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SS1745808713Vz | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 辽宁省-沈阳市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 圣洁长白山--打卡长白天池、长白瀑布、小天池、绿渊潭、聚龙温泉群世界级火山熔岩堰塞湖--镜泊湖，打卡吊水湖瀑布、毛公山、红罗女、渤海文化园 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州—沈阳**今日主题】你好！沈阳，欢乐集结我们在机场/火车站，都安排专人迎接您的到来，您的导游会在出团前一天与您联系，请保持预留电话畅通。我们给大家安排了【24小时接站服务】【温馨提示】1请保持手机畅通，注意接收短信。客服人员会提前一天和您联系.2飞机落地后请及时打开手机，接机人员会和您联系，由于机场出口处不能长时间停车，如您比预计抵达的时间早，请提前联系司机前往出口处接您。3出行前请再次确认携带有效身份证原件，上下飞机/火车请携带好贵重物品。交通：飞机景点：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 沈阳 |
| **D2** |
| **行程详情** | **沈阳-丹东**早餐后，酒店接客人，▲【沈阳故宫】（门票自理游览约1小时，每周一全天闭馆），沈阳故宫位于沈阳市沈河区，是中国现存完整的两座宫殿建筑群之一，后金入关前的皇宫，也是清朝迁都北京后的盛京行宫，沈阳故宫博物院不仅有精美的古代宫殿建筑，还以丰富的珍贵收藏而著称海内外，宫内收藏有大量旧皇宫遗留下来的宫廷文物，在宫中的各陈列馆可以观赏到这些珍贵的宝物。▲【清代一条街】满清古街又称为清代一条街，东起抚近门、西至怀远门，长约1千米，两侧雕梁画栋，仿古建筑美不胜收，各色小店带您感受不一样的复古风情。▲【原汁原味吊炉饼】金黄酥脆，吃起来香酥可口，这种饼的工艺特别独特，放在盘子里是一个饼，用筷子夹起来则是一条一条的。▲【张氏帅府】（门票自理游览约1小时，每周一全天闭馆），张氏帅府位于沈阳市区，又称为“大帅府”，是原奉系军阀首领张作霖、爱国将领张学良父子的官邸和旧居，府前坐落着张学良将军身着戎装的雕像，正气威武，府内有雕梁画栋的四合院、恢宏的欧式洋楼、水榭亭台的花园，十分气派别致。▲【鸭绿江断桥】（不上桥）原名清城桥，她是鸭绿江上连接中朝两岸最早的一座公路桥。1941年日本侵略者出于军事侵略和经济掠夺的需要，指令伪满洲国和朝鲜当局建造此桥，如今，人们为了缅怀当年抗美援朝时期的英勇烈士，在断桥桥头树立了彭德怀、毛岸英、邱少云、黄继光等众多英模塑像。▲【安东老街】建筑外形主要参照丹东二十世纪二、三十年代老街号建筑形式，复制了一部分标志建筑、老街名在项目里，采用了民国时期主要建筑符号做外墙及街景装饰，是集怀旧观光、经典美食、旅游购物等于一体多功能文化商街。后入住酒店。‌交通：汽车景点：沈阳故宫 张氏帅府 鸭绿江断桥 安东老街 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：统一安排团队桌餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 丹东 |
| **D3** |
| **行程详情** | **丹东-万达度假区/二道白河**▲【朝鲜民俗博物馆】了解朝鲜人民的人文历史，民俗风情、是一座集朝鲜民族特色，民族文化展览于一体的综合性展馆，主要以古代高丽文化，近代朝鲜文化展物和朝鲜民族文物构成，丰富的文化遗产和传统的民族风情，赋予了它独有的社会地位和民族特色.▲【河口景区】抗美援朝渡江地2004年被列入鸭绿江AAAA国家级重点风景名胜区，这里是鸭绿江沿线景色最优美的地方，著名的歌唱家蒋大为的那首《在那桃花盛开的地方》取材地。▲【虎山长城外观】远观万里长城的最东端起点，天然奇景“睡观音”▲【中朝边界一步跨】感受两国近在咫尺，却又远在天涯的异国风情。中朝水路边界最近的地方。▲【鸭绿江河口游船】（游船门票80自理）观看中朝两岸，近距离观看朝鲜，我们可以看到援朝战争被炮火炸断的河口断桥朝鲜现在运营的三甲医院，朝鲜大队，朝鲜沿江，女子医院等，哨所原名清城桥，它是鸭绿江上连接中朝两岸最早的一座公路桥。