**C位福建-江西福建连线双飞8日游行程单**

C位福建

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | FJJX1756707755oP | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 南昌市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州—南昌**  出发地搭乘航班赴南昌。温馨提示：1、请您务必携带好有效身份证件原件！2、请您看管好随身携带的贵重物品，以防丢失！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 南昌 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **南昌→泰宁（300KM，车程约3.5小时）**  抵达南昌后，接站后乘车前往【李家岩】（游览时间约1小时）在泰宁岩寺中是比较著名的，因为它有一条登上大吉尼斯记录的中国最长丹霞岩槽，是一条古老的岩见栈道，据说当年李春烨隐居李家岩苦读，走的就是这条古栈道。李家岩是典型的丹霞地貌，一路陡峭迂回，逼仄险峻。岩崖上的古栈道，就在半山腰。走上栈道，头顶崖壁，身侧就是千尺绝壁，顿不寒而栗。【泰宁古城】（游览时间约1小时）位于武夷山南麓的泰宁县城关，不仅有江南保存最为完好的明代民居建筑真品、全国重点文物保护单位——【尚书第】（必消套餐内含，游览时间约1小时）建筑群，还包括明早期到清晚期500多年中各时期建筑物，是我国江南地区保存最为完好的明代民居群。历史悠久、古为“归化镇”，距今已有1340年的历史。文物古迹众多，素有“汉唐古镇、两宋名城”之美誉，还是第二次国内革命战争时期的中央苏区。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 泰宁华鑫酒店酒店或同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **泰宁→沙县（120KM，车程约1.5小时）→永定（300KM，车程约4小时）**  早餐后乘车前往【沙县小吃文化城】（游览时间约1小时），位于福建省三明市沙县区凤岚街道新城西路，沙县传统的明清建筑风格为基调，遵循古朴、典雅的设计风格，体现文化艺术品位，将建筑和谐地融入淘金山人文、历史、自然景观的景区之中，展现沙县1600多年的闽中悠久历史和“中国小吃之乡”、“中国小吃文化名城”的饮食文化古城风貌。随后乘车前往“世界文化遗产”---永定土楼。这是世界上独一无二的神奇的山区民居建筑，是中国古建筑的一朵奇葩。【承启楼】（必消套餐内含，游览时间约2小时）有“圆楼之王”的美誉，是永定客家土楼群——高北土楼群的组成部分，规模巨大，造型奇特，古色古香，充满浓郁的乡土气息。“高四层，楼四圈，上上下下四百间；圆中圆，圈套圈，历经沧桑三百年”。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 土家湾酒店或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **永定→厦门（160KM，车程约2小时**  早餐后，游览【环岛路观光大道】（游览时间约30分钟）是厦门环海风景旅游干道之一，沿线建有椰风寨、玩月坡、数星园、海韵台等设施，串连成五彩缤纷、内容丰富的海滨旅游观光带，构成一幅和谐惬意的画面。矗立大型标语位于在厦门黄厝海边环岛路的中段，面对金门岛的位置，广播山下的环岛路北侧路边，有竖立着有大标语牌。对岸的金门岛竖立巨幅。椰风寨隔海与大小金门对望。如果天气好，可以看到对面金门岛上的标语。黄厝海边的标语，是老一辈无产阶级革命家倡导的解决国土问题的原则和指导思想，显示中华民族走向统一的趋势。乘渡轮前往码头乘船前往素有“海上花园、钢琴之岛、音乐之乡”美誉的【鼓浪屿】（必消套餐内含，游览时间约3小时）岛上气候宜人四季如春，无车马喧嚣，有鸟语花香，遍布着各国的建筑，哥特式教堂、罗马式喷泉、中西结合的别墅，游览“万国建筑博物馆”之称的岛上建筑，欧美式建筑物，错落有致，具有浓烈的地域特色，感受别具风情的异国建筑。