**【硒泉狮慕】江西宜春高铁5天丨宜春丨温汤镇丨羊狮慕丨仙女湖行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HXQ-20241210-X | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 宜春市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 去程参考车次：G1404 广州南-宜春 15:53-19:33或G1406 广州白云-宜春 18:18-21:58或其它车次，具体车次以出票为准！返程参考车次：G1405 宜春-广州白云 13:49-17:50或其它车次，具体车次以出票为准！ |
| **产品亮点** | 【优质住宿】四晚网评四钻酒店；连续入住温汤镇酒店，不挪窝【品质服务】12人封顶小包，全程专车专导，纯玩无购物让您旅途无忧【网红景点】⊙“城侧有泉，莹媚如春，饮之宜人”而得名宜春； ⊙ 游山水、泡硒泉、话养生、览风情； ⊙“桃之夭夭，灼灼其华”桃花缘起仙女湖； ⊙ 奇峰怪石.古树名花.流泉飞瀑.云海雾涛—安福羊狮慕【特色美食】享用特色菜，探寻地道美食！健康、养生、休闲、舒适、洗肺之旅！ |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-宜春 用餐：不含餐 住宿： 温汤镇集合：于在广州南/白云站乘高铁二等座前往月亮之都--宜春。抵达后导游接站（参考车次：G1404 广州南-宜春 15:53-19:33或G1406 广州白云-宜春 18:18-21:58或其它车次，具体车次以出票为准！）备注：\*根据抵达实际的时间，晚上可自行前往参观【古井泉街】是由江西中明投资有限公司投资建设，是宜春市十大重点项目，明月山旅游产业升级的核心。项目总占地195.04亩，总建筑面积14.3万㎡，其中商业8.87万㎡。古井泉街是公司打造的以“硒养慢活”为主，以温泉文化为核心，以现代旅游步行街和传统院落为特色的集文化、康养、休闲、度假为一体的一站式文化旅游综合体。我们的特色亮点为一山一河一公园，三街十巷十八院。可自行享用千年温泉古井，明月山温泉，因富硒温泉而闻名，其温泉日出水量3700吨，水温常年保持在68℃――72℃，具有低矿化度、低钠、偏硅酸含量高等特点，含有近20种对人体十分有益的微量元素，具有防癌抑癌等保健作用与此同时温汤镇也是世界上独一无二的一个无癌村（自理木桶泡脚10元/人）。⭐ 带团导游、接站人员当天会与您取得联系，请保持电话通畅，注意查收电话或短信。交通：高铁、汽车自费项：温汤镇古井泡泉自理木桶泡脚10元/人 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 温汤镇参考酒店：温汤大酒店或同级（酒店不含温泉票，若客人有需求，可提前预定温泉票，费用为90元/人/次（2人起） |
| D2 | 羊狮慕 用餐：含早/晚餐 住宿：温汤镇车赴：羊狮慕景区（车程约1.5小时，提示：羊狮慕景区游览需乘坐往返索道，自理往返索道及景交180元/人，赠送大门票，不游览不退）游览：【羊狮慕景区】位于江西省吉安市安福县境内，总面积37.5平方公里，与武功山景区相邻，笋峰云瀑和云中草原可移步换景。羊狮慕东连明月山，西接发云界，东西走向，景区最高峰石笋峰海拔1764米，以花岗岩峰林地貌为主。己开发的景观有百余处，奇峰怪石，古树名花，流泉飞瀑，云海雾涛被称为羊狮慕景观的“四绝”，还有罕见奇观“佛光”。羊狮慕地处武功山脉，武功山与龙虎山、三清山一起同为道教的洞天福地。景区以花岗岩峰林地貌为主，千姿百态，巍峨壮观。以“奇峰怪石、流泉飞瀑、山花争妍、云海幻境、雾凇飞雪”为主要特色。群峰叠嶂，苍翠欲滴，秀中藏秀，奇中出奇，佛光、云海、日出、晚霞，美不胜收，身临其境，如入仙境。景区内著名的两‘峰’、五‘福’奇绝景观令人叹为观止，同时与中国传统的道家、佛家‘福’文化不谋而合，处处彰显人们对‘福’的追求，因而又有‘中国福山’之美誉。交通：汽车自费项：自理羊狮慕往返索道及景交180元/人 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  | 温汤镇参考酒店：温汤大酒店或同级（酒店不含温泉票，若客人有需求，可提前预定温泉票，费用为90元/人/次（2人起） |
| D3 | 仙女湖 用餐：含早/晚餐 住宿：温汤镇车赴：闻名遐迩的湖泊型国家重点风景名胜区--仙女湖（车程约1.5小时，含门票+游船）游览：【七夕老街】整条街道采用徽派建筑风格，青砖黛瓦、小桥流水，古色古香的街道上，一派悠闲自然的景象。外观CCTV《天下有情人》录播厅。船游：【圣集寺】位于仙女湖景区钟山峡南岸的仙人台处，是由五台山佛教协会会长妙江大和尚亲自开山主持的一处佛教道场，因此延续了五台山佛教名山的历史文化脉络。三面环山，一面临湖，山脉首尾相连，势若游龙，从东部望去，恍如“雄狮踏云”而来，是仙女湖风景区的一块佛门净地、风水宝地。【龙王岛】登777级台阶上龙王阁，登顶途中有机会碰到野生“灵猴”，玻璃观景平台上看神龟拜龙王奇景，深刻体会“登顶龙王阁，才识仙女湖”。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  | 温汤镇参考酒店：温汤大酒店或同级（酒店不含温泉票，若客人有需求，可提前预定温泉票，费用为90元/人/次（2人起） |
