**LZ五一【珍北京】北京一地双飞五日游行程单**

LZ【珍北京】北京一地双飞五日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BJTJ1745139226lk | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 北京市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 深度全面，地标景区】：天安门广场、毛主席纪念堂、故宫博物馆、八达岭长城、颐和园、天坛公园、奥林匹克公园、北京动物园（含熊猫馆）【舌尖美食，膳食安排】：升级一顿全聚德烤鸭60元/人、【中华老字号】老边饺子中式自助餐、北京私房菜【精心选择，舒适住宿】：知名连锁酒店（如家、速8、格林豪泰等同级酒店）【专业摄像，北京记忆】：专业摄像赠送精美集体照，留下精彩瞬间，把北京的回忆带回家与家人好友分享；【军人风范，民族骄傲】：观看升国旗，感叹仪仗队的训练有素。【七大赠送，绝对超值】：冰丝带、什刹海风景区、老北京胡同、老北京堂会表演、故宫导览耳机、升旗仪式、圆明园含西洋楼遗址（通票） |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-北京**出发乘机赴天津/北京。司机接机后入住酒店。交通：飞机到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 知名连锁酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | **升旗仪式-天安门广场-毛主席纪念堂-故宫-什刹海**观看伴着雄壮的国歌，庄严的五星红旗冉冉升起，庄严而肃穆，彰显着中国的崛起，是我们中国人的骄傲。 游览世界最大的城市广场-天安门广场，中国人民心中的丰碑，在广场上可观赏到：人民英雄纪念碑、国旗升降台、人民大会堂。广场周围有：正阳门、国家博物馆、国家大剧院、铁路博物馆、华表、金水桥等景点，每人赠送一张天安门广场合影。 毛主席为核心的党的第一代革命领袖集体的纪念堂-毛主席纪念堂， 是全国爱国主义教育示范基地。堂内一层有北大厅、瞻仰厅、南大厅。（如遇政策性关闭或每日限参观人数限一千人，如预约不到，选择外观，0门票免退）故宫又称“紫禁城”（特别赠送佩戴无线导览器，深度倾听故宫历史文化） ，世界最大的古代宫殿建筑群，是明清 24 位皇帝的风云舞台，游览电视剧铁齿铜牙纪晓岚电视剧里多次提到的【军机处】，故宫规模宏伟，布局严整，建筑精美，富丽华贵，收藏有许多的稀世文物，是我国古代建筑、文化、艺术的精华。（如遇政策性关闭或每日限参观人数限三万人，如预约不到更换为北海），什刹海历史文化风景区是北京保存最完整的一片历史文化街区，与中南海水域相通，因景 区风光秀丽，被誉为北方的水乡。这里胡同交错，文物建筑遍布，荷花市场还 时有曲艺表演。温馨提醒：1、故宫每日限流3万人，提前7天放票；如故宫无票视为不可抗力免责取消参观，处理方式如下：1.替换其他景点产生差价多退少补；2.退故宫门票改外观；如抢到票，可能会根据抢到票的日期调整游览顺序；2、毛主席纪念堂政策性关闭或限流只可外观，进入毛主席纪念堂不得穿无袖上衣，不得穿拖鞋，必须随身携带身份证。这天走路较多请穿舒适鞋子和轻便服装。3、由于天安门广场及故宫游览面积比较大，游览时间较长，本日午餐时间较迟，建议自备一些点心充饥。4、当天行程景点位于北京古老中轴线上，全天以步行为主。加之此中心区域为国家重要职、能部门所在地，交通管制严格明确，单行道内不可随意停车。故在此区域候车时间较长，步行路程较多，敬请提前做好心理准备，谢谢配合及理解！交通：大巴车到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 知名连锁酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | **八达岭长城-老北京堂会-奥林匹克公园（鸟巢、水立方外观）-冰丝带外观-北京动物园（含熊猫馆）**前往【八达岭长城】体会“不到长城非好汉的”的豪迈。万里长城象一条巨龙盘踞在祖国的北面，绵延数万里，纵贯两千年，雄伟壮观，气势磅礴。八达岭长城，更是“奇迹”中的经典，登上长城，脚下的崇山峻岭，蜿蜒起伏，四季风光各不相同：春天野花竞开，夏季绿色满眼，秋天层林尽染，冬来雪域莽莽，景色令人叹为观。特别赠送【老北京堂会】赏老北京的文化生活，非物质文化遗产的传承。老北京堂会是过去老北京人办生日等活动时，为增加喜庆气氛、招待来贺的亲友办的，主要是请艺人们演些戏曲节目，老北京人谓之“玩艺儿”。 【国家速滑馆冰丝带】外景是2022年北京冬奥会北京主赛区标志性场馆，拥有亚洲最大的全冰面设计，冰面面积达1.2万平方米。国家速滑馆又名“冰丝带”， 是北京2022年冬奥会标志性场馆，承担速度滑冰项目的比赛和训练。