岛上各种网红特色小吃逛个够；时下最流行的【寻觅“最美转角”】【叶氏麻糍】【小马哥起司马铃薯】【家闽南肠粉】其实还挺多的，自由漫行于鼓浪屿，感受这婉约清新的海上花园，偶然间，小巷里还能飘出原住民悠扬的琴韵。鼓浪屿美食，吃货必打卡之龙头路!后车览【演武大桥】可远观到厦门市的地标建筑“双子塔”，在这里几乎是一伸手，就能触摸到厦门湾这片碧海，闭上双眼，甚至有飞翔于海面的感觉。游览“中国最文艺渔村”【曾厝垵】（游览时间约30分钟）为“曾厝垵文创村”的简称。别名“曾里”，又称“曾家沃”、“曾家湾”，位于厦门岛东南部，有兔耳岭之草，太姥山之石，火山岛之礁，自然人文为一体。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 厦门寓享住或同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **厦门→泉州（80KM）→平潭岛（180KM，车程约2小时）**  早餐后车赴晋江游览【五店市传统街区】（游览时间约40分钟），五店名字源于唐朝开元年间，蔡氏开设五家饮食店，方便过客就餐，故而得名。这里是晋江的瑰宝，明清时期的建筑错落有致，青石板路两旁是精美的木雕与壁画，便如同翻开了一本古老厚重的闽南史书，每一页都写满了岁月的故事，每一处角落都弥漫着闽南文化独有的韵味，让人在不经意间，邂逅一段难忘的旧时光。这里不仅是建筑的艺术殿堂，更是传统文化的传承之地。随后漫步【西街小街小巷】（游览时间约40分钟）（裴巷、台魁巷、井亭巷等）是泉州最早开发的街道和区域，早在宋朝，它就已经象征了泉州的繁荣，它还是泉州市区保存最完整的古街区，保留着大量具有历史原貌的建筑。前往泉州名片【开元寺】（游览时间约40分钟），位于中国福建省泉州市鲤城区西街，不仅是泉州地区的重要宗教圣地，也是中国古代宗教文化和建筑艺术的瑰宝。距今已有超过一千三百年的历史，是福建省内规模最大的佛教寺院。作为宋元时期泉州规模最大、官方地位最突出的佛教寺院，开元寺见证了泉州乃至整个东南沿海地区的文化变迁和宗教发展。被列入《世界文化遗产名录》，成为中国第56处世界遗产，泉州开元寺是22处代表性古迹遗址之一。【蟳埔村】（游览时间约40分钟）是一个充满闽南渔家风情的村落。地处晋江下游出海口北岸，是海上丝绸之路的重要节点，古时为商船停靠补给之地，见证了海上贸易的繁荣，其沿海地理位置为渔业和海上贸易提供了天然优势。这里的女人们头戴簪花围，身穿大裾衫，被称为“蟳埔女”，她们以撬海蛎为生，形成了一道独特的风景线。村中最特别的建筑是蚵壳厝，用海蛎壳砌成的墙壁冬暖夏凉，阳光下泛着珍珠般的光泽，诉说着渔家人与大海的共生智慧。随后前往【洛阳桥】（游览时间约30分钟），原名万安桥，是古代汉族桥梁建筑的杰作之一。洛阳桥是宋代“海上丝绸之路”的黄金纽带！它横跨洛阳江入海口，连接泉州城与沿海港口，让商船畅通无阻，助力泉州成为“东方第一大港”。站在洛阳桥上，望着桥下的流水，仿佛能听到历史的回声。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 平潭东浮山酒店或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **平潭岛→福州（80KM）→武夷山（330KM,车程约4小时）**  早餐后，游览【龙凤头沙滩】（游览时间约40分钟）这里的沙滩广阔平缓，海沙洁净细致，海水清澈澄碧，波光晶莹潮声如乐，可以抓螃蟹、拾贝壳、或是来一场沙滩足球或沙滩排球。尽情享受阳光、沙滩、海水、蓝天的无限风光，让人流连忘返。海域风光秀丽迷人、自由游览拍照；摸贝壳、踏浪、打水仗……到了放风筝的季节，追逐风筝，嬉戏春风，放飞心情，放飞梦想（禁止游客下海游泳）。后前往网红打卡地【北港渔村】（游览时间约1小时）参观北港特色民宿”石头会唱歌”，或是倾听海浪声层层叠叠，带走城市的喧嚣浮躁，或是点一杯咖啡，漫步北港，吹吹海风。游览醉美环岛路打卡【北部湾生态廊道三处观景点】（必消套餐内含，游览时间约1.5小时）这里是一条生态旅游观光道，秉持”原生态+现代化“的理念，充分利用道路，减少对周边生态的破坏，用观光道将北部沿线的旅游文化资源串联起来。平潭新晋的网红打卡地—北部湾生态廊道成功出道，吸引了一大波游客和平潭本地人驻足观看。风车+玻璃栈道+无敌海景，媲美仙本那，秒杀小垦丁！