**青岛双飞7日游（青岛倾心全陪班/青岛进出）行程单**

想游客所想，做游客所做，服务至上，品质卓越！

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QD-2024001 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 山东省 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 兰州飞大连 东方航空去程MU9963 17:15/20:15 青岛飞兰州 东方航空回城MU5507 08:05/12:15 | | | | |
| **产品亮点** | 【产品升级】5A刘公岛+养马岛+5D神游海洋世界，双海岛加海洋世界双重体验，不能错过的5A级景区！美食体验，纯享胶东本地菜，颠覆您的味蕾脚踏黄渤二海、畅游海滨、仙境历史文化统统包含【住宿升级】全程精选舒适商务酒店升级1晚4钻酒店，1晚南山景区酒店，一晚海边酒店！【独家5A龙口南山景区】【中国第一佛山--5A南山景区】【万佛大殿万佛朝宗】【禅修中心--抄经】【豪横景区】5A南山大佛·5A神游海底世界· 5A刘公岛·经典栈桥·城市标志+老城漫游·“东方夏威夷”养马岛·沉船布鲁维斯号·旅顺博物馆·星海湾广场 等待20+景区【亲海打卡】【钻石沙滩--那香海】钻石海湾，唤醒内心深处最柔软的悸动【蓬莱第一海水浴场】奔赴一场海边日落的温柔【火炬八街】遇见不一样的诗和远方【赠送价值300元】南山圣境，梵音大典大型实景演出【遇见美食】八仙特色宴+胶东风味餐+南山素食宴+东北铁锅炖 | | | | |
| **产品介绍** | 【产品升级】5A刘公岛+养马岛+5D神游海洋世界，双海岛加海洋世界双重体验，不能错过的5A级景区！美食体验，纯享胶东本地菜，颠覆您的味蕾脚踏黄渤二海、畅游海滨、仙境历史文化统统包含【住宿升级】全程精选舒适商务酒店升级1晚4钻酒店，1晚南山景区酒店，一晚海边酒店！【独家5A龙口南山景区】【中国第一佛山--5A南山景区】【万佛大殿万佛朝宗】【禅修中心--抄经】【豪横景区】5A南山大佛·5A神游海底世界· 5A刘公岛·经典栈桥·城市标志+老城漫游·“东方夏威夷”养马岛·沉船布鲁维斯号·旅顺博物馆·星海湾广场 等待20+景区【亲海打卡】【钻石沙滩--那香海】钻石海湾，唤醒内心深处最柔软的悸动【蓬莱第一海水浴场】奔赴一场海边日落的温柔【火炬八街】遇见不一样的诗和远方【赠送价值300元】南山圣境，梵音大典大型实景演出【遇见美食】八仙特色宴+胶东风味餐+南山素食宴+东北铁锅炖 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州>>>大连（飞机）**  兰州乘坐飞机前往海滨城市大连，抵达后安排入住酒店。行程小贴士【导游安排】导游会提前一天给您拨打电话，会告知当地天气情况及注意事项。【温馨提示】根据国际惯例下午2：00安排入住，提前抵达可以寄存行李于酒店中。（大床或双床以实际安排为准 2.入住酒店后请检查门窗的安全和设施的完备，有问题及时与酒店前台沟通。 3.今日无行程安排，您可以尽情自由享受魅力的海滨之城。交通：飞机景点：无购物点：无自费项：无到达城市：大连市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 大连 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **大连-烟台**  ◎ 酒店用早餐 乘车赴素有中国近代史之称的旅顺口区◎ 【旅顺口景区-外观军港】港口地处黄、渤海要冲，地势险要，隐蔽性与防风性极好，是北方地区天然的不冻良港，历来的军事要地，曾被誉为世界五大天然良港之一。◎ 【旅顺历史博物馆】（游览60分钟）旅顺博物馆是一座有着近百年历史并享有国际声誉的历史艺术博物馆，其前身为日本殖民统治大连时期，始建于1915年的满蒙物产陈列所。该馆馆藏文物3万余件，其中一级藏品45件。比较珍贵的有：铜器吕鼎；西汉时期的马蹄金.现有藏品六万余件，主要是大连、新疆文物及著名的历史艺术类文物，其中不少有极高的历史文化价值，之后赴收藏种类、数量世界第二。