漫游华东

上海、南京、苏州、杭州、无锡、水乡乌镇、西塘双飞6日游

行程特色

★用心安排，不一样的出行体验：
【周庄】江南第一水乡，走进周庄，仿佛踏入了一幅流动的水墨画
【留园】苏州四大名园之一，一步一景，别有洞天
【南浔古镇】一座有着数百年历史的古镇，一起去感受南浔古镇的美丽
【夜游西塘】游览烟雨长廊——江南水乡中独一无二的建筑
★精华景点：精选王牌景点，拒绝滥竽充数！
原汁原味的江南水乡【乌镇】、 一段鲜活的民族抗日记忆【四行仓库】
体验魔都的烂漫，领略上海外滩建筑的璀璨【外滩】
南京最著名的步行商业街区【夫子庙】、上有天堂，下有苏杭【西湖】
★乐享美食：狮子头、东坡肉、盐水鸭.....
★品质保证：大连独立成团，全程 0 购物，让给您出游更放心！

行程速览（注:在不减少景点的情况下地接导游保有调整景点游览先后顺序的权利！）

时间	秒懂行程		用餐	住宿
D1	大连-上海			上海
D2	周庄-苏州-无锡	周庄、留园、七里山塘、推荐自费拈花湾	早中	无锡
D3	无锡-南京	中山陵、梧桐大道、夫子庙 、夜游西塘	早中	西塘外
D4	西塘-杭州	西湖 、推荐自费宋城	早中	杭州
D5	杭州-上海	乌镇、南浔古镇 、推荐自费上海夜景	早中	上海
D6	上海-大连	四行仓库、南京路外滩、城隍庙	早	温馨的家

详细行程：

D1：大连-上海　　用餐：自理　　住宿：上

于指定时间机场集合，前往上海机场，接机后入住酒店。

D2:上海-周庄-苏州-无锡　　用餐：早中　　住宿：无锡

早餐后前往周庄，游览【周庄】（车程约2小时，游玩时间约1小时，需自理景交20元/人）由一座石拱桥——世德桥和一座石梁桥——永安桥组成、俗称钥匙桥的双桥，桥身四角有桥楼的富安桥，周庄镇仅存的少量明代建筑之一张厅，江南首富沈万三的私人宅第沈厅，迷楼，叶楚伧故居，澄虚道院，全福寺等，欣赏典型的江南 “小桥、流水、人家”的水乡风情。游览最古老的园林【留园】（车程约1小时，大约游览1小时）位于江南古城苏州阊门外，为中国大型古典私家园林，以园内建筑布置精巧、奇石众多而知名，与苏州拙政园、北京颐和园、承德避暑山庄并称中国四大名园。后车赴苏州【漫步七里山塘】（车程约10分钟，约游览1小时）据清代《桐桥倚棹录》记载，道光年间山塘一带的山水古迹达500多处。直至今日，山塘街仍是苏州古现在迹最多的街区。山塘作为沟通苏州城与京杭

运河的要道，也一跃成为苏州最繁盛的商贸重地，被誉为“神州第一街”。乾隆年间画家徐扬的《盛世滋生图》生动再现了当时苏州的繁荣市面。后车赴无锡。

推荐自费：（车程约1.5小时，游览约1.5小时）

【拈花湾】（自费150元/人）拈花湾与灵山胜境毗邻，在灵山胜境的西边，小镇风格仿古，以禅意为主题。一幢幢米色、白色的特色建筑覆盖着青色的大坡顶，门窗和柱子多用木头制成，镇中点缀着小桥流水和园林小景，是特别适合来此度假放松，修身养性的民宿小镇。晚上可以拍摄拈花湾寂静的夜景，看看拈花湖上奇特的3D水幕电影。后入住酒店。





D3:无锡-南京　　用餐：早中　　住宿：西塘外

早餐车赴南京，后游览**【中山陵】**（车程约3小时，游玩时间约：1.5小时）（周一陵寝闭馆，电瓶车20元/人需自理），博爱坊，紫铜宝鼎、孙中山先生灵堂等，远眺紫金山风光；中国革命烈士纪念馆.

