**【湖南】-首席张家界双飞6日游（5月）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SXZJJ | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 张家界市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 臻游品质·节节高※一高→五无产品：无车载！无超市！无苗寨！无自费！无景交！※二高→全方位深度打卡大湘西网红景区！※三高→收客无任何人数限制，无限制年龄（75周岁以上谨慎出游）！网红打卡.新地标：※双玻双山一洞双古镇，打卡网红大湘西。视觉盛宴.魅力绽放：※魅力湘西民俗风情表演：一场演员与观众激情互动的本色演出。心悦臻游·乐出游※豪华VIP2+1旅游巴士，让您有一个舒适的旅程！※全程入住豪华五星酒店+高端客栈！※有过生日的客人，赠送生日蛋糕！※新婚夫妻免费升级2晚大床房，赠送一晚浪漫鲜花铺床！※明星导游全程贴心服务！湖湘美食.榜中榜：※《土家三下锅》：民族风味、土家情怀、儿时味道※《土司婚庆宴》：重要时刻土家儿女的丰盛美食※《养生蘑菇宴》：绿色、天然、营养、健康的湘西养生秘诀蘑菇宴菌子汤王牌景区.全搜罗：※网红打卡玻璃桥4A：打卡必游地云天度玻璃桥----全球首座斜拉式高山峡谷玻璃桥，体验心跳加速的感觉※张家界国家森林公园5A：中国第一个世界自然遗产、国家地质公园，近距观潘多拉星球·阿凡达悬浮山原型！※世外田园黄龙洞4A：远离城市喧哗，呼吸世外田园风光、探秘中国最美的旅游溶洞奇观！※最美的空中花园.仙界佛国—天门山5A：世界最长的户外缆车；空中之路-玻璃栈道；穿山溶洞天门洞；99通天大道！※网红打卡芙蓉镇：走进抖音网红必游景点，快来刷爆你的朋友圈！※中国最浪漫的古城凤凰古城5A：邂逅一个人·艳遇一座城！跟着沈从文一起，探寻吊脚楼里的小城故事！ | | | | |
| **产品介绍** | 首席张家界·五无产品·（无超市、无苗寨、无车载、无自费、无景交）张家界国家森林公园·袁家界·金鞭溪·黄龙洞·大峡谷玻璃桥·魅力湘西土司城·天门山（玻璃栈道）·芙蓉镇·凤凰古城豪华六日游 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1交 通兰州Q张家界住 宿：张家界 膳食安排今日无餐饮安排兰州乘坐飞机前往张家界， 抵达后，我社安排专门接机工作人员举黄色“臻游湖南”导游旗接站，送至酒店，并协助您办理相关手续，入住酒店休息。●温馨提示：1、张家界机场/高铁到市区车程15分钟左右。 2、如时间较充裕，可自行逛逛张家界的南门口、大庸古城等张家界土家文化较集中的地方，晚上就近可享受张家界美食，如梅干菜扣肉，土家三下锅、打鼓皮、小龙虾等。3、入住前请出示身份证并主动交纳房卡押金。4、接站当天无导游，导游将以电话或短信方式通知次日行程的出发时间及注意事项！D2臻选景点黄龙洞→张家界大峡谷玻璃桥住宿：张家界 膳食安排早餐：酒店早餐 中餐：自理 晚餐：已含早餐后游览享有“世界溶洞全能冠军”之称的国家AAAA【黄龙洞】，漫步《田园牧歌景区》，山民日出而作日落而息，炊烟袅袅，男耕女织，自在依然，全年四季变换更替，景各千秋，一派世外桃源。探秘洞中，灯火阑珊、石笋林立，犹如一株株古木错节盘根、洞中有洞、洞中有河、无奇不有，真乃名副其实的“地下魔宫”，洞中还有投保一亿元的石笋《定海神针》、《响水河》等著名景点。下午游览【大峡谷“云天渡”玻璃桥】，【云天渡玻璃桥】是世界最长、最高的全透明玻璃桥，玻璃桥总长430米、宽6米，桥面距谷底约300米，可站800人。桥面全部采用透明玻璃铺设，桥中心有全球最高的蹦极台，可以蹦级，是一座世界一流的景观桥，桥上可以行人通行、游览、蹦极、溜索、T台等功能，整个工程无钢筋支架，是一种全玻璃结构的桥梁，是世界首座斜拉式高山峡谷玻璃桥。B1线进入【大峡谷】谷底，进入峡谷彩虹广场开始参观，大峡谷集山、水、洞、湖于一身，被誉为张家界的地质博物馆，峡谷内栈道延绵数里，沿途飞瀑神泉比比皆是，溪水常年弥漫着一层薄雾，宛如世外仙境。D3臻选景点森林公园→袁家界→金鞭溪→凤凰古城住宿：凤凰古城 膳食安排早餐：酒店早餐 中餐：自理 晚餐：已含早餐后前往【张家界国家森林公园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【袁家界核心景区】（赠送百龙电梯或索道往返）《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；观【神兵聚会】、闯【后花园】、越【天下第一桥】、误入【迷魂台】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】,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。下午专用BUS赴神秘湘西深处【凤凰古城】（接驳车已含），这里被誉为远去的家园，梦中的故乡，邂逅边城的灯火阑珊，品味独特的梦里苗疆。游览被新西兰著名作家路易艾黎称赞为中国最美丽的小城--【凤凰古城】，体验和感受凤凰古城的九大精华：一座青山抱古城、一泓沱水绕城过、一条红红石板街、一道风雨古城墙、一座雄伟古城楼、一个美丽彩虹桥、一排小桥吊脚楼、一批闻名世界的人、一个国家级非遗文化遗产。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。凤凰因交通管制，等候接驳车有长时间排队现象，旅游车辆有时只能在指定位置停车，需步行入住酒店。