**四川--色影稻途 色达+稻城+四姑娘山+鱼子西9日游2-8人精品小团行程单**

四川色影稻途 色达+稻城+四姑娘山+鱼子西9日游2-8人精品小团

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SC1750736898cN | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 四川省 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 色影稻途色达+稻城+四姑娘山+鱼子西9日游2-8人精品小团臻纯玩赠送旅游三宝+氧气市区内包接 旅途无忧2-8人小团 景点一网打尽四姑娘山达/卡萨湖/理塘/海子山亚丁景区/鱼子西/机场路/红海子 |
| **产品介绍** | 色影稻途色达+稻城+四姑娘山+鱼子西9日游2-8人精品小团臻纯玩豪华型4680-准五-品质出行ure play 5月31日--7月9日 每周1/5发团 网红景点一网打尽NET RED SPOTS IN ONE NET赠送旅游三宝+氧气市区内包接 旅途无忧2-8人小团 景点一网打尽四姑娘山达/卡萨湖/理塘/海子山亚丁景区/鱼子西/机场路/红海子 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-成都**客人自行前往成都， 有司机师傅接团后入住酒店休息。今日没有行程安排（属自由活动时间段）客人可以根据自己的到达时间自行安排活动、搜罗美味小吃，感受巴蜀文化。【成都落地具体接人时间和地点，在飞机抵达前1天18:00-22:00我社接站师傅通知，请客人保持电话畅通！如超过这个时段未接到旅行社接站师傅接人电话，请务必及时联系旅行社】【小提示】：当日抵达成都后由司机接送至酒店（接送机为拼车形式，等待时间不超过30分钟）到酒店后无行程安排2、到达酒店后，办理入住手续，自行交纳房间押金后即可入住。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D2** |
| **行程详情** | **.成都-217km四姑娘山-57km丹巴 含早 宿：丹巴（海拔1800米）**早上06:30左右集合出发（成都三环内免费小车接人到集合地，且接人为拼车形式，时间会比集合时间提前，具体接人时间和地点，在出团前1天18:00-21:30我社小车师傅通知，请客人保持电话畅通！可能您是先到集合地点需要等候其他游客，敬请理解、如超过这个时段未接到旅行社接人师傅电话，请务必及时联系报名处）成都出发，沿映秀，卧龙，穿过巴朗山隧道在猫鼻梁子观四姑娘山全景， 而后抵达四姑娘山游览【双桥沟】（观光车 70 元/人，费用自理），观阴阳谷、人参果坪、沙 棘林栈道、盆景滩、撵鱼坝、四姑娜措、猎人峰、野人峰、布达拉峰、红杉林等景点， 双桥沟 景区开阔平坦、景点集中，全程通车。沟内以山景为主，沿沟 216 平方公里范围内，次第分布 着几十座海拔在 5000 米上的山峰，会同山涧溪流，如同徐徐展开的山水画廊。沟内还分布着 目前国内罕见的千年原始沙棘树林，以及平坦宽阔的高山草甸，夏季，各色花卉装簇其间，香 飘数里，漫步其中，宛若置身仙境。沟内现已开通绿色环保的观光车，游客可以更加舒适、方便的游览整个景区，浏览完景区后，乘车前往丹巴入住休息。备注：1：由于四姑娘山到丹巴途中有塌方路段，随时在修路会有交通管制，如遇封路过不了，则改走备选线路：成都—泸定—瓦丹路—丹巴；减少四姑娘山双桥沟景点，敬请理解！.:2：如遇特旺季或政府征用房，此天住宿调为小金县3：如遇旺季四姑娘山双桥沟景区无票情况，我社有权调整游览长坪沟景区，已含门票，观光车；景区置换，无费用差价可退，敬请理解！！！