后踏入**【梧桐大道】**，仿佛踏入了一个彩色的梦幻世界。 秋天，梧桐大道迎来了它最美的时刻。树叶逐渐变黄，金黄的叶片在风中翩翩起舞，像是一只只金色的蝴蝶，轻轻地飘落地面，为道路铺上了一层厚厚的金色地毯。此时的梧桐大道，宛如一条金色的巨龙，蜿蜒在南京城的大地上，散发着迷人的魅力。沿着梧桐大道前行，还能邂逅许多著名的景点。美龄宫就坐落于此，这座宫殿式建筑在梧桐的掩映下，显得格外典雅庄重，从空中俯瞰，梧桐环绕的美龄宫宛如一条“蓝宝石项链”，闪耀着迷人的光芒。不远处的中山陵，庄严肃穆，让人不禁对孙中山先生心生敬意，392级石阶，每一步都承载着历史的重量 。

后车游览**【夫子庙秦淮风光带】**（车程约40分钟，游览约1.5小时，需自理景交往返10元/人），如今的夫子庙是南京最著名的步行商业街区，也是最具老南京风味的地方，该处大家可以品尝到南京的风味小吃，还可以欣赏到著名的秦淮河风光。**【夜游西塘】**（车程约3.5小时，游玩时间约：1小时）游览保存最 完美的原生态水乡，《谍中谍3》的拍摄地，游览烟雨长廊——江南水乡中独一无二的建筑。布局依水而缘，因水成街，家家临水，户户舟楫，小桥流水人家，一派水乡风光，可游览石皮弄，送子来凤桥，西园，烟雨长廊。倚坐与桥畔，江南水乡气息，小桥流水，大红灯笼，水上行舟，呼吸着饱含幸福的空气。西塘被誉为生活着的千年古镇。入住酒店 。





D4:西塘-杭州 用餐：早中 住宿：杭州

早餐后车赴杭州，游览**【漫步西湖】**（车程约2小时，约游览90分钟）西湖是中国著名的风景游览胜地，国家AAAAA级景点，它以秀丽的湖光山色和众多的名胜古迹而成为闻名中外的旅游胜地并被世人赋予“人间天堂”的美誉。历代文人墨客到此游览，写下不少著名诗篇，宋代大文豪苏东坡以“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”，点缀杭州，许仙与白娘子的传奇故事更使得西湖名声大振。

温馨提示：涉及黄金周，节假日，周末，西湖风景区大巴车禁止进入，客人需要换乘景区公交车，自理往返 20 元/人，如需包车 200/趟，限乘 50 人，具体当天以景区安排为准，敬请谅解！畅游西湖：乘游船环湖游西湖，深度赏西湖之美，60 元/位，费用自理，儿童同成人价格，包含环湖游船以及导游讲解！

推荐自费：

欣赏以杭州的历史典故、神话传说为基点，融合世界歌舞、杂技于一体的大型实景歌舞表演—【宋城千古情表演】+【杭州宋城主题乐园】（车程约30分钟，费用自理320元/人，游览时间不少于2小时）。入住酒店！





