**【网红重庆】重庆市内、武隆天生三桥、仙女山森林公园双卧6日行程单**

网红重庆

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | cq1744356199F | **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** | ▶【武隆天生三桥】国家AAAAA级景区，属亚洲最大的天生桥群▶【武隆仙女山】国家AAAAA级景区，誉为“南国第一牧原”和“东方瑞士▶【蚩尤九黎城】国家AAAA级景区，中国最大的苗族传统建筑群▶【磁器口古镇】国家AAAA级景区，成渝十大文旅产业地标，千年古镇▶【解放碑】中国唯一 一座纪念中华民族抗日战争胜利的国家纪念碑。 ▶【网红洪崖洞】国家AAAAA景区，抖音网红景点，中国版《千与千寻》▶【李子坝轻轨穿楼】体验乘坐“空中列车穿楼而过”的“网红车站”,体现真正的魔幻“8D”重庆 |
| **产品介绍** | ▶【武隆天生三桥】国家AAAAA级景区，属亚洲最大的天生桥群▶【武隆仙女山】国家AAAAA级景区，誉为“南国第一牧原”和“东方瑞士▶【蚩尤九黎城】国家AAAA级景区，中国最大的苗族传统建筑群▶【磁器口古镇】国家AAAA级景区，成渝十大文旅产业地标，千年古镇▶【解放碑】中国唯一 一座纪念中华民族抗日战争胜利的国家纪念碑。 ▶【网红洪崖洞】国家AAAAA景区，抖音网红景点，中国版《千与千寻》▶【李子坝轻轨穿楼】体验乘坐“空中列车穿楼而过”的“网红车站”,体现真正的魔幻“8D”重庆 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| ¯行程速览¯天数行程早餐中餐晚餐酒店D1-2抵达重庆-接站入住酒店—自由活动无自理自理火车/重庆D3仙女山森林公园-天生三桥√蒸笼宴自理武隆D4懒坝-九黎城-乌江画廊游船√苗家长桌宴自理南川/重庆D5白公馆-渣滓洞-磁器口-李子坝轻轨穿楼-解放碑-洪崖洞√重庆江湖菜自理火车D6上午抵达家乡√自理自理温馨的家    ¯详细行程¯Day①-②每日聚焦出发地—山城重庆膳食安排全天无餐饮安排酒店安排重庆全国的游客朋友们前往美丽的山水之城、富有活力的中国西部魅力之都【重庆】，抵达后安排接机/站(期间无导游），送至指定酒店入住（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！温馨提示1、今日无行程安排，不含餐及导游服务。酒店办理入住后，如果时间充分，可自由活动品尝当地美食。2、导游将在晚18:00-21:30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。Day③每日聚焦武隆5A天生三桥—5A仙女山膳食安排酒店早餐特色土家蒸笼宴晚餐自理酒店安排武隆酒店用早餐，后乘车前往武隆（高速路行驶时间3小时左右），抵达后享用午餐—特色土家蒸笼宴。餐后前往游览国家AAAAA级风景名胜区【天生三桥】（游览时间不低于90分钟）（统一乘坐换车进入景区，必须乘坐）景区以其壮丽而独特的“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。随后乘车前往国家AAAAA级风景区【仙女山国家森林公园】（游览时间不低于90分钟）仙女山平均海拔1900米，以其独具魅力的高山草原被誉为“东方瑞士”和“南国第一牧原”，其旖旎美艳的森林草原风光在重庆独树一帜。抬头便可见蔚蓝天空与朵朵白云，走进33万亩森林和十万亩草场形成的巨型“氧吧”，感受渗进皮肤的丝丝凉意与沁人心脾的草原清新。独家赠送【印象武隆】——“印象武隆”实景歌会由印象“铁三角”张艺谋任艺术顾问，王潮歌、樊跃任总导演，100多位特色演员现场真人真情献唱，以濒临消失的“号子”为主要内容，让观众在70分钟的演出中亲身体验自然遗产地壮美的自然景观和巴蜀大地独特的风土人情。（该演出为赠送项目，是无附加条件的赠送，因下雨或无法演出等不可抗力因素导致无法参加，不退费且不换等价项目！报名既认可此条例，不作为投诉依据！） 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。Day④每日聚焦懒坝—4A九黎城或龚滩古镇—乌江画廊游船膳食安排酒店早餐苗家长桌宴晚餐自理酒店安排南川/重庆酒店早餐后，前往参观【懒坝禅意文化中心】（游览时间不低于90分钟）懒坝融合当代国际艺术和禅修康养文化，结合当地喀斯特地貌风光，为游客营造独特的心、灵、身体验式度假旅程。总占地面积144亩，有2个世间之最，值得大家看，第1个，用35万公斤琉璃打造了目前为止全球最大的琉璃药师佛像和殿堂。第2个，目前为止全球最大的蓝光殿，是一个穹形的圆顶，里面没有一根柱子，只有一片纯净的蓝光，用光影打造出了冥思之境。    乘车前往彭水， 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。