**【纯玩贵州】黄果树瀑布、西江千户苗寨、荔波小七孔双高5日行程单**

纯玩贵州

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | gnly1721722962Jk | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 精选贵州最核心景区，一次玩转，不留遗憾单人提供免费拼房服务，单人如拼住不成功，房差我社承担24小时管家服务，及时高效解决各类所问所需，出行无忧2+2豪华旅游车，舒适出行，行车配备旅游百宝箱（内含碘伏、医用棉签、创可贴等）精选贵州特色餐【瑶山土家宴】【花开富贵宴】【古法秘制长桌宴】享苗家高山流水敬酒礼新婚蜜月旅行全程免费升级浪漫豪华大床房保证天天发团，随时开启说走就走的旅行，不受时间、团期约束【超值赠送】 | | | | |
| **产品介绍** | l 精选贵州最核心景区，一次玩转，不留遗憾l 单人提供免费拼房服务，单人如拼住不成功，房差我社承担l 24小时管家服务，及时高效解决各类所问所需，出行无忧l 2+2豪华旅游车，舒适出行，行车配备旅游百宝箱（内含碘伏、医用棉签、创可贴等）l 精选贵州特色餐【瑶山土家宴】【花开富贵宴】【古法秘制长桌宴】享苗家高山流水敬酒礼l 新婚蜜月旅行全程免费升级浪漫豪华大床房l 保证天天发团，随时开启说走就走的旅行，不受时间、团期约束【超值赠送】 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 天数行程安排住宿安排早餐中餐晚餐D1出发地—贵阳贵阳---D2贵阳—荔波小七孔—西江/凯里西江/凯里√√√D3西江千户苗寨-丹寨万达小镇-安顺安顺/镇宁√√-D4夜郎洞-黄果树瀑布—贵阳贵阳√√-D5贵阳-赠送天河潭(外景)-自由活动/√-- 第一天：贵阳接站 餐：不含餐 住：贵阳欢迎来到美丽的林城--贵阳。今日为各地游客前往贵阳报道集合时间，全天无景点安排，无导游，为客人自由活动时间如客人到达酒店后要外出活动，请保管好贵重物品，注意安全，晚上尽量早点回酒店休息。推荐景点【黔灵山公园】、【甲秀楼】、网红景点【花果园湿地公园、白宫】贵阳市美食攻略【小吃街】二七路地址：贵阳火车站鸿通城营业时间：12:00—22:00【小吃街】大同街地址：云岩区喷水池大同街营业时间：10:00—22：00 【夜市街】青云路地址：南明区青云路东段营业时间：19:00—凌晨4:00温馨提示：当天导游会以短信或电话形式通知次日出行时间和注意事项、请保持手机畅通。 第二天：贵阳→小七孔→西江千户苗寨/凯里 餐：早中晚餐 住：西江/凯里酒店内早餐后抵达国家5A级风景区【小七孔景区】（游玩不少于3小时）（不含：电瓶车40元/人，保险10元/人，费用自理）景点之间需换乘电瓶车，小七孔景区因一座建造于道光15年间(1836年)的小七孔石桥而得名。景区被称之为“超级盆景”,集山、水、洞、林、湖、瀑布等为一体,在长不到2公里的峡谷内,起迭着【68级瀑布】,顺贽而下,奔泻而去。【拉雅瀑布】精巧醉人,水珠飞溅；而长不到600米之【水上森林】,树根盘在错石上,清澈的水流冲刷着青石,行走于其中,若身临琼瑶仙池。鸳鸯湖（游船30元/人，可自愿自费乘坐游览）,乍听名字,就令人神往, 荡小舟于湖上,心旷神怡, 流连忘返。游览结束后享用中餐。之后乘车前往国家级AAAA景区【西江千户苗寨】（不含电瓶车20元/人，保险10远/人，必须消费敬请自理），到达后乘景区电瓶车进入景区，办理完入住手续后，自由参观原始的民族建筑，吊脚楼群、苗寨梯田，深入苗寨，走家串户，了解苗家人的生活以及风俗习惯。西江苗寨有 1250 多户， 5600 多人，是全国最大的苗寨，是苗族第五次大迁移的主要集散地， 素有“千户苗寨”之称。