**青海小环线5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | QH1723618345is | **出发地** | 西宁市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | 西宁机场-市区（约40km，约1小时）乘坐飞机前往西宁，抵达后驱车，前往酒店抵达酒店入住休息。下午前往藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地--【塔尔寺】进行游览， 塔尔寺藏语称“贡本贤巴林”，意为十万尊狮子吼佛像的弥勒寺。因先有塔，尔后有寺而得名，距今有 600 多年的历史，寺藏文物琳琅满目，典籍浩如烟海。 壁画、堆绣、酥油花堪称塔尔寺艺术三绝，其瑰丽壮观的建筑艺术闻名遐尔， 是民族文化艺术宝库中的奇葩。西宁推荐美食：1.莫家街，西宁最古老的街道之一，藏着西宁的各种小吃。2.新千广场，西宁较为现代的小吃街。温馨提示：1、青海海拔较高，应随时注意自身身体状况，避免高强度运动防止出现高原反应。2、在晚间住宿休息时，应注意个人人身、财产安全。3、夜间气温相对较低，应避免洗澡、冲凉而受寒引起高原反应。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁富力万达文华酒店 |
| **D2** |
| **行程详情** | 西宁-青海湖沿岸（约150KM，约2.5小时）早餐后驱车进入青藏高原，一路欣赏西北美景，抵达青海湖用午餐后前往参观中国最大最美的咸水湖-【青海湖二郎剑景区】藏语叫做“错温波”，意思是“青色的湖”，面积4500多平方公里，苍茫无际的千里草原，而烟波浩淼、碧波连天的青海湖，如同是一盏巨大的翡翠玉盘嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映的壮美风光和绮丽景色。之后驱车前往青海湖营地品用下午茶（牦牛酸奶1份或牦牛奶茶1份+糕点1份+果干1份+水果1份）感受别样的草原生活。在这里可以自由选择骑马，纵马草原，体验别样的快乐。温馨提示：1、青海海拔较高，应随时注意自身身体状况，避免高强度运动防止出现高原反应。2、在晚间住宿休息时，应注意个人人身、财产安全。3、夜间气温相对较低，应避免洗澡、冲凉而受寒引起高原反应。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 青海湖观湖国际酒店 |
| **D3** |
| **行程详情** | 青海湖沿岸-茶卡镇（约150KM，约2.5小时）早餐后，前往活动营地，可自由选择自行车，展开一场青海湖骑行，在骑行中感受这片湖泊的美，之后用午餐后，驱车前往游【茶卡天空一号】（含门票+区间车）（游览2小时），茶卡盐湖被旅行者们称为中国“天空之镜”，被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的55个地方”之一，盐湖水域宽广，银波粼粼。天空白云悠悠，远处苍山峥嵘，蓝天白云、雪山映入湖中，如诗如画。四周牧草如茵，羊群似珍珠洒落。漫步湖上，犹如进入盐的世界。在这里，可以乘小火车深入湖中观光，可以观看现代化大型采盐船采盐时喷水吞珠的壮丽场景，可以欣赏盐湖日出和晚霞的绚丽画卷，可以透过清盈的湖水，观赏形状各异、正在生长的栩栩如生的朵朵盐花，探求湖底世界的神秘，还可以领略到涨潮后湖面上留下的滚滚盐涛奇观。之后驱车返回茶卡镇入住酒店。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 茶卡晚枫酒店 |
| **D4** |
| **行程详情** | 茶卡镇-青海湖断崖（约150KM，约1.5小时）-金沙湾景区（140KM，约2小时）-西宁市区（约120KM，约2小时）早餐后，一路穿越美丽的天峻石林，沿着绝美的公路一路前行，抵达【青海湖断崖景区】（含区间车），刚察县圣泉湾生态体验区位于青海省海北藏族自治州刚察县泉吉乡，距离青海省省会西宁市221公里，距离315国道4.5公里，景点内自然生态风景优美，水草广袤。每年夏天可观看体验环湖地区规模最大的青海湖祭祀活动、观看青海湖裸鲤、水鸟，还可以聆听圣泉动人的传说，体会人与自然和谐共生的壮美画卷。之后驱车一路穿越【藏城刚察】体验藏式城市的带来的独特感受，之后抵达【金沙湾景区】在这里品尝下午茶“藏叔精致下午茶”（安多金盖奶茶1杯+牦牛酸奶1份+藏式大列巴+牦牛肉粥1份+阿妈肉饼1份+糌粑.粑粒1份）之后驱车返回西宁，入住酒店。交通：旅游车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D5** |
| **行程详情** | 早餐后，适时乘车赴机场或车站，乘机/火车返回温暖的家，结束愉快旅程！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、住 宿：全程指定酒店双人标准间，西北经济条件有限， 比较落后， 同档次酒店要比内地酒店档次低，请勿拿内地酒店来衡量。2、用 餐：全程 4 正 5 早（早餐酒店含早，正餐十菜一汤，标准80元/人，十人一桌，如人数不足，减少菜量）；3、用 车：当地有营运资质的空调旅游车，按人数安排车型，每人确保正座；4、门 票：行程中所列景点第一道大门票，如持有老年证、军官证、残疾证等相关证件，在景区产生的门票优惠，我社一律按照景区协议优惠后进行退费，部分景点为提前预约的电子票，景点不去将不退还任何费用！ 塔尔寺：70+35（区间车）+15（讲解费）=120元/人青海湖：90元/人，下午茶：80元/人，自行车骑行（2小时）：60元/人茶卡盐湖(天空一号）：60+60=120元/人（区间车），断崖：50元/人（区间车），金沙湾藏叔下午茶：68元/人5、导 游：当地优秀导游讲解服务；保 险：含旅行社责任险及10万元旅游意外险线 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 特别说明：☆以上行程在不减少景点的前提下（政策性关闭除外），本社保留调整行程顺序的权利；因天气，政府政策调价，人力不可抗拒的自然因素，不能完成或延误上述行程，我社不负赔偿责任。所有产生的费用客人自理。 ☆行程中所列景点，如门票遇政府政策性调价或季节性调价，差价由客人现付当地接待社； 特别提醒：客人在旅途中如有意见，请认真填写旅游意见表，如返程后再提出异议均视为放弃投诉权力。注意事项：1.旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满 2 周岁或年满70 周岁的，有心肺脑血管病听视力障碍的，不宜长途 及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担。 2.此产品因其特殊性，根据具体航班，天气，路况，车次及不同的出发时间，由此可能造成等待；行程中约定时间均为预计，实际可能有一定误差。因非我社原因造成的旅游者无法出游的，我社需收取已产生费用，并收取业务预定损失，需换人参加的，需另签合同为准；出发后要求退团的，所有团款不退；因非我社原因造成的旅游者行程变化的，减少部分我社不予补偿，增加的费用由旅游者自行承担。 3.行程内行车途中均会提供沿途休息及上厕所，请主动付费自备小钞。包括餐后休息，酒店休息，行程中标明的自由活动均属自由活动时间，期间旅游者自身财产及人身安全由其本人自行负责，请注意安全，并请勿参加违反中国法律不宜参加的活动。 4.因特殊原因造成标准误差，按照实际发生情况根据《旅游法》进行补退；因旅游过程中的特殊情况，在不减少旅游景点游览的情况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。 5.因不可抗力因素(如航班取消，延误，自然灾害、疫情影响等)所产生的损失及费用(餐饮，住宿，门票，交通费等)由客人自理。 6.行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。 7.除行程标明的游览，自由活动地点外，其它所有途经地均不为必须停留，游览，介绍，讲解地。 郑重声明：请不要对旅游行程，行程附件，补充协议做任何更改；如果因为自行变更引起的投诉，我旅行社概不承担任何法律责任。 |
| **温馨提示** | 1、住宿：西北属于欠发达地区，酒店的硬件设施及服务意识相对落后， 各方面条件暂时无法与内陆旅游发达地区相比较，从宾馆设施及饭菜质量都有一定的差距（青海湖/黑马河/茶卡/大柴旦沿线，非城市地区，差距更为显著），同级别住宿酒店要比内地旅游发达地区差一些，酒店规模、大堂面积及装修相比地区差异明显（因常年天气凉爽青海当地酒店无安装空调制冷设施）请宽容多理解。 2、青海地处青藏高原，是我国著名的高海拔地区，我们在青海的行程海拔基本在2200-3200米之间，身体状况正常的内地游客一般不会出现高原反应，一旦发生的话，请及时与领队联系寻求协助。初上高原切勿剧烈运动，不要暴饮暴食，请勿过量饮酒，注意补充饮水； 3、由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。建议携带好移动电源、备点小零食等；同时昼夜温差较大，建议备件厚外套；白天紫外线较强，建议涂抹防晒霜，穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能够全部放在景点上，感觉好极了。 4、 西宁地区海拔2300米，日月山海拔3520米，青海湖海拔3190米。在上述地区游览时，请注意不要剧烈活动。绝大多数人初到高原，会有轻微的高原反应，主要症状是头痛、呼吸急促、对此不必惊慌，很快就可以适应高原气候； 5、对高原反应的治疗，一般要求游客注意体力休息，防止受凉、预防感冒，自备常用药品：红景天口服液（针对高原反应、缺氧头痛不适）、阿司匹林、维生素C、E、及常用的感冒药品、腹泻药等对症药品； 6、 西宁四季分明，每年7—9月的温度保持在18—28度之间，气候凉爽宜人但高原紫外线强辐射大，所以应非常注意防晒保护皮肤。西宁周边景点的温度通常低于市区，应当带好保暖外套，以备天气变化时使用。 ● 建议在茶卡，青海湖景区可穿红色或颜色艳丽的衣服，拍出的照片会更美。 |
| **保险信息** | 旅行社责任险及旅游意外伤害险； |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白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；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些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、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照由此产生的费用和造成的损失由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；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；⑺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、上船要注意扶梯，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。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，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。身体状况不佳者请勿参加。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。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、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。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。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；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，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旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、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；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日              |