**首席恩施双飞6日游行程单**

湖北—首席恩施双飞6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HB1746188177qN | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 湖北省-恩施土家族苗族自治州 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 精化景点全含，2+1保姆车 |
| **产品介绍** | 日期景点用餐住宿D1兰州--抵达恩施自理自理自理恩施D2恩施大峡谷（打卡地球最美的伤痕--云龙河地缝）（观镇谷之宝一炷香--绝壁栈道--七星寨景区）早自理恩施富硒宴高坪D3地心谷（快乐比心）--清江大峡谷（打卡蝴蝶岩）--仙山贡水（墨达楼--文澜桥-音乐喷泉）早健康生态宴宣恩烤活鱼宣恩D4屏山大峡谷（中国仙本那）--女儿城（赶场相亲女儿会）早地道农家宴自理恩施D5恩施自由活动一天早自理自理恩施D6恩施返回--兰州早自理自理家美食4早4正，10人1桌，人数不足菜品相应减少：1餐《恩施富硒宴》+1餐《健康生态宴》+1餐《宣恩烤活鱼》+1餐《地道农家宴》住宿全程当地3晚携程4钻酒店+1晚高坪3钻酒店（未挂星） |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第一天 兰州&gt;&gt;&gt;恩施 用餐：无 住宿：恩施● 从兰州乘坐飞机前往陌生但充满期待的‘世界硒都--恩施’，开启一场说走就走的旅行。根据具体的飞机航班时刻抵达恩施。落地有专业接机专员24H全天候等待（地接导游会在您到达这天21点以前与您取得联系，请保持通讯畅通）。● 亲们：抵达酒店后，在前台提供您的姓名入住，若抵达时间较早，可自由活动，感受恩施不一样的民俗风情，品尝不一样的舌尖美食。● 接送站服务：接您的司机一般会在您抵达恩施前一天晚上与您通过短信/电话的方式取得联系，请注意查收信息/接听电话！第二天 恩施大峡谷（打卡地球最美的伤痕--云龙河地缝）（观镇谷之宝一炷香--七星寨景区） 用餐：早/晚 住宿：高坪●早餐后乘车前往可与美国科罗拉多大峡谷媲美的“绝世奇观”----【恩施大峡谷】(车程约1.5-2小时），该景区位于恩施市沐抚镇境内。恩施大峡谷分为【七星寨】和【云龙河地缝】两大核心板块(全景游览时间约6小时）；整个峡谷全长108公里，总面积达300余平方公里，是世界上唯一的集“地缝—天坑—岩柱群”同时并存的复合型喀斯特地貌“天然博物馆”。 ● 上午游览【七星寨景区】(游览时间约3.5小时）。恩施大峡谷坐拥丰富多样的生物种类，原始森林覆盖广袤，四季变换带来各具特色的美景。春天万物复苏，鲜花盛开;夏日，绿树成荫，清凉宜人;秋天，层林尽染，金黄一片;冬季，银装素裹，静谧祥和。其中七星寨景区:七座山峰魏峨耸立，尤以一炷香闻名遐迩，这根高达150米的独立石柱，犹如天赐神笔,屹立于万丈深渊之上，令人叹服自然之奇妙；绝壁长廊:长达1.8公里的栈道，悬于悬崖之上漫步其间，脚下深渊，四周峭壁，云海翻腾，溪水潺潺，每一刻都是对生命奇迹的感悟。●下午游览【云龙河地缝景区】（游览时间约2.5小时）。（游览线路—七星寨游览结束-乘坐景交车返回-地面缆车附近到景区入口-云龙瀑布-灵芝玉液-缥缈洞—云龙天梯—垂直观光电梯—沐抚飞瀑—地面缆车—游客中心）。云龙地缝全长3.6千米，平均深度75米，平均宽度15米，上通天水暗河，下连莽莽清江，地缝里总共有五条半瀑布（半条是丰水期有，枯水期无），看着瀑布的水倾泻而下，心中不由得想起“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”的壮观。地缝入口最宽达100余米，湍急的云龙河穿缝而过，地缝两岸绝壁陡峭，相互对峙，雄险无比；瀑布众多，飞溅而下，蔚为壮观；缝底内险滩众多，巨石林立，深潭密布，奇石怪石随处可见。在这里，你可以放慢脚步，倾听大自然的声音，感受生命的脉动，让心灵得到真正的洗礼与升华。在未来的旅途中，恩施大峡谷定将成为你心中永恒的美好回忆。● 恩施大峡谷游玩小贴士：1.爬山必备物品:舒适运动鞋、防晒霜、水、轻便外套等；2.大峡谷上行索道105元/人（自愿自理），乘坐时间约5～8分钟，节省路程约1-1.5小时；（省时省力不费腿，建议乘坐）；3.