# 疯抢张家界

橘子洲·韶山·芙蓉古镇·魅力湘西

张家界森林公园·天门山（玻璃栈道）·凤凰古城

**行程特色**

【特别安排】大型湘西民俗晚会，带您走进“新•奇•怪”的玄幻世界
【湘西苗寨】体验少数民族的古村寨文化；
【舌尖湘西】赠送三个特色宴:毛家宴+苗族长龙宴+土家三下锅
【双古镇双夜景】中国最美丽的古城【凤凰古城】+【芙蓉镇】，网红打卡地被世人称挂在瀑布上的千年古镇！
【至尊住宿】精选网评 3 钻酒店+特色客栈
【贵宾礼遇】陆地头等舱，特制航空座椅 2+1 超豪华 VIP；
【品质承诺】大连独立成团

**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→长沙 | | 长沙 |
| D2 | 韶山-凤凰古城 | 早中 | 凤凰古城 |
| D3 | 凤凰古城-湘西苗寨-芙蓉镇*花开芙蓉 | 早中 | 芙蓉镇 |
| D4 | 张家界森林公园-袁家界（百龙电梯往返）金鞭溪-魅力湘西表演 | 早晚 | 张家界 |
| D5 | 土特产超市-土司府→天门山国家森林公园（玻璃栈道） | 早中 | 长沙 |
| D6 | 长沙-大连　橘子洲 | 早 | 温馨的家 |

详细行程:

**D1：大连-长沙　　用餐：无　　住宿：长沙**

大连乘机赴长沙，接机入住酒店，根据航班时间可自行安排活动。

**D2:长沙→韶山→凤凰古城　　用餐：早中　　住宿：凤凰古城**

早餐后乘车赴韶山（车程约 1.5 小时，景区游览时间约 2.5 小时左右），途中远眺橘子洲头，毛泽东对此情有独钟，年轻时在此游泳，感受水的柔情和水力量的博大；如站在

洲头，有乘风破浪之势，毛主席青年时期济世救民的豪情壮志由此勃发。游**【毛主席铜像广场】【毛泽东同志故居】**（本行程不进韶山隐形购物店、铜像店）,毛主席的祖居地、也是主席青少年时期生活的地方，了解主席的生平事迹，缅怀伟大的毛主席的丰功伟绩，韶山讲解员会推荐给主席敬献花篮,费用在 20-30 元之间纯属个人信仰，不接受此方面的任何投诉，客人自行做主。

后赴曾被新西兰作家路易艾黎称作中国最美丽的小城---**【凤凰古城】**（车程约 5.5 小时，导游将带领大家抵达古城最热闹的核心街区，随后开启自由活动，漫游沱江，感受苗家吊脚楼的历史变迁（不含九景门票，若因政府政策性变化，产生门票敬请自理）。晚上夜游凤凰古城，欣赏沱江两岸醉人夜色！（如遇堵车、沱江水位过高或过低，大风暴雨等恶劣天气及特殊原因会停演不能正常观看，赠送项目不看不退，也不做等价交换请谅解）。

温馨提示：

1：赴凤凰乘车时间较长，晕车者备好药品。晚上逛夜景先咨询导游路线、牢记酒店名称地址，导游、紧急联系人电话号,码，如有意外及时通知。

2： 晚上可自由漫步在美丽的沱江边上、欣赏古城迷人的夜景、古色古香的吊角群楼、醉人的酒吧、探访神秘的古韵风情，苗家人精湛的银器制作技艺让人瞠目结舌！！满城飘香的姜糖味让您沉醉!古城清幽而迷人更让人留念往返!也可以在美丽的沱江边放许愿灯,为自己的亲人和朋友祈福.

