**湖南-【全景张家界】兰州张家界双飞6/7日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HN1741587488qT | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 张家界市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 兰州张家界MU2255(08:15-10:20)张家界兰州MU2256(11:20-13:25) |
| **产品亮点** | 甘肃独立 全陪班【全景张家界】市场性价比最高行程 ️ 直飞张家界 往返白班机️ 0自费0景交  王牌景点全含（张家界国家森林公园+天门山+玻璃栈道+黄龙洞+宝峰湖+矮寨奇观旅游区+魅力湘西+芙蓉镇+凤凰古城+双飞7天+云天渡玻璃桥、张家界大峡谷景区）赠送3大湘味特色餐 精选商务舒适酒店+升级1晚当四钻酒店 兰州起止带全陪 含接送 |
| **产品介绍** | 行程特色：亮点 1：核心景区，深度游览 6 小时以上，一网打尽（拒绝走马观花太匆忙，我们慢慢来，沉侵式，玩细致）。亮点 2：双夜景+双古镇打卡！夜宿芙蓉镇+夜宿凤凰古城，走在沱江上，看一看茂茂的长安城吧 古道悠悠、绿水潺潺，很多事物都是越夜越美丽；网红打卡点——芙蓉镇。亮点 3：仙境张家界，峰迷全世界！让我们一起牵手张家界，在大自然中，寻找最本真的自己！亮点 4：一价全含，出行无忧。森林公园景区环保车+百龙电梯+天门山扶梯+玻璃栈道鞋套+宝峰湖环保车、游船+凤凰接驳车+矮寨大桥观光电梯、扶梯、环保车+魅力湘西演出。亮点 5：全程一车一导，不分 AB 段，不换导游，不转接！全景酒店：全程入住商务舒适型酒店或同级客栈，升级一晚携程四钻或当地五星标准酒店+夜宿芙蓉镇，夜宿凤凰，观看芙蓉镇，凤凰夜景。全景美食：重磅开启舌尖美食体验之旅，指定当地 3个特色餐【湘西打鼓皮】+【湘西赶年宴】+【土家三下锅】。全景景点：核心景点一网打尽5个5A—①天门山+②森林公园+③矮寨特大悬索桥+④凤凰古城+⑤宝峰湖2个4A①黄龙洞+②芙蓉镇双玻（玻璃栈道和玻璃桥）、双表演（魅力湘西和花开芙蓉）、双古镇双夜宿（芙蓉镇和凤凰古城）、天子山看日出。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-张家界-天门山-芙蓉镇**接团，游览文学大师金庸欣然挥毫的“天门仙山”，也是黄渤、徐峥主演的电影《玩命邂逅》拍摄地之一的——【天门山】【赠送扶梯和玻璃栈道鞋套】，体验和感受六大古迷之外的五大亮点：1、世界最长的客运索道2、世界八大恐怖栈道之一的鬼谷玻璃栈道3、观赏世界最高的空中花园4、世界最高的穿山扶梯5、世界第一的公路奇观通天大道；天门洞、鬼谷洞、空中长廊等等，挑战你的高空极限，历史文化积淀深厚的天门山，一直被当地人民奉为神山，圣山，更被誉为“湘西第一神山”和“武陵之魂” 的美誉。后乘车欣赏【芙蓉镇】。芙蓉镇又名王村，建在一片高大的山石上，一条瀑布悬挂在古镇脚下，镇内的土家吊脚楼紧邻瀑布而建，被誉为“挂在瀑布上的千年古镇”，也是抖音打卡网红之地。具有两千多年的历史，古为永顺通商口岸，是中国土家族地区的政治、经济、文化中心，素有“楚蜀通津”之称。享有酉阳雄镇、“四大名镇”、“小南京”之美誉。后也因为在此地取景拍摄了由谢晋导演，刘晓庆、姜文主演的电影《芙蓉镇》而得名。还可以品尝到当地的特色小吃米豆腐。免费赠送观看花开芙蓉表演，这是循环表演，根据具体时间确定。