**【云端之上】昆大丽双飞一动/三动真纯玩6天-亲子行程单**

亲子云端之上-昆明+大理+丽江6天

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YH-yn1749454041zp | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 昆明市-丽江市-大理白族自治州 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ▲体验活动part 活动体验1：世界级的化石宝库——带孩子出去撒野活动体验2：世界恐龙谷——陪着孩子一起做泥塑，科普恐龙知识活动体验3：体验彝乡恋歌-篝火晚会狂欢活动体验4：非物质文化遗产传承体验—手工扎染活动体验5：非物质文化遗产传承体验—甲马刻版画制作活动体验6：参与非遗传承手工活动—【沱茶制作】活动体验7：一起学习敲击非洲鼓行程亮点：▲ 昆大丽真纯玩1价全含0自费▲ 广东独立成团 一站式导游服务▲ 省内首选升级大理到昆明动车▲ 打卡三大5A景点IP：丽江古城+玉龙雪山冰川大索道▲【大理海舌浪漫之旅：航拍+旅拍+洱海音乐唱吧+金花打跳】▲ 全程网评四钻酒店+昆明1晚五钻国际品牌豪华酒店▲ 特别安排独特民族餐宴：抚仙湖铜锅鱼、楚雄长街宴、大理白族风味餐、▲ 成人赠送赠送雪山实景秀印象丽江表演+蓝月谷电瓶车+玉龙雪山衣服氧气▲ 新婚夫妻赠送一晚鲜花铺床，行程中过生日（凭身份证）赠送蛋糕一个 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | 第一天：起始点-昆明 从您的城市出发，我们在长水机场等您前来，专业工作人员带您入住酒店稍事休息，愿您以最佳精神状态迎接此次云南之旅。餐：不含餐昆明四钻参考酒店：蔚徕J酒店、凯姆德、云琪酒店、新思潮酒店、华德花园、汉唐莲花、铭春国际、高原明珠、丰元或同级【温馨提示】：1. 今日无餐饮安排，大家可自行品尝云南风味小吃，在自由出行时，请您保管好个人财物。2. 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。3.初上高原，不适应气候的客人注意休息，避免剧烈运动4.昆明昼夜温差较大，注意增添衣物交通：飞机-汽车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 昆明四钻参考酒店：蔚徕J酒店、凯姆德、云琪酒店、新思潮酒店、华德花园、汉唐莲花、铭春国际、高原明珠、丰元或同级 |
| **D2** |
| **行程详情** | 第二天：昆明—楚雄 主题活动一：世界级的化石宝库——带孩子出去撒野早餐后酒店大堂集合乘车前往抚仙湖，打卡【澄江化石地自遗产博物馆】是云南省自然博物馆，也是中国首个、亚洲唯一的化石类世界遗产博物馆，里面收藏了来自全国及世界各地各个地质时期6万余件珍稀藏品，其中澄江生物化石5万件，这里是一座通往远古世界的时光大门，踏入其中便能开启遗产吧震撼心灵的奇妙之旅，绝对是热爱自然、历史与科学的你不可错过的宝藏之地。博物馆的基本陈列分为三部分：一楼是生命大爆发，展示了寒武纪早期海洋生物群落完整记录，化石都是真实的。二楼是生命大演化，感受澄江的人文气息及抚仙湖的由来。三楼是生物多样性，展示了地球上各个地带的动物，这些动物都是1:1还原的，非常逼真，场景也根据每个地带的气候来进行搭建的，有种身临其境的感觉。 主题活动二：世界恐龙谷——陪着孩子一起做泥塑，科普恐龙知识餐后前往楚雄彝族自治州，欢乐体验国家4A级景区【世界恐龙谷大本营】（含电瓶车）的奇妙玩法；参观“科普大道”：多处早侏罗纪和中侏罗纪时代的地址历史层面真实的展现，丰富的地址剖面和特殊的地貌景观，是参与和体验野外科考乐趣，实地的获取古生物及地理知识的天堂，专业讲师讲述科普知识，让孩子在玩乐中得到学习成长；观摩世界第一的恐龙化石群：禄丰龙、霸王龙、雷龙、板龙等几十种世界顶级的恐龙化石标本，展示恐龙知识，体验恐龙生活。特别安排“恐龙亲子泥塑体验”：小手捏出大智慧：缤纷的色彩吸引孩子的兴趣，手动操作促进左右脑的开发，同时增强孩子的自信心。