**【漫步】丽江大理双飞五天行程单**

漫步-丽大

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YH-yn17468814415z | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 丽江市-大理白族自治州 |
| **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** | ❤❤ 我们不做线路，我们只做体验，只为给您不一样的游玩，不一样的爱 ❤❤精品小团：2-12人Mini小团，纯玩零购物，尽享舒适美好奇趣玩法：独家安排丽江一天玉龙雪山大索或Suv自驾旅拍雪山脚下野奢下午茶 二选一DIY个性玩法 独家安排丽江纳西人家做客家访+古城旅拍 体验，不可复制的旅途赠送：一生必看的大型实景演绎《印象丽江》调性：丽江2晚4钻酒店+最后一晚升级5钻酒店+大理1晚海景酒店（4钻）文艺打卡：精选磻溪村S湾骑行旅拍，走进有风同款影视取景打卡地喜洲古镇CityWalk、海舌公园下午茶，漫享大理柔软时光舌尖味蕾：大理砂锅鱼、丽江过桥米线，更留下自由品尝美味时间品质承诺：服务问题30分钟反馈，只为给您最佳的游玩体验▌贴心服务，旅行不担忧√ 抵达当天：赠送纳西小礼品√ 生日报名：赠送精美生日蛋糕一个（恰逢客人生日在出游团期，以身份证信息为准）√ 新婚报名：全程安排大床房，特别赠送1晚蜜月大床房鲜花或干花布置（根据实际情况会安排布置在全程的其中一晚） 温馨提示：赠送项目，如因个人原因不用或自愿放弃或人力不可抗拒因素无法安排的，不退费也无替代项目，望周知。特别提示：此线路为精品小团，根据发团需要，可能在部分行程段发生团友、用车、导游等变化，部分行程因分车关系，会有师傅兼向导的情况出现，具体次数及行程段视线路收客情况而定，望周知。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **D1：起始地-丽江**  D1：起始地-丽江 始发地机场乘机（参考航班：待定）飞往丽江，我社工作人员将在丽江三义机场二号出站口举接站牌迎接您，您将乘坐我社的专用车前往酒店，办理入住手续，之后自由活动。 【行程提示】1.丽江市区海拔2400米，初上高原，请注意不要剧烈运动和过量饮酒，入住酒店后注意休息，做好体力储备，养足精神，为接下来的旅程做好充分的准备，在房间内休息记得将门反锁，扣上安全栓。丽江早晚温差较大，请您注意添减衣物.2.自由活动时间无车、无导游，请客人注意财产和人身安全，以免带来不必要的损失和麻烦.3.报名时请留下你在旅行期间使用的手机号码并保持畅通，方便接机师傅与你联系并在机场出口第一时间接到你。4.为让您更好的体验当地纳西民族风情，我们安排古镇内或周边民居特色客栈，房间可能存在有潮气，隔音不好等问题，希望您能以体验心态多谅解，酒店位于束河古镇里面，交通方便，位置优越；因政府规定，旅游大巴无法驶入古城内，需要各位游客步行5至10分钟，方能抵达住宿的酒店，给您带来的不便敬请谅解。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江：多弗、艾泽拉斯、花筑隐庐秀园、花筑隐庐弘院、蓝月溪谷或同级（4钻） |
| **D2** | |
| **行程详情** | **D2：市区-玉龙雪山或SUV自驾-大理**  D2：市区-玉龙雪山或SUV自驾-大理 温馨提示：今天您可以根据自己的喜好，在两个线路中二选一，需在出团前提前预定，不接受临时变更，还请见谅！今日行程会因贵宾选择线路不一样，出现分车情况，部分行程师傅兼向导，带来不便，还请见谅！线路一：雪山大索道奇趣一日游（出游时间仅为参考，具体时间以当天实际行程为准）线路二：SUV自驾雪山脚下野奢下午茶一日游（自驾车型吉普自由侠或宝马迷你，车型不可指定，以实际安排为准！！！）早上：酒店内早餐线路一：雪山大索道奇趣一日游（出游时间仅为参考，具体时间以当天实际行程为准）早餐后出发，前往以“险、奇、美、秀”著称的【玉龙雪山风景区】（路程时间约40分钟，整个景区游览约120分钟，不含排队和上索道时间，不含雪山衣氧），乘【大索道】不含雪山衣氧110上玉龙雪山游览。享用午餐，观看一生必看的【印象丽江】大型实景演绎，由中国最具影响力的导演张艺谋携手王潮歌、樊跃共同执导。后游览网红神仙景点【白水河、蓝月谷】。走进魅力小九寨，探寻神的自留地（蓝月谷电瓶车自理60元/人）后前往大理。抵达晚餐自理，前往酒店办理入住。特别备注：为确保安全运营，丽江政府要求雪山大索道不得超负荷运作。