D5:杭州-乌镇-上海 用餐：早中 住宿：上海

早餐后游览赴原汁原味的江南水乡—**【乌镇.东栅】**（车程约1.5小时，游览时间约1.5小时）：古风犹存的东、西、南、北四条老街呈“十”字交叉，构成双棋盘式河街平行、水陆相邻的古镇格局。这里的民居宅屋傍河而筑，街道两旁保存有大量明清建筑，辅以河上石桥，体现了小桥、流水、古宅的江南古镇风韵。车赴南浔，游览**【南浔古镇】**（车程约40分钟，游览时间约1小时，不含小景点门票），游览国家AAAA级旅游景区，历史积淀浓郁，文化底蕴深厚，中国十大魅力名镇——南浔，南浔借独特的历史地位和人文景观，荣膺“中国十大魅力名镇”、“中国历史文化名镇”、“中国湖笔之都”等称号。南浔风光旖旎，拥有香火缭绕的寺院、中西合璧的豪宅、诗意浓郁的园林、蜚声海外的湖丝……犹如一幅幅古朴、淡雅、怡然的诗意水墨画。南浔，以它典型的江南美景吸引着世人的目光；更以它深厚的文化底蕴，在众多江南古镇中一枝独秀。

自费上海美景：登金茂大厦+船游黄浦江（车程约3小时，费用自理320元/人，游览时间约2小时）。





D6: 上海-大连 **用餐：早**

早餐后参观电影《八佰》故事发生地**【四行仓库】**（车程约50分钟，游览时间约45分钟，如遇闭馆则外观拍照打卡）(民国二十六年（1937年）“淞沪会战”，“八百壮士”与日本军队在这里打响了“四行仓库保卫战”。它的结束标志着淞沪会战的结束，参加这场保卫战的中国士兵被称为"八百壮士"。四行仓库保卫战重新振奋了因淞沪会战受挫而下降的中国军民的士气，粉碎了侵华日军三个月灭亡中国的言论.

游览万国建筑博览”的**【外滩、南京路】**（车程约20分钟，游览时间约2小时）位于上海市中心黄浦区的黄浦江畔，它曾经是上海十里洋场的风景。

【城隍庙小吃街】（车程约 20 分钟，游览时间约 1.5 小时自由活动），上海最著名的江南园林及古商街，选购特色江南特产及品尝名闻全国的城隍庙小吃。上海的城隍庙始建于明代永乐年间，老城隍庙与豫园毗邻，以经营各种上海风味小吃知名。在城隍庙美食街这一带，甚至可称得上是小吃的王国。

按约定时间送机，返回温馨的家!(送机车程约 1.5 小时)




重要提示：

在不减少景点的前提下，旅行社导游有权根据实际情况，适当调整景点游览顺序。如遇人力不可抗拒因素或政府政策性调整或景区原因临时关闭，将另行安排时间游览；如行程时间内确实无法另行安排，将按照旅行社折扣价将门票费用退还游客，敬请预知并配合。

【费用说明】

1. 景点：景点首道大门票，景区小交通不含，景点门票已经是旅行社的优惠政策，因此所有证件都没有减免。

自理景区必乘小交通：周庄景交20元/人，中山陵20元/人，夫子庙换乘往返10元/人，，如遇节假日/周末/交通管制西湖换乘20元/人

2.用车：当地空调旅游用车。

3.住宿：全程网评2钻或不低于2钻舒适型酒店，双人标间。

4.用餐：5早4正：20元/人/正餐，十人一桌，八菜一汤，不足10人菜量种类相应减少，不吃不退。

5.导游：当地优秀导游服务、讲解，客人自由行期间不安排导游陪同。

行程中景点已享受本次活动特价优惠，所有特殊优惠证件均不再重复使用，无任何差价退还。

自费项目

（费用包含司机导游服务费，任何年龄无优免，谢绝使用任何证件，不参加者周围活动等待）：

拈花湾150元/人

宋城千古情320/人

上海登金茂大厦+船游黄浦江320元/人

【关于 保险】

保险：旅行社责任险，赠送旅游意外险，按保险公司具体条例理赔，如需大额保险，可出发前自行购买。

【费用不含】

1、不含航空延误险

2、不含行程中标明的自费项目及行程外个人消费

3、团队进行中的旅客个人消费以及游客临时自行放弃或改变景点、住宿等产生的增补费用。

4、交通阻塞、恶劣天气、航期延误等不可抗拒因素而导致的额外费用;