大峡谷下行扶梯30元/人（自愿自理），全长688米，乘坐时间约20分钟 ，节省路程时间约30分钟；（省力不伤膝盖）；4.大峡谷地缝小蛮腰电梯30元/人（自愿自理），乘坐时间约2分钟，节省路程约30分钟；（轻松走地缝，减少999级天梯）。第三天 地心谷（快乐比心）&gt;&gt;&gt; 清江大峡谷（打卡蝴蝶岩）&gt;&gt;&gt; 仙山贡水（音乐喷泉） 用餐：早/中/晚 住宿：宣恩●早餐后乘车前往【恩施地心谷】（车程约20分钟，游玩约2.5小时）沉浸式感受天堑之窄、切割之深、熔岩发育之美，心怡神旷，天下罕见！地心峡谷的栈道建在悬崖绝壁之上，游玩可以沿着栈道徜徉峡谷俯瞰碧水流淌，感受身临其境的震撼美景，峡谷中遍布着各种形态独特的奇石，在风雨侵蚀中形成了干姿百态的造型，给整个峡谷增添了一份神秘与魅力，碧水清泉从山间奔流而出，让人心旷神怡，仿佛置身仙境般的景观之中。●后乘车前往【清江大峡谷景区】（车程时间约1.5小时，游玩时间约2.5小时）清江大峡谷景区，“八百里清江如画廊，最美最靓在景阳”，登上画舫，高峡平湖，绿水清波，两岸悬崖，绝壁连绵，醉美的清江风光令人叹为观止：“景阳不在人间，它在一幅如诗的山水画里”。蝴蝶岩景区，画舫驶过30公里清江水面，就到达这里，山形像是一只展翅欲飞的蝴蝶，传说是古时候的盐水女神，变成蝴蝶，坠入清江，化而为岩。●后打卡湖北版宣恩“洪崖洞”--【仙山贡水】（车程约2.5小时，游玩约40分钟）景区有各类贡水竹筏可供游客自费泛舟体验，欣赏音乐喷泉，观赏龙游贡水。贡水河畔还有【墨达楼】，墨达楼是按士家族皇城士司行宫所设计的土家传统冲天楼风格建筑而在土家族语中，“墨”即是天，而墨达就是通达天地的意思。【文澜桥】位于贡水河之上的风雨桥是侗族的特色建筑，侗族有三大宝:侗族大歌、侗族鼓楼、侗族风雨桥。“风雨桥”又名“花桥”、“文澜桥”，因能行人，又能遮风避雨，又称为“人行风雨桥”。景区设有三个可以节省脚力的舒适性设施：1.玻璃桥：70元/人(自愿选择)，节省路程时间约20分钟；2.空中魔毯：25元/人(自愿选择)，节省路程时间约20分钟；3.垂直电梯：35元/人(自愿选择)，节省路程时间约20分钟；第四天 屏山大峡谷（中国仙本那）&gt;&gt;&gt;女儿城（赶场相亲女儿会） 用餐：早/中 住宿：恩施● 早餐后乘车前往【屏山大峡谷】（车程约2个小时，游玩时间约3小时，注意：1、如果屏山不开或临时闭园则换成狮子关景区+伍家台，现退100元/人，请提前知晓。）人言好山好水好风光，可能屏山峡谷是上帝的偏爱，在山崖之间，偏偏留下一条水道，伴山而生，也是“恩施水”的代表，在这里神秘的大自然与人文撞击出别样的火花。这里号称中国“仙本那”，以古、奇、秀、幽、野等景致构成的浓郁原始气息为显著特色。峡谷深达百余丈，溪水碧蓝清澈见底；如果遇到晴天，阳光折射入水面，行舟于上宛如悬浮在空中一般。适时乘船游览，小舟行驶在峡谷底部的水面上滑动，宛如悬浮在空中一般。我们一眼可以望到清澈的水底，这里的美依然令人沉醉。上岸后我们行走在峡谷两岸栈道上，欣赏沿途的风景，角度不同，欣赏到的风景也不尽相同。 ● 后乘车前往恩施【土家女儿城】（距离市区车程约15分钟，游玩时间约40小时），有“世间男子不二心，天下女儿第一城”的美誉，轻轻撩动着每一个旅人的心弦。吊脚楼依山而建，错落有致，与周围的自然环境和谐共生，展现出一种独特的建筑美学。在这里，你可以亲身体验到土家族的传统习俗:蕴含着土家族人豪迈与热情的摔碗酒、轻盈欢快的摆手舞、独特而隆重的高山流水酒。每年的农历七月七日至十二日，土家女儿会更是将这座古镇装点得如诗如画。年轻的土家姑娘们身着盛装，载歌载舞，用歌声与舞蹈寻找意中人，展现着土家族青年男女的浪漫情怀与自由婚姻的追求。在女儿城的小吃街，土家酱香饼、恩施腊肉、合渣、板栗糕……，你可以大快朵颐，尽情享受舌尖上的美味。● 游玩小贴士：1、屏山峡谷独特的地理结构造就了其世间独一无二的美景，景区游览及效果受天气影响较大，如遇大雨天气景区无法游览，取消当天行程自由活动退费180元/人，另无其他费用可退；2、若遇暑期、假期、大旺季、屏山景区会错峰售票，旅行社以及导游根据当天实际进园时间来安排白天出发时间，请游客知悉，此项安排不接受任何投诉；3、女儿城免费的表演若因时间、天气或官方停演不接受任何投诉；屏山大峡谷悬浮船拍照20元/人起（自愿选择）；第五天 恩施&gt;&gt;&gt;自由活动一天 用餐：早 // 住宿：恩施●全天：早餐后恩施自由活动一天，您可以放慢节奏进一步感受这个年轻城市的人文与历史，推荐您可以去【恩施博物馆】转一转（注意：周一不对外开放），放松心情继续品尝恩施的特色美食......