【小提示】1、藏区水电供应不足，可能会出现水温不稳定，或者出现停电的情况。2、行程沿途会有旅游车加水或供游客上厕所方便的路边站点，类似站点下车后属于自由活动时间，自由活动期间请随身携带贵重物品，自行负责人身及财产安全。大部分为山路，如您要晕车，请务必携带晕车药。旅游旺季车辆增多，有可能会堵车，导致抵达酒店入住的时间较晚，敬请理解。3、因沿途景区属于高原地区，为避免高原反应，客人在出团前可提前服用红景天胶囊（或口服液）等药物预防高原反应！行程中如有身体不适，请告知司机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **丹巴-82Km墨石公园-150Km炉霍-146km色达 含早 宿：色达（海拔3900米）**早起洗漱后出发，经东谷天然盆景、观赏绵延十几公里天然盆景"的东谷天然盆景,抵达八美游览墨石公园（观光车费用20 元/人；费用自理），传说当年格萨尔王王妃珠姆在此游玩之时，不小心掉下一条丝巾，落在这片格萨尔王战斗过的土地上，变成了卡玛河，滋润着这片石林及当地的人们。石林含钙盐，受空气湿度的影响，干燥季节呈浅灰色、浅蓝色，湿润季节呈苍黑色，又称之为变色石林。之后经炉霍前往色达现场入住休息。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D4** |
| **行程详情** | **色达-155km甘孜/新龙 含：早 宿;甘孜/新龙（海拔3600米）**起床后，今日安排色达半天自由行；喇荣沟进沟预约方式（以下两种预约方式均为官方平台，所有的预约及退改规则都以官方为准）线上预约：本人自行通过微信小程序【喇荣沟进沟预约】，提前一天购买次日7:10班次的票（务必自行提前预约，费用自理，车票48元/人）。注意：默认按照7：10的班次安排，如需看夜景则自行预约19：30的班次，并且自行前往集散地。（红房子非景区，限量限时游玩，存在约不上票以及临时关闭的情况，如果出现这种情况，则改为游览甘孜玉龙拉措景区，门票60元/人+观光车20元/人，费用自理）。之后我们驱车前往甘孜【格萨尔王城】景区浏览，格萨尔王城，主要由格萨尔文化区、湿地休闲区、草原体验区、史诗观光区构成。王城以格萨尔文化为主题，建成一条主道、一座王宫，依照格萨尔的传奇一生，勾勒出最完整的一条生平序线，绘就了一幅格萨尔生平文化的立体画卷，是格萨尔文化元素最集中、藏式建筑景观最多样、旅游要素最齐全的文化旅游新地标。浏览完景区后前往酒店入住休息。备注：如遇特旺季或政府征用房，将改为新龙酒店入住休息。线上购买流程如下： |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D5** |
| **行程详情** | **甘孜-256km理塘-225km香格里拉镇 含早 宿：香格里拉镇（海拔2900米）**起床后我们一路驱车前往稻城亚丁，途径有着“高原明珠”“世界高城”之称的【理塘】（海拔4000米），车观【毛垭大草原】风光，给你一种想策马奔腾的感觉，感受了辽阔的大草原，我们将翻越形是兔子的【兔儿山】，远观就像兔子的耳朵特别的可爱。继续翻越最为壮观的、青藏高原最大的古冰体遗址稻城古冰帽【海子山自然保护区】之后欣赏沿途迷人风光、世外桃源般藏式村寨，后至桑堆镇观【红草地】（注：红草地为季节性景观，只有在每年的9月底到10月初才能看到此处的草原呈红色），在秋天的时候，配合上后面泛黄的桦树，倒映在水塘中，是许多书上所介绍的美景。