**青海大明星：青海深度7日精品游行程单**

青海大明星：青海深度7日精品游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XYTX2024QHDMX0304 | **出发地** | 西宁市 | **目的地** | 青海湖二郎剑风景区-海西茶卡盐湖-可鲁克湖旅游景区 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★沿线经典景点一网打尽（日月山/青海湖/茶卡盐湖/可鲁克湖/翡翠湖/315U型公路/水上雅丹/西台吉乃尔湖/火星营地/俄博梁雅丹/茫崖翡翠湖/艾肯泉/察尔汗盐湖/可可西里/无极龙凤宫/昆仑山垭口/茶卡盐湖/环湖西路/金银滩原子城）；★感受神秘的回藏族风情，走最美315公路，看壮丽的山川湖泊，品地道青海美食；★精品小团时间充裕，全程无购物无自费，品质好、服务好；★特色赠送：酸奶、矿泉水、上门接送服务； |
| **产品介绍** | 日期行程概要交通用餐住宿地D1兰州/西宁-日月山（远观）-倒淌河-青海湖-德令哈汽车自理德令哈D2可鲁克湖-翡翠湖-315U型公路-水上雅丹-大柴旦汽车早餐大柴旦D3大柴旦-西台吉乃尔湖-火星营地-俄博梁雅丹-茫崖翡翠湖汽车早餐花土沟D4花土沟-艾肯泉-察尔汗盐湖-格尔木汽车早餐格尔木D5格尔木-无极龙凤宫-可可西里-昆仑山垭口-玉珠峰-索南达杰保护站汽车早餐格尔木D6格尔木-茶卡盐湖-茶卡镇汽车早餐茶卡D7青海湖环湖西路-断崖-刚察-金银滩原子城--西宁/兰州汽车早餐无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | D1/兰州或西宁起—西宁到日月山90km—倒淌河12km—青海湖48km—茶卡镇150km—德令哈196km早酒店/火车站接团，出发前往青海湖，沿途远观日月山，相传文成公主远嫁松赞干布时曾经过此山，她在峰顶翘首西望，远离家乡的愁思油然而生，不禁取出临行时皇后所赐"日月宝镜"观看，镜中顿时现出长安的迷人景色，公主悲喜交加，不慎失手，把"日月宝镜"摔成两半，正好落在两个小山包上，东边的半块朝西，映著落日的余辉，西边的半块朝东，照着初升的月光，日月山由此得名。后看“天下黄河皆东去，唯有此水向西流”的奇观倒淌河；驻足高原第一镇-倒淌河镇。后前往中国最大的内陆湖及最大的咸水湖—青海湖，青海湖有“高原蓝宝石”的美誉，被评为国家AAAAA级旅游景区，国家旅游名片，中国最美的湖泊，在湖边看尽头似与天相连，水天一色，感受高原湖泊的奇美。在此您可以租个自行车漫步于湖边，也可以租穿藏民服饰和白牦牛拍照合影，也可以步入湖边油菜花地游玩，后乘车赴德令哈市入住。当地美食推荐：青海老酸奶、青海尕面片、羊肠面、牦牛肉汤、特色烤羊等交通：空调旅游车景点：青海湖到达城市：德令哈市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 德令哈 |
| **D2** |
| **行程详情** | D2/可鲁克湖45km—315u型公路190km—水上雅丹120km—翡翠湖226km—大柴旦镇12km早前往大漠戈壁中的奇迹—可鲁克湖，这里芦苇在飘摇，水鸟在觅食，在湖边走走，一片宁寂，仿佛世界都凝固起来。之后行驶在“315U型国道”，此国道从青海德令哈至茫崖这一段，穿行于戈壁中，道路两旁分布着造型奇特的雅丹地貌以及绚丽多彩的盐湖，鬼斧神工。沿途人烟罕至、无通讯信号、少有动植物，因此被称为中国最孤独的“寂寞公路”，是一条可媲美美国“66”号公路的绝好的自驾旅行之路。游完之后乘车前往水上雅丹，大西北的雅丹群映衬着湖水，好像是航母战斗群一样，近距离在湖边可以看到各式各样的雅丹地貌，成群的水鸟和野鸭，或翱翔在湛蓝的天空中，或戏水在微光波映的湖水里，或在雅丹之上奔跑追逐，因此，这里被当地人称为鸭湖，又被游客们称作“百鸟千岛湖”。之后乘车前往翡翠湖，大柴旦湖又称为“翡翠湖”位于青海省海西蒙古族藏族自治州境内，形态迥异、深浅不一的盐池宛如一块块晶莹剔透的“翡翠”。约6平方公里的“翡翠湖”是原大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区，经多年开采形成采坑，变成了如今美丽的“翡翠湖”，站在湖边宛若镜面般的湖面倒影着蓝天白云和皑皑雪峰，犹如仙境。晚上抵达大柴旦镇入住酒店休息!当地美食推荐：各种川菜馆、炕锅羊肉、各种面食等交通：空调旅游车景点：可鲁克湖、翡翠湖 、315U型公路、 水上雅丹到达城市：大柴旦 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大柴旦 |