温馨提示：1、因天门山景区是张家界最火爆的旅游景区，每天有售票额度限制，都需提前实名预约门票及游览时间段，景区为分流人群，游览线路分为：一、双程索道A、B、C三条线路，A线票（天门山索道上-快线过道下）B线票（快线索道上-天门山索道下）C线票（快线索道上-快线索道下）ABC线价格同等，（天门山门票是一证一票制，必须提供正确的身份证号码及姓名，参团前请提醒客人带好身份证原件，如客人丢失身份证无法买团队票，需要补齐80元每人的门票差价）。旅游旺季旅行社无法自主选择其中一条线路，最终解释权归天门山景区负责，敬请理解和配合。每个团队都必须按网上最终预约成功的线路及时间段游览，本旅行社不接受对天门山景区关于排队时间过长及预约景区线路不同的投诉！交通：飞机景点：天门山、芙蓉镇到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 凤凰商务舒适酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **矮寨奇观旅游区-凤凰古城**早餐后乘车前往“世界十大非去不可新地标”、耗资15亿建成的世界4个第一的最大跨峡谷悬索桥---湘西矮寨大桥，抵达后游览【矮寨风景区魔鬼悬崖栈道】，位于德夯大峡谷的峭壁之上，游览时不仅可以欣赏到山高谷深、崖陡壁峭、林深路幽、巍峨险峻的武陵山脉中最精彩、最险峻、最梦幻的地段，还可以体验玻璃栈道带来的视觉刺激。。后至【矮寨大桥】，乘观光电梯直达观光走廊，站在大峡谷玻璃天廊上，该桥跨越矮寨大峡谷，主跨居世界第三、亚洲第一，矮寨公路奇观一览全余，让您美景中感叹祖国的强大，乘车赴中国最美丽的小城及著名作家沈从文，画家黄永玉的家乡---【凤凰古城】著名文学家沈从文在《雨后》中写下这句质朴又炙热的文字，随着《边城》的发表，让“等待”成为凤凰古城独具魅力的情感表达。这种等待，可能是对爱情的期盼，如《边城》中翠翠对傩送归来的等待，送酒店入住。后自由漫步凤凰古城，看沱江里的大水车慢慢腾腾地转悠,和着古城流逝的沧桑和岁月。踏青青石板街，漫步凤凰古城，吊脚楼、北门城楼、夺翠楼（外观）、古城广场这些建筑都具有很强的古城特色。看看银饰锻造大师的高超技艺，看看民族艺术家的扎染技术，尝一口芳香的姜糖……上入住凤凰酒店休息。温馨提示：1、凤凰因交通管制，旅游换乘车辆有时只能在指定位置停车，需步行入住酒店，大件行李可自主自费10元选择托运。2、凤凰古城为敞开式商业老街，本地老百姓的姜糖银器蜡染店铺、外地文艺青年的特色商铺较多，凤凰导游义务介绍，旅游者购物行为选择，旅旅行社不接受凤凰区域旅游者在小商铺购物方面的投诉及退换货的要求。建议有购物需求的旅游者提前了解相关信息，尽量选择资质齐全的购物商城或政府授牌的大型商铺。如有购买请保留好小票及售后联系方式，日后如有售后需求以便联系。交通：旅游大巴景点：矮寨奇观旅游区、凤凰古城到达城市：凤凰县 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 凤凰商务舒适酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **湘西苗寨-天子山镇**早餐后乘车前往游览宋祖英的家乡、大湘西地区最大、最美丽、民俗风情最浓郁的古朴苗寨——【湘西苗寨】。体验苗族最高迎客礼仪【苗族三卡】喝苗家拦门酒、对山歌、敲苗族吉祥鼓，在酒醉歌浓中感受苗家人的古朴、热情！