**【纯玩小时光】云南双飞一动6天丨石林丨南诏风情岛丨理想邦丨玉龙雪山丨大索道丨丽江千古情丨印象丽江行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YM-YNXSG20240912 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 云南省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州-昆明 CZ3499/1730-2000昆明-广州 CZ3500/2120-2325仅供参考，以实际出票为准 |
| **产品亮点** | ★ 超级赠送：一价全含0自费——赠送石林电瓶车+蓝月谷电瓶车★ 新婚浪漫体验：新婚夫妻免费提供一晚鲜花铺床（提前告知）★ 超值网红：①民族风旅拍 ②梦幻海湾骑行 ③24K海景下午茶★ 超级赠送：三大民族狂欢秀、视觉盛宴让你的眼球停不下来赠送价值300元《丽江.千古情》一生必看的演出，最震撼的视觉盛宴赠送价值280元《印象丽江》这是一场世界上海拔最高的原生态大型实景演出赠送《彝乡恋歌》迎宾式、敬酒歌，篝火晚会，最彝人的民族时光★ 刷新体验：云南旅游三大超级5AIP：石林、丽江古城、玉龙雪山，一站式为您安排★ 饕餮时光：①彝族风味餐、②过桥米线、③长街宴、④海景落日拾光红酒晚宴★ 尽情尽兴：畅游大理古城、束河古镇，在浓郁的两大民族风情中，享受静谧的小时光 |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州飞昆明（飞行约2小时）贵宾广州乘飞机前往昆明，抵达后工作人员接送入住酒店。入住后游客可自行游览昆明，品尝街头美食，每座老房子中都可能有“最滇味”的美食。昆明，一座等着你来发现、来探索的风情城市，昆明，欢迎您的到来！交通：飞机/汽车到达城市：昆明市 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 昆明：德尔塔酒店（喜来登）、世纪金源北楼酒店、江野度假酒店、三茂城市印象酒店、擎天新悦酒店、滇中蔚景温德姆大酒店、鑫盛达宏盛酒店、七彩云南至尊温德姆酒店、南亚豪生酒店、星耀温泉酒店、阳光酒店、惠玥温德姆、晟世仟和酒店、丽水云泉大酒店、天恒酒店、泰逸东辉花园、中心假日酒店、昆明银园酒店、亿壕温德姆、花之城豪生国际连锁酒店或不低于以上标准 |
| D2 | 昆明→石林（行驶1.5小时约91公里）→BUS楚雄（行驶约200公里，3小时）上午：酒店享用早餐后，乘车前往国家5A级景区【石林风景区】（赠送电瓶车，游玩约2小时），石林是昆明的大名片，机场、火车站宣传画无处不在（老人们经典的老电影《阿诗玛》说的就是这里），作为世界自然奇迹，石林的石头是充满灵性的。你会有一位资深向导带你走近石林，展现在你面前的会是一副大气磅礴的浮世绘卷。你且当这里是“杜莎夫人蜡像馆”，而不是石林，各式飞禽走兽，各色人物肖像，有战场上的兵士，有西游一行四人，最美的不过那一尊“阿诗玛”，你会发现他们都惟妙惟肖，是有灵魂寄托在其中。下午：中餐后，乘车前往楚雄（车程时间约3小时），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】，而【彝乡恋歌】带动的热情能让您全身心参与其中，与好客的彝族人民一同上演“同族欢庆”。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。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 楚雄段：新云华酒店、玉华酒店、宝冠酒店、时代酒店、昕路酒店、祥溢酒店、建华酒店、永兴酒店、威楚酒店、锦星酒店、澜辰酒店、德茂酒店、雄宝大酒店、彝人古镇大酒店、建华国际酒店、赢融酒店、维也纳酒店、东宝酒店或不低于以上标准 |
| D3 | 理想邦→南诏风情岛→下午茶→醉美民族风旅拍→梦幻海湾骑行上午：酒店享用早餐后，乘车至大理，浓郁的大理风情从的白族民居开始，青瓦、白墙、木雕、照壁皆是白族经典建筑之典范，飞檐斗拱，精雕细刻，一砖一瓦，每一个雕刻，都是匠人用心之作。之后前往有中国圣托里尼之称的【理想邦】,吹着海风，远眺连绵壮阔的苍山，蓝天、白云、山峰皆倒映在纯净的洱海中，此刻温柔与风和白云一样恍惚，色彩柔软，伴随着蓝色调，深入内心静谧处，看久了似乎陷进画的浪漫世界，安静地声音，忘记一切。为了让您深度感受洱海风情，我们特安排乘【洱海游船】登洱海中最典型的半岛【南诏风情岛】（车程约1.5小时，游览时间约60分钟），看云南创世神话的特有雕塑，感受海岛上微风徐徐，岛屿四围水清沙白，苍洱百里壮景尽收眼底，岛上的千年榕树枝繁叶茂，别致的民俗景观与特色园林艺术融为一体，感受在亲近大自然的过程中寻回那份极其珍贵的一一返璞归真。下午：在洱海边，我们特别赠送【24K海景下午茶】小资精致的甜点小食与特调饮品配上无敌海景，在味蕾得到满足的同时，自然景色与洱海灵气一并揽入视野，更加令人心旷神怡，面朝大海与阳光撞个满怀，心情随之明媚，体验感满分。在大理，我们为您安排了【醉美民族风旅拍】(含每人一套民族服饰，不提供化妆，每组家庭赠 6张电子照片)，在爆火的洱海亲水线，换上精致的云南民族服装，资深高级摄影师为您拍一组专属限定海景大片，让您朋友圈动态稳占C位。 之后在全网爆火的洱海绝美海岸线体验【梦幻海湾骑行】蓝天碧海，骑着单车享受海风吹拂，一路风光旖旎，看洱海波光粼粼，湖光山色尽收眼底，感受苍山洱海间的浪漫，文艺感十足。向往已久的洱海让人不愿早早离去，今天下午就让我们在洱海边一次玩个够，深度体验大理洱海边的迷人风光。当落日余晖散落在海面上时，将开启【海景落日拾光红酒晚宴】我们特别为您准备了一道道米其林级精致美食，吹着海风吃着晚餐，日落、海景尽收眼底，与浪漫为伴，感受辽阔海景的治愈力真正享受完美度假。晚餐后入住酒店。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 大理段：大理国际酒店、悦云雅阁度假酒店、维笙山海湾度假酒店、麓悦度假酒店、大理希尔顿酒店、大理铂尔曼酒店、海洋酒店、金海岸酒店、庞业雅阁酒店、太保家园、海湾国际酒店、六合云燕、丽世酒店或不低于以上标准 |