美食推荐：张关合渣“辣椒当盐 合渣过年”、油香儿、豆皮儿“恩施过早有二宝，油香儿豆皮儿不能少！”、百吃不厌的恩施炕洋芋、土家腊肉、下饭神器-渣广椒……注意：当天无导游和旅行社其他工作人员陪同，所有行程客人自行安排，出行自由活动期间请注意人身及财产安全！第六天 恩施&gt;&gt;&gt;兰州 用餐：早 住宿：家● 旅途结束：根据航班/列车时间，许家坪机场乘航班/恩施火车站乘坐火车返回温馨的家，结束愉快的旅程。● 接送站服务：送您的司机一般会在您离开恩施前一天晚上与您通过短信/电话的方式取得联系，请注意查收信息/接听电话！---费用包含 ---大交通：兰州/恩施往返均为飞机（如遇非人力可控原因导致航班临时取消，则改为其它大交通）；旅游交通：行程内安排当地专属2+1保姆车，（如人数低于8人（含）则升级为9座商务车司机兼向导）；住宿标准：全程当地4晚携程4钻酒店+1晚高坪3钻酒店双人标准间（未挂星） （我社不提供自然单间，如出现单人需自行补足房差）；景点门票：景点第一大门票（不含景区电瓶车及自理项目；赠送项目，如遇不可抗拒因素无法成行，门票不退）；用餐标准：全程5早4正（正餐40元/人/正，10人一桌，如人数不足将酌情减少菜量，若用餐人数不足8人，导游现退餐费；早餐为酒店赠送，不占床无早餐）。若自愿放弃用餐，不退费用；购物场所： 全程纯玩无购物（景区配套购物场所及路边加水用餐处商店摊点概不属于旅行社安排服务范畴，请根据个人喜好消费）。退费说明：本产品门票已按照惠游恩施旅行社特惠政策核算而非景区挂牌价，全程产生优惠退50元/人，产生免票退100/人，报名时可直接减掉或当地现退。导游服务：当地中文导游讲解服务（不足8人（含）则安排司机服务，不提供导游服务）；儿童费用：1.2米以下，儿童价格仅包含当地旅游车位费/导游服务费/正餐半餐；（不占床位不含早餐不含门票、超高自理），保险服务：只含旅行社责任险，建议客人自行购买旅游意外险，确保游客安全保障； ---费用不含 ---1. 大峡谷七星寨上行索道105元/人（自愿自理，建议乘坐）、大峡谷七星寨下行电梯30元/人（自愿自理）、大峡谷地缝电梯30元/人（自愿自理）；2.屏山悬浮船20元/人起（自愿自理）；3.地心谷玻璃桥70元/人（自愿自理）、地心谷垂直电梯35元/人（自愿自理）、地心谷魔毯25/人（自愿自理）；4.宣恩竹筏90元/人（自愿自理）、贡秀138元/人(自愿自理）；5.西兰卡普民俗表演（自愿自理）；6.单房差：全程按标准间一人一床位核价，不提供自然单间，产生单男单女敬请自理；7.行程中标注自理、个人消费以及未提及的其他费用；8.如遇航空公司航班临时取消或其它非人力可控因素飞机停飞，则改为其它交通因此额外产生的费用客人需自理！---参考酒店---恩施当地豪华型参考酒店：怡游假日、慕尚酒店、锦江都城、华龙城、纽宾凯国际、华睿丽嘉、住景国际、纽宾凯希璞、金马国际、华美达鼎途、盛格丽、紫荆国际、奥山雅阁、万华国际、万达美华、怡程假日或其他同级别酒店；高坪当地豪华民宿参考酒店：九龙民宿、悦悦高酒店、梦江南酒店、格律诗艺术酒店或其他同级别酒店；宣恩当地豪酒店参考酒店：亚悦酒店、金源国际大酒店、今典君澜国际大酒店、宣恩锦江都城或其他同级别酒店。备注：行程内所列酒店均为当地行业内评定标准，非国家旅游局授牌的星级酒店，参考酒店已列出，可网上参考查询，如您对酒店有更高要求，可报名时升级。以上均为参考酒店，实际入住哪家酒店以当团控房为准。---注意事项---1.购物场所内消费自理；2.儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；3.自由活动期间交通费、餐费、等私人费用自理；4.不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理；5.行程中为赠送景点的若因特殊原因无法观看相关费用不退不补；6.因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用自理；7.非免费餐饮费、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用自理；8.行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船、缆车、景区内电瓶车、动车票等费用自理；9.