乘坐河口游船，观赏中朝两岸风光，在鸭绿江中，只要不上岸，就不越境。早餐后 乘车赴长白山下第一镇二道白河▲晚餐【人参鸡】人参鸡、清蒸明太鱼、猪肉炖粉条、红烧野猪肉、铁板鹿肉、素炒杏鲍菇、山木耳炒肉、蒜蓉油菜、酸菜五花肉、葱炒土鸡蛋、滑子蘑菇汤▲【长白山温泉】（占床客人赠送温泉，不去不退，不可转让。）。长白山温泉有“神水”之称，属于高热温泉，多数泉水温度在摄氏60度以上，最高泉眼可达摄氏82度，把自己滑入温润的泉水中，氤氲的水汽掩着远处的茫茫长白山颠，倾世豪情融化了一腔豪情，自备泳衣放松一下吧~舒舒服服洗个温泉澡，长白山好梦！！第二天又是满状态。整洁、卫生的环境和细致、周到的服务可以让宾客在缓解疲劳之时享受尊贵。交通：汽车景点：河口景区 朝鲜民俗博物馆 虎山长城外观 长白山温泉 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：统一安排团队桌餐 晚餐：统一安排团队桌餐  |
| **住宿** | 万达度假区/二道白河 |
| **D4** |
| **行程详情** | **二道白河-长白山-延吉/图们**▲【长白山国家级自然保护区北坡】国家5A级景区（自理大门票105元+必须乘坐环保车80元+倒站车85元+环线车35元）：抵达后乘坐环保车进入景区。景区中转服务站自由活动或根据天气情况，乘坐景区倒站车（旺季人多需排队等候）登松花江、鸭绿江、图们江三江之源亚洲最大的火山口湖▲【长白山天池】：又称白头山天池，是中国境内保存最为完整的新生代多成因复合火山，天池周围火山口壁陡峭，并形成十几座环状山山峰，海拔均在2500米以上，素有“三江之源”的雅称。2000年，长白山天池被上海大世界基尼斯总部公布为“海拔最高的火山湖”。▲【长白山瀑布】：是长白山天池北侧的天文峰和龙门峰的中间的一个缺口，这个缺口就是天池的出水口，被称为“闼门”。天池的水从闼门流出来在白头山天池的北侧，距长白山瀑布下约1公里处，有一奇特的天然温泉群【聚龙泉】：是温泉群中水量最大、分布最广、水温最高的温泉，堪称长白山第一泉。后游览【长白山小天池】：在长白瀑布以北3公里处，隐在幽静的岳桦林中，在周围的岳桦树环绕下仿佛套上一个银色的光环，所有这里又名“银环湖”。▲【绿渊潭景区】：因池水碧绿深窘而得名。绿渊潭瀑布飞流直下，最高落差达26米，瀑水落于巨石而四渐，而后流入深潭。每逢雾起，潭上水雾弥漫，与高山岳桦、旷古巨石浑然而一体，美不胜收，恰似人间仙境。后下山▲【神秘朝鲜百年部落】（赠送景点，如遇景点关闭费用不退）坐落于长白山脚下，依山傍水，独特的气候、地质和生态环境造就了世界一流的生态旅游目的地。这里有朝鲜族民俗馆、朝鲜族非物质文化遗产展示馆、传统美食体验馆、特色民宿，可以说是一扇了解中国朝鲜族百年沧桑历史的窗口。抵达后参观民俗体验馆，了解朝鲜族泡菜、打糕的制作过程、解朝鲜族过周岁、过花甲的盛大场面。后到百姓家中，体验坐在火炕上的感觉，品尝大麦茶，和主人聊天，了解朝鲜族的风土人情，品尝【长白山歌舞表演餐】，与朝鲜族的姑娘小伙子载歌载舞。随后乘车赴延吉，后安排入住酒店。▲ 温馨提示 1、旺季长白山景区限流（如果遇到长白山北景区限流改到长白山西景区）2、旺季长白山游客较多，且部分酒店早餐时间较晚，为保证游览顺利，故早餐为餐包，给您带来不便，敬请谅解！3、景区内行程自由、分散故不统一安排午餐，景区内有自助餐厅60元/人。景区里提供温泉鸡蛋，温泉玉米，泡面等供游客选择。4、长白山景区观赏效果视天气而定，如遇大雨大风可能出现封山情况出现，根据当天实际情况，如景区交通未产生，可当地退还；5、长白山景区由导游带到天池后自由活动，故无全程陪同，请您自行游览景区内景点，并注意安全。备注：长白山景区因天气变化莫测，如天气特殊原因景区关闭（景区当天早上7点之前公众号会发布消息）为了让游客有更好的体验 景点替换成4A景区峡谷浮石林+冰水泉景区，长白山景区105大门票置换 此景区 车费+门票）交通：汽车景点：长白山国家级自然保护区北坡 绿渊潭景区 神秘朝鲜百年部落 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：统一安排团队桌餐  |
| **住宿** | 延吉/图们 |
| **D5** |
