**【四川】玩转成都 单卧单动6日游行程单**

2025 玩转成都 单卧单动6日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 17641 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 成都市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 王牌景点】：世界遗产乐山大佛，千年古镇黄龙溪，拜水都江堰，问道青城山，萌宠国宝大熊猫“花花女明星”，未解之迷三星堆【美食味蕾】：乐山甜皮鸭，熊猫小吃宴。 【特别赠送】：1.尊享生日好礼，团友一起过生日，生日祝福；2.戏水神器，参与湿身大战，这个夏天就要放肆；3.Panda 显眼包，只为时尚又可爱的你。 【优质服务】：金牌导游陪同，专职司机服务，管家式礼遇 24 小时五星级在线服务 |
| **产品介绍** |  王牌景点】：世界遗产乐山大佛，千年古镇黄龙溪，拜水都江堰，问道青城山，萌宠国宝大熊猫“花花女明星”，未解之迷三星堆【美食味蕾】：乐山甜皮鸭，熊猫小吃宴。 【特别赠送】：1.尊享生日好礼，团友一起过生日，生日祝福；2.戏水神器，参与湿身大战，这个夏天就要放肆；3.Panda 显眼包，只为时尚又可爱的你。 【优质服务】：金牌导游陪同，专职司机服务，管家式礼遇 24 小时五星级在线服务 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第一天：兰州-成都游客按照时间乘坐火车前往成都。第二天：抵达成都游客于约定时间抵达休闲之都—成都，旅行社安排专人在车站迎接您的到来。沿途感受成都的街景与人情，赴酒店休息，融入成都式的慢生活。成都如同一场千年的流水，流尽文人墨客的情韵，风骚才子的惆怅，三国蜀地的纷战，离人游子的思乡。成都，也似一份千年万古的缘，牵系了古今多少人的思绪，只为驻足留步看一眼她秀丽的笑靥。走进成都，走进宽窄巷子，走进锦里，感受成都文化底蕴；走进春熙路，走进太古里，体验成都式的发展；走进熊猫基地，看憨态可掬的国宝大明星的嬉闹呆萌。※温馨提示：1、专车送至酒店入住后自由活动，无行程安排，不含导游、用餐、用车等服务；2、当晚 19 点至 22 点之间短信或电话联系您第二天的接车时间，请保持手机畅通。第三天：成都-乐山大佛-黄龙溪早晨从成都乘车出发前往 5A 级景区乐山大佛，游览【乐山大佛、游览时间约 2.5 小时】；行程游览凌云山：凌云寺，大雄宝殿，观三江汇流、灵宝塔。著名的大佛是一尊 71 米的摩崖石刻造像，俨然“山是一尊佛，佛是一座山”，十分壮观，通过导游专业的佛教知识介绍，体会和感受博大精深佛教文化的魅力所在， 参观佛文化展区【佛济】与佛结缘为自己和家人请佛保平安。中午前往餐厅享用午餐【乐山甜皮鸭】，午餐后前往前年古镇【黄龙溪古镇】，黄龙溪古镇是四川省历史文化古镇及省级旅游风景区，是中国十大水乡古镇之一，国家文化部命名的中国民间艺术(火龙)之乡、环境优美小城镇。素有&quot;影视城&quot;、&quot;中国好莱坞&quot;之称。古镇不仅风光秀丽、环境优美，还是驰名中外的天然影视摄影基地。网红美食一根面，油炸猫猫鱼，石磨豆花、焦皮肘子、麻辣黄辣丁等一网打尽。游览结束后乘车返回成都入住酒店！第四天：成都-都江堰-青城山早晨从成都乘车出发前往天府源头-都江堰，经川西平原，抵达都江堰古城区，游览世界文化遗产--旷世奇功—【都江堰水利工程景区】，都江堰水利工程由蜀郡守李冰于战国秦昭王时期（公元前 227 年）在岷江上修建的中华第一古堰，被列为“世界文化遗产”：宝瓶口引水口、飞沙堰泄洪坝、观鱼嘴分水堤，过安澜索桥，颇为壮观，还可参观 5.12 地震重建的的秦堰楼、纪念李冰父子的二王庙。自费乘玉垒阁观光扶梯至【玉垒阁】观都江堰壮丽全景。中午前往餐厅享用午餐【熊猫小吃宴】，午餐后前往中国道教发祥地----世界文化遗产--【青城山风景区】，自古青城天下幽，寻仙问道志终酬”；在学习了解中国传统文化的同时感受老君阁、月城湖、上清宫、五洞天、仙履清凉、碧翠青城、祖师殿、朝阳洞、圆明宫、建福宫林园幽静、古道幽深、啼鸟幽情、山花幽香的自然风光。看尽山间不同年代、不同风格的道教宫观，领略道家的文化魅力。乘车返回成都入住酒店！第五天：成都-熊猫基地-三星堆早晨从成都乘车出发前往游览【成都大熊猫基地】、游览时间约 2.5 小时】；进入熊猫基地后，可首先到小熊猫产房，继续前往大熊猫太阳产房（刚出生 4-5 个月的熊猫团子）月亮产房以及二号别墅区（大小熊猫幼崽和成年大熊猫），然后到达幼年大熊猫别墅区（年龄 1-2 岁的亚成年大熊猫），途中经过天鹅湖，最后到达熊猫博物馆。