**云南不紧步漫直飞丽江大理泸沽湖6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YN1713407944nF | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 昆明市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第一天目的地：各地前往丽江集合餐 饮：早餐：X│午餐：X│晚餐：X住 宿：艾维亚丽呈酒店/丽江之星酒店/丽江慕伦朗阁酒店 上午：请各位自行前往机场，抵达丽江机场后，我们的工作人员接机前往酒店，之后根据到达时间自行前往丽江古城。晚上：自行游览“形如官印，权镇四方”的【丽江古城—四方街】（含古维费50元/人）。置身小桥流水之中. 古城始建于宋末元初，至今已有800多年的历史。四方街为古镇的中心，四通八达，周围小巷通幽，主干道与街巷如珠网交错，往来畅便。街道全部用五彩石铺砌，平坦洁净。“城依水存，水随城在”是丽江古城的一大特色。来到这里，倏然感受到“东方威尼斯”的韵味。（因丽江古城为开放式古城、为自行游览，故游览时间由游客自定）。可品尝丽江古城内纳西风味小吃（如：丽江糍粑、鸡豆凉粉、吹肝、米灌肠等）温馨提示：1、古城内经营商户众多，商品质量参差不齐，请您仔细甄别，慎重购买，务必索要购物发票；2、尊敬的贵宾请您在报名该旅游线路时留下您在云南旅游期间的联系手机号，方便我们能够在您到达时第一时间联系上您；3、丽江古城夜间人流量大，防踩踏，注意安全！ 第二天目的地：丽江游 玩：玉龙雪山-冰川公园-印象丽江-蓝月谷-地中海棠岸度假酒店营地下午茶和旅拍餐 饮：早餐：酒店│午餐：雪山雪厨│晚餐：地中海棠岸度假酒店营地土鸡火锅住 宿：地中海棠岸度假酒店早餐：酒店游玩：早餐后，前往游览具有“东方瑞士”之称的——【玉龙雪山风景区】（整体游览约4-5小时，含索道时间）。玉龙雪山，国家5A级景区，传说是三朵神的化身，是纳西族心中的神山，一共13坐山峰连绵起伏，似银龙飞舞，因此得名。乘【冰川公园大索道】（含成人索道及玉龙雪山环线车费用）上雪山4506的打卡点从山脚到山顶，有亚热带、温带、寒带等多级景观---辽阔幽静草甸、森然参天古木、银装素裹冰川，一日之间仿若从春天的浪漫穿越到冬季的肃然。（如遇天气或政策等原因导致上不了大索的，我社将调整为云杉坪索道，差价现退）。午餐：雪山雪厨游玩：观看原生态大型实景演出《印象·丽江》（观演时间约90分钟）以雪山为背景，汲天地之灵气，取自然之大成，以民俗文化为载体，用大手笔的写意，在海拔3100米，世界上最高的演出场地，感受生命的真实与震撼。演出后上至海拔3240米，游览有小九寨之称的【蓝月谷】（不含蓝月谷电瓶车费用），蓝月谷前身是“白水河”，是玉龙雪山山间的冰川融化后汇集而成的河流。在晴天时，水的颜色是蓝色的，而山谷呈月牙形，远看就像一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，所以名叫蓝月谷。前往丽江【地中海度假村营地】享用帐篷营地野趣下午茶和旅拍：这里背靠古村落、直面雪山、百年古树、雪山湖泊、骑马、感受田园的野趣。在湖边发呆、听溪水潺潺、看雪山云景。