故大索道景区实行限票改革，高峰期间索道公司会使用人脸识别、摇号、抽签等极端方案安排大索道游览，均无法确保哪个团能上大索；如参团当天因大风天气等不可抗力原因、门票售罄（玉龙雪山冰川大索道每天限量销售门票）、大索停运无法安排等情况则默认为您安排云杉坪小索道，退索道差价80元/人，望周知。1.为确保安全运营，丽江政府要求雪山大索道不得超负荷运作。故大索道景区实行限票改革，高峰期间索道公司会使用人脸识别、摇号、抽签等极端方案安排大索道游览，均无法确保哪个团能上大索；如参团当天因大风天气等不可抗力原因、门票售罄（玉龙雪山冰川大索道每天限量销售门票）、大索停运无法安排等情况则无法升级大索道，默认为您安排云杉坪小索道，望周知。2.玉龙雪山温度较低、海拔较高，根据自身身体情况，若需要防寒服及氧气，可以租用，费用自理。3.玉龙雪山门票为统一提前制卡实名制购买，若退票或改期门票会全损，若至景区因个人原因放弃游览，无法退费，敬请谅解。4.旅游旺季和节假日人很多，为了广大游客的安全及游览次序，排队乘索道需要一些时间，请勿拥挤，遵守秩序，文明出游。5..环洱海期间，停车拍照休息时请注意安全。双廊气温总体偏低一点，洱海边更是风大，请做好保暖工作。 OR线路二：自驾期间配给领队兼摄影师，为您开路，给您拍照。前路不畏“艰险”，时光将会定格~早餐后，前往【雪山艺术小镇】集结，旅行起始站，也是美好出发地。自驾开始我们真正的越野之路，离开公路我们让旅行变得更狂野；享用午餐，放下脚步，面朝雪山，抬头看蓝天，雪山，森林，云海相融，与大自然零接触，天幕之下漫享【雪山脚下户外野奢下午茶】，耳畔只有山际吹来的清风和微醺的柔软时光，回归自然。结束自驾，结束自驾，后前往大理。抵达晚餐自理，前往酒店办理入住。自驾说明：自驾期间配给工作人员兼摄影师，为您开路，给您拍照。前路不畏“艰险”，时光将会定格~【温馨提示】：相关自驾说明，在文件下面有详细说明，请注意查看，以免带来不必要麻烦。（1）自驾车辆使用费（含油费）单独参与活动者我们将安排拼车或补齐差价享用单人车辆使用权。（2）活动需熟练驾驶者，驾驶员请携带驾驶证（驾龄建议1年以上，四人一辆车），建议偶数人数出游，单独参与活动者我们将安排拼车或补差价。（3）如不会开车，可跟随领队一同乘坐。（4）领队车在车队的前面带路，全程使用对讲机，摄影师也在领队的车上。摄影师将照片上传到百度影盘，客人可以和是摄影师要账号，然后自己去下载原图。（5）儿童报价不含自驾费用，儿童选择自驾的，需要补旅拍费用 250元/人。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 大理：苍海觅踪、洱海龙湾、美丽之冠小关邑店、苍海雅园或同级海景房（4钻） |
| **D3** | |
| **行程详情** | **D3：大理-丽江**  D3：大理-丽江 早餐后，前往游览【大理古城】，古朴、别致、优雅，透出一种诱人气韵。享用午餐，后前往【洱海生态廊道S湾】（含自行车骑行+旅拍，赠送每组家庭3张电子底片），S大拐弯，最近火起来的“小镰仓”S弯。后前往游览【喜洲古镇】，一座恬静而优雅的小镇，电影《五朵金花》的故乡，有着一千多年历史的白族历史文化名镇。后前往【海舌生态公园】（含下午茶），洱海西岸，距离喜洲大约3-4公里，是一处延伸到洱海中的狭长半岛。岛上风光原始可以看到大片的树木和长长的蒿草，半岛深处的洱海也异常清澈蔚蓝，景色清新优美，拍照非常好看。返回丽江，抵达享用晚餐【过桥米线】，后入住酒店【温馨提示】：1.洱海边风大，请做好保暖工作。晴天时阳光、紫外线强烈，建议带遮阳帽、太阳镜。2.旅拍期间，停车拍照休息时请注意安全，贵重物品请随身带好，注意过往车辆，切勿到危险地带，以免发生不必要的麻烦。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 丽江：达安曼洲际酒店、曼居酒店、吉祥圆、祥和一号或同级（4钻） |
| **D4** | |
