**10.1桂林龙脊北京独立班双飞五天行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SK1759112984gp | **出发地** | 北京市 | **目的地** | 桂林市 |
| **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** | 10.1·桂林龙脊北京独立班— 桂林、龙脊梯田、四星船大漓江、银子岩、遇龙河多人漂流、打卡天空之境、阳朔西街、世外桃源、古东瀑布、象鼻山、刘三姐大观园、七星公园+网红旅拍、日月双塔推荐理由：◆我们重视服务的细节和品质，用心服务，这才是品质的保证！！◆每一项细节，都是为了让您的旅程更加顺利、舒适、温馨；同时为了确保您的桂林旅程是一次美好的体验记忆，为了加深记忆，我们应该来体验一下产品的与众不同；1、《吃》：安排当地特色餐：1餐社会餐厅+1餐无公害有机农家乐+1餐四星船自助餐。2、《住》：全程舒适型酒店+升级一晚轻奢酒店3、《行》：专车专导，金牌导游管家式贴心服务；4、《游》：☆独家升级AAAAA全景大漓江【四星级豪华游船】☆桂林喀斯特岩洞代表作---【银子岩】☆央视著名广告《康美之恋》采景地【世外桃源】☆世界唯一可以攀爬也触摸的瀑布【古东瀑布】☆群峰倒影、村庄田园、风光青山、绿水、无处不让人魂牵梦绕【遇龙河竹筏漂流】收客标准：1、无同车费、无年龄限制、收客年龄：12~79岁畅收，12岁以下按儿童操作。18岁以下必须有父母陪同方可出行。2、75岁（含）以上老人，必须签订免责书，健康证明、必须直系亲属65岁以下陪同方可出行。成团说明：此行程成团人数为20人以上北京成团，不足20人安排当地拼团，接待标准不变，请提前知晓！ |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **北京-桂林**北京-桂林从出发地来到水墨山水画般的桂林。抵达桂林，专业接站人员举接站牌接站，接到您后稍作休息，检查行李、随身物品无遗漏后，赴桂林市区（约1小时）入住酒店。导游会以电话或短信方式提前与您联系，请留下您在旅游期间使用的手机号码，保持通讯畅通，如您早班机抵达桂林，可根据导游提示自由活动，养精蓄锐准备迎接第二天愉快的旅程。温馨提示 1.出发前：地接导游将于您出发前一天晚上22点前短信或电话联系您，请注意保持通讯畅通！  2.每批机场等候时间不超过40分钟，介意的亲可自行打车前往酒店，费用自理！3.此行程为散客拼团，导游有权根据当地实际情况调整行程顺序，方便大家更轻松的游玩，敬请理解配合，谢谢。抵达当天，全天自由活动，全天餐敬请自理；当天根据抵达时间早晚自由安排。自由活动：如抵达桂林时间尚早，游客可自由漫步于【中心广场】、【正阳步行街】，【王城东西巷】可于美食街品尝特色小吃；闲逛攻略：游玩市区公众免费景点，如果您的时间足够充裕，您可以到市中心漫步杉湖和榕湖夜景；温馨提示：自行游玩期间，请注意个人的人身安全跟财务安全，重要物品请随身携带，整装待发，开启美丽的桂林山水之旅！交通：高铁+接站 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 桂林 |
| **D2** |
| **行程详情** | **桂林--龙脊梯田**桂林——龙胜——桂林早餐后，乘车前往被称为“世界一绝的”【龙脊梯田景区】车程（约100分钟）。￭上山途中游览【黄洛瑶寨】(不含表演 自理80/人 如不看表演可自由逛寨子)，这里居住着瑶族的一个支系红瑶，因其以红色为最美，以红色为服饰的显著特征而得名。红瑶寨里的120多名成年妇女中，有80多名的头发在1.4米以上，最长的达1.8米，2002年获得上海大世界基尼斯总部颁发的“群体长发女之最的证书，号称天下第一长发村。后游【龙脊梯田景区】 位于广西龙胜各族自治县和平乡平安村，梯田有鬼斧神工的造型和如诗如画的意境。曲线优美。