**“疆山如画 ”南北疆穿越独库15日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | GNZT1750845903Rm | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 乌鲁木齐新疆维吾尔自治区博物馆 |
| **行程天数** | 15 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 行程亮点峡谷丹霞地貌、广袤草原、无垠沙漠、高原雪山、澄澈湖泊，不仅能沉浸式体验独特的民俗风情，领略浓郁的人文底蕴，还可品尝原汁原味的新疆美食，感受丝路风情的独特魅力。交通安排兰州起止，乌鲁木齐集结（疆外大交通可选择飞机或火车硬卧），让您的旅途更加舒适轻松。疆内定制新国标4人包厢软卧专列，精心汇聚南北疆最为精华的景点，巧妙将它们串联起来，不走回头路，省去近 5000公里汽车车程！【资源保障】援疆主题，政府支持，国企品牌，全程高品质接待。【线路规划】从南疆到北疆，定制新国标软卧专列串联，精心编排停靠站点及停靠时间，打卡20处精华景点，其中 5A 级景区 8 处。【创意玩法】商务车穿越独库公路，安排巴音布鲁克及那拉提双 5A 草原景点，安排地道维族歌舞欢迎仪式与互动活动，体验民族风情。【甄选酒店】疆内全程甄选三钻酒店，喀什升级一晚五星酒店。喀纳斯段安排布尔津三钻酒店【特色美食】安排烤包子、胡杨面、手抓饭、烤肉、酸奶特色小吃及九碗三行子、布尔津冷水 鱼 宴、新疆大盘鸡等 4 类特色餐,和田升级一餐玫瑰花烤肉网红打卡餐厅！【服务创新】24 小时管家式服务，每团安排双陪同模式（1全陪+1地陪） ，全陪 5 年以上工作 经验， 服务热情，细心周到。【成团人数】每团不超过 40人，安排 48 座旅游车，保证每车 10%的空座率。 |
| **产品介绍** | 天数简要行程用餐住宿第一天兰州出发乘火车前往乌鲁木齐无火车硬卧第二天抵达，集结乌鲁木齐无乌鲁木齐第三天乌鲁木齐-吐鲁番火焰山-坎儿井 交河故城、赠送民族家访，晚餐后乘22:41/22:00专列赴和田早中晚新国标专列第四天搭乘专列一路领略沿途美景，抵达和田后入住酒店XXX和田第五天和田博物馆-约特干故城-艾德莱斯绸-大漠胡杨早中晚和田第六天核桃王树 -桑皮纸一条街-团城-和田夜市 晚上乘23:00-06:20专列赴喀什早中X新国标专列第七天喀什帕米尔高原-卡拉库里湖-白沙湖早中晚喀什第八天喀什-喀什老城-艾提尕尔清真寺-香妃园-晚23:00-07:00专列赴库车早中晚新国标专列第九天商务车-独库公路-天山神秘大峡谷-巴音布鲁克-那拉提X中晚新源/那拉提第十天那拉提风景区-喀赞其风情街-专列赴伊宁早中晚伊宁第十一天赛里木湖-霍尔果斯口岸 晚20:00/10:00专列赴北屯早中晚新国标专列第十二天北屯乘车前往喀纳斯 游览喀纳斯风景区X中晚布尔津/贾登峪第十三天禾木-五彩滩-北屯专列23:00/08:30赴乌鲁木齐早中晚新国标专列第十四天乌鲁木齐-野马国际生态园-新疆长绒棉基地-二道桥国际大巴扎， 晚上乘火车返兰州X中X火车硬卧第十五天 抵达兰州，结束愉快的新疆专列之旅！  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 日期行程安排 第一天兰州-乌鲁木齐 约定时间集合搭乘火车硬卧前往乌鲁木齐。