◎ 【博物苑景区】（40分钟）旅顺博物苑区坐落在风景秀丽的太阳沟风景区，大连十大风景区之一， 占地15 万平方米，独具欧式园林风格。风景秀丽，火炬松，中苏友谊塔都在其中。【旅顺火车站】（车游）：2014年4月22日，旅顺站不再运营，目前仅保留售票业务。古朴的车站挥别了铁轨铿锵间流转的百年光阴，转身迎赴新世纪的旅程。小小的火车站，无意中见证了历史的兴衰迭变;小小的火车站，无声中记刻下岁月的盈盈流转。◎ 【夏洛特烦恼的拍摄地—樱花大道】樱花季怎能不感受下烂漫樱花的风姿，砖石结构俄式二层楼房建筑栋楼房原是俄国人的别墅。日俄战争后归日本人所有，日本军方将这栋楼房辟为肃亲王府。肃亲王名善耆，为清太宗太极长子豪格的第十代直系子孙。在清政府内任民政部尚书，镶红旗汉军都统，军咨大臣等要职。肃亲王为进一步取得日本军国主义的支持信任，帮助他实现复辟清室的梦想，将自己的第十四女金璧辉过继给曾担任过乃木希典翻译官的川岛浪速作义女并改名为川岛芳子。现为区级文物保护单位。◎ 【星海湾广场】（1小时）堪称亚洲最大的城市广场，占地面积为110万平方米，广场设计与建设的诸多方面均充分体现了中华民族传统文化与现代文明的巧妙结合，星海广场可算是大连众多广场中，最为壮观瑰丽的，它就像一块无暇的钻石镶嵌在大连的南海岸线上。百年城雕为大连建市百年的献礼工程，浮雕上面印有一千双脚印，铜铸足迹一直伸向小型圆雕，与两个活泼可爱的孩子联系在一起，蕴含大连人民将创造历史的责任世世代代的传下去的决心。◎ 【大连“情人路”滨海路】道路一侧是山，连绵起伏，树木蓊郁，一侧是海，水天相接，茫茫一片，四季皆有胜景。驱车行驶在这条公路上，一边是长满针阔叶混交林的山峦和盛开着火红杜鹃的山麓，一边是烟波浩淼的大海和千姿百态的礁石岛屿，沿途奇景叠出，美不胜收。◎ 【东方威尼斯水城】（约1小时），据说东方威尼斯水城是以威尼斯城为蓝本，号称可以与盛享美誉的欧洲各大水城相媲美。水城运河全长4公里，贯穿200多座欧式城堡，“贡多拉”游走于欧式城堡间，你尽可以一边体验异域风情，一边书写属于你自己的水城故事。夜幕中的东方威尼斯水城，时间是凝固的。迷离的泛光灯，会让你忘记了时间，甚至会忘记了回家的路。对于吃五谷杂粮的凡夫俗子来说，夜幕降临的时候，就是你离开水城的时候◎ 【俄罗斯风情街】（约1小时），我们要出国啦，游览充满异国风情的百年的风情街，见证大连沉浮，昔日的俄式建筑保存完好，如今漫步其中，是全国第一条具有俄罗斯十九、二十世纪风格的俄罗斯风情街。如同身在异国他乡......◎ 晚上乘船赴烟台/跨海邮轮体验-安排6-8人间（约7小时）交通：大巴景点：【旅顺口景区-外观军港】【旅顺历史博物馆】【博物苑景区】【夏洛特烦恼的拍摄地—樱花大道】【星海湾广场】 【大连“情人路”滨海路】【东方威尼斯水城】【俄罗斯风情街】到达城市：烟台市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 威海 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **蓬莱-烟台**  ◎ 码头接上贵宾赴蓬莱，开启今天的童话山东之旅~◎ 早餐品尝蓬莱传统名吃--蓬莱小面◎ 【八仙雕塑广场】（40分钟）八仙过海大型雕塑在和平广场对面，濒临大海，是蓬莱的标志，八仙过海大型雕塑面向大海蓬莱有2100多年悠久历史和灿烂文化，素有“人间仙境”之称，是东方神仙神话的发源◎ 【蓬莱第一海水浴场】（1小时）坡缓沙细，踏浪戏水，捉螃蟹，享受日光浴。◎ 【午餐享用佛光素食餐】体验素食文化带来的简单与质朴。杜绝浪费，安静用餐，通过“食人间烟火，品粗茶淡饭”的方式，参悟“专注当下，在修行中生活，在生活中修行”的禅修精神。◎独家5A景区 【中国第一佛山--5A南山景区】（90分钟）一定要给自己一个机会去一趟南山赴一场仙境之约！南山是国家AAAAA级的南山旅游景区，位于美丽富饶的胶东半岛海港城市—龙口市。景区分为宗教文化园、历史文化园和东海旅游度假区三大部分。世界第一锡青铜坐佛——南山大佛坐落在南山景区内，望着广袤无垠的群山，晨钟暮鼓里传唱的是心灵的宁静，清凉的惬意，纯洁的心境，在无限苍穹之间，好一个仙境南山~。