**7月-广西【甄享桂西南】双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GX175082171136 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 桂林市 |
| **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** | 🏞泛舟天然氧舱百鸟岩 感受磁疗秘境百魔洞🏞走进养生福地巴马 畅玩世界长寿之乡🏞“灵泉晚照”靖西鹅泉“四峡三洞”古龙山峡谷🏞领略中越跨国瀑布壮美 探秘奇美通灵大峡谷🏞天然海滨浴场北海银滩 充满历史沧桑百年老街 |
| **产品介绍** | 团期：7月天天发团👉🏼【甄享桂西南】德天通灵巴马北海双飞6日游💎 纯玩 0购物 0自费 让旅游回归本质🏨精选全程网评4钻酒店🏞泛舟天然氧舱百鸟岩 感受磁疗秘境百魔洞🏞走进养生福地巴马 畅玩世界长寿之乡🏞“灵泉晚照”靖西鹅泉“四峡三洞”古龙山峡谷🏞领略中越跨国瀑布壮美 探秘奇美通灵大峡谷🏞天然海滨浴场北海银滩 充满历史沧桑百年老街🍱赠送梦巴马实景演出、北海环岛游/赶海、明仕田园竹排、德天接驳车🍱品特色美食1餐长桌宴、1餐海鲜大咖✨含兰州市区-机场往返接送 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-桂林-南宁**乘飞机前往桂林，后转乘动车前往“绿城南宁”，专业人员接站。南宁是一座历史悠久的文化古城，同时也是一个以壮族为主的多民族和睦相处的现代化城市，壮族是世代居住在本地的土著民族。得天独厚的自然条件，使得南宁满城皆绿，四季常青，有"绿城"的美誉。导游/接站员在出站口接站，后乘车前往市区入住酒店。晚上您可自行前往让吃货疯狂的美食街----【三街两巷】，云集南宁各老字号餐馆、饮食店，汇集南宁人最爱吃的老友粉、八珍粉、粉饺、鸭红、豆浆油条、海鲜烧烤、酸野、甜品等传统美食。温馨提示：请参团游客保持手机畅通，以便出发前一天接收集合出发时间信息与导游信息，若当天21：00仍未收到信息，请马上致电旅行旅行管家紧急联系电话，以免影响您的出行计划交通：飞机到达城市：南宁 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 南宁 |
| **D2** |
| **行程详情** | **巴马-百鸟岩-百魔洞-长寿岛·赠送梦巴马·篝火晚会**早餐后乘车（230KM 约 3.5 小时）前往被誉为“世界长寿之乡•中国人瑞圣地”的巴马瑶族自治县，抵达后享用午餐，游览国家4A级景区，素有“水上芦笛岩”美誉的【百鸟岩】（游览时间约60分钟），舟游水波天窗之间，黑白轮回、阴阳交替，入梦出梦，如赏皎月由缺变圆，或感一轮轮美景跃动于碧波光影之上，恍若三天三夜隔世。特别是在漆黑梦乡中噤声，听橹摇水滴，有若琴潭晚奏，赏波光幻影；用心去品味月亮梦、龙宫梦、桃源美梦，仿如亲临水上桂林芦笛岩。岩内空气清冽，负离子含量高达每立方厘米5万个，是个举世无双的天然氧舱，停舟吸氧吐纳，顿感心旷神怡，绝佳清肺养气圣地！后前往巴马神奇的“磁疗秘境”【百魔洞】（游览时间不少于90分钟），其又名百魔天坑，它曾被中英地质专家联合考察队考察后称赞该洞集天下岩洞于一身。天坑内的地磁强度也高于其他地方，在这里你可以感受高地磁效应给您带来的奇妙体验。百魔洞内常年祥雾弥漫，负氧离子浓度高达每平方厘米7万个，犹如一个巨大的天然氧吧，这里是人们疗养身心、放空心灵的最佳处，吐纳百草芳华，吸取天地之精华的洞天福地。晚上特别赠送：大型山水实景演出--【梦-巴马】。（赠送项目不参加无退费，敬请知晓）后入住酒店休息。《长寿岛》有云鹤牌坊、太极广场，可远眺奇涯自然形成的人面肖像，惟妙惟肖，可访长寿老人，看香猪赛跑，岛上还可欣赏到参与性极浓的小型原生态瑶族风情歌舞表演。岛上有180米长的【中华养生文化长廊】，展示中国上下五千年的养生论述和巴马长寿文化。