**【张家界恋上桂林】-兰州长沙桂林往返10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | LZKT 2025 06 14 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 湖南省-长沙市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ■■超值赠送：赠送1：价值158元/人【张家界大型民俗晚会】。赠送2：价值198元/人【桂林山水间演出】。赠送3：价值80元/人冠岩观光滑道或电瓶车。 | | | | |
| **产品介绍** | ■■行程特色：1：充裕的时间，绝色的景点，盛宴的美食，让您轻松游湘桂！2：湖南段和桂林段纯玩0自费。桂林段15元/人码头电瓶车自理。3：当地商务舒适酒店或（同级）特色客栈。4：绝色红太阳升起的地方【韶山】。5：绝色国中第一个国家森林公园-【张家界国家森林公园】。6：张家界之魂【天门山国家森林公园】【玻璃栈道】。7：绝色世界第一天梯【百龙电梯】或索道上下山。8：空中圣湖【宝峰湖】。9：沈从文笔下的绝美边城【凤凰古城】。❀乘豪华三星船游览【全景大漓江】，“江作青罗带，山如碧玉簪”，如诗似画的漓江！❀游览中国唯一由地下涌泉形成的多级串连瀑布【古东森林瀑布】，CCTV报道可以触摸的瀑布！❀闲逛驰名中外的中华第一洋人街【阳朔西街】，步西街独有的青石板街道，领略独特的欧陆风情!❀世界溶洞之冠4A景区【冠岩】，领略到“海、陆、空”三种立体旅游的无穷乐趣！❀乘竹筏游览“阳朔山水代表作”【多人竹筏漂流】，沉醉在诗情画意的小漓！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州长沙**  接站：机场或高铁或火车接站前往酒店，办理入住，如果时间尚早，您便可自由活动 。午餐及晚餐，敬请自理尊敬的游客欢迎来到美丽的星城--长沙。今日为各地游客前往长沙报道集合时间，全天无景点安排、旅行社接站组工作人员会提前给您电话或短信联系，接站组工作人员在站点接站送您到酒店帮助您办理好酒店入住（请自行在酒店前台报参团时预留名字和房间数量拿房，酒店住房押金客人自付），酒店含双人（超出自理）早餐分桌餐或自助餐以酒店实际提供为准。导游不跟着接团、晚上会与客人联系通知第二天的接人时间、所以请保持落地后手机随时畅通！如客人到达酒店后要外出活动，请保管好贵重物品，注意安全，晚上尽量早点回酒店休息。（外出自由活动请记好酒店电话和位置及本地紧急联系人联系方式，请乘坐正规出租车出行）交通：飞机到达城市：长沙市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 长沙商务酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **长沙-/韶山/凤凰古城（含接驳车）**  【最有情怀的地方，就在这里】 早餐后车赴往红太阳升起的地方—【韶山】（赠送韶山换乘车费用，无优无退）：毛泽东是中国人民解放军的缔造者，从秋收起义到建国，毛泽东在军事上的才华无人能及！韶山是中国人民的伟大领袖毛泽东的故乡，也是毛泽东青少年时期生活、学习、劳动和从事早期革命活动的地方。【毛泽东故居】（约30分钟）若旺季期间人太多或预约不到门票，则改为外观毛泽东故居或者毛泽东纪念馆、以免影响行程），【毛泽东铜像广场】（约30分钟）等景点,—【本行程不进韶山隐形购物店、铜像店】全程高速前往凤凰途经三湘四水，鱼米之乡，身临“湖广熟、天下足”的佳境，沿途欣赏湘西美景！后赴中国最美丽的小城【凤凰古城】(430KM、车程约5.5-6小时、）。沿沱江两岸漫步，欣赏沙湾吊角楼走在古老的悠长的红石板街上，您会看到有叫人馋涎欲滴的小吃，叫不出名的土特产，各式各样的银器，让人惊叹的苗家老人的剪纸、葫芦丝等；如果白天的凤凰是一位纯朴、美丽的苗家女子，那么夜间的凤凰就是一个多情、大方的湘西姑娘。站在沱江岸边，仿佛置身于灯的世界，歌的海洋。在霓虹灯下感受古城的温馨与浪漫，一场美丽的邂逅正等着您....交通：大巴景点：韶山 凤凰到达城市：张家界 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 凤凰客栈 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **凤凰古城-张家界-大型民俗晚会**  今日可早出发欣赏【凤凰晨景】漫步沱江，看两岸已有百年历史的土家吊脚楼，别有一番韵味。