早餐： 自理午餐：自理晚餐：自理住宿：火车硬卧 第二天乌鲁木齐今日主题：集结日由天津等地前往乌鲁木齐，乌鲁木齐是一座融合了多元文化与自然风光，集历史底蕴、现代 活力于一体，作为“一带一路”重要枢纽的西北名城。温馨提示 ：新疆与内地城市有两小时时差 ，旅游活动通常安排在 9:00 ~20:00 之间， 团友们需要做好适应时差的 准备 ，调整好作息时间和饮食时间， 以免影响旅游体验。早餐： 自理午餐：自理晚餐：自理住宿：乌鲁木齐 第三天乌鲁木齐-吐鲁番-火焰山-交河故城-坎儿井-专列赴和田今日主题：戈壁千年石色斑，西域来寻火焰山早上抵达乌鲁木齐后，乘车前往游览：【坎儿井】坎儿井与万里长城、京杭大运河并称为中国古代三大奇迹工程。坎儿井与吐鲁 番绿洲生命息息相关，因为它的存在，保证了当地农田灌溉和居民用水，很有历史意义。【交河故城】交河故城位于新疆吐鲁番市西北的雅尔乃孜沟中，是世界上最大最古老、保 存最完好的生土建筑城市，也是中国保存两千多年最完整的都市遗迹。【火焰山】古书称之为“赤石山”，每当盛夏，红日当空，地气蒸腾，焰云燎绕，形如飞 腾 的火龙，十分壮观。吴承恩著名神话小说《西游记》， 以唐僧师徒四人西天取经路过此地经 历劫 难的故事而脍灸人口。可自费参加【维吾尔族水果宴】看歌舞表演，各种美食敞开吃，赠送维吾尔民族家访，体验民族风情，一起学跳热情奔放的维族舞蹈。晚上乘专列赴和田早餐：含早午餐：团餐晚餐： 晚餐住宿：专列 第四天抵达和田入住今日主题：专列行驶，纵观沿途美景，列车活动日晚上抵达和田后办理入住休息。温馨提示 ：1.晚上入住较晚，大家可以准备一下小零食。早餐: 自理午餐：自理晚餐：自理住宿：和田 第五天和田博物馆-艾德莱斯绸-约特干故城-大漠胡杨今日主题：感受非遗文化，了解于阗手工艺文化【和田博物馆】是新疆第一家综合性博物馆，馆藏文物 9066 件，总建筑面积为 3400平 方米，展示了和田作为“玉石之路”和“丝绸之路”重镇的光辉岁月。【约特干故城】传统的阿以旺民居，白色主色调，搭配廊檐彩画、砖雕、木刻以及窗棂花饰 , 超级适合拍照，很有异域风情。掩藏千年的古于阗文化艺术魅力，在这里展现的淋漓尽致。午餐后【艾德莱斯】艾德莱斯是维吾尔族人生产并用于做服装的土产丝绸，是国家级非物质文 化遗产。【大漠胡杨景区】（参观约1.5小时大漠胡杨景区位于‌新疆和田市吉亚乡，是一个集沙漠观光、民俗风情、康养理疗、水上娱乐、汽车越野和户外探险于一体的生态旅游区。景区内有1.4万平方米的天然湖泊被300万平方米的沙海环抱，沙水相依，碧波荡漾。湖泊与沙海的中心分布着片片胡杨林，放眼望去，大漠浩瀚，如诗如画。景区还设有沙漠摩托、骑马、骑骆驼、滑沙、帐篷式酒店等项目。游览后用晚餐回酒店休息。早餐：酒店内午餐：团餐晚餐：团餐住宿：和田 第六天核桃王-桑皮纸一条街-团城-和田夜市-喀什今日主题：民俗文化早餐后游览：【核桃王】核桃王树据考证，该树定植于唐代公元644年间，距今已有1300多年历史【桑皮纸一条街】桑皮纸制作技艺距今已有1300余年历史，2006年5月，桑皮纸制作技艺经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。