**云南 云憩洱畔—昆大丽双飞1动6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | yunngingng | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **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** | ╭ 🌺云南动感之旅💋 ╮纯玩0购物，全年保证大索道石林•玉龙雪山 蓝月谷 大理S弯骑行+音乐大篷车hi翻天《印象丽江》《多重选择》携程四钻酒店 彝族风味餐/长街宴/赶马鸡单人出行可全程拼房蜜月礼包+生日特权 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **起始地乘机—昆明•长水国际机场—昆明酒店（车程60分钟）**  各地贵宾乘机抵达彩云之南的首府“昆明”我们的专业接站人员会在昆明长水国际机场，全天等待大家，送客人您抵达酒店，安排入住酒店。温馨提示 1、昆明早晚温差较大，请您注意添减衣物的准备；2、精心为你推荐昆明周边的美食：三七汽锅鸡、野生菌火锅、小锅米线、烧饵块等等的一系列琳琅满目的小吃，吃嗨心，逛舒心。切记早回酒店休息，准备第二天的完美行程！交通：飞机到达城市：昆明市 |
| **用餐** | 早餐：无 午餐：无 晚餐：无 |
| **住宿** | 昆明酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **昆明→石林→滇池大坝→楚雄**  贵宾按照提前约定时间起床，早餐后乘车前往石林，抵达后畅游AAAAA级风景区，天下第一奇观多姿多彩的喀斯特地貌、世界自然遗产【石林】（含电瓶车 ，游览时间为120分钟）观阿诗玛、剑峰池、望峰亭、双鸟渡食、石林湖、小石林等奇景，品味“群峰壁立，千嶂叠翠的壮美景观。中餐享用彝族家特色餐。下午乘车前往【滇池大坝】观美丽的“高原明珠”滇池，眺望有“睡美人”山之美称的西山。随后乘车赴楚雄，晚餐感受彝族歌舞伴餐，入住酒店。温馨提示 1、出行必备：雨衣或雨伞、运动鞋、感冒药、肠胃药、防虫膏药、防晒油、太阳帽、太阳镜等。2、由于景区是人流量比较大的场所，所以携带儿童的游客请照顾好自己的小孩，切记不要让他们单独活动，以免走丢或者受到伤害。3、游览九乡时请注意个人安全，请勿攀爬岩石，游览期间请游客听从相应指挥。交通：汽车景点：石林、滇池大坝 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 楚雄酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **楚雄→大理→双廊古镇→音乐大篷车（白银版）→S湾骑行→马帮江湖-赶马鸡→入住酒店**  贵宾按照提前约定时间起床，早餐后乘车前往大理，在阳光明媚天气里，乘车前往【双廊古镇】是云南省省级历史文化名镇和“苍洱风光第一镇”。镇域三面环山，一面临海。西跳苍山十九峰，门临洱海万倾碧波，东靠“佛教胜地”鸡足山，南接“蓬莱仙岛”小普陀。中餐后，美在其“形”，寻觅古生之村，感受苍洱间的阡陌交通，十里稻香，炊烟袅袅，青瓦白墙，漫步村落，民居古朴、街巷整洁，溪水环绕、绿树成荫。古桥、古庙、古树、古戏台历史悠远，古色古香，到处洋溢着浓浓乡愁和千年古村风貌，驻足龙王庙，聆听一段古老神秘的传说，许下美好的祝福，乘坐【音乐大篷车】（白银版）坐落在风景如画的洱海边，为家庭游玩提供了别具一格的体验。这个独特的休闲空间集音乐、美景与移动车辆于一体，让家庭成员在欣赏洱海壮丽景色的同时，也能沉浸在音乐的海洋中，享受亲情和欢乐。后选择一辆心怡的【自行车】，在洱海蓝天间，游览打卡【网红S弯】，欣赏苍山洱海美景，体验人与自然的和谐之美（冬季可近距离观赏海鸥等候）网红s弯，遇见故梦廊桥，让思绪飞行云端，。最后欣赏实景演出【马帮江湖】（白族、彝族、苗族特色风情舞蹈），享用马帮特色餐赶马鸡，后入住酒店温馨提示 1、我们精心为你推荐大理古城美食：烤乳扇（独家爆料：杨记乳扇棒棒哒）、雕梅、喜洲粑粑、大理白族凉粉、话梅、青梅爽饮料、梅子酒之数不胜数！交通：汽车景点：大理、双廊古镇、s湾 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：含 晚餐：含 |
| **住宿** | 大理酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **大理古城→玉龙雪山→大索道→蓝月谷（含电瓶车）→印象丽江→丽江古城**  早餐后游览【大理古城】大理古城又名叶榆城、紫城、中和镇。古城其历史可追溯至唐天宝年间，南诏王阁逻凤筑的羊苴咩城(今城之西三塔附近)，为其新都。下午乘车赴丽江，前往【玉龙雪山风景区】，乘玉龙雪山【大索道】赠送氧气瓶+租赁羽绒服从海拔3000米的草甸出发，穿越高大挺拔的各种松林杉树，到达4506米高的雪山冰川，欣赏大自然恩赐的美景（已含大索道及环保车，游览时间约60分钟，不含排队时间），之后游【蓝月谷】（游览时间约30分钟，已含电瓶车）赠送观赏原生态大型实景演出《印象丽江》由中国最具影响力的导演张艺谋携手王潮歌、樊跃共同执导、历时1年多时间，经上百次修改完成，以雪山为背景，集天地之灵气，取自然之大成，以民俗文化为载体，用大手笔的写意，在海拔3100米的世界上最高的演出场地，让生命的真实与震撼，（由于印象丽江演出时间为固定场次，若由于旅游旺季排队或堵车情况导致演出无法完整观看，或者其余不可抗力因素导致赶不上观看演出，该项目属于赠送项目，无费用可退，请游客知悉！）（玉龙雪山冰川公园大索道严卡时间安排，需提前订票，一旦锁定时间无法更改和退还，还请各位游客朋友配合游览安排时间。因雪山索道资源一人同期只能预约一条，如遇大索道无法乘坐的情况（包括限流/天气原因临时停开/索道维修的情况），将现退大索道120元/人另保证行程内蓝月谷景区的游览时间，额外增加玉龙雪山玉水寨景区游览打卡。