**【云起洱畔•丽大香】云南丽江大理香格里拉双飞6天（纯玩0自费）| 丽江古城| 束河古镇| 玉龙雪山冰川大索道| 蓝月谷| 大理古城|大理洱海双廊| 松赞林寺| 独克宗古城| 虎跳峡（ 直飞丽江 升级1晚大理180°海景酒店）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YH-20250210003 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 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** | 行程亮点：▲ 直飞丽江，广东成团 双飞6天5晚▲ IP景点：玉龙雪山冰川大索道、大理一线s湾廊道、香格里拉松赞林寺、虎跳峡▲ 打卡地标爆红景点：大理双廊古镇+大理s湾洱海廊道骑行+下午茶▲ 独家资源：洱海筑梦、躺看洱海，海景日出、享大理180度海景酒店海景房▲ 全程网评四钻酒店+1晚香格里拉供氧房▲ 纯享品味大理三道茶体验+扎染体验+乳扇制作体验▲ 赠送香格里拉歌舞伴餐土司宴▲ 纯玩1价全含0自费，成人赠送蓝月谷电瓶车+玉龙雪山能量包▲ 舌尖味道：特别安排独特民族餐宴：香拉土司宴，丽江火塘鸡，大理砂锅鱼▲ 人文景观：大理古城+丽江古城+束河古镇+独克宗古城，截然不同的少数民族文化体验▲ 赠送安排观看原生态大型实景演出【印象丽江】▲ 新婚报名：赠送一晚蜜月大床房鲜花布置（根据实际情况安排布置在全程的其中一晚）▲ 生日报名：赠送精美生日蛋糕一个（恰逢客人生日在出游团期，以身份证信息为准） |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-丽江（约3小时航程）-入住酒店-自由活动（机场至市区：车程约40KM，行驶约40分钟）广州白云机场集中，后乘飞机前往丽江，我社工作人员将在丽江三义机场二号出站口举接站牌迎接您，您将乘坐我社的专用车前往酒店，办理入住手续， 【温馨提示】：1.丽江市区海拔2400米，初上高原，请注意不要剧烈运动和过量饮酒，入住酒店后注意休息，做好体力储备，养足精神，为接下来的旅程做好充分的准备，在房间内休息记得将门反锁，扣上安全栓。丽江早晚温差较大，请您注意添减衣物。2.自由活动时间无车、无导游，请客人注意财产和人身安全，以免带来不必要的损失和麻烦。3.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。 【特别提示】：1.往返参考航班起飞时间（06：00-23：55航班或直飞丽江或需经停）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.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。望周知！！！交通：飞机，旅游车到达城市：丽江市 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  | 丽江网评四钻参考酒店：丽江玉珑国际、艾维亚丽呈（原莱诺半岛）、高球之家、吉祥圆、隐茂民宿、柏宇云龙、慕伦朗格、金岛、宏泰、金恒店或不低于以上标准酒店 |
| D2 | 丽江一地（车程约60公里，行驶约1小时）游玩时间仅参考，以实际安排为准早上：酒店内早餐上午：早餐后乘车后前往以“险、奇、美、秀”著称的【玉龙雪山风景区】（含进山费，路程时间约40分钟，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 成人赠送雪山能量包：小瓶氧气+防寒服）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。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！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前往游览【蓝月谷】（成人赠送电瓶车 赠送项目不退不换）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。后乘车前往【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)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。交通：旅游车景点：玉龙雪山、蓝月谷、冰川大索道到达城市：大理白族自治州 | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  | 丽江网评四钻参考酒店：丽江玉珑国际、艾维亚丽呈（原莱诺半岛）、高球之家、吉祥圆、隐茂民宿、柏宇云龙、慕伦朗格、金岛、宏泰、金恒店或不低于以上标准酒店 |