【团城】和田团城位于新疆维吾尔自治区和田市纳尔巴格街道，是南疆最具典型的传统民俗街区之一。【和田夜市】和田夜市集美食、娱乐一体，美食有酸奶粽子、红柳烤肉、缸子肉、肚包肉、烤包子、鸽子汤、椒麻鸡、海鲜五湖四海的美食盛宴。每晚都有歌舞表演。晚上 约定时间集合，乘坐专列前往喀什。温馨提示 ：1、根据专列时间乘坐前往喀什的火车 ，游客可以自己准备一些小吃以便不时之需。2、 疆内乘坐专列抵达游览景点，游客可以将个人贵重物品随身携带，大件行李可以 放在火车上，专列就是我们移动的家，游客们可以放心。早餐：酒店内午餐：团餐晚餐：X住宿：专列 第七天白沙湖-喀拉库勒湖今日主题：体验慕士塔格峰下静谧之美，帕米尔高原上一抹梦幻蓝早上抵达后前往游览：【白沙湖】又名恰克拉克湖，位于帕米尔高原的布伦口乡。千百年来高原风沙的侵袭， 使得沙湖周围的山体遭受侵蚀风化成灰白色的沙石，形成了沙山。沙山、雪山、蓝天、 白云、碧波相互辉映，白沙山在宽阔的湖水中形成了清晰的倒影，湖面如镜， 白沙如雪，调和出油画般的 旷美。【喀拉库勒湖】高大的慕士塔格峰、公格尔峰、公格尔九别峰等终年不化的雪山， 将卡拉 库里湖环抱。天气晴朗之日， 水面映衬着山峰，白雪皑皑，山水同色，景色十分迷人，是摄影 爱好者的天堂。温馨提示 ：1、前往喀拉库勒湖需要办理边防通行证 ，新疆籍游客请提前在籍（ 暂住证 ）所在地办理。2、 喀什到喀拉库勒湖 200 公里路程 ，沿途限速 40KM/小时 ，车速很慢 ，请游客做好心理准备。3、 喀拉库勒湖沿途设有检查站 ，禁止拍照 ，请游客配合、理解。4 、今日行程海拔越来越高 ，沿途最高的地方达到 4000 米左右 ，如果身体不适 ，途中有租氧气袋、沿途下车不要大步跑跳，以免造成不适。早餐：酒店内午餐：团餐晚餐：团餐住宿：喀什 第八天喀什老城-艾提尕尔清真寺-香妃园-晚专列赴库车今日主题：古城街道漫倘佯，感受当地民俗风情早餐后前往游览：【喀什古城】素有“不到喀什不算到新疆，不到古城，不算到喀什”的美誉。有开城仪式、 驼队巡游、西域公主选郎等精彩表演， 还有彩虹巷、布袋巷等网红打卡点，更有汗巴扎美食让人 流连忘返。【艾提尕尔清真寺】是全国规模最大的清真寺之一，寺内有很多气势壮观又极富伊斯兰特 色的建筑，在这里可感受浓厚的宗教氛围。寺院东侧正门口便是巨大的艾提尕尔广场，是喀什 市的标志。【香妃园景区】是一个以奇观美景、 民俗歌舞、爱情传说， 打造以“香妃 ”文化为主题 的旅游景区。“快乐香妃园、爱情打卡地”，在这里，会让你深入了解香妃的爱情故事，零距 离感 受喀什特色风情和民俗文化。后前往【和田玉展览馆】参观了解新疆和田玉，行程结束后乘专列前往库车温馨提示 ：1、古城内有当地维族人居住 ，拍摄人文照片时 ，一定要经过对方允许， 以免产生不必要的麻烦。2、城内商铺售卖少数民族土特产及手工艺品 ，请注意客运民航及铁路对维吾尔民族工艺小刀有禁运的规定。早餐：酒店内午餐：团餐晚餐：团餐住宿：专列 第九天商务车穿越独库公路-天山神秘大峡谷-巴音布鲁克-那拉提今日主题：穿越独库公路，观天山之美探寻红山石林的奥秘，感受大草原湖泊的震撼【独库公路】国道217线南段，全长561千米。北起克拉玛依市独山子区，终点为阿克苏地 区库车市。【天山神秘大峡谷】集人间峡谷之妙，兼天山奇景之长，蕴万古之灵气，融神、奇、险、雄 、 古、幽为一体。景异物奇，令人神往。