顺水而下，穿过虹桥一幅江南水乡的画卷便展现于眼前，一泓沱水绕城过、一条红红石板街、一道风雨古城墙、一座雄伟古城楼、一个美丽彩虹桥、一排小桥吊脚楼。尔后可逛网红打卡地翠翠街（苗家人谈情说爱的地方），还原翠翠的故事，让您身临其境的感受沈从文的《边城》。深入了解中国非物质文化遗产-----苗银纯手工锻造技艺，了解先辈们的文化之精髓，在古城内可免费品尝着沁人心脾的苗家姜糖...一种远离尘世的感觉悠然而生;一幅江南水乡的画面便展现于眼前，这一切都使人留连忘返.让您回味无穷...中餐后BUS前往张家界，晚上欣赏《大型民俗晚会》是一台专业的、原生态的、以弘扬本土文化为核心的民俗风情歌舞。自创办以来，坚持“民族的，才是世界的”这个理念，不断发掘张家界本土文化精髓，运用高超的艺术编排方式将其酣畅淋漓的表现出来，让观众通过一台演出，全面了解湖南张家界的风俗民情。交通：大巴景点：凤凰古城-张家界-大型民俗晚会到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界商务酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **张家界森林公园（袁家界/天子山/金鞭溪）-宝峰湖**  早餐后乘BUS出发前往游览中国第一个张家界国家森林公园（门票已含），游览【天子山】（天子山土豪金索道单程）了解张家界地貌构造的由来，解析张家界地貌—石英砂岩矿物的价值，论证张家界大峰林亿万年不倒之奥秘！！其云雾为中外旅游者所赞叹。可游览【贺龙公园】、【西海石林】、【天子阁】、【仙女献花】等景点，更有峰林之王的代表—【御笔锋】的雄秀之姿，使人浩叹大自然的鬼斧神工……游览【袁家界核心景区】(百龙电梯单程)《阿凡达》外景拍摄地——哈利路亚山，抵达潘多拉星球--电影《阿凡达》外景拍摄地——【哈利路亚山】探寻影视阿凡达中群山漂浮、星罗棋布的玄幻莫测世界；观【神兵聚会】、闯【后花园】、越【天下第一桥】、误入【迷魂台】云雾缭绕、峰峦叠嶂、气势磅礴，大小景点应接不暇，忘却归路，游览有情侣路之称的（金鞭溪）风光如画，嬉戏的鸟兽、古奇的树木、悠然的游鱼、景色显得异常幽静。BUS出发前往游览空中圣湖——【宝峰湖】（车+船票）被称为“世界湖泊经典”宝峰湖风景区集山水于一体，融民俗风情于一身，尤以奇秀的高峡平湖绝景、“飞流直下三千尺”的宝峰飞瀑、神秘的深山闻名。它是一座罕见的高峡平湖，四面青山，一泓碧水，风光旖旎，是山水风景杰作。交通：大巴景点：张家界森林公园（袁家界/天子山/金鞭溪）-宝峰湖到达城市：凤凰古镇 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 张家界商务酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **土司王府—天门山（玻璃栈道）—返回长沙**  早餐后酒店出发BUS【土司王府】，后前往游览黄渤、徐峥主演的电影《心花怒放》拍摄地之一的—【天门山】（门票已含，赠送自动扶梯及鞋套37元/人已含）登张家界之巅云梦仙顶，俯瞰张家界全景，观赏奇妙美丽的盆景花园，游览盆景石区、登云梦仙顶.山体孤峰高耸，气势临空独尊，世界最优秀的翼装飞侠杰布·科里斯的惊天挑战也曾在此举行。还有惊险刺激的悬空【玻璃栈道】挑战你的高空极限，历史文化积淀深厚的天门山，一直被当地人民奉为神山，圣山，更被誉为“湘西第一神山”和“武陵之魂” 的美誉。BUS返长沙，途径常德享用晚餐（湖鱼宴），抵达长沙入住酒店。交通：大巴景点：土司王府-—天门山（玻璃栈道）—返回长沙到达城市：长沙市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 长沙商务酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **长沙桂林**  长沙乘坐动车前往桂林，具体车次以实际出票为准。抵达桂林火车站，出站后领取行李后至出站口；找到接站员，他们已经等候您多时，核实好信息后会安排车前往桂林市区酒店（车程约60分钟）。晚上可自由慢步【正阳步行街、中心广场】（自由活动导游及车不陪同），感受桂林山水的气息；（地接导游会在您到达前一天20:00前和您取得联系，请您保持通讯畅通）。