【注意事项】

1、出团时必需携带身份证原件，16周岁以下儿童持户口本登机，16周岁（含）以上必需持身份证登机，或派出所开具临时登机证明；如因证件原因导致无法出行，损失由客人自理。

2、儿童1.2米含以下，不占床位、不含早餐、不含景点门票，含正餐半餐、当地旅游车位、往返飞机票。身高超高按景区与交通部规定由家长现付；1.2米以上按照成人操作标准。

3、行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。

4、行程中因不可抗力（自然灾害、政府行为等）或不可归责于旅行社的意外情况（天气变化、道路堵塞、船班或航班晚点、重大礼宾活动等），导致本次团队旅游行程变更或取消的，或部分景点无法参观，则无法退费，产生的损失费用行社不承担任何责任，但我社负责退还游客未发生的费用。

5、自由活动期间我社不提供车辆、导游服务、餐费等相关服务内容，游客在自由安排活动期间应在自己能够控制风险的范围内选择活动项目，并对自己安全负责。特别提示游客不宜参加游泳、潜水等有风险活动。游客在自由活动期间出现的意外事故，旅行社不承担责任。

6、为保证旅游安全，请游客在出行前做一次必要的身体检查，凡有心脏病、高血压、气喘病、癫痫症、精神病、糖尿病、法定传染病、贫血患者、孕妇及行动不便者等，或经医师诊断不宜出游者请勿报名。

文明安全出行告知书

尊敬的游客：您好！

感谢您的信任，欢迎您参加本次旅行，出于对您及同行人员安全、健康的考虑以及我公司应尽的提醒义务，在您确定参加此项活动前，请您务必详细阅读这份我们特别为您提供的《文明安全出行告知书》，此告知书会出现在给您的旅游合同附件里及机场说明会，请您认真阅读后本人签字确认。

谢谢您的合作，希望您积极配合领队、导游和其他工作人员的安排，互相关爱，互相帮助，团结协作，共同完成这次愉快的旅行。在此，我公司全体员工祝您身体健康，旅途愉快！

一切旅游体验项目及服务，包括但不限于交通、出海、户外体验项目等，均必须在参与者的配合下才能保证安全，为了您和同行人的安康，请注意人身安全，充分了解和合理评估自己与同行人的健康状况，确保自身身体条件能够适应和完成本次旅行活动。

一、出行前准备事项

（一）根据当地气候和环境准备衣物及用品

1. 景点气候多变，老年人和儿童易受凉感冒，请带足衣物以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、 太阳帽、雨伞、墨镜、雨鞋等；老人请带上手杖，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。