通过动手操作泥塑，聚合、塑造各种千变万化的图样和形状，让孩子在创作过程中感受物体在组建、色彩、立体构成的变化，促进左右脑开发，熏陶成熟的人格，增强自信心，提高孩子的动脑动手能力、想象力及创造力；观看立体动感半环幕影片《恐龙灭绝》：影片中那凶猛的霸王龙、雷龙、板龙...。通过参观恐龙模型、恐龙肌肉复原图、恐龙头骨复原图及一系列恐龙科普知识、对恐龙王朝的兴衰演变作一次细细的品读；主题活动三：体验彝乡恋歌-篝火晚会狂欢神圣图腾的彝人【长街宴】从【祭火大典.迎宾式】开始，向远道而来的朋友们诉说本族的传奇故事，如果您不知道左脚舞怎么跳，那就让彝族小伙和姑娘来教你吧，玩得痛快才地道！此外，放开小酌，“大口喝酒，大块吃肉”的豪情请尽情挥洒在彝人们盛情的长街宴，之后跟随彝族人民来一场【祭火大典.篝火晚会】让欢声，让笑语伴着您入眠。晚餐后入住酒店。餐：含早、中、晚餐楚雄网评四钻酒店：楚雄澜辰酒店、云华酒店、建华、悦莱、世纪星、维也纳、永兴或同级【温馨提示】：1.车程较长您可提前备些小零食，建议容易晕车客人提前配备相应药物，以备不时之需2.石林景区游览，请穿着便于行走的鞋子，勿进入警告危险区域，切勿攀爬岩壁。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 楚雄网评四钻酒店：楚雄澜辰酒店、云华酒店、建华、悦莱、世纪星、维也纳、永兴或同级 |
| **D3** |
| **行程详情** | 第三天：楚雄-大理-丽江古城 主题活动一：体验国家级非物质文化遗产—【扎染坊】主题活动二：非物质文化遗产传承体验—甲马刻版画制作主题活动三：参与非遗传承手工活动—【沱茶制作】早餐后楚雄前往大理白族自治州体验国家级非物质文化遗产参与非遗传承手工活动——【扎染制作】：扎染古称扎缬、绞缬、夹缬和染缬，是中国民间传统而独特的染色工艺。起源于黄河流域。织物在染色时部分结扎起来使之不能着色的一种染色方法，中国传统的手工染色技术之一。参与非遗传承手工活动——【甲马刻版画制作】：甲马，是一种具有神秘色彩的民间木刻版画艺术，甲马版画在原有传统的基础上进行了新的创作，保留甲马原汁原味的图文布局的同时，从人们对美好生活事物向往的角度进了新的创作，同时也融入了当下的一些精神时代特征，为体验者们增加了更多的选择。参与非遗传承手工活动——【沱茶制作】学习体验沱茶的拼配与制做，可以亲手写上自己的名字和生日放在在茶饼里，成年后拿出来慢慢品茗，是成长的印记随后乘车前往大理，【打卡浪漫之地\*大理海舌独家旅拍】含【喜洲古镇观光车接送+音乐酒吧车+夫妻树航拍+专业摄影师旅拍+金花共舞+海舌蜜月半岛(赠送1个一分钟视频+2个30秒视频+每人5张照片+骑行）】游览完大理前往丽江，游览世界文化遗产、中国历史文化名城【丽江古城】（自由活动）(丽江古城属于开放式景点，游客游览结束后，自行前往酒店)打卡网红地标：丽江之眼、网红油纸伞丽江古城又名大研城，是我国最著名的景点之一。晚餐没有安排团体膳食，各位贵宾可自行品尝丽江特色小吃。餐：含早中餐丽江网评四钻参考酒店：丽江慕伦朗格、金岛、隐茂民宿、宏泰、开元曼居、金恒、新凯达、吉祥圆、绿韵假日、新天乐曼居或同级【温馨提示】1.提前准备好拍照各类道具、服装；各位贵宾涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全2.大理是一个少数民族聚居的地方，请尊重当地少数民族的风俗，不要乱丢垃圾。一是为保护环境，二是尊重民族习惯。双廊的气温总体偏低一点，洱海边更是风大，请做好保暖工作。晴天时双廊阳光、紫外线强烈，建议带遮阳帽、太阳镜。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 丽江网评四钻参考酒店：丽江慕伦朗格、金岛、隐茂民宿、宏泰、开元曼居、金恒、新凯达、吉祥圆、绿韵假日、新天乐曼居或同级 |
| **D4** |