特别赠送一堂养生大师亲临讲解养生之道。晚餐特别安排巴马当地特色长桌宴，参加岛上篝火晚会。 《梦-巴马》演出时间20:30-21:30（约1小时）水波实景演出聘请了曾为《印象刘三姐》设计灯光的台湾灯光师，制作《印象刘三姐》水上舞台的专业公司等 ，采用世界顶极灯光音响设备。这台演出拥有1700多个座位，披星面水，观众隔河欣赏由200多名专业演出和100多名原生态瑶族村民共同演绎的瑶乡情韵、欢乐山乡和长寿山乡三幕精彩视觉盛宴。交通：大巴到达城市：巴马/百色 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 巴马/百色 |
| **D3** |
| **行程详情** | **靖西鹅泉-古龙山大峡谷**早餐后前往靖西（车程约3.5小时），尔后游览【靖西·鹅泉】（游览时间约40分钟）鹅泉又名灵泉，它与大理蝴蝶泉、桂平西山乳泉并称西南地区三大名泉，鹅泉既是德天瀑布的源头，也是珠江的源头之一，泉水四季不涸、水清如镜。鹅泉自古就闻名天下的“鹅泉跃鲤三层浪”引来无数中外游客为之神往，明朝嘉靖皇帝在得知此地山川灵秀，尤其是欣赏夕阳照在鹅泉上的绝妙景色，更特赐封“灵泉晚照”。景区内根据季节种植有油菜花、格桑花、万寿菊、向日葵等，若恰逢花期千亩花海缤纷百色、群芳争艳，如画犹如一幅美丽的壮锦。乘车前往游览国家AAAA级景区、四峡三洞世界级奇观—【古龙山大峡谷 】（游览时间约2小时）神奇美丽的原生态洞穴峡谷群——古龙山大峡谷，是融峡谷、溶洞、飞瀑、地下暗河等景观为一体的世界级奇观。 探寻一个亿万年前形成的地下溶洞世界，新奇刺激的体验绝对不虚此行......。古龙地下暗河溶洞探秘后，继续游览新桥峡，玻璃桥体验，您将欣赏到12个美如画卷的瀑布群景观……。徒步行走在山林间，看着眼前的青山绿水，峡谷瀑布，可以感受“山、水、林、峡、洞、瀑”于一体的浪漫、柔情、激情。后前往硕龙/下雷/靖西，晚餐后入住酒店。温馨提示：进入峡谷游览，必须注意安全。在爬坡、过桥、渡水、照相、下台阶、过栈道等途中以及经过陡峭、狭窄、潮湿泛滑的道路时不得嬉闹拥挤追逐，务必循序渐进交通：大巴到达城市：靖西/德保 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 靖西/德保 |
| **D4** |
| **行程详情** | **德天跨国瀑布-明仕田园·赠送竹排**早餐后前往游览国家特级景点-- 【德天跨国大瀑布风景区】（游览时间约 90 分钟，赠送35 元/人接驳车），徒步进入景区游览亚洲第一大、世界第四大跨国瀑布，瀑布由【中国德天瀑布】和【越南板约瀑布】相连构成，横跨中越两国边境，宽 208 米，落差 70 米，纵深 60 米，三级跌落，雄奇壮阔！而后徜徉于【清代 53 号界碑】旁边贸小集市或于新旧国界碑前拍照留影。 前往游览【明仕田园】景区（赠送竹排），游览时间约 90 分钟。明仕田园为国家一级景点，山明水秀，风光 俊朗清逸，恍如隔世般的美好素有小桂林之称，还获得“隐者之居”、“邮票上的山水田园”的美誉。国家邮政局 公开发行的一套《祖国边陲风光》特种邮票中，明仕田园风光入选为邮票题材。另有多部电视剧《花千骨》、《牛郎织女》、《酒是故乡醇》、《天涯侠医》、《草本药王》等纷纷在此取景拍摄。 乘车前往北海安排入住酒店（车程用时约4.5小时）。晚上可以自由逛北海夜市或自行前往北海市人气非常高的美食街【侨港风情街】。 这里沿街开满了海鲜烧烤店、各地风味菜馆和小吃店，选择丰富，价格实惠，到了晚上更加热闹。由于这一带是 越南侨民的居住地，所以还可以品尝到地道的越南风味美食。【温馨提示】： 1. 德天景区内电瓶车单程 10 元/人、竹排48 元/人以及所有景区内的集市非旅游行程推荐的自费项目和购物项目，由此产生的费用自理； 2. 明仕田园竹排为我社赠送项目，如客人主动放弃或其它原因无法安排的恕无退费，敬请知晓！交通：大巴到达城市：北海/钦州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 北海/钦州 |
