**【江阴自组团】北京、天津休闲纯玩五日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 1745548047kJ | **出发地** | 江阴市 | **目的地** | 北京市-天津市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 高铁 | **返程交通** | 高铁 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【行程特色】：一次出行，玩转2座城市【品质保障】：江阴精致自组团、安排全程陪同导游贴心服务；【优选住宿】：精选当地四钻酒店，；【豪华美味】：含4早5正餐，京味家常菜、便宜坊烤鸭；【所含景点】：意式风情街、天安门广场、故宫博物院、天坛、八达岭长城、颐和园、奥林匹克公园、什刹海、前门大街；【特别赠送】：庄严升旗仪式，故宫耳麦、接驳车。【出行方便】：家门口的高铁站直达目的地 | | | | |
| **产品介绍** | 日期行 程 简 介用 餐住宿第一天江阴-天津参考车次：G104（07:32-12:33）周恩来邓颖超纪念馆、意式风情街、五大道晚餐：京味家常菜天津第二天天津-北京故宫早餐：酒店自助早餐中餐：京味家常菜晚餐：便宜坊烤鸭北京第三天北京一日升旗仪式、八达岭、颐和园、奥林匹克公园早餐：酒店早餐中餐：京味家常菜北京第四天北京一日天安门广场、天坛、恭王府、什刹海早餐：酒店早餐中餐：京味家常菜北京第五天北京—江阴参考车次：G141(13:34-18:57)前门大街早餐：酒店早餐温馨的家 | | | | |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 第一天：江阴-天津 含晚餐 宿天津早晨江阴高铁站集合乘坐高铁赴首都天津，抵达后游览【周恩来邓颖超纪念馆】分为四大展区，即主展馆、仿建的北京中南海西花厅展区、周恩来总理专机展区和“新海门”号船舶展区。展览主题突出，天津地域特色鲜明，生动再现了周恩来和邓颖超的一生以及为祖国、为人民鞠躬尽瘁的优秀品质与崇高精神。后游览【意式风情街】137栋风貌建筑全部由意大利建筑师设计，包括住领事馆、兵营、学校、医院、教堂、球场、菜市场、消防队、花园、广场等西洋古典建筑。街区风貌独特，是目前意大利本土之外、亚洲唯一保存良好的意大利风貌建筑群落。后游览【五大道文化旅游区】是指成都道以南，马场道以北，西康路以东，马场道与南京路交口以西的一片长方形区域，拥有上个世纪二三十年代建成的花园式洋房2000多幢，其中风貌建筑和名人故居300多处，被誉为“万国建筑博览馆”。结束后用晚餐，餐后入住酒店。 第二天：天津-北京 含早中晚餐 宿北京早餐后乘车前往北京（车程约2小时）。中餐后参观皇家宫殿建筑群【故宫】(含耳麦和接驳车；不含珍宝馆及钟表馆)，故宫也称“紫禁城”，是明清两代的皇宫，是中国现存最大最完整的皇家古建筑群。故宫规模宏伟，布局严整，建筑精美，富丽华贵，收藏有许多的稀世文物，是我国古代建筑、文化、艺术的精华。 第三天：北京 含早中餐 宿北京赠送观看庄严神圣的【升旗仪式】，后游览【八达岭长城】(含大门票，游览约2.5小时)，八达岭长城是中国古代伟大的防御工程万里长城的重要组成部分，是明长城的一个隘口。八达岭长城为居庸关的重要前哨，古称“居庸之险不在关而在八达岭”。来八达岭，一睹世界八大奇迹之一的壮观，登长城做一次好汉！中餐后参观游览皇家园林--【颐和园】（游览约2小时，含大门票），颐和园利用昆明湖、万寿山为基址，以杭州西湖风景为蓝本，汲取江南园林的某些设计手法和意境而建成的一座大型天然山水园，也是保存得最完整的一座皇家行宫御苑，被誉为皇家园林博物馆。后前往【国家奥林匹克公园】 (游览约1小时)：参观2008年奥运会主场馆所在地-【“鸟巢”及“水立方”外景】 （可自费奥运套票：鸟巢观光车+奥运杂技表演费用自理200元/人：乘坐鸟巢观光小火车游奥林匹克公园，后观赏奥运精彩节目-杂技表演，看精彩绝伦，叹为观止的中国国粹艺术）。 第四天：北京 含早中餐 宿北京早餐后游览世界上最大的城市中心广场--【天安门广场】(游览约30分钟)，【毛主席纪念堂】 (若政策性关闭则观外景），【人民英雄纪念碑】前缅怀英烈，观人民大会堂外景，国家大剧院外景。后游览明清帝王举行“祭天大典”的【天坛公园】(联票，含祈年殿/皇穹宇/回音壁，游览约 1. 5 小时)。中餐后参观“天下第一王府”【恭王府】（游览约1.5小时）。继游“老北京最美的地方”【后海-什刹海】(游览约1小时)，后海湖面辽阔，风光绮丽，而且湖水比较干净，距离南锣鼓巷很近，是北京最温暖的缩影【在这里可自愿选择景区交通套票，什刹海景区交通：老北京黄包车套票150元/人（套票包含：乘坐黄包车游老北京胡同+参观四合院+老北京堂会表演）】。 第五天：北京-江阴 含早餐早餐后前往【前门大街】-【大栅栏】（游览约1小时），这里是明清以来皇帝出城赴天坛祭天的必经之地，在500年历史发展长河中，造就了这里的许多中华老字号，“同仁堂，瑞蚨祥，六必居，张一元”等商铺悠久的商业文化，老北京的胡同风情在这里一日看尽。当日午餐自理，推荐美食：可在前门大街或鲜鱼口小吃街上品尝北京地道美食：全聚德烤鸭、玺源居涮羊肉、都一处烧麦、老北京炸酱面、陈记卤煮小肠、爆肚冯、东来顺饭庄等。后北京站乘高铁返回江阴，结束愉快旅程！祝 您 旅 途 愉 快 ！备注：1、满12人开班，满20人安排江阴全陪导游。2、“参考行程”中涉及的交通时间、游览、停留时间等当天实际游览为准。3、在不减少景点的前提下，导游可根据天气、行程和交通等实际情况并征得客人同意后临时调整景点的游览顺序。4、景区交通工具：人力黄包车套票150元，奥运小火车+杂技 200，客人自愿选择自费乘坐，不视为旅行社安排另行付费项目。5、景点内的小门票，客人自愿选择，不视为旅行社安排另行付费项目；赠送景点限成人，不去则费用不退。6、如产生单男单女，我社尽量安排拼房或加床（加床以酒店政策为准），如出现单人请补房差。 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 往返大交通（高铁往返二等座），天津、北京当地旅游车、四钻酒店双床房（含自助双早，参考酒店：天津维也纳酒店或同级；北京顺天酒店或同级，单房差850元/人），4早5正餐（餐标40元/正，便宜坊烤鸭60元/人，），首道景点大门票（自理除外），全程优秀导游服务、当地导游讲解服务、旅游保险。 | | |