| **行程详情** | **D4：丽江一地**  D4：丽江一地 睡到自然醒，早餐后，前往参观【纳西喜鹤人家】，体验项目：1、入门洗手礼（使用纳西土皂）2、学写一个东巴象形文字3、亲手拓印一个东巴文生肖4、穿一套纳西服装5、学习一段纳西打跳6、一人一杯喜茶（随机赠送：4款茶点）7、学说一句纳西问候语它以促进纳西婚俗文化传承为主导，由纳西族传统东巴文化、优秀节庆人生礼俗；传统服饰文化、手工技艺；传统饮食记忆文化等部分组成，再现了丽江民族文化的地域性、独特性、民族性和原真性。是一个具有丽江特征、纳西特色的丽江民俗文化之家。院落分为纳西婚俗体验区、纳西手工技艺区、天语商读区和纳西饮食记忆区四部分。享用午餐，后游览世界文化遗产【丽江古城、四方街】（含古城换装旅拍：含每人一套服装使用，衣服可选藏族，苗族，傣族，三种服装风格，使用完需归还；不含化妆，赠送每人6张电子底片），领略“家家溪水绕户转，户户垂扬赛江南”的独特古城风貌，让“小桥流水人家”的画意，完全映入您的眼中，感受丽江慢时光。晚餐自理，入住酒店。【温馨提示】1.古城古镇人流量较大，请注意个人及财产安全，以免带来不必要的麻烦。2.游玩拍照期间，请遵从景区规定，注意个人安全，注意周边及脚下情况，不要到危险地带，保管好自身财务，以免带来不必要的损失和麻烦。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 丽江第四晚升级：丽江别院、丽朗、丽江国际、婕珞芙花园酒店、丽歌或同级（5钻） |
| **D5** | |
| **行程详情** | **D5：丽江-起始地**  D5：丽江-起始地 根据航班时间自由活动，安排送机，把心中的留恋藏在心底，结束美妙的旅程。（备注：回程晚班机免费赠送束河古镇小马车+非遗体验-围炉煮茶）前往纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，也是茶马古道上保存完好的集镇【束河古镇】(赠送小马车）束河古镇是一座历史悠久、景点众多的古镇。古镇建于明代万历年间，又被人们称作龙泉村，这个古老的村落坐东朝西，古镇的后山则是巍峨壮丽的玉龙雪山的余脉，这里山峦青秀缠绵，林木苍翠，前来旅游的游客无不被这里的美景所折服、震撼。 后赠送【非遗体验-围炉煮茶 】仪式感拉满，古香古色的院子，营造出“结庐在人境，而无车马喧”的闲适；从快节奏的生活工作中“偷得浮生半日闲”体验【围炉煮茶】中式的装修、火红的炭炉、古朴的茶具、精致的茶点，三五好友围坐闲聊…从烟熏火燎的取暖方式，到走红网络的休闲方式，围炉煮茶的重新出圈，得益于煮茶带来的仪式感。不同于传统的品茶，体验围炉煮茶的消费者，更多是奔着这种独特的体验，古香古色的院子，营造出“结庐在人境，而无车马喧”的闲适，自己动手煮茶，茶盏空了又满，一杯杯茶水入口，“浇出胸中不语尘”餐：含早住宿：不含❥ 温馨提示:1.退房、返程前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2.针对我们的精心安排和导游服务工作中的不足，请留下您的宝贵意见。感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们希望有机会再次为您服务，如果您对这次云南之行感到满意，请不要吝啬介绍给您的亲朋好友，谢谢！交通：汽车-飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：深圳往返程经济舱、机场建设费（（预定请提供正确的姓名及身份证件号码，特价机票，不提供退票，改期，更名服务，退团票价全损；航班时间以出团通知为准。）；\*注：如航空公司航班延误、或临时取消，造成旅游行程延误或取消，我社将负责协调，并退回未产生的费用，但不承担经济赔偿。如遇不可控制因素（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，请客人谅解。2、交 通：空调旅游车（保证一人一正座）；3、酒 店：入住行程所列酒店，标准双人间住宿标准；参考酒店：丽江第一晚：多弗、艾泽拉斯、花筑隐庐秀园、花筑隐庐弘院、蓝月溪谷或同级（4钻）大理第二晚：苍海觅踪、洱海龙湾、美丽之冠小关邑店、苍海雅园或同级海景房（4钻）丽江第三晚：达安曼洲际酒店、曼居酒店、吉祥圆、祥和一号或同级（4钻）丽江第四晚升级：丽江别院、丽朗、丽江国际、婕珞芙花园酒店、丽歌或同级（5钻）备注：如遇特殊原因（房源紧张、酒店装修、政府征用等），不能安排指定酒店或参考备选酒店时，我社有权安排同级别、同标准的其他酒店。特别说明：云南地区经济发展落后，同星级宾馆酒店规模设施落后发达地区（例如五星酒店相当于发达地区四星），不足之处还望理解见谅。4、用 餐：含4早4正，40元/人/餐，所有正餐不用不退；备注：（每天的菜单会根据季节、用餐人数、特殊原因等有所调整更改，敬请谅解！）餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。 5、门 票：成人含景点第一道大门票（本线路已经按云南旅行社门票政策核算，所有的门票优惠减免无费用可退），不含景点小门票，个人消费及行程上自理的项目。