| **行程详情** | 第四天：丽江-玉龙雪山-大理 早餐后酒店大堂集合，后乘车前往丽江游览以“险、奇、美、秀”著称的【玉龙雪山风景区】（整个景区游览约120分钟不含排队和上索道时间），乘索道（含进山费、含大索道、含环保车 赠送玉龙雪山衣氧）观雪山，沿途欣赏原始森林。特别通知：所有要升级大索道或含大索道的团队，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）、大索道停运无法安排等情况；则默认为您安排云杉坪小索道，现退差价80元/人给贵宾并签订证明。大索道不保证能上，望周知！！！赠送安排观看原生态大型实景演出《印象·丽江》（观演时间约60分钟 赠送项目 不退不换）以雪山为背景，汲天地之灵气，取自然之大成，以民俗文化为载体，用大手笔的写意，在海拔3100米的世界上最高的演出场地，让生命的真实与震撼，如此贴近每一个人。之后游览【白水河、蓝月谷】（含电瓶车）在晴天时，水的颜色是蓝色的，而且山谷呈月牙形，远看就像一轮蓝色的月亮镶嵌在玉龙雪山脚下，所以名叫蓝月谷。而白水河这个名字是因为湖底的泥巴是白色的，下雨时水会变成白色，所以又叫白水河。后丽江乘车前往大理，晚大理酒店入住大理网评4钻参考酒店：大理理途、大理cinnie花园酒店、大理天香仁和、大理漫悦·M花园酒店、大理美仑酒店、麗枫酒店、景岸逸林酒店或同级 【温馨提示】：（二）关于儿童暑假、寒假、黄金周以及门票紧张的玉龙雪山儿童门票的告知：1、身高范围在1.4米（含）以上，则按成人团队套票报名时需购买：儿童只要超过1.4米的身高，都需要提前输单制团队卡（针对旅行社输单制卡只能按成人票价格来结算），临时现场补票是不保证贵宾的儿童能补到票的，可能会出现家长有票，儿童只能在雪山下等家长的情况，所以建议携带儿童身高超1.4米的家庭务必报名时确认身高以免造成不必要的损失和不便，儿童雪山结算价格402元（古维50+进山费210元+大索120+电瓶车20+保险2）。2、身高范围在：1.2-1.39米的按景区现场优惠价补票，1.19米以下免费（仅参考，具体根据景区现场收费标准来）。3、儿童价不含印象丽江表演费用，景区挂牌价280元，儿童具体收费标准根据景区实际情况收取。4、玉龙雪山大索道海拔4500m以上，如出现头晕、呼吸困难等症状，请尽快告知随团导游或景区工作人员；5、游览期间索道口游客集中，有可能会出现排队现象，请耐心等待；雪山上温度较低，游览时请注意防寒保暖；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 大理网评4钻参考酒店：大理理途、大理cinnie花园酒店、大理天香仁和、大理漫悦·M花园酒店、大理美仑酒店、麗枫酒店、景岸逸林酒店或同级 |
| **D5** |
| **行程详情** | 第五天： 大理古城-大理理想邦-动车-昆明 早餐乘车前往游览【大理古城】（大理古为开放式古城，自由活动）大理古城东临洱海，西枕苍山，城楼雄伟，风光优美古朴幽静城中有一贯穿南北的大街，城内流淌着清澈的溪水，到处可见古朴雅的白族传统民居，这里居民不论贫富，都有在庭院内养花种草的习惯。大理古城也就有“家家流水，户户养花”之说， 主题活动一：一起学习敲击非洲鼓乘车前往抖音最网红景点有中国圣托里尼之称的【大理理想邦】在这里我们特意安排了准备了【音乐下午茶】浪漫从这里开始。蓝色浪漫，白色纯净，温柔与风和白云一样恍惚，在这里随便一拍都是大片。特别赠送体验【非洲鼓教学】当非洲鼓浑厚有力的节奏响起，你仿佛置身于风花雪月美丽的大理洱海，伴着美景，让我们一起学习敲击非洲鼓，走进充满异域风情的音乐世界里后大理动车返昆明。注：如遇旺季（暑期，春节、国庆小长假、其他节假日）、其他特殊原因导致动车票无法保证的情况下，我社将改为汽车返昆明，晚上昆明酒店入住餐：含早中餐昆明品牌参考酒店：昆明花之城豪生、华美达安可、西部智选假日、希尔顿欢鹏酒店、昆明惠玥温德姆酒店或同级【温馨提示】1、大理属少数民族（白族）居住地，请您在游玩时，尊重当地宗教信仰与风俗习惯。2、高原地区请尽量避免剧烈运动、饮酒等。保持良好的心情，旅途将更加愉快。交通：汽车-动车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 昆明品牌参考酒店：昆明花之城豪生、华美达安可、西部智选假日、希尔顿欢鹏酒店、昆明惠玥温德姆酒店或同级 |
| **D6** |