| **费用不包含** | 1、景区交通工具：人力黄包车套票150元，奥运小火车+杂技 200，客人自愿选择自费乘坐，不视为旅行社安排另行付费项目。2、景点内的小门票，客人自愿选择，不视为旅行社安排另行付费项目；赠送景点限成人，不去则费用不退。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 【特别提醒】此行程报价及出团日期仅供参考，请与客服进行二次确认后为准！【支付说明】请在支付前咨询客服，进行确认位置后再行支付！避免有不必要的损失！【支付方式及期限】游客报名（合同签订）时，已预付旅游费（ ）元，余款需出发前（ ）日付清，付款方式：转账或现金。【特殊说明】报名时需要客人提供姓名及证件号，敬请配合客服。游客报名时应当明了：当实际成团人数未达到成团人数标准时，或由于客观原因导致的不成团，组团社不承担责任。【退改规则】合同签订后，如旅游者提出解除合同（含出发前7日以上），应承担旅行社实际损失！【产品提供方】本产品为无锡中旅信程旅游股份公司江阴分公司提供。咨询电话：0510-86835288质量监督电话：0510-68170022地址：江苏省江阴市长江路171号本宣传单（广告）仅为要约邀请，因不定因素可能导致相关信息变更，立约前请详询 |
| **温馨提示** | 1.旅游者出发前，我司将提供出团通知书，告知具体的出行信息；请务必注意查收出团通知书，并仔细了解其详细信息。2.旅游者报名时，请仔细了解我司的旅游线路单、旅游合同及合同上所附的安全须知等详细信息。3.旅游者签约代表需将相关出行线路、旅游合同及安全须知等详细信息，及时完整复制并转达其所代表的其他全体旅游同行者。4.如需帮助或有任何问题，请及时联系我司客服：0510-86835288无锡中旅国内旅游须知与安全提示欢迎参加无锡中旅信程旅游股份公司组织的旅游活动。为保障您的出游安全，依据有关法规，请务必认真逐条阅读以下旅游须知与安全提示内容（共118条）并遵照执行。如您是旅游者代表（同时代表其他旅游者与我司签订旅游合同），请务必向您所代表的旅游者转发或告知本文全部内容，并提示他们遵照执行。谢谢配合。特别警示如未及时全面了解或未切实遵守本旅游须知和安全提示，旅游者将可能遭受各种不利侵害，且旅游者将自行承担相应的法律责任。一、旅游报名及签订合同1、慎重选择旅游线路，了解线路行程、报价、出团日期、递交材料的种类和截止日期等相关信息。2、认真填写报名材料和旅游合同，确认填写或附页提供的姓名和证件号码正确无误。因旅游者自身原因致使姓名证件号码有误，造成旅游者不能登机或者不能登乘其他交通工具的，一切损失由旅游者自行承担。旅行社包团旅游产品往返机票多为团队票，依照航空公司规定，不得更改、签转、退票。旅游者一旦签订旅游合同，即视为出票，如因旅游者个人原因退团，旅行社将全额扣除机票款，请慎重报名。航班时刻以出团通知实际时间为准。3、认真阅读旅游合同条款，真实填写《旅游报名表》中身体健康状况一栏，确保身体和心理健康，自身没有不适合参加此次旅游（包括行程内项目和自选项目及自由活动期间）的疾病。4、旅游出行前根据旅游目的地的实际情况自行或委托旅行社购买合适的旅游人身意外伤害保险。5、旅游期间应根据自身身体状况谨慎参与高风险活动项目，潜水、滑翔、跳伞、攀岩、蹦极、探险、骑马、赛车、过山车等属于高风险的活动项目，不含在个人旅游意外保险的范围内，需另行购买特定险种。参与这些活动需要充分了解具体的活动常识，服从现场工作人员的指挥，做好安全保障措施，务必根据自身的健康状况和适应能力选择参与活动项目，对自由活动期间旅游者自行参加高风险活动所造成的全部后果由旅游者承担。6、应留下自己和不出游家属的有效联系电话，最好为随身手机号码，确保不欠费、不关机，以便行程变化或者发生意外时进行紧急联系。因手机号码有误或关机或一直不接听等由旅游者造成的原因致使联系不上的责任和损失由旅游者承担。7、旅游是一项耗费体力和精力的活动。建议老年人或者有高血压、心脏病、糖尿病、身体缺陷等旅游者不要参加高原、野外、长途旅游。执意参加，须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，签定老年人免责书。未事先声明，因自身原因发生意外旅游者自行承担责任。为安全考虑，70周岁以上的老年人出游须有亲友相伴，80周岁以上的老年人出游需有年轻家属相伴，否则旅行社有权拒绝接待。部分高危线路不接受60周岁以上老年人报名。8、不建议孕妇参团旅游。执意参团，须征求医生及家属同意，并签定书面免责说明，出现意外旅游者自行承担责任。二、行前准备9、在报名后，应确保所留一个以上有效联络方式畅通。旅行社将通过电话、短信、邮件等方式通知旅游者有关事宜。10、出团前，如旅行社通知召开出团说明会，请务必到指定地点参加，了解出团的相关情况。因特殊原因无法在指定时间参加说明会的，须主动选择其他有效方式进行了解。11、到野生动物保护区或聚集区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色、红色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬、被猕猴抓伤。12、部分娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女旅游者不要仅带裙子，还需携带舒适轻便的鞋子和长衣长裤。13、很多酒店属于绿色环保酒店，不提供洗漱用品，应自备好洗漱用品（牙膏牙刷洗发水沐浴露拖鞋毛巾等）。14、安排好家中相应事宜，把旅行路线、报名地点联络方式和联系人等信息留给自己家人。并携带家庭、单位和亲朋好友的电话号码，以备紧急情况时使用。15、旅游者在临行前应考虑自身身体状况，必要时旅行前要征得医生同意和携带常用药品，方可动身。如患有多种慢性病，平时需要用药治疗者，出行时切不可遗忘服药。否则，可能导致旧病复发、病情加重或者恶化。出现身体不适及时通知导游或领队。16、为防止水土不服和小创伤，应根据自身情况准备急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药、阿司匹林等。17、根据所选旅游项目带好出行物品，选择好所带衣物，备好旅游鞋，不宜穿皮鞋旅游。带好雨具，山区旅游不宜打伞，应自备雨衣。行走不便的人需要携带手杖、轮椅等。行李包中不要放易碎、易燃、易爆以及法律法规违禁的物品。