晚餐后，自由活动，根据时间自行返回酒店休息。乘车前往西江入住；温馨提示：进入景区无行李车，需要自行携带行李步行（10-20分钟）进入景区入住酒店，建议将大件行李存放车上，仅携带贵重物品以及必备洗漱品进入景区。第三天：西江千户苗寨→丹寨万达小镇→安顺 餐：早中餐 住：安顺清晨扮着虫鸣鸟叫之声起床，走街串巷，自由参观【田园风光】、【嘎歌古巷】、【博物馆】、【风雨桥】，参观原始的民族建筑，吊脚楼群、苗寨梯田，深入苗寨，走家串户，了解苗家人的生活以及风俗习惯。后根据导游安排时间乘车约（约1.5H）前往【丹寨万达小镇】小镇以非物质文化遗产、苗族、侗族文化为内核，涵盖吉尼斯世界最大水车、3000米环湖慢跑道、千亩花田、四大苗侗文化主题广场（【鼓楼广场】建有一座13层高的侗族鼓楼，鼓楼是侗族文化的载体和精华，在鼓楼广场可举办吹芦笙、跳舞、侗族大歌。；【锦鸡广场】为弘扬丹寨锦鸡舞文化而建，锦鸡舞是丹寨原生态民间文化瑰宝，节日、民间婚庆、迎客礼仪中常表演锦鸡舞；【苗年广场】苗年广场可以举办苗家特色的长桌宴，让游客在感受苗族农耕文化气息的同时还可享受苗家特色的美食；【尤公广场】为苗族祭尤节而设置，可在广场上举办祭尤节和跳芦舞等大型庆典活动。）、鸟笼邮局等，景区依山傍水、交相辉映、美不胜收。游览结束乘车前往安顺观看《大明屯堡》实景表演（赠送），《大明屯堡》是以屯堡文化为主题的大型实景旅游演艺剧目，这台展现屯堡人在600年的沧桑岁月里，顽强地在西南大地上传承自己的文化精神，可以在表演中看见安顺屯堡的人文，聆听到屯堡的声音，感受到屯堡人穿越600年时空而不改乡音，不改服饰、不改生死的场景，淡淡的乡愁延续。之后回到酒店休息，后自由活动。第四天：夜郎洞-黄果树瀑布→贵阳 餐：早中餐 住：贵阳酒店早餐后，前往国家级4A景区【夜郎洞】--与黄果树瀑布、石头寨相邻，是世界上喀斯特地貌集中的溶洞群景区，相传夜郎王曾居住于此而得名。溶洞群由夜郎洞、石花洞、蜂子岩洞等大大小小溶洞和天坑、燕峰斜崖等独特的喀斯特地貌共同组成。夜郎洞洞口为一巨大天桥，伏流从洞中涌出。溶洞高百米，分三层。第一层为水洞，二三层为旱洞。第一层水洞蜿蜒曲折，船行其上，但见两岸岩溶形态各异，石柱、石钟乳、石笋密布，蔚为壮观。第二层旱洞由5个大庭组成，依次布满人形石钟乳和石花、石柱，灯光下交相辉映，五彩斑斓。神奇的是一丛丛怒放的石“灵芝”，枝繁叶茂，从茎部到叶尖闪闪发光，颇为奇特。第三层旱洞高大开阔，洞中石笋密密匝匝，仿佛进入了原始森林，舒适惬意。大量岩溶发育似树，树冠伸展，荫及面广，灯光下五彩斑斓，有置于天外天的感觉。中餐后乘车前往中国第一批AAAAA“国家重点风景名胜区”亚洲第一大瀑布群；景区由【天星桥】、【黄果树瀑布】、【陡坡塘瀑布】三大景点组成游览时间约为4小时。（不含环保车50元/人，保险10元/人，必须消费敬请自理），游览有水上石林、天然盆景之称的【天星桥】；（只游览上半段）这里顽石突兀而起，星罗棋布，步步是景。石中有水水中有石的数生步、婀娜多姿的美女榕、鬼斧神工的瘦身石；猪八戒背媳妇的【高老庄】、静谧的天星湖、冬暖夏凉的天星洞、飞瀑桥等著名景观。之后游览亚洲最大，贵州必游景点【黄果树大瀑布】（不含扶梯往返50元/人，敬请自理），黄果树大瀑布宽101米，高77.8米，是世界上唯一可以从上、下、前、后、左、右六个方位观赏的瀑布，峭壁震颤，谷底轰雷，十里开外也能听到它的咆哮，溅起的水雾可弥漫数百米以上。【水帘洞】从其腰间全长贯通，是1986版西游记水帘洞取景处，能从洞内外听、观、摸瀑布，洁白的水帘飘然而下，扬扬洒洒，如绸缎飘舞，如仙袂飘举，如淑女浣纱，观犀牛潭，感受瀑布之壮美，品大自然之奇妙。