3：凤凰古城为敞开式民用商业区，特色商品导游义务介绍，旅游者购物行为为自主选择，旅行社不接受凤凰区
域旅游者购物方面的投诉及退换货的要求；

4：建议有购物需求的旅游者，尽量选择大型资质齐全的购物商城（或政府授牌非物质传承基地）购物。

5.关于毛泽东故居室内限流量的通知,每天限流 10000 人次,超流量后改为参观故居外景,请知悉！主席故居可能会出现排队情况，如不想排队可周围活动，等待其他入内的游客。

**D3:凤凰古城-湘西苗寨-芙蓉镇　　用餐：早中　　住宿：芙蓉镇**

早餐后乘车前往宋祖英的家乡、大湘西地区最大、最美丽、民俗风情最浓郁的古朴苗寨—**【湘西苗寨】**（车程约 1.5 小时，游览时间约 4 小时左右），对歌、喝酒、击鼓，才能走进这个原始神秘的古苗寨，“竿子营”营房、烽火台流淌着历史的沧桑、苗族人的家国情怀、民族大义；打上了 08 奥运开幕式的墨戎“四方鼓舞”，会让您感受到战神蚩尤出征的震撼，秋实丰收的喜悦；精彩绝伦的各种苗族手工纺织、锻制技艺让人叹为观止；神秘的湘西巫术更会让您瞠目结舌、目瞪口呆……体验苗族人待客的最高礼遇——**“【苗家长龙宴】”**，一定会让您在品尝苗家美味的同时，留下一段刻骨铭心的回忆!乘车赴芙蓉镇，游览**【芙蓉古镇】+【酉水画廊】**（车程约 1 小时，景区游览时间约 1.5 小时左右，芙蓉镇景区交通游船或电瓶车），被称是挂在瀑布上千年土家古镇。八百年土司制度在此开始，在此结束，故称“王村”。历史文化芙蓉镇原为西汉酉阳县治所，

因得酉水舟楫之便，上通川黔，下达洞庭，自古为永顺通商口岸，素有“楚蜀通津”之称。享有酉阳雄镇、湘西“四大名镇”、“小南京”之美誉。因谢晋执导，刘晓庆、姜文主演的影片《芙蓉镇》而闻到天下，并更名为“芙蓉镇。品味挂于瀑布之上的吊脚楼群，感受《芙蓉镇》里唯美的爱情故事。

观看湘西民俗演艺：**【花开芙蓉】**（赠送项目不看不退费）生动再现八百年历史土司王朝的历史风云，表现土家人骁勇、豪放、直朴的民族性格，讲述土家人丰富而真挚的民族情感，将芙蓉镇两千多年历史传说娓娓道来，也将土司王朝的王者之气、结盟之诚、盛世之欢和土家族的民俗之美演绎得淋漓尽致，让前来观看的游客赞不绝口

（此赠送晚会，如遇堵车、下雨及特殊原因不能正常观看，无退费请谅解）。

**D4:芙蓉镇-张家界森林公园　　用餐：早晚　　住宿：张家界**

早餐后乘车赴张家界（车程约 2.5 小时），抵达后游览国家 5A 级景区**【张家界国家森林公园】**（景区游览时间约 4.5 小时左右）是我国的第一个国家森林公园，**【金鞭溪精华段】**:以峰称奇，以谷显幽，以林见秀，三千座石峰拔地而起，形态各异，峰林间峡谷幽深，溪流潺潺。两岸风光如画、古木参天、群猴嬉戏令人流连忘返；自西向东贯通森林公园，两岸奇峰屏列，风光如画，嬉戏的鸟兽、古奇的树木、悠然的游鱼、景色显得异常幽静；乘环保车前往**【袁家界绝美风景区】**（百龙电梯往返），也即“哈利路亚山”（美国著名影片“阿凡达”的外影拍摄地）,了解张家界地貌构造的由来，解析张家界地貌—石英砂岩矿物的价值，论证张家界大峰林亿万年不倒之奥秘！可游览**【迷魂台】**、**【天下第一桥】**等景点，远眺杨家界的绝美风光，张家界的处女地！

晚上特别安排**【魅力湘西民俗晚会】**（演出时间约 1 小时左右）被国家文化部和国家旅游局列入“国家文化旅游重点项目名录”。是湘西文化的缩影；她是土家风俗的灵魂；她集力量与柔美于一身,展现了生命与自然的完美融合。湘西晚会是一场来张家界必看的民俗表演，一场演员与观众激情互动的本色演出。因为我们坚信，这场演出一定让您觉得大开眼界、物超所值！将为您讲述湘西的神秘传说，带您走进“新•奇•怪”的玄幻世界....