| D4 | 大理古城→BUS丽江→丽江千古情→丽江古城→丽江酒店上午：酒店享用早餐后，乘车（车程约1小时）前往游览历史文化名城【大理古城】（游览时间约180分钟），城内依然保存着大量的明清以及民国时期的建筑，寺庙、书院、教堂等古建筑点缀其间，古老斑驳的城墙与街道，盛名远洋的文献楼，青瓦屋檐的民宅无一不是南诏古国历史的缩影。下午：午餐后乘BUS前往丽江（车程约2.5小时），特别赠送大型歌舞表演【丽江千古情】（赠送项目，不去不退费，儿童不参加赠送）用IMAX3D的大片视觉，重现《纳西创世纪》、《泸沽女儿国》、《马帮传奇》、《木府辉煌》、《玉龙第三国》等丽江长达千年的历史与传说，引领观众穿越雪山， 在旷远原始的洪荒之域、在泸沽湖畔的摩梭花楼、在挟风裹雨的茶马古道、在金碧辉煌的木府、在浪漫凄情的玉龙第三国、在世外桃源般的香巴拉相约一场风花雪月的邂逅，感受一个美丽的时刻。全剧有高空反重力走月亮、大鹏神鸟救祖、高空撞门杠、水雷、洪水、瀑布、雨帘栈道、大型雪山机械模型等上万套高科技机械与原生态艺术相结合，勾勒出一部充满着灵与肉、血与泪、生与死、情与爱的文化传奇。晚上：之后入住酒店，之后自行游览世界文化遗产、国家5A级景区【丽江古城】(丽江古城属于开放式景点，游客游览结束后，自行前往酒店)，随意、自然的生活，如同水的慵懒，阳光的温情，一缕幽香熏染着纳西情韵的古镇。流水、小桥、人家，宛若秀丽的江南，独自沉沦在那份自在与悠然之中，游客请自行选择品尝古城内小吃、美食，游览结束后自行返回酒店。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 丽江段：丽江官房大酒店、财祖度假酒店、丽江国际大酒店、中合长城金联国际饭店（大港旺宝）、丽江复华丽朗大酒店、丽江婕珞芙花园酒店、丽江开臣酒店、君澜丽江国际大酒店、常春藤度假酒店、丽歌丽呈酒店、晶玺希尔顿酒店、丽江悦云别院或不低于以上标准 |
| D5 | 束河古镇→玉龙雪山→蓝月谷→印象丽江→丽江动车返昆→昆明酒店上午：酒店早餐后，前往游览【束河古镇】（游览时间约150分钟），纳西语称“绍坞”，因村后聚宝山形如堆垒之高峰，以山名村，流传变异而成，意为“高峰之下的村寨”，是纳西先民在丽江坝子中最早的聚居地之一，是茶马古道上保存完好的重要集镇。下午：之后乘车前往游览国家5A级景区【玉龙雪山】（整个景区游玩约1.5小时，不含排队时间），玉龙雪山最高海拔5596米，终年披云戴雪，气势磅礴，乘坐【丽江玉龙雪山索道】(赠送小瓶氧气+羽绒服租借)登临雪峰，穿越寒暑和云层，纵览四季交替景观，更有萦绕身侧的云卷云舒，从高处俯瞰雪山万物，感受玉龙奔腾入江的震撼气势。之后前往游览【蓝月谷】（成人赠送电瓶车），源自雪山的万古冰雪消融之后顺着峭壁流淌而下，不断汇集为山涧、溪流，最终在蓝月谷中形成了清澈见底、甘冽无比的河流。晴天时，水的颜色是蓝色的，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。之后前往观赏张艺谋导演作品【印象·丽江】（赠送项目，不去不退费，儿童不参加赠送），这是一场世界上海拔最高的原生态大型实景演出，在海拔3100米的世界上最高的演出场地，以雪山为背景，由来自10多个少数民族、500多个非专业演员，用天然的舞蹈和歌声与天地共舞，与自然同声，演绎着一部震撼人心的歌舞剧。如果旺季或时间不允许的情况下替换为【丽水金沙】。温馨提示1、玉龙雪山大索道管理处告知，至2015年起，丽江玉龙雪山风景区参观实行限流政策，游客乘坐大索道前往冰川公园执行实名制预约制度，我社尽量预约大索道门票。如遇预约不成功或者因天气、检修停运或限制游览人数等不可抗力原因不能上大索，则将改为景区应急索道票（云杉坪索道或牦牛坪索道），并退差价80元/人。如三条索道皆限流或停运，将现退差价120元/人不上索道。请知悉，敬请理解！2、关于儿童寒暑假、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362元（古维50+大索120+进山费170+景区环保车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（仅供参考，具体根据景区现场收费标准来）。晚上：游览结束后丽江坐动车（车程约3-4小时）返回昆明，抵达后入住酒店。（因节假日、旅游旺季或车次、运行图调整等特殊原因及堵车、限流等人力不可抗因素造成动车票火车票超售、停售、延误等导致游客无法从行程规定的动车，火车往、返地或无法乘坐动车火车的极端情况，我社会根据实际情况调整为大理动车返昆明，汽车返昆明，火车返昆明，动车票火车票价冲抵车费，敬请谅解）。交通：汽车/动车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 昆明：德尔塔酒店（喜来登）、世纪金源北楼酒店、江野度假酒店、三茂城市印象酒店、擎天新悦酒店、滇中蔚景温德姆大酒店、鑫盛达宏盛酒店、七彩云南至尊温德姆酒店、南亚豪生酒店、星耀温泉酒店、阳光酒店、惠玥温德姆、晟世仟和酒店、丽水云泉大酒店、天恒酒店、泰逸东辉花园、中心假日酒店、昆明银园酒店、亿壕温德姆、花之城豪生国际连锁酒店或不低于以上标准 |