2. 某些娱乐项目因为出于安全考虑、某些场合因为宗教习俗等原因要求穿长裤才适合，因此女游客不 仅要带裙子，长袖衣裤是必不可少的。

3.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。不要随意挑逗野生动物，同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬。
4.因乘坐车船等交通工具和进入某些特定场合时有时需脱鞋，因此建议准备一双拖鞋。
5.因提倡环保，很多酒店现在不再提供一次性洗漱用品，建议自备常用洗漱用品。
（二）提前检查身体，自备药品
1.出行前的体检必不可少，参加旅行活动前需征得医生同意，确认具备参加旅行活动的身体条件。如有体质较弱或者曾患病的游客必须在旅途中坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出行时不可遗忘服药，需要服用的药品请带足用量，按时服用。
2.为防止水土不服，请带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、小檗碱、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车/晕船史的游客要在乘车、乘船前半小时 服用晕车/晕船药。
3.高原、野外、长途旅游、快艇、高速游艇、滑翔伞、跳伞、蹦极等高风险项目，禁止 孕妇、心脏病患者、高血压患者、骨质疏松症患者、颈椎脊椎病患者、动过手术未痊愈者、不适宜颠簸劳者和严重晕船者参加；其他项目本身对参与者有明确的要求或禁止参与的情形的，需严格依照项目说明决定自身能否参与。违反本条警示报名行程被发现后将被拒绝参加行程，并不予退款；如游客隐瞒上述情况，登艇出航或参加项目发生意外的，后果自负；特别是海岛游行程不可避免地存在一定的安全风险，请根据自身身体状况谨慎选择！
（三）安排好家中相应事宜
1.如果出行时家中没有留人，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查看，自己一定要随身带好家门的钥匙。
2.请把旅行路线的出团通知书留给自己的家人或亲友。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。
3.出行时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等。
二、出行注意事项
（一）出行中请认真阅读出团通知书、当地行程公司和旅行社的告知书，记好通知的集合时间、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。带好自己的相关证件。
（二）注意证件机票、个人财物安全
1.护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将造成极大的不便和损失。护照须由自己保管，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。
2.证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。请妥善保管好自己的财物，贵重物品要随身携带或申请酒店的保险柜服务，不要将贵重物品放入行李、住宿的房间里。随身携带的贵重财物请放好放稳，最好不要离开自己的视线。我公司的所有项目不对您的个人财物安全负责，因此在您参加一日游项目的过程中请携带尽量少的现金、不要携 带贵重物品、不要佩戴贵重首饰。
（三）在交通工具上注意事项

1.乘坐飞机，如需调整座位，应在飞机起飞且安全带指示灯熄灭后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走。
2.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。
3.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。
4.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。
5.搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟。
6.在汽车或列车车厢内行走，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。
7.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。
8.乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位留给老、幼、晕车客人乘坐。
9.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。
10.乘坐旅游车时，请系好安全带，礼貌待人、公共场所不大声喧哗、吸烟，不要随地吐痰、乱扔废弃物，
以防影响他人休息。老人和儿童要有成年人陪护，在行车途中不要 在车内走动、追逐嬉戏，以免在紧急制动时发生危险。下车参观、游览，请将小件贵重物品随身携带，不要 将贵重物品（数码相机／摄像机、钱包、手机等）放在行李里，更不要放在车上，以免丢失。
11.车辆在颠簸路段行驶过程中请不要站起，不要喝水或吃东西（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽等
情况发生危险。为保持车内卫生，旅游车上一般不允许吃水果及瓜子等带皮食品。
12.在车上开窗通风时，不得把身体伸向车窗外，以免发生危险。
13.有晕车、高血压、心脏病症的旅游者，请提前服用有效的药物，在旅途中若是有不舒服的症状，请及 时告诉司机或导游。
14.游客在乘车旅途中，请不要与司机交谈和催促司机开快车，违章超速和超车行驶；不要将头、手、脚或 行李等物品伸出窗外，以防发生意外。不要向车窗外扔废（杂）物品（特别是硬质物品），以免伤害他人。带小孩的乘客请照顾好小孩，不要损坏车内设施，由此造成的处罚或赔偿纠纷等将由其自行承担。
15.乘坐快艇、游艇、帆船等船只时，请全程穿着救生衣，臀部坐实坐凳、背部贴紧靠背，不要坐在船头等颠簸或易被海浪席卷的位置；船只行驶中抓紧扶手，不要随意走动、蹦跳、交换位置；不要在船只摇晃时行走，如必须行走请寻求船员或导游帮助；在船只停下时于船舷、尾部、船头活动时，必须抓紧栏杆和扶手，时刻穿着救生衣，遵从船员或导游的指示行事；留意船上的安全指示和安全禁止提示，严格遵照执行。

16.如船只遭遇意外事故或不良天气，请务必保持冷静，穿好救生衣，服从船员或导游的指示行动，切勿惊慌失措，作出不恰当的处置。

（四）酒店注意事项

1.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。

2.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。

3.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。

4.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；入住宾馆时自己妥善保管好财物，贵重物品交前台保管，否则后果自负。入住宾馆度假村不要大声喧哗，有事联系服务员。