| **D3** |
| **行程详情** | D3/大柴旦—西台吉乃尔湖254km—火星营地78km—俄博梁雅丹（边缘）—茫崖翡翠湖286km—花土沟31km早起后乘车前往双色湖—西台吉乃尔湖是一个盐湖，一个以卤水为主的特大型锂矿床。一条公路将湖面劈为两半的双色湖，左右泾渭分明，两边湖水一半蓝，一半绿完全不一样，奇特而漂亮！绿色一边是由于湖水含铜离子较高而呈现出鲜绿色。游玩后乘车前往火星营地，这里完全模仿人类在太空的空间站一样，让你感觉彷佛穿越到了火星。（如遇景区有大型活动临时关闭，则改为外观）旁边就是【俄博梁无人区的边缘】，看到更加震撼，形状更加奇特的雅丹，据说柴达木最美的雅丹在这里。之后前往茫崖翡翠湖，这里比大柴旦翡翠湖更大，颜色更鲜艳，关键车子可以开进去。湖的颜色也是各式各样的，有翡翠绿、薄荷蓝、琥珀黄、牛奶白，路两边是奶白奶白的崖壁。茫崖翡翠湖是一个人工盐湖，田字状的湖水呈现出油画色彩。后返回花土沟酒店休息！当地美食推荐：川菜、清水牛腩、烤羊排、各种面食等交通：空调旅游车景点：西台及乃尔湖 、火星营地、 俄博梁雅丹 、茫崖翡翠湖到达城市：花土沟镇 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 花土沟镇 |
| **D4** |
| **行程详情** | D4/艾肯泉38km—察尔汗盐湖530km—格尔木64km早餐后前往艾肯泉，形状似椭圆的艾肯泉，周围寸草不生且形成了一个红褐色的圆形，艾肯泉的正中央便是汩汩而出的泉水，这便形成了一个巨大的“眼睛”，被人称为“大地之眼”。泉水最终汇入尕斯库勒湖；无人机升起之后，滚滚的泉水，伴随着周边鲜艳又复杂的地道给人一种震撼的感觉。之后前往察尔汗盐湖，位于柴达木盆地南部，地跨格尔木市和都兰县，由达布逊湖以及南霍布逊、北霍布逊、涩聂等盐池汇聚而成，总面积5856平方公里，格尔木河、柴达木河等多条内流河注入该湖。由于水分不断蒸发，盐湖上形成坚硬的盐盖，青藏铁路和青藏公路直接修建于盐盖之上，察尔汗盐湖蕴藏有丰富的氯化钠、氯化钾、氯化镁等无机盐，总储量达20多亿吨，为中国矿业基地之一，现为国家AAAA级旅游景区，浩瀚无垠的湖面，热气升腾，波光闪闪，好象是碧波万项的海洋。参观结束后前往格尔木入住酒店休息。当地美食推荐：干拌面、炕锅羊肉、川菜小炒等；交通：空调旅游车景点：艾肯泉、察尔汗盐湖到达城市：格尔木市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 格尔木 |
| **D5** |
| **行程详情** | D5/格尔木—无极龙凤宫111km—昆仑山口50km—索南达杰保护站160km—格尔木早餐后沿着青藏公路前往无极龙凤宫，无极龙凤宫位于格尔木西南120千米处的青藏公路旁，海拔3800米，是供奉三圣母的昆仑山道观。因中华民族是龙的传人、凤的后代，无极龙凤宫因此而得名，无极龙凤宫依山傍水，交通便利，风景美丽，环境优雅；殿内供奉着西王母、九天玄女、金圣老母的神像，殿内香烟袅袅，游人如织。殿前的哼哈二将、各种人物、动物雕像造型优美，生动逼真，呈现出一派神奇景象，给浩大的昆仑山增添了一道独特的神秘景观。后前往可可西里无人区，沿途拍摄七彩沙滩和千年不老神树化石山，也会途经野驴滩，路过野生动物的活动密集区域。途径昆仑山口，（海拔4768m）昆仑山是中华民族的象征，也是中华民族神话传说的摇篮，古人尊为“万山之宗”、“龙脉之祖”，因而有“国山之母”的美称，藏语称“阿玛尼木占木松”，即祖山之意，莽莽昆仑，气势磅礴，四季寒冬，银装素裹，群山连绵，万仞云霄；登临山口，巍巍昆仑的千峰万壑如同披着银灰色铠甲的群群奔马，随着风起云涌，滚滚向前。后到纪念保护藏羚羊牺牲的英雄—达索南达杰保护站。返程沿着青藏公路，在西大滩远观玉珠峰雄伟，在昆仑神泉品尝“人间圣水”。游玩结束后返回格尔木市入住酒店休息。当地美食推荐：干拌面、炕锅羊肉、川菜小炒等；交通：空调旅游车景点：无极龙凤宫 可可西里 昆仑山垭口 索南达杰保护站到达城市：格尔木市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 格尔木 |
| **D6** |
