**TJSW（南宁）2507【酷爸俏妈】四川全景 双卧10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SC1750834945sI | **出发地** | 广西壮族自治区 | **目的地** | 成都市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 无 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南宁站/广西各地-成都**  请游客朋友们持有效身份证自行前往南宁站/广西各地火车站（提前60分钟抵达），自行乘坐火车抵达成都，夜宿一晚火车。交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 夜宿火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达成都-自由活动**  抵达成都出站后由工作人员接站，乘车前往酒店入住休息后自由活动（自由活动期间不含用车导游、用餐及其他个人）。 温馨提示： 1、我社已赠送车站至酒店接送服务，请确保下机/出站后手机保持开机并注意接听电话、接收/回复短信。到站后因客人陆续到达，有可能等候。出站后若没有接到司机的电话或短信，请拨打前一天车队和您联系的电话号码，主动联系接站师傅。 2、四川盆地气候潮湿，房间可能会有潮气和潮味，属当地正常现象，请予谅解。进入客房首先要清点好房内设施及凉衣架、毛巾、烟灰缸等物，避免退房时因东西不全而索赔。 3、此日无行程安排，不包含餐、导游服务及其他用车安排。 4、晚21点前工作人员会电话通知您第二天出发时间，请保持电话畅通并注意接听，如未和您联系请致电应急联系人。交通：火车+旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **成都—-黄龙风景区-川主寺**  早餐后（路早），经茂县车观【叠溪海子】【蠶陵重镇】，地震遗址湖面海拔2258米，原为叠溪城，为古代边防重镇。扼川西平原通松潘旱地及青海、甘肃交通要塞。 享用午餐：前往指定餐厅享用【羌家迎宾宴】 核心景区游览：前往素有人间瑶池美誉的【黄龙风景区】（游览时间不少于180分钟）途中在高原缓冲服务站稍作调整，景区内数千个钙化彩池形态各异，流光泛彩，长达2500米的钙化硫池。沿途主要景点有洗身洞、金沙铺地、盆景池、黄龙洞、黄龙寺、石塔镇海、五彩池、转花玉池等。由于景区海拔较高，游览时请量力而行，欣赏露天岩溶地貌，尽享人间瑶池。 享用晚餐。 当天行程结束后，入住酒店休息。 【温馨提示】： ①此日成都—松潘全程约320公里，车程需6小时左右，大部分为山路，请老年朋友带上一些干粮，补充体力，如果会晕车请自备晕车药，途中可停留休息、停车拍照、上洗手间 (全程洗手间均收费 1-2 元)，旅游旺季车辆增多，有可能会堵车，导致用餐时间较晚或抵达酒店入住的时间较晚，敬请理解。 ②进入藏区请尊重少数民族风俗习惯，如若你自由活动期间在附近逛街商店或小卖点，请不要讨价还价后而不购买，请不要与当地人争吵及发生冲突，夜间请不要自行外出，需要帮助请及时与随团导游或旅行社联系。 ③九寨沿线酒店因环保均不提供一次性洗漱用品，景区沿线住宿硬件和软件条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！ ④黄龙沿途高原缓冲服务站内会有专供预防高反氧气及药品售卖；景区景点、餐厅、厕所、加水点内设有小卖部、超市、旅游纪念品、手工艺土特产等贩卖摊点，不属于购物店范围，非我社控制，请不要误解。 ⑤以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，儿童不占床不含早 午餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） 晚餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） |
| **住宿** | 川主寺 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **川主寺-九寨沟**  早餐后，前往九寨沟。随后游览：【九寨沟景区】（游览时间不少于300分钟）九寨沟被誉为人间仙境，童话世界，由翠海、叠瀑、彩林、烟云、雪峰以及奇异多彩的藏族风情组成格调自然风韵独具的仙境；景观主要分布在树正沟、日则沟、则查洼沟三条主沟内，景区内有宽、高、雄伟，娟秀的四大瀑布；珍珠滩瀑布、诺日朗瀑布、熊猫海瀑布、及树正瀑布，108个高山湖泊及数十处流泉飞瀑等景观；九寨的水清冽透底，变幻无穷；在阳光的折射和反射下呈现五彩斑斓的色彩，让您细细体味“黄山归来不看山，九寨归来不看水”的意境。 主题活动项目：【寻找 Pose 达人】，酷爸俏妈之Pose 达人之旅，下一位Pose 达人就是你活动内容：游客需戴上酷爸俏妈专属帽在任意景点拍照留恋，发送微信朋友圈、抖音、小红书等社交软件，通过游客自主拉票形式，评选出一、二、三等奖，一等奖 1 名 (四川特产1 份)、二等奖2 名 (酷爸俏妈专属温度杯 1 个)、三等奖 3名 (熊猫公仔1只)。 赠送娱乐项目：【藏家欢乐家访】（体验时间不少于40分钟，赠送项目，不参加不退费不做等价交换）随后前往藏家体验载歌载舞的藏家风情欢乐颂，体验藏族人现代的生活方式和饮食习惯，了解藏族人今天的生活和性格特点。和藏族同胞零距离接触，释放压力，回归自然：吃藏餐，酥油茶、青稞酒、野蕨菜、青稞面与藏族同胞一起歌舞。 下榻酒店：集合乘车，前往指定酒店入住后自由活动至次日出发。 【温馨提示】： ①行程中参观的特色藏寨、中国古羌城等所有景区内的配套的商店有旅游纪念品及当地特色产品出售，包括但不限于玉石手工艺品、土特产、藏药、丝绸、银饰品、矿产等商品。景区讲解员可能会为游客推荐并解说，如若感兴趣，请您根据自身所需 及喜好自由选购，记得索要发票。景区景点内的购物场所，不计入我社安排的购物。 ②由于九寨沟为自然风光，沟内每个景点都有一个观光车上下的车站，凭车票当日可在任一站点自由换乘，观光车配有景区讲解员，游览十分方便。因此景区内为自由行，导游不陪同观光 ③景区内无常规团队餐厅可安排，沟内仅诺日朗餐厅供应午餐, 自助餐69元/人起（以景区实际收费为准），用餐比较简单，而且会影响您的游览时间，建议您自带干粮进沟. ④在景区禁止吸烟，有吸烟习惯的客人请忍耐忍耐，否则会受到高额罚款。 ⑤以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，儿童不占床不含早 午餐：X 晚餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） |
| **住宿** | 九寨沟 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **九寨沟-若尔盖草原-茂县**  早餐后，乘车前往若尔盖草原。 享用午餐：之后前往指定餐厅享用午餐-【牦牛汤锅】 赠送游览：【若尔盖草原镰刀坝段】（游览不少于40分钟，注：此景点为赠送景点，如因天气、堵车、交通管制等特殊原因不能前往，费用不退不换不做其他补偿） 若尔盖草原海拔3500米左右，属典型的丘状高原。冬季严寒，夏季凉爽，春秋短，日照充足，昼夜温差大”。 是黄河上游重要的水源涵养地和生态功能区，也是多种珍稀鸟类的栖息地。因对中华民族的母亲河——黄河的水源贡献超过30%，被称为“中华水塔”。 若尔盖草原是四川省的草原，由草甸草原和沼泽组成。草甸草原和沼泽土壤长期浸泡在水中，温度较低，主要以沼泽土为主，潜育化程度高，有机质氧化缓慢，部分地区分布着泥炭。它是在青藏高原在隆升过程中，一个相对断陷下沉的低凹地，四周群山环抱，也成了黄河上游一些大支流如黑河、白河、贾曲若尔盖草甸草原和沼泽的汇流处。 