| D6 | 第六天：昆明飞回广州（飞行约2小时）上午：早餐后，之后根据航班时间送机，乘飞机返程起广州，云南将竭诚欢迎您的下次到来！特别提示：当天上午12点以前航班的贵宾，将无法安排游客集散中心，我们工作人员会根据您的航班/动车时间提前2-3小时提前送您至机场/昆明南站，返回温暖的家。交通：汽车/飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通： 1、交通：广州- 昆明 -广州往返程飞机经济舱特惠机票，航班时间等以航司出票为准； 件。火车票均为系统随机出票，故无法指定连座或指定同一车厢，敬请见谅！2、住宿：入住当地豪华酒店的标准双人间。每成人每晚一个床位，若出现单男单女，客人需补单房差入住双标间。【特别备注】：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；本团促销团，当地门票、用餐、酒店等不使用，或因自然原因无法使用，不退费用，如有客人临时退团，团费费用不退，如因此产生单房差需同行客人自理，请知悉；3、用餐：含5早6正（酒店房费含早，不用不退，标30元/人；特色餐50元/人/餐），10-12人/桌，此产品是打包价，所有餐食如自动放弃，款项恕不退还。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：5-55座空调旅游车，按实际人数用车，保证一人一正座。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。6、门票：成人含景点第一道大门票（自费景点门票除外），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。7、小童：2周岁以下婴儿不含任何费用，全部由家长自理；2-11周岁小孩含机位、车位、半价正餐，不占床位、不含门票（超高门票需当地自理）。8、购物点：全程无购物店温馨提示：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。 |
| **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、不包含个人旅游意外保险费、航空保险费，强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买。4、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认：1、本产品供应商为：广东新云美国际旅行社有限公司，许可证号:L-GD-100115，质监电话：020-83371233。此团 2人成团，为保证游客如期出发，我社将与其他旅行社共同委托广东新云美国际旅行社有限公司组织出发（全国拼团），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。此团由广东新云美国际旅行社有限公司委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，地接社的相关信息、委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意。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7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、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，我社不退返任何费用；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），请游客注意人身及财产安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为责任游客自负。8、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。9、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。10、购物：云南地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，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，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。11、行程服务项目特别约定及说明：A.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、心肌梗塞等病人；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。B.未满18周岁及老年旅游者预订提示：1）未满18周岁的旅游者请由家属陪同参团，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。2）70-75周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有70岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。