赠送项目如因特殊原因不能成行，不做退款。特别提示：由于云南旅游景点多为提前制卡制度，一旦制卡，费用不便退出；另：享有免票的特殊人群（如：老人、残疾人、军官、学生、记者、儿童等可能发生优惠的证件者）因我社门票为旅行社团体采购，已超出个人优惠值，均不再享受任何优惠政策 6、导 服：当地普通话导游服务，费用已含导游服务费，不派全陪。低于8成人司机兼向导7、纯玩不进店；（云南部分景区游购结合，景区景中店不属于购物点）行程中途经的休息站、加油站、公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，公园、博物馆、展览馆、体验馆、制作工场附设商品销售为景区设施，仅供了解当地特色文化之用，游客购物为个人自主行为，以上均不属于我社指定购物店，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。8、自驾说明：（1）自驾车辆使用费（含油费）单独参与活动者我们将安排拼车或补齐差价享用单人车辆使用权。（2）活动需熟练驾驶者，驾驶员请携带驾驶证（驾龄建议1年以上，四人一辆车），建议偶数人数出游，单独参与活动者我们将安排拼车或补差价。（3）如不会开车，可跟随领队一同乘坐。（4）领队车在车队的前面带路，全程使用对讲机，摄影师也在领队的车上。摄影师将照片上传到百度影盘，客人可以和是摄影师要账号，然后自己去下载原图。（5）儿童报价不含自驾费用，儿童选择自驾的，需要补旅拍费用 250元/人 | | |
| **费用不包含** | 1、单男单女报名产生的单房差；2、自费项价格：蓝月谷电瓶车60元/人（自愿选择）雪山衣氧110/人丽江千古情300元/人，310元/人贵宾票（千古情为系统随机出票，座位不可选，望周知！！！）（自愿选择）3、不含所有航段航空保险；4、因天气、交通延误、自然灾害取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用5、不含旅游意外险（建议客人自己购买）小童收费说明1、2岁以下儿童报价只含机票费用（不占机位），如产生其他费用由家长现付；2、2-12岁（不含12周岁）儿童报价含往返机票、车费、正餐按半餐；不含床位费、早餐及门票费，如超高产生门票费及其他费用由家长现付 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【特殊人群限制】病患者、孕妇及行动不便者为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1:传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2;心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病3:脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4:呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5:精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6:严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；7:大中型手术的恢复期病患者；8:孕妇及行动不便者。老年人因服务能力所限，不受理70周岁（含70周岁）以上老年人预订云南跟团产品。未成年人1:未满18周岁的旅游者请由家属（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同参团。2:因服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。外籍友人因服务能力所限，本产品网上报价适用持有大陆居民身份证的游客。参团须知：1、此团2成人成团（8成人以上派导游），如报名人数不足 8成人时司机兼导游）。或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等）致使团队无法按期出行，我社提前7天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。 2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车票出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整由当地导游与游客签名确认。 