| **行程详情** | D6/格尔木—茶卡盐湖470km早起后前往茶卡盐湖，国家AAAA级景区，茶卡盐湖也叫茶卡或达布逊淖尔，“茶卡”是藏语，意即盐池，也就是青海的盐；“达布逊淖尔”是蒙古语，也是盐湖之意。这里的采盐历史非常悠久，湖水含盐量很大，湖面上会自然结晶，一片纯白。结晶之上是一层薄薄的卤水，将天空、云朵和对岸的山都倒映在白色的湖里，非常漂亮，所以也被称为“中国的天空之境”。结束之后前往茶卡镇入住酒店。当地美食推荐：烤羊肉、糌粑、手抓羊肉、川菜小炒等；交通：旅游空调车景点：茶卡盐湖到达城市：茶卡镇 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 茶卡 |
| **D7** |
| **行程详情** | D7/茶卡镇—黑马河81km—环湖西路断崖85km—金银滩117km—原子城纪念馆7km—西宁100km或兰州260km早起后翻越橡皮山到达黑马河，沿着【环湖西路】前行，环湖西路是骑行者们最爱的路段，也是观看青海湖日出最佳的地带，清晨一轮红日从湖面中升起蔚为壮观；雨后能看到海天一线，云朵的细节如勾勒出一般，和成群的牛羊交相辉映美不胜收。途中参观青海湖新进网红景点【断崖】，它是由青海湖水侵蚀行形成的一系列陡峭的悬崖，站在这里俯瞰青海湖宛如置身于天地之间，令人心旷神怡。后经过刚察县前往金银滩草原，位于青海省 海晏县境内。在这方圆1100平方公里的大草原上，有麻皮河和哈利津河贯穿，这就是青海有名的金滩、银滩大草原。后参观原子城纪念馆，纪念馆的外观设计，源起于核武器研制基地的生产厂房，一部分置埋于地下，形成了掩体的效果，馆前有座雕塑，据说呈现的是就原子弹爆炸前的形态。参观完毕之后返回西宁/兰州结束美好旅程！交通：旅游空调车景点：环湖西路、 刚察、断崖、金银滩原子城到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【住宿】：准四双人标准间（大柴旦当地商务标间）；单数客人报名需补房差；【备注】：1.所预定酒店没有3人标准间，如不愿与其他客人拼住，当地现补单房差；2.西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量；【用餐】：全程6早餐（早餐酒店含早，不吃不退，如儿童不占床，早餐需自理），全程正餐自理；【交通】：按人数安排车型，每人确保正座（2-4人5座车，5-7人7座/9座车）；【向导】：不安排专职导游，由司机负责全程行程衔接（不提供景区讲解服务），协助购买门票事宜；【购物】：全程无购物（行程中用餐地、路途中休息点购物店不在列）；【儿童】：儿童价格不含门票，不占床，小孩不含早餐，其它同成人； |
| **费用不包含** | 1.全程不含景区门票（景区门票价格表附录在后）；2.个人消费（如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务）；3.个人产生的单房差或加床费用；4.行程之外自由活动期间的餐食费用及交通费用；5.因交通延误、取消等意外事件或自然灾害等不可抗力导致的额外费用；6.行程不包含的自费项目；7.因旅游者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、青海酒店标准比南方城市偏低，请旅游者提前做好心理准备。如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级其他地方标准酒店。我司默认安排双床，夫妻情侣可根据房态免费申请大床，需要报名时确认申请，不保证安排； 2、如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、地震等）或政策性调整导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；3、青海省海拔较高，请尽量避免剧烈运动，如稍有不适，请尽快告知司机师傅，我们会根据客人身体情况做相应处理，旅游需尽量穿旅游鞋，应避免穿皮鞋、高跟鞋。为防止旅途中水土不服，建议旅游者应自备一些晕车、头痛的药或冲剂等常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品； 4、请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式告知司机非师范，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请游客避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险，由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，旅行社不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢，不要随便相信陌生人，特别是三轮摩托车、街头发小广告者，天下没有免费的午餐。 