下榻酒店、享用晚餐 当天行程结束后，入住酒店休息。 【温馨提示】： ①以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整 ②因草原观赏期为每年6-8月，故9月1日起此景点改赠:红军长征纪念碑碑园，请知悉。交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，儿童不占床不含早 午餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） 晚餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） |
| **住宿** | 茂县 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **茂县-古羌城-都江堰-都江堰或成都**  早餐后，乘车前往都江堰。 享用午餐：之后前往指定餐厅享用午餐【熊猫小吃】。 核心景区游览：【水利工程都江堰风景区】（游览时间不少于100分钟）都江堰，位于四川省成都市都江堰市城西，坐落在成都平原西部的岷江上， 是由渠道枢纽（鱼嘴、飞沙堰、宝瓶口）、灌区各级引水渠道，各类工程建筑物和大中小型水库和塘堰等所构成的一个庞大的工程系统， 渠道占地面积200余亩。它担负着四川盆地中西部地区7市（地）40县（市、区）1130万余亩农田的灌溉、成都市多家重点企业和城市生活供水，以及防洪、发电、漂水、水产、养殖、林果、旅游、环保等多项目标综合服务，是四川省国民经济发展不可替代的水利基础设施。 当天行程结束后，入住酒店休息。 【温馨提示】： ①古羌城、都江堰景区是由景区导游讲解 ②以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，儿童不占床不含早 午餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） 晚餐：X |
| **住宿** | 都江堰/成都 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **成都-熊猫基地-乐山大佛-酷爸俏妈大剧院-峨眉山**  核心景区游览：【熊猫基地】（游览时间不少于40分钟）大熊猫保护研究中心占地面积达二百三十多公顷，现建有齐全各种大熊猫繁育所必须的设施，有兽舍、饲料室、医疗站、大熊猫纪念馆和实验楼，还种有大熊猫食用的上万丛竹子和灌木，为大熊猫创造近似于野外的生活环境， 现已成为国内开展大熊猫等珍稀濒危野生动物移地保护的主要基地之一 享用午餐：之后前往指定餐厅享用【翘脚牛肉】 核心景区游览：【乐山大佛景区】（游览时间不少于100分钟）乐山大佛地处四川省乐山市东，岷江、青衣江、大渡河三江汇合的凌云山上，“佛是一座山，山是一尊佛”，游览凌云寺、大雄宝殿、九曲栈道 ，大佛右侧的石 壁上，有一条险峻的栈道自上而下盘旋至大佛脚，这便是的“九曲栈道”， 是与修建佛像同时开凿的。栈道折处的“经变图”雕刻精细，形象生动，线条优美。 赠送品尝：【养生火锅】品味四川美食，享受旅游美食文化带来的乐趣。真切感受古蜀文化的博大精深。（赠送项目，不参加不退费不做等价交换） 主题活动项目：【“舞”林大会】让心灵起舞，让梦想高飞！老年秧歌扭起来，迪斯科在摇摆、广场舞的魅力随风摇曳。安排现场教授，各地“舞”林高手 齐聚峨眉，共享峨眉广场之夜。 赠送娱乐项目：【酷爸俏妈大剧院】（赠送项目，不参加不退费不做等价交换）私享定制酷爸俏妈大剧院川剧变脸晚会，请区别于市场一般火锅店变脸快闪。深度沉浸式体验，感受天府之国独有的艺术魅力：享誉中外的川剧变脸、皮金滚灯的幽默诙谐、气吞山河的峨眉武功、……充分展示了大美四川物华天宝，人杰地灵的壮丽画卷，让观众对天府之国有了更深的认识。 当天行程结束后，入住酒店休息。 