| **行程详情** | 第六天：昆明-起始点 酒店早餐后自由活动，后根据车次时间送团结束愉快行程，云南将竭诚欢迎您的下次到来！餐：含早中餐 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.感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，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。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、交通：含广州至昆明往返程飞机经济舱特惠机票及税。机票为团队机位，一经出票，无法改签，无法变更，退票只能退税。进出港口、航班时间等以航司出票为准。 参考航班起飞时间（06：00-23：55）如有特殊要求，请报名前咨询前台工作人员并书面说明，如无特殊要求，我社按当天团队特惠机位安排，如无法安排，不另通知，以航空公司安排航班时间为准，不可更改。2、住宿：入住行程所列当地酒店双人标间（不挂星）；每成人每晚（13周岁以上）一床位，出现单男或男女请报名时自补房差。在遇到政府征用或旺季房满的情况下，旅行社将不得不选用同等级但未在行程内列明的其他酒店时不另行通知，敬请谅解。昆明四钻参考酒店：蔚徕J酒店、凯姆德、云琪酒店、新思潮酒店、华德花园、汉唐莲花、铭春国际、高原明珠、丰元或同级楚雄网评四钻酒店：楚雄澜辰酒店、云华酒店、建华、悦莱、世纪星、维也纳、永兴或同级丽江网评四钻参考酒店：丽江金岛、隐茂民宿、宏泰、开元曼居、金恒、新凯达、吉祥圆、慕伦朗格、绿韵假日、新天乐曼居或同级大理网评4钻参考酒店：大理理途、大理cinnie花园酒店、大理天香仁和、大理漫悦·M花园酒店、大理美仑酒店、麗枫酒店、景岸逸林酒店或同级 昆明品牌参考酒店：昆明花之城豪生、华美达安可、西部智选假日、希尔顿欢鹏酒店、昆明惠玥温德姆酒店或同级备注：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。3、用餐：全程含5早6正，正餐40元/人，10人/桌，每桌10菜一汤（酒店含早餐，不占床不含早餐）备注：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。 4、用车：当地5-55 座空调旅游车，按实际人数用车，保证一人一正座。云南因山路较多且地理环境较特殊，高原行车，汽车容易出故障，途中可能会安排检修，敬请谅解； 5、导游：当地普通话导游服务，费用已含导游服务费，不派全陪。(由于地方旅游局保护政策，各地会分段上导游，会有不同的导游为您提供服务；) 6、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 7、小孩价格【动车往返】2-5岁以下价格含当地旅游车位+导服+正餐，不含动车座位，不含床位、不含早餐，不含门票。儿童1.2米及以上超高，门票和早餐费用现场自理。6-12岁价格含动车儿童票+导服+旅游车位+正餐，不含床位、不含早餐，不含门票。儿童1.2米及以上超高，门票和早餐费用现场自理。13岁-14岁以下价格含动车儿童票+导服+旅游车位+正餐；含床位和早餐，含门票。8、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。9、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），视为游客单方面解除旅游合同，由于云南省旅游局要求团队操作必须提前预付团费给旅游结算中心，其未产生的费用挂不退还，发生此类情况一切后面客人自行承担，客人离团期间的一切行为与旅行社无关。并按照已产生的实际成本收取费用。 |
| **费用不包含** | 1、合同未约定由组团社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、 游览过程中缆车索道游船费、自由活动期间发生的费用等）。 2、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住 宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。 3、航空公司临时增加的燃油附加费。 4、未含个人投保的旅游保险费、航空保险费，建议游客视个人情况，选择合适的旅 游个人意外险 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 昆明旅游注意事项：1.位置：昆明位于中国西南南云贵高原中部，市区海拔1895米，地处低纬度高原，天气常如二三月，花开不断四时春，人称“春城”。