会让您感受到战神蚩尤出征的震撼，秋实丰收的喜悦；精彩绝伦的各种苗族手工纺织、锻制技艺让人叹为观止；神秘的湘西巫术更会让您瞠目结舌、目瞪口呆感受独特苗疆风情 回味悠长的古丈毛尖了解苗族的、鼓舞文化、竿军文化、银饰文化、建筑文化、巫儸文化、饮食文化等“不进苗家门，不懂凤凰城”身临其境到苗家就去做客，了解苗族人的真、善、美，下午赴天子山镇，晚上入住天子山特色小镇。交通：旅游大巴景点：凤凰古城、湘西苗寨到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 张家界商务舒适酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **张家界国家森林公园/天子山/袁家界/金鞭溪—宝峰湖—魅力湘西**早餐后BUS前往【武陵源风景名胜区AAAAA】,这是我国的第一个国家森林公园，世界自然遗产，世界地质公园，首批国家AAAAA景区，游览【天子山景区】，在天子山游览，有机会可以观赏到云雾、月夜、霞日、冬雪四大景观。雨过初晴之后的朦胧大雾中，仿佛置身于仙境中；月明之夜时，峰林被月色披上了一层“魔纱”；晴天的早晨，红日从异峰中升起；入冬山中银装素裹。天子山，位于张家界国家森林公园的北部，东临索溪峪景区，因明初土家族向大坤自号“向王天子”而得名。天子山参观游览贺龙公园，西海石林，御笔峰，仙女散花，后登天子阁欣赏天子山360度全景。天子阁是天子山景区知名的景点之一，这里有好的视角，登临阁顶，可一览天子山全景，远近群峰山峦尽收眼底，场面壮观。终于明白古人为何要“欲穷千里目，更上一层楼”，在这里转一圈就可以看到360度全景，实在是其它地方难以企及的。游览【杨家界】观看杨家界峰墙绝景、看峰墙之绝， 峰丛之秀， 峰林之奇。杨家界风景区东 接张家界， 北邻天子山， 面积三十四平方公里。杨家界有香芷溪、龙泉峡和百猴谷三个游览区， 其中知名景观有一步登天、空中走廊、龙泉飞瀑、绝壁藤王、 白鹤聚会等二百余处。杨家界景区 属石英砂岩峰林峡谷地貌， 香芷溪位于杨家界景区东部。游览【袁家界核心景区】（赠送百龙电梯单程）《阿凡达》外景拍摄地——哈利路亚山（约1.5小时），抵达潘多拉星球--电影《阿凡达》外景拍摄地——【哈利路亚山】探寻影视阿凡达中群山漂浮、星罗棋布的玄幻莫测世界；【天下第一桥】云雾缭绕、峰峦叠嶂、气势磅礴，大小景点应接不暇，忘却归路。山下漫步十大绝景之首之称的【金鞭溪大峡谷】,两岸奇峰屏列，风光如画，嬉戏的鸟兽、古奇的树木、悠然的游鱼、景色显得异常幽静，三步一景、十步一峰，有奇峰三千、秀水八百之称，被誉世界最美丽的峡谷，逃离城市喧闹，收获久违的感动，自此恋上这山野间的宁静悠然。BUS前往车赴游览被誉为“世界湖泊经典”的【宝峰湖】（游览时间约2小时），水深72米，长2.5米公里，以其秀丽的湖光水色与幽野的洞天情趣成为武陵源水景风光的代表之作，电视剧《西游记》中外景就拍摄于【奇峰飞瀑】， 在湖中漫游，还可以见到湖心岛上的一些佳景，如【仙女照镜】、【高峡平湖】、【金蟾含月】。我希望你有个别样的记忆，把这段记忆写在生命的日记里，留到日后，慢慢翻看。晚上赠送观看冯小刚主导的中国最顶级的民俗风情演出【魅力湘西】，她是湘西文化的缩影；她是土家风俗的灵魂；她集力量与柔美于一身，展现了生命与自然的完美融合。她，就是《魅力湘西》！温馨提示：1、武陵源景区内景点与景点之间全是用景区内的环保车提供服务，并非一个团一个专车，而且一个团有可能不能坐同一辆环保车前往下一下景点，景区游人众多，请一定要在导游指定的地点汇合，不能走散，更不要将随身所带物品遗失在环保车上；旺季游人众多，排队情况时有发生，敬请谅解；2、景区内为野生猕猴栖息地，不招惹猴群，以防抓伤。