**（单团）陇南+甘南精品小包团五日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1750239480Tg | **出发地** | 天水市 | **目的地** | 陇南市-甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 行程特色:☆ 世界藏学府-拉 卜愣寺☆ 东方小瑞士-郎木寺☆ 体验仙境之旅-扎尕那☆ 最美黄河九曲第一湾☆ 最美湿地-花湖☆ 甘肃小九寨-官鹅沟☆ 长征路天险关隘-腊子口战役旧址 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1 天水--官鹅沟早上乘车前往【官鹅沟】（320 公里，车程约 4:00 小时），官鹅沟长 32 公里，总面积约 17637 公 顷 ， 森 林 覆 盖 率 为 75.1%，景区前 14 公里为 15 个 色彩斑斓的湖泊，后 18 公里为 松柏茂密的原始森林，最深处 为高山草甸和终年不化的雪山。 沟内山岭重叠，幽谷纵横，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飞溅，草甸雪山，湖泊激流， 古木参天，沟两边的悬崖峭壁上有许多形态各异，妙趣横生的岩石构造，被专家誉为最有观赏价值的“地质公园 ”。主要景点有：通天门、问天石、独秀峰、幽谷洞 天、山盘水柱、虎口瀑、珍珠瀑、云烟瀑、官鹅飞瀑等景观。官鹅沟自然风景区原 始古朴，环境优美、空气清新、风景如画。现今居住在官鹅沟大河坝的藏族同胞是 魏晋南北朝时建立宕昌国的古羌后裔，他们的语言、服饰、生活习俗还保留着古宕 昌羌的原生态鲜明特征。景区内山岭重迭、幽谷纵横、青山碧水、奇峰怪石，瀑布 飞溅、草甸雪山、湖泊激流，古木参天，野趣横生，四季色彩变幻无穷。D2 宕昌--腊子口--扎尕那早晨前往【扎尕那】景 区，（180 公里，车程约 3:30 小时） ，途径【腊子口战役 纪念碑】 ，扎尕 ”藏语意 为石门，扎尕那原意为“石 箱子里 ” ，是一座完整的 天然 “ 石城 ” ，扎尕那石 城，迭部主山脊南麓一处地 形奇特的大自然杰作 。 山、 真正的石山、西北难得一见 的石山。这里有你想要的原 始，这里有你看得到的生态。拍摄山寨日出和烟雾缭绕，古老质朴的踏板房，淳朴的民风民俗，可以进入藏寨拍摄 藏族同胞生活原貌 。溪水涓涓，水车转转，炊烟袅袅，憨厚朴实的民风，让你流连忘 返，相机里留下的全是感动和感慨！ D3 迭部--郎木寺--九曲黄河--宿唐克早晨前往【郎木 寺】（80公里，车程 约1:30分钟），郎木 寺 ，位于甘 、青 、 川交界处 ，甘肃省 甘南藏族自治州碌 曲县郎木寺镇郎木 村 ，始建于清乾隆 十三年（1748年）。 郎 木 寺 处 在 海 拔 3480米 ， 占 地 面 积 55公 顷 。 郎 木 寺 分 为 两 部 分 ，一 个 为四川达仓郎木寺寺院 ，也叫做格尔底寺 ，虎穴 、仙女洞 、 郎木寺大峡谷 以 及 肉 身 佛 舍 利 都 位 于 四 川郎 木 寺 这 边 。另 一 个 是 甘 肃 寺 院 ，也 叫 赛 赤 寺 ，通往天葬台的方向 ，两个寺院隔着小溪相互守望 。游览结束前往【 九 曲 黄 河 第 一 弯 】 （ 180公 里 ，车 程 约 3小 时 ）观 景 台 下 ，顺 着 台 阶 爬 到 最 高 景 台（景 区海拔 高 ，爬 台 阶必 须 匀速上行 ， 以 免产生 高 原反应） 。俗话说不到黄河心不甘 ，凡到此来观光的中外游客都已饱 览黄河九曲第一湾胜景为快。 