3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用2个或以上的航班班次）。 4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！ 5、团队均提前 15天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。 6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。8、云南地区是当地旅游度假城市，硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距， 请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列 酒店标准的同类型酒店。 |
| **温馨提示** | 旅游安全注意事项：一、出行安全注意事项1、旅游者应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。2、景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。3、游客登山或参与活动中应根据自身身体状况进行，并注意休息，避免过度激烈运动导致身体无法适应。4、乘坐缆车或其他载人观光运载工具时，应服从景区工作人员安排；遇超载、超员或异常时，千万不要乘坐，以防发生危险。5、不私自参加行程以外的活动或项目。6、游客参加行程中安排的危险性较大的活动，应严格遵守安全注意事项，并在相关工作人员指导下进行游玩，同时穿戴相应的安全装备（安全帽、护具、专业登山鞋等）。7、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体情况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动。8、经过危险地段（山路或泥泞道路等），应注意安全不要打闹嬉戏，不相互拥挤等，前往险峻处游览，不要攀登、攀爬等。9、参观游览时，听从导游安排，不擅自离队，单独游玩。10、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。11、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。12、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知导游。13、旅游期间不得乱扔烟头和火种。14、如遇（雨天、雪天、塌方、险路等）或易滑区域，应注意安全，慢行、缓行、绕行。15、当旅游目的地国家政治动荡或突发事件频繁发生时，请谨慎前往。16、如遇旅游突发安全事故，及时向事发地有关公安、交通、旅游主管部门报警，并快速联系医院提供救助，组织必要的自救。17、气候云南省气候年温差小，日温差大；降水充沛，干湿季分明，每年5-10月份是雨季，其他季节为干季；昆明、大理年平均气温14.8℃，丽江、香格里拉12.6℃。二、交通安全注意事项1、在旅游中听从导游安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。2、遵守目的地交通规则。3、乘坐交通工具时，要系好安全带，不要将身体任何部位伸出窗外，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，打闹嬉戏，以免发生意外。4、不带危险或易燃易爆物品上车。5、车辆行驶中，不得与驾驶员交谈，不得向车外抛弃物品。6、进入机场、火车站、车站等公共场所，应严格遵守（机场、火车站、车站、码头等）公共场所的安全规定。三、食宿安全注意事项1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须检查酒店为你所配备的用品（卫生间防滑垫等）是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。5、不要将住宿酒店房号告诉陌生人；不要让陌生人进入房间；出入房间要锁好房门，关好窗户。6、不要翻越酒店门窗或阳台围栏。在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。四、购物娱乐安全事项1、不要轻信流动推销人员的商品推荐；不要随商品推销人员到偏僻地方购物或取物；无意购买时，不要向商家问价或还价，购物时应向商家索取正式发票。