**(专列）环游漠河东北专列15日（品质）行程单**

环游漠河东北专列15日（品质）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DBZL1750848468ep | **出发地** | 甘肃省 | **目的地** | 哈尔滨市 |
| **行程天数** | 15 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 漠河大东北品质专列是唯一可以做到在同价格标准下，能够走完蒙、冀、黑、吉、辽五省的旅游产品，尤其是做到了线路可以覆盖到漠河、中朝边境、中俄边境、内蒙古呼伦贝尔草原的旅游产品，六省精华旅游景点，都可以走到，深度畅览 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州-西安**  指定地点集合乘专列赴山海关，沿途欣赏祖国大好河山，开始愉快的东北之旅！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **火车上**  沿途欣赏祖国大好河山，开始愉快的东北之旅！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **山海关**  上午抵达山海关 ，乘车赴【老龙头】（游览约 1.5 小时）参观万里长城东部起点—老龙头 ，登乾隆皇帝先后五次凭楼观潮并在此楼留下御书墨迹的 “澄海楼 ” ，登上澄 海楼府身下望 ，“入海石城” 吞浪扬波 ，激起飞涛阵阵如雪 ，极目远眺 ，海天一色 ，景色异常开阔壮美 ！赏 “天开海岳碑 ” ，天开海岳四个字高度概括了老龙头依山傍海的美丽景色 ，道出了老龙头山海风光美的真谛 和美的精髓。 之后沉浸观影大型室内史诗演出【长城】（约 50 分钟 ），位于山海关 “长城第一秀 ”文创集群内 ，演出采用创新的环绕式多重影像系统 ， 篇幅塑造出山海关宏大壮阔的 “ 山海之怀 ，长城之魂”，用浓烈的笔墨展示山海关对国家的战略贡献 ，以及生活在这片土地上人们深沉、细腻的 “爱情故事 ”和 “家 国情怀”。后海滨浴场自由活动 ，沙滩和礁石 ，相互交错 ；海湾和岬角 ，依次排开 。沙滩松软 ，堪称北方第一。参观【新澳海底世界+海豚表演馆】（ 游览约40分钟）。一踏入这座晶莹剔透的海豚馆，空气中弥漫着海水的咸香和期待的气息。 四周被蔚蓝包围，巨大的玻璃穹顶下，阳光斑驳地洒在波光粼粼的水面上，美得让人心醉。海豚与训练师的默契互动，它们不仅能按照指令做出各种高难度动作，还能“唱歌”、亲吻，仿佛真的能听懂人类的语言， 那一刻，深刻体会到了人与自然和谐共处的美好。晚餐可自行品尝当地特色美食。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 山海关 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **山海关-哈尔滨**  早餐后 ，参观北戴河标志性景区【碧螺塔公园】(国家 AAAA 级景区 ，游览约 1 小时)北戴河碧螺塔海上酒 吧公园位于北戴河海滨小东山 ，邓小平生前北戴河钓鱼处 ，主建筑碧螺塔为海滨东山地区最高点 ，它是世 界独一无二的海螺形螺旋观光塔 。这里三面环海 ，风光绚丽。登塔远眺 ，茫茫大海尽收眼底 ，令您心旷神怡。后乘专列前往哈尔滨。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **哈尔滨-塔河**  早抵哈尔滨,外观远东地区的东正教堂【圣 ·索菲亚教堂广场】（15 分钟），漫步松花江畔，游览沿江带状公园—斯大林公园（约 30 分钟），观哈尔滨标志【防洪纪念塔】、哈尔滨母亲河【松花江】，逛商业步行街—中央大街（约40 分钟）， 后乘车经松花江公路大桥游览【太阳岛】风景区，太阳岛碑前留影纪念，太阳岛山、水阁云天、友谊园，尽情体验冰城魅力，后乘专列赴塔河。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **塔河**  抵达塔河，乘车赴中国的最北村庄—【北极村】，抵达后与天涯海角齐名的【神州北极】【北极村村碑】拍照留念，隔江欣赏俄罗斯风光，入住酒店休息。备注：因漠河、北极村接待能力有限，抵达北极村后需要分开入住，景点的游览 顺序会根据实际情况调整！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 漠河 / 北极村 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **塔河-海拉尔**  早餐后，观车游【中华北陲碑】，【最北邮局】，观【最北一哨】，【最北一家】，远眺俄罗斯村庄——【伊格纳斯伊诺村】，隔岸欣赏俄罗斯风光，乘车返回漠河，沿途观看神奇北极大自然的美丽风景，下午乘专列前往海拉尔。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **海拉尔**  上午抵达海拉尔，后乘车前往【二卡跨国湿地公园，位于满洲里市东湖区东北部，与俄罗斯接壤，总面积达 68.51 平方公里。由于地形复杂，生成的植物种类很多。湿地内生长着大片芦苇，年产量可达 6000 吨左右，有呼伦贝尔“第二森林”之称。此外，各种候鸟在这里栖息、繁育，直至秋天。之后外观【套娃景区】（拍照留念）。是全国唯一以俄罗斯传统工艺品一一套娃形象为主题的大型 综合旅游度假景区，后前往满洲里入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 满洲里 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **满洲里-敦化**  早餐后，游览全国红色旅游重点景区【国家 5A 级景区-国门景区】（约 1.5 小时）， 登国门俯瞰俄罗斯后贝加尔小镇，参观红色旅游展厅、红色秘密交通线遗址等景 观。乘车前往【呼伦贝尔草原景区】，接受蒙古族迎接远方客人的传统仪式— 【下马酒】，随后可参加草原活动：【祭敖包】，游客可自费在草原上参加骑马活动，后乘专列赴敦化。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **敦化**  沿途观赏东北美好风光，晚抵达敦化或二道，入住酒店休息。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 敦化或 二道 |