交通：动车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林舒适酒店 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **古东瀑布-冠岩-兴坪古镇-阳朔西街**  早餐后，前往游览AAAA景区【古东瀑布】（游览时间约120分钟），此处是中国唯一一个由地下涌泉形成的多级串连瀑布，也是可以触摸攀爬的可亲近瀑布，绿意环绕。大家可以换上草鞋，戴上头盔，一起在这天然氧吧与自然万物同呼吸，与瀑布嬉戏，体验真正的走瀑戏浪，释放身心，感受大自然的独特魅力。后亲自体验乘坐【世界最长的观光滑道或电瓶车】。游览AAAA景区【冠岩景区】，位于漓江江畔的一处巨型地下河溶洞，因山体形似紫金冠而得名。冠岩水洞由于长年封闭，景观保护良好，洞内千姿百态的石钟乳、石笋、石柱、石幔更具风采。景区整体规划按高起点、高标准设计建设，洞内配备了自动光控、声控导游系统，小火车、地下河浮桥和观光电梯与洞内奇绝的自然景观相辅相成，让冠岩景区成为国内独具特色和韵味的水、陆、空游览洞穴。亲自体验乘坐【网红小火车】穿越世界最长的观光滑道，也可乘洞内观光电梯俯瞰岩洞美景，探索地下河之奥秘，以全新海、陆、空游览方式之最，游览洞内景色。下午前往前往【兴坪古镇】打卡20元人民币背景，码头位于兴坪镇古镇口滨江桥边，河道两岸风景秀美，山交水映花团簇，宁静悠然，极适宜三五伙伴或携老带幼游上一圈，感受置身自然深处，时间变慢的幸福和愉悦。夹岸的是特色，优雅的凤尾竹，随着微风佛过摇曳多姿，即使多见也不觉平凡，或隐于晨雾缭绕中，令人不禁要靠近寻找和窥探。也有生动活现的山头，还有浪漫的乌桕和桃树等等。任你四季要来，给你奇形怪状、色彩斑斓，绝不怠慢。游览结束入住酒店后可自由慢步【阳朔西街】闲逛驰名中外的中华第一洋人街，步西街独有的青石板街道，领略独特的欧陆风情!（自由活动导游及车不安排陪同）交通：大巴景点：古东瀑布-冠岩-兴坪古镇-阳朔西街到达城市：桂林 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 阳朔 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **多人竹筏漂流-徒步遇龙河-三星船全景大漓江**  ◎早餐后，前往兰乡水润体验游览【竹筏漂流】（游览约40分钟，），清澈见底的河水顺着河道款款流淌，沿途云飘山际，鹅戏沙洲，鱼翔浅底，蝉鸣竹梢，游客在此可山歌唱景，放飞身心，360度感受诗境家园的无穷魅力。（如遇特色情况无法游览，则改为游览【蝴蝶泉+侗族大歌】，费用无增减）◎随后徒步游览【遇龙河风光】（时间约40分钟），遇龙河被央视赞誉为阳朔最美风景，徐悲鸿名作“漓江烟雨图”也曾取景于此，如今竹筏如织，翠屏倚画，放眼青峰罗碧野，回首阡陌炊烟重。◎车览如诗如画【最美画道-阳朔十里画廊】感知阳朔醉美山水田园风光，与风对话，与山为邻，畅游在美景之中；以更舒适的方感知阳朔，秀丽的景色像一幅幅画映入眼帘。沿途可欣赏到「猪八戒晒肚皮」、「芋头山」、「羊角山」、「骆驼过江」、「美女照镜」等象形山远景，远观【月亮山】，月亮山位于阳朔十里画廊，奇俊秀美的山峰和一个形似月亮的穿岩大洞享誉中外，月亮山之美，不仅仅是自身奇秀和标志形象，而且在月亮山能够看到阳朔之美，登月亮山是游览阳朔重要的旅游项目，鸟瞰十里画廊峰林奇景。◎后乘坐豪华三星游轮游览国家AAAAA级景区【全景大漓江风光】（阳朔-杨堤；船游时间约4小时，不含码头电瓶车15元/人自理）；可以欣赏到—兴坪佳境、黄布倒影、九马画山、浪石烟雨、杨堤飞瀑、等五大美景高潮，途中会观赏到阳朔最具特色古镇之一【兴坪古镇】您将欣赏到经典的黄布倒影、二十元人民币背景图，让您沉醉与山水之间。沿途青绸绿带，盘绕在万点峰峦之间，其中奇峰夹岸、碧水萦回、削壁垂河、青山浮水、风光旖旎、犹如一幅百里的画卷，奇山秀水美丽风光更让客人们仿佛置身于“船在山中走，人在画中游”的梦境中。（备注：如遇特殊情况无法开船，则升级改为主题船返航，费用无增减）交通：大巴景点：竹筏漂流-徒步遇龙河-三星船全景大漓江到达城市：桂林 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **南溪山-山水间演出-象鼻山-土产超市**  早餐后，游览桂林古八景之一【南溪山景区】；南溪山山洞多而奇，以北面的白龙洞为它洞口高敞开阔，好像一间高大的石屋，石壁白色，有一石乳下垂，极似龙头，所以叫作白龙洞。