【温馨提示】： ①乐山游览的时，九曲栈道非常陡峭，人多时较拥挤，游览时要小心 ②乐山景区是由景区导游讲解 ③乐山大佛景区内有拍照服务，请游客询问好价格后明明白白消费。 ④主题活动项目及其赠送娱乐项目，若因天气或政府征用等不可抗力因素不能照常举行，则取消此活动，无费用可退交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，儿童不占床不含早 午餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） 晚餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） |
| **住宿** | 峨眉山 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **峨眉山半山景区—锦里-成都**  早餐后，前往峨眉山半山。 前往核心景区游览：【峨眉山半山景区】（总游览时间不少于180分钟）乘坐观光车前往万年寺停车场、前往峨眉山开山大寺庙-【万年寺】，该寺是峨眉山规模大、宏伟、历史悠久的开山主寺)，参观无粱砖殿，以及 峨眉山的镇山之宝——重达 62 吨的普贤骑六牙大白象，经白龙洞清音阁、一线天，自然生态猴区，清音平湖至五显岗停车场。 赠送游览：【锦里】（游览时间不少于40分钟，自由活动无导游陪同）锦里曾是西 蜀历史上古老、具有商业气息的街道之一，在这条街上，浓缩了成都生活 的精华：有茶楼、客栈、酒楼、酒吧、戏台 、风味小吃、工艺品、土特产， 充分展现了三国文化和四川民风民俗的独特魅力。注：赠送景点，如因天气或不可抗力因素不能正常游览，则取消此景点，无费用可退不做其他补偿。 当天行程结束后，入住酒店休息。 【温馨提示】： ①峨眉山由景区导游讲解，一线天、自然生态猴区因地理位置特殊属于自由活动时间，游客自行前往，导游不陪同，游客可根据自身体力量力而行。 ②峨眉山野生猴成群结队，非常顽皮，请谨记导游所讲逗猴的注意事项和技巧，以免受伤害。同时不可任意挑逗喂食，请务必保管好自己的物品，防止猴子抢夺。不要逗猴子玩，也不要穿着红色及鲜艳衣物，尽量避免在猴子面前掏包，以免影响安全！ ③景区内有各种小商品售卖，请客人酌情谨慎购买，此类购物店与旅行社及导游无关。峨眉山景区内沿途（包括休息处和落脚点）都会有很多土特产小摊点：如茶叶、药材、纪念品、小吃等出售，凡在景区内的类似购物店形式的卖场均不属于我社推荐的合作购物店，请谨慎选购。 ④峨眉山索道：游客可根据自身需求选择步行或乘坐索道。如选择步行路程太多会影响游客体力及游览时间，速度较慢的客人可能会取消部分景点。步行过程中无导游陪同，为了保障游客朋友更好的体验度建议选择万年寺上行索道。 ⑤因景区内地理位置特殊，午餐用餐时间较晚，请老年朋友带上一些干粮，补充体力。 ⑥以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整交通：旅游大巴 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，儿童不占床不含早 午餐：成人正餐餐标20元/人，儿童含半餐（特色餐除外，餐不用则不退，不做等价交换） 晚餐：X |
| **住宿** | 成都 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **成都-送站**  酒店早餐后可根据自身情况自由活动，自由活动期间不含车、导游以及用餐服务。地接旅行社根据游客的车次或安排提前送达车站；游客朋友们自行乘车返回南宁/广西各地火车站，夜宿一晚火车。 【温馨提示】 请根据通知时间提前退房。