观稻城【尊胜白塔】后，抵达最后的香格里拉镇入住。【小提示】特别提示：1：赠送项目不用不退费；大型节假日期间（国庆、五一、春节），项目若遇特殊情况无法赠送或自愿放弃费用不退。2：香格里拉镇免费赠送《亚丁密码》晚会：因冬季天气原因，于每年5月1日至10月15日期间赠送，其余时间无赠送晚会。（具体赠送时间以官方晚会通知为准！）3：稻城免费赠送白塔精美旅拍：11月1日起，因天气等原因无法再做安排，敬请理解，4月1号开始赠送。【温馨提示】 1、今天的行程将一直在海拔3000米以上行驶，个别人会有高原反应，请游客提前做好高原反应防范工作2、在今天途中，会经过普及高反知识的休息站其相关配有衣服租赁和氧气瓶的业务，建议客人提前自行准备3、因旅游景区各景点，酒店内，餐厅沿途可能会有商店摊点，不属于旅行社购物安排，与旅行社无关。请游客谨慎选购，谨慎上当受骗。我社均不负责游客在该类似购物店内购买物品 质量的优劣。请自愿谨慎购买。当地居民卖 纪念品、土特产，非我社提供服务，请不要误解4、红草地为季节性景点，只有在每年的9月底至10月初才那观看 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **稻城亚丁一日游 含：早 宿：香格里拉镇（海拔2900米）**稻城亚丁“有你想象中的一切，也有你想象外的一切”。早餐后从酒店出发前往令人神往的【亚丁景区】。我们将转乘景区的观光车，（观光车费用：120元/人费用自理）翻越【牛郎神山】（海拔4760米），抵达目的地亚丁景区【扎灌崩】，步行十分钟左右，到【冲古寺】，（藏语意为填湖造寺，海拔3900米）欣赏由草地、森林、小溪和嘛呢堆组成的天然冲古草坪，朝观神山【仙乃日】（意为观世音菩萨，海拔6032米）。长线游览从冲古寺乘坐电瓶车（约6.5公里，往返70元，单程50元，费用自理）或者步行（步行3个小时），到达【洛绒牛场】，远观【夏诺多吉】（意为金刚手菩萨，海拔5958米），【央迈勇】（意为文殊菩萨，海拔5958米），站在央迈勇神峰下，转身向后瞧去，由群山环绕着的宽阔峡谷间，森林、草地、溪流和睦地各守一方，这气势莽莽的自然景观，让人流连忘返。然后可步行或者骑马(约3小时，骑马305费用自理）洛绒牛场至舍身崖，其余路段需游客自行徒步到牛奶海、五色海区域。洛绒牛场至牛奶海单程5.5km，其中洛绒牛场至舍生崖路段单程为3km，舍身崖至牛奶海单程为2.5km，牛奶海至五色海300m。到达【牛奶海】。因牛奶海和五色海海拔高，客人务必根据自身实际情况选择自费骑马前往游览.。短线游览沿【冲古寺】而上（往返约3公里步行约2小时）欣赏沿途的美景，远眺【仙乃日神山】（海拔6032米），来到美如仙境般的【珍珠海】，（藏语中称珍珠海译为“卓玛拉措”密林中的珍珠海如一颗镶嵌在莲花宝座上的绿宝石，碧波荡漾。雪山和树木的倒映在碧绿的珍珠海中，组成一幅仙境般的图画）。让神山圣水与心共鸣，尽情沉醉在梦幻之地，然后一步一步地远离最后的香格里拉——亚丁。浏览完景区后我们驱车前往酒店入住休息。【温馨提示】：贡嘎措至牛奶海、五色海区域因海拔高、受冰雪天气影响及生态修复需要，该区域于2024年7月13日起实施封闭，禁止游客进入，由此带来的不便敬请谅解。【小提示】 ：(1)这天全天在景区内游玩，景区内没有餐厅，中餐请各自备好干粮和水，景区中洛绒牛场有盒饭50元/份.(2)景区里徒步，电瓶车，骑马，运动强度较大，是对“身体在地狱，眼睛在天堂”的诠释。【冬季五色海，牛奶海会因天气原因可能关停不能游览】(3)骑马时一定要注意安全。冲古寺（海拔3980m）到洛绒牛场（海拔4180m）可徒步或乘坐电瓶车往返70元/人单程50元/人（可选择徒步）（客人自愿自主消费）。在亚丁景区游玩时一定要注意安全，不管是骑马还是徒步，并保管好自己的贵重物品，以防遗失.(4)牛奶海,五色海因强度太大,请根据身体状况选择是否前往。若身体不适执意前往者所造成的一切后果由游客自行承担，旅行社已尽到提醒告知义务，景区内马匹较少，在旺季时会有租不到马匹的情况，请提前知晓！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D7** |