是古丝绸之路黄金旅游线上的一颗璀璨的明珠。午餐后前往游览被雪山环抱下的世外桃源——巴音布鲁克【巴音布鲁克】中国第二大草原，草原地势平坦，水草丰美，有“九曲十八弯”的开都河， 傍晚可看到落日倒映形成多个太阳的奇特景观，还有天鹅湖等景点。晚上住新源/那拉提早餐：X午餐：团餐晚餐：团餐住宿：新源/那拉提 第十天那拉提风景区-喀赞其风情街-伊宁今日主题：邂逅那拉提草原，赴一场童话之约酒店早餐后乘车开始穿越独库公路南段，欣赏沿途美景！【那拉提】世界四大草原之一的亚高山草甸植物区，是著名牧场，有雪山、溪流、草原等多 种自然元素。【喀赞其风情街】风情街位于新疆伊犁哈萨克自治州伊宁市老城区，是一个集丰富文化、 淳厚民情、展多彩风姿于一身的原生态大型人文旅游景区。早餐：酒店内午餐：团餐晚餐：团餐住宿：伊宁 第十一天 赛里木湖-霍尔果斯口岸-北屯今日主题：蓝色梦幻之旅，一脚踏两国，薰衣草庄园享受美拍早餐之后乘车前往游览：【赛里木湖】 它位于新疆博尔塔拉蒙古自治州博乐市西南部，是新疆面积最大、海拔最高 的微咸冷水湖。因位于盛行西风带，受大西洋水汽影响，被称为“大西洋最后一滴眼泪”。【霍尔果斯口岸】位于伊犁哈萨克自治州霍尔果斯市霍城县境内，同哈萨克斯坦共和国阿 拉木图州毗邻，地处东经80°29′，北纬44° 14′。 口岸海拔在750至800米之间，地势由北向南倾 斜。气候具有温暖湿润的特点，属典型的温带性气候。 早餐：酒店内午餐：团餐晚餐：晚餐酒店：专列 第 十 二 天北屯乘车前往喀纳斯风景区-五彩滩今日主题：斑斓雅丹与悠悠河水交相辉映，绘就大自然的梦幻油画【喀纳斯景区】这里有着丰富的生态资源和文化遗产，被誉为“东方瑞士”，吸引着众多 游 客前来探访。你可以欣赏到高山草甸、原始森林、湖泊荡漾， 还可以体验牧民的生活和当 地哈萨 克族的文化风情。其中喀纳斯湖被誉为“世界上最美丽的湖泊”，变化的湖水，茂密的 原始森林， 以及大草原构成一幅美轮美奂的图画。【五彩滩】这里是中国八大摄影基地之一，中国最美雅丹地貌，被誉为“天下第一滩” ， 是 经典喀纳斯线上独特的一道风景线。它毗邻碧波荡漾的额尔齐斯河， 与对岸葱郁青翠的河谷 风光 遥相辉映，可谓“一河隔两岸，自有两重天”。河岸岩层抗风化能力强弱不一，轮廓便会参差不 齐，而岩石含有矿物质的不同，又幻化出种种异彩，因此得名“五彩滩”。 晚上宿布尔津。早餐：X午餐：团餐晚餐：团餐酒店：布尔津 第十三 天 禾木-乌鲁木齐今日主题：畅游世外桃源“神的自留地”禾木风景区早餐后前往游览:【禾木风景区】禾木村中所有的房屋都是朴素的小木屋，散乱地分布在山间的谷地里，当地 少数民族同胞在院子里劳作着，显得古朴安静。禾木河在村旁流过， 河水是浅蓝色，非常的清澈 。 村子周围还有草原、 白桦林等，风光优美，好像一个童话世界。后前往北屯火车站，乘专列返回乌鲁木齐。温馨提示 ：1、禾木和喀纳斯的行程 ，导游可根据实际情况在不减少景点的情况下 ，调整前后参观顺序及游览行程。2、初春、入秋后景区温差大 ，请认真听导游讲解注意事项 ，及时增添衣物御寒。早餐：含早午餐：团餐晚餐：团餐住宿：专列 第十四天乌鲁木齐-野马国际生态园-新疆棉花工厂-二道桥国际大巴扎-返程。今日主题：了解新疆独特魅力与丰富物产 【野马国际生态园】乌鲁木齐市区内唯一一座文化旅游景区，是新疆文化示范基地，上海合作组织文化基地，中国马会汗血马基地。