18、团队航空机票一经确认或者出票不得签转、更改、退票、换名，报名时应提供准确信息，并且务必与证件核实；机票如需更改、退票，产生损失由旅游者承担。如因航空公司原因（包括运力安排、机械故障、气候、空中管制等），造成飞机取消、延误、时间变更，旅行社将协助旅游者安排变更行程，并与航空公司协商，但不承担相关责任。涉及的赔偿问题，旅行社将按照航空法有关规定协助旅游者申请赔偿事宜。19、请务必保管好全程登机牌，并核对姓名拼音，发生姓名错误及时告知导游或旅行社联系人进行补救。20、外出旅游尽量不要佩戴金银玉钻等贵重首饰，不要携带大量现金和有价证券，财不外露，以免遗失或被偷抢造成重大损失。21、在报名后到出游前的这段时期内，请旅游者注意饮食和人身安全，确保身体健康出行。在此期间旅游者如因发生意外或怀孕等个人原因造成不能出游，违约责任和损失由旅游者自行承担。三、乘坐交通22、认真阅读出团通知，切记好集合时间和地点，并在规定的时间到达指定的地点集合。出行时应务必携带：a.本人自取的车票、机票、船票、火车票等。b.国内旅游要携带本人有效身份证、军官证、学生证、残疾证、12岁以下儿童（无身份证的）带好户口本原件等，年满16周岁未办理身份证的旅游者须持派出所证明原件。旅游者乘坐飞机时，应随身携带有效证件（身份证或护照、通行证，小孩应带户口本原件，年满16周岁未办理身份证的旅游者须持派出所证明原件）。登机时所用证件应与旅游者向旅行社预定机票时所提供的证件相一致。因未携带身份证件或者证件不符造成无法登机及延误旅游行程所产生的一切损失由旅游者自行承担。C、国内有些景区景点对于军人、老人、儿童、残疾人士有一定优惠。旅游者需提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票。购买门票后再向导游出示，不能享受优惠。23、由于火车、轮船、飞机等公共交通工具的铺位、座位和时间旅行社无法控制，有时会拿不到理想的铺位、座位和时间，请旅游者理解。24、携带的行李要轻便，旅行箱、行李袋（包）要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品。如需托运，切勿将证件、现金及贵重物品放在托运行李中，以免行李丢失造成重大损失。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运。25、不要使用过于昂贵的行李箱包，确保行李箱包上贴着明显的标签标记便于辨认，以免拿错行李。行李箱包或标签上记有详细联系方式，便于行李丢失后找回。不要将行李箱包单独放置在某个地方而无人看管，以避免物品丢失或被人利用进行走私活动。不要答应陌生人帮其携带行李，以避免被人利用进行走私活动。如发现无人看管的行李箱，不要靠近它，同时要及时通知当地的管理人员，如：机场或酒店的管理人员，以避免发生炸弹袭击事件。26、按惯例，搭乘国内航班的团队要提前2小时以上到达机场办理登机、托运手续。如旅游者自行前往机场集合，请务必充分考虑到路程正常用时及堵车等意外耗时情况，留好充足时间，以免延误登机，因旅游者自身原因误机所造成的一切损失全部由旅游者承担。行李超过规定尺寸或者重量的必须托运。超大、超重的行李要自己付费。经济舱的旅客一般可免费托运20公斤的行李，公务舱乘客一般可免费托运30公斤的行李，随身携带行李不超过10公斤。27、遇有航班延误，请旅游者在候机厅耐心等待，密切注意航班的信息，不要到处乱跑，以免误机。同时，航空公司因运力等因素有可能临时调整航班，如有此情况发生，旅行社将对旅游行程作出相应调整，届时敬请旅游者配合与谅解。如购买的意外险含有航班延误险，请及时要求航空公司或机场机构开具航班延误证明，注明延误时间，保存好登机牌，以便理赔。28、旅游者乘坐飞机时，应注意遵守航空公司乘机安全管理规定。为防行李丢失或被窃，现金、金银、珠宝、钻石、首饰、信用卡及其他付款工具，证件、机票及其他旅行代用券，眼镜、钟表，移动通信设备和便携式电脑等物品需要随身携带，不要放在托运的行李里，丢失后不予赔偿。托运和随身行李中禁止携带违禁危险物品，包括不限于枪械棍棒弓箭等各种类型武器（包括仿制品和玩具武器）、爆炸物、各种气体（瓦斯、喷雾等）、易燃物品（打火机、火柴等）、有毒物品（杀虫剂等）、有尖端或锋利边缘的物品、工人工具和钝器等可能对人机造成损害的物品等。不可在托运行李中夹带锂电池、旅客可以随身携带个人自用的内含锂或锂离子电池芯或用电池的电子装置（手表，计算器，照相机，手机，手提电脑，便携式摄像机等），酒类物品必须托运。29、乘坐国内航班：旅客的手提行李总重量不要超过5公斤，体积每件行李不超过20×40×55厘米（根据各航空公司要求不同可能有所不同）。安检现场有供旅客测试手提行李大小的行李筐，如果旅客的行李可以放入该标准筐，则该件行李可以随身携带，否则需要托运。30、旅客随身携带的液体行李(包括饮料、洗浴用品、化妆品等)必须装在单个容量不超过100毫升的容器内，总量不超过1升，并全部装在一个透明的可重复封口的胶袋内(可于机场免费领取)通过安检，超过标准的液体行李必须托运。31、旅游者乘坐飞机时，应注意飞行安全，扣好安全带，不带危险或者易燃品，不在飞机升降期间使用移动电话、移动电脑等相关电子用品。尊重空乘服务人员，礼貌用语，遵守航空管理规定，不在飞机上吸烟、酗酒、打闹、大声喧哗、乱丢垃圾，未经允许，不可将飞机上的餐具、物品据为己有，私自带走。按照空乘人员和视频指示认真学习安全须知，不触碰机舱内带有禁止标示的部位和按钮。对于服务需求及时向空乘人员求助。不得恶意损坏飞机内物品，不可与空乘人员争执或提出无理要求。由于旅游者个人原因造成的后果由旅游者自行承担。32、旅游者乘坐的交通工具（包括飞机、汽车、火车、轮船、地铁及景区内的游览索道、观光车、游艇等，下称交通工具）在行驶的途中，若遇到交通事故发生时，应听从导游、司机或现场工作人员的安排及指挥，不要慌张；发生人员伤害时，旅游者应尽力施救或自救，同时注意保护现场，避免损失扩大，条件许可应立即打120或报警求助。33、在车厢内行走时扶好把手，不要将手扶在缝隙中，以免行车时或者突发情况紧急制动时造成伤害；在飞机、火车上打热水不宜过满，半杯多为宜，谨防烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉。34、乘坐旅游车辆，应自动让出右手靠门的第一排座位，此为导游席；应尽量将前排座位留给老、幼、晕车旅游者乘坐。第一次上车固定好座位，切勿随意调动，以便陪同清点人数。