之后乘坐观光车游览【陡坡塘瀑布】，是黄果树瀑布群中瀑顶最宽的瀑布，瀑布形成百米多长的钙化滩坝上，在平水期，水流清澈，瀑布显得十分清秀妩媚，水层沿着和缓瀑面均匀的散开，在粼粼的钙化滩面上轻盈的舞动，如一层薄薄的半透明的面纱，又如一面面张开的素绢扇面在阳光下泛着银光。1986年版【西游记】片尾曲里面取景地。游览结束后乘车前往酒店游览结束后，乘车前往入住酒店。1.黄果树景区内游客较多，请拍照时勿走路。2.黄果树大瀑布，会有水溅到景区道路上，请各位游客小心湿滑，以免摔倒。第五天：贵阳-赠送天河潭（外景）→送团 餐：早餐 早餐后，赠送AAAA级景区【天河潭】（外景）（不含观光车20元/人，必须消费敬请自理）游览时间:不少于1.5小时；景区具有河谷曲拐，沟壑险峻的地貌特征，融山、水、洞、潭、瀑布、天生桥、峡谷、隐士为一体。山中有洞，洞中有水，洞行山空，空山闻水声，碧潭衍飞瀑，纵横密布，形态各异。有贵州山水浓缩盆景的美称，被谷牧誉为“黔中一绝”。游览结束后根据返程时间送站，结束愉快行程！推荐品尝青岩特色美食：青岩猪脚、糕粑稀饭、洋芋粑粑、豆腐园子、玫瑰冰粉、青岩豆腐等！之后结束贵州美好之旅！ |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.酒店：精选3晚高性价比商务型住宿+1晚西江特色客栈2.用餐：4早4正餐，3正餐30元/人、长桌宴40元/人，（用餐方式为10人/桌，保证10菜1汤）。3.交通：豪华旅游车【保证每人1正座】。 4.门票：黄果树景区大门票，小七孔景区大门票，西江千户苗寨大门票、天河潭大门票。5.导游：持证导游服务（接站为旅行社工作人员/接站司机，不是导游）。保险：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议自行购买旅游意外险）。 | | |
| **费用不包含** | 一、不含旅游意外保险。（建议出团前自行购买旅游意外险）。二、小交通160元/人：（需游客自理）。黄果树环保车50元/人及保险10元/人；西江电瓶车20元/人及保险10元/人；小七孔观光车40元/人及保险10元/人，天河潭电瓶车20元/人。三、黄果树大扶梯往返50元/人单程30元/人，鸳鸯湖划船30元/人（游客自愿选择参加）。四、交通延阻、罢工、天气、飞机、机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因导致的额外费用。五、一切个人消费以及“费用包含”中未提及的任何费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 旅游注意事项告知书尊敬的旅游者：　　您好！感谢您选择\*\*\*旅行社！为了您旅途的顺畅，为了您参加旅游的人身、财产安全，特向您告知以下事项，本告知书为旅游合同的附件，请您认真阅读、仔细了解，切实遵守。亲和力旅游温馨提示：安全旅游，文明旅游，理性消费，理性维权。（一）旅游文明行为规范： 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益。做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约： 1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。 2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。 3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。 4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。 