D4 唐克--花湖--夏河 早 餐 后 前 往【 花 湖 】景 区（ 105公 里 , 车 程 约 1小 时 40分 钟 ) , 位 于 四 川 若 尔 盖 和甘肃郎木寺之间 的 213 国 道 旁 ， 是 热 尔 大 坝 草 原 上 的 一 个天然海子 。热尔大坝是我国仅次于呼伦贝尔大草原的第二大草原 ，海拔 3468米 。 若 热 尔 大 坝 上 有 3个 相 邻 的 海 子 ， 最 小 的 叫 错 尔 干 ， 最 大 的 叫错热哈 ，花湖是居中的一个 。花湖四周数百亩水草地就是高原湿地生 物 多 样 性 自 然 保 护区 。 简 单 ， 安 静 ， 却 让 人 燃 烧 ，这 就 是 花 湖 ，妖 娆 的花 湖 。若 尔 盖 宛 如 一 块 镶 嵌 在 川西 北 边 界 上 瑰 丽 夺 目 的 绿 宝 石 ，是 我 国 三大湿地之一。 D5 夏河--天水早 餐 后 乘 车【 拉 布 愣 寺 】 （430公 里 ,车 程 约 5小 时 ） ， 参 观 游 览 藏 传 佛 教 格 鲁 派 六 大 寺 院 之 一 拉 卜 愣 寺（游 览 2小 时 ）位 于 甘 肃 省 甘 南 藏 族 自 治州夏河县 ，藏语全称为： “ 噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具琅 ”，意思 为 具 喜 讲 修 兴 吉 祥 右 旋 寺 。 简 称 扎 西 奇 寺 ， 一 般 称 为 拉 卜 楞 寺 。 拉 卜 楞 寺是藏语 “ 拉章 ” 的变音 ， 意思为活佛大师的府邸 。 是藏传佛教格鲁派 六 大 寺 院 之 一 ，被 世 界 誉 为 “ 世 界 藏 学 府 ” 。鼎 盛 时 期 ，僧 侣 达 到4000 余 人 ， 1980年 对 外 开 放 旅 游 。 寺 主 是 第 六 世 嘉 木 样 呼 图 克 图 ， 其 他 领 导 人 包 括 八 大 堪 布 、四 大 赛 赤 。拉 卜 楞 寺 在 历 史 上 号 称 有 108 属 寺（其 实 要 远 大 于 此 数 ） ， 是 甘 南 地 区 的 政 教 中心 ， 拉 卜 楞 寺 保 留 有 全 国 最 好 的 藏 传 佛 教 教 学 体 系 。 1982年 ， 被 列 入 全 国 重 点 文 物 保 护 单 位 。 整 个 寺 庙 现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿 ， 是位于大经 堂 旁 的 下 续 部 学 院 的 佛 殿 。 预计17点之前返回天水。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：根据人数安排五座或七座或九座车；2.住宿：携程三钻或当地准四酒店或特色民宿；参考酒店：宕昌（雷古山大酒店/新官鹅大酒店）；扎尕那（迭部笨日钦大酒店/俄界 大酒店）；唐克（玛克西姆酒店/帝豪酒店/母亲河大酒店）；夏河（诺锦大酒店/夏河 民航大酒店）；3.儿童价标准：1.2 米以下儿童，仅含往返车位、保险，其余产生费用敬请自理；4.保险：旅行社意外险和责任险；5.餐：四早；6.门票：行程中所有景点首道门票（门优不退）。 | | |
| **费用不包含** | 1.行程中所有景点景交车； 2.餐：不含正餐；3.如产生单房差或加床费用自理。全程单房差600元。 自由活动期间交通费、餐费、 个人消费等私人费用；4.行程中未提及的其他费用：如特殊门票、保险、景区二道门票、电瓶车等；5.儿童超高产生门票须客人自理；6.个人购物、娱乐等消费、因交通延误、取消等意外事故或不可抗拒原因导致的额 外费用，及个人所产生的费用等。