| D4 | 酌江溶洞-宜春博物馆 用餐：含早/晚餐 住宿：温汤镇车赴：酌江溶洞风景区（车程约1小时，自理游船20元/人）游览：【酌江溶洞风景区】洞内大洞套小洞，洞中又有洞，五颜六色的石钟乳、石笋、石柱密布在曲折离奇的洞穴中，组成飞禽、走兽、人物、花草、果木等诸般形状，千奇百怪，惟妙惟俏，洞中水上游900余米，洞内为石灰石结构，十分坚固，以熊猫座殿，石龟探海，倩女寻夫，水帘洞府，埋头鸵鸟，木鱼石最为壮观（游玩约2小时）；车赴：宜春博物馆（车程约0.5小时）参观：【宜春博物馆】宜春博物馆是一个具有丰富历史和文化底蕴的博物馆，它不仅展示了宜春地区的悠久历史，还反映了当地的文化特色和社会发展，馆内拥有馆藏总量11225件，其中包括珍贵文物1104件（其中一级13件，二级75件，三级1016件）。这些文物主要种类有瓷器、陶器、青铜器、铁器、杂件和革命文物。博物馆的基本陈列免费向公众开放，展示了大量文物珍品，集中展现了宜春浓厚的历史文明。交通：汽车自费项：酌江溶洞自理游船20元/人 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  | 温汤镇参考酒店：温汤大酒店或同级（酒店不含温泉票，若客人有需求，可提前预定温泉票，费用为90元/人/次（2人起） |
| D5 | ：仰山栖隐禅寺-南惹-广州 用餐：含早/午餐 住：温馨的家车赴：宜春洪江乡（车程约50分钟）游览：【仰山栖隐禅寺】禅宗‘一花五叶’之第一叶沩仰宗祖庭仰山栖隐禅寺，其遗址就位于明月山景区洪江乡东南村殿上组，该寺始建于唐朝会昌年间（八四二年），距今已有一千一百六十四年的历史，开山祖师为慧寂法师。仰山栖隐禅寺鼎盛时期有殿、堂、楼、阁二十八座，僧人逾千，在国内外有着重要地位和重大影响。游览：原始生态古村--【南惹古村】八百多年历史的-南箬古村，观赏千年古银杏，红豆杉等珍贵树种，探秘“无癌长寿村”。南惹村位于明月山东路古朴的山水间，过去类似茶马古道似的道路，已经被阔扩的公路替代，弯弯曲曲一直修到了小山村，直朝云天而去。有八百多年历史的南惹村，只有17户人家，80余人的小村庄，以这样的名字称呼，答案应该只有一个：放个吓人的惹不起的名号出去，求得世世代代不惹事后的平安。送团：送往宜春站，乘坐高铁二等座，返回广州，结束愉快的旅途！！（参考车次：G1405 宜春-广州白云 13:49-17:50或其它车次，具体车次以出票为准！）交通：汽车、高铁 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：广州南/白云站-宜春站，往返动车/高铁二等座票，报名时请提供身份证复印件。高铁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！进出港口、车次时间等以实际出票为准。2、住宿：4晚网评四钻酒店住宿；温汤镇酒店：温汤大酒店或同级（酒店不含温泉票，若客人有需求，可提前预定温泉票，费用为90元/人/次（2人起））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3早4正（酒店房费含早，不用不退），正餐餐标40元/人，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。此行程为综合优惠包价产品，若持学生证、军官证、长者证、记者证、残疾证、教师证等有效证件，我司不再进行任何差额退减优惠，敬请注意！客人对此无异议。7、小童：小童收费（1.2米以下）：2-12周岁且1.2米以下按儿童收费（占车位；含导服，含半价正餐，含早餐；含去程机票，不含返程高铁票，产生自理；不含小孩床位；不含小孩景区门票，超高自理）。小童高铁说明：随同成年人乘车的儿童，年满6周岁且未满14周岁的应当购买儿童优惠票（半价）；年满14周岁，应购买全价票。每一名持票成年人旅客可免费携带一名未满6周岁且不单独占用席位的儿童乘车，超过一名时，超过人数应购买儿童优惠票。小童动车说明：6周岁以下免票（不占座位，1个家长带1个小孩）。8、购物点：全程不进购物店，当地特产超市、景德镇官窑不属于传统旅游购物店；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。\*注意事项：景点为套票，减少任何景点概不退门票\* |
| **费用不包含** | 1、见《广东省国内旅游组团合同》第二条第６点、旅途中火车、轮船上餐费、行程表以外活动项目所需的费用不含。2、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。3、小孩不含返程大交通，产生自理；不含小孩床位；不含小孩景区门票，超高自理。4、散客拼团，高铁站集中/散团，不含广州市区到广州南高铁站接送。不派全陪。5、婺源酒店不含一次性洗漱用品，请游客自行携带。6、娱乐项目（景区特殊娱乐项目如：景区游船，漂流，歌舞晚宴， 特色餐，歌舞表演以及个人消费项目等除外）不算自费景点。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。7、不含酒店温泉票，若客人有需求，可提前预定温泉票，90元/人/次（2人起），不含酌江溶洞游船20元/人+羊狮幕往返缆车+环保车180元/人+武功山往返缆车100元/人；减少任何景点概不退门票；8、其他未约定由组团社支付的费用（包括单间差、节假日旺季升幅、高铁的餐食、不可抗力因素产生的额外费用等，但不限于非合同约定行程中发生的旅游者私人性开支、小费奖赏等费用。）9、不含广州南/白云站往返接送，没有送团人，请客人自行前往广州南/白云站刷身份证进站乘车，高铁站集中，高铁站散团。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 酌江溶洞游船（必消） | 自理酌江溶洞游船20元/人 |  | ¥(人民币) 20.00 |
| 羊狮慕往返缆车+环保车（必消） | 自理羊狮幕往返缆车+环保车180元/人 |  | ¥(人民币) 180.00 |
| 武功山往返缆车（必消） | 自理武功山往返缆车100元/人 |  | ¥(人民币) 100.00 |
| 明月千古情表演（自愿消费） | 客人自由选择参加明月千古情200元/人，按实际门票挂牌价收费 |  | ¥(人民币) 200.00 |

**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：江西好心情国际旅行社有限公司，许可证号：L-JXNCS00009，质监电话：020-83371233。此团 10 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江西好心情国际旅行社有限公司组织出发（拼团出发），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。此团由江西好心情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。如报名人数不足10成人时无法成团，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5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、团队均提前5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。4、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。5、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。6、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。7、江西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。8、购物：江西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。9、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。10、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。11、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。12、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。自费旅游项目补充协议书（团号： ）为丰富旅游者的娱乐活动，旅行社在不影响正常旅程行程安排的前提下，提供自费景点（娱乐）项目供旅游者自行选择参加与否。根据《旅游法》第35条规定“旅行社安排另行付费旅游项目需是应旅游者要求或经双协商一致且不影响其他旅行社的行程安排”，在本次旅行过程中，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，由旅行社安排旅游者自愿参加自费旅游项目，双方确认签署本协议，具体约定如下：1.以下推荐的自费项目都是当地的精华所在。您可以在自由活动期间，根据自己的喜好，自愿选择自费项目，相信自费活动会带给您不同的体验；2.所有自费项目绝不强迫，在旅游者自愿选择自费项目的情况下，如达到自费项目对应的成行人数，且在时间、天气等因素允许的前提下，旅行社予以安排。如因行程安排、天气、景区临时关闭等原因导致无法安排，请您理解；3.自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社全程绝不强制参加自费项目。如旅游者不参加自费项目，将根据行程安排的内容进行活动。旅行社不会售卖此自费项目表以外的任何其他项目；4.自费项目简要内容参见本补充协议的自费项目介绍，如您同意参加，须在自费项目表[实际操作时请注意签订此书面文件]上签字确认。一旦发生纠纷，您签字确认的将作为处理依据，以保证您的权益；5.请您在选择自费项目之前慎重考虑，一旦确认参加并付费后，导游将会进行预订，预订成功后[原文为：费用产生后。请酌]旅游者取消的，将无法退还您费用。行程上的自费旅游项目仅供参考，请游客根据团队情况和行程安排自愿选择参加备注：此行程以及《自费旅游项目补充协议书》为旅游合同不可分割之部分，旅行社将严格按照行程执行。在不减少任何景点的前提下，导游可根据实际情况做顺序之调整，该调整不视为违约。当发生不可抗力、危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形导致的景点、交通、住宿地点的临时变动、修改或更换，以及旅行社不得不调整或者变更旅游合同其他约定时，本公司会在事前向旅游者作出说明；确因客观情况无法在事前说明的，亦会在事后作出说明。因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）和旅行社人为不可控因素（如航空公司航班延误或取消、铁路车次取消延误等）导致的一切超出费用（如在外食、宿及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权追加差价。我已阅读并充分理解以上所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：　　旅行社已就上述行程中自由活动期间可以推荐的自费项目及相关内容、价格和风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿参加上述自费项目，旅行社并无强迫。　　客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字: 旅行社签字：日期： 日期： |
| **温馨提示** | 1、江西羊狮慕山上气温度略低，早晚气温比较凉请备好外衣；气候潮湿，衣物不易干，应多带 些换洗衣物；2、用餐口味南北各地有别，江西餐偏咸辣，如方便可带些本地的小吃或开胃菜；3、 景区公路弯多而急可能会晕车；绿化比率高故有蚊等昆虫；请游客自带常用药以备不时之需(如：晕车药.清凉油.藿香正气水等)；4、乘坐景交车应注意，每次下车时应物品随身携带，如有遗失很难找回，请妥善保管好您的贵重物品，防止被窃，离开住宿前检查好行李，避免旅行中临时忙乱，丢失物品；5、在景点要注意一切消费和活动要遵纪守法小心上当，有什么不清楚的可咨询导游，在景区晚上可以自由活动，出行前最好结伴，忌单独出行；6、江西景区均为五A级景点或者世界遗产，请爱护环境卫生，不破坏景区资源，请在允许吸烟的吸烟区吸烟；7、登山前，中、老年人和慢性病患者要做全面身体检查，以免发生意外；羊狮慕为需爬山景点，65岁以上老年人请遵循家人意见出行，旅行过程中如出现个人身体问题由客人自行负责；8、患有高血压、心脏病患者，应随身携带药品及饮水，以备急需，切不宜单独行动，建议患有心脏病、高血压、饮酒过量的游客以及70岁以上老年人尽量避免乘坐缆车上下山；9、各地景区的物价一般比市区略高，而且在小商贩处购买东西有可能碰到假货，所以请在出门前备好，避免在景区购买；10、上山时以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜，穿皮鞋和塑料底鞋容易跌倒，勿穿皮鞋或高跟鞋；11、上山轻装，少带行李，以免过多消耗体力，影响登山，山时身略前俯，可走“Z”形，这样既省力，又轻松，山上辐射较强，要注意防晒；12、山高路陡，游山时以缓步为宜，不可过速，为安全计，一定要做到“走路不看景，看景不走路”；13、参观时应跟随导游，团友相互照顾，不要只身攀高登险；14、在高峻危险的山峰上照像时，摄影者选好角度后就不要移动，特别不要后退，以防不测；15、下雨时不要攀登高峰，不要用手扶铁链，亦不宜在树下避雨，以防雷击；16、特别提醒：上房间的标准比城市标准要差一等（山区三星相当于城市二星级宾馆）；山区特有云雾气候会给入住的游客有阴凉潮湿之感；所有宾馆热水都是限时供应，请注意宾馆供水洗澡时间；17、由于浴室地面湿滑，请在浴室做好防滑工作：准备好防滑垫或者浴巾！以防滑倒摔伤；另外请正确地使用坐式马桶，以防意外安全注意事项：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。 |