张家界为山岳型景区，为方便在山区游览，请穿平跟鞋，建议不穿裙子，自带雨具、太阳帽、防蚊水等物品。交通：旅游大巴景点：张家界森林公园、宝峰湖、魅力湘西到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 张家界四钻酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **特产超市—土司王府—七十二奇楼（外观不含门票）—黄龙洞**早餐后参观【张家界土特产超市】（不低于1小时）供客人选择自己沿途所用正规食品，心爱的当地土特产，纪念品及馈赠亲友的礼品。游览【土司王府】它是土家文化发源地，看一座神秘的古宅,看二位杰出名人的故园,看三件镇宅之宝,体验土家族四种神奇，土司城始建于清雍正初年，其建筑风格为四井封火墙式土家建筑，融土家园林.土家吊角楼于一体，是典型的毕兹卡（土家族）居民。是整个湘西乃至全国幸存下来，保存最为完好的土家古宅，堪称土家建筑的活化石。后前往张家界网红打卡地【七十二奇楼】（外观不含门票）。 前往中华最佳洞府、有“地下魔宫”之称的【黄龙洞】（赠送景区VIP游览线路）游览时间约2、5小时）——全洞长约12公里，四层，有旱洞和水洞，分为两宫八九十六廊。有不计其数的钟乳石石笋、石瀑，尤其令人称奇的是，叩击洞中石琴山上的钟乳石，它便能发出动听的丝竹管弦之音。交通：旅游大巴景点：土司王府、黄龙洞购物点：土特产超市到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 张家界商务舒适酒店 |
| **D6** |
| **行程详情** | **张家界-兰州/云天渡玻璃桥、张家界大峡谷景区（双飞7天行程）**早餐后自由活动，6日游客人于今日结束愉快的旅行！根据航班时间安排送机，返回兰州。7日游客人，早餐后游览【世界第一桥—大峡谷玻璃桥】（已含门票），乘车抵达山顶后，感受全球最长最高的玻璃桥，云天渡玻璃桥桥长430米，距谷底约400米，宽6米，全部采用99块透明玻璃铺设而成。仰望蓝天白云，俯瞰溪流潺潺，似漫步云端，超脱尘世，忘却凡间。凭身体承受能力体验首座世界第一长的高山峡谷斜拉玻璃桥奇观，它目前是世界最长、最高的全透明玻璃桥，并创下世界最高最长、首次使用新型复合材料建造桥梁等多项世界之最。后游览【张家界大峡谷】（可步行下山或自愿选择参加景区体验项目寻宝电梯、雕塑电梯、爱享飞VR、高空滑索、吴王坡滑道、一线天滑道、彩虹湖游船任选其中5个项目120元/人未含，此项目属于景区非必要小交通不乘坐不影响正常游览），张家界大峡谷原来有两个名字，一个叫作烂船峡，来源于神泉溪，传说以前从泉眼中涌出过烂了的船板；另一个名字叫作乱泉峡，指峡谷中的两面石壁溪泉众多，满峡飞流。2011年，大峡谷成功创建AAAA级景区，2016年成为全市三大核心景区之一。标志性景点包括一线天、天梯栈道、三叠游道和吴王坡。一线天是一条狭窄的峡谷，两侧是悬崖峭壁，中间只能容纳一个人通过，给人惊险刺激的感觉。天梯栈道建在悬崖峭壁上，全长1600米，海拔高度超过1000米，走在上面可以俯瞰整个峡谷的美景。三叠游道全长约2000米，沿途可以欣赏到峡谷中的瀑布、溪流和深潭。吴王坡则是一个历史遗迹，据说吴王曾在此驻扎军队，山坡上有古代军事设施的遗迹‌。交通：飞机/旅游大巴景点：云天渡玻璃桥、张家界大峡谷景区到达城市：张家界市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家或张家界商务舒适酒店（双飞7天行程） |
| **D7** |