出发时间在中午12点后的，请提前退房，再自行安排活动（请注意酒店退房时间，避免不必要的损失，外出前可将行李寄存前台）交通：旅游大巴+火车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早，儿童不占床不含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 夜宿火车 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **抵达广西各地火车站**  抵达南宁/广西各地火车站后自行散团，结束四川之旅！交通：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：南宁/广西各地/成都西（火车硬卧票，随机出票，不保证车次、铺位、车厢）住宿：全程7晚酒店标准2人间住宿，如有损坏或房间内个人消费，敬请自理。（酒店没有3人间，不含单房差）参考酒店：（以实际入住为准）九寨/川主寺/茂县的酒店因环保，不提供一次性洗漱用品，请自备！成都：七里香、锦宏大酒店、美丽湾、北城天街、H·城宿、99优选、红花轻奢、速8酒店、7天酒店、布丁酒店、锦秀、红达酒店、希岸云享、瑞嘉、濠森、秀宇 、人民饭店或同档次酒店川主寺：富贵林副楼、金豪大酒店、君瑞酒店、岗银仓酒店、贡嘎宾馆、雅士、泰康、红裕川或同档次酒店九寨沟：金江国际副楼、悦途、藏地传奇、藏地阳光、云鼎酒店、星禾源、漫花庄园、北纬33 度、舒怀或同档次酒店茂县：孙家花园、羌情苑、凯悦假日、羌鑫商务、避暑山庄、新月度假村副楼、金银山庄、闲云居、晋豪、云景、旯旮酒店、宜云，纳吉农庄、羌鑫商务、鼎诚商务或同档次酒店都江堰：都江堰宾馆、精选假日、途窝假日、品尚、远豪、派酒店、水源、春秋 、华颐洲际或同档次酒店峨眉：汀兰居、熊猫漫、康嘉逸居、易途文化、华宜尚品、斯维登精品酒店、宜必居、橙堡假日、苹果居、巢壳、佰悦、安忆、珀荟、卷舒堂、享保、云景度假、念庐、熊猫王子、凯宾洲际、花园城或同档次酒店【用餐】行程所列餐（7早9正）早餐：酒店含早，儿童不占床不含早；餐不用不退不做等价交换正餐：正餐餐标为20元/餐/人，特色餐除外，不含风味餐、饮料、酒水等，根据人数调整菜品数量；餐不用不退不做等价交换用车：当地空调旅游用车，景区内为公共环保车。（车辆大小由旅行社根据游客人数调整，保证每位游客1个正座）导游：当地中文导游服务费50元/人。（接送站不是导游，为公司特意安排的接送站人员）。【儿童】2岁-12岁，1.2米以下儿童包含车位费/半餐费/导服儿童价格：6周岁以下含当地车位、半餐、导服（不含门票、不占床位、不含往返大交通）6-12周岁含当地车位、半餐、导服、往返儿童硬卧票（不含门票、不占床位） | | |
| **费用不包含** | 1、个人消费不含 (如酒店内洗衣、电话及未提到的其他服务)2、单房差（6-8月单房差420元/人)3、行程之外自由活动期间的餐食费用及其交通费用不含4、因交通延误，取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害、疫情等不可抗力导致的额外 费用不含5、因旅行者违约、自身过错、自身疾病等导致的人身财产损失而额外支付的费用不含6、60周岁以下补门票7、景交自理 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 高原特产展销中心 | 主营产品：昆仑玉、藏药、土特产等 | 180 分钟 |  |
| 峨眉山健康生态馆 | 主营产品：灵芝、药品等 | 180 分钟 |  |
| 特色藏寨 | 主营产品：银器、藏药、土特产等； | 180 分钟 |  |
| 古羌城 | 主营产品：银器、藏药、土特产等 | 180 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 60周岁以下补门票 | 九寨沟190+黄龙170+都江堰80+乐山80+峨眉山160+熊猫基地55=735元/人（60-64岁节日假日半票） | 200 分钟 | ¥ 735.00 |