◎ 【万佛大殿万佛朝宗】游万佛殿，殿内供奉9999尊真身小佛，佛像采取青铜铸造贴金艺术成形，妙相庄严，尊贵典雅。顺时针进入佛殿，跟着队伍双手合十，诵念佛号，进行绕佛活动，祈福家人平安康健。◎ 【禅修中心--抄经】禅修是佛教的精髓，通过修禅，净心养心，能引发内心强大的力量和渊博的智慧。体验禅修活动之一--抄经。在一笔一画的专注中，恭敬、虔诚抄写，开启内心智慧之门，一撇一捺间，表象写的是文字，内心绘制的是人生，在抄经中回归真我，为历经世事的心寻找一处清净之地。◎ 独家特别赠送价值300元的实景演出：【南山圣境，梵音大典大型实景演出】或【中国首部大型沉浸式航海史诗音乐剧《寻梦沧海》】【如因场次问题或政策原因则将【梵音大典】演出调换为【寻梦沧海】演出】南山圣境，梵音大典大型实景演出--梵音袅袅，悠然南山。天宇南山圣境•梵音大典是穿越艺术，禅修和美学的交织之地。这呈现的是一场文化与艺术融合的盛宴，一次禅修自度心灵洗涤的旅程。一方尘嚣之外，期盼人生境界的净土。360度身临其境的观影体验，用现代科技与传统文化相结合，以青山幽谷，五殿实景为背景。中国首部大型沉浸式航海史诗音乐剧《寻梦沧海》-由青岛旅游集团出品，央视著名导演金铁木担纲总导演，是中国首部大型沉浸式航海史诗音乐剧。2024年2月24日（正月十五），《寻梦沧海》将在青岛奥帆海洋文化旅游区奥帆中心“海上剧场”首演。以“航海”为主题，以史前少年贝、秦国冒险家徐福、职业竞技帆船赛手齐鲲鹏为线索，讲述了原始部落的大海向往、千古一帝的海洋之心、时代青年的人生理想。以三个来自不同时代、却同为海洋追梦者的故事，展现中国人探索、拥抱海洋的壮丽史诗。交通：大巴景点：【八仙雕塑广场】【海水浴场】【南山景区】 【赠送梵音圣典大型实景演出】到达城市：烟台市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 烟台 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **烟台-龙口-威海**  ◎早餐后乘车赴烟台（1小时）◎【烟台山】（1小时）烟台山，位于烟台市芝罘区北端，三面环海、环境优美、景色迷人，是集海滨自然风光、开埠文化、文物遗址、人文自然景观和异国风情于一体的国家AAAA级旅游景区。山、海、城、港连为一体的特色景观唯此独有。◎【木鱼石博物馆】（1小时） 是山东“三宝”之一，中国唯一一家木鱼石展览馆。中国独有的一家以木鱼石为主题的地方特产展览馆，有一句话叫“南紫砂，北木鱼”，说的就是木鱼石茶具，在清代，乾隆皇帝还说过这么一句话“国不可一日无君，君不可一日无茶”，说的就 是木鱼石茶具； ◎【马尔代夫-养马岛】（1小时）秦风崖景区，中国的马尔代夫，清澈见底的海水著名，静谧纯净，美不胜收，养马岛红遍全国，只是因为太美，媲美马尔代夫纯净海洋。在这里真正体验一个真实清澈的大海，与大海零距离接触。天蓝水清，还有各种雕像建筑随手一拍，都是大片的既视感。乘车赴最宜居城市--威海（1小时）◎【5D-神游海洋世界】（约2小时）——AAAAA级神秘海底世界，景区包含着鱼类世界、老渔村、海底隧道、神游海空、奇幻海底秀场、极地风光、欢乐海洋剧场等几大展区。【欢乐海洋剧场】是孩子的最爱！海豚等在驯养师的引导下表演：唱歌、跳舞、转呼拉圈、高空顶彩球、“浪漫骑士”、“飞旋舞步”等多个新奇精彩的节目。【动感5D飞行影院】融视觉与动感于一体，观众乘坐华夏一号宇宙飞船到海底、太空和世界各地去游览，真实经历俯冲、摇晃，高空坠落、急速下降、飞机冲击、鲨鱼冲镜的感觉，惊心动魄、让人流连忘返。◎【打卡--火炬八街】（40分钟）要说来威海的第一站去哪？那一定是这条必打卡的浪漫小路，路的尽头是海，两侧是风格独特的房子。蓝天、绿树、街道、房子，相互映衬，像极了动漫中的场景，许多网友都称这里为“威海小镰仓”。◎【韩乐坊】（1小时）鲜香的米肠汤饭、芝士满满的春川铁板鸡、滋滋冒油的韩国烤肉……在这里，一不小心就会掉进韩餐漩涡中。浓浓的烟火气充斥着这片“美食天堂”。交通：大巴景点：【烟台山】【养马岛】【5D海洋世界】【火炬八街】到达城市：威海市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 荣成指定酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **威海-荣城**  ◎酒店用早餐。