中午前往餐厅享用定制川菜午餐，午餐后前往广汉【三星堆博物馆】，三星堆以突兀在成都平原上的三座黄土堆而得名；是我国一座现代化的专题性遗址博物馆；是中国西 南地区的青铜时代遗址；两个商代大型祭祀坑的发现，上千件稀世之宝赫然显 世：青铜神树、金杖、青铜大立人像等都是世界之最。同时三星堆的发现也将古蜀国的历史推前到了5000 年前。属最具历史科学文化艺术价值和最富观赏性的文物群体之一。游览结束后乘车返回成都入住酒店！※温馨提示：1、若遇三星堆限票无法游览，三星堆更换为金沙遗址第六天：成都-兰州全天安排：A：早餐后，此日自由活动，可睡个懒觉，也可以早起去到成都的街巷里看看这个城市百姓那份闲散恬淡的生活，或者去自己喜欢的景点逛逛，成都是一个包容力很强的城市，在这朝里，你可以发现你做回了真实的自己。以下是我为您整理的游玩攻略贴士，希望在这个陌生的城市，能给您一些小小的帮助和温暖。成都市区及近郊【热门景点】：1、春熙路太古里商圈：成都时尚 ICON 地标，大牌汇聚地，是属于成都人的新潮商业街。IFS 金融中心：大牌云集地，最出色的是爬梯的熊猫，仰望就可以看到他的 pp，简直不要太萌啦。大慈寺：城市中心的千年古寺，闹中取静，繁华闹市的一片净土。2、玉林路：赵雷的一首（成都）让人知道了成都有一条街叫玉林路，玉林路上有间小酒馆，小酒馆是他曾经驻场过的地方，玉林路还有很多当地美食，值得大家细细品尝。3、成都博物馆：吹过的风都是文化，脚踩的都是历史，所见皆为美好，所行不负年少。闲来去打卡成都博物馆，了解一座城，便去看看博物馆吧！4、金融城双子塔：于 2008 年建成投入使用是成都市向南发展的重要标志性项目，已成为成都的标志性建筑。每当夜幕降临，一场流光溢彩、璀璨夺目的视觉盛宴，在成都交子金融城双塔之上绽放，伴随塔身每一次的灯光变换，绚丽闪耀的金融城双子塔灯光秀，让深邃的成都夜空也充满科技感！5、欢乐谷：西部地区规模最大、最具生态特色、最具时尚气息的现代主题乐园，是成都最具魅力的都市旅游、都市文化活动和都市娱乐中心，是成都市文化产业重点项目和旅游产业重点项目。成都欢乐谷以“创造欢乐、传递欢乐、分享欢乐”为理念，通过丰富多彩的主题文化活动、精彩的演艺以及高品质的服务，传播欢乐文化，缔造欢乐地标，2011 年成功跻身亚太地区主题公园前 20 强。成都【美食餐饮店推荐】：1、洞子口张老二凉粉：典型的苍蝇馆子，甜水面、凉粉、锅盔、抄手、担担面、饺子等小吃应有尽有；2、张太婆老妈蹄花：最正宗的老妈蹄花，人均 40 吃得饱饱的，各种蹄花做法，好吃又不腻；3、明婷饭店：开了 20 多年就火了 20 多年，正宗好吃，有家里的味道！又香又下饭，环境接地气，在这里干饭更有氛围！地道的川菜！爆炒、烧菜、蒸菜、凉拌…4、五里关火锅：到了成都怎么能不去吃顿火锅？堂子里来成都市井风格，桌距略紧，却很有氛围感，小碗菜点满一整桌的仪式感，清油毛肚、耙鸡脚、碗碗鸭血都非常不错，成都排队王火锅，人气超旺；送站服务，根据你的车次/航班时间，乘坐交通返回出发地，结束难忘的巴蜀之旅（送站服务为我社免费赠送，不用不退费）。※温馨提示：1.请复核你所乘交通准确时间,避免出错。2.如乘坐飞机,请自行办理登机牌。3.根据你所乘交通车次/航班,至少提前 2-3 小时到达车站/机场。退房后可在酒店大厅等侯送站司机，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管。4.如乘早上交通返回，因车次/航班过早，酒店无法提供桌餐，将为客人提供路早。酒店退房需在中午 12 点之前退房(个别酒店会延迟到 13:00)，如超过退房时间，18:00 以前,酒店会收损半日房费,18:00 以后收取全天房费,费用客人自理。 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 宿：当地 4 晚品质住宿（可提前自费升级更高标准酒店）；为保证行程质量，酒店加床及三人间有限，单数客人请自补单房差。。用餐：全程含 4 早餐 3 正餐；早餐为酒店含，正餐为 10 人一桌 10 菜 1 汤，若人数减少则按比例减少菜品和菜量。导游可根据时间等实际情况或特殊原因对餐厅作出调整。所有餐均按旅游包价组合消费提前定制，不用不退费。门票：含乐山大佛门票、都江堰门票、青城山门票、熊猫基地门票、三星堆门票（报名时请告知准确信息，若未告知准确信息造成的一切损失，游客自理)。交通：全程正规空调旅游车，保证一人一个正座。导游：四川当地优秀持证中文导游服务。保险：含旅游意外险、旅行社责任险(理赔的最终解释权归保险公司所有)。儿童：只含车、餐、险、导服。 |