上车后，请将个人随身物品妥善放置在座位上方行李厢并固定好，做好防护措施，以防行车途中物品意外坠落伤人或损坏；行车途中喝热水务必小心，请拧紧热水茶杯杯盖，以免刹车造成热水外溢或倾倒而烫伤人体；请不要将尖锐等可能造成人体伤害的物品放置身体前后，以免刹车造成意外伤害；车辆在颠簸路段行驶过程中应不要喝水或者吃东西（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽等危险情况；有晕车的旅游者，应提前服用有效的药物，在旅途中若有不舒服的症状或者晕车时，应及时告诉导游、司机或者领队，以便视情帮助；35、旅游者乘坐交通工具时，坐稳后应立即系好安全带，在行驶途中不可松开安全带，遇有颠簸不平路段，请抓紧扶手，坐稳座椅，以免撞伤或颠伤腰脊椎，在交通工具停稳后方可解开安全带起身离开，不要忘记携带随身物品和行李；上下交通工具时，须依次排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，相互礼让，切勿拥挤，注意脚下湿滑，抓好固定扶手，以免发生意外。36、旅游者乘坐交通工具时，请不要与司机交谈和催促司机开快车，不要将头、手、脚或者行李物品伸出窗外，以防意外发生；不要向车窗外扔废（杂）物品，特别是硬质物品，以免伤害他人。37、旅游者下车游览、就餐、购物时，请注意关好旅游车窗并随身携带贵重物品，若出现贵重物品遗失、被盗，汽车公司概不负责，旅行社亦不承担责任。38、搭乘快艇、漂流木筏、参加水上活动时，请旅游者按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。乘坐快艇游玩时，所有旅游者请抓紧扶手，年幼或者年长者请不要坐船头或船边，以免发生不测。39、如遇所乘船舶发生火灾或碰撞等事故时，要保持镇静，找到救生圈迅速走向甲板，乘救生艇脱离险区。如无救生艇而又必须跳船时，要尽力远离船体，否则船沉没后产生的巨大漩涡会将人淹没。40、在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、乘船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车，以免扭伤或摔伤身体。途中严禁追跑打闹，以免发生危险。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，身体勿伸出窗外，不坐旅行车最后一排的中间位置，上下车时请注意来车方向以免发生危险。乘坐邮轮（游轮）时，小心谨慎，以防地面湿滑摔伤。带儿童的旅游者乘坐交通工具时要看好儿童，注意儿童的安全。41、飞机（火车、轮船、邮轮）抵达目的地后，不要急于下飞机（火车、轮船、轮船）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品。部分国家，内路段航班托运行李和饮食需要单独付费。42、遇有国家政策性调整机、车、船票价格，须按规定补交差价。43、因恶劣天气、自然灾害、战争、罢工、骚乱、恐怖事件、政府行为、公共卫生事件等客观原因，造成旅游行程安排的交通服务延误、景区临时关闭、宾馆饭店临时被征用、出境管制、边境关闭、目的地入境政策临时变更等，旅行社将在保证客人安全的前提下，根据实际情况对行程及时做出相应调整甚至取消。出现这种情况时，旅游者应冷静对待，遵守我国及目的地国家或者地区法律法令和风俗习惯，听从指挥，服从安排，保证人身及财产安全。四、文明旅游与游览安全44、尊重导游的人格和工作，遵从配合导游的安排和指挥，牢记导游的安全提示和注意事项，不得随意活动，以免发生掉队、迷路等事件。团队旅游务必遵守时间，记住汽车号码，全陪、导游、领队的姓名和手机号以便联系。旅行期间，团友应互敬互谅，配合全陪、导游和领队工作，如有违法或者违规行为，导游和领队有权制止或者采取相应措施。45、遵守交通规则，不闯红灯，不横穿马路，注意来往车辆。走路注意脚下路况和路障，留心坑洞坡石，以免扭伤、跌伤、撞伤。景区内注意景区游览车，乘坐游览车时需注意安全，系好安全带或防护链，不做危险性动作。46、在景区自行游览时，牢记导游通知的集合地点、时间、所乘游览巴士车号。并记下导游、领队的手机号码，以备万一掉队后进行联系。47、团队旅行时不可擅自脱队，单独离队。如果要脱离团队应征得全陪、导游或者领队同意，并随身携带当地所住宿饭店地址、全陪电话及导游、领队电话，以免发生意外。团队游览期间旅游者擅自离团视同游客违约，旅行社与其旅游服务关系自动终止，未发生的费用不退，且不对游客离团期间发生的意外承担责任；旅游者擅自参加旅游合同约定以外的旅游活动的，责任自负，与旅行社无关。48、在游览过程中，如旅游者临时脱团，门票、餐费、车费、房费等一律不予退还，脱团期间的一切后果自负。49、登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜。皮鞋、高跟鞋、塑料底鞋容易滑跌。走山路时，靠内侧行走不要边走边观景和照相，切记“走路不看景，看景不走路”，不要在山崖等危险地方拍照、打闹、玩耍，在险峻山峰上照相时，摄影者选好角度后就不要移动，特别注意不要后退，以防不测。山上气候变化较大，时晴时雨，反复无常。登山时应备雨衣，刮风下雨，不宜打伞。登山时要看好脚下道路，不要拥挤或者攀爬未开发的山路，注意山上落石。上山下山走山路台阶时，需保持重心，脚踏实地，手扶栏杆或山体，谨防路滑和踩空。当山路太陡峭险峻，旅游者要量力而行，安全第一。当不能自行下山时，需及时向导游领队或警方请求援助。年老体弱者，孕妇及高血压，冠心病，心脏病患者等不宜前往高山景区，如确需游览，除随身携带救急药品外，还应有亲人及看护人员陪同。雷雨来时不要攀登高峰等，不要扶铁栏杆和在大树地面避雨，以防雷击。50、旅游者请特别注意天气和景区设立的安全警示标识，不要到景区划定的安全游览路线以外游玩，不要进入游览禁区和危险地带，以免发生意外。在动物园游览时，不要攀爬围墙，拥挤爬高，以防跌落动物散养区域造成伤害；不要伸手触摸动物或处于容易被动物抓伤咬伤的位置；不要喂食动物，伤害动物；特别要照看好儿童，不可让儿童接触动物，以免意外伤害发生。在野生动物保护区乘车游览时，在危险区域不要下车游览，不可将头手等身体部位伸出车窗外，以免伤害。远离马牛象等大型动物，谨防踢伤。51、遇到雷雨、台风、热带风暴、泥石流、洪水、海啸等恶劣天气和自然灾害时，应远离危险地段或危险地区，切勿进入景区规定的禁区内。