**【非去不可】武隆天生三桥、龙水峡地缝、印象武隆、九黎城、芙蓉江游船、重庆市内双卧6日长沙行程单**

非去不可长沙版

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | cq1726971858E | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 温度服务：专享机场/车站专车接送、管家24小时服务。睡眠保证：全程当地舒适酒店,升级一晚温泉酒店，保障睡眠质量。乘坐体验：全新一年2+1航空大巴车、头等舱座椅。舌尖美味：2大美食风味餐（特色火锅、苗家长桌宴）味蕾肆意撒欢。美景游览：武隆喀斯特精华景点、神秘彭水、市区网红景点，轻松行程不催不赶！ | | | | |
| **产品介绍** | 重庆武隆、天生三桥、龙水峡地缝、印象武隆、弹子石老街、芙蓉江游船、渣滓洞、重庆市区 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 天数行程安排住宿安排早餐午餐晚餐D1湖南出发-前往重庆火车上 --D2抵达重庆—接站入住酒店—自由活动重庆---D3巴士—天生三桥—龙水峡地缝-印象武隆武隆/彭水√特色火锅-D4巴士—九黎城—芙蓉江游船南川/重庆√苗家长桌宴-D5巴士—渣滓洞—弹子石老街—李子坝轻轨穿楼—解放碑—洪崖洞—千厮门嘉陵江大桥重庆√重庆江湖菜-D6根据返程时间，适时送站！无√       详细行程D1-D2当日行程抵达重庆—接站入住酒店—自由活动用 餐自理住 宿重庆各地--航班或列车抵达重庆，抵达后由专业接送组负责接站（期间无导游）接到游客后，送往指定酒店入住（游客在酒店服务台报姓名，凭二代身份证办理登记入住手续）。出站口仅供临时停靠，需步行前往集合点上车，请理解！今日无行程安排，不含车、餐、导游服务。酒店办理入住后，如果时间充分，可自由活动品尝当地美食。导游将在晚19:00-21:30之间短信或电话联系您第二天早上出发时间、集合地点、请您注意查收短信或接听电话，保持电话畅通。  D3当日行程巴士—天生三桥—龙水峡地缝-印象武隆用 餐含早、中餐住 宿武隆/彭水酒店用早餐，后乘车前往武隆（高速路行驶时间3小时左右），抵达后享用特色餐—岩洞火锅。前往游览国家AAAAA级风景名胜区【天生三桥】（游览时间不低于60分钟）以其壮丽而独特的“三桥夹两坑”景观称奇于世。世界最大天生桥群和世界第二大天坑群相映生辉，坑与坑之间以桥洞相望，桥与桥之间以坑相连，规模宏大，气势磅礴，瑰丽壮。是张艺谋06年电影大片《满城尽带黄金甲》唯一外景地，亲临拍摄地、观看投资200万修建的唐朝古驿。酒店用早餐，后乘车前往AAAAA级风景区【龙水峡地缝】（游览时间不低于60分钟）地缝景区是几千万年前造山运动而形成，属典型的喀斯特地貌景观，峡谷长2公里，谷深200-500米，其规模宏大，气势磅礴，峡谷具有雄、险、峻、秀等特点。晚上观看大型山水实景演出—【印象▪武隆】艺术和自然于天地之间，100多位特色演员现场真人真情献唱，聆听川江号子的荡气回肠，感受纤夫之爱，即使千百年的记忆远了，但现代文明与传统文化却相融了（演出时间不低于70分钟）温馨提示：若因政策原因不能观看或自身原因放弃观看，无任何退费。时间安排仅供参考,在不减少景点的情况下，导游可根据实际情况调整景点游览先后顺序。 D4当日行程巴士-九黎城—芙蓉江游船用 餐含早、中餐住 宿南川/重庆酒店早餐后，前往参观武隆懒坝禅意文化中心不同于传统佛文化建筑的雕梁画栋和华丽装饰，建筑群简洁明朗的线条传达出简朴、归真的佛教真谛，其琉璃宝殿内部为全琉璃打造，光影澄澈，流光溢彩，大雄宝殿内没有一尊佛像，六座配殿环抱着中央的穹顶主殿，纯净的蓝光充满室内，用光影打造冥思之境，照鉴本心。