其线条行云流水，潇洒柔畅；其规模磅礴壮观，气势恢弘，有“梯田世界之冠”的美誉。下午16:00（大约）统一集合，乘车前往桂林，送回酒店。【今日温馨小贴士】1、 由于龙脊梯田景区海拔相对偏高，几乎所有生活用品和餐饮食材都是靠人力或马力背运上山的，所以用餐价格普遍会比桂林市区高40%左右；2、龙脊梯田【金坑大寨，客人自理往返索道110元/人】，敬请知晓！注：龙脊梯田这一天安排一日游拼团线路，不含中晚餐，16人以上安排独立，请提前知晓！交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 桂林 |
| **D3** |
| **行程详情** | **桂林——阳朔**桂林-阳朔早餐后前往游览【象鼻山】（AAAAA级景区，游览时间约50分钟），象鼻山原名漓山，又叫仪山、沉水山，简称象山，位于桂林市滨江路位于广西省桂林市内桃花江与漓江汇流处，是中国首批4A级景区，因酷似一只站在江边伸鼻豪饮漓江甘泉的巨象而得名，被人们称为桂林山水的象征。象鼻山海拔200米，高出水面55米，属于喀斯特地貌，是由3.6亿年前海底沉积的纯石灰岩组成的象鼻山主要景点有水月洞、象眼岩、普贤塔、宏峰寺及寺内的太平天国革命遗址陈列馆等。远观【日月双塔】地处桂林市中心区，坐落在桂林城的中轴线上是新桂林的标识。日塔、月塔与象山上的普贤塔、塔山上的寿佛塔，相互呼应，相互映衬，有“四塔同美”之说。桂林日月双塔号称世界第一铜塔，是桂林旅游的一个绝美夜景观赏地。 乘车前往桂林灵川县（车程约50分钟），游览有着“桂林小香山”之称、同时也是CCTV外景拍摄地的——【古东原始森林瀑布群】（AAAA级景区，游览时间约120分钟）；景区融幽瀑、碧潭、红枫取胜、原始生态、地质奇观、清新空气为一体，您可自由呼吸清新空气，并在八瀑九潭中走珠戏瀑，嬉水狂欢，零距离亲密接触青山绿水。更可站在目前中国旅游景区高近百米长二百余米的旅游观光悬空吊桥上一睹国内独有的三千多亩三角枫林，每到秋冬或春夏时节展现在您眼前的都是不同的绝美画卷。（古东瀑布景区夏天如需攀爬瀑布必须换景区内安全装备，如：安全帽、草鞋、雨衣等费用10元/人起，请自行向景区购买。）游览央视著名广告《康美之恋》主要采景地AAAA景区【世外桃源】，这里被誉为桂林的香格里拉，仿佛进入了一幅古桥、流水、田园、老村与水上民族村寨融为一体的绝妙画图。从陶渊明的隐逸文化起笔，走过长廊，欣赏侗、壮、苗、瑶四大民族各种精美工艺饰品，侗族侗锦，壮族壮锦及绣球、苗族蜡染、瑶族工艺，各有千秋。漫步在世外桃源，望着近在眼前的山水，呼吸着这里清新的空气，听得前面热闹万分“这是一个被遗忘的故乡，这是一个放松身心快乐人生的乐土”。之后您可自由漫步在没有国度、充满热情的【洋人街——阳朔西街】（无车无导游陪同）感受浓郁的异国风情。（西街；21:00以后游览最佳时间）前往酒店入住。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 阳朔 |
| **D4** |
| **行程详情** | **阳朔 ——桂林**桂林—阳朔早餐后游览阳朔风景如画的线路【十里画廊】车观（游览时间约20分钟），阳朔十里画廊位于阳朔月亮山，因沿路风景秀丽，如诗如画，被称为阳朔十里画廊。主要景观有佩桃献寿、海豚出水、尼姑下山、火焰山、八戒晒肚、金猫出洞、马象奇石、龙角山、猴子民愁、骆驼过江、青厄风光、古榕美景、美女梳妆等。人在路上走，如在画中游，说不完的妙处。清风迎面吹来，望着两旁的青山绿树，行走在乡村阡陌，品花香、稻香、泥香，一路拍拍走走，沿途的奇山秀水，近距离感受着桂林山水之美、独特的喀斯特地貌和那清澈的漓江水。沿途，我们还会欣赏到著名阳朔美景【骆驼过江】，十里画廊东侧，工农桥旁望去，在一望无际的田园间，田家河像条白绢，宛然曲折东流，河边有一山，酷如骆驼，形态似自得漫步，前往欲过河，人称“骆驼过江。完后前往乘坐多人竹筏游览网红打卡景点【遇龙河多人漂】（约60分钟）。