说明：下午特别安排贵宾专属活动：（此活动为住宿套餐，不参与无费用退回）1：【地中海度假村营地旅拍】约30分钟旅拍，赠送3张电子底片；2：【地中海度假村帐篷营地下午茶】l FOLIDAY 地中海度假村帐篷营地下午茶套餐1份：包含西式甜点1款（树莓芝士蛋糕或柚子布朗宁，根据当日厨房出品而定），进口曲奇饼干，进口坚果，时令水果球，饮品1杯（咖啡/普洱茶/海棠果汁/鲜榨果汁/雪碧可乐任选一杯），共5种。l 营地帐篷：采用了挡风，御寒系数超高的，瑞典进口TENTIPI品牌帐篷。营地内的所有器具也均为户外专用，配合帐篷搭设、营造专业的、沉浸式的户外体验氛围。由此开启自在随心的打卡时光，体验住宿外延的精致露营!晚餐：地中海度假村帐篷营地晚餐住宿：丽江地中海棠岸度假酒店酒店简介：【丽江地中海棠岸度假酒店】坐落于丽江地中海国际度假区内，地处世界级自然景区玉龙雪山脚下，毗邻丽江市白沙古镇，隐匿于青葱翠绿的群山村落之中，拥览湖光山色的绮丽风光。酒店分为伴山和庭院客房，或远观雪山一隅，或近赏庭院花景，或沉浸群山云雾，于此便奠定了慢享时光的格调。宾客可下榻伴山客房，漫步于山间绿野，奔赴野奢营地，尽享“从静谧到活力”的微度假生活。在这里您将享受：热毛巾拭去旅途风尘，热茶舒缓旅途疲惫，私人管家贴心服务，帮助你解决入住期间的所有问题，刹那间的远眺放空，行李已经被送至房间，欢迎水果早已准备妥当，等候客人的到来，室内温度和灯光也早已被调节至最舒适的程度。AHAVA洗护套装、哈曼哈卡顿蓝牙音响、厨房及生活厨具等应有尽有，这是公寓给予你的“家外之家”的体贴与温柔。自在沉浸的精致与简约宜居的舒适。在这里你可以同时拥有：从客房步行5分钟即可抵达宾客专享的雪山营地。这里背靠炊烟袅袅的村落，面向云雾缥缈的雪山，风吹湖面，阳光雨露，百年古树，花草虫鸣……这里结合了户外、度假和生活三个元素，让你更近一步的感受到休闲和生活的完美平衡。 【温馨提示】1、玉龙雪山海拔较高，上山较冷，建议有心脏病/高血压及高原反应较重的旅客不要上山；2、由于雪山海拔较高，条件受限，雪山上的饮食可能不可口，对饮食要求较高的旅客，可自备干粮：朱古力、面包等；【玉龙雪山景点告知】A、每天上至玉龙雪山游客有限，需要提前到景区排队等候，本天需要您早点出发，敬请谅解！B、一经出票费用景区不予退还。C、如遇旅游旺季，雪山门票在游玩当天才会放票，旅行社会提前到景区去取票 。D、玉龙雪山属于千年冰川雪山，但是由于全球气候变暖和夏季持续高温，部分季节雪偏少，请知晓。 第三天目的地：大理游 玩：洱海生态廊道骑行旅拍-崇圣寺三塔-水花庄园餐 饮：早餐：酒店√│午餐：大理白族特色菜√│晚餐：日落烧烤√住 宿：大理戴斯温德姆酒店/大理格林东方酒店/大理理途酒店早餐：酒店游玩：早餐之后乘车前往风轻云淡的大理【洱海生态廊道-骑行+旅拍】:洱海生态廊道，是大理人民写在苍山洱海、天地之间的一份出色的“答卷”。远观苍山云起云涌、近览洱海碧波荡漾，领略特色民族风情、感受浓郁乡愁情怀。骑行漫步洱海边，只要顺着洱海生态廊道寻去，说不定就有一段故事，等待着你。午餐：大理白族特色菜游玩：午餐后前往大理【崇圣寺三塔】（含电瓶车）：大理崇圣寺三塔，位于大理城约一公里处。为大理胜景之一。被称为大理古文化的象征。崇圣寺三塔是国务院首批公布的全国重点文物保护单位，是历史文化名城、全国优秀旅游城市大理的标志和象征，是大理国家级旅游风景名胜区的重要人文景观，也是中国南方最古老，最雄伟的建筑之一。