5、文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。6、此行程若有70岁以上18岁以下游客参加须有18岁以上60岁以下成年人签署《免责协议》，旅程结束请游客配合如实填写当地《游客意见书》，不填或虚填者归来后的投诉将不予受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请尽量在当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起 30 天内有效。 7、行程中标注的时间可能因堵车、排队等情况有所不同；部分景区团队旅游可能会排队等候，因等候而延误或减少游览时间，游客请谅解并配合。因排队引发投诉旅行社无法受理。 8、早晚温差很大，气温较内地略低，且很多地区海拔较高，紫外线照射强，要多准备一些衣物备用，随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服；请注意增减衣物，以防感冒。9、旅程当中景区景点、酒店、餐厅、途中上卫生间的地方均有当地特产，上至珠宝玉石、翡翠昆仑玉、金银首饰、下至当地土特产等，请各位贵宾谨慎选择，货比三家。不购买“三无”商品。购买商品时应索取购买发票、相关证书，发票与证书要妥善保管。此购物完全属个人行为与公司和师傅无关。10、由于7、8月及法定节假日等旅游高峰期经常会有堵车现象，不接受返程当天赶火车航班的游客预定本产品，如一定要参加请自行承担因交通拥堵造成的火车、航班延误及其他一切损失。 |
| **温馨提示** | 温馨提示：1.通知方式：提前一天，司机会在晚上22点前跟您联系，确认第二天出行具体事宜，请您保持下单手机畅通。2.集合时间与地点：具体集合时间和地点，以司机通知时间为准。3.参观拍照准备事项：夏季（6-9月）高原紫外线较强，可以备好墨镜、遮阳伞、防晒霜等，自备好凉拖鞋，女生可以带几条鲜艳亮丽的裙子，在盐湖中拍美照。其他季节穿凉拖鞋下湖较冷，以保暖为主，同时也备好防晒物品。（一）注意事项1 青海酒店标准比南方城市偏低，请旅游者提前做好心理准备。如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店。酒店的退房时间为中午的 12:00，返程为晚班机的旅游者可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。我司默认安排双床，夫妻情侣可根据房态免费申请大床，需要报名时确认申请，不保证安排。2 如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、检修等）或政策性调整导致无法游览的景点和项目，我社有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。青海，甘肃部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我社安排的旅游购物店，此类投诉我社无法受理，敬请谅解； |
| **退改规则** | 1、据国家旅游局《团队国内旅游合同》，旅游者和旅行社在行程前可以书面形式解除合同。在出发前7日以上提出解约，双方互不承担违约责任。但之后提出解约的，由提出解除一方承担违约责任。2、旅行社在出发前7日以内解除合同的，要向旅游者退还全额费用，并支付违约金。出发前7日至4日，违约金为旅行费用总额的10%；出发前3日至1日为15%；出发当日为20%。若旅客在出发前7日至4日解除合同，违约金为旅行费用总额的50%；出发前3日至1日为60%；出发当日为80%。 |
| **报名材料** | 需要游客正确的身份证号码、姓名、电话号码 |
| **保险信息** | 含旅行社责任险，建议组团社给游客购买旅游意外险。 |
| **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费用和造成的损失由客人承担。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              |