冬奥会后，在长期可持续发展中，将建成以冰雪运动为核心，全面促进全民健身、体育消费的新型城市文体综合体，努力成为满足人民群众对冬季美好生活向往的新坐标。 游览【奥林匹克公园】是 2008 年北京奥运会和残奥会的奥运公园。包括国家奥林匹克体育中心和一座森林公园。游览奥运比赛场馆【 鸟 巢 、 水立方】(视开放政策参观，参观外景，入内门票自理)。【动物园】（含熊猫馆）位于中国北京市西城区西直门外大街，是中国开放最早、饲养展出动物种类最多的动物园。1990年，在北京召开第十一届亚运会而建的配套工程大熊猫馆，根据动物饲养展览的要求，展舍及运动场分为成年大熊猫、青年大熊猫、母子大熊猫三部分，每个展舍既相对独立又通过串间相连，展舍与运动场之间采用活动串门的形式使动物自由出入。轴心外做有水池叠水，水顺墙而下、落槽而走、流入池中、循环往复。池中黑白卵石镶成的图案与建筑相呼应，池边一圈矮石柱与水池相切，上雕熊猫脚印，别有情趣。大熊猫馆以巧妙的构思、新颖的造型、合理的布局及完善的功能成为兽舍建筑中的佼佼者，是艺术性和实用性完美结合的典范。温馨提示1：八达岭长城距离市区较远（约70公里）为避免交通拥堵，早餐视情况打包。2：八达岭长城游客检票后自由参观，导游仅送到长城景区，检票后不跟团讲解。交通：大巴车到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 知名连锁酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | **颐和园-圆明园（含通票）-天坛公园**游览明清两代帝王祭天场所—【天坛公园】天坛公园是世界文化遗产 、 国家 5A级旅游 景区 、全国重点文物保护单位。游览皇家避暑胜地 —— 【颐和园】颐和园世界文化遗产，全国重点文物保护单位，首批全国文明风景旅游区示范点，是中国现存规模最大、保存最完整的皇家园林，中国四大名园之一，被誉为“皇家园林博物馆”。【圆明园】（含大门票+西洋楼遗址票）是清代大型皇家园林，位于中华人民共和国北京市海淀区，由圆明园及其附园长春园和绮春园(后改名万春园)组成，所以也叫圆明三园。圆明园占地面积3.5平方千米，建筑面积达20万平方米，一百五十余景，有“万园之园”之称。 清帝每到盛夏就来到这里避暑、听政，处理军政事务，因此也称“夏宫”。1860年10月6日英法联军火烧圆明园，同治帝时欲修复，后因财政困难，被迫停止，改建其他建筑。八国联军之后，又遭受到匪盗的打击，终变成一片废墟。交通：大巴车到达城市：北京市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 知名连锁酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **北京-兰州**根据航班时间送机，结束愉快的北京之旅，返回温馨的家！ --行程、景点游览顺序、游览时间导游会视天气及游客实际游览情况而定--交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1．交 通：出发地往返经济舱（不含航空险）或火车硬卧；北京当地为空调旅游车，一人一座。2．住 宿：入住“连锁酒店”（如家、速8、格林豪泰等同级酒店）,入住双人标间/大床房（酒店一般很少或者有的没有标准三人间），出现单男单女，团友须听从导游安排住房，我司会按照报名先后的顺序安排同性客人同住，若经协调最终不能安排的，客人需当地补房差入住，不提供自然单间。自2020年5月1日起，因环保部门规定，北京的宾馆酒店将不再主动提供牙刷等以往司空见惯的一次性用品。烦请客人自备牙刷、毛巾等个人所需洗漱用品！请谅解！3．用 餐：以上行程含4早4 正餐，正餐餐标为 30 元/人，八菜一汤，10 人一桌，不足 10 人时菜数相应减少, 但餐费标准不变。4．门 票：含行程中所列游览景点首道大门票；（此为综合打包行程，所有证件，包括老年证、军官证、军残证、教师证、学生证、导游证等）均不享受门票优惠退费；）5．导游服务：当地专业导游服务。6．所有赠送项目未产生费用不退。7．旅行社责任险 |
| **费用不包含** | 1、旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者自行购买）；2、额外特餐:行程往返的餐，自由活动期间的用餐；额外用车：行程外的额外景点或临时用车费用；3、单房差：如产生单人用房，由旅行社尽量安排与同性别团友合住，若无法安排，请出团前补齐单间差，以享用单人独立用房；4、私人费用：成人的私人费用（洗衣、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等；酒店房间内如有食品或5、日用品的，均属于游客自 由自主消费物品，不包含在团费中，如果自由享用后，请离店时到前台付费）；6、特殊情况：游客因违约、自身过错、自由活动期间内行为或自身疾病引起的人身和财产损失。