| **D11** | |
| **行程详情** | **敦化-沈阳**  早餐后，乘车赴【长白山】（游览 3-4 小时），途中欣赏大自然田园风光，远观人参养殖园，二道白河美人松，郁郁葱葱的原始森林，到达长白山，换乘当地环保车进入景区，后乘倒站车游览世界上海拔最高的火山口湖——长白山天池，尽情欣赏天池美景，上山途中可观赏到欧亚大陆从温带到极地四个垂直景观带，观落差 68 米的高山瀑布—长白飞瀑（约60 分钟）。游览结束后乘专列赴沈阳。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D12** | |
| **行程详情** | **沈阳**  早餐后（打包早餐）后前往抗美援朝战争遗迹——【鸭绿江断桥】（不上桥），鸭绿江上第一座桥，远观【友谊大桥】，乘车前往河口，乘坐【铁路观光小火车】，这是一辆真正行驶在铁道上的小火车，连接从上河口车站到国门景点，感受东北农家院的风土人情（如小火车由于特殊原因不开，则改为旅游车前往，费用不退），游览中朝边境【国门】，观看【河口小火车旧址】【铁路博物馆】 【玻璃栈道】，后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 沈阳 / 丹东 |
| **D13** | |
| **行程详情** | **沈阳-西安**  早餐后乘车游览世界文化遗产，关外紫禁城—【沈阳故宫】（约 1 小时，每 周一闭馆），如遇闭馆则改为【北陵公园】（门票自理 50 元/人，不含昭陵）沈阳市最大的公园，占地 450 万平方米。清昭陵俗称北陵，是清太宗皇太极与孝端文皇后博尔济吉特氏的陵墓，始建于清崇德八年（1643年），占地面积16万平方米，是辽宁省重点文物保护单位、国家重点文物保护单位、世界文化遗产名录、国家AAAA级旅游景区。后乘专列返程。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 专列 |
| **D14** | |
| **行程详情** | **西安**  专列沿途陆续下客，回到温馨的家。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D15** | |
| **行程详情** | **兰州**  回到温馨的家。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 旅游费用包含旅游交通 全程空调专列火车卧铺，当地空调旅游车（每人一正座）住宿标准 经济型酒店2-3人标准间（空调、热水、独立卫生间）用餐标准 正餐十人围桌，八菜一汤，酒水自理，团餐不吃不退导游服务 全程导游陪同，当地地接导游保险服务 旅行社责任险 | | |
| **费用不包含** | 旅游费用不含门票需自理 由于景区门票政策，各年龄段门票差异较大，门票均不包含，为了保证各位游客均能享受到相应的优惠政策， 现将景区门票列出，请各位根据有效身份证年龄（精确到年月日）出团后交给导游。 特别提醒：必须使用本人身份证原件方可享受门票优惠政策。以下门票仅为参考价格，实际产生以当天景区购票为准。若收取也是以景区实际产生为准。 年龄景点 60岁以下 60-64岁 65-69岁 70岁以上沈阳故宫 50 25 25 0铁路观光小火车 100 100 100 100河口四馆套票 85 45 45 0太阳岛电瓶车 25 25 25 25北极村+环保车 68+30 35+30 30 30满洲里国门景区不登塔 60 0 0 0草原牧场服务费（必消） 60 60 60 60长白山大门票105摆渡车35+环保车85 225 172.5 120 120长白山倒站车 80 80 80 80山海关套票老龙头60+长城188+碧螺塔40+海底世界130=418元 专列优惠票245 专列优惠票195 专列优惠票195 专列优惠票80丹东段车费+服务费（必消） 199 199 199 199合计 1227 966.5 879 694门票特别说明： （1）以上门票为参考价格，实际产生门票以抵达景区当日政策为准，谢谢配合。 （2）旅游专列是面向老年市场，适应老年人出行的专项旅游产品，国家针对不同阶段的老年人制订了优惠政策，优惠政策的年龄阶段严格按身份证实际出生日期为准，不跨年度计算，出行前未携带本人身份证原 件及相关有效证件的游客均按全票处理，敬请谅解！ （3）贵宾在报名时要携带本人身份证方可报名，根据实际年龄在当地现付门票，如客人在旅游过程中需要增加行程以外的旅游景点，请跟全陪或当地地接导游协调，另行签订增加景点的补充协议。意外险 不含旅游者旅游意外险，强烈建议客人自行购买旅游意外险或请旅行社代买；旅游购物 购物安排见《补充协议》，购物随客意属于个人行为（部分景区或酒店内设有购物场所，属于其自行商业行为，与旅行社和导游无关）；推荐景点 导游会根据游览时间，推荐当地特色景点和演出，随个人自愿参加，推荐景点详见《补充协议》； 其他不含 1、不含自由活动期间交通费、餐费、等私人费用； 2、不含不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。