遇龙河是漓江在阳朔境内最长的一条支流，河水清澈如镜，随手就能拍出山水画般的照片。与漓江风光相比，遇龙河的风景更温婉，有“小漓江”之称。遇龙河的竹筏漂流很有名，可以坐筏细细品味沿河秀美的山水田园风光，进行一场环保、原生态游玩，由人工撑竹筏遇龙河游览。在竹筏上，或欣赏两岸美景、或和旁边的竹筏打水仗，不管哪一种方式，都会让你觉得快乐、舒心。完后乘车前往酒店，入住酒店。乘车前往银子岩途中可车观阳朔风景如画的线路【十里画廊】车观，位于阳朔月亮山，因沿路风景秀丽，如诗如画，被称为阳朔十里画廊。后游览桂林喀斯特地貌溶洞奇观——【银子岩】（AAAA级景区，约60分钟），银子岩溶洞是典型的喀斯特地貌，贯穿十二座山峰，属层楼式溶洞，洞内汇集了不同地质年代发育生长的钟乳石，有桂林最美岩洞之称，洞内汇集了高达数十米，雄、奇、幽、美，像银子似钻石的钟乳石，洞内奇特的自然景观堪称鬼斧神工，色彩缤纷而且形象各异的钟乳石石柱、石塔、石幔、石瀑，构成了世界岩溶艺术万般奇景，令人流连忘返，美国前总统克林顿也是它的粉丝， 98年访华时为了游览银子岩专门推迟了去香港的班机。网红打卡【天空之境】约30分钟，阳光缓缓铺散开来，平静的水面，将天空拥入怀中，画面如此美丽，仿佛进入了一场梦境。在这里，水天相接，天地同相，空中行云转瞬流入平静的水中，阳朔的“天空之镜”，仿佛坠入人心底的瑰丽世界。后前往漓江码头乘【四星级豪华游船】游览“百里画廊”—全景大漓江AAAAA级（船程约4小时船上中餐自助、豪华沙发座椅，高速wifi全船覆盖；360°全景观光甲板全船智能中央空调）欣赏大漓江风光：九马画山、黄布倒影、兴平佳境、浪石烟雨、八仙过江等。漓江是桂林风光的精华，素有“江作青罗带，山如碧玉簪”之美誉。上岸后乘电瓶车（15元/人，自理）至停车场集合（上下船码头以水运中心实际出票为准） 由桂林旅游股份有限公司统一提供，如若此航线四星游船因特殊情况导致无法游览，则调整为游览三星游船正航（磨盘山-阳朔）+赠送电瓶车，费用无增减。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 桂林 |
| **D5** |
| **行程详情** | **桂林--返程**桂林早餐后游览原汁原味、原生态、具有浓郁广西少数民族风情的《刘三姐》电影拍摄实景地—【经典刘三姐大观园】（AAAA级景区，游览时间约120分钟），景区内具有壮族特色的金蟾对歌台，造型奇特，令人大开眼界。高六米的大型汉白玉刘三姐塑像、硕大的多种石雕绣球、还原当年刘三姐与阿牛哥定情誓约的百年古榕、以及风雨长廊、壮寨干栏、瑶寨木楼、侗族鼓楼等均全国少见。再现电影《刘三姐》中莫府、阿牛家等场景，经典剧场中的“民族歌舞秀”让您亲身领略少数民族的独特风情。抵达万福广场闲逛市民超市购买当地土特产馈赠亲友。游览【七星公园】国家AAAA级景区，桂林最大的综合性公园（约1.5小时）：景点因七星山的七个山峰， 犹如天上的北斗七星坠地而得名。七星景区集桂林山、水、洞、石、庭院、建筑、文物之大成，展现着自然与人文的完美融合，是桂林山水精华景观的缩影。参观栖霞寺、花桥、华夏之光广场、克林顿讲演处等。超值赠送：网红旅拍（相片1张+服装）独家免费赠送每人免费穿戴少数民族服装让你随心拍摄风景。旅途结束：根据航班/列车时间，桂林机场乘航班/桂林火车站乘坐火车返回，参考车次：桂林北京火车车次桂林北京参考火车车次：Z286次（21：10/次日17：11）或T290次（20：07/次日18：12）或Z336次丰台站（14:25/09：59）或K158次（18：20/次日22:48）或Z6次（14：25/次日09：59）或或T22次（13：49/次日12：26）温馨提示：如返程时间较晚，行李寄存酒店前台后可自行前往市区商圈东西巷或正阳步行街、庙街自由活动，逛吃美食交通：旅游车+飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通 北京桂林往返飞机，桂林当地空调VIP旅游车，每人一正座（21座以下的车型均无行李箱）..