| **行程详情** | **香格里拉镇-256km理塘-230km鱼子西-33Km新都桥 含早**宿：新都桥（海拔3300米）早起我们前往摄影家的天堂——新都桥镇，新都桥镇在国道318川藏线南北岔路口，有一片如诗如画的世外桃源。神奇的光线，无垠的草原，弯弯的小溪，金黄的柏杨，连绵起伏的山峦，错落有致的藏寨，星星点点的牛羊……是令人神往的“光与影的世界”、“摄影家的天堂”经新都桥镇一路我们前往日落胜地【鱼子西】（必须消费中转车费90元/人，原车摆渡也正常产生费用）【鱼子西】属于木雅贡嘎地区，拥有以藏传佛教为基础的基本文化特征，项目范围内可360度遥望藏区四大神山之一藏区“第二香巴拉”的雅拉神山全貌和四川最高峰“蜀山之王”的木雅贡嘎大雪山山系全貌，为贡嘎西坡地区难得的观景摄影点。而后返回新都桥入住休息。赠送景点【鱼子西景区】，此景点为赠送景点，如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，或者游客自愿放弃等主观原因，造成赠送项目没有参加的，没有任何退费，亦不换等价项目。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D8** |
| **行程详情** | **新都桥-55Km红海子-100km泸定桥-228km成都 宿：成都**彩虹公路加上完美雪山，这里随手都能出大片，后一路前往【红海子】(垃圾处理费10/人自愿自理)位于四川康定折多山上的康定机场后，座落在木格措到塔公的新建旅游环线上。海拔：4200米左右，海子对面是笔架山雪峰。每当天气晴朗的下午，碧水蓝天，水面如镜，雪峰映衬在湖中非常迷人，宛如仙境。夕阳西下，雪峰被染上金色，蔚为壮观。这里是拍摄高山湖泊的理想之地，浏览完红海子后，经康定前往革命前辈经过的地方—泸定桥游玩（上桥费10元/人，自理），之后一路驱车返回成都，结束愉快的旅程！！！【温馨提示】： (1):预计晚上7左右到达成都统一散团，旅游合同的行程结束。因路途遥远，建议不要预定当天的返程票，如因堵车造成游客返程票损失，恕本旅行社无法为游客承担任何损失，请知晓！(2):今天是本次稻亚之旅游程最后一站，如若你对此次行程有任何异议，请告诉我们，我们会在第一时间根据你反馈的情况落实调查并及时处理；这次旅程是一次心灵的洗礼，人生观的再次升华。(3)因旅游景区餐馆、酒店、景区、休息区、洗手间、观景台等沿途都会有接触很多非旅行社工作人员的情况和机会；同时这类场所有很多售卖商品的流动摊贩，而且本身这类场所就有很多配套的商店，他们的工作人员会有向游客兜售商品的情况。而在旅游期间旅行社导游或工作人员也无法24小时跟随每一位游客；因此特别提醒游客自己保持安全意识。同时这类场所也非旅行社组织的任何购物场所或活动，也非赔付保障范围；游客如自行在此类场所参与的任何行为，只能由游客自行负责。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D9** |