从平潭岛乘车经过【平潭公铁大桥】（车览）2013年中国斥资147亿人民币，在被公认的“建桥禁区”中建起了一座世界最长，也是中国首座跨海公铁两用桥。它的建成不仅使得福州城区和平潭综合实验区紧密连接，远期规划还可以延长连接到台湾地区，更重要的是它还是北京至台北铁路交通的重要组成部分，对促进两岸经贸合作和文化交流等具有重要意义。乘车至【三坊七巷】（游览时间约1小时）是福州老城区经历了建国后的拆迁建设后留存下来的历史街区之一。是福州的历史之源、文化之根、文脉昌盛之地。三坊七巷自晋、唐形成起，便是贵族和士大夫的聚居地，清至民国走向辉煌。区域内现存古民居约有270座，有159处被列入保护建筑。以沈葆桢故居、林觉民故居、严复故居等9处典型建筑为代表的三坊七巷古建筑群，被国务院公布为全国重点文物保护单位。【特别体验】在武夷山，喝茶不仅仅是一种生活方式，更像是一种艺术。这里的茶客们对茶的追求，简直可以用“讲究”来形容。在武夷山，喝茶是一件浪漫的事，来到这里，亲自体验一番，感受这份独特的茶文化。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 武夷山颐阳或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **武夷山→南昌（330KM，车程约4.5小时）**  早餐后前往风景秀丽的“国家5A级景区”“世界自然与文化遗产”的武夷山（必消套餐内含，游览时间约3小时），游览武夷第一峰——【天游峰】，沿途可欣赏武夷精舍遗址、云窝、茶洞、隐屏峰、接笋峰、水月亭、铁象岩、小一线天、晒布岩、茶洞、仙浴潭，登上山顶，三十六峰、九十九岩尽收眼底，一饱“曲曲山回转、峰峰水抱流”的秀美景色。【玉女峰】有兔耳岭的怪石奇观，泰山之雄伟壮观，是武夷山典型的柱状山之一，峰壁有两条垂直节理将柱状体分成高度递增的三块削岩，宛如比肩俏立的玉女三姐妹。抵达南昌，结束愉快的行程。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **南昌→抵达温馨的家**  抵达出发地，自行返回温馨的家交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.交通：往返火车硬卧票；2.住宿：平潭岛1晚网评2钻住宿含早+3晚网评3钻住宿含早+武夷山升级一晚网评4钻住宿含早；3.用餐：7早6正，正餐餐标25元/人，十人一桌，不足十人酌情安排菜数，不用不退；4.用车：全程旅游大巴，一人一正座；5.导服：全程优秀地接导游服务费用；购物：土特产店或景区内及公路服务区内自设商店，农家品茶不属于购物店范畴。 | | |
| **费用不包含** | 1.行程内注明的自理费用、不包含费用；必消套票：合计398元/人【尚书第首道大门票+李家岩观光车+永定土楼首道大门票+鼓浪屿上岛游（含过渡票及耳麦）+北部湾生态廊道观光车+环岛路航拍+武夷山观光车+升级一晚网评4钻酒店+车导服务费】本产品套票为团队优惠联票，无特殊证件退费，无年龄段退费，报名即认可，上车现付导游。特别提醒：武夷山大景区目前实行免门票政策，如遇政策性调整武夷山门票恢复原票价的，现补门票的执行标准60岁以下门票150、60-69岁门票80、70岁以上免。为丰富行程：导游会推荐200-300元自费套餐 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 【尚书第首道大门票+李家岩观光车+永定土楼首道大门票+鼓浪屿 | 必消套票：合计398元/人【尚书第首道大门票+李家岩观光车+永定土楼首道大门票+鼓浪屿上岛游（含过渡票及耳麦）+北部湾生态廊道观光车+环岛路航拍+武夷山观光车+升级一晚网评4钻酒店+车导服务费】本产品套票为团队优惠联票，无特殊证件退费，无年龄段退费，报名即认可，上车现付导游。 | 120 分钟 | ¥ 398.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.报名前请提前来电确认位置，行程中大交通班次及时间仅供参考，不作为协议要求，具体以实际出票为准。2.飞机/火车团队票须出发前一周出票，一经出票无法改签、退票（火车团队票出发前三天内无法退票）；飞机/火车散客票根据航司实际出票、退改规则执行出票和退改，退票另加20元/张票务手续费。