如因游客自身原因（包括不准时到集合地、私自外出无法联系等）造成景点及浏览时间有所变动或不能正常进行的，一切后果由游客自行承担；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、其它不含：景区索道、环保车、景区内电瓶车等其他小交通工具费、自由活动期间的个人消费以及因不可抗力因素产生的一切交通费、食宿费等费用； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、出团时请务必带上有效身份证件，请自备防晒用品，晕车药，常用的药品(预防感冒,腹泻等疾病)等；贵重物品随身携带，以免丢失，请不要在车内吸烟、吐痰或丢弃垃圾；旅途中不要过量饮酒，自由活动时，请结伴出行，不要走的过远，请注意保管好自己的财物，如有财物丢失，旅行社不承担责任。2、以上团种必须跟团来回，不可停留。3、适逢旺季，机票升幅较大，导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，敬请旅客注意。4、旅客在途中自行离团或不参加计划内的某项团队活动（含酒店、用餐、景点等），视为自动放弃，所交费用不予退回。5、旅行社在旅途中可根据实际情况对行程先后顺序作调整，但不影响原定的接待标准及游览景点，如遇旅行社不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障、国家政策等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，本社负责协助解决或退还未产生的费用，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。6、此团在指定集合地点有工作人员安排送团，旅游目的地安排导游服务，但不安排全陪。7、在北京旅游期间，如因个人原因中途离团，未产生费用（如：餐、门票、住宿等）一律不退。离团期间安全问题由客人自理，并在离团前签订离团证明，如有问题，我社将协助解决，但不承担责任。8、请客人保证老人身体健康，如旅途中因老人身体原因引起的意外，我社概不负责，请各游客根据自身情况，自备相应的应急药品。9、本行程门票费用是旅行社团队协议价格核算，12周岁以下按成人操作的儿童和持老人证、军官证、学生证、教师证等其他有效证件享受景区门票优惠的游客不存在价格差异，无差价退还，敬请注意！10、行程当中的特色餐，或会根据当时的情况做相应的调整；由于南北方饮食习惯不同，口味等都可能不同，部分客人可能吃不惯，敬请海涵。11、如您在当地有何不满意之处，请立即告知我社，所有问题在当地积极协调解决处理为妥；为保证我们的服务质量，请旅游者在游览结束之前，本着公平、公正、实事求是的原则认真填写《游客服务质量反馈单》，我社将根据《游客服务质量反馈单》的信息对接待质量进行考核，解决投诉以此团大部分游客在当地所签署的〈游客意见反馈单〉为准，恕不受理因游客虚填或不填而产生的服务质量后续争议以及与意见单不符合的投诉，返回后提出问题投诉责任自负。12、★特别注明：北京部分景点是政策性开放，或需提前预约，如遇特殊情况不开放，或预约不上，我社有权取消该景点的游览，有费用的则退费用，免费或赠送的景点不产生费用，我司不另作其他补偿。13、自由活动时间，请听从导游安排的准确集合时间及地点！如因客人自愿自行参加非旅行社组织的活动，出现任何意外受伤情况，责任由客人个人承担，旅行社不承担责任。14、意外情况发生时，旅行社已经采取措施尽量避免扩大损失，但游客不予配合而产生的费用，旅行社不予承担。15、按照国家旅游局的规定，旅游者在境内、外不准许参与色情场所等其他法律所不允许情况的活动，如有前往者，须负责自己的行为后果，本公司已作说明，对此不承担任何责任。 |
| **温馨提示** | （1）60岁以上老人参加行程需要签订“健康申明书”请贵宾确认自身健康状况适合此次行程并建议家属陪同或者最低一位同行旅友；70岁以上老人或18岁以下未成年人报名需要签订“健康申明书”请贵宾确认自身健康状况适合此次行程并建议年轻家属陪同，另外不接受70岁以上老人家、残障人士、外籍人士等特殊人群单独参团，此类人群需有亲戚朋友、监护人、中文翻译陪同方可参加。此线路不接受患有传染病等可能危害其他旅游者健康和安全的客人及75岁以上游客的报名，如有隐瞒自身健康状况而产生意外或导致其他损失，概由游客承担，旅行社不承担责任。（2）监护责任：我社对18周岁以下和60周岁以上游客不承担监护责任；游客须自行保管自己贵重物品，如游客因自身原因遗失物品，由自身负责，我社及导游有义务协助寻找或报案。（3）在行程中，老年人、未成年人应注意自身安全，特别是在餐厅、浴室、卫生间及雨天步行时防止发生摔伤、滑倒等意外伤害事故，严禁参加高风险旅游及高风险娱乐项目。 |
| **退改规则** | 无 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 无 |
| **保险信息** | 旅行社责任险 |
| **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。 |