住宿 全程舒适型酒店+升级一晚轻奢酒店；（我社不提供自然单间，如出现单人由旅行社调整标间内加床或客人自行补足房差包房) 参考酒店：桂林：锦怡假日大酒店、柠檬湾大酒店、三棵树大酒店、润东酒店、宜诚酒店、翠竹大酒店、普莱尔、荷悦、优程酒店、北桂酒店、柏曼酒店（翠竹路店、北站店、象山公园店）、云天国际酒店、华谊、雅斯特酒店、港舍漫居酒店、派柏云酒店、象山商务大酒店、冠涛大酒店、城市便捷、怡景酒店、翰祥大酒店、汉庭酒店、骏怡、南越国际、晨龙氧吧、栖云酒店、花园假日、盛世时光、中山国际普标、赛凯酒店、南溪山庄、等同级备选阳朔：宜诚酒店（西街店）、朵啡酒店、晶水鑫潮大酒店、锦绣精品酒店、文华山水度假酒店、君尚、新世纪酒店（贵宾楼）、素朝优宿酒店、君临大酒店、印象大酒店、汉庭酒店、河岸竹林、十里郎人文酒店、金兰大酒店、田家河度假酒店、悦途居酒店、公园度假酒店、北斗、万紫千红、粤乡、丽盛、山舍精品、橙之光、水晶阁度假酒店/港潮大酒店/六度假日酒店/等同级备选行程内升级一晚酒店：鑫海国际酒店、金皇国际大酒店、曼哈顿、康福特、睿吉西山、民丰国际、伏波江景、金水湾国际大酒店（机场路）、花园假日酒店（豪华房）、中隐国际酒店、星悦国际、国际饭店、维也纳系列店、丽枫酒店、宜尚酒店、、兰欧大酒店、喀什悦景酒店、桂湖大酒店、圣豪悦居酒店、天街国际、桂林大酒店、山水高尔夫、华公馆、欧暇.地中海高铁北站店、维纳斯皇家、温莎假日、维加斯酒店、凯威国际、凡尔赛酒店、艾美酒店、康铂酒店、惠林顿至尊、铂顿智汇、丽铂北站、铂悦、南航明珠、栖隐舍、歌斐水岸、等同级备选备 注：桂林为国家三线以下旅游城市，酒店各项标准偏低，主要以卫生舒适为主，提前做好心理准备哦！如客人对上述参考酒店安排不满意，处理方案如下：1、按实收价格退给客人自行订房，2、可自补当时差价升级客人满意的更高标准酒店！3如若遇以上酒店无房情况下，可安排同等级酒店！景点 景点第一大门票（不含景区电瓶车及自理项目；赠送项目，如遇不可抗拒因素无法成行，门票不退）用餐 全程4早2正+1船餐（正餐30元/人/正，一餐豪华船自助、一餐有机无公害农家乐，一餐网红社会餐《小南国》或《金龙寨》或《谢三姐啤酒鱼》或《风味自助餐》）10人1桌,8菜1汤，如人数不足将酌情减少菜量，若用餐人数不足8人，导游现退餐费；早餐在酒店为赠送，不占床无早餐）。若自愿放弃用餐，不退费用；若特色餐开餐人数不足则安排同等价值的退餐。儿童 儿童价格仅包含当地旅游车位费、导游服务费、半价正餐餐费（不占酒店床位不含早餐不含门票、超高自理）导游 专业导游讲解服务（不足八人，提供司机兼导游服务）；购物 全程0进店（景中店不算店，市民超市不算店） |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用；2、不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。非免费餐饮费、洗衣、理发、电话、烟酒、付费电视、行李搬运等费用；3、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、缆车、景区内电瓶车、动车票等费用；4、酒店内儿童早餐费用及儿童报价以外产生的其他费用需游客自理；5、购物场所内消费；6、不含旅游意外保险及航空保险，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；7、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；8、“旅游费用包含”内容以外的所有费用。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 旅游期间安全须知为了增强旅游者安全意识，普及旅游安全基本常识，使旅游者参加旅游活动的计划能圆满、愉快、顺利完成，本公司特制定旅游安全须知，请旅游者认真阅读并切实遵守。