| **费用不包含** | 1、景区便民交通设施及体验项目：乐山大佛观光车 30 元/人、东方佛都 90 元/人、乐山大佛耳麦 20 元/人、熊猫基地观光车 30 元/人，景区耳麦 10 元/人、三星堆耳麦 30 元/人、都江堰观光车 30 元/人、玉垒阁扶梯 40 元/人、都江堰耳麦 20 元/人、皮影戏 50 元/人、青城山观光车 35 元/人、北斗定位讲解器 20 元/人、月城湖船票 10 元/人、索道 60 元/人2、因交通延阻、罢工、天气、自然灾害或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。3、特别说明因气候、季节等因素，每个时间段看到的景色不同，故不作为投诉依据。4、12 岁下小孩只含半餐、旅游车车位（不包含景区内交通车位），产生其它费用自理。5、其他以上“接待服务标准—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 预订须知以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整。1.因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，所以，返程车次或航班均不一致，地接旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯旅行社工作人员的联系。2. 酒店的退房时间规定为中午的12：00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管。3.特别说明：在不减少景点和所列项目的情况下，我社可能根据实际情况调整景点游览先后顺序。酒店住宿以旅行社具体实际操作安排酒店，敬请理解。应旅游者要求，为使旅游团内旅游者更多了解目的地人文风俗，更好的体验当地文化，现将旅游合同中【旅游行程】的自由活动时间委托旅行社代为安排，经旅游者与旅行社双方充分协商，就本次旅行社代为安排和推荐的旅游购物和自费娱乐达成一致，旅游者自愿签署本补充协议。旅行社已就此次行程的购物相关、自费特色、自理项目事宜及相关风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿前往上述购物场所购买商品，自愿按照自己喜好参加自费和自理项目，旅行社并无强迫。 我承诺将按照导游提醒办理相关事宜，并遵循旅行社的提示理性消费、注意保留购物单据、注意自身人身财产安全。如因自身原因取消或因旅行社不能控制因素无法安排的，对旅行社予以理解。 我同意《合同补充条款》作为双方签署的旅游合同不可分割的组成部分。备注说明1、所有参加旅行的客人请务必要带个人身份证； 住宿实行一人一证；2、如游客有男女单数，产生自然单间，请自补房差；3、有慢性病者报名时请注明健康情况，有急性病及传染病者我社不接受报名；4、以上行程均为散客拼团，行程中所列火车时刻仅供参考，以铁道部当时公布为准；往返火车铺位/座位根据报名时间随机分配；因游客人数变化较大，故每天的导游或车型都有可能变化，导游联系方式及车牌号较晚才能确定；但导游会在出发前一天的18：00左右给游客发短信，21：00左右会电话通知联系，通知车牌号码及注意事项；若21:00以后仍未接到导游电话，请游客速与我社联系，谢谢！5、所列游览顺序、景点游览时间为正常情况下的计划时间，不包括换乘交通工具的等候时间，不适用于节假日、旺季景区游客较多的时候，具体视实际游览情况而定；用餐时间不规律，请自备少量干粮。游客请务必提前十分钟到约定的地点集合乘车，超过约定时间且无法联系上即按合同条款中当天退团处理；车上请相互礼让，听从导游安排；身份证原件及合同请随身携带！景区游客较多，为防止失去联系，请游客一定随身携带导游或司机的联系电话；我社提供的接送服务因市区交通状况可能会导致部分游客等待时间较长，敬请谅解！如因我社提供的车辆未能按约定接送站或酒店，导致游客自行打车前往集合地点或酒店，因此发生的打车费用由我社承担！（游客凭此期间的出租车发票找地接导游直接报销）。6、为保证游客的人身安全，在旅游行程中因人力不可抗拒因素（如飞机、火车、轮船延误、交通事故、自然灾害、社会因素、国家政策、战争、瘟疫等）导致行程变更，我社尽力协调。