5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。 8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。《中国公民出境旅游文明行为指南》为提高公民文明素质，塑造中国公民良好国际形象，中央文明办、国家旅游局联合颁布了《中国公民出境旅游文明行为指南》。外交部领事司谨提醒每位公民出境旅游时要努力践行《指南》，克服旅游陋习，倡导文明旅游行为。该指南内容如下：　　 中国公民，出境旅游，注重礼仪，保持尊严。 　　 讲究卫生，爱护环境；衣着得体，请勿喧哗。　　 尊老爱幼，助人为乐；女士优先，礼貌谦让。　　 出行办事，遵守时间；排队有序，不越黄线。　　 文明住宿，不损用品；安静用餐，请勿浪费。　　 健康娱乐，有益身心；赌博色情，坚决拒绝。　　 参观游览，遵守规定；习俗禁忌，切勿冒犯。　　 遇有疑难，咨询领馆；文明出行，一路平安。 （二）旅游安全注意事项及警示 一、出发前准备事项 （1）基本注意事项  1. 旅游者在旅行前应考虑自身身体状况，建议旅行前做一次身体检查。如有体质较弱或者曾患病的旅游者必须坚持治疗，防止旧病复发。老年人往往患有多种慢性病，平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药，否则，可能导致旧病复发、病情加重或恶化。  2. 临行前，旅游者应根据自己的身体状况随身携带一些必备的药品及常用药品（如感冒药、止泻药、晕车药等），根据天气变化准备衣物及雨具。为了防止火灾事故的发生，请勿携带易燃、易爆物品，不要乱扔烟头和火种。  3. 现在很多酒店属于绿色环保酒店，不提供洗漱用品，请旅游者自备好洗漱用品。  4. 临行前安排好家中相应事宜，把旅游线路、旅行社紧急联系人等信息告诉自己家人，同时，也可将自己家人的紧急联系方式告知旅行社。留一份自己的身份证、护照复印件给家人，以便遇到紧急情况的时候备用。  5. 请旅游者务必带上身份证等有效证件、个人旅行用品、车船票、飞机票等，准时到达约定的集合地点，请勿迟到。有些景区景点对于军人、老人、儿童、残疾人士有一定优惠，请旅游者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，将不能享受优惠。 6、出门在外，天气可能多变，请带一把晴雨伞，以备不时之需。（2）签订旅游合同时注意事项1. 请旅游者认真阅读旅游合同，仔细核对合同中旅游者信息，确认姓名和证件号码无误，如因旅游者证件号码或姓名有误，造成不能通过海关检查、不能登机或不能登乘其他交通工具的，损失将由旅游者自行承担。2. 建议购买旅游人身意外险，潜水、自驾车、骑马、滑雪、漂流等高风险项目旅行社在此特别提醒，建议投保高风险意外险种。3、未成年人参团旅游须有监护人或成年家属陪同，如监护人不能陪同，应由监护人签订旅游合同并在《未成年人旅游同意书》上签字。二、行程中注意事项（1）乘坐交通工具注意事项　 1.旅游团机票均为团队机票，报名时行程中所列航班信息均为参考信息，最终航班信息以出团通知为准。2.乘坐飞机的团队、乘机人至少须在飞机起飞前150分钟抵达机场，乘坐火车需于火车开动前60分钟抵达火车站，且乘坐人须自行检查是否携带好自己的有效乘坐证件（护照和身份证原件，小孩未办理身份证的应带户口本原件）。如因旅游者自身原因（如联络方式不准确、无法联络、未及时抵达集合地等）而未能赶上车、船、飞机等，相关损失和后果由旅游者自行承担。 3.如有国内中转交通的旅游者，建议提前一天抵达出境口岸或机场，提前抵达的食宿等相关费用由旅游者自行承担。如遇天气等不可抗因素而耽误约定集合时间或没能搭乘上国际航班，旅行社协助并协调安排，但不承担损失及责任。　　4.折扣较低的优惠机票或团体机票，航空公司一般要求提前出票，并且规定出票以后无论任何原因（包括客人被使领馆拒签），都不予办理退票。如果出现这种情况，旅行社将按实际损失扣除客人费用。儿童与婴儿机票需根据各航空公司的具体规定执行。5.黄金周或者其他旅游旺季期间，由于国内、国际航班中加班机、包机的数量大增，极易引起航班的延误，如遇此种情况，请旅游者在候机厅耐心等待，密切注意航班的信息，不要到处乱跑，以免误机。同时，航空公司因运力等因素有可能临时调整航班，如有此情况发生，本公司将对旅游行程作出相应调整，届时敬请旅游者配合与谅解。  6.旅游者乘坐的交通工具（包括飞机、汽车、火车、轮船、地铁及景区内的游览索道、观光车、游艇等，下称交通工具）在行驶的途中，若遇到交通事故发生时，应听从导游的安排及指挥，不要慌张；发生人员伤害时，旅游者应尽力施救或自救，同时注意保护现场，避免损失扩大。7.旅游者乘坐交通工具时，应系好安全带，不要随意离开座位，在交通工具停稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，以免发生意外。带儿童的游客乘坐交通工具时要注意儿童的安全。8.旅游者乘坐交通工具时，请不要与司机交谈和催促司机开快车，不要将头、手、脚或者行李物品伸出窗外，以防意外发生；不要向车窗外扔废（杂）物品，特别是硬质物品，以免伤害他人。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，上下车时请注意来车方向，以免发生危险。9.旅游者下车游览、就餐、购物时，请注意关好旅游车窗并随身携带贵重物品，若出现贵重物品遗失、被盗，汽车公司概不负责，旅行社亦不承担责任。 10. 旅游者乘坐飞机时，应注意遵守民航乘机安全管理规定，托运行李重量需符合航空公司规定，若超过请旅游者自付超重费，具体规定可咨询旅行社工作人员；旅游者随身携带液体登机将被禁止，如坚持要带少量液体上机，则必须开瓶检查，为避免安检麻烦，请旅游者将所带液体予以托运。 11. 搭乘快艇、漂流木筏、参加水上活动时，请旅游者按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。乘坐快艇游玩时，所有旅游者请抓紧扶手，年幼或者年长者请不要坐船头，以免发生不测。 12. 旅游者乘坐交通工具时严禁携带易燃、易爆、危险品或管制刀具等；应当主动接受相关工作人员进行行包安全检查等工作。13.乘机、坐车、乘船要注意扶梯，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，以免发生危险。在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤。（2）住宿注意事项 1. 抵达酒店后，旅游者须听从导游安排；酒店住宿以两人一室为原则，如出现单男单女，旅行社将调换夫妻用房或者调整为三人房；随行的小孩以合同约定是否占床为安排原则。如果旅游者特别指定单人房间，请于出行前支付单人房差额并取得旅行社的确认，以免出行后产生纷争。 2. 旅游者入住酒店后，应了解酒店安全须知，熟悉酒店的太平门、安全出路、安全楼梯的位置及安全转移的路线。请保管好房卡或钥匙，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、缺少、污染。如发现有损坏、缺少、污染及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的旅游者请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上。 3. 使用酒店物品时，请看清是否为免费使用。如旅游者使用了应付费项目，请旅游者退房时自行结清相关费用（如饮料、食品、洗涤、电话、付费电视节目、付费网络等。） 