一、食：在旅游期间，旅客要十分注意饮食卫生，预防避免中毒和胃肠道疾病的发生。 1、在旅游期间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）的商品，发现食物不卫生或有异味等变质情况 ，切勿食用。 2、出门旅游、应随身携带上矿泉水及干粮等食品，以备不时之需，注意请勿喝生水和 不洁净的水。 3、不要接受和食用陌生人送的香烟、食物和饮品，防止他人暗算。 4、旅游期间要合理饮食，不要暴饮暴食和贪吃零食、冷食冷饮。5、为防止在旅途中水土不服，游客应自备一些常用药品，以备不适之需，切勿随意服 用他人所提供的药品。6、喜欢喝酒的旅客在旅途中应注意控制自已的饮酒量，饮酒时最好不超过本人酒量的 三分之一，若出现酗酒闹事，扰乱社会秩序，侵犯她人或造成他人财物损失的一切责任由肇 事者承担。 二、住：1、游客入住酒店后，应了解酒店安全须知，熟悉酒店的安全出路、安全路梯的位置及 安全转移的路线。 2、注意检查酒店为你所配备的用品是否齐全，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，以免发生纠纷。 3、贵重物品应存放于酒店总台保险柜，不要随身携带或放在房间内。 不要将自已住宿的酒店、房间随便告诉陌生人，不要让陌生人或自称酒店的维修人 员随便进入房间，出入房间要锁好房门，睡觉前注意房门窗是否关好，保险锁是否锁上，物品最好放于身边，不要放在靠窗的地方，在使用卫生间时，注意防滑。 4、游客入住酒店需要外出时，应告知随团导游，在酒店总台领一张饭店卡，卡上有饭 店地址、电话，如果你迷路时，可以按卡片上地址询问或搭出租车，你就会安全顺利回到住地。 5、如遇紧急情况，千万不要慌张。发生火警时不要搭电梯或随意跳楼；镇定地判断火情， 主动地实行自救。若身上着火，可就地打滚或用重衣服压盖，必须穿过有浓烟的走廊、通道 时，用浸湿的衣服披裹身体，捂着口鼻贴近地顺墙爬行，大火封门无法逃生时，用浸湿的衣 服披裹身体，被褥堵门或泼水降温的办法等待救援或摇动鲜艳的衣服呼唤救援人员。 三、行：游客旅行中乘（飞机、船），主要应预防意外事故的发生。1、游客在车（机、船）停稳后方可下车（机、船）。按先后秩序上下车（机、船）， 讲究文明礼貌，优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，以免发生意外。 2、游客在乘车旅途中，请不要与司机交谈和催促司机开快车，行车时不要将头、手、 脚伸出窗外，以防意外发生，乘坐交通工具时，应系好安全带，不要在行车过程中离开座位或站立。 3、游客下车游览、就餐、购物时，请注意关好旅游车窗，拿好自已随身携带的贵重物品。 4、游客乘坐飞机时，应注意遵守民航乘机安全管理规定，特别是不要在飞机上使用手 机等无线电工具或电子游戏等。5、、不要向车窗外扔废杂物品（特别是硬质物品）以免伤害他人。 四、游：游客在游览观景时，注意应预防事故和突发性疾病的发生，特别注意： 1、听取当地导游有关安全的提示和忠告。2、、经过危险地段（如陡峭、狭窄的山路、潮湿泛滑的道路等）不可拥挤，前往险峻观 光地点时应充分考虑自身的条件是否可行，不要强求和存在饶幸的心理。3、、登山或其他活动中应注意适当的休息，避免过度激烈运动，同时做好防范工作。 4、、在水上（包括江河、湖海、水库）游览或活动时注意乘船安全，不单独前往深水域 或危险河道。 5、、乘坐缆车或其他载人观光工具时，应服从景区工作人员安排，遇超载、超员或其它 异常时，千万不要乘坐，以免发生危险。6、、游览期间，游客不要单独行动，如果迷失方向，原则上应在原地等候导游的到来。 自由活动期间游客不要走得太远。带小孩的游客请管好自已 的小孩，不能让小孩单独行动， 注意安全。 