2、 要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物。3、在自由活动期间外出不要单独行动，不要参与涉嫌违法的娱乐活动。五、其他安全注意事项1、老年人或未成年人参团,需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。2、旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。4、孕妇参团,请事先告知，不得隐瞒。5、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰,避免与当地居民发生冲突。6、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋(不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋),避免摔伤及扭伤。六、云南高原地区旅游注意事项：1、高原须知 海拔在3000米以上的地区，称为高原地区。其特点为气压低，空气中氧的浓度也低，易导致人体缺氧，从而引起高原反应。 高原反应的常见症状是呕吐、耳鸣、头痛、呼吸急迫、食欲 不振、发烧、睡意朦胧，严重者会出现感觉迟钝、情绪不定、精神亢奋、记忆力减退、听、视、嗅、味觉异常、产生幻觉等，也可能发生浮肿、休克或痉挛等现象。 大家报名到高原地区出游前的准备：2、评估身体每个人在准备去高原旅游前都必须对自己的身体状况作一个全面的评估或体检，如果你从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，在医生的帮助下决定是否可以前往高原地区旅游。通常16岁以下和70岁以上者、患有高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎、肺心病、哮喘、贫血、感冒患者、孕妇、精神疾病患者等不适宜去高原地区旅游，请切勿盲目冒险进入高原。 3、准备物品如应准备适量的护肤品、防寒衣物、墨镜、防晒霜、遮阳帽、药品（特别抗感冒药、安眠药、助消化药）和食品等。另外，最好能自觉浏览“高原反应或高山病”的知识，以加深认识和行至高原后出现异常能及时识别、处理。在旅游前2--3天开始服用红景天能对减轻高原反应有一定帮助。二、进入高原地区旅游主要的注意事项： 1、初入高原（指海拔高度达3000米或以上地区）者大多有头昏、头痛、胸闷、气短、心悸、腹胀、食欲减退和睡眠不佳等症状，一般经短暂适应后这些表现可逐渐消失，如若经休息后仍不消失或症状加重、恶化，应警惕高山病之可能，即应及时给予吸氧并寻求医护人员的帮助。在医疗机构通过输液、吃药、吸氧等，一般情况可得到缓解。若高原反应严重或已患急性高山病者应及时终止旅游，在采取适当抢救措施后宜迅速返回低海拔地区，以确保人身安全。切勿罔顾身体状况变化而前往高海拔地区继续行程。2、多休息、多饮水特别刚到高原地区的前期，要保障充足的睡眠，在高原地区步行时不要节奏太快，更不能跑步，更不能做体力劳动，这样方可以有效地预防高原反应的发生或减轻其程度。由于高原空气湿度低，人体容易脱水，加上血红蛋白增高，导致血液黏稠度增加，极易形成血栓，引发心脑血管意外。因此，要不断少量喝水。 3、高原地区因大气压力偏低，易患胃肠胀气，切忌暴饮暴食，宜进食易消化、产气少和富含维生素的食品，禁止食用产气多、含纤维多和不易消化的食品。另外，在高原地区时应不吸烟、不饮酒（特别是不宜喝啤酒和烈酒）。尤其是40岁以上的人士，因为饮酒会加重人们心脏和血管的负荷，而且常常会加重高原反应，甚至诱发脑出血等心脑血管疾病的发作。 4、外出活动时要注意防寒保暖和防晒，在出行时宜穿宽松、保暖的衣服，高原地带昼夜温差非常大，早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，即使在夏季也必须准备外套或毛衣防范于未然。要防止因受凉而引起的感冒。感冒是急性高原肺水肿的主要诱因之一。外出活动要配戴墨镜或滤光镜，以防雪盲或紫外线损伤眼睛。5、初到高原，游客或许由于海拔高、行程过于紧张而出现腿脚浮肿的情况，以下方法可以适当减少或舒缓浮肿的程度： 1）游完一个景点后要休息一会，注意劳逸结合； 2）途中要注意体位的变化，站立和行走一段时间后，要坐一会或平躺一会，并把两腿跷起来。长时间坐车时，要把两腿抬高，便于腿脚的静脉血液回流。每天游览结束后，用热水泡脚，使脚部的血管扩张，便于血液回流。 |