不含旅游意外保险及航空保险，因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用自理。---温馨提示---1.此团行程为全国大散拼跟团游，客人到达当地后有可能存在等待其他客人的情况，请听从导游安排，请游客谅解！2.此行程为散客拼团，导游有权根据当地实际情况调整行程/住宿前后顺序，方便大家更轻松的游玩，敬请理解配合，谢谢。3.如遇到不可抗力因素不能游览的景区，以旅行社团队折扣价为依据，均不以景点挂牌价为准；赠送项目不做退费处理。景区后括号内备注游玩时间为抵达景区开始到离开景区为止时间。4.在旅游期间客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动（含酒店、用餐、景点等），其未产生的所有费用概不退还，离团后旅行社不在安排住宿和送站/送机服务。发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为与旅行社无关。5.飞机/火车票为实名制订票，火车票所分铺位随机产生，故不能保证铺位的合理性，客人退票需传真本人身份证给我社退票或自行到火车站退票。故如果客人因自身原因或不可抗力因素造成无法正常参团，火车票全损损失由客人承担（包括异地火车票），客人报名需要准确的姓名和身份证号（以身份证为准），如果出现错误，产生损失客人自理。请谅解！6.行程所含门票指进入景区的首道门票，不包括该景区内电瓶车或景区内其他另行付费景点门票；行程中所有景点门票均为团队票，学生证、军官证、教师证、老年证等均不再享受任何门票优惠；7.全程使用空调旅游车，每人一个正座位；旅游车到景点、餐厅期间客人统一下车，不在单独开车门给客人上车休息和开空调。贵重物品不能存放在车上。8.部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请谅解；如在自由活动期间有购物需求，请自行前往当地购物时请慎重考虑，把握好质量与价格，务必索要发票，当地特产有柏杨豆干、西兰卡普、恩施玉露茶叶、莼菜、土家腊肉、藤茶……请到正规大型超市购买，切忌到路边小店购买假冒伪劣产品。9.当地很多假导游，一般在火车站、餐厅门口、景区路边。使用假的导游证拿着宣传册到处拉客用超低的价格勾引外地人（例如可以开车游玩大峡谷，不需要自己爬山），请千万注意，此类“导游”必有宰客现象。收了钱不负任何责任，请跟好我们派出的全陪导游和地接导游。10.客人必须填写“游客意见书”，如果客人在意见单上填写“不满意”一栏后，可视为投诉范畴，并在意见单上填写投诉理由；恕不受理客人因虚填或不填意见书而产生的后续争议。请各组团社在收客的时候告诉各位游客必须认真仔细填写，由此而造成的一切损失由客人自负。投诉问题在旅游目的地就地解决（绝不把问题带回组团社），请组团社告知游客/领队/全陪，返程后我社不受理投诉！11.安全提示：由于恩施天气较为潮湿，公共场合或地面湿滑的地方请注意小心行走，防止摔倒！  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 景点第一大门票（不含景区电瓶车及自理项目；赠送项目，如遇不可抗拒因素无法成行，门票不退）； |
| **费用不包含** | 1.大峡谷七星寨上行索道105元/人（自愿自理，建议乘坐）、大峡谷七星寨下行电梯30元/人（自愿自理）、大峡谷地缝电梯30元/人（自愿自理）；2.屏山悬浮船20元/人起（自愿自理）；3.地心谷玻璃桥70元/人（自愿自理）、地心谷垂直电梯35元/人（自愿自理）、地心谷魔毯25/人（自愿自理）；4.宣恩竹筏90元/人（自愿自理）、贡秀138元/人(自愿自理）；5.西兰卡普民俗表演（自愿自理）；6.单房差：全程按标准间一人一床位核价，不提供自然单间，产生单男单女敬请自理；7.行程中标注自理、个人消费以及未提及的其他费用；8.如遇航空公司航班临时取消或其它非人力可控因素飞机停飞，则改为其它交通因此额外产生的费用客人需自理！ |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 我社含旅行社责任险，建议客人或门店购买旅游意外险！ |
| **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 |