游览国家AAAA级旅游景区【蚩尤九黎城】（游览时间不低于120分钟）欣赏雄伟壮丽的九黎宫，感受苗族文化的独特魅力，景区以苗族始祖蚩尤文化为主线，由40余处单体景观建筑构成，集苗族文化、旅游景区、游客接待于一体，继承和延续了苗族历史文化、民俗风情，重现“九黎之城”历史风貌。（景区内有配套非遗工艺品及首饰销售，不属于旅行社指定购物店，不作为投诉依据）午餐享用特色餐—苗家长桌宴。游览有着“喀斯特原始水上森林”之称的武隆芙蓉江景区-【芙蓉江游船】（乘坐时间约60分钟）芙蓉江以典型的规模宏大的“U”形峡谷为主，峡谷景观的雄、险、奇、秀、幽为主景，泛流于碧波之中，尽可领略大自然之神奇美妙。晚上享受冷热双泉，从高温的热泉跳进沁骨的冷泉里不仅可以加快血液循环促进新陈代谢更是刺激有趣，勇者的游泳。，徜徉繁华自然山水之中，涵养出难忘的静艳时光（自备泳衣）。温馨提示：如遇不可抗力因素芙蓉江游船不能游览则更改为乌江画廊游船。       D5          当日行程巴士-渣滓洞-弹子石老街-李子坝轻轨穿楼-解放碑-洪崖洞-千厮门嘉陵江大桥用  餐含早、中餐住宿重庆早餐后，乘车前往【南川区金之山综合超市】或【重庆昂庭贸易有限公司】(参观时间不低于100分钟）体验了解武陵山脉硒土特产，辟邪吉物朱砂，还有对身体有益的各种产品，在这里也有丰富的硒产品展示区，体验区，游客可自由选择产品。(土特产超市是为了让更多游客了解本土文化，不属于购物店，不强制消费)。参观红色革命纪念馆【渣滓洞】（不含馆内讲解）(参观时间不低于30分钟）。1949年11月27日国民党特务在溃逃前夕策划了震惊中外的大屠杀，仅15人脱险。有文艺作品《烈火中永生》《红岩》《江姐》等以此为原型。（红色景点周一闭馆则更改为红岩魂广场）前往马英九重庆行唯一打卡网红景点【弹子石老街】（游览时间不低于60分钟）弹子石老街是重庆能同时“观两江”、“看三桥”、“览三地标”的地方，登上拥有270度广阔的观景视野“两江汇观景平台” 可横看整个渝中半岛以及江北片区。除了独特的景观特色外，还汇聚众多美食，一公里老街里，三步一个“重庆名小吃”，五步一个“中国名店”，还有拥有一线江景视野的餐酒吧 。现在弹子石老街已经成为了本地人休闲娱乐的必到之处。前往打卡【李子坝轻轨穿楼】（游览时间不低于20分钟）轻轨能在天上走？竟能从一栋居民楼里穿过？李子坝轻轨站体现了重庆城和山的完美结合，重庆轻轨也被网友称为神一样的交通，90度过弯，跨江穿楼，上天入地，比过山车还有意思，看轻轨穿楼而过，亲身体验这座3D城市的神奇魅力（此景点为观景台拍照，不乘坐轻轨。）游览“成渝十大文旅新地标”【解放碑】（游览时间不低于30分钟）1947年8月落成，是抗战胜利的精神象征，是中国唯一一座纪念中华民族抗日战争胜利的纪念碑，位于重庆市渝中区解放碑商业步行街中心地带。观赏【洪崖洞风貌区】（游览时间不低于30分钟）江景和城市风貌完美融合，以75米高的超常落差，顺崖而上，高低错落、依山而建，成为备受世界瞩目的，独特靓丽的城市名片。坐拥城市旅游景观、商务休闲景观和城市⼈⽂景观于⼀体。 以具巴渝传统建筑特⾊的"吊脚楼"⻛貌为主体，依⼭就势，沿江⽽建，让游客叹为观止（若观看夜景，需自行回酒店）。游世界最大跨径单塔单索面斜拉桥【千厮门嘉陵江大桥】千厮门大桥看起来像是一把织布的梭子，既有一剑指天的阳刚之气，又有线性流畅的和谐之美，充分融入重庆山水之中，完美体现了“山水城桥”之美，成为重庆数不清的桥梁中的颜值担当。   D6 当日行程重庆—送火车/送机用餐含早餐住宿无早餐后，根据返程时间送站，结束愉快的旅程......【温馨提示】旅行社会根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，司机会提前一天与您联系，告知具体接您的时间，请您一定保持手机畅通。（送站根据具体人数而定，无法指定车型，敬请见谅。）