5.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，卧室的纸拖鞋不要穿到湿滑的浴室。

6.每次退房前，仔细检查所携带的行李物品，特别注意证件和贵重财物（如：手机、相机、充电器、首饰、手表、电动剃须刀等物品）是否有遗忘。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。

（五）行中注意事项

1.行程中牢记工作人员交代的集合地点、时间、所乘车船号，按照工作人员的要求和规定集合、参加活动；

2.行程中要听从导游或工作人员的指挥安排，不擅自活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件或意外事故，如因擅自活动导致意外发生的，责任自负。

3.行程中或自由活动时不擅自参加危险活动项目，如攀岩、浮潜、潜水、冲浪、高速摩 托艇、水上飞机、高速游轮等项目，如擅自参加，责任自负。如系行程已安排的活动，要听从项目工作人员的安排，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，切勿让孩子独自活动。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，责任自负。

4.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，如游客下水也需根据自身情况仔细斟酌后，在教练或导游指导下穿戴好救生装备后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同，不可单独游玩。如有意外发生，责任自负。

5.搭乘快艇、游艇、帆船，参加漂流、浮潜、潜水及其他水上活动，请按规定穿着救生衣，使用指定装备，在规定范围内活动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，如有意外发生，责任自负。

6.登船，下船，在船只上进行水上活动以及跳水、聚会等活动，在船只上进行日光浴或行走时，应谨遵船上警示标识及船员、导游的提醒，在规定位置以规定方式进行活动，避开螺旋桨、楼梯边角、金属制 品边角、弹簧、折叠件夹角、锋利的边角、玻璃、螺丝钉、绳索、绞盘等可能造成伤害的部件和位置， 不要跳跃奔跑，避免不必要的伤害。

7.在船只周围游泳、浮潜时应特别注意避开螺旋桨，并时刻留意海面的其他船只状况，不要在其他船只可能通行的位置活动，以免造成不必要的伤害。

8.在乘坐缆车或其他高空项目时，一定要系好安全带，遵照工作人员指示上下。
9.经过危险地段（如陡峭、狭窄的山路、湿滑的道路等）不可拥挤；前往险峻景点观光时应充分考虑自身的条件是否可行，不要有强求和侥幸心理。
10.在水上（包括江河、湖海、水库）游览或活动时，注意乘船安全，坐在船上安全地带，不要逾越安全警示牌，要穿戴救生衣；不要单独前往深水水域或危险河道。如不按相关规定行事，造成的后果将自行承担责任。
11.在行程中如出现乏力、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，可休息或中止旅行。在长时间步行时应随时坐下小憩并且随时与工作人员联系以便在第一时间得到救护。如在旅途中感觉到有不适、疼痛或其他受伤症状，应第一时间告知工作人员以便及时救护。
12.在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，紧跟工作人员避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；爱好摄影者，出发前应检查好携带的各种装备，出海游玩注意做好装备防水措施，谨遵“走路看脚下、看景不走路、摄影照相要站稳、所用器械要带牢”的安全教诲。
13.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。
14.出游时，老人或儿童必须有亲朋好友陪伴，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。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。
15.到少数民族地区或国外，请注意民族禁忌，尊重当地民俗。
16.骑马、骑大象、漂流、探险、自驾车等其他娱乐项目需在活动前要了解具体的活动常识，挑选好适合自己的各种项目，活动前检查好各种器械，注意安全，服从指导人员的指挥，永远记住“安全第一 ”的原则。团体旅游人身意外伤害险不含以上这些项目的赔付，需单独增加旅游娱乐保险费。郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、骑大象、丛林飞跃、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、浮潜、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，请必须通过提前购买相应保险予以保障，我公司仅提供代订服务，对上述人身伤亡或财产损失不承担责任，不负责赔偿。
17.旅游人身安全，尤其是自由活动时间，至少保持两三人的人数一起活动，切忌单独外出！最好与熟悉的人结伴，既可增添旅游的乐趣，又能互相照顾。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，对您在此过程中发生的意外不承担任何责任。建议您主动购买相关保险！
18.参加高原类或出海旅行，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上雪山或乘坐快艇。建议您出行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公司不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其他物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生严重事故。
19.认真听取当地工作人员有关安全的提示和忠告，注意并严格遵守景区及所乘坐的交通工具的安全标 识、提示等，如违背或逾越安全警示标识等并由此造成的后果将自行承担。
（六）饮食注意事项