| **行程详情** | **延吉-图们边境-镜泊湖/牡丹江**早餐后▲【日光山景区】：（赠送景点）景区栈道登上【日光亭】，远看对面朝鲜南阳市景观、【中朝铁路桥】、公路桥，下山打卡 【中朝86号界碑】。后游览世界第二，中国第一高山堰塞湖5A级镜泊湖 抵达后午餐▲【镜泊湖特色滋补鱼餐】参考菜单：红焖胖头，葱油鲤鱼，蒜烧鲶鱼，鱼香肉丝，炒双花，鲫鱼炖豆腐，小鸡炖土豆，肉炒瓜片，蒜蓉油菜，青椒炒蛋，紫菜蛋花汤。主食：米饭▲【镜泊湖景区】（大门票+景区电瓶车自理），观赏我国著名的三大瀑布之一—【吊水楼瀑布】，观黑龙潭。吊水楼瀑布因其居镜泊湖北端，又名镜泊湖瀑布。火山爆发，熔岩遇江水形成一道天然大坝。坝上为湖，坝下为江。镜泊湖出口，水流深切玄武岩石中，形成瀑布。瀑布四周布满黑色的火山岩，落差20米，幅宽40米，洪水期瀑布宽达100多米。因受下跌水流冲蚀，瀑底形成直径70米、深60米的圆形水潭。瀑水飞泻直下，浪花四溅，气势磅礴，震声如雷。后乘电瓶车抵达码头，自由活动，由导游带领前往观看镜泊湖著名景观“毛公山”。▲【铁锅炖】晚餐品尝特色铁锅炖，晚餐后入住酒店。交通：汽车景点：日光山景区 镜泊湖景区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：统一安排团队桌餐 晚餐：统一安排团队桌餐  |
| **住宿** | 镜泊湖/牡丹江 |
| **D6** |
| **行程详情** | **牡丹江-横道河子-哈尔滨**▲【俄罗斯风情小镇风景区】【俄罗斯童话乡】网红玩法初体验；百年老镇的美丽教堂，见证了这片土地一个世纪的变迁。▲【东正教圣母进教堂】是全国唯—的全木质东正教堂原址，呈现出俄罗斯早期的建筑风格。▲【油画村】位于圣母教堂东南，是鲁迅美术学院等7家美院的写生基地，不时有主题展，另有一些私人 根雕、铜器等手工作坊，街墙上也挂着一幅幅油画。▲【俄罗斯老街】位于教堂的另一个方向，可在参观完油画村后原路折返老街两侧尽是黄白相间的小砖房为当年中东铁路职工的寓所，继续往前走，有几间俄式木刻楞，左右邻里仍以砖房 为主比起老街一带更有生活气息，异域风情的绝妙气质，假装自己在俄罗斯乡间漫步。▲【横道河子机车库】是铁路史上的“明星”建筑，从空中望去，机车库宛若一把打开的折扇，15个紧密排列的车库是15根扇骨搭起的扇面，这是大蒸汽时代的遗迹，中国火车站的“颜值担当”！游览后乘车3小时-哈尔滨▲【哈尔滨饺子】品尝特色餐▲【中华巴洛克】若想更直接的感受欧陆风情，来老道外一定让你大开眼界。这里的建筑外部是巴洛克的形式，而内部却是中式庭院的布局。仔细看看外墙的浮雕，没有十字架，没有圣母，没有丘比特，也没有执矛的勇士，取而代之的是象征着五谷丰登的麦穗，和富贵吉祥的牡丹等在中国有着美好寓意的图案。这种当地劳动人民在原始巴洛克的基础上融入中华文化而创造出的中西合璧的建筑，有个很直白的名字—中华巴洛克。想想还有点浪漫，以我之姓，冠你之名，大抵就是如此。▲【索菲亚教堂】（外观）是远东地区最大的东正教教堂，有着“帐篷顶、洋葱头造型的拜占庭式建筑，气势▲【百年老街中央大街】它记录了这座城市的历史、变迁、被称为“亚州第一街”，穿梭期中，就像走在一条建筑艺术长廊一般， 是哈尔滨乃至全国最具特色的步行街之一。恢弘，精美绝伦，构成了哈尔滨独具异国情调的人文景观和城市风情。▲【打卡中央书城】借助中央大街的人气和地气，浓郁的欧式气息，一举成为学生打卡地。▲【打卡万国洋行】存在中央大街的历史长河中，已变成大街的一部分，一座古朴的小楼承载着多年回忆。▲【打卡大街邮局】小小的房间，大大的思念，在中国快速发展之前，成为传递思念最快的方式。▲【中东铁路桥】19世纪末，随着中东铁路第一根枕木的落下，成为了少有的先有铁路，后建城的城市，又被称为“火车拉来的城市”；“T”字型的中东铁路线在这里交汇，走上铁路桥，忆当时的华洋杂集，与欧美并驾齐驱的大都市；▲【人民防洪纪念塔】在塔身上记录着几次危险的最高水位，它是哈尔滨开埠以来最年轻的保护建筑，建立在美丽的松花江畔，它记录了哈尔滨几次历史性的洪水峰值位置，记录了人民抗洪护城的英雄时刻！它代表着这座英雄城市历史的记忆和对未来的无限憧憬▲【百年传承巧克力博物馆】（赠送景点，游览20分钟），百年老街不只有俄式建筑，还传承了巧克力的味道，映入眼帘的巧克力瀑布，使您置身于巧克力海洋中，纯真的俄式手工艺从欧洲引进至今，这里成了一道不可或缺的巧克力盛宴。整个巧克力手工艺让您清晰看到，俄式黑巧的制作流程一目了然，在这里您可以品尝到纯正的巧克力味道！晚上入住哈尔滨。