旅游意外保险，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；7.天气及特殊原因等人力不可抗因素造成的游览变化和景点减少，赠送景点门票不 退，不承担由此所造成的损失和责任；请见谅！8.此行程餐食自理，请游客提前做好心理准备。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 温馨提示 ：1. 由 于 甘 南 属 于 高 原 高 海 拔 地 带 ， 温 差 较 大 ， 早 晚 气 温 低 ， 所 以 即 使 夏 天 也要带一套较厚的衣服 ，春冬秋季因气温较低 ，请客人带好防寒衣物 ， 当地降雨 较多 ， 切记备好雨具 。2. 高 原 海 拔 高 日 照 强 烈 ， 建 议 带 好 墨 镜 、 太 阳 帽 、 防 晒 霜 、 润 唇 膏 、 感 冒 药 、 肠胃药 、 阿斯匹林 、 安定 、 头痛粉 、 红景天等物品 。3. 请 组 团 社 一 定 负 责 购 买 旅 游 意 外 险 ！ ！ ！因是散客拼团 ，客人比较分散 ，故车牌及司机电话出来得比较晚 ；但司机会 在 出 发 前 一 天 的 17 ： 00 — 2 1 ： 00 与 客 人 电 话 联 系 ， 通 知 车 牌 号 码 及 集 合 方 式 ； 若未接到司机电话的 ， 请游客速与旅行社联系 ， 谢谢 ！4. 游 客 因 个 人 自 身 原 因 ， 临 时 放 弃 游 览 及 项 目 ， 其 所 有 费 用 不 退 。 团 友 投 诉以在当地填写的 《 游客信息反馈单 》 为准 ， 请各位团友认真如实填写 。甘南收客流程须知 ，请仔细阅读以上行程及服务标准说明 ，同意并保证遵守当 地司机或导游的安排 。如产生合同纠纷或人身意外事故 ，按《中华人民共和国合同 法》 、 《中华人民共和国旅游法》 、 《道路交通法》 、 《保险赔偿条例》 裁定 。此 行程作为旅游合同附页与旅游合同同等法律效力。 |
| **温馨提示** | 温馨提示 ：1. 由 于 甘 南 属 于 高 原 高 海 拔 地 带 ， 温 差 较 大 ， 早 晚 气 温 低 ， 所 以 即 使 夏 天 也要带一套较厚的衣服 ，春冬秋季因气温较低 ，请客人带好防寒衣物 ， 当地降雨 较多 ， 切记备好雨具 。2. 高 原 海 拔 高 日 照 强 烈 ， 建 议 带 好 墨 镜 、 太 阳 帽 、 防 晒 霜 、 润 唇 膏 、 感 冒 药 、 肠胃药 、 阿斯匹林 、 安定 、 头痛粉 、 红景天等物品 。3. 请 组 团 社 一 定 负 责 购 买 旅 游 意 外 险 ！ ！ ！因是散客拼团 ，客人比较分散 ，故车牌及司机电话出来得比较晚 ；但司机会 在 出 发 前 一 天 的 17 ： 00 — 2 1 ： 00 与 客 人 电 话 联 系 ， 通 知 车 牌 号 码 及 集 合 方 式 ； 若未接到司机电话的 ， 请游客速与旅行社联系 ， 谢谢 ！4. 游 客 因 个 人 自 身 原 因 ， 临 时 放 弃 游 览 及 项 目 ， 其 所 有 费 用 不 退 。 团 友 投 诉以在当地填写的 《 游客信息反馈单 》 为准 ， 请各位团友认真如实填写 。特别说明和注意事项【证件说明】 ： 请您在签订合同的时候提供有效的身份证件以及随行人员的身份证件及姓名， 行程中也请您随身携带有效期内的身份证件（国内游客：身份证、军官证，国际游客：护照）， 住宿及景区同样出示证件！敬请配合旅行社工作！如因个人原因没有携带有效身份证件造成无法 办理入住手续所造成的损失，游客自行承担责任。【不可抗力免责说明】： 由于不可抗力等不可归责于旅行社的的客观原因或旅游者个人原因， 造成旅游者经济损失的， 旅行社不承担赔偿责任。