三座塔变化中有和谐，对立中有统一，互相依衬，浑然天成，背后是终年积雪的苍山，前面是碧波荡漾的饵海，与“玉洱银苍”浑然一体，展现出一种自然、典雅的东方美。之后前往大理【水花庄园】:从城市一路奔向大理，走进古城最近、最大、最美的200 亩花海。在苍山洱海之间肆意流连，把自己当成这片宁静庄园的主人，去“水花·田间”的小径上漫步，打卡中国品种最全的四季绣球花海。蓝天下阳光与花海舒缓你的双眸,青草地上小鸟虫儿鸣叫让耳朵愉悦，整个人不必板板正正，把平日里的严肃统统丢开，只需随着清风白云信马由缰。花海之中散落的二十多种艺术拍摄装置全部免费，来一次大理不容易，天空之境、天梯肯定要来一组，浪漫的玻璃教堂和霍比特小屋更不容错过，还有最经典的玻璃球、复古汽车.....晚餐：【水花庄园BBQ】白族特色自助 BBQ，是水花落日派对的开始，完全自助的烧烤、白族特色食材，瞬间激发你的味蕾。一边享受美食，一边观看舞台上白族金花精心准备的节目。来到大理，女生都被称作“金花”，男生都被称作“阿鹏”，金花和阿鹏那美丽的服饰怎么能不亲自体验一番?穿上全套服饰，戴上“风花雪月”帽，才算是真正来过一次大理。住宿：大理戴斯温德姆酒店/大理格林东方酒店/大理理途酒店第四天目的地：大理-泸沽湖游 玩：大理古城-泸沽湖观景台-篝火晚会餐 饮：早餐：酒店√│午餐：大理√│晚餐：√住 宿：泸沽湖隐庐民宿/泸沽湖牧云别苑/泸沽湖桃之夭夭 早餐：酒店游玩：早餐后，【大理古城】（游览时间约60-90分钟）：繁华热闹的洋人街、流水潺潺的红龙井、古风古貌的人民路，根据个人喜好可自行品尝乳扇、雕梅、饵块等各种小吃，或手捧相机随处乱逛，进入有民族特色的店铺，挑上一些心仪的物件，想象着友人拿到千挑万选的礼物时的那份喜悦，自己也满心欢喜，逛累了就在某个角落找个凳子坐下，翻阅一本喜欢的书，再品一杯咖啡，享受这隐逸的安静。午餐：大理游玩：乘车前往东方女儿国—泸沽湖（亲爱的客栈拍摄基地，也是被网友评为中国最后一片静土）（大理至泸沽湖路程约300公里，车程约4小时），沿途观赏金沙江河谷风光及小凉山风光，原始的纳西村庄与彝族村寨。抵达泸沽湖后前往【泸沽湖观景台】在观景台您可以看到泸沽湖全貌，它已经等您几亿年了，终于等到您啦，在这里您不用拍照技术都能照最美的照片，参加摩梭人民举行的盛大的【篝火晚会】，和我们的帅哥美女一起欢呼吧！晚餐：泸沽湖住宿：泸沽湖隐庐民宿/泸沽湖牧云别苑泸/沽湖桃之夭夭 第五天目的地：泸沽湖-丽江游 玩：泸沽湖家纺-猪槽船登里务比岛-草海餐 饮：早餐：酒店√│午餐：摩梭族走婚宴√│晚餐：X住 宿：艾维亚丽呈酒店/丽江之星酒店/丽江慕伦朗阁酒店 游玩：早餐后前往【摩梭村寨】（摩梭村寨是泸沽湖一个重要的体验摩梭文化的景点，参观摩梭人家的“祖母房”，了解摩梭人文民俗，民居特色，文化传承。乘坐泸沽湖特色传统交通工具“猪槽船”一【登上里务比岛】，欣赏绝美的泸沽湖，清澈透眼的湖水，四周风景如诗如画！里务比岛位于泸沽湖的中南部，与吐布半岛将泸沽湖一分为二，西北与蛇岛相望。岛屿的一侧为石笋，成为天然的码头，一条蜿蜒的小道直接通往岛屿的顶部，在花丛簇拥烦的尽头为藏传佛教寺院【里务比寺】（含猪槽船），参观完里务比寺，欣赏完里务比岛的无限美景后，带着对泸沽湖美景的眷恋，踏上这次美妙旅程的归途，乘船返回泸沽湖。午餐：摩梭走婚宴游玩：中餐后导游带领大家来到【草海走婚桥】。