到山区或地形复杂的地方旅游，要防滑、防跌、防迷失，要牢记景区规定的行走路线，跟随导游行进，不要去无防护设施的危险地段，千万不可独自一人游览，以免发生意外时没有照应、不便求助。52、在河边、湖边、海边游览，不要下水游泳，不要在水里嬉戏，不要在危险地方如礁石、水边、崖边拍照，安全自负。自由活动和自行安排期间，如没安全员陪伴看护，严禁私自下水游泳和潜水，否则一切责任自负。参加水上游乐项目时，需妥善保管随身携带物品，对手机相机等电子产品须进行防水特别保护，以免物品落水进水造成损失。53、不建议自行参加高风险娱乐项目（如游泳、骑马、滑翔、驾驶汽车、摩托车、摩托艇、滑雪、漂流、蹦极等自选项目）。如执意参加，应根据自己的身体、年龄状况，在有人员管理、有安全保障的景区并依景区要求开展活动。开展高风险活动前，应认真阅读景区提示，听从工作人员的指导，注意自身安全。如有意外发生，旅游者自行承担责任。酒后严禁参加高风险娱乐项目。54、旅游者在乘坐缆车或者其他高空项目时，首先要认真阅读缆车乘坐安全告知提示，确认身体条件能够乘坐。注意安全，系好安全带。乘坐缆车时，不可随意晃动、走动，不可做危险性动作，不可将头手伸出缆车外。如遇缆车停运，悬停空中，切勿慌张，静候救援，绝不可私自跳出缆车。55、搭乘船只或者从事水上活动时，务必穿上救生衣，船只行驶时切勿走动，切勿将手或者脚放置船边，以免落水或压伤四肢；海边戏水，切勿超过安全警戒线的范围，谨防水母、鲨鱼等危险动物；孕妇、心脏疾病患者、高龄者、幼龄者、高低血压病患者或者任何不适合剧烈运动之疾病患者等，不适合参加任何水上活动或者浮潜，如旅客隐瞒个人疾病或者坚持参加任何活动而引起意外，一切后果旅游者自行负责。56、在旅游行程中的自由活动时间，旅游者应当选择自己能够控制风险的活动项目，并在自己能够控制风险的范围内活动，不参加危险和刺激性活动项目。除特殊团队外，旅行社不安排越野车、骑马、攀岩、滑翔、高速摩托艇、水上飞机、小飞机、直升飞机、高速游艇、探险性漂流、滑雪、下海、潜水、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪、跳伞等高风险活动，敬请旅游者在旅游中的自由活动期间尽量不要去参加这些活动，如执意要参加请旅游者要听从当地工作人员的安排，穿好救生设备，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。身体状况不佳者切勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如若旅游者坚持参与以上高风险活动，请自行承担风险和责任。携带儿童的旅游者，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动，对儿童的安全负责。在旅游行程期间，对于旅游者因未尽到看护责任而造成未成年人的伤害，一切后果由旅游者承担。57、在寺庙内参观请摘下帽子，不可用手摸佛像或雕刻壁画，佛像壁画等更不能从上面跨过，在寺庙里不准吸烟和大声喧哗。一些清真寺或庙宇，谢绝女访客，没征得管理人同意，请不要擅自闯入；一些国家和地区不欢迎穿着暴露的女性，因此必须尊重他们，以免带来不便或引来不友善的目光。58、在景区游览时不要和陌生人搭讪，不要听信伪佛道算卦人士或江湖术士，不要算命、画符、请佛、烧香，不贪小便宜，需警惕另外收费项目，谨慎参加收费活动，谨慎购买高价纪念品，谨防上当受骗。遇有情况可及时求助于导游领队或警方。59、开展娱乐活动时要注意景区及娱乐项目的安全提示、遵守规则，注意安全。观看演出和展览时，不乱发议论，不违规照相摄像，不使用闪光灯。观看体育比赛时，不辱骂裁判和运动员，不往比赛场地投掷杂物。为不妨碍、影响他人参观，按照国际惯例在博物馆展厅不得使用闪光灯和三角架拍照；在部分特殊展区，因有版权协议，不允许观众拍照，请注意警示标志，服从展厅工作人员的管理；请勿将食品、液体饮料等带入展厅，展厅内严禁吸烟；观众参观时，需听从管内工作人员管理，请勿大声喧哗、乱扔垃圾；爱护文物展品、展览设施及其他公共设施。如有损坏照价赔偿或承担相应法律责任。60、旅游者在旅游行程中出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。在长时间步行游览时应随时坐下小憩。旅游过程中如出现身体不适应随时与导游或者领队联系以便在第一时间得到救助，应根据自身情况主动提出前往当地医院就诊，以免延误病情，因未及时主动治疗造成病情恶化的后果由旅游者自行承担。61、喝足水，带足水，不要在烈日下行动。干旱地区游览，要频繁喝水或其他流体，有规律地进餐，每次应少吃，不要饮用酒精类饮料，以免使抗热能力降低。由于过度暴露在酷暑下而引起的疾病包括：热痉挛、轻度中暑。中暑可能是致命的。如果一旦出现热休克，则需要避开日晒，如果有可能应避开热源，用水给热休克的人降温，不能用冰（冰会引起休克）尽快进行治疗。不同的地区和景点气候多变，旅游者体温调节功能较差，易受凉感冒，要随时增减衣服，还应带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯，夜里起风时要关好门窗，以免着凉。62、强化安全意识，防止意外伤害。老年人腿脚不便，步态不稳，易发生伤害事故，尤其在交通工具和崎岖道路及上下台阶上，为防止老年人最好佐以手杖；旅游者下台阶时要缓行，谨防踏空，灯光昏暗或天黑看不清台阶时，主动向导游领队或工作人员求助，必要时辅以照明和搀扶，以免跌伤；63、自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要私自投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。到少数民族地区旅游应注意民族禁忌，尊重当地民俗。64、景区游览时，攀爬高处，既要防止跌落受伤，同时也要预防脚被尖锐物扎伤或被山区蛇虫咬伤；经过高处或钢索栈道时，需扶好栏杆或钢索；不要拥挤追逐，小心踏空；经过台阶和狭窄、路滑地段，谨防跌倒；如经过有正在施工地段，需保持安全距离，走安全通道，不要随意进入施工现场，防止跌落、扎伤、触电、坍塌等事故。65、经过危险地段（如陡峭、狭窄的通路、潮湿泛滑的道路等）不可拥挤，依次有序通过；前往险峻处观光时应充分考虑自身的条件是否可行，不要强求和存侥幸心理，遇到险情需及时求救。66、在游览期间，不得从事政治或者其他与旅游观光目的不符的活动。