| **行程详情** | **张家界-兰州**早餐后自由活动，7日游客人于今日结束愉快的旅行！根据航班时间安排送机，返回兰州。交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、【交通】：全程空调旅游巴士，保证一人一正座。2、【住宿】：商务舒适型酒店或同级客栈，升级1晚携程4钻酒店（独立卫生间、彩电、限时热水、无一次性洗漱用品、含晚间空调）；5晚单房差500元，6晚单房差600元。3、【用餐】：5早7正，正餐餐标30元/人/餐，十人一桌，八菜一汤，人数不足，酌情减量（如客人放弃行程所含餐食，餐费不退）。4、【门票】：行程中所含景点首道大门票费用。5、【导服】：全程专职导游服务。6、【保险】：旅行社责任险，建议客人购买旅游意外险。 |
| **费用不包含** | 1、景区内非必要交通及缆车费用，行程外所产生的自费项目及私人所需的费用；2、单房差：5晚单房差500元，6晚600元未含；3、儿 童：含半餐+车位+导游服务，不含床位，早餐、门票（超高自理）;14周岁以下客人均按儿童报名。特别提示：身高1米2以下儿童景区门票免费，超过1米2的儿童请提前报备并预定相应门票，如未预定在当地临时需要也许不能保证可以正常购买；4、个人消费/旅游意外保险及航空保险/由于不可抗力或者旅行社，履行辅助人已尽合理注意义务无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）。 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 特产超市 | 全程安排1个特产超市，仅供客人挑选心爱礼品。（凤凰、苗寨、土司王府等景区内部均会有大大小小的商店、特产店、工艺品店等等，景区内设立的商店、路店不属本行程安排购物店范畴，均不强制消费，请旅游者按自身意愿决定购物行为，本公司不接受在此区域购物方面的投诉）。 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、此行程为打包产品，旅游当地不退房、餐、车、门票等分项费用；赠送的餐、景点门票，若游客自愿放弃不退费用，若因不可抗力未赠送不退费用。2、游客未征得导游或地接社、组团社同意，私自活动或私自离团，一切责任后果自负。3、此线路为跟团游产品，各项报价为打包综合价格，且价格已经打折最优，若出现客人自行购买门票、自行预定酒店、自行租车等自由行产品中的情况，则视为游客违约，我社保留终止后续合同履行的权利。4、此团队性质为散拼团，时间安排上请务必配合导游工作；5、湖南住宿提倡绿色环保，酒店都不提供一次性洗漱用品，请游客自备；景区酒店白天不开空调、热水。6、景点均为自然景观，观景拍照时一定要注意个人的安全，游道为仿古的石板游道，请游客朋友尽量做到“走路不观景；观景不走路。7、旅游旺季期间出现排队等候现象，请您淡定，听从导游安排。8、景区内任何地方不要因贪图小利而上当受骗，也不要与当地山民发生矛盾冲突，遇到问题麻烦及时找导游协调解决。9、山区经常温度较低，进入核心景区时请您多带一件薄外套；张家界天气多变，雨伞或雨衣需随身携带。10、请客人务必真实的填写导游质量服务跟踪表。11、 以上报价均为双人入住之每人价格，单独住需加付单房费。12、本人已认真阅读上述条款，并接受旅行社的解释和对条款的说明。游客签字：13、湖南境内所有酒店已取消免费的一次性洗漱用品，请客人自备。14、因张家界地处偏远山区，用电高峰期可能存在跳闸情况，空调限时开放，敬请谅解。15、未成年人、需照顾的老人及无民事行为能力的人士参加此线路，需有监护人陪同并承担监护责任。