◎【5A 刘公岛风景区+定远舰】（含船票，约 4小时）有着悠久历史和丰厚文化的【刘公岛博览苑】及爱国主义教育范基地【甲午战争博物馆】刘公岛上人文景观丰富独特，既有上溯千年的战国遗址，又有汉代刘公、刘母的动人故事；既有清朝北洋海军提督署、水师学堂等大量文物古迹，还有英国殖民统治时期遗留下来的众多欧式建筑。看看中国甲午战争博物馆、甲午海战纪念馆、北洋海军提督署，缅怀轰烈的历史。 【第一战舰定远舰】{含门票，约90分钟}，甲午英雄故事、铁甲巨舰的雄风、黄海大战的惨烈、追忆当年黄海大战的悲壮场面，聆听现在我国海军嘹亮的号角。亚洲第一的强国梦都将在这里与您相会。◎【海边公园海岸线--威海公园】（50分钟）-打卡地标性海上巨型相框，悦海公园-路边有很多的海边摇椅这种神仙机位根本没人跟你抢，海上公园+九龙湾公园连在一起，有种误入苏州园林的错觉，旁边一个欧式建筑，往里走就是海滩，退潮后隐藏的沙滩露出来超美，还可以体验赶海乐趣，提前看好潮汐表，去捉螃蟹，挖到什么不重要，重要的是赶海的乐趣，这四个公园，一条海岸线，顺着玩，嗨嗨嗨。 ◎独家赠送：车览千里山海线--风景一级棒，一路慢慢走，你会发现很多惊喜，干净的路牌，废弃的渔船，无人的海滩，宫崎骏漫画里的风车公路，堪比美国一号公路的绝世美景，就像走进了宫崎骏的动画世界一样，这一路所有的不开心都能被治愈。如果要选择一条美丽的海滨公路行驶，那么这里绝对是首选，这一路的清新足以让你屏住呼吸。◎独家【布鲁斯沉船】（40分钟）“蓝天碧海之间，一艘巨轮静静地矗立在岸边，空中鸥鸟环绕，仿佛是电影里才能见到的景象。”布鲁维斯号依旧矗立在那里，看斗转星移，任潮起潮落，等人来人往……◎【那香海钻石沙滩】（1小时）那香海钻石沙滩浴场全长约2500米，被誉为“中国最美八大海岸”之一，水质达标率连续保持100%，是威海极具代表性的名片级海滨浴场。湛蓝的海面、白色的风车遥相呼应，造型设计感十足的守望者1号、2号伫立，在此漫步，宛如坠入童话梦境。交通：大巴景点：【5A 刘公岛风景区】【威海公园】【布鲁斯沉船】 【那香海钻石沙滩】【赠送：车览千里山海线】到达城市：荣城 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 青岛 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **海阳-乳山-青岛**  ◎早餐后，开始愉快行程。◎【栈桥】（1小时）栈桥位于青岛中心城区的南部海滨，是一条440米长的海上长廊，从陆地延伸入海中。栈桥建于清光绪年间（1892年），已有百年历史，一直以来被视为青岛的象征。栈桥尽头的回澜阁，则是青岛近代历史的见证。栈桥曾是青岛的军事专用人工码头。涨潮时，惊涛拍打着防波堤，激起簇簇浪花，可驻足观看。退潮时，赭色岩礁和金色沙滩露出水面，可走下栈桥，漫步在海滩上赶海拾贝。◎【广兴里】（小时）在青岛，有一种记忆叫里院，就像四合院之于北京、弄堂之于上海，里院让老青岛的市井烟火氤氲升腾，温暖了老城时光。广兴里是青岛颇具特色的地域性传统民居建筑形式，是西风东渐与本土文化融合的完美范本，是青岛最大的里院。由四条道路呈“井”字形交错围合而成，造就独特的空间布局。广兴里也叫积庆里，有着“喜庆之事纷至沓来”的美好寓意。◎【信号山】（1小时）矗立于龙山路17号的信号山，原名“大石头山”，后因修建了一座指挥船舶进出港口的信号导向台，由此得名“信号山”。山顶处3幢红色蘑菇楼宛如3支熊熊燃烧的火炬，耸立于青松、绿树丛中，格外醒目。登山远望，岛城美景尽收眼底，"红瓦绿树，碧海蓝天"的山光水色可以一览无余，漫步在蜿蜒曲折的山路上，远眺大海波涛浪涌，令人心旷神怡。◎【五四广场】及【青岛奥林匹克帆船中心】（1小时），是青岛新城区的标志，在此可以观赏青岛新城区及青岛的维多利亚湾-浮山湾，奥帆基地是青岛“山、海、城、湾”融为一体的标志性景观，这里是2008奥运会帆船比赛场地，也是2018上合峰会会场，山水一体，海天一色，6月9日晚，上合组织青岛峰会在此举行灯光焰火艺术表演《有朋自远方来》，迎接出席峰会的各国元首以及嘉宾；◎【落日小麦岛公园】（游览1小时）这里有大片草地、成片的沙滩、红色的礁石、别具一格的栈道（石子路和木栈道组合，没有太多人工感，路上很多石头也是岛上原本石头留下修葺的）像极了韩国著名岛屿济州岛。