提示：

1：武陵源核心景区旅游注意事项：

交通----进入景区后，景点与景点之间全是用景区内环保车提供服务，并非一个团一个专车，一个团有可能不能坐同一辆环保车前往下一下景点，景区游人众多，请一定要在导游指定的地点汇合不能走散，不要将随身所带物品遗失在环保车上；旺季游人众多，排队情况时有发生，请谅解！

穿着----张家界以山为主，为方便在山区游览，请穿平跟鞋，建议不穿裙子，自带雨具、太阳帽等物品。

安全----景区内群猴众多，请不要近距离接近猴群，更不要去触摸山上的野生动物，以免发生伤害事件。早晚温差很大请根据当天的天气预报随身携带厚衣服，以便随时添加。在景区内请不要随意攀爬。

**D5:特产超市-土司府-天门山-长沙　　用餐：早中　　住宿：长沙**

早餐后游览土家民族精粹和传统手工艺术展览中心—**【张家界地质园特产有限公司】**(车程约 30 分钟左右，游览时间约 120 分钟左右)该中心以涉及土家传统文化、张家界特色纯天然植物研究等领域，可选择自己喜欢的纪念品或给亲朋好友带点土特产礼品。后前往游览**【湘西府】**（车程约 30 分钟，大约预览 120 分钟），以“活化千年历史，对话神秘湘西”为理念，让游客在雕梁画栋间读懂湘西的厚重文脉！

后游览国家 5A**【天门山国家森林公园】**（车程约 1 小时左右，游览时间约 4 小时左右）天门山文化底蕴深厚有“武陵之魂”之称，张家界的新传奇，更有湘西第一神山的美誉。云雾缭绕的**【天门洞】**被世人称为世界上海拔最高的天然穿山溶洞，天门山海拔 1518.6 米，是张家界的文化圣地，留有大量赞咏天门山的诗词，更有众多神闻传说，被尊为“张家界之魂”。 **【通天大道】**扶摇直上九重云霄，沿途可领略天门 山的惊险奇崛，荡气回肠，被世人称为“公路奇观，世界高海拔天然穿山溶洞**【天门洞】**堪称传奇的代表。天门洞悬于海拔 1300 余米的峭壁之上，高 131.5 米，宽 57 米，深 60 米，终年吐云纳雾，震世撼俗。**【天门山*玻璃栈道】**是张家界天门山景区继悬于峭壁之上的鬼谷栈道、凭空伸出的玻璃眺望台，绝壁凌空，气势恢弘，令人头晕目眩，有东方“天空之路”的美誉。晴天时，蓝天和白云的倒影 铺满了整条栈道，让人在对脚下的透明战战兢兢之余，更乐享于踏云而行的快感；云雾天气，玻璃栈道则在雾中若隐若现，天上人间的美景更是让人惊叹不已。（如遇恶劣天气影响，天门山景区考虑安全因素，部分景点会关闭，以景区实时公布为准，敬请报名时须知。）

后车赴长沙，大约 5 个小时。

天门山温馨提示：

1、门票预约：天门山需提前实名制支付预约门票，一旦预约，如取消需扣票损；

2、天门山景区是张家界最火爆的旅游景区之一，每天有售票额度限制，都需提前实名预约门票及游览时间段，景区为分流人群，天门山景区为分流人群，分线路 A、B、C 三种方式，线路价格一致，游览方式由景区根据届时实际情况进行分派，无法指定线路，不接受因此而产生的任何投诉，请客人予以理解和配合!