PS：景点前后顺序会根据当天实际情况以导游安排为准）晚上打卡丽江最网红-丽江古城，丽江古城网红打卡攻略：1、大水车（标志性） 2、四方街（纳西大跳场地）3、油纸伞街（四方街附近光义街现文巷） 4、五一街（著名的灯笼街、美食、民谣酒吧聚集地） 5、七一街 （忠义市场） 6、狮子山（古城最高点，俯瞰丽江全景） （因丽江古城为开放式古城，游览方式为自行游览，时间是根据客人需求自订，所以需要客人自行返回酒店）温馨提示 高原地区紫外线很强，建议自备防晒霜、墨镜、太阳帽等。小编当然不会忘记给您推荐丽江周边美食：黑山羊火锅、丽江粑粑、腊排骨火锅、三文鱼、米灌肠。交通：汽车景点：玉龙雪山大索道、印象丽江、蓝月谷、丽江古城 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：含 晚餐：自寻丽江美食（自理） |
| **住宿** | 丽江酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **束河古镇→丽江千古情→丽江→（动车）→昆明**  早餐后前往游览“世界文化遗产”丽江古城的重要组成部分，茶马互市交流地【束河古镇】（开放式古城，自由游览），乘车前往丽江观看【丽江千古情】丽江千古情是一生必看的演出。演出用独特的文化呈现方式、高科技的手段、最先进的舞台机械设备，集舞蹈、音 乐、杂技、武打、情景剧等艺术形式，演绎了纳西创世纪的生命礼赞、泸沽湖女儿国的浪漫情怀、木府辉煌的兴盛和睦、马帮传奇的惊险震撼、玉龙第三国的生命绝 唱、一花一天堂的情怀与胸襟……它是宋城用文化创意的思维方式与构建方法，打造的继《宋城千古情》、《三亚千古情》之后又一台大型室内歌舞演艺“秀”，极 度震撼，视觉盛宴。后乘车前往丽江站，乘坐动车前往昆明，入住酒店。温馨提示 1、丽江地区属高原，水的沸点较低，米饭容易出现夹生情况，各位可预先备一些干粮；由于景区面积过大，游览时间较长，可根据您自身的情况购买氧气，以防不适应。交通：飞机景点：束河古镇 丽江千古情 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：含 晚餐：自寻美食（自理） |
| **住宿** | 昆明酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **昆明—根据贵宾航班时间送机**  早餐后前往【斗南花市】（12：30后航班可安排），根据返程时间安排送机。在此，我社全体服务人员预祝您旅途平安，期待您再次来云南！温馨提示：1.返程前请仔细整理好自己的行李物品及证件，请不要有所遗漏，核对己的航班时间，避免增加您不必要的麻烦。2.感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，针对我们的不足，请留下您的宝贵意见。温馨提示 1、返程前请仔细整理好自己的行李物品及证件，请不要有所遗漏，核对自己的航班时间，避免增加您不必要的麻烦。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店自助 午餐：无 晚餐：无 |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.住宿：全程精选携程4钻酒店 ；2.门票：行程所列景点首道大门票（含景区小交通）；3.用餐：5早5正1餐包，正餐30/人 ，10人/桌，每桌10菜一汤；4.用车：全程正规旅游大巴，专业司机驾驶，确保旅途舒适性；5.导游：热爱旅游事业的专职导游，行程作息由随团导游根据具体情况安排；6.购物：全程无购物店； | | |
| **费用不包含** | 1、新傣秀 320元/人（包含1个特色餐），澜沧江快艇280元/人，原始森林公园电瓶车60元/人；2、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；3、游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；4、自由活动期间交通费和餐费；5、全程入住酒店产生的单房差；6、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；7、儿童报价以外产生的其他费用需游客自理； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过16岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。2、云南地处高原地区，请注意高原反应，有高血压或心脏病等容易诱发的疾病的游客慎行。高原地区紫外线照射较强，建议您携带好太阳镜、防晒霜、润肤乳、太阳伞、遮阳帽等物品（即使是阴天情况也请您作好防晒准备）还有旅途中很多景点游玩，都是要靠步行完成，准备一双舒适透气的旅游鞋是必要的选择。3、云南少数民族众多，当地民族饮食独成特色，口味偏重，偏辣和偏酸，素菜讲究原生态的做法，很多蔬菜的做法仅用清水煮后，蘸酱而食，乃当地饮食一大特色。另外当地独特的马帮菜、纳西美食、过桥米线、野生菌火锅，白族美食等，值得大家品尝；当地水土为弱酸性，建议多饮茶水，以中和酸碱。4、云南地处边陲，个别地区设施与大都市相比存在较大差距，请您见谅并作好心理准备。旅游是一件身心愉悦的体验过程，请您保持快乐的心态，将身心投入美伦美幻的景色和那多彩的民族风情中。5、云南当地的特产有：翡翠、精油、普洱茶、三七、天麻、虫草、傣锦、宣威火腿、杨林肥酒、云腿月饼、灯川乳扇等。根据行程时间早晚，导游可自行安排行程游览的先后顺序。由于云南线操作特殊性，客人同意旅行社在不降低服务标准的前提下，可以根据实际转并团 |
| **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 |