游览结束后乘车返回丽江（泸沽湖到丽江车程180公里左右，时间约3小时）。说明：在返程的过程中，在一些加水站或上厕所的场所会建有一些商品店，此商品店不在我旅行社安排范围。晚餐：敬请自理（泸沽湖返回丽江，入住酒店后为自由活动时间，晚餐请您自行安排）住宿：艾维亚丽呈酒店/丽江之星酒店丽江/慕伦朗阁酒店 第六天目的地：丽江-您温馨的家游 玩：束河古镇（根据航班时间灵活安排）餐 饮：早餐：酒店√│午餐：X│晚餐：X住 宿：温馨的家 早餐：酒店游玩：早餐后根据行程时间安排游览茶马互市交流地【束河古镇】，束河古镇是茶马古道的源头，当年无数个马帮在这里充实给养、收买货物，他们走上的是一条联系滇川藏的生命之路，几百年来纳西族、藏族、汉族共同依赖的生存之路。后根据航班时间自由活动。中午：根据行程时间安排送机，返回温馨的家  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通 用车：随团游览期间用车费用，自由活动期间除外（包含接送机费用）住宿 成人：行程所列所有住宿费用说明：1、住宿均是提供“自然双标间”。（如果需要大床房或三人间需要提前说明，三人间无房情况默认安排标间加床，具体根据我们的入住酒店的实际情况安排）2、酒店备选：丽 江 首 晚：艾维亚丽呈酒店/丽江之星酒店丽江/慕伦朗阁酒店丽 江 第2晚：丽江地中海棠岸度假酒店大 理第3晚：大理戴斯温德姆酒店/大理格林东方/大理理途酒店泸沽湖第4晚：泸沽湖隐庐民宿/泸沽湖牧云别苑/泸沽湖桃之夭夭丽 江 第5晚：艾维亚丽呈酒店/丽江之星酒店丽江/慕伦朗阁酒店餐食 成人包含7正5早餐门票 成人所列全部景点门票司导服务 优秀导游服务 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 蓝月谷电瓶车 |  | 60 分钟 | ¥ 60.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、单人房间：参团时如遇单人，住宿差价的解决办法为补交房差；2、请成人持有效期内身份证，16周岁以下儿童持户口本正本（入住酒店需要办理登记手续）；3、根据景点规定及景点排队人数，我社有权根据最佳游览线路，在景点不变的情况下对线路景点调整顺序，以保证游览的最佳时间段；4、客人中途脱团费用不退，如自愿放弃当地景点、用餐、住宿及赠送项目其费用均不退还，客人持有老年证、导游证、军官证等门票费用一律不退；5、儿童报价：含，半餐、旅游车车位；不含景点门票、不占床、不含火车票；如遇身高不够1.2米的儿童按成人报名参团，当地虽没有发生门票费用也是不能退费；6、 请客人认真填写旅行社意见反馈单，我社处理投诉凭客人意见单为准；7、 云南酒店空调定时开放，具体情况根据当地的气候而定，烦请特别注意;8、 在节假日期间，因游客人数较多，为保障游览时间，出发时间会有所提前，请您理解并配合9、 全程零购物，凡景区，家访，文化村，酒店、餐厅、服务站等场所内设有购物店，不属于我社安排的购物店。 |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **保险信息** | 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。 |