1.出行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或其他疾病，我公司不承担责任，如因此耽误行程的，责任自负。
2.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。
3.多吃新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，少饮或不饮酒。
4.饮食有特殊要求游客提前跟导游或工作人员打招呼，以便导游或工作人员更好地给您安排饮食。
5.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。如果因自行购买海鲜发生问题（非行程安排的用餐），我公司不承担任何责任。
6.用自助餐本着“酌量取食、杜绝浪费”，遵循“勤拿少取、尽量不剩”的原则。
7.各地的饮食文化都有当地特色，因此“入乡随俗”是很重要的心理准备。
8.用餐时切记请勿大声喧哗、敲打餐具、划拳行令、夹菜、盛饭应顾全大局，如果将自己喜好的餐食全部占为己有，是不礼貌和自私的行为。

（七）购物注意事项

1.切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。
2.购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。
3.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。

（八）注意天气变化安全

1.如去草原或高原旅游气候昼夜温差大，请多带衣物，骑马、登山请穿旅游鞋或软底鞋，穿长裤戴手套等。
2.遇有紧急情况（地震、火情、飓风等自然灾害），千万不要慌张，镇定地判断情况。注意当地的天气预警报告，应提高自我保护意识，主动地实行自救，服从公共执政部门的指挥，即使在最危险的时刻，也要保持镇静，等候救援人员救助。
3.如遇海拔高，请大家根据自己的身体最好饮用自备矿泉水以防肠胃不适。因昼夜温差较大洗浴时要根据自己体能酌情洗浴，以防感冒。旅游出发前应事先了解当地的气候、气温，携带相应的用品（如雨伞、遮阳帽、墨镜等），备齐相应的衣物及自需药品。
4.注意高原雷雨天气的雷电的科学躲避，不要到树下、民房下避雨，不要走动，应原地蹲下，关闭带电的器具并收起金属杆雨伞。
5.在海上遇到风浪，请穿好救生衣在座位上坐好，抓紧扶手，听从工作人员指示行动。

（九）涉及旅游目的地为高原地区的注意事项

1.提醒游客多饮水、不吸烟。避免剧烈活动、控制情绪兴奋。
2.不用过烫的热水洗澡。不吃过量的脂肪和动物蛋白。
3.部分人群不宜进入高原旅游（心脏病、高血压等慎行）。

（十）涉及旅游目的地为海边、水上项目的注意事项

1.规定的安全区域内活动，切勿擅自下水，感觉不适上岸休息。
2.酒后不要游泳、潜水。照顾好自己孩子。
3.患先天性心脏病等疾患游客不宜下水。
4.参加高风险水上项目活动要听从安排，参加前请考虑自己身体状况适合参与的前提下参与。

5. 安全区域内下海务必注意安全，穿救生衣或泳圈注意涨潮切忌不能下海，注意涨潮和离岸流。
6. 涉及漂流的，寄存随身物品，穿好救生衣，落实各项安全措施切忌麻痹大意。
7. 自由活动期间切勿擅自下水。

本人已阅读上述《文明安全出行告知书》，已明确知晓并理解相关旅游文明、安全须知及风险提示，本人承诺对自己的人身及财物安全负责。本人已阅读并理解其中所述保险险种的赔偿、免责等条款内容，旅行社已履行风险告知义务。