五、购：游客在购物时，主要应防止被诈骗、盗窃和抢劫事故发生。特别注意： 1、不要轻信流动人员的商品推销。 2、无意购物时，不要随意向商家问价还价。 3、不要随商品销售人同到偏僻地方购物或取物。 4、要细心辨别商品的真假，不要急于付款购物。 5、注意保管随身的钱物。 6、购物要索要发票，在旅行社安排的购物店中所购物品有问题，若有发票都会有一个妥善的处理结果。 六、娱： 1、不要单独活动，不要前往管理混乱的娱乐场所。 2、在热闹拥挤的娱乐场所，要注意保管好自已的随身物品。 3、参加高风险娱乐项目，要注意遵守相关的规定，保证人身安全。4、自由活动期间，请勿乘座无运营资质的车辆（如摩的，黑出租车等）。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。 七、重要提示： 1、注意听从导游的安排，记住集中时间和地点，记清自已所乘坐的车型、车牌号及颜 色，不要迟到。 2、游览活动中，为了防止火灾事故的发生，请旅客不要携带易燃易爆物品，不乱扔烟 头和火种，遵守各交通运输部门、酒店有关安全管理规定及各种法律法规。 3、旅客乘坐的车（船、飞机）在行驶的过程中，若遇有交通事故发生时，应听从导游的 安排及指挥不要慌张，发生人身伤害的应尽力施救或自救，同时注意保护现场，避免损失扩 大。 4、旅客乘坐飞机旅游时，应带好自已的有效身份证（小孩带好户口本原件，满 16 岁未 办理身份的客人需持派出所证明原件），并注意保存好。导游发你机票和登机牌时，应该核 对自已机票上的名字、往返时间、抵离目的地、航班号是否准确、往返机票是否是在一张上， 请注意保存好机票和火车票，如果导游要统一管理机票应配合导游工作把票交回。 5、游客在旅途中发生人身或财产意外事故时，按有关法律法规的规定由相关部门进行处理，旅行社提供必要的协助，但不要影响其他游客的行程和导游对团队的正常工作。 6、游客必须严格遵守国家的法律法规，尊重旅途所经国家和地区当地的法律、法规及 民族民俗习惯。 安全是愉快旅行的头等大事，为了您的旅途顺利请认真阅读安全须知！ 八、老人出游注意事项: 老年人出游时应多注意一些问题，避免旅途中不适。 首先要选择诚信可靠的旅行社。老年人外出旅游，一定要随团旅游，若发生意外众人可 帮忙随时救助。 其次临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意，方可动身。 第三，饮食要讲卫生。在旅途中的饮食宜清淡，多吃蔬菜水果，防止便秘。不食心里没 底的食品和饮料，不食未经煮熟的海产野味，不喝生水。外出时自备餐具和水杯。对各地的 风味小吃，一次不宜吃太多，以免引起消化不良等。 第四，预防旧病复发。外出旅游，切不可忘记带常用药并且要及时服药。同时，还要带 一些急救用品及常用药品。若晕车船，应带上防晕车药物。患有高血压及糖尿病者，切勿忘 系统服药，一定要按时用药。 第五，要防止意外伤害。老年人腿脚不灵，步态不稳，易发生伤害事故。因此，旅游时 最好有家人或亲朋好友相伴。 第六，住处要舒适安静。旅途中，要保证每天 6-8 小时的睡眠时间，住宿条件要舒适安 静，以便恢复体力。最好与陪同人或旅伴住一个房间，便于照顾。 第七，注意乘车时别倚窗。乘车时千万别将臂倚靠在车窗玻璃上，以免受寒。尤其是患有颈椎病或类似疾病的老年朋友更要注意，要与窗子保持一定的距离，并保护好肩、臂部， 以防风寒。 第八，要避免过度疲劳。旅行日程安排宜送不宜紧，活动量不宜过大。游览时，步履宜慢， 循序渐进。 |
| **温馨提示** | 特别说明 ① 物属于旅游者个人行为，旅行社不负责退换； ②具体行程以出团通知单为准； ③失信被执行人必须事先声明，否则造成一切损失由旅游者本人自行承担； ④旅游者保证自身及同伴的证件真实有效； ⑤全程不提供自然单间，尽量安排拼住；如要求单住，单人请补足单房差 ⑥签定后若临时取消团款不退，若临时换人，则需要自行承担换人费用； ⑦身体健康适宜出游； |