小麦岛四面环海，视野不是一般的好，西边可以欣赏到青岛注明景观“浮云九点”、东面极地海洋世界，海上奇石-石老人，这里景观绝佳啦。交通：大巴景点：栈桥，广兴里，信号山，五四广场，奥帆中心，小麦岛购物点：无自费项：无到达城市：青岛市 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 烟台 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **青岛-兰州**  再见山东！亲爱的旅客“相见时难别亦难，送君千里终有别” 感谢这些天的与你同行，祝愿贵客在以后的生活中心想事成，每天都有好心情 好客山东欢迎您，希望我们下次再见【送站/机服务】1.请您检查好您的随身物品及行李，切勿遗漏，以免给您造成不必要的麻烦~2.国内航班需提前2小时抵达机场，火车高铁需提前1小时抵达车站；若您的航班或列车车次较早酒店将无法为您提供自助早餐服务，我们将协调酒店为您和您的家人提供简单的打包早餐，忘海涵；3.若您的航班、车次时间为13点以后，我们会尽量为您向酒店争取延迟退房；如若未能解决，酒店前台会给予行李寄存服务，还请谅解！ ★以上行程仅供参考，在不减少景点的前提下，根据当地实际情况，行程可做前后调整★以上行程中标注的时间为我社依据经验设定只供参考交通：飞机到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：早餐 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.空调旅游车：根据人数提供相应的车型。2.用餐：全程含5酒店早，5正餐（不占床位客人无酒店早）正餐餐标：30/人，特色餐不吃不退3.门票：行程中所列景点大门票。4.住宿：2晚精品商务住宿，升级1晚携程4钻酒店,1晚景区酒店，1晚海边酒店。5.导游：专业优秀导游6.购物;木鱼石为当地特色不算购物店，请周知。 | | |
| **费用不包含** | 1、航空意外险（建议旅游者购买） 2、单房差或加床； 3、个人费用、包括：酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料等费用；洗衣，理发，电话，饮料，烟酒，付费电视，行李搬运等私人费用；签证相关的例如未成年人公证，认证等相关费用；5、自由活动期间的餐食费和交通费、景区小交通和海上自费项目6、因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；景区小交通 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 套票优惠价290/人 | 闯关东影视基地+潜艇博物馆，套票优惠价290/人 | 300 分钟 | ¥ 290.00 |
| 山东段：4项目 统一打包价格，优惠价480/人 | 帆船出海：帆船是一项小众的水上项目，锻炼体力与胆魄。在船上看着帆船迎风被吹起，船身劈开海面激起浪花，想想自己是电影里的水手，体验掌控大海的感觉。看着广阔无垠的大海，听着波涛汹涌，心境也变得无比开阔，忘记俗世的烦恼，释放平时工作的压力，重新梳理心绪。 出海捕捞+海鲜加工 ：威海海湾地道体验乘坐出海渔船，感受渔民亲自开船出海，靠近刘公岛外围，远观刘公岛全貌。体会海上牧场【出海捕捞】，享受拔地笼手海鲜的乐趣，在岸上直接品尝亲手捞的海鲜。幸福门登顶：高空观光，30米高横向观光走廊，坐拥蓝天碧海之中，无敌海景尽收眼底。文成城堡 ：电影《西虹市首富》的拍摄地，超级适合拍照打卡的网红地 | 300 分钟 | ¥ 480.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **保险信息** | 4.保险：赠送旅游意外伤害保险。 |
| **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 |