酒店的退房时间规定为中午的12:00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯旅行社送站人员，大件行礼可寄存在酒店前台，贵重物品请自行保管。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 交通 旅游资质车辆2+1航空大巴、接送站为小车（根据人数订车型，保证一人一正座）。住宿 全程入住舒适酒店，升级一晚温泉酒店；酒店备注：1、如遇旺季酒店客房紧张或政府临时征用、大型会议等特殊情况，将安排不低于原档次的其他酒店，敬请谅解；2、酒店标准均有备注，请在预订时自查标准，如对住宿要求较高的游客，请在报名时自行补交差价升级酒店；3、单人出行的游客需补房差；不提供自然单间和拼房服务。遇特殊原因（如天气，交通，地面，酒店接待能力，可能变更住宿地点，标准不变）酒店设施服务为酒店配套项目，以酒店提供为准，不属于旅游行程质量范围，敬请谅解。门票 包含天生三桥、龙水峡地缝、九黎城第一大门票景区实行实名制请游客必须携带二代身份证或户口本；（行程所有包含景点门票为套票整团提前采购，任何证件不再享受优惠退费，如临时取消或不游览不退费用。）导游 持证中文导游服务（接送站不含导游）；行程内导游仅负责旅游者的日常组织安排，沿途讲解，问题处理；行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排。用餐 酒店含早（1间房含2份早餐），不用不退，早餐形式以酒店当日安排为准；全程2正餐1火锅，不用不退。儿童 儿童只含车费、餐费、导服；不占床位，不含门票，门票请按身高在景区自理。 | | |
| **费用不包含** | 不含项目 天生三桥电瓶车15元/人（自愿）、渣滓洞电瓶车20元/人（自愿）必消项目 以下必消套餐，报名即确认必游以下景点，此费用请上团后统一交给导游，谢谢！必消套餐398元/人=芙蓉江游船+天生三桥换车+龙水峡地缝换车+芙蓉江缆车+印象武隆演出 （备注：本套餐任何证件无优惠退费）1、客人自选个人消费项目；2、单房差或加床；3、酒店入住的匙牌押金；4、景区交通车；5、行程中未包含的餐食费和交通费。6、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、个人费用、包括：酒店内电话、传真、洗熨、收费电视、饮料等费用；洗衣，理发，电话，饮料，烟酒，付费电视，行李搬运等私人费用；签证相关的例如未成年人公证，认证等相关费用。8、行李物品托管或超重费。9、旅游意外险：旅游意外伤害保险及航空意外险（建议旅游者购买）。10、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。11、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。 | | |

**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** | 1、旅游者在行程出发前29至15日提出解除合同的，旅行社扣除必要费用后，旅游者按旅游费用总额的5%补偿旅行社损失；旅游者在行程出发前14至7日提出解除合同的，旅行社扣除必要费用后，旅游者按旅游费用总额的20%补偿旅行社损失；旅游者在行程出发前6至4日提出解除合同的，旅游者按旅游费用总额的50%补偿旅行社损失；旅游者在行程出发前3至1日提出解除合同的，旅游者按旅游费用总额的60%补偿旅行社损失，旅游者在行程出发当日提出解除合同的，旅游者按旅游费用总额的70%补偿旅行社损失.2、旅游者未按约定时间到达约定集合出发地点、也未能在出发中途加入旅游团队的、视为旅游者解除合同、按照本标准向旅行社支付业务损失费（同上）3、旅游者在行程中脱团、旅行社可以解除合同、旅游者不得要求旅行社退还旅游费用；给旅行社造成经济损失的、旅游者应当承担相应的赔偿责任。 |