交通：汽车景点：俄罗斯风情小镇风景区 百年老街中央大街 打卡中央书城 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：统一安排团队桌餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **哈尔滨-兰州**睡到自然醒，酒店中午12点退房，根据您离港的时间，24小时专车送您至机场/火车站，抵达机场后自行办理登机牌和托运行李，通过安检，乘坐航班或高铁回到温馨家园，结束东北旅程【温馨提示】1住如客人晚于12点退房，产生的房费，由客人自理！2早班机的客人酒店会提供打包早餐并提前一天与前台核对，退房时请于前台拿取！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 住宿 全程不提供自然单间，入住双人间，如需要三人间或家庭房需要提前问询，如酒店没有三人间，请自觉补交房差（东北非一线发达城市，接待能力有限，敬请谅解！）用餐6早7正餐（酒店含早不吃不退，不占床无早餐，十人一桌，八菜一汤，酒水自理，不足十人菜品酌减） 团上不足6人餐费现退用车全程正规旅游巴车（保证1人1座）升级2+1车型 如不足25人（含25人）根据人数安排普通用车，敬请知晓用车特别说明：如遇高速公路封路，区间汽车改成火车，火车票费用自理，旅行社有权调整行程先后顺序。接送站/机根据实际人数安排车辆为小车/商务车导游 持证导游团上服务。如团队8人以下司机兼向导。，负责行程活动中接待服务，不提供景区讲解服务，敬请谅解！保险 旅游当地责任险线路需要组团社给游客提前自行购买旅游人身意外险，70岁以上老人不受理保险请签免责保证书。有关儿童 所含：餐费、车位、导游、不含门票，娱乐，床位，早餐；（注：儿童不含娱乐和门票，）备注 ：我社在保证不减少景点的情况下，有权力根据航班或不可抗力调整住宿及景点的游览顺序，敬请谅解； |
| **费用不包含** | 1.不含门票 不含景交 60岁以下 615元 60-64岁 475元 65-69 370元 70岁以上 310元 2.不含费用包含以外产生的所有费用 。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、签定合同请提供有效正确的身份信息，并于行程中随身携带身份证件，遗忘遗失等造成的无法登机，无法入住酒 店等损失由旅游者自行承担。 2、在不影响行程的情况下，我社有权对景点游览顺序及航班进出港口做合理调整！ 3、建议准备好防潮寒衣物、常用药品、全程注意人身安全，行程中请保管好您的钱、财、物。 4、东北三省均是老城市，该城市的三星、四星酒店普遍比内地大部分城市的同类酒店要旧，请您多多包容。较多酒 店洗手间是浴缸和瓷砖地砖，洗漱沐浴时请注意防滑！部分酒店不提供一次性洗漱用品，请提前自备。 5、东北地区的饮食口味偏咸。在旅游过程中，注意饮食卫生。旅游途中游客自行加菜或自己点菜，必先了解清楚价 格和口味是否合适，如发生不愉快事情，我社将不再承担由此而引发的相关责任，敬请谅解。 6、感谢您对我社的支持和信任，为能给客人提供更称心的旅程，我社接待质量以客人意见单为准，请各位客人认真 填写，有任何问题请致电意见单上的质检电话，我们将为您解决。如果游客在完团后提出与其填 写意见不符的投诉，我社将不予处理。 7、因接待能力有限以上产品 70 岁以上以及孕妇不收，如 65 岁以上客人有监护人随行需签定免责及健康证明； 8、导游会利用无聊的乘车时间，为游客简单介绍当地糖果、小食品等品偿后根据个人需求而定； |
| **温馨提示** | 旅游途中游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、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，旅行社不承担责任。 |
| **退改规则** | 若自愿离团，不退任何费用。离团期间安全问题由客人负责，并在离团前签订离团证明，如有问题我社将协助处理。 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 身份信息联系电话 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险 |
| **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)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |