**【帝都慢悠游】北京一地双飞5天纯玩之旅行程单**

【帝都慢悠游】北京一地双飞5天纯玩之旅

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | jtj1724403449P8 | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **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** | 行程特色：品质承诺：湖南自组，20成人以上派全陪，0购物0暗店0自费0景交一价全含；轻享体验：长沙-北京双直飞，拒绝天津--北京往返6个小时折腾；精华景点：感受清代的风云变幻·恭王府，见证了中华民族的荣辱兴衰·圆明园住宿升级：指定入住北京二环三钻/挂三酒店，享自助早(升旗除外)；饕餮盛宴：老北京饺子宴/北方春饼宴、盛世牡丹烤鸭餐升级60元/餐；精华景点：故宫-长城-天坛-颐和园-圆明园-恭王府，不留遗憾。 | | | | |
| **产品介绍** | 赠好礼：“神武门旅游观光巴士”——中轴摆渡车；“感觉中华人民共和国永不落幕”——升旗仪式；“让您的笑脸带回家”——天安门集体照一张；“防走丢、无干扰、全程使用无线同声讲解耳机”避免走马观花——故宫无线耳机。 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| D1：长沙Q北京用餐：自理住宿：酒店各位贵宾请于指定时间从长沙黄花机场集合，乘坐飞机前往首都—北京，抵达后安排接机入住酒店休息。温馨提示：南北有差异，各地口味不同，可以适当带点适合家乡口味的干菜或辣椒酱。北京气候干燥，请大家注意适当多喝点水，注意补充水分，秋冬季节注意防风防寒。祝您旅途愉快！D2：天安门广场-毛纪-故宫(赠送耳麦+摆渡车)-恭王府-什刹海风景区用餐：早中/住宿：酒店早餐后，今天的旅游行程开始。前往城市广场——【天安门广场】，外观【人民英雄纪念碑】、【国家博物馆】、【人民大会堂】、【国家大剧院】，参观【毛主席纪念堂】(毛主席纪念堂需实名预约，若预约不成功，则改为外观，不另做补偿)。前往【故宫】深度游配备无线讲解器（又称紫禁城）（游览时间不少于2小时），故宫是明、清两代的皇宫，是无与伦比的古代建筑杰作，故宫是明、清两代的皇宫，是无与伦比的古代建筑杰作。我社安排的人性化故宫深度游，精心为贵宾们配备了无线讲解器，通过佩戴无线耳机，即使在人多声杂的旺季，您也可以通过导游清晰的讲解更加深度地了解紫禁城的历史，而不再受其他团队声音的打扰。【寿康宫，慈宁宫】寿康宫是历代太后居住场所，最为有名的是甄嬛传里的乾隆的母亲钮钴禄晚年居住场所，为庆祝故宫600年才对外开放前往！前往【恭王府】，恭王府位于北京市西城区前海西街，是清代规模最大的一座王府，先后作为大贪官和珅、庆亲王永璘的宅邸，后被赐予恭亲王奕訢，由此得名恭王府，并沿用至今。游览【什刹海风景区】又被称为“后海”，北京什刹海历来是老北京人休闲娱乐的好去处。晚餐自理，返回酒店，今天的旅游行程结束。温馨提示：因故宫每日限流三万人提前7天放票,毛主席纪念堂团队每日限流1000人提前 6 天放票，且天安门广场升旗每日限流，具体人数实时调控。针对此限流情况，将会出现故宫、毛主席纪念堂、升旗，不能成功预约的现象，因此即日起，我社不保证绝对出票。若故宫未约到票,我社将做以下安排:1.故宫未预约成功，则改为北海公园+景山公园观故宫全景，不再另行通知；2.退故宫门票改外观；3.若毛主席纪念堂、升旗未能预约成功，则视为不可抗力免责取消参观，不再另行通知；4.我社将不再受理因故宫门票、毛主席纪念堂、升旗，未能预约成功而产出的投诉，请您理解!1、当天行程基本以步行为主，很多地方都是单行道不允许随便停车，所以等车的时间相对较长，走路的时间也相对较多，请提前做好心理准备；故宫内不走回头路，请跟紧导游以免走失。2、当天行程为北京中轴线的景点，多为国家政治、文物单位，基本以步行为主，市区塞车比较严重，旅游车辆不允许随意停放，等车时间会相对较长，走路时间相对较多，请提前做好心理准备，一定穿好舒适轻便的鞋子，自备些干粮及矿泉水。故宫内不走回头路，请跟紧导游以免走失。北京交通法规定，二环主路（全线）禁止外地核发号牌载客汽车通行，其二环内景区行程，可能存在换成公交车/地铁情况。3、由于天安门广场及故宫游览面积比较大，需要从故宫中出来后才能用餐，本日午餐时间较迟，建议自备点心充饥及矿泉水。D3：升旗仪式-八达岭长城-外观鸟巢水立方用餐：早中晚住宿：酒店   早餐打包，今天的旅游行程开始。前往天安门广场观神圣庄严的【升旗仪式】，游览来北京必到的【八达岭长城】，八达岭长城是北京地区的长城制高点，可以看到长城最雄伟的景观。它是世界闻名的八大奇迹之一，像一条巨龙盘踞在中国北方辽阔的土地上，登上长城，体验“不到长城非好汉”的壮阔情怀。品尝老北京特产。返回市区。前往2008年北京奥运会和残奥会的奥运公园自由活动---【奥林匹克公园】，观奥运会主场馆—【鸟巢外景】，观国家游泳中心---【水立方外景】，“水立方”是北京奥运会国家游泳中心，它的膜结构是世界之最。晚餐后返回酒店，今天的旅游行程结束。   