**三亚自由行行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 20250731ZYX | **出发地** | 上海市 | **目的地** | 三亚市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 2025年7月31日 南方航空 CZ6782（20:25上海浦东机场T2—23:55三亚凤凰机场T1）2025年8月04日 南方航空 CZ6753（08:00三亚凤凰机场T1—11:25上海浦东机场T2） |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 2025年7月31日 南方航空 CZ6782（20:25上海浦东机场T2—23:55三亚凤凰机场T1）2025年8月04日 南方航空 CZ6753（08:00三亚凤凰机场T1—11:25上海浦东机场T2）行李额：20kg1、上海三亚往返接送含税2、先两晚三亚金都蔚景温德姆酒店豪华房，后2晚三亚天丽湾凯悦酒店园景房（2间大床房，1间双标间）3、每间房含双早 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **今日行程：出发地—三亚**乘机抵达“国际旅游岛”三亚凤凰国际机场，自行前往酒店，办理入住，沿途欣赏阳光明媚三亚风景。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚金都蔚景温德姆酒店豪华房 |
| **D2** |
| **行程详情** | **自由活动**早餐后，自由活动 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚金都蔚景温德姆酒店豪华房 |
| **D3** |
| **行程详情** | **自由活动**早餐后，自由活动 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚天丽湾凯悦酒店园景房 |
| **D4** |
| **行程详情** | **今日行程：自由活动**早餐后，自由活动 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三亚天丽湾凯悦酒店园景房 |
| **D5** |
| **行程详情** | **今日行程：三亚-返回出发地**早餐后，全天自由活动，自行前往三亚凤凰机场，办理乘机，结束愉快的海南之旅。抵达上海机场。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 2025年7月31日 南方航空 CZ6782（20:25上海浦东机场T2—23:55三亚凤凰机场T1）2025年8月04日 南方航空 CZ6753（08:00三亚凤凰机场T1—11:25上海浦东机场T2）行李额：20kg1、上海三亚往返接送含税2、先两晚三亚金都蔚景温德姆酒店豪华房，后2晚三亚天丽湾凯悦酒店园景房（2间大床房，1间双标间）3、每间房含双早 |
| **费用不包含** | 自理费用 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | A、到三亚旅游如何做好行前准备？ 1、衣物一定要带吸汗的、透气、快干的衣服哦，背囊也应尽量选取透气性好的。2、带好防晒指数在40以上、防水性好的防晒霜，还要准备些蚊不叮等防蚊虫叮咬的药水等等。 3、到了海边不游泳实在是有点辜负了良辰美景，所以游泳用具一定别忘了带泳衣、泳帽、水镜、浴巾、拖鞋，最好都带上，有些酒店提供浴巾、拖鞋，那就可以省点力气了。 B、吃货必备——快看过来。 1、吃海鲜时，应适量喝点白酒和米醋哦，不宜喝啤酒哦，因为食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸从而引发痛风。吃货的朋友们要注意哟！！ 2、吃海鲜后，一小时内不要食用冷饮、西瓜等食品，且不要马上去游泳哦。3、海鲜富含高蛋白，容易对蛋白质过敏的人请不要贪食哦（海鲜中毒即由此引起）。4、热带水果不能贪吃，如芒果、菠萝吃多了，很容易上火呢，就不美美了哦。 5、空腹不能吃菠萝、杨桃。特别是有糖尿病的人更不能吃杨桃，会有生命危险。 6、椰子有青椰、黄椰、红椰，红椰最好，其次是黄椰。椰子以正午摘的最甜，而椰子水滴在衣服上会使衣服变色，很难洗干净。所以爱喝椰汁的朋友们注意哦！C、海上运动注意些什么？ 1、游泳前要做准备活动哦，以防抽筋，游泳时要在规定的安全区域内活动，水中感觉不适时应尽快上岸休息。游泳后也不宜立即食用冷饮、西瓜、海鲜等食品。 2、游泳时要保管好自己随身携带的财物、物品。贵重物品不宜放入衣物箱内，应专项寄存或派人看管。携带儿童的游客，参加水上活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。 3、参加高速摩托艇、水上飞机、高速游轮活动的游客要听从该处工作人员的安排，并穿好救生衣。落实各项安全措施，切忌麻痹大意。 4、有高血压、心脏病的人最好不要潜水。安全第一哦! D、爱好潜水的宝宝们，不能错过小贴士：潜水应该注意些什么呢？ 一、基本原则 1、遵守二人同行的原则，要紧跟教练。 2、一定要穿配救生衣。 3、配重带最后配带。 4、不要使用耳塞。 5、一定要把面罩内的水清除干净。 6、不要做超呼吸的动作。 7、在完全离水上岸后再去掉蛙鞋，面罩，呼吸管。 二、落单时的处理 1、保持镇定。 2、让自己上浮，扩大自己的视野，一边寻找同伴，如果还是没有发现，就浮上水面，注意观察水面上有气泡的地方就是有人的地方。 3、如果超过10分钟还没有发现同伴，就必须回到入水点。 |