午餐享用特色餐—苗家长桌宴。乘坐【乌江画廊游船】（乘坐时间约60分钟）乌江属于重庆的第三江，也是长江上流重要的支线，江水因矿物质的呈现会显得额外的翡翠绿，在峡谷大山的怀抱中静静的躺着，如山水画一般唯美，壮观。 九黎城和龚滩古镇景区内均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。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。Day⑤每日聚焦白公馆-渣滓洞-磁器口-李子坝轻轨穿楼-解放碑-洪崖洞膳食安排酒店早餐重庆江湖菜晚餐自理酒店安排火车上早餐后，乘车前往参观【特产综合超市】(参观时间不低于120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【白公馆】+【渣滓洞】（不含馆内讲解）(参观时间不低于60分钟）位于重庆沙坪坝区歌乐山，是一处使后人缅怀英烈并为之扼腕叹息的革命遗迹（红色景点周一闭馆则更改为红岩魂广场）游览国家AAAA级景区千年古镇【磁器口】（游览时间不低于60分钟）一条石板路，千年磁器口，又名“小重庆”。古有民谣“白日里千人拱手，入夜后万盏明灯”便说明了此处的繁荣，磁器口 蕴含了丰富的文化及各类小吃，走进磁器口，吃麻花，喝酸奶，品地道重庆小吃，做一次本地人。体验乘坐【李子坝轻轨穿楼】（游览时间不低于30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8D魔幻城市的神奇魅力。游览“成渝十大文旅新地标”【解放碑】（游览时间不低于40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40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。晚上行程结束后送火车。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。Day⑥每日聚焦自由活动—重庆送机/送站膳食安排无中餐自理晚餐自理酒店安排温馨的家早餐后自由活动，根据游客的返程时间，安排送机/站返回家乡，结束愉快的旅程！ |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通 旅游资质车辆（根据人数订车型，保证一人一正座）注：接送机/站为小车。住宿 4晚舒适酒店双人标准间门票 仙女山、天生三桥、九黎城或龚滩古镇第一大门票。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用餐 含 4早3正（不用不退费） 正餐9-11人一桌、酒水自理；占床房费送早，不占床需客人自行购买早餐券，不足十人则按比例增减。如游客不用餐，餐费一律不退。儿童 儿童只含车位、正餐、导服；不占床位，不含门票，超高产生费用敬请游客自理。导游服务 持证优秀导游服务（接送机/站无导游）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。 |
| **费用不包含** | 1、不提供自然单间，产生单房差费用自理。非免费餐饮费、洗衣、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。2、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。3、其他/以上“服务提供项目—报价包含内容”里未提及包含的一切费用均未含。4、景区配套便民服务项目：项目名称 价格（\*元/人） 备注天生三桥换车+天生三桥电梯+乌江画廊游船+地接综合服务费 298元/人 必消套餐（报名即认可此套餐，费用请游客现付导游，谢谢！本套餐任何证件无优惠退费）仙女山小火车 25元/人 自愿乘坐天生三桥出口电瓶车 15元/人 自愿乘坐渣滓洞电瓶车 20元/人 自愿乘坐 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 九黎城 |  | 90 分钟 | ¥ 1,000.00 |
| 土特产超市 |  | 120 分钟 | ¥ 1,000.00 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 天生三桥换车+天生三桥电梯+乌江画廊游船+地接综合服务费 | 天生三桥换车+天生三桥电梯+乌江画廊游船+地接综合服务费 298元/人 | 20 分钟 | ¥ 298.00 |
| 景区小交通 | 仙女山小火车 25元/人天生三桥出口电瓶车 15元/人渣滓洞电瓶车 20元/人 | 20 分钟 | ¥ 60.00 |

**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 |