| **行程详情** | **成都-全国各地**早餐后自由安排，按照提前预定的航班时间，司机师傅出发前一天（晚上18：00-22：00）通知客人出发时间送客人前往机场，回到温馨的家，结束此次难忘的旅程。【小提示】1、成都市区——成都双流机场约20公里，行车时间约40分钟左右。 成都市区——成都天府机场约70公里，行程时间约70分钟左右2、注意酒店12:00之前必须退房，行李可寄存前台。【接待标准】 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含】1、用车：1+1豪华座椅（不足5（含）人，改用7座商务车）2、门票：双桥沟，墨石公园（赠送），亚丁景区3、住宿：成都：高品（3钻）：尚锦品玉林武侯祠、凯宾轻居九眼桥店、艺家风格酒店、加州壹号（花牌坊店）、明珠国际酒店、瑞悦兰庭酒店或同级豪华（4钻）：明宇丽呈西南交大地铁口店、瑞熙酒店（宽窄店）、瑞熙酒店（望江店）、宜尚酒店西南交大店、秋果S酒店(宽窄巷子奎星楼街店）、艺家城市酒店或同级【丹巴】高品（3钻）：美人谷大酒店、东女风情大酒店、楠城云顶酒店、格林豪泰酒店或同级豪华（4钻）：君顿丽呈酒店、澜峰大酒店、吉美大酒店或同级【色达】高品/豪华（3钻）：色达世际大酒店、轩芮大酒店、贡嘎大酒店或同级【甘孜】高品（3钻）：喜雅酒店、沁住酒店、喜玛拉雅大酒店、雍康酒店或同级豪华（4钻）：福天海假日轻奢酒店、川西文创酒店、天合藏文化酒店或同级【新龙】（4钻）梁茹温泉大酒店或同级【香格里拉镇】高品（3钻）：莲花府邸酒店、圣洁贵宾楼、云墨艺术酒店、风马瑶酒店、贡嘎精品大酒店豪华（4钻）：香格里拉翔云酒店、智选假日套房酒店、时代亚丁酒店或同级【新都桥】高品（3钻）：柏云栖酒店、柏舌酒店、摄影天堂酒店、星辰主题酒店、格桑维朵酒店、御尊主题酒店、香奈星梦酒店、天空之境酒店或同级豪华（4钻）：云顶星空酒店、森格浪赞民宿、云涧星河酒店、康定畅游星宸酒店、央宗岭酒店、雅莫林卡酒店、蜀康印象酒店或同级4、用餐：全程 8早，其余正餐敬请自理。5、保险：旅游意外险6、购物说明：全程绝不进任何购物店（各景区内纪念品售卖点，沿途休息站（加水点，厕所）小卖部不属于旅行社安排购物店范围游客不能因为厕所旁边和里面有物品贩卖而投诉导游或旅行社安排购物。当地居民贩卖纪念品、土特产，非我社提供服务，请谨慎购买，以免上当） |
| **费用不包含** | 【费用不含】1：消费自理：双桥沟观光车70元/人，墨石公园观光车20元/人，亚丁景区观光车120元/人鱼子西中转费90元/人2：自愿消费：甘孜格萨尔王城40元/人，亚丁景区电瓶车往返70元/人，亚丁景区骑马305元/人，红海子清洁费20元/人，泸定桥门票10元/人 3.行程中一切个人消费3.此行程产品价格均不包含发票，如需发票请另行支付税金！【退改规则】成都出团前第5天取消，退还报名费用100%；成都出团前第3天取消，退还报名费用80%；成都出团前第2天取消，退还报名费用70%；成都出团前第1天取消，退还报名费用20%；成都出团当天未上车或中途离团，则费用不退。（注：如自身原因去不了，可以找人替换，但需重新付手续费20元以支付保险费等业务费用） |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 【装备提示】1、由于早晚温差大、风大紫外线强，请准备帽子、墨镜、手套、防晒霜、唇膏、保暖防晒衣物、方便行走的鞋；3、藏区条件艰苦，路途遥远，请自备颈枕、饮用水、干粮、水果、零食等；4、基础药物：高反药、感冒药、肠胃药、创可贴、风油精等 |
| **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              |