4. 沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要把防滑垫放好以防滑倒摔伤，酒后不要沐浴，不要蒸洗桑拿浴，老人、小孩在无人照看情况下不要沐浴。另建议避免用太高温热水沐浴，以免血压升高致身体不适。 5. 不要将自己住宿的酒店、房号随便告诉陌生人，不要让陌生人或者自称酒店的维修人员随便进入客房，出入客房要锁好房门，睡觉前注意房门窗是否关好，保险锁是否锁上；贵重物品请放置酒店保险箱，注意保管好收据；如随身携带，请注意保管，若出现被盗后果自负。 6. 旅游者入住酒店后需要外出时，应告知导游并记下他们的手机号码，外出前到酒店总台领一张饭店房卡，如果旅游者迷路时，可以按房卡提示的电话、地址安全顺利返回酒店。 7. 如旅游者选择消费酒店的配套健身娱乐设施（如游泳池、健身房等），请务必注意人身、财产安全；非旅行社安排的活动，旅行社仅限于提醒告知义务。 8. 如遇紧急情况请勿慌张：发生火警时请勿搭乘电梯或者随意跳楼，应镇定判断火情，主动实行自救；若身上着火，可就地打滚，或者用重衣物压火苗；必须穿过有浓烟的走廊、通道时，用浸湿的衣物披裹身体、捂着口鼻，贴近地、顺墙爬行；大火封门无法逃出时，可采用浸湿的衣物披裹身体、被褥堵门缝或者泼水降温的方法等待救援，或者摇动色彩鲜艳的衣物呼唤救援人员。（3）饮食卫生注意事项 1. 外出旅游，旅游者应注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、未剥皮的水果，不可光顾路边无牌照摊档，忌暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果，少抽烟，少喝酒。因私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃疾病旅行社不承担责任。 2. 在旅游目的地购买食物需注意商品质量，不要购买三无（无生产厂家、生产日期、厂家地址）商品，发现食物不卫生或者存在异味变质的情况，切勿食用。 3. 不要随意接受和食用陌生人赠送的香烟、食物和饮品，防止他人暗算。 4. 为防止旅途中水土不服，旅游者应自备一些常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品。 5. 如对饮食有特殊要求，请在报名时告知旅行社并提前与导游说明，以便导游更好的给您安排饮食。（4）景区注意事项 1. 抵达景区后，请谨记集合地点、时间、所乘游览的巴士车牌号。听取导游有关安全提示和忠告，应预防意外事故和突发性疾病的发生。 2. 经过危险地段（如陡峭、狭窄、潮湿泛滑的道路、台阶等）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，不要强求和存侥幸心理；参与登山等活动时，应注意适当休息，避免过度激烈运动，同时做好防护工作。3. 在水上（包括江河、湖海、水库）游览或者活动时，务必听从导游或工作人员的指示，旅游者须注意乘船安全，应穿戴救生衣，不可单独前往深水水域或者危险河道；选择潜水、浮潜、游泳等水上活动时，应根据个人的泳术及身体状况，携救生设备助游。4. 海拔3000公尺以上的高原地带，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原不良反应，请旅游者避免剧烈运动和情绪兴奋，洗澡水不易过热，学会正确呼吸方法。16周岁以下及60周岁以上者，患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、精神病及孕妇等人士不宜进入高原旅游。5. 