洞内有双狮石、玉笋迎春、白龙吐珠等景观。出白龙洞右行，便到玄岩，这是一个由钟乳石组成的丰富多彩的画廊。欣赏表演【山水间演出】（观看时间约60分钟），剧目采用芭蕾和杂技完美结合的表演形式，音响立体而玄妙，亚洲绝无仅有。特殊翻扬舞台及立体场景的创新使整台演出交替变幻出多种令人目眩的桂林舞台仙境，舞台表演，高空表演立体穿插结合，让您真正体验一次梦幻般的神秘之旅。游览桂林山水代表、城市象征——城徽【象鼻山景区】（游览时间约60分钟），桂林市地标性景区，其山酷似一头驻足漓江边临流饮水的大象，栩栩如生，引人入胜，山体前部的水月洞，弯如满月，穿透山体，清碧的江水从洞中穿鼻而过，洞影倒映江面，构成“水底有明月，水上明月浮”的奇观，也曾是2017年央视春晚的南方分会场。远观【日月双塔】，日月双塔地处桂林市中心区，坐落在桂林城的中轴线上，与“象山水月”相邻。日塔通体均为纯铜装饰，整座铜塔创下了三项世界之最--世界上最高的铜塔，世界上最高的铜质建筑物，世界上最高的水中塔。象山是桂林的城徽，而双塔则是新桂林的标识。日塔、月塔与象山上的普贤塔、塔山上的寿佛塔，相互呼应，相互映衬，有“四塔同美”之说。独家增值服务：象鼻山三部曲=象山水月洞+漓象网红游艇观象+鸬鹚捕鱼合影；赠送每人1张5寸打卡照片。一、象山水月洞打卡：山体前部的水月洞，弯如满月，穿透山体，清碧的江水从洞中穿鼻而过，洞影倒映江面，构成“水底有明月，水上明月浮”的奇观。二、漓象游艇观象打卡：漓江上首家游船上的文创咖啡馆。登上船，吹吹漓江的风，即能看到解放桥和漓江大剧院，又能看到饮水象鼻山和爱情岛；每一层都有独特的视野能看到与地面完全不一样的景色；游船的窗景就像一幅幅水墨画，宛若人间仙境，真的很出片。三、鸬鹚捕鱼合影：上演一场古老而又神奇的表演，这不仅是一场视觉盛宴，更是人与自然和谐共生的美好见证。渔人手持长篙，轻击船舷号令之下，鸬鹚振翅齐飞化作一道道黑色闪电，划破长空，扎入水中水面瞬间沸腾，涟漪层层扩散鸬鹚在水中穿梭，如游龙戏珠敏锐的目光锁定每一条游鱼利喙一啄，便是鱼儿命运的终结待得鱼儿入喉，鸬鹚方浮出水面喉囊鼓鼓，满载而归渔人笑语盈盈，轻抚鸬鹚羽背取出鱼儿，又放它们回归自然的怀抱。鸬鹚捕鱼，不仅是一场技艺的展示，更是一首流动的诗，一幅生动的画。讲述着人与自然、生命与自然的千古佳话。后前往桂林正规资质市民超市为亲友挑选伴手礼（当地市民超市不算购物店）。结束愉快旅程，入住桂林酒店！交通：大巴景点：南溪山-山水间演出-象鼻山-土产超市购物点：土特产超市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 桂林 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **行程结束 返回兰州**  早餐后自由活动。后送往机场，桂林乘坐飞机返回兰州。到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、门票：韶山、天门山森林公园-玻璃栈道鞋套、张家界国家森林公园+电梯或索道、大型民俗晚会、宝峰湖+桂林段首道景点门票（无优无免无退费；全程景点不去不做等价交换）。2、用餐：全程9早11正餐，酒店含早餐，正餐餐标30元，1餐正宗桂林米粉（10元/人）（标准团餐人数不足10人，则菜品数量相应减少）3、注：行程中备注不含用餐敬请自理；如因自身原因放弃用餐，则餐费不退。3、空调旅游巴士保证每人一座。4、导游：专业国标导游服务。5、购物：湖南段0购物店，桂林段1个特产超市。 旅游区街面店面、景区摊铺、工艺品店都有兜售当地特产的情况，特别提示：凤凰古城、土司王府敞开式商铺众多，均不属于旅行社指定购物产所范畴，请悉知！