| D3 | 丽江-大理（车程约200公里，行驶约2.5小时）游玩时间仅参考，以实际安排为准早上：酒店内早餐上午：早餐后丽江前往大理白族自治州【古法白族民俗传承手工坊】体验国家级非物质文化遗产—【扎染坊】、【乳扇制作】欣赏大理白族沿袭千年的传统文化【白族三道茶歌舞表演】，品尝“一苦二甜三回味”的三道茶。参观【大理白族建筑】瑰宝，触摸穿越时光的白族文化。下午：后乘车前往大理，游览【双廊古镇】是最适宜人居的小镇，素有“大理风光在苍洱，苍洱风光在双廊”之盛誉.玩在双廊，吃在双廊，双廊就是这样的一个美好的地方，在这一个文艺而特别的地方。行程结束之后，后前往酒店入住酒店内休息度过愉快的下午。令人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，在洱海生态廊道，是大理S湾的终点，也是一段非常漂亮的景观路。路两侧，种满了各种植物，湖光山色与绿化景观，交相辉映，构成了一幅美丽的画卷。在这里骑行或漫步，都能感受。赠送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。在这里，我们还贴心为您准备了【一线海景酒店下午茶享用时间14：00-17:00】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，面朝大海与阳光撞个满怀，心情随之明媚，体验感满分。餐：含早中餐大理一线海景酒店海景房：云起大理海景酒店或同级备注：大理云起海景酒店，如碰到酒店满房或会议满房、政府征用等因素，入住顺序会根据酒店房态做相应的调整。我社有权在不减少景点和降低服务标准的前提下对行程景点先后游览顺序进行调整，确保海景酒店用房，敬请谅解。行程中所列车程时间、游览时间仅供参考，具体以实际为准！【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。3.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：旅游车景点：传承手工坊、双廊古镇、梦幻海湾骑行到达城市：丽江市 | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：X  | 大理一线海景酒店海景房：云起大理海景酒店或不低于以上标准酒店 |
| D4 | 大理古城→颂赞林寺→独克宗古城→香格里拉（车程约200公里，行驶约2.5小时）游玩时间仅参考，以实际安排为准早上可自行起床观看【大理海景看日出】美轮美奂，朝霞红印，红嘴鸥嘻戏，如此之美早餐：酒店内早餐上午：早餐后前往游览【大理古城】街道两旁，白族民居古香古色。城内由南到北，一条大街横贯其中深街幽巷，由西到东纵横交错，全城清一色的清瓦屋面，鹅卵石堆砌的墙壁，显示着古城 的古朴、别致、优雅，透出一种诱人气韵。下午：后大理出发前往香格里拉，途中远眺天下奇观【长江第一湾】罕见的“V”字形大弯。抵达【小中甸】（因受草场爆护等因素，不能进入草场里面，在路边观赏拍照留恋）远处观赏高原藏区牧场；不同的季节，小中甸的格桑花、杜鹃花、狼毒花纷纷争相开放。前往游览被誉为“小布达拉宫”之称【噶丹·松赞林寺】该寺依山而建，外形犹如一座古堡，集藏族造型艺术之大成，又有“藏族艺术博物馆”之称。网红打卡地标【独克宗古城】转世界上最大的转经筒，为爱你的人和你爱的人祈福。它是按照佛经中的香巴拉理想国建成的。古城依山势而建，路面起伏不平，那是一些岁月久远的旧石头就着自然地势铺成的，至今，石板路上还留着深深的马蹄印，那是当年的马帮给时间留下的信物了晚上：晚上观看藏族有特色的歌舞表演-【土司宴】（游览时间约90分钟）品藏家牦牛小火锅，青稞面，酥油茶等，观看特色民族风情晚会,边吃边欣赏！结束后入住酒店休息。交通：旅游车景点：大理古城、 小中甸、 噶丹·松赞林寺、 独克宗古城到达城市：香格里拉县 | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  | 香格里拉四钻供氧参考酒店：香格里拉兰欧国际、艺龙酒店、颐庭酒店、丽呈睿轩、凯里亚德酒店或不低于以上标准酒店 |
| D5 | 香格里拉藏文化中心→虎跳峡→丽江→酒店玩时间仅参考，以实际安排为准早餐：酒店内早餐上午：早餐之前往【香格里拉藏文化中心】这里是云南藏区最大的佛教场所，是以保护、弘扬和传承藏民族传统文化为主，展示了藏传佛教的八个主要流派文化，汇聚藏传佛教与藏文化的殿堂。文化中心藏家风情迷人，旨在传播香格里拉的人文精神和民族文化。下午：午餐后香格里拉乘车前往丽江，途中游览【虎跳峡】水势汹涌，声闻数里，以奇险雄壮著称于世，世界上最深的大峡谷之一，国家AAAA级旅游风景名胜区。后乘车返回丽江入住酒店 餐：含早中晚餐丽江网评四钻参考酒店：丽江玉珑国际、吉祥圆、祥和一号、隐茂民宿、柏宇云龙、慕伦朗格、金岛、宏泰、金恒、或同级【温馨提示】：1.丽江昼夜温差大、光照时间、紫外线较强，请各位贵宾注意衣服增减、防晒。丽江为少数民族聚居地，请尊重当地的风俗习惯。2.玉龙雪山温度较低、海拔较高，根据自身身体情况，若需要防寒服及氧气，可以在景区租用，费用自理。索道为实名制提前制卡，若至景区因个人原因放弃游览，无法退费，敬请谅解。玉龙雪山是景区，旅游旺季和节假日人很多，为了广大游客的安全及游览次序，排队乘索道需要一些时间，请勿拥挤，遵守秩序，文明出游。上雪山需要一定体力，在上山之前，建议带上适量红牛、巧克力之类的高热量食品，以补充能量。交通：汽车景点：香格里拉藏文化中心、虎跳峡到达城市：丽江市 | 早餐：酒店早餐 午餐：团餐 晚餐：团餐  | 丽江网评四钻参考酒店：丽江玉珑国际、吉祥圆、祥和一号、隐茂民宿、柏宇云龙、慕伦朗格、金岛、宏泰、金恒、或不低于以上标准 |
| D6 | 丽江-广州（航程约3小时）早餐后前往【束河古镇】束河古镇是一座历史悠久、景点众多的古镇。古镇建于明代万历年间，又被人们称作龙泉村，这个古老的村落坐东朝西，古镇的后山则是巍峨壮丽的玉龙雪山的余脉，这里山峦青秀缠绵，林木苍翠，前来旅游的游客无不被这里的美景所折服、震撼。 体验纳西庭院下午茶——【围炉煮茶】慢火烹茶，静享时光。不如，小坐一下赴一场新中式茶局，冬日暖阳至、相约围炉、笑谈人生百事、惬意休闲旅游，浪漫如约而至；将每一寸光阴浸泡在喝茶的时间里，尽享人间好时节，尽享旅行的温暖浪漫；在这里时间可以过的很慢，在这里可以忘掉一切烦心事，你只需要安安静静享受此刻的安静与美好，围炉喝茶，品茶品行品百味人生，后前往游览秀丽的木氏土司皇家园林【黑龙潭公园】只见远处玉龙雪山倒遇潭中，出现“雪山四万八千丈，银屏一角深插底”的奇景。象山半壁映入水中，使黑龙潭山中有水，水中有山，山水相映，黑龙潭以其天生丽质，名列《中国名泉》、《中国风景名胜》等书。 后根据航班时间安排送机，把心中的留恋藏在心底，结束美妙的旅程餐：含早餐 住宿：不含【温馨提示】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。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 | 早餐：酒店早餐 午餐：X 晚餐：X  | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：往返程飞机经济舱特惠机票，航班时间等以航司出票为准；2、住宿：入住当地酒店双人标间（不挂星）；每成人每晚（12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。3、用餐：全程含5早6正，正餐餐标40元/人/正，（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：低于8成人司机兼职向导，不派导游；8成人起派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, 本线路已经按云南免大门票政策核算，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、小童（2-11岁）：只含半正餐餐费、车位、机票；不占床位、不含门票、不含早餐（早餐费用按入住酒店前台收费规定，由家长现付），小孩也不享受赠送景点，全程超高门票自理。。 8、购物点：纯玩。 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、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。 4、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。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、 本产品供应商为：广州永和旅行社有限公司 ，许可证号：L-GD01310 质监电话15013239696，020-86345801。此团 6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州永和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。此团由广州永和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景点游览的前提下，会根据航空公司机票或火车票出票的首末站城市最终确定具体的行程顺序，最终行程（游览顺序）在出团前派发的出团通知书行程表中告知。 旅行社可以根据实际情况，在保证行程景点游览不变且经与客人协商一致的前提下，对景点的游览顺序作合理的调整，客人对此表示理解。 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 15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)老年人参团，考虑到线路的特点:1. 60周岁以上老年人预订出游，须与我司签订《长者参团同意书》并有家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同方可出游。C)因服务能力所限，无法接待70周岁以上的旅游者报名出游，敬请谅解。D）为保障客人安全，22岁以下学生和70岁以上长者，必须有25-60岁间亲属陪同方可接待。12、 根据最高人民法院的相关文件，“失信被执行人名单”、“被限制消费人员”会被限制乘坐火车、飞机、出入境等。请游客报团前一定要自行查询本人或同行人是否为“失信被执行人名单”或“被限制消费人员”（查询网站如下：http://zxgk.court.gov.cn/ 。因游客被列为“失信被执行人名单”或“被限制消费人员”所产生的包括但不限于机票、房费、车费、导服费用等实际损失，由游客自行承担。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 |
| **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。 |