若遇政治、宗教等团体的抗议或者游行、静坐、宣讲等活动，不要围观、参与、争论，避免不必要的冲突。67、履行文明，与其他旅游者或当地人员发生纠纷时，应首先找导游、领队和当地政府、警方解决，必要时需忍气吞声，尽量避免争执，不可争强好胜，更不要互骂互殴，以免给自己造成伤害，旅游者自行承担与其他人员争吵打架的后果与全部责任。68、遇有部分景点节假日休息或者庆典等情况，旅行社有权根据实际情况调整行程游览先后顺序，以尽可能保证游览内容；但因客观因素限制确实无法安排的，旅行社将根据实际情况进行调整。行程中的赠送项目或者安排赠送给旅游者的景点或者活动，如自愿放弃或者因天气因素、行程时间紧张等原因不能安排的，旅行社不予退还相应费用。69、游乐场高刺激机动游戏项目谢绝孕妇、精神病、高血压、头晕、头痛、心脏病、颈椎、腰椎、背部疾病、习惯性流鼻血、各种内脏器官疾病、酒醉者、晕车、晕船及身体不适者乘坐。请勿携带眼镜、手机、摄像机、照相机、雨伞、耳环、尖锐的戒指等一切易掉、易脱落或任何危及自己、他人和设备安全的物品乘坐游乐设备。乘客入座后坐好，由工作人员协助佩戴安全装置，启动讯号响过后，乘客不得离开座位，运行过程中不能强行站立和互相嬉戏，游戏结束设备未停定，不准擅自强行离座，待设备停定后，应依次离开设备。大规模的停电造成了游乐设备停机，不要惊惶失措，只要听从工作人员安排，完全可以保证启用机械、手动、备用电动等动力将游客安全引导到安全的地方。在登上游乐设备时应多留心观察周围有无易燃物并及时报告工作人员。一些刺激而高速运转的游乐设施可能会导致意外，如高空坠落、摔伤或者轧伤。如果发生了意外，血流不止或者昏迷不醒，陪同人员应立即拨打120急救系统。70、在游览过程中，由于景点人数较多，应紧随导游、领队以免丢失；进入景点切勿马上自由活动，应先跟随导游听讲解，导游会安排照相和自由活动时间；与他人合影，须征得对方同意；自由活动期间旅游者不要走的太远，算好返回集中点的时间和路程。带未成年人的旅游者，请认真履行监护责任，管好自己的孩子，不能让未成年人单独行动，并注意安全。71、海岛旅游者上岛参观或出海项目时应穿短裤和凉鞋，因海水潮汐，可能需要趟水上岸，潮水高时可能过膝盖，另外应注意保管好您随身物品，避免落入水中；如遇下雨、海上风浪大等不可抗自然因素造成不能正常出海、封岛、邮轮客人不能上岸游览等，旅行社出于安全考虑，会调整行程顺序或安排其他行程。72、参加出海游、漂流、直升飞机游览、登山等户外活动时，因存在一定的风险及不可预见性，手机和相机等数码产品、护照、现金等勿随身携带，如果一定要随身携带的，在活动中出现进水、落水、遗失、被盗等情况，旅行社将不承担相应的财产损失。73、在旅途中身体如有不适或发生意外，需及时通知导游领队，及时前往当地医疗机构就医。在游览当地发生医疗费用，应把医院盖章的诊断证明书、病历、处方签、医药费收据等全部材料一并带回，便于向保险公司理赔。发生意外后在导游领队或旅行社工作人员的协助下需在当地及时向相应保险公司报案。74、不要将大量的现金放在手提包里，装有现金的钱夹应放在上衣里面贴胸的口袋里，并最好扣上纽扣，以防被窃。贵重物品务必随身携带，特别在餐厅、景区、机场、商场等公共场所，切不可将随身箱包脱离视线，去洗手间时务必委托专人看管箱包，游览时背包应置于身前，以免发生偷盗。对身边的可疑人提高警惕，在繁华的街道上行走时，应特别留心那些似乎无意撞到旅游者身上或总是在旅游者身边挤来挤去的人。因为在他们中间很可能藏着伺机行窃的小偷。当发生财物被抢被盗，须立即告知导游和领队，并积极协助警察机关的调查取证和索取相关证明。在向警察机关陈述时，应详细说明被抢被盗的金银首饰、照相机、笔记本电脑、手机贵重物品的产地、品牌、价格、特征等。在保险公司理赔时，应提供警察机关出具的证明、相关发票和保险公司要求提供的相关资料。75、海拔二千米以上的高原地带，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原不良反应，请旅游者避免剧烈运动和情绪兴奋，洗澡水不易过热，学会正确呼吸方法。16周岁以下及60周岁以上者，患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、精神病及孕妇等人士不宜进入高原旅游。在进高原过程中及初到高原，少做体力活动及其他剧烈活动。高原地区早晚温差可达15—20摄氏度，需要带上足够的防寒衣物。准备好抗紫外线的防护用品。宜用清淡、富含维生素、易消化饮食。多喝水、多吃水果，不宜过饱，忌饮酒。76、温泉区为温水区，请小心地滑，谨防着凉，小心台阶，注意安全。温泉区内严禁携带违禁物品、易燃易爆品、腐蚀性、放射性物品和宠物入内。温泉区内严禁拍照。温泉需着泳衣、泳裤，严禁穿内裤、短裤、便服者下池浸泡。温泉区为无烟区，吸烟者请到指定地点吸烟。老人和小孩需要有专人陪同方可下池浸泡温泉。在浸泡温泉时请照顾好老人和小孩，严禁跳水或打闹。泡温泉时，旅游者应注意水温和矿物质含量是否适合自己的身体。有些疾病患者不宜泡温泉，如患有动脉硬化、高血压或心脏血管方面之疾病者、过敏性皮炎或对温泉过敏者、有血管并发症的糖尿病重患者等，过于疲劳、饮酒过量、空腹或过饱时皆不宜浸泡温泉，如有意外，责任自负。请按工作人员指导，正确使用温泉区设施设备。如有违规操作，造成设备损坏，需要照价赔偿。因自身原因导致发生人身安全事故，需自行负责。77、夏冬时节，室内外和车内外的温差不要太大，否则容易发生感冒或肠胃不适等症状。在高温高湿天气易发生中暑，心脑血管病人及老幼体弱者更要注意采取必要的预防措施。在严寒酷暑等天气下，不宜室外剧烈运动。冰雪暴雨天气注意路滑，防止摔伤。78、夜游或夜晚凌晨活动期间，请务必在有效灯光下进行活动，留意脚下状况，注意行走安全。当天黑看不清路况时，请使用手电进行辅助照明，必要时缓步前行，以免不测。没有导游领队陪同和允许，晚间入住酒店后不可私自外出活动，绝不可去人迹罕至之地或治安不好之地，以免上当受骗或遇到抢劫、挟持、殴打、交通事故等意外伤害，否则责任自负。五、酒店住宿79、抵达酒店后，旅游者须听从导游安排；酒店住宿以两人一室、自由组合为原则，如出现单男单女，旅行社将调换夫妻用房或者调整为三人房，请旅游者谅解。如果旅游者特别指定单人房间，请于出行前支付单人房差额并取得旅行社确认，以免出行后产生纷争。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。80、旅游者入住酒店后，应了解酒店安全须知，熟悉酒店的安全门、安全出路、安全楼梯的位置及安全转移的路线。请保管好房卡或钥匙（损坏须照价赔偿），检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏、缺少、污染。如发现有损坏、缺少、污染及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的旅游者请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上。如不会正确使用酒店设施和电器设备，请及时咨询酒店工作人员或导游领队，因旅游者误操作造成的酒店设施损坏，由旅游者自行承担赔偿责任。81、注重个人素质和环保节能，爱惜酒店设施和物品，自行承担个人原因造成的酒店设施和物品损坏的赔偿责任。82、部分酒店物品需有偿使用，在使用房间内物品时，请看清是否是免费使用的，如使用非免费物品应看清标价，不确定时可咨询酒店总台。退房时自行结清房间提供的饮料、食品、洗涤和电话费用。酒店房间内冰箱里饮料不要随便取出，因为有些酒店房间内冰箱里饮料、食品一旦拿起，即使不打开同样会产生费用，此费用由旅游者自行承担。83、不要将自己住宿的酒店、房号随便告诉陌生人，不要让陌生人或者自称酒店的维修人员随便进入客房以免上当受骗，出入客房要锁好房门，睡觉前注意房门窗是否关好，保险锁是否锁上；贵重物品、证件、护照等应随身携带或者寄存在酒店保险箱，切勿放在酒店房间内、行李切勿交至他人保管。84、单独乘坐电梯时，如果电梯里的人让你产生一种不好的感觉，请不要乘坐这趟电梯。同样如果你对即将乘上电梯的人有不好的感觉，也请你离开电梯，确保人身安全。如走楼梯，谨防摔倒。85、沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以放滑倒摔伤，酒后不要沐浴，更不能洗桑拿。沐浴前请先检查淋浴设施及冷热水情况，水温调试正常后再进行沐浴，谨防着凉或烫伤。86、谨慎使用酒店房间内电器设施，电热水壶仅供烧开水，用开水泡茶时谨防烫伤，谨防茶杯水杯摔破并造成人体伤害。87、一般不宜晚间单独外出。自由外出活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与导游、领队打招呼，并带上酒店名片以免迷路后回不了酒店。自由活动期间，如有意外发生，旅游者自行承担责任。88、每次退房前，仔细检查行李物品，证件和贵重物品是否遗漏。房间内配备的浴巾、毛巾、手巾、烟缸等非一次性物品均不可携带。如确实喜爱，征得酒店同意后可进行购买。89、使用酒店内的娱乐设施时应注意安全，使用前先做好检查，查看是否有损坏。客人如使用酒店内游泳池、健身房、运动场等酒店设施时，应注意自身安全。在境外，设备设施使用或者安全的中文提示和说明很少，如客人不理解或者看不懂时，应及时找导游、领队帮助，不要贸然行事。在酒店旅游者游泳要注意安全，不要做危险性动作入水，不要酒后游泳，有心脑血管、高血压等疾病的旅游者不要下水游泳。90、如不需别人打扰，请开启请勿打扰灯或挂请勿打扰牌。为确保人身财产安全，旅游者进入房间休息时可将房门反锁或扣上防盗锁链，以防酒店工作人员未经允许擅自开门进入房间。91、夜间睡觉时请开启夜灯或卫生间灯，以防夜间上卫生间因黑暗而撞伤跌倒。如找不到房间请及时致电总台或导游，或主动询问酒店工作人员，切不可到处走动，以免发生意外或误会。92、有些酒店禁止在房间和公共场合吸烟，请不要在房间内吸烟，由于吸烟导致的所有经济处罚和法律责任将由旅游者个人自行承担。93、酒店地面比较洁净，切勿乱跑乱跳以免滑倒或者碰撞别人。在餐厅就餐注意文明礼让，应勿拥挤争抢。94、住宿酒店内应先观察紧急出口所在，若是酒店警报铃响，请勿慌张，应由紧急出口迅速离开；勿将衣物披挂在房间的灯上或其他电器上，及勿在床上抽烟，烟蒂不能乱丢，以防造成火灾。95、在酒店入住和办理退房手续，要保管好自己的行李物品，不与陌生人搭话，不将行李物品交给陌生人看管和搬运，不给别有用心的人以可乘之机。96、发现放在房间内的贵重物品被盗，须立即报告导游、领队和酒店大厅值班经理，保护好现场。在警察到达之前，不要再翻动其他物品，以免破坏窃贼的指纹、脚印等证据。97、如遇火灾请勿慌张：发生火警时请勿搭乘电梯或者随意跳楼，应镇定判断火情，主动实行自救；若身上着火，可就地打滚，或者用重衣物压火苗；必须穿过有浓烟的走廊、通道时，用浸湿的衣物披裹身体、捂着口鼻，贴近地、顺墙爬行；大火封门无法逃出时，可采用浸湿的衣物披裹身体、被褥堵门缝或者泼水降温的方法等待救援，或者摇动色彩鲜艳的衣物呼唤救援人员。98、行程中所列酒店星级标准为前往目的地当地酒店评定标准，一般比无锡地区同等星级酒店略低一档次。有些酒店按照相应星级标准建造，但没有参加星级评定，但是这类酒店都具备等同于行程中指定同星级的设施标准和接待能力。六、饮食99、团队用餐一般为十人一桌，人数不足十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的数量。（因早餐一般为酒店根据床位提供，故无床位者无早餐，餐费由客人餐厅现付）。请重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、名优土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等。100、在吃自助餐时，不可乱拿乱放餐夹，应吃多少，取多少，先品尝，再多取，避免浪费。在吃桌餐时，应尽量使用公用筷子取食，互谦互让，注意用餐礼仪。101、用餐时要细嚼慢咽，不可进食太快，不可吞食过多，进食时不要讲话，以免噎食，需防止鱼刺或骨头等硬物卡住咽喉，注意汤食温度，以免烫伤。身体虚弱者不宜吃冰凉食品。多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或者不饮酒。带未成年人一同用餐时，同行成年人需悉心照顾，不可让未成年人自己吃带有鱼刺和小骨头的危险食物以及太烫太冰的汤水饮品，不可让未成年人把玩刀叉筷子，不可让未成年人离开座位，在餐厅打闹嬉戏，以免发生意外。102、切勿吃生食、生海鲜、未剥皮的水果，不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，不要喝生水，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病而影响行程，旅行社不承担责任。对肠道免疫功能差的人来说，生吃海鲜具有潜在的致命危害。