如恶劣天气、 自然灾害、火车延误、汽车塞 车等不可抗力原因如造成团队行程更改，延误、滞留或提前结束时，旅行社不承担责任。因此发 生的费用增减，按未发生费用退还游客，超支费用由游客承担处理。【退团说明】 : 游客报名后因故不能参加本次旅游，故不能换人，如果确认退团，1000 元/人 订金不退，游客还须承担大小交通损失费，出发前 7 天内要求退团，还须赔偿旅行社业务预订损 失费。如出发前 3 天内退团，按照团款的 90%损失费赔偿给旅行社；出发后如中途取消，所有 团款不退。【保险说明】 ： 已经购买旅行社责任险和旅游人身伤害意外险。旅行社责任险是旅行社投保， 保险公司承保旅行社在组织旅游活动过程中因疏忽、过失造成事故所应承担的法律赔偿责任的险 种。旅游人身意外伤害险(请关注各 保险公司对于投保游客年龄的限制，游客自行缴费即为该 保险的投保人和受益人， 由保险公司对游客受到的意外伤害进行承保，意外伤害的定义是【指 遭受外来的、突发的、非本意的、非疾病的客观事件直接致使身体受到的伤害】。游客认真阅读 旅游人身意外伤害险的具体条款并无异议后，由旅行社代游客到保险公司购买，理赔额度解释权 归保险公司所有) ， 70 岁以上请自行办理保险，保险公司的赔付额为最终赔付，旅行社不再进 行赔偿。游客应保证自身身体条件能够 顺利完成旅游活动，游客自身疾病不在保险赔付范围之 列，由自身疾病所产生一切费用均自理，一切后果均自担，旅行社及保险公司均不承担责任。因 道路交通事 故造成游客人身及财产损失，将依据《道路交通事故处理办法》进行赔偿，我社给 予协助。游客在旅游活动中，发生意外伤害时，旅行社协助游客联络医疗机构进行救治并向保险 公司报案，游客或其家属自行缴付医疗费用，因游客或家属拒付医疗费用造成的各种伤害和风险 旅行社不承担责任。治疗结束后，旅行社出具证明协助游客办理保险赔付手续。【未成年人保护说明】 ： 不接受未满十八周岁、不具备完全民事行为能力的未成年人单独参 团。未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有 责任和义务做好未成年人的安全防范工作。【特别约定说明】 ：①行程中发生纠纷，旅游者不得以拒绝登（下）车（机、船）、入住酒店 等行为拖延行程或者脱团，否则，除承担给旅行社造成的实际损失外，还要承担旅游费用 20-30% 的违约金。②游客投诉以在途中填写的《行程满意度调查表或旅行社服务质量跟踪表》为准，请 团友认真填写；在行程中，如对服务及接待标准有异议，请及时与带团导游沟通或直接反馈回旅 行社。③请您仔细阅读行程及游客须知，如有异议，请在签订本次行程计划合约前提出，协议一 旦签订，旅行社即按行程内容安排接待，如若您没有按相关注意事项执行，造成的一切责任后果 及相关损失将由您自行承担。甘南收客流程须知 ，请仔细阅读以上行程及服务标准说明 ，同意并保证遵守当 地司机或导游的安排 。如产生合同纠纷或人身意外事故 ，按《中华人民共和国合同 法》 、 《中华人民共和国旅游法》 、 《道路交通法》 、 《保险赔偿条例》 裁定 。此 行程作为旅游合同附页与旅游合同同等法律效力。 |
| **保险信息** | 旅行社责任险+旅游意外伤害险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，【 2015】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** | 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。 |