| 景区小交通 | 因景区较大，为方便团队同进同出，需要客人现场自理①九寨沟观光车90元/人、保险10元/人②峨眉山半山观光车40元/人、峨眉山保险10元/人、万年寺小门票10元/人、万年寺索道上行65元/人、下行索道55元/人、猴区保险5元/人、索道保险10元/人、峨眉山耳麦20元/人③熊猫基地观光车30元/人、都江堰观光车及耳麦40元/人、都江堰观景扶梯40元/人④黄龙上行索道80/人、下行索道40元/人、观光车单程20元/人、保险10元/人、定位讲解器30元/人⑤乐山保险10元/人、乐山耳麦20元/人、乐山观光车往返35元/人 | 200 分钟 | ¥ 670.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 行程变更特别提示重要约定：在接待过程中，旅行社将根据存在不可抗力、影响到旅游者旅游体验、影响后续行程安排、危及旅游者人身安全的特殊情况下（例如，因台风天气无法前往游览景点、局部地质灾害导致车辆无法通行也无其他通行线路、景点内突发事件不予开放等），为了保障旅游者权益，旅行社对上述的行程景点可做先后顺序游览，原则上不减少景点及游览时间。上述特殊情况之下，不能参观的景点，有产生门票的景点且包含在旅游费用中的旅行社按照折扣优惠价退还旅游者。无门票的景点则取消参观。以上的调整，需征得全体游客同意并签字确认同时，为了优化旅游者旅游体验，旅行社根据实际所预订到的酒店、景区、餐厅和当地实际情况结合，如调整景点先后顺序后不减少游览景点的，为了全体游客的根本利益并顺利完成整个游览景点，旅行社可以在全体游客签字同意的原则调整游览景点顺序。非特殊情况按照行程的原定计划游览景点，因游客之前提出变更和减少景点游览时间的，需要全体旅游者同意并配合签字确认。旅游者不全部同意的，旅行社将按照原订计划安排。中国公民国内旅游文明行为公约：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、du、毒。安全提示1、在上述旅游行程范围内，请听从导游或领队的安排和提醒，注意自己的人身及财产安全，照看好自己同行的未成年人及老人！2、在旅游期间，旅游者应尊重当地的民族习惯、社会风俗及宗教信仰，不得从事淫秽、du博、涉毒等各种违法活动！3、旅游行程安排项目中，应做到谨慎小心，以避免可能存在的摔倒、跌落、溺水、动物或器械伤害、财物丢失等各种安全风险。4、在自由活动期间，在无导游或领队陪同的情况下，应选择从事自身能够控制风险及身智能够承受的活动，负责自身的人身财产安全。5、在重大节假日期间，因各大景区出行游客较为集中，请严格遵守秩序遵守导游及景区工作人员安排，坚持安全为首，不得擅自离团单独活动。行前贴心提示1、旅行装备：御寒衣物、雨具、防晒霜、遮阳帽、太阳镜、登山鞋、照相器材等；2、高原反应的症状：头晕、头痛、耳鸣、眼花、四肢软弱无力、恶心、呕吐、心慌、气短、呼吸急促、心跳快速无力、意识模糊、瞳孔散大、昏迷、呼吸困难等。3、如何预防高原反应：登高时，速度不可太快。体力活动要循序渐进，尽量减少寒冷刺激及呼吸道感染。出现胸闷、气短等症状时，就立即原地休息，有条件可吸氧或用药（如：红景天、肌甘等）。4、谢绝3岁以下婴儿、孕妇及70岁以上老人参团，同时谢绝有心脏病、冠心病、心肌梗塞、高血压、高血糖、低血压、低血糖、糖尿病等的客人参团，请报名时不要隐瞒自身身体疾患，否则自行承担一切后果。旅途常见疾病与防治（1）感冒：旅行在异地，温差较大，忽冷忽热，容易感冒，需注意防治并及时吃药。（2）中暑：夏日旅行如果中暑，要立即转移到通风、凉爽的地方休息，在太阳穴、人中处涂抹风油精，不要勉强旅行。（3）肠胃病：在旅游当中，游客不适应新环境的饮食，容易腹胀和腹泻。如果再暴饮暴食，还易得胃肠炎，需及时治疗。（4）水土不服：旅游在外，如出现头昏无力、胃口不好、睡眠不佳等现象，这是水土不服的表现。需要多食水果、少吃油腻。（5）外伤：旅行中被蚊虫咬伤，用碱性液体冲洗伤口，可以消除疼痛。 |