温馨提示：今天参观庄严的升旗仪式，起床比较早，早餐需打包；今日行程参观的景点为八达岭长城，路程比较远，为避开上班高峰期，需早出发，登长城时注意上下台阶，雨雪天气注意地面湿滑，安全第一。        D4:天坛公园-颐和园-车观清华/北大-圆明园用餐：早中晚住宿：北京早餐后，今天的旅游行程开始，参观首批5A景点【天坛公园•大门票】天坛始建于明永乐十八年（1420年），清乾隆、光绪时曾重修改建。为明、清两代帝王祭祀皇天、祈五谷丰登之场所。游览中国四大名园之一【颐和园】，是以昆明湖、万寿山为基址，以杭州西湖为蓝本，汲取江南园林的设计手法而建成的一座大型山水园林，也是保存最完整的一座皇家行宫御苑，被誉为“皇家园林博物馆”。是中国古代园林艺术的代表之一，具有很高的历史、文化和艺术价值。游客可以在这里欣赏到古代园林的精华，领略中国传统文化的魅力。车观高等院校—【清华大学或北京大学】。后前往参观有“万园之园”美誉的【圆明园景区】(含西洋楼)，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，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”。作为曾经举世无双的皇家园林，现坐落在北京西北郊，与颐和园毗邻。清代大型皇家园林（约60分钟，含首道大门票）晚餐后返回酒店，今天的旅游行程结束。温馨提示：当天行程景点基本以步行为主，走路时间相对较多，请提前做好心理准备，一定穿好舒适轻便的鞋子。D5:北京Q长沙  用餐：早住宿：无早餐后，根据航班时间乘飞机返回长沙，结束愉快的旅游行程，返回温馨的家。温馨提示：当天返程回湖南，请检查好自己的行李物品。祝您家庭幸福，身体安康！ |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 一、交通：1. 含长沙北京往返经济舱机票（含基建，不含航空意外险；团队机票将统一出票，如遇政府或航空公司政策性调整燃油税费，在未出票的情况下将进行多退少补，敬请谅解。团队机票一经开出，不得更改、不得签转、不得退票，若客人为失信人员或为航空公司列入的黑名单人员，导致无法出票的，只退机建费用！此线路产品为全款买断机票后销售，客人一经确认出行，临时取消导致机位没有时间进行二次销售而产生的损失，由客人负责）。2. 北京旅游用车，保证每人一个正座；游客自愿放弃行程费用不退，北京旅游团多、有时会“套车”使用，如遇路上堵车，则容易出现游客等车的情况；旺季时餐厅也存在排队等候用餐的现象，请您给予理解和配合，耐心等待。二、酒店：指定入住二环内精品挂三或三钻酒店双人标准间，出现单人安排拼房，如需单住需游客另付房差；，若产生单房差请客人自补房差。（个别酒店大床较多，我们会根据团队情况进行分配标间及大床房，不提供三人间，个别酒店有家庭房或者加床，加床为钢丝床或折叠床）。三、用餐：含4早5正，早餐为酒店中西自助早(升旗当天除外)，午晚餐餐标：40元/人/餐，盛世牡丹烤鸭餐升级至60元/人/餐（10-12人/围），正餐八菜一汤，不含酒水，十人一桌，人数增减时，菜量相应增减，但餐标不变。（注明：早餐为酒店团队房价包含，为酒店配送不吃不退；正餐不吃不退；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）。四、门票：行程所列景点大门票（该产品报价已是综合优惠价格，持任何证件均不能另行减免门票费用）。八达岭、颐和园内有小交通自愿乘坐不算自费。五、导服：持有导游资格证书的中文导游讲解服务。六、购物：0 购物 0 自费（景区内小商店销售及景区内小交通与旅行社无关）。七、保险：北京当地旅行社责任险（不含游客旅游意外险，建议游客出发前在组团社购买旅游人身意外伤害保险）八、儿童：2-12周岁含往返机票、正餐、北京车位、导服，不占床位，不含门票。赠送儿童早餐不吃不退。九、备注：景区内或带有纪念品及土特产的社会商场不算购物店！个别景区内有代步交通工具，游客如需要可以自行乘坐，费用自理。 | | |
| **费用不包含** | 1、酒店押金。2、客人自选个人消费项目。3、因交通延误、取消等意外事件或人力不可抗力原因导致的额外费用。4、团队旅游意外保险(及航空意外险建议客人购买)。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用。6、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 关于交通：（1）报名确认后，机票、火车票、高铁票即为出票，不得更改、签转、退票。（2）北京常年交通拥挤，尤其旅游旺季，出发时间会根据实际情况进行调整。（3）北京交通法规定，二环主路（全线）禁止外地核发号牌载客汽车通行，其二环内景区行程，可能存在换成公交车/地铁情况。关于安全：(1)出于安全考虑，患有精神病、颈椎病、高血压、心脏病、癫痫病、腰椎病、骨折及运动障碍的患者、过量饮酒的游客、孕妇、79岁以上老人以及其他不宜参加旅游的游客禁止报名。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。(2)根据《民用航空危险品运输管理规定》（中华人民共和国交通运输部令2016年第42号），请不要携带打火机/火柴等易燃易爆的物品乘机或托运。关于游览：（1）旅游期间财物请随身携带，车上不可放贵重物品，自由活动期间注意安全。（2）景点游览、自由活动、购物店停留的时间以导游当天实际游览为准。（3）由于北京标间房型紧缺，所以我社不能指定房型，但是我们会尽量安排。（4）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。（5）团队游览中未经导游同意的情况下，不允许擅自离团。如中途单方解除合同离团的，则旅行社仅退还尚未实际发生的费用。旅行社不承担游客中途离团后包括人身、财产安全保障义务在内的各项合同义务。（6）如遇台风、暴雪等不可抗因素导致无法按约定行程游览，行程变更后增加或减少的费用按旅行社团队操作实际发生的费用结算。（7）由于纪念堂和故宫每逢周一闭馆不开放以及北京经常会遇到重大会议或安保升级等情况导致景区闭馆或限流，景点游览顺序导游会根据实际情况做相应顺序调整，景点和参观时间不会减少，行程中如有赠送项目因特殊不可抗力或自身原因等不去则取消无退费，若您介意，请慎重选择！（8）我社将不再受理因故宫门票毛主席纪念堂、升旗未能预约成功而产出的投诉!请您理解!1、应国家最高人民法院失信人（包括失信人被执行人、限制消费人员）不得乘坐飞机之规定，各大航空公司均不允许失信人购买飞机票（详细限制内容参见；中国执行信息共开网相关声明http://zxgk.court.gov.cn/）。如游客属失信人，请勿报团出行！如已列为失信人的游客仍决定参团出游的，请于报名缴费前向旅行社明确说明此情况，由旅行社安排是否参团。2、如游客违反告知义务，需自行承担旅游不能成行、购机票款不能退回的损失（包括因占位虚耗机位未能出票的机票全款损失）旅行社将按照旅游法之规定退款，且不能开具任何发票。游客违反告知义务，若导致航空公司取消全团旅客座位，将承担其他游客购票损失及不能按时出行之损失的赔偿责任。国家法院失信人验证网站为http://shixin.court.gov.cn； |
| **温馨提示** | （1）请到京客人一定要带有效身份证（儿童持有户口本原件或身份证），否则我社不负任何相关责任。（2）北京因政治性原因，景区和道路常出现限行与管制情况，请游客尽量配合旅行社的安排。（3）北京门票实行提前实名预约制，超龄的儿童都需提前预约门票。报名时请提前缴纳儿童门票费用。若因客人原因导致无法正常参观景点，后果由客人承担，旅行社概不负责。儿童在京产生其他费用一律由客人现付导游。（4）北京大多数景区都有销售旅游纪念品的商品部，游客在景区内或自由活动期间的购物行为属于个人行为，请要求商家开具发票或购物凭证以保证您的利益，此类购物与旅行社无关，如需退货旅行社只能协助处理，最终退货与否取决于相应商家，请游客慎重购买。（5）如客人全体提出自愿自费增加行程以外其他景点及旅游项目时敬请参加者配合导游签署全体自愿确认书。与旅行社及导游无关，不视为自费推荐景点。（6）外籍人士报名需知：我社收客价是以内宾价格核算，持护照等非国人之外籍游客，根据当地酒店规定，根据当地酒店规定，请选择入住涉外酒店的线路报名。（7）游客从事爬山（长城）、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任。（8）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。（9）途中可能对行程先后顺序作出调整，但不影响原定标准及游览景点；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门票款，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。（游览顺序调整提示）（10）团费中包含每人每天一张床位，行程中团队住宿如出现单男单女时，团友应听从及配合导游安排住房，或在当地补足单房差。（11）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。（12）为防范风险，减少自然灾害、意外事故等意外事件给游客带来的损失，建议每位游客都要购买旅游意外险（我司具有中国保险监督管理委员会颁发的《保险兼业代理许可证》，游客可从业务人员处购买意外险。（13）我司已依法购买了旅行社责任保险，因旅行社责任引发的事故，每位国内游客最高赔偿限额30万元人民币。请您认真填写意见单，希望通过您的意见单我们更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据行程当中的特色餐，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。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。 |
| **退改规则** | 旅行者在行程开始前7日内提出取消行程，按以下标准扣除必要的费用:行程开始前6日至4日，按旅游费用总额的50%、行程开始前3日至当日，按旅行费用总额的100%2、行程中脱团按 200 元/天收取损失,其中门票、餐费、位一律不退。(脱团为个人行为，与旅行社无关) |