食用海鲜时最好不要饮用大量啤酒，否则会产生过多的尿酸，从而引发痛风。关节炎患者少吃海鲜。海鲜忌与某些水果同吃，如葡萄、石榴、山楂、柿子等同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，而且会引起人体不适，出现呕吐、头晕、恶心和腹痛腹泻等症状。所以海鲜与这些水果同吃，至少应间隔2小时。吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品。吃完海鲜后，不宜马上剧烈运动如游泳，很容易导致消化不良。103、在旅游目的地购买食物需注意商品质量，旅游者不要购买“三无”（无生产厂家、生产日期、厂家地址）商品，不应在小摊上购买食物；用餐时，若发现食物、饮料不卫生，或有异味变质的情况，切勿食用，应立即向旅行社陪同人员报告。104、不要随意接受和食用陌生人赠送的香烟、食物和饮品，防止他人暗算。105、对饮食有特殊要求，应提前与导游、领队说明，以便导游、领队更好的安排饮食。七、购物活动106、旅行社只对行程内双方协商一致并由旅行社安排的购物场所内的商品质量负责。对于非旅行社安排（含景区内外购物点），旅游者在自由活动或自行安排活动期间自行购物，旅游者消费属个人行为，如产生纠纷，旅行社可协助处理，但不承担任何责任。107、慎重挑选所购的商品，了解产地、价格、材质、退换、退税等相关情况。在试衣试鞋时，最好委托同团好友陪同和看管物品。在购物时，应妥善保管好随身携带的物品，不要交给陌生人看管，也勿当众清数钞票，防止被抢被盗。在热闹拥挤的场所购物或者娱乐时，应注意保管好自己的钱包、提包、贵重物品及证件，主要应防止诈骗、盗窃和抢劫事故的发生。108、购物时，请注意商品质量及价格，应细心鉴别商品真伪并向商家索取完整的发票和购买证明，如商品无质量问题，只是价格偏高或自己不满意，旅行社只能协调处理，不能负责退换，敬请注意。在景区展馆或购物场所参观选购商品时，对于高价或未知价格物品、艺术品、展示品，切勿自行动手触碰，以免损坏造成巨大损失，或遇到恶意碰瓷，由此造成的责任由旅游者自行承担。109、请勿随商品推销人员到偏僻地方购物或者取物。请勿轻信流动推销人员的商品推荐。由于小商店、小摊位物品真伪及质量问题难以有保障，尽量不要在小商店、小摊位购买物品。必须购买的，应货比三家，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩讨价还价，以免发生争执。110、在申请退换一般商品时,应确保商品完好、票据齐全，并在商品保修期内。如认为在购物商店购买到的是假冒伪劣商品，要求退货时，应提供相关部门出具的鉴定结果。八、自行活动111、自行安排活动期间，包括旅行社安排的在旅游行程中独立的自由活动期间、旅游者不参加旅游行程的活动期间以及旅游者经导游或者领队同意暂时离队的个人活动期间等。112、旅游者在自行安排活动期间应当遵守当地法律法规，注意人身、财产安全。旅游者应根据自身条件安排好自己活动，谨慎参加高危险及刺激性活动项目，妥善保管好个人财物，若由此造成的人身损害、财产损失，旅行社不承担责任。113、自行活动期间，因第三人的行为造成旅游者人身损害、财产损失，由第三人承担责任。114、自行安排活动期间，不要与不相识的人拼乘一辆出租车,不要搭乘便车,不要乘非法营业车(黑车),不要乘摩托车。不参加黄赌毒等违法活动，不与当地人争执，遇有危险需及时报警。建议不独自活动，需结伴而行。建议当天旅游行程结束回酒店后好好休息，不要再外出活动，以免发生意外。九、质量监督115、旅游行程结束时，请旅游者认真如实填写导游领队提供的《意见反馈单》，对旅行社的服务提出宝贵意见和建议，旅行社将以意见反馈单的书面内容为依据来界定服务质量，不签意见单者视同认可服务质量，全程无意见。116、发现行程与合同约定的不符，应及时向导游领队提出，以便采取措施进行补救。117、参加旅行社组织的旅游活动，发生违反合同约定的服务质量问题，可以在90日内进行投诉。在投诉时，需提交相关证明和书面材料，并载明下列事项：投诉人的姓名、性别、通信地址、邮政编码、联系方式；被投诉人的名称；投诉的日期、线路、事项、理由、要求及相关的事实根据。118、旅行社受理书面投诉后，将进行认真核实，维护旅游者的合法权益。如不能和解，旅游者可向无锡市旅游局质量监督管理所反映，或向无锡地区人民法院提起诉讼。另外补充：遵守各地最新防疫政策，出行前关注好防疫动态，做好防护工作。《中国公民国内旅游文明行为公约》（请认真阅读并遵照执行，文明旅游，注意安全）营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益而制定的。做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊；礼让老幼病残，礼让女士；不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。以上条款涉及国家法律法规内容的，以国家公告文本为准。无锡中旅信程旅游股份公司全体员工祝您身体健康，平安顺利，旅途愉快！ |
| **退改规则** | 合同签订后，如旅游者提出解除合同（含出发前7日以上），应承担旅行社实际损失！ |
| **保险信息** | 江泰太平洋之旅国内游方案二：意外伤害保险金（身故或伤残）：保额20万元，其中包含高风险运动意外伤害保险金20万元。急性病身故（含猝死）及全残保险金：保额6万元。意外伤害及急性病医疗保险金（合理医疗费用：每次扣除100元免赔额后100%赔付：含动物伤害导致自费疫苗费用保险金200元）：保额3万元，其中包含高风险运动意外伤害医疗保险金1万元。航班延误保险金（每延误4小时赔付保额的50%，累计赔付以保额为限）：保额400元行李物品损失保险金（免赔额50元/次，不包含手机、笔记本电脑）：保额2000元 |
| **保险信息** | 无锡中旅信程旅游股份公司江阴分公司：本人已征得本合同项下其他旅游者的同意作为本次旅游出行签约代表，代表本合同项下所有旅游者(详见游客名单)与旅行社签订旅游合同。本人承诺将本合同项下的所有权利义务，包括旅行社特别提示，出行风险告知的内容，全面如实告知所有旅游者，所有旅游者依法享有本合同约定的权利并承担履行本合同约定义务的责任。本人承诺，旅行社已向本人告知的，本合同项下的所有旅游者均不会以旅行社未履行告知义务而向旅行社主张权利，否则相应责任由本人自行承担。 |