3、凤凰古城游览人群较多、建议不要自行游览、跟紧导游、以免掉队而导致延误行程。4、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。D4臻选景点凤凰古城→芙蓉镇→张家界→魅力湘西住宿：张家界 膳食安排早餐：酒店早餐 中餐：已含 晚餐：已含早体验和感受沈从文笔下《边城》的古朴，看看那丰富繁多的手工艺品，品那垂涎欲滴的当地小吃，更是让你流连忘返。漫步民俗步行街，湘西非物质文化遗风扑面而来，赏传承人作品，品百年老号姜糖，吃苗家血粑鸭，再喝上一口香醇的苗家酒，不亦乐乎！黄永玉的风水巨型雕塑“犟牛座”屹于街心，让您站在这块风水宝地上同时吸纳大师的风范气息。百年历史“凤凰苗族白银锻造工作站”，使您湿身银的海洋，博远的苗银文化之中有您的身影，以“牛角梳”为代表的苗族“文书”文化，更是奇而不俗，意味深长........乘车赴王村，游览【芙蓉古镇】（赠送门票、无优无退），山水如画，多情的酉水养育了世世代代的土家儿女，也造就了沿岸动人的风光，酉水画廊纳含着芙蓉镇的草木、山水、人儿，一道道美丽的彩虹是它编织的最美西兰卡普。这里得酉水舟楫之便，上通川渝，下达洞庭，素有“楚蜀通津”之称。因谢晋执导，刘晓庆、姜文主演的电影《芙蓉镇》在此取景而出名，于是人们便把此地叫做芙蓉镇。时代变迁，历久弥新，更因其独特的原始人文，静谧山水成为新时代湖南旅游新宠。芙蓉古镇大瀑布，酉水码头繁华依旧！汽车回张家界晚间赠送观看冯小刚导演，刘欢任音乐总监的【魅力湘西】大型民俗风情晚会（普座票赠送已含，不去不退，亦不做等价交换），魅力湘西大剧院是国家文化产业示范基地、中国文化品牌30强、中国旅游演艺票房十强，连续三年荣登央视春晚，多次代表中国艺术全世界巡回演出，受到至尊礼遇，引起国际轰动，让世界重新认识艺术中国、文化中国、魅力中国，见证了民族的、才是世界的！！D5臻选景点土司城→天门山·玻璃栈道住宿：张家界 膳食安排早餐：酒店早餐 中餐：已含 晚餐：自理 早餐后游览【土司城】它是土家文化发源地，看一座神秘的古宅,看二位杰出的名人的故园,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。根据预约时间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】【赠送双程扶梯和玻璃栈道鞋套，根据景区预约情况我社有权调整游览顺序】，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，，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。温馨提示：1、土司城内会有商店、工艺品店等等，旅游者如有购买需求请保留票证以便日后售后需要，不接受此购物范畴方面投诉！2、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，都需提前实名预订门票及游览时间段，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。景区为分流人群，游览线路分为：双程索道A、B、C三条线路，单程索道1线、2线，1线，价格同等，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！ 3、正常情况下安排送18:30以后的返程交通，节假日建议延迟安排；D6臻选景点张家界送站→兰州住宿：无 膳食安排早餐：酒店早餐 中餐：自理 晚餐：自理早餐后自由活动，后根据航班时间送站，乘坐飞机返回兰州，结束行程！ |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿： 五星版：4晚豪华五星酒店+1晚凤凰高端特色客栈四星版：4晚舒适四星酒店+1晚凤凰高端特色客栈（不提供自然单间，产生单房差由客人自理） 2.门票：行程所列景点大门票；门票为旅游复苏期采购协议价，各年龄段/证件均无任何优免退费；所列门票：森林公园、天门山（玻璃栈道）、芙蓉镇、大峡谷玻璃桥、黄龙洞、魅力湘西景区景交：索道或电梯往返、天门山扶梯双程、玻璃栈道鞋套、凤凰接驳车3.用餐：含5早5正，正餐九菜一汤，十人一桌，正餐餐标30元/人、正餐不用不退费亦不作等价交换。赠送价值48元/餐/人的土司婚庆宴、土家三下锅、养身蘑菇宴！4.用车：全程豪华VIP2+1陆地头等舱（16人以上使用VIP2+1用车）用车紧张时备选豪华旅游车，普车保持15%空座率！5.导游：精选我社形象+幽默+内涵+耐心服务——优秀导游讲解； | | |
| **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、由于不可抗力原因导致的行程变更或景点变更所产生的费用。（如自然灾害、航班延误或取消、交通意外、车辆故障等）2、因天气原因,交通延误等不可抗力原因导致的额外费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、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。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。 |
| **退改规则** | 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。 |
| **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 |