16、跟团游因其特殊性质，不接待患有严重病患、传染疾病、行为不能自理的人士，如隐瞒真实情况而导致旅游途中出现任何状况或后果，由当事人自行承担。17、张家界属山岳景观，登山旅游请穿防滑、软底的运动鞋或休闲鞋。18、随团游览请跟紧导游，如需自行游览，需严格按规定时间及地点集合，否则后果自负，自行游览期间出现的一切问题自行负责。19、出行前请携带身份证或其它有效身份证件，您的贵重物品和现金请寄存于酒店前台代保管，如随身携带请随时看管好；出入房间随手锁上房门，睡前检查门窗是否关好。20、在不改变标准和不减少景点游览时间情况下，旅行社可根据天气或实际情况对先后顺序进行调整，请配合旅行社导游安排，并尊重旅游目的地的宗教信仰、民族习惯和风土人。21．谢绝70岁以上游客不提供健康证明参加此旅游团行程。收客限制及说明：1、正常收客年龄段为25-75周岁，其他年纪按成人报名+300元/人；2、1.2米以下儿童含车位半餐；1.2-14周岁需按儿童报名；3、同组限收2-9人；4、谢绝旅行社从业人员、记者、律师、孕妇、聋哑人及行动不便者报名此行程；5、20岁以下儿童、70岁以上游客必须有正常年龄直系家属全程陪同旅游，75岁以上拒收或另议。老年人旅游承诺免责书本人 自愿要求参加贵社组织的 游（行程），从 年 月   日 至 年      月     日 止。本人已完全了解和理解了贵社接待人员告知的注意事项，并根据对高龄人群的相关要求，承诺如下：一、本人以及直系亲属了解自己的身体情况，适合参加此旅游团，本人能够完成旅游团全部行程并近期返回。如本人未按贵社要求如实告知相关健康情况，本人承担因此而产生的全部责任及发生的全部费用，并承担给贵社造成损失的赔偿责任。二、在旅游过程中，本人有放弃禁止高龄人群参加的相应景点或相应活动权利：若因本人坚持参加所产生的全部后果均由本人承担。三、在旅游过程中，如果本人由于身体不适或其他原因导致不能继续完成行程，需要贵社协助提前返回、就医等情况发生，本人承担全部责任及发生的全部费用。四、本人已就此承诺告知了直系亲属并得到他们的同意，本人同意贵社任何单一或全部核实义务。五、以上承诺内容是本人及直系亲属的真实意思表示。对本承诺函的各项条款及本次旅游行程中可能存在的因地域差异会产生的不良反应和旅途辛劳程度，贵社工作人员已充分告知本人及本人直系亲属，本人及本人直系亲属人已完全理解并自愿承诺。若发纠纷，以本承诺函为准。特此承诺！ 承 诺 人（本人亲笔签名）：直系亲属（签字认可）： 日期： 年 月 日 备注：60岁以上老人本人和直系亲属签字认可，旅行社有告知义务。 |
| **温馨提示** | 打包产品，无优无退费。购物：全程安排一个超市，仅供客人挑选心爱礼品；（景区内部均会有大大小小的商店、特产店、工艺品店等等，景区内设立的商店、路店不属本行程安排购物店范畴，均不强制消费，请旅游者按自身意愿决定购物行为，本公司不接受在此区域购物方面的投诉） |
| **退改规则** | 退费：此产品为打包报价，所有景点门票项目如客人不看不用，概不退费。任何人群均无任何优惠。（如客人在参团过程中途退团，旅行社不退任何费用并补600元/人） |
| **报名材料** | 身份证、户口本 |
| **保险信息** | 旅行社责任险、旅游意外险 |
| **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。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日              |