3、如遇暴雨冰冻大雪等不可抗力因素，景区玻璃栈道封闭，无法正常游览旅行社无责；

4、玻璃栈道因各种原因关闭时，景区无任何补偿，不得强行通行！

5、玻璃栈道位于悬崖之上,地势险峻，有心脏病、高血压、恐高症及醉酒和其他身体问题者，根据自身情况慎行。

**D6：长沙-大连　　用餐：早**

早餐后游览【橘子洲头】（车程约 1 小时，景区游览时间约 1.5 小时左右，不含电瓶车 40 元/人自理，非必乘，此景点无门票 ，不去无任何退费）来长沙必打卡的景点之一，有毛泽东写下的不朽名诗《沁园春·长沙》，勾画出桔子洲、岳麓山一带的壮丽景色，并以此为基础抒发了气吞山河的革命情怀.！根据航班时间安排送机!

**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。**

**【费用包含】**

**费用包含：**

1.景点：**需补必消 400 元/人景区小交通**

**（韶山环保车+凤凰接驳车+百龙往返+天门山索道+扶梯）**

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。

2.用车：**VIP2+1 豪华航空座椅，保证一人一正座。**

3.住宿：精选网评 3 钻酒店+特色酒店/客栈，双人标准间，单人需补房差。

**备注：如遇特殊原因，不能安排参考酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店。**

4.用餐：含5早4正，正餐九菜一汤，十人一桌，不足十人菜量灼减，正餐餐标30元/人、正餐不用不退费亦不作等价交换。

5.导游：当地导游服务、讲解，客人自由行期间不安排导游陪同。

6.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。

**备注：此行程此报价按景区优惠门票核算，任何人群和证件均无优惠门票可退。**

**【购物说明】**

1 个土特产超市，约 120 分钟左右，客人根据自己的喜好自由自愿购买；

（备注：景区景点的购物配套，讲解员有义务讲解以及介绍，客人根据自己的能力及喜好自由自愿购买，本社不接受客人景区内任何购物行为的投诉）

**【关于保险】**

旅行社已投保旅行社责任险，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/身份证登机，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。
7、根据《最高人民法院关于限制被执行人高消费及有关消费的若干规定》，限制失信被执行人旅游活动、乘坐飞机等非必需消费行为，如因瞒报失信信息参团后，最终导致无法出行，所产生的费用由游客承担！（验证网站：http://zxgk.court.gov.cn/）

**【温馨提示】**

1.儿童、70 岁以上游客必须有全程监护人陪同旅游，有不适病史需提前通报，自身病例或自己造成的人身意外游客本人负责，旅游途中请游客注意自己的人身和财产安全。

2.湘西为山区，酒店空调和热水定时开放，具体时间视气候和景区水库供水时间所定，请特别注意。

3..现在湖南地区实行节能减排政策，很多酒店没有一次性用品，请客人自备洗漱用品。

4.中途均不允许客人以任何借口离团，若中途客人离团视同游客违约，用餐、房、车、机票等一切费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的所有责任。

5.若因附近交通受限，车不能到酒店门口，需步行至酒店。

6.请出团前注意当地天气预报，湘西地处山区，当地昼夜温差大，请带足保暖防寒衣物，长时间在户外活动,请戴上太阳帽、太阳镜，涂抹防霜,以保护皮肤。天气变化多端，请携带雨具。湘西属少数民族地区，请尊重当地少数民族的宗教及生活习俗。出行必备：雨衣或雨伞、运动鞋、感冒药、肠胃药、防虫膏药、防晒油、太阳帽、太阳镜等。（景区早晚温差较大，请带稍厚衣服。建议带毛衣，长袖衫，轻便保暖外套，穿旅游鞋）

7 请客人务必真实的填写导游质量服务意见单，恕不接受因虚假填写或不填写意见单而产生的后续争议和投诉，如在行程中对我们的服务及接待标准有异议，请在当地拨打质量监督电话在当地解决，如当地解决不了可在当地备案，否则我社不予受理，多谢合作与支持（有效投诉时间为团队返回出发地起 10 天内有效）。

# 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。