园区拥有全球最大的汗血宝马场，有来自侏罗纪的远古硅化木林，千年胡杨林，黑铁陨石群，草原石人区五大主题景观，配套有国内最大的油画馆，集中展示了古老的马文化，还原了新疆地质地貌变迁，收藏保护了新疆古生态遗存。后游览民族工艺品市场【二道桥国际大巴扎】【新疆长绒棉基地】新疆棉世界文明，新疆长绒棉，棉文化展示厅。晚上搭乘火车硬卧返兰州。 早餐：X午餐：团餐晚餐：自理住宿：火车硬卧 第十五天抵达兰州 抵达兰州，结束愉快的新疆专列之旅！ 早餐：X午餐：X晚餐：X住宿：X |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：兰州/乌鲁木齐往返火车硬卧、新疆疆内专列、疆内地面交通为空调旅游大巴；2、住宿：行程所列参考酒店标准间，疆内全程7 晚酒店住宿+5 晚专列住宿；（ 团费只含 1 个床 位费， 如 1 人住 1 标准间，需要补齐房差）3、用餐：全程含 8 早 21正餐（精美团队餐+特色餐，不用餐不退） 正餐餐标：陆地 40 元/人餐，其中4 顿特色餐：餐标 50 元/人餐 不含升级的餐标价格。特色餐参考：烤包子、布尔津冷水鱼宴、烤肉、大盘鸡特色餐、玫瑰花烤肉网红店4、服务：每团安排一名全陪导游、一名当地导游；5、保险：报价已含旅行社责任险和旅游人身意外险。 |
| **费用不包含** | 1、个人消费及行程内包含之外的所有费用不含；2、儿童价格仅含餐位、车位、导服、旅游人身意外险；不含北京/天津-乌鲁木齐及疆内列车铺位、酒店 床位及酒店早餐、景区门票；3、本次行程为北京/天津起止，从其他地区往返停靠站的交通费用请自理；4、成人价格不含景区门票，门票需自理。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 喀什 喀什和田玉展览馆 和田玉、金镶玉等 各类饰品 约 120 分钟/店 三选一 艺博苑 大漠玉器 乌鲁木齐 棉绒文化展示中心 戈壁之花 驼铃之花等，新疆长绒棉 约 120 分钟/店 |  |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
|  | 吐鲁番 歌舞盛典或木卡姆歌舞水果盛宴（2选1） 268元/人 约90分钟喀纳斯 喀纳斯游船 120元/人 约40分钟 图瓦人家访 100元/人 约40分钟 五彩滩 120元/人 约40分钟伊犁 喀赞其民俗风情街 180元/人 约90分钟那拉提 那拉提观光车 100元/人 约30分钟 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 备注：以上行程为仅供参考，我社有权在接待质量不变的情况下保留因航班等不可抗拒情况变 更行程先后的权利。最终行程以出团通知书为准！门票自理：行程内各景点门票及优惠政策（仅供参考，以实际门票金额为准）学生票、残疾人、退伍军人门票以现场实际票价为准 |
| **温馨提示** | 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** | 含旅行社责任险和旅游人身意外险 |
| **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。 |