3.餐饮、酒店及旅游巴士等资源均为提前支付订金，如因个人原因临时取消的（出团前一周内）或中途退团的，造成的资源空置费用相应扣除。4.由于航空公司或铁路部门班次变更、延误、取消造成的行程变更、取消或额外产生的费用，我社不予承担违约和赔偿责任。5.根据实际天气、路况、景区人流量等，在景点不减少的条件下，我社有权利对游玩时间、车程游览顺序等进行相应的调整。6.如遇人力不可抗因素（如：自然灾害、暴乱、罢工、政府管控、军事活动等）或不可规责于双方的事情发生（如：天气、路况等发生较恶劣变化的各种突发性事件等）致使行程无法正常完成的，我社不予承担责任。7.请妥善保管好随身所带物品，因保管不善引起的遗失和损坏，我社不承担赔偿责任。8.行程中服务站、卫生间附近所设购物点，非我社安排，若出现购买假冒伪劣产品情况，我社不承担责任。9.我社不接待怀孕妇女或身体健康不适宜旅游的客人参团，凡隐瞒怀孕事实或身体健康情况导致的任何问题我社不承担责任。10.老年人出行参照《旅行社老年旅游服务规范》执行：60-69周岁签《安全责任书》；70-74周岁签《安全责任书》+三级甲等医院开具近3个月内的健康证明或体检报告；75周岁以上不予报名。11.请客人务必认真填写《游客意见单》等结团意见材料，如有问题或投诉，我社一律在当地为客人协调解决，回团后一切投诉将依据《游客意见单》位准。 |
| **温馨提示** | .食：福建的餐馆条件及水平一般，口味清淡，带甜，口味较重的游客请自备好辣椒酱、酱菜等调味品。2.住：在入住酒店时，进酒店大门时看好酒店玻璃门和旋转门，不好误撞到玻璃门和旋转门上，尤其是老人和小孩，要特别注意；入住酒店后请锁好门窗，贵重物品请寄存。3.行：“安全第一”游客在旅游过程中要有集体观念，听从导游的安排，在指定的地点准时集合，请勿擅自离队单独行动，以免发生意外。游玩时一定要记清旅游车停靠位置及导游姓名、电话。4.游：走路不看景，看景不走路。游览景点时，有需要乘船游览的，请上下船时互相帮助，注意安全，自由活动时切忌单独行动。5.购：福建特产福建糕点、茶叶等，出门在外，不要听信一些所谓的拉“老乡”的人的宣传以免上当受骗。各景区小摊点上旅游工艺品请不要随意触摸，以免被不法商人敲诈。如需购买特产请选择正规商场。6.娱：旅游者在景区游览时如果要暂时离开团队，如去洗手间，请告知导游或其他团友，旅游者在景区游览时要注意景区内的各个标识牌,避免造成走失或迷路等不必要的麻烦，旅游者在游览景区、景点时应注意无照游商围追兜售和宰客欺客的现象。这些无照商贩经常出没于大型的、著名的旅游景点,向过往行人和旅游团队兜售水果、饮料和小纪念品等。7.物品：建议个人需带日常用品（如：感冒药、消炎药、止血帖、晕车药、风油精等、折骨雨伞、防晒油，太阳眼镜等旅游用品）。8.气温：福建地区气温一般会比江浙皖高。因为每日更换酒店，请根据气温带足换洗衣物。需穿运动鞋或平底鞋（最好不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋）。9.福建当地旅游车均有“套团”，下车后请不要将行李物品放在车上，以免丢失，由此而造成的投诉，旅行社概不受理。10.鼓浪屿过渡购票规定：（1）游客必须持有效身份证，儿童持户口本过码头安检方可上船。（2）团队船票预定后取消，付全额损失。 |
| **退改规则** | 1.报名前请提前来电确认位置，行程中大交通班次及时间仅供参考，不作为协议要求，具体以实际出票为准。2.飞机/火车团队票须出发前一周出票，一经出票无法改签、退票（火车团队票出发前三天内无法退票）；飞机/火车散客票根据航司实际出票、退改规则执行出票和退改，退票另加20元/张票务手续费。3.餐饮、酒店及旅游巴士等资源均为提前支付订金，如因个人原因临时取消的（出团前一周内）或中途退团的，造成的资源空置费用相应扣除。4.由于航空公司或铁路部门班次变更、延误、取消造成的行程变更、取消或额外产生的费用，我社不予承担违约和赔偿责任。 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 身份证原件及电话号码 |
| **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 |