6、住宿：商务舒适酒店（全程单房差800元）◆参考酒店：1、长沙： 悦程/上水堂/群晟/东昇/美聚/美年/汇和/丽日/素柏云/清橙/楠庭/梦莱乡情/达旋/嘉玺或同级2、张家界：时雨丰情、洞溪居、和瑞山庄、蛮好居、喜上加喜、峰源山水、盘龙山庄、花涧堂、半糖、望山雅居、双煦酒店、金州、永和或同级3、凤凰：金凤/卓睿/金百汇/天河商务/水月湾/雨翠/凤楼居/微爱/红人文/河岸/晓园/安怡或同级备注：如遇特殊原因，不能安排备选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店4、桂林：华尚酒店、城市江景、爱莲大酒店、翠竹大酒店、锦怡假日、临江悦、冠涛、惠林顿、翰祥大酒店、柠檬湾师大店、金林·雅居、桃笛、漓江壹品、骏怡酒店、赛凯酒店、金色家族、象山商务、雅斯特、荷悦酒店、精途酒店、唯美四季、宜城酒店、普莱尔、派柏云、格林豪泰、万景大酒店、优程酒店、城市便捷、华谊酒店、海悦大酒店、锦怡假日、栖云酒店、海悦、南越、或同级。5、阳朔：素朝优宿（循美）、十里郎人文、金兰、海宸、汉庭公园度假、锦绣、朵啡、啡啡、新月阁、水晶阁、青云阁、山舍精品、宜诚、新世纪贵宾楼、君尚、田家河、港潮、画中游、安雅、聚缘、佳德、悦江、明月、漫城、地中海、迷家优宿、迷家云墅、粤乡、沐景、文华、橙之光、北斗或同级。。 | | |
| **费用不包含** | 费用不含1.交通延阻、罢工、天气、飞机、机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因导致的额外费用。2.一切个人消费以及“费用包含”中未提及的任何费用。3.单房差：不含自然单房差，如需单人入住一间房或携带异性儿童时，则需要补交单房差。4.行程中标注自理、个人消费以及未提及的其他费用3.  由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 土特产超市 | 桂林正规资质市民超市为亲友挑选伴手礼（当地市民超市不算购物店） | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、收客年龄20-75岁。 2、同组70-75岁必须有年轻家属陪同！签署免责协议和提供健康证明！75岁以上及孕妇拒收。 |
| **温馨提示** | 1、酒店空调和热水定时开放，具体时间视气候和景区水库供水时间所定，请特别注意. 2、凤凰因交通管制，旅游车辆有时只能在指定位置停车，需步行入住酒店。3、散拼团有一定的特殊性，由于客人来的交通不一样，如遇航班、短时间的等待属于正常情况，由于客观原因造 成未能赶到正常发班时间的，产生额外费用，客人自行承担。4、湖南地区实行节能减排政策，很多酒店无一次性用品，请客人自备洗漱用品。 5、若中途客人无故离团视同游客违约，用房、餐、车、车票等一切费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外事故的所有责任。 6、如遇自然灾害和人力不可抗拒因素造成的损失由旅游者自己承担。7、旅行社对18岁以下和60岁以上游客不承担监护权。游客须自行保管自己贵重物品，如游客因自身原因遗失物 品，由客人自行负责，旅行社及导游有义务协助寻找或报案，但不负责因此而造成的损失赔偿。8、游客在旅行途中如因身体原因发生的任何情况旅行社尽量提供帮助但不承担任何责任。9、以上行程在不减少景点的前提下可以调整景点游览顺序。 10、接待质量以客人签的意见表为准，返程后投诉且与所签意见表不一致者本公司概不受理； 因湘西旅游属高山自然景观，以登山为主且车程较长，为了您的出行安全，70岁以上（含70岁）长者报名时必须有年轻家属陪同，如单独出行则需提供县级以上医院开具的健康证明（体验报告：血压、心电图、呼吸道、心率等检查报告），并签署家属委托书、免责书，否则旅行社有权拒绝报名，为了您的安全，孕妇请勿参团，敬请须知。 |
| **退改规则** | 此行程此报价按景区优惠门票核算，任何人群和证件都无优惠退，小孩按成人报名不占床不退费。14岁以下儿童只含车位、正餐半餐、不占床位不含早餐，门票超高费用自理。 |
| **报名材料** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话：根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【   】月【  】日出发，【 】年【  】月【  】日返回，行程共计【   】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。承诺人（签字）： 年 月 日法定监护人： 年 月 日 |
| **保险信息** | 旅行社责任险、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 |