泡温泉时，旅游者应注意水温和矿物质含量是否适合自己的身体，有些疾病不宜泡温泉，请遵医嘱。切记单独泡温泉，且浸泡时间不宜过长。如出现休克、头晕或感觉不适者，需马上离开水池，尽量休息及补充水份。6. 乘坐缆车或者其他观光运载工具时，应服从景区工作人员安排，遇超载、超员或者其他异常情况时，千万不要乘坐，以防发生危险。7. 高风险娱乐项目，如雪上摩托、骑马、草地摩托、快艇、漂流、攀岩等，请旅游者根据自身情况谨慎选择参加，仔细阅读景区提示，在景区指定区域内开展活动，注意人身安全。酒后禁止参加高风险娱乐项目。8. 在景区参观游览时，请听从导游的安排，不要擅自离队，如果迷失方向，原则上应原地等候导游的到来或者打电话求救、求助，千万不要着急。9. 在自行安排活动期间，应注意人身安全，谨记导游提醒的各种注意事项以及景区的各种公告和警示牌；在拍摄照片时，旅游者不要专注于眼前的美景，而忽略了身边或者脚下的危险；走路不看景，看景不走路。10. 请自觉维护景区卫生，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。11. 到少数民族地区旅游，请注意民族禁忌，尊重当地民俗及法律法规。（5）购物注意事项1. 请勿轻信流动推销人员的商品推荐。由于小摊位物品真伪及质量难以保障，尽量不要在小摊位购买物品。如必须购买，请看好再与商家讨价。无意购买时，请勿向商家问价或者还价，以免发生争执。2. 购物时，请注意商品质量及价格，应细心鉴别商品真伪并向商家索取正式发票，如商品无质量问题，只是价格偏高，旅行社只能协调处理，不能负责退换，敬请注意。3. 请勿随商品推销人员到偏僻地方购物或者取物。4. 在热闹拥挤的场所购物或者娱乐时，应注意保管好自己的钱包、提包、贵重物品及证件。5. 非与旅行社协商约定购物点，旅游者消费属个人行为，如产生纠纷，旅行社可协助处理，但不承担任何责任。三、旅行社特别提示：1、旅游期间指旅游者从乘坐旅行社安排的交通工具时起，至旅行结束时离开旅行社安排的交通工具时止。在此期间非旅行社安排的游览行程、自由活动、自费娱乐项目、旅游者自行终止旅行社安排行程后或不参加双方约定的行程而自行活动或是经导游领队同意的暂时离团期间的安全责任由旅游者自已承担。2、旅游者应确保自身身体条件适合参加此次旅游活动，遵守旅游活动中的安全警示规定 ，否则，造成旅游者人身、财产损害和给旅行社造成的损失由旅游者承担。3、旅游者应按照合同约定随团完成旅游行程，配合领队人员的统一管理，不得擅自分团、脱团，不得非法滞留；因不听从旅行社及其领队的劝告而影响团队行程，给旅行社造成损失的，应当承担相应的赔偿责任。4、旅游者超出旅游合同约定的内容进行个人活动所造成的损失，由其自行承担。5、由于旅游者的过错，使旅行社遭受损失的，旅游者应当依法承担赔偿责任。 |
| **退改规则** | 火车票以及高铁票票损计算规则：开车前15天（不含）以上退票的，不收取退票费；票面乘车站开车时间前48小时以上的按票价5%计，24小时以上、不足48小时的按票价10%计，不足24小时的按票价20%计。 开车前48小时～15天期间内，改签或变更到站至距开车15天以上的其他列车，又在距开车15天前退票的，仍核收5%的退票费。 办理车票改签或“变更到站”时，新车票票价低于原车票的，退还差额，对差额部分核收退票费并执行现行退票费标准。上述计算的尾数以5角为单位，尾数小于2.5角的舍去、2.5角及以上且小于7.5角的计为5角、7.5角及以上的进为1元。退票费最低按2元计收。改签或变更到站后的车票乘车日期在春运期间的，退票时一律按开车时间前不足24小时标准核收退票费。另还需加上我社出票的手续费或抢票手续费。出发前3天之内，可能会有车损或票损的产生，请与对接计调联系。联系人：刘志君17352807527 |