| **D5** |
| **行程详情** | **北海·赠送环岛游/渔家赶海-桂林**早餐后乘车前往游览天下第一滩---【北海银滩】（停车场距离景区步行约 20 分钟 ，可自行换乘电瓶车20 元/人）（游览时间不低于120分钟）‘’滩长平、沙细白、浪柔软、水温净、无鲨鱼‘’素有“东方夏威夷”的美誉，被评为国家AAAA级王牌风景区，浅海游泳，沙滩漫步，沙滩拾趣，阳光海水和沙滩。赠送：【环岛游】或【渔家赶海】（由导游根据情况安排二选一参加）环岛游：北海超级豪华游项目乘观光游船出海或赶海，与大海来个亲密接触，途经“海上丝绸之路”北海老港、极具本土文化的地角渔村，海上“蒙古包”——海洋牧蚝场、外沙海鲜岛、北海军港、红帆海滨、北海深水港、海角孤峰——冠头岭(北岭，此一带常有国家一级保护动物白海豚出没)、海上牧区——沙占鱼钓鱼场、海上人家，在船上可免费享受：海上垂钓、水果、自助烧烤、卡拉OK、各式棋类及麻将使用、望远镜眺海。渔家赶海：认识自然，地球大概70%是海洋，退潮时沙滩、潮间带、珊瑚礁有各种各样的“海洋生物”，“赶海”充满了未知，乐趣，就像开盲盒一样，每个角落，每块礁石上都有可能藏着可可爱爱、奇奇怪怪的小宝贝，其中最多的就是“多种多样的海螺”！在体验中身心愉悦，看着自已的劳动成果，充满了自豪感。（向导带队，提供工具）；后游览【北部湾广场】、【南珠魂】。游览北海历经沧桑的【百年老街】（游览时间不低于30分钟），老街始建于1883年，长1.44公里，宽9米，沿街遍布英国、法国、德国领事馆旧址，德国森宝洋行旧址和天主教堂女修院旧址等许多中西合璧的骑楼式建筑，见证了北海曾经的繁华，被誉为鲜活的“近现代建筑年鉴”。结束后乘动车前往桂林，入住酒店。交通：大巴到达城市：桂林 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 桂林 |
| **D6** |
| **行程详情** | **桂林-兰州**早餐后自由活动，送站司机将根据您返程航班的时间与您联系（送站司机将于第5天晚上21：00前与您联系），在约定时间前往酒店接您送至机场后自行办理登机手续，返回温馨的家，结束愉快的旅程！注意事项：旅程中请将贵重物品保管好，离开酒店前检查随身物品，切勿遗漏。交通：飞机到达城市：兰州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通 兰州=桂林往返飞机经济舱；桂林-南宁，北海-桂林动车二等座，当地空调旅游车（一人一正座）；2.餐食 5早6正（正餐35元/人，其中含1长桌宴+北海段安排1海鲜大咖，八菜一汤，十人一桌，如用餐人数不足十人一桌，餐厅将根据实际人数酌减菜量）。因综合成本原因，本行程不用餐不退费，请谅解！3.门票 所列首道景点门票（不含景区内单独收费的小景区或景区内需要另行收取的小交通费用）。温馨提示： 1、因客人自身原因无法参加 ，未产生的费用一律不退。2、全段景点已使用特惠套票 ，导游证、学生证、老年证、军官证、记者证等证件不予退费 ，如因客人原因中 途离团或不参加其中的景点 ，不予退费。4.导游 全程优秀国语导游。5.住宿 全程网评4钻酒店参考酒店：南宁：宜尚plus医科大学店、金旺角国际大酒店、明园饭店、千禧大酒店、金满地、维也纳三十三中店或同档次。 巴马：巴马华昱酒店、寿乡国际大酒店、巴马维也纳或同档次。百色：百色川渝汇森大酒/鸿安国际酒店、百色福源大酒店同档次。靖西：靖西维也纳酒店、靖西宜尚酒店、靖西怡程酒店同档次。北海：郁金香酒店、丽景海湾酒店、北海伯曼高铁站店同档次。 |