3）因服务能力所限，无法接待75周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。12、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下： http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。13、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理。14、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件。15、【安全注意事项】：1、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。2、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。3、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走。4、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。5、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。6、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括：（一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。（二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。（三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。（四）其他含有违反法律、法规规定内容的。如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。 |
| **温馨提示** | 1.云南地区由于海拔较高、空气稀薄、气压偏低，含氧量明显降低，最初几天尽可能避免剧烈运动，饮食要有节制，以免增加胃肠道负担，吃饭不宜太饱，饮水不要太多，饮茶不要太浓，最好不要抽烟，饮酒，要具备良好的心理准备，保持乐观的情绪。这才是防治高原反应的最佳”良药”。 云南为海拔较高地区，车速、空调、同级酒店将不如广东。2.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℃。3.高原地区昼夜温差较大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒等，需要随时增添衣物，注意身体。请备舒适的旅游鞋、太阳帽、雨具等。3.高原海拔高，日照强烈、紫外线高，对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板兰根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候。4.由于云南属于高原地区，海拔较高容易出现高原反应，提醒女性游客在怀孕期间与60岁以上老人家及体弱者，慢性病患者，为避免出现意外，建议在医院做体检、谨慎出行！5.云南环保原因、大部分酒店规定摄氏28度以上才开空调，不当地带中央空调的酒店空调均定时开放，还请见谅请谅解；6.云南因山路较多且地理环境较特殊，只适用底盘较高国产旅游车，故座位间隔可能未如理想；高原行车，汽车容易出故障，途中可能会安排检修，为免影响游客行程，司机在山路或高海拔路段行驶时将不开空调，建议可打开车窗，敬请谅解！因云南当地旅游车条件有限，整个旅游市场上旅游车车龄都较长。为了行车安全，导致车速有所限制，可能会延长行车时间，敬请注意。7.云南是少数民族聚居地，请尊重当地少数名族的生活和信仰，避免与当地居民发生冲突；8.本旅游线路含有高原地区的游览项目，在此提醒，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。【安全注意事项】： 1、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。 2、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。 3、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走。 4、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。 5、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。 6、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括： （一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。 （二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。 （三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。 （四）其他含有违反法律、法规规定内容的。 如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。 |