2.气候：紫外线强烈，建议备好防晒用品。昆明一天之中的温差很大，在冬、春两季，日温差有时可达12－20℃，此时去旅游一定要准备毛衣或者外套。 昆明日夜温差较大，一件防风保暖的外套是很必要的;秋冬出行昆明需要准备防寒的衣物。3.护肤：昆明的冬天空气异常干燥，很多人都会嘴皮开裂，皮肤也变差，所以务必带上足够的皮肤滋润保湿护肤品，还有润唇膏。昆明海拔较高，紫外线强烈，上街最好涂防晒霜。4.购物：在云南买散装食品只有昆明1斤是指1公斤(1000g)，其他地方1斤就是1市斤(500g)。 昆明尚义街的花市在收市时去买，价格会是内地的1/5甚至更低。购物请到正规大型商场购买，索要好票据。5.饮食：初上高原，请注意饮食清淡，多吃果蔬。昆明饮食口味偏辣，不习惯的游客，最好带些干粮，提前做好准备。昆明过桥米线较多，过桥米线汤一般都在80摄氏度以上，汤上桌后，切记不要急于去品尝，不然会烫伤嘴唇。6.民族：前往昆明少数民族村落游玩前，最好先了解当地人的风俗习惯并且尊重他们。彝族民间禁忌很多，在社会生产生活各个方面都有表现，且各地有别。大理旅游注意事项：1.位置：大理海拔2090米，与周边城市相比，大理海拔不算高，但是一天之内有很大温差变化，特别在雨季较多的夏秋两季，最好夏装、防风、防冷的服装都带上点。大理下关是有名的“风城”，防风的服装一定要带上。2.护肤：大理天晴的时候阳光灼热，紫外线强烈、空气干燥，应尽量避免太阳光的直射，户外活动时请准备遮阳帽、太阳镜、防晒服装、防晒霜、润唇膏等，紫外线强烈，上街最好涂防晒霜。3、气候：大理市属北亚热带高原季风气候类型，年均气温l4. 9℃，同时还以风高著称，故有“风城”之称。4、民族：云南大理是少数民族地区，主要少数民族是白族，到云南大理旅游请尊重当地民族习俗；白族人家的火塘是个神圣的地方，忌讳向火塘内吐口水，禁止从火塘上跨过。白族人家的门槛也忌讳坐人。男人所用的工具，忌妇女从上面跨过。请尊重当地少数民族民俗信仰。5、美食：大理的小吃也非常有特色，著名的乳扇、奇妙的饵块、香酥的粑粑、还有滑嫩的凉鸡米线、砂锅鱼、大理酸辣鱼、洱源乳扇南涧锅巴豆粉等，人民路的“梅子井酒家”是大理的饮食老字号。丽江旅游注意事项：1.位置：丽江市区中心海拔高度为2418米。位于云南省西北部，滇川藏三省区交界处，是古代“南方丝绸之路”和“茶马古道”的重要通道。丽江古城街道由五花石铺地,提醒各位女士，到古城不要穿高跟鞋，以免增加不必要的疲劳。2.气候：丽江市属低纬暖温带高原山地季风气候，早晚温差较大，来旅游的朋友千万注意早晚添衣，以免感冒。3.高原：进玉龙雪山上不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。年老体弱者，有高血压，冠心病，心脏病者不宜上雪山。玉龙雪山天气常年寒冷，需自备御寒衣物。4.防护：丽江地处高原，紫外线强、空气干燥，请注意保湿和防晒，防晒霜至少30 倍以上方有效果。出外旅游，可能水土不服，请备好药品，来丽江主要要备好晒后修复、高原反应、水土不服方面的药品。5.道路：丽江古城街巷较多，容易迷路，记住备好古城地图，游玩时才不至于扫兴；丽江古城游客较多，特别是下午六点过后，切记保管好自己的贵重物品。6、民族：云南丽江是少数民族地区，主要少数民族是纳西族，到云南丽江旅游请尊重当地民族习俗。温馨提示：1、出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过16岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。2、海拔3000米以上的高原地带，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原反应，请旅游者避免剧烈运动和情绪兴奋，洗澡水不宜过热，学会正确呼吸方法。患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、心脏病、精神病及怀孕等旅游者不宜进入高原旅游。3、严重高血压、心脏病患者、身体不佳者不宜进高原，不宜参团。