| **费用不包含** | 1.个人消费及其他未提及费用。2.因不可抗力因素产生的额外费用。3.旅游意外保险。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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 |
| **温馨提示** | 1、全程空调旅游车，如有特别高标准用车要求，请提前说明，重新核价，贵重物品不能存放在旅游车上。2、由于旅行社组织的线路，未成年人须有成人陪伴出游，残疾人、老年人、行动不便者建议有家人朋友照顾同行，体弱多病及孕妇不建议参团，否则由此造成的不便或问题，我社不承担责任。3、由于在行程安排上会受诸多不确定因素影响（如酒店的方位、当时天气、交通状况等），因此旅行社有权在不减少景点的情况下根据当时实际情况调整游览及住宿顺序。4、入住酒店请检查酒店的用品是否齐全，热水、空调是否正常运转，如发现房间设施或用品存在问题，请第一时间联系酒店服务人员或导游。桂林是观光型旅游城市，游客在酒店停留时间较短，与沿海度假型旅游城市相比，性质不同。因此，大部分旅游酒店的设施设备，只保留了星级酒店的房间标准，其他各项配套设施均使用了减法：比如四星标准酒店（未挂牌），就是把挂牌四星级酒店里面的豪华大堂、商务中心、桑拿中心、游泳池等各类和睡觉不相关的项目去掉，只保留了四星级标准的房间，这样可以让您只花三星级的价钱，舒适地睡上四星级的觉，仅此而已。介意的游客请注明一定要挂牌星级酒店，差价自理，敬请理解！5、行程中所含的餐食，早餐为酒店房含，不用不退。正餐按产品用餐标准操作，不含酒水（特色餐除外）。桂林用餐口味较辣，游客如果对口味有特别要求，请提前和导游沟通。6、行程中所含的所有景点门票已按景点折扣门票核算，故客人持有军官证、残疾证、老年证等优惠证件及其他特殊身份人士，则无差价可退。7、因人力不可抗力或已尽合理义务仍无法避免的（如堵车、景区涨水、政策性调整、人多排队等）、因返程时间原因不能游览的以及按景区规定特殊人群无法接待的情况，导致部分景点、餐等无法正常安排，我社有权取消或更换为其他等价景点（行程中如产生退费情况，所有退费标准以旅行社折扣价为依据，不以景区挂牌价为标准，赠送景点费用不退）。8、（遇龙河规定）饮酒者、患有心脏病、心脑血管等疾病者以及残疾人、孕妇、6岁以下儿童及65岁以上老人等特殊人群不准乘坐竹筏，给您带来不便，敬请谅解！9、为了维护旅客权益，参团期间如有异议和建议，请务必及时沟通反馈；行程结束后请务必填写“客人意见单”，我社将以此备档，请各位团友认真、如实填写。10、团队行程中，非自由活动期间，如您选择中途离团，未完成部分将被视为您自行放弃，未完成但已实际产生损失的行程，不退任何费用。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，过后反悔行程一概不予受理。此行程为散客拼团，导游有权根据当地实际情况调整行程顺序，方便大家更轻松的游玩，敬请理解配合，谢谢。 |
| **退改规则** | 自合同签订之日起生效，若因为客人自身原因退改行程所产生的损失由客人自己承担 |
| **报名材料** | 成人有效身份证70岁以上老年人需提供健康证明儿童有效户口本 |
| **保险信息** | 旅行社已经购买旅行社责任险，建议游客购买旅游人身伤害意外险，为自己提供全方位的保障。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，对于70岁以上游客，保险公司一般是不接受投保)，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，自己在保险公司购买或委托旅行社代为购买。游客如办理旅游意外险，国内游另交10元/人，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 |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |