**【纯玩】（新）南京一日游---南博线行程单**

总统府、南京市博物馆、夫子庙秦淮风光带、大报恩寺、中山陵

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | JZHWGS1691483734aD | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 江苏省-南京市 |
| **行程天数** | 1 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 纯玩无购物 天天发班 |
| **产品介绍** |  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南京一日游-市博线**8:30总统府集合8:40游览【总统府】（门票已含，游览时间约1小时）：南京总统府既有中国古代传统的江南园林，也有近代西风东渐时期的建筑遗存，至今已有600多年的历史。其历史可追溯到明初的归德侯府和汉王府，清代被辟为江宁织造署、两江总督署等，南巡均以此为行宫。太平天国定都天京（今南京）后，在此基础上扩建。1912年1月1日，在此宣誓就职临时大总统，辟为大总统府，后来又为南京总统府。温馨提示：总统府景区已实行实名制预约购票，旅游旺季较为火爆，如遇无法预约购票或者周一闭馆，将更改游览【阅江楼景区】或【六朝博物馆】，敬请谅解。10:00 游览【南京市博物馆】（门票已含，游览时间约1小时）：南京市博物馆位于南京市秦淮区，是一座综合性历史艺术类博物馆，是南京市市立博物馆，国家重点博物馆之一，是江苏省、南京市爱国主义教育基地。她的前身是建国初期成立的南京市文物保管委员会，1978年南京市博物馆正式挂牌。南京市博物馆担负着南京地区的地下遗址和古墓葬的考古发掘调查，文物的保护、藏品的征集与保管，以丰富的文物、文献资料及研究成果为基础，展示南京在中国各个历史发展阶段的发展的轨迹，重点展示南京古都历史文化的成就。（每周一闭馆，换成游览美龄宫景区，敬请谅解）11:30游览【夫子庙秦淮风光带】（门票免费，游览时间约30分钟）：秦淮河是古老的南京文化渊源之地，从六朝起便是望族聚居之地，商贾云集，文人荟萃，儒学鼎盛，素有“六朝金粉”之誉。 （国家法定节假日或交通管制期间无法游览，敬请谅解）。12:00午餐时间（费用自理，约30分钟）13:00游览【大报恩寺】（门票已含，游览时间约100分钟）：它是中国规格最高、规模最大、保存最完整的寺庙遗址， 遗址公园中保护性展示了大报恩寺遗址中的千年地宫和珍贵画廊，以及从地宫中出土的石函、铁函、七宝阿育王塔、金棺银椁等世界级国宝，是夫子庙秦淮风光带重要组成部分。 （每月最后一周周三闭馆，费用不退，换成游览雨花台景区，敬请谅解）14:45 外秦淮河游船（费用60元/人自理）15:30游览【中山陵】（门票免费，游览时间约1.5小时）：中山陵是中国近代民主革命先行者孙中山的陵墓，及其附属纪念建筑群，面积共8万余平方米。目前是南京市标志性旅游景区。 温馨提示：周一（除节假日外）中山陵部分场所闭馆，或每天17：00以后部分场所闭馆，如因周一或旺季堵车抵达晚于17：00点，只能游览中山陵部分场所，如遇节假日限流、景区预约限制时，放弃游览，因是免费景区，无费用可退，敬请谅解。17:00赠送游览【梧桐大道】（门票免费，游览时间约1小时）：无论是春天的生机盎然、夏天的绿荫如盖，还是秋天的金黄满地、冬天的银装素裹，梧桐大道都以它独有的魅力吸引着无数游客和市民前来观赏。漫步在梧桐大道上，感受着那份历史的厚重与文化的底蕴，让人仿佛穿越时空，回到了那个充满浪漫与情怀的年代。18:00结束愉快行程，可选南京站/南京南站散团交通：空调旅游车景点：总统府、南京市博物馆、夫子庙秦淮风光带、大报恩寺、中山陵购物点：无自费项：中餐、外秦淮河游船、耳麦到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 成人价包含：旅游车费、景点大门票、导游服务费、旅行社责任险特殊证件价包含：旅游车费、导游服务费、旅行社责任险儿童价包含：旅游车费、导游服务费、旅行社责任险； |
| **费用不包含** | 成人价不包含：行程中自理项目、中餐、住宿、景区交通车、无线耳机； 特殊证件价不包含：景点大门票、行程中自理项目、中餐、住宿、景区交通车、无线耳机； 儿童价不包含：景点大门票、行程中自理项目、中餐、住宿、景区交通车、无线耳机； |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 中餐 | 中餐 | 30 分钟 | ¥(人民币) 50.00 |
| 中山陵景交 |  | 10 分钟 | ¥(人民币) 20.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.参团说明（1）70岁（含）以上的老人参团的，须有一名亲友陪同并须签署参团申明。（2）未满18周岁的未成年人无监护人陪同参团的，须由监护人签署参团申明。（3）身孕周期在24周（含）以上的孕妇，不得参团；身孕周期在24周以下的，须有一名家属陪同并须签署参团申明。2．产品说明：中国国旅所属“国旅假期”产品分为：品质之旅、大众假期、联合假期。品质之旅、大众假期为中国国旅独立成团产品；联合假期为与其他旅行社联合发团产品。3．交通说明：（1）旅行社旅游产品中所包含的飞机票多为团队经济舱票，依照航空公司规定，不得更改、签转、退票。（2）包机、火车包列、包船产品所乘交通工具为预先包位，一旦签订旅游合同，即视为出票，如因游客个人原因退团，我社将全额扣除包机（火车包列、包船）票款，请您报名时认真考虑。飞行时间、车程、船程等为预计参考时间，以实际发生时间为准。（3）如遇国家或航空公司政策性调整机票、燃油附加费等价格，请按调整后的价格补足差价。4．住宿说明：（1）凡是旅游主管部门评定的星级酒店，我社均按酒店星级标准进行标注。（2）对于没有参与星级评定的部分酒店，为便于选择旅游产品，我社酌情直接参照国内外主流酒店预订网站（如携程、艺龙、booking等）的用户网评标准，如5钻（豪华型）、4钻（高档型）、3钻（舒适型）、2钻（经济型及以下）等，并用“赞”进行酒店等级标注。酒店等级标注仅表明在酒店可获得的舒适度，标注等级高的酒店一般会提供更高的舒适度和更完备的设施。酒店的地点、当地市场行情或者其他情况，都会影响到等级标注；相同的等级标注对于不同的城市乃至酒店，会有不同的实际感受。同样等级标注只表示酒店可提供的设施或服务大体相同，但不必然表示完全一致，与实际入住的当地同等级星级酒店标准也略有差别，仅供选择旅游产品时参考。（3）在旅游旺季或其他特殊原因，凡无法确定准确的住宿场所名称或酒店等级的，我社均填写了参考候选住宿场所名称。但所列酒店名称范围仅供参考，最终以《出团通知》为准，保证酒店同级。（4）在签署本旅游合同时，因特殊原因，对个别无法确定住宿场所名称、等级的，我社可能会根据旅游产品的具体情况，注明可以确保的入住场所房间类型，如：双方标准间；双人大床房等。（5）一般情况下，产品报价中所含房费按双人标准间/2人核算。如要求三人间或加床，需视入住酒店房型及预订情况而定。通常酒店标准间内加床为钢丝床或床垫等非标准床。（6）如一人或多人参团产生单人用房，由旅行社尽量安排与同性别团友合住，若无法安排，请在出团前补齐单间差，以享用单人独立用房。（7）酒店通常规定12点以前办理退房手续，下午2点后办理入住手续，少数酒店或特殊假期除外。5．用餐说明：（1）一般情况下，早餐为自助或桌式；午、晚餐为十人一桌，八菜一汤（不含酒水），人数不足或超过十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的数量，每增加一人增加一个菜，每减少两人减少一个菜。（2）如对饮食有特殊要求，请在报名时告知旅行社并提前与导游说明，以便更好地给您安排饮食。（3）当地特色风味餐属旅游生活体验，具有当地特色，如不符合游客口味，敬请理解。6．行程安排说明：（1）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因放弃部分行程，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。（2）团队游览中请勿擅自离团，中途擅自离团视同游客违约，由此造成未参加行程内景点、用餐、住房、用车等费用不退，旅行社亦不承担游客擅自离团时发生意外的责任。7．差价说明：（1）如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的价格补足差额。（2）行程中赠送的游览或娱乐项目，如因航班、天气等不可抗因素导致未安排，恕不退赔费用。（3）由于产品报价中所含景点门票按旅行社折扣价核算，除免票条款，游客不再享受景点门票其它优惠政策。凡享受免票政策的游客，须在参团中持相关有效证件，并提前告知导游，由导游按旅行社折扣价在旅游地退费。（4）中国国旅所属“国旅假期”产品只适用于中国大陆游客，中国大陆以外有意参团的游客，在认可行程安排和服务标准的情况下，根据产品要求补齐差价。8．出团通知：我们通常在出团前1-2个工作日发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。9．我社独立发团产品，以最低成团人数发团，如报名人数不足最低人数时，已报名的客人须转团或者退团。10．意见反馈：我们非常重视您的意见和建议，《游客意见表》是我们判定旅游团服务质量的重要依据，请您如实填写《游客意见表》，感谢您留下宝贵的意见和建议，我们将不断改进工作，更好地为广大游客提供服务。因景区票务系统的预定政策，乙方同意甲方在未来一次或多次使用自己的身份信息进行占座或预约门票 |
| **温馨提示** | 1.以上行程不包含旅游人身意外险，为了您的安全，强烈建议游客购买,费用为10元/人。2.以上价格为打包特惠价，若您持有特殊证件（老年证、军人证、教师证、学生证、记者证、导游证、残疾证、离退休干部证等）请按“特殊证件价”报名；在景区应主动出事有效证件，享受各景区不同的优惠政策，门票费用自理！若持有特殊证件按成人价交费，费用一概不退。3.本线路为散客拼团行程根据实际人数配车辆，不指定任何（大、小）车型，保证游客1人1座。其余空位，游客不得强占，旅行社有权中途安排其他客人上下乘坐。由旅行社以实际人数统一安排。4.游客报名应正确填写参团人的姓名、手机、身份证号码。游客必须保持手机畅通，因游客关机，失去联系，责任由游客自行承担。5.特殊情况（节假日及天气不佳的情况下，出现堵车、景点游客量较大等）或不可抗力因素，造成无法完成原定行程，导游可更改游览顺序和行程。游客应积极配合，并在特殊情况说明书上签字并交导游备档。未发生的费用按成本价多退少补（如遇台风、大雾等无法返回，滞留在当地的开支游客自理）。6.游客在行程中自理用餐时应注意卫生，在自由活动时应注意安全，同时应照看好儿童和老人，并遵守当地的安全规定，因游客自己原因导致的各种损失，旅行社不承担责任。在旅游过程中，应严格遵守旅游时间，如因客人自己的原因，中途走失，应主动联系导游，到下个景点汇合，产生的费用自理。7.儿童说明：0.8米以下不收费用，0.8米—1.4米为儿童，1.4米以上同成人。8.旅游费中不含行李、财物和贵重物品的保管费用，因行李包裹内不确定的因素，旅行社无法提供旅游过程中行李保管服务；贵重物品随身携带，请自身注意保管，切勿离手，如遗失、损坏旅行社不承担责任。9.以上时间仅供参考，以实际到达时间为准，节假日导游可根据情况在不减少景点的情况下，调整景点顺序10.年龄限制：本线路不接受70周岁以上老年人单独报名，70—75周岁须有70周岁以下年龄人员陪同,75岁周岁以上不接受报名。24小时应急电话：15952028714 |
| **退改规则** | 旅游者在行程开始前7日以内提出解除合同或者按照本合同第十二条第2款约定由旅行社在行程开始前解除合同的，按下列标准扣除必要的费用：行程开始前6日至4日，按旅游费用总额的20%；行程开始前3日至1日，按旅游费用总额的40%；行程开始当日，按旅游费用总额的60%。 |
| **保险信息** | 1.参团说明（1）70岁（含）以上的老人参团的，须有一名亲友陪同并须签署参团申明。（2）未满18周岁的未成年人无监护人陪同参团的，须由监护人签署参团申明。（3）身孕周期在24周（含）以上的孕妇，不得参团；身孕周期在24周以下的，须有一名家属陪同并须签署参团申明。2．产品说明：中国国旅所属“国旅假期”产品分为：品质之旅、大众假期、联合假期。品质之旅、大众假期为中国国旅独立成团产品；联合假期为与其他旅行社联合发团产品。3．交通说明：（1）旅行社旅游产品中所包含的飞机票多为团队经济舱票，依照航空公司规定，不得更改、签转、退票。（2）包机、火车包列、包船产品所乘交通工具为预先包位，一旦签订旅游合同，即视为出票，如因游客个人原因退团，我社将全额扣除包机（火车包列、包船）票款，请您报名时认真考虑。飞行时间、车程、船程等为预计参考时间，以实际发生时间为准。（3）如遇国家或航空公司政策性调整机票、燃油附加费等价格，请按调整后的价格补足差价。4．住宿说明：（1）凡是旅游主管部门评定的星级酒店，我社均按酒店星级标准进行标注。（2）对于没有参与星级评定的部分酒店，为便于选择旅游产品，我社酌情直接参照国内外主流酒店预订网站（如携程、艺龙、booking等）的用户网评标准，如5钻（豪华型）、4钻（高档型）、3钻（舒适型）、2钻（经济型及以下）等，并用“赞”进行酒店等级标注。酒店等级标注仅表明在酒店可获得的舒适度，标注等级高的酒店一般会提供更高的舒适度和更完备的设施。酒店的地点、当地市场行情或者其他情况，都会影响到等级标注；相同的等级标注对于不同的城市乃至酒店，会有不同的实际感受。同样等级标注只表示酒店可提供的设施或服务大体相同，但不必然表示完全一致，与实际入住的当地同等级星级酒店标准也略有差别，仅供选择旅游产品时参考。（3）在旅游旺季或其他特殊原因，凡无法确定准确的住宿场所名称或酒店等级的，我社均填写了参考候选住宿场所名称。但所列酒店名称范围仅供参考，最终以《出团通知》为准，保证酒店同级。（4）在签署本旅游合同时，因特殊原因，对个别无法确定住宿场所名称、等级的，我社可能会根据旅游产品的具体情况，注明可以确保的入住场所房间类型，如：双方标准间；双人大床房等。（5）一般情况下，产品报价中所含房费按双人标准间/2人核算。如要求三人间或加床，需视入住酒店房型及预订情况而定。通常酒店标准间内加床为钢丝床或床垫等非标准床。（6）如一人或多人参团产生单人用房，由旅行社尽量安排与同性别团友合住，若无法安排，请在出团前补齐单间差，以享用单人独立用房。（7）酒店通常规定12点以前办理退房手续，下午2点后办理入住手续，少数酒店或特殊假期除外。5．用餐说明：（1）一般情况下，早餐为自助或桌式；午、晚餐为十人一桌，八菜一汤（不含酒水），人数不足或超过十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的数量，每增加一人增加一个菜，每减少两人减少一个菜。（2）如对饮食有特殊要求，请在报名时告知旅行社并提前与导游说明，以便更好地给您安排饮食。（3）当地特色风味餐属旅游生活体验，具有当地特色，如不符合游客口味，敬请理解。6．行程安排说明：（1）请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因放弃部分行程，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责。（2）团队游览中请勿擅自离团，中途擅自离团视同游客违约，由此造成未参加行程内景点、用餐、住房、用车等费用不退，旅行社亦不承担游客擅自离团时发生意外的责任。7．差价说明：（1）如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的价格补足差额。（2）行程中赠送的游览或娱乐项目，如因航班、天气等不可抗因素导致未安排，恕不退赔费用。（3）由于产品报价中所含景点门票按旅行社折扣价核算，除免票条款，游客不再享受景点门票其它优惠政策。凡享受免票政策的游客，须在参团中持相关有效证件，并提前告知导游，由导游按旅行社折扣价在旅游地退费。（4）中国国旅所属“国旅假期”产品只适用于中国大陆游客，中国大陆以外有意参团的游客，在认可行程安排和服务标准的情况下，根据产品要求补齐差价。8．出团通知：我们通常在出团前1-2个工作日发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。9．我社独立发团产品，以最低成团人数发团，如报名人数不足最低人数时，已报名的客人须转团或者退团。10．意见反馈：我们非常重视您的意见和建议，《游客意见表》是我们判定旅游团服务质量的重要依据，请您如实填写《游客意见表》，感谢您留下宝贵的意见和建议，我们将不断改进工作，更好地为广大游客提供服务。特别提示：在新冠肺炎疫情常态化防控机制下，旅行社及游客都需严格遵守文化和旅游部要求及各级地方政府关于疫情防控的规定。游客出行过程中需戴口罩、勤洗手、保持安全社交距离，增强自我防控意识；就餐时分散就坐、使用公筷公勺、拒绝野味；团队每日行程开始前，要严格落实体温检测。1. 人身安全（1）注意交通安全，过马路请走人行横道，指示灯绿灯亮时才可通过。注意当地驾驶习惯，如遇靠左行车的国家或地区请注意不要走入逆行道，在过马路时要向右侧观察是否有来车并及时避让；有些城市设有自行车道，行人不可站立或行走在自行车道上。以上情形下，一旦发生事故，责任须由行人承担。（2）上下车船和飞机、出入地铁等交通工具时，出入商场、酒店、餐厅、景区等场所时请注意在扶梯、台阶处站稳，以免扭伤和摔伤身体。注意特定安全提示，以免受到伤害。（3）自由活动要结伴而行，尤其是夜间不要单独出行，不要太晚回酒店；外出时要告知领队或导游，不安全的场所不要去；要带好酒店卡片（上有酒店的名称、地址、电话）和紧急联系通讯录，防止意外情况的发生。（4）遇到地震、台风、火灾、洪水等自然灾害或政治动乱、战乱、突发恐怖事件或意外伤害时，要冷静处理并尽快撤离危险地区。在境外可向中国使（领）馆寻求咨询和协助。人身安全受到威胁和伤害时，应立即向当地警方报案，要求警方提供保护，并取得警方的书面证明。（5）如旅游者在当地选择自驾游或乘坐当地私营交通工具，建议客人审慎选择真实、合法和安全的租车公司或交通工具，避免由于车辆原因发生交通事故：另外，由于各国基础设施状况和交通规则不同，建议游客提前熟悉当地交通规则、做好路线和路况规划；对于一些基础设施较为落后、自然灾害较多的地区和国家，建议游客提前关注道路信息和天气情况，避免疲劳驾驶，绕开风险过高地区，注意人身和财产安全。（6）我公司提醒旅游者：出境旅游，特别是海外自助游应增强风险防范意识，警惕各类风险，平安出游，理性出游。应做好行前准备，关注旅游、外交等有关部门发布的出行提示，了解目的地天气、卫生、交通和社会治安情况，谨慎或暂勿前往恐怖事件频发、政局动荡不稳或发生重大疫情的国家和地区。出行中旅游者应关注当地天气预报和风险提示，避免在不适宜的恶劣天气开展旅游活动。要提高安全意识，理性消费，看管好随身物品，遵守当地交通法规，遇突发事件时保持冷静，妥善应对，及时报警。合理规划出游线路，选择有运营资质的交通工具，谨慎选择高风险旅游项目，不在旅游探奇中盲目追求刺激。出行前应购买旅游意外保险，保障出游安全。2. 财物安全（1）游览时，贵重物品如现金、首饰、银行卡等要随身携带，最好贴身存放，不要放在挎包里，也不要放在行李寄存处、旅游车内或酒店房间；乘坐飞机、火车和游船时，贵重物品不能放在行李箱中托运；入住酒店后，建议将贵重物品存入酒店的保险箱内并设密码，以免遗失。（2）由于部分国家尤其是欧美国家受经济低迷、失业率高企、难民涌入等因素影响，接连出现恐怖袭击事件以及情节恶劣的偷盗、抢劫、诈骗等行为，更有甚者把中国旅游者视为重点目标。我公司提请游客们避免携带大量现金，尽量避免单独外出，同时时刻保持警惕，在餐厅、商场、酒店大堂、机场等公共场所要妥善保管好自己的物品，不要将物品委托不熟悉的人保管，避免发生盗抢、失窃和被骗事件。（3）如果发生行李或贵重物品损坏、丢失、被窃、被抢等，须及时报警、报损、报失，妥善保存报警回执，收集购置丢失物品的原始发票等材料，以备我社协助您向有关方面申请理赔。但现金、珠宝首饰、信用卡等不予赔付。3. 证件安全（1）护照、港澳通行证、台湾通行证是旅游者在境外唯一有效的身份证明，丢失证照将直接影响到您的旅行。证照、签证、身份证、机车船票及文件等身份证明和凭据，请随身携带或把证照交由领队、导游妥善保管，以避免遗忘、丢失。（2）出境旅游最好将上述证件复印，一份留在家中，一份连同几张护照相片随身携带，并记下所持护照号码，以备急用。（3）在整个旅行中，请随身携带我公司发给您的行程及紧急联络通讯录（联系方式详见出团通知书），以防走失时联系。（4）当地遇到有人检查证件时，不要轻易应允，而应报告导游或领队处理。如导游或领队不在现场，要有礼貌地请对方出示其身份或工作证件，否则拒绝接受检查。（5）证件一旦遗失或被偷被抢，要立即报告领队并向警方报案，同时请警方出具书面遗失证明。出国或出境游客要向目的地相关机构申请补发签证，向我使（领）馆等机构申请补办旅行证件，并承担因补办证件产生的相关费用。4. 游览安全（1）为保证计划行程顺利完成，请遵守团队作息时间，避免因个人迟到、掉队影响全团正常行程，请积极配合领队和导游的工作。在景区内请听从安排，跟随导游和领队游览时，不要远离团队，注意脚下安全。（2）自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非本公司组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。（3）我公司郑重提醒旅游者，谨慎参加有一定危险或高危的娱乐项目，包括但不限于：过山车、驾驶摩托艇、潜水、滑水、滑雪、跳伞、攀岩、探险、赛车、赛马、骑马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪、游泳、出海、泡温泉、蒸桑拿、高空溜索、登山等。上述项目对参加者的身体状况有一定要求，请充分了解活动须知，严格遵守相关法律和安全规定。不要因为寻求刺激、逞能或心存侥幸，造成不必要的伤害。旅游者应仔细阅读活动说明和景区提示，慎重选择及参与活动。旅游者因参加危险活动造成人身和财产损失，旅行社概不负责。酒后禁止参加有一定危险的娱乐项目。（4）在参加上述活动中，由于受到降雨、狂风、台风、地震、火山喷发等自然环境和天气变化等不确定因素所影响、或因设备故障或项目方操作及管理不善、安全设施水平不高、缺乏中文安全提示等原因，有可能会造成旅游者受伤或死亡等安全事故；同时一旦发生危及生命的事件，由于当地救援条件有限，没有配备救生人员和教练、资源或者资源有限以及地理位置受限，极易导致无法及时送医，错过最佳抢救时间。我公司建议旅游者参加上述危险或高危娱乐项目时，投保人身意外伤害保险或带救援的人身意外伤害保险。（5）海拔较高的高原地带或山地，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原反应，请旅游者避免剧烈运动和情绪兴奋。患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、精神病及怀孕等旅游者不宜参加高原及高山旅游。（6）为了保证您的旅途安全，也为了方便导游、领队及时上下车为游客提供服务，请让出汽车的第一排座位。在旅途中系好安全带。尽量避免在车厢内走动或站立，禁止在车内吸烟。请勿将头、手、脚或者行李物品伸出窗外，以免发生意外。不要向车窗外扔物品，以免伤人。（7）游览时，请先听导游和领队的讲解和介绍，了解当地的风景民俗，清楚什么是最有纪念意义的，有利于您进行拍照留念。每次下车，请先记清集合地点和时间或地标性建筑。记住所乘汽车的牌照号码、导游和领队的姓名及手机号码。有的城市在游览时需转乘当地的公交车或地铁，要注意紧跟队伍，以免掉队或走失。（8）雨雪天气从室外进入酒店、餐厅、游览设施时，任何时候出入卫生间时，路面湿滑时，注意防滑。（9）我公司提示旅游者参加涉水或海上旅游项目应增强风险 |