凡有高血压、糖尿病、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在65岁以上体弱者，为了您的安全请勿隐瞒实情，您可另选他线，不宜冒险 参团进高原（高原反应不在旅游保险范围之内）。60岁(含60岁)以上团友参团必须填写《参团健康情况》、《免责声明》，向旅行社申报身体健康情况。18以下至65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。70岁以上恕不接待请谅解！4、请严格遵守导游游览时间安排，切勿自行游览，无视导游规定时间，以免耽误其他游客游览行程。5、下车时请不要拥挤，注意脚下安全，并随身携带贵重物品。下车后注意周围车辆安全，以免发生危险。6、入住酒店后，应了解酒店安全须知，熟悉安全转移的路线。入住时立即检查房间内设施是否有损坏、缺少、污染。发现问题及时要求更换调整，以免退房时发生不必要的麻烦。7、旅游期间切勿吃生食、生海鲜等，在旅游目的地不可光顾路边无牌照摊档，不要购买“三无” 商品，忌暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果，少抽烟，少喝酒。8、旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不一定满足口味需求，敬请旅游者见谅；团队餐中一般不含酒类和特殊饮料，有饮酒习惯者请自行付费购买，但不可贪杯。9、游客携带未成年的游客时，请认真履行监护责任，管好自己的孩子，不能让未成年人单独行动，并注意安全。10、行程中本社不接受游客直接向司机、导游提出行程更改的要求，就算付费也不接受！如果确有需要增加、减少、更改行程等要求时，游客可向所在城市报名旅行社（组团社）提出申请，组团社通知当地旅行社后再通知导游司机方可。11、景区设立的商店，游客购物为个人自主行为，如果客人有购买收藏的，请记住索要购物小票，相关证书，并妥善保管。12、在热闹拥挤的场所购物或者娱乐时，切记注意保管好自己的钱包、提包、贵重物品及证件。13、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** | 昆明旅游注意事项：1.位置：昆明位于中国西南南云贵高原中部，市区海拔1895米，地处低纬度高原，天气常如二三月，花开不断四时春，人称“春城”。2.气候：紫外线强烈，建议备好防晒用品。昆明一天之中的温差很大，在冬、春两季，日温差有时可达12－20℃，此时去旅游一定要准备毛衣或者外套。 昆明日夜温差较大，一件防风保暖的外套是很必要的;秋冬出行昆明需要准备防寒的衣物。3.护肤：昆明的冬天空气异常干燥，很多人都会嘴皮开裂，皮肤也变差，所以务必带上足够的皮肤滋润保湿护肤品，还有润唇膏。昆明海拔较高，紫外线强烈，上街最好涂防晒霜。4.购物：在云南买散装食品只有昆明1斤是指1公斤(1000g)，其他地方1斤就是1市斤(500g)。 昆明尚义街的花市在收市时去买，价格会是内地的1/5甚至更低。购物请到正规大型商场购买，索要好票据。5.饮食：初上高原，请注意饮食清淡，多吃果蔬。昆明饮食口味偏辣，不习惯的游客，最好带些干粮，提前做好准备。昆明过桥米线较多，过桥米线汤一般都在80摄氏度以上，汤上桌后，切记不要急于去品尝，不然会烫伤嘴唇。6.民族：前往昆明少数民族村落游玩前，最好先了解当地人的风俗习惯并且尊重他们。彝族民间禁忌很多，在社会生产生活各个方面都有表现，且各地有别。大理旅游注意事项：1.位置：大理海拔2090米，与周边城市相比，大理海拔不算高，但是一天之内有很大温差变化，特别在雨季较多的夏秋两季，最好夏装、防风、防冷的服装都带上点。大理下关是有名的“风城”，防风的服装一定要带上。2.护肤：大理天晴的时候阳光灼热，紫外线强烈、空气干燥，应尽量避免太阳光的直射，户外活动时请准备遮阳帽、太阳镜、防晒服装、防晒霜、润唇膏等，紫外线强烈，上街最好涂防晒霜。3、气候：大理市属北亚热带高原季风气候类型，年均气温l4. 9℃，同时还以风高著称，故有“风城”之称。4、民族：云南大理是少数民族地区，主要少数民族是白族，到云南大理旅游请尊重当地民族习俗；白族人家的火塘是个神圣的地方，忌讳向火塘内吐口水，禁止从火塘上跨过。白族人家的门槛也忌讳坐人。男人所用的工具，忌妇女从上面跨过。请尊重当地少数民族民俗信仰。5、美食：大理的小吃也非常有特色，著名的乳扇、奇妙的饵块、香酥的粑粑、还有滑嫩的凉鸡米线、砂锅鱼、大理酸辣鱼、洱源乳扇南涧锅巴豆粉等，人民路的“梅子井酒家”是大理的饮食老字号。丽江旅游注意事项：1.位置：丽江市区中心海拔高度为2418米。位于云南省西北部，滇川藏三省区交界处，是古代“南方丝绸之路”和“茶马古道”的重要通道。丽江古城街道由五花石铺地,提醒各位女士，到古城不要穿高跟鞋，以免增加不必要的疲劳。2.气候：丽江市属低纬暖温带高原山地季风气候，早晚温差较大，来旅游的朋友千万注意早晚添衣，以免感冒。3.高原：进玉龙雪山上不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。年老体弱者，有高血压，冠心病，心脏病者不宜上雪山。玉龙雪山天气常年寒冷，需自备御寒衣物。4.防护：丽江地处高原，紫外线强、空气干燥，请注意保湿和防晒，防晒霜至少30 倍以上方有效果。出外旅游，可能水土不服，请备好药品，来丽江主要要备好晒后修复、高原反应、水土不服方面的药品。5.道路：丽江古城街巷较多，容易迷路，记住备好古城地图，游玩时才不至于扫兴；丽江古城游客较多，特别是下午六点过后，切记保管好自己的贵重物品。6、民族：云南丽江是少数民族地区，主要少数民族是纳西族，到云南丽江旅游请尊重当地民族习俗。温馨提示：1、出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过16岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。2、海拔3000米以上的高原地带，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原反应，请旅游者避免剧烈运动和情绪兴奋，洗澡水不宜过热，学会正确呼吸方法。患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、心脏病、精神病及怀孕等旅游者不宜进入高原旅游。3、严重高血压、心脏病患者、身体不佳者不宜进高原，不宜参团。凡有高血压、糖尿病、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在65岁以上体弱者，为了您的安全请勿隐瞒实情，您可另选他线，不宜冒险 参团进高原（高原反应不在旅游保险范围之内）。60岁(含60岁)以上团友参团必须填写《参团健康情况》、《免责声明》，向旅行社申报身体健康情况。18以下至65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。70岁以上恕不接待请谅解！4、请严格遵守导游游览时间安排，切勿自行游览，无视导游规定时间，以免耽误其他游客游览行程。5、下车时请不要拥挤，注意脚下安全，并随身携带贵重物品。下车后注意周围车辆安全，以免发生危险。6、入住酒店后，应了解酒店安全须知，熟悉安全转移的路线。入住时立即检查房间内设施是否有损坏、缺少、污染。发现问题及时要求更换调整，以免退房时发生不必要的麻烦。7、旅游期间切勿吃生食、生海鲜等，在旅游目的地不可光顾路边无牌照摊档，不要购买“三无” 商品，忌暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果，少抽烟，少喝酒。8、旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不一定满足口味需求，敬请旅游者见谅；团队餐中一般不含酒类和特殊饮料，有饮酒习惯者请自行付费购买，但不可贪杯。9、游客携带未成年的游客时，请认真履行监护责任，管好自己的孩子，不能让未成年人单独行动，并注意安全。10、行程中本社不接受游客直接向司机、导游提出行程更改的要求，就算付费也不接受！如果确有需要增加、减少、更改行程等要求时，游客可向所在城市报名旅行社（组团社）提出申请，组团社通知当地旅行社后再通知导游司机方可。11、景区设立的商店，游客购物为个人自主行为，如果客人有购买收藏的，请记住索要购物小票，相关证书，并妥善保管。12、在热闹拥挤的场所购物或者娱乐时，切记注意保管好自己的钱包、提包、贵重物品及证件。13、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。 |