酒店非免费餐饮费、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、 付费电视、行李搬运等费用； 3、不含行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、缆车、景区内电瓶车、动车票等费用； 4、不含酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理； 5、不含购物场所内消费； 6、不含旅游意外保险，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、不含因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、凡身体健康、心态乐观的中老年朋友均可参加，有严重心血管疾病、高血压、哮喘病等突发性疾病及精神病、传染病 患者谢绝报名，如隐瞒病情，发生任何问题，旅行社和导游不承担任何责任！75 岁以上的老年人建议子女和亲属陪同！ 2、报名必须签订《补充协议》《旅游报名表》《老年人出游安全说明书》《旅游者健康状况确认书》。 |
| **温馨提示** | 1、此次活动仅有随专列保健医生服务，不随团队服务，药物需自理，您也可以视情况自带，尤其是特殊药品需自带，由于是长途旅行，建议自带毛巾、牙刷、拖鞋、肥皂、卫生纸、细绳等生活必须品以备用。 2、请您妥善保管好自己的钱财和贵重物品，在宾馆须寄存的请告知导游，由导游帮忙办理寄存手续，外出游览贵重物品请随身携带。 3、由于地区差异，各地品味及风俗习惯不一，我们会尽量安排可口的饭菜，可能不如您家里或您居住的城市口味，还请您谅解。 4、景区旅游期间或自由活动时，请小心谨慎，建议结伴而行，请不要和当地居民发生冲突，夜晚尽量不要外出，以免发生不必要的麻烦，切忌不可购买路边小贩的不洁食物，以免影响您的健康。 |
| **退改规则** | 此款内容均作为游客与旅行社旅游合同附件的重要内容，游客签订协议即为同意以下条款1、行程说明： （1）主要景点最少实际游览时间，以行程中景点标注时间为准； （2）本社有权更改往返进出地点，调整游览行程先后顺序，但游览内容不会减少，标准不会降低，准确行程以出团通知为准。 （3）若专列不成形，可改正班车或者其他班期出行，不属于旅行社违约。2、健康说明：本次专列长途旅行，时间长、温差大，报名前请仔细阅读相关注意事项。游客在充分了解旅途的辛苦 和行程中医疗条件有限的前提下，确定自己的身体健康状况适合参加本次旅游活动后方可报名参团。因个人既有病 史和身体残障在旅游行程中引起的疾病进一步发作和伤亡，旅行社不承担任何责任，现有的保险公司责任险和意外 险条款中，此种情况也列入保险公司的免赔范围。旅行社为非健康医疗专业咨询机构，无法判定游客的身体健康状 况是否适合参加本次旅游活动，游客在旅行社签订旅游合同，即视为游客已经了解本次旅行的辛苦程度和行程中医 疗条件有限的前提，并征得专业医生的同意； ①报名时旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成旅游活动，身体健康状况不佳者，请咨询医生是否可以参加本次旅游活动，根据自身情况备好常用药和急救药品，因自身疾病而引起的后果，游客自行承担责任；出团前游客须签字确认《旅游者健康状况确认书》； ②本次专列配备一名保健顾问，仅在专列火车上接受游客的病情问诊，不负责治愈，无法单独提供专列火车下的随团医疗和急救服务，无法为每位游客提供一对一服务；游客出现急症请主动通知工作人员，旅行社将协助游客就进送往当地医疗机构检查治疗； ③有听力、视力障碍的游客须有健康旅伴陪同方可参团； ④个人有精神疾病和无行为控制能力的不能报名参团。3、保险说明：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，有的保险公司不接受投保，有的保险公司是赔付减半，80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包，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。 4、退团说明：游客在团队出发前 20 天向旅行社提出退团，旅行社将全款退与游客。游客在团队出发前 10 天内提出退团，优先换人不损失，若退团则旅行社扣除必要的专列票款，硬卧6人格挡2000元/人，硬卧4人格挡2500元/人，软卧3000元/人；专列是铺位是全程买断的旅游专列属于包车，火车票无法退票、改签，所以在出发前一周内退团或行程中离团，均不退火车票费用。5、不可抗力免责说明：由于不可抗力等不可归责于旅行社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的办法处理。 6、专列申报开行说明：旅行社已经按照正常的专列申报程序向铁路部门申报本次旅游专列，如遇铁路部门政策性因 素、车辆调配因素、国家突发事件征用铁路资源等情况，专列超员或者人数不够的情况下，专列不予开行，我社有权在不降低服务标准的情况下改走正班车，增加费用由我社自行承担。 |
| **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** | 无 |
| **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 |