根据实际行程情况，游客自愿同意旅行社在保证不降低行程标准的情况下对行程游览顺序进行前后调整。因情况严重导致不能履行合同及行程，本公司不承担任何违约责任。由此导致的费用增加由游客自理，减少的费用，本公司全额退还。7、我社按行程约定提供旅游服务，如遇不可抗力需要调整景点或游览时间，导游会提前向游客做出说明；游客也请配合导游完成行程，请勿随意行事，以免影响行程；游客如中途离团请务必告知导游并签字确认，离团过程中一切责任由客人自行负责，未产生的费用恕不退还。客人自行离团视同自动脱团，客人因脱团发生的误船误车及其它安全事故与旅行社及游船无关。自客人脱团起，视同自愿放弃所有游览项目及旅行社综合服务。8、请游客在旅游过程中注意保管好自己的个人财物；晚间休息，注意检查房门、窗是否关好，贵重物品需贴身保管。如因自身疏忽发生财物损失，我社不承担责任！9、接待质量以在旅游当地游客填写的意见单为主要依据，客人务必认真填写，如果在旅行过程中，出现任何质量方面的问题，请及时与地接导游协调。如地接导游的协调和处理无法让您满意请及时拨打报名营业点电话，我社会第一时间处理。旅途结束前，请如实填写《游客意见单》，（意见单是维护游客权益的重要凭证）我们将以此作为客人对我社旅游接待质量的依据之一，恕不受理因虚假填写或不填写意见单而产生的后续争议和投诉。如行程中对我社的接待服务或标准有异议，请在当地及时提出并在当地及时解决。如在整个行程中都未有对接待质量方面的反映，返程后再提出对接待质量的投诉，且无任何证据的情况下我社则视为无效投诉。中国公民国内旅游文明行为公约营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益。做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。6、尊重别人权利。不建议和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各 民族宗教风俗。7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |
| **温馨提示** | ※温馨提示：1.请复核你所乘交通准确时间,避免出错。2.如乘坐飞机,请自行办理登机牌。 3.根据你所乘交通车次/航班,至少提前 2-3 小时到达车站/机场。退房后可在酒店大厅等侯送站司机，大件行礼可寄 存在酒店前台。贵重物品请自行保管。4.如乘早上交通返回，因车次/航班过早，酒店无法提供桌餐，将为客人提供路早。酒店退房需在中午 12 点之前退 房(个别酒店会延迟到 13:00)，如超过退房时间，18:00 以前,酒店会收损半日房费,18:00 以后收取全天房费,费用客 人自理。 |
| **退改规则** | 旅游者违约 旅游者在行程开始前7 日以内和行程中提出解除合同的，扣除必要费用之外，需按下列标准向旅行社支付违约金： 行程开始前6日至4日，按旅游费用总额的20%； 行程开始前3日至1日，按旅游费用总额的40%； 行程开始当日，按旅游费用总额的60%； 如按上述比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按实际发生的费用支付，但最高额不应当超过旅游费用总额。 旅行社违约 旅游者在行程开始前7 日以上收到旅行社不能成团通知的，旅行社不承担违约责任，向旅游者退还已收取的全部旅游费用；旅行社在行程开始前7 日以内提出解除合同的，或者旅游者在行程开始前7 日以内收到旅行社不能成团通知，不同意转团、延期出行和改签线路解除合同的，旅行社向旅游者退还已收取的全部旅游费用，并按下列标准向旅游者支付违约金， 行程开始前6 日至4 日，支付旅游费用总额10%的违约金； 行程开始前3 日至1 日，支付旅游费用总额15%的违约金； 行程开始当日，支付旅游费用总额20%的违约金； |
| **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，【 2025】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** | 旅行社责任险 |
| **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。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日              |