**西宁全景青甘8日游行程单**

青海湖+茶卡+艾肯泉+黑独山+东台+水雅+格尔木+大柴旦+敦煌+莫高窟+张掖+祁连

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DH1744098529bS | **出发地** | 西宁市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★独家策划：深度穿越柴达木盆地，体验青海柴达木盆地的苍凉和辽阔，震撼和寂静；走进神秘茫崖，探秘恶魔之眼艾肯泉和孤独荒凉的黑独山，感悟大自然的神奇和伟大。穿越青甘大环线，感悟祖国大西北的苍凉和辽阔，畅游大美青海，漫游如意甘肃，感悟敦煌千年的传奇和信仰。★优选景区：青海湖二郎剑景区【5A高原蓝宝石】，茶卡盐湖【天空之镜】，U型公路【无人区网红公路】，东台吉乃尔湖【那一抹纯净的蒂芙尼蓝】，水上雅丹【无人区雅丹地貌+美丽湖水】，艾肯泉【恶魔之眼】，茫崖翡翠湖【翠绿色的盐湖】，察尔汗盐湖【梦幻盐湖】，大柴旦翡翠湖【临水带烟藏翡翠，倚风兼雨宿流莺】，黑独山【荒凉孤寂的黑色戈壁和山脉】，冷湖石油基地遗址【现代工业文明遗址】，莫高窟【世界文化遗产】，鸣沙山月牙泉【沙泉共生的千年传奇】，大地之子【戈壁摊上的巨婴】，张掖七彩丹霞【世界地质公园】，祁连山草原【祁连山下好牧场】，岗什卡雪峰【七彩冰瀑+连心湖】；★优质交通：车辆15%以上空座率，严选安全舒适车辆，让您的旅途更舒适，静享惬意旅程；★严选酒店：严选三星/携程三钻（四星/携程四钻）标准酒店住宿，住的好才能玩的更好；★品质保障：早晨8点出发，拒绝早起，休息好才能玩的更好；保证景区游览时间充足，拒绝走马观花；★接待承诺：真纯玩，无套路，无任何强制消费，服务态度好，我们用真诚服务每一位游客；★贴心赠送：赠送矿泉水每人每天1瓶，赠送旅游意外险每人1份； |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **西宁-青海湖二郎剑景区-茶卡盐湖-德令哈**早上从西宁乘车前往【青海湖二郎剑景区】（距离约150公里，车程约2小时，游览约3小时），有着“地球上的一滴眼泪”美誉，它是我国第一大内陆湖泊，也是我国很大的咸水湖，蔚蓝的湖水，海天一色，烟波万顷，在天水相接的远方，是白雪皑皑的群山，脚下是碧绿的草地，蓝天、白云、草原、牛羊巧妙地构成了绝色画卷。青海湖一年四季风景各异，每个季节来都能感受到这个高原圣湖不同的美。青海湖二郎剑景区位于青海湖南岸，是青海湖官方5A主景区。在这里您才能真正领略到青海湖的烟波浩渺，感受到青海湖的水天一色。在景区您还可以体验自行车骑行，悠闲地行走在美丽的青海湖畔。景区内还有各种水上娱乐项目供您深度体验。后乘车前往美丽的天空之镜【茶卡盐湖】（距离约150公里，车程约3小时，游览约3小时）。茶卡盐湖位于青海海西蒙古族藏族自治州乌兰县茶卡镇附近，茶卡盐湖四周雪山环绕，平静的湖面像镜子一样，反射着美丽的令人陶醉的天空景色，被誉为“中国的天空之镜”。置身于盐的世界，漫步湖面如行走云端之上，水映天，天接地，人在湖间走，宛如画中游。茶卡盐湖一年四季美景连连，春日里低悬于天际的白云落在湖水里，分不清是盐更白还是云更白；夏季碧波荡漾的湖水翡翠一般绿的沁人心扉；秋天干涸的湖面冰清玉洁，平坦无垠；冬天雪白的湖面与远处的雪山相映成辉，在阳光下晶莹剔透。乘车前往德令哈（距离约200公里，车程约2.5小时），沿途欣赏自然风光。火车站，为免费接大众巷羊肉泡馍！景点：青海湖二郎剑景区-茶卡盐湖- |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：中德/德都/德勒/森元品质/聚龙/云湖/星空/龙恒/汉庭/美季/丽晶等tong级酒店； 四星/携程四钻酒店：德瑞驿/海西宾馆/巴音河/海西饭店/金世界/蓝天白云/昆仑/星空等tong级酒店； |
| **D2** |
| **行程详情** | **德令哈-U型公路-东台吉乃尔湖-水上雅丹-茫崖**早餐后乘车前往【U型公路】（距离约230公里，车程约2.5小时），U型公路位于青海省海西蒙古族藏族自治州格尔木市G315国道，因路面随起伏的地势飞舞，仿佛直指苍穹的天路，被称为“中国版66号公路”，是青海网红打卡地。 后乘车前往美丽的天空之镜【东台吉乃尔湖】（距离约90公里，车程约1小时，游览约1小时），东台吉乃尔湖以其独特的蒂芙尼蓝色湖水和白色盐滩而闻名，被誉为“中国的马尔代夫”。湖泊形状像是一个蘑菇，有一个圆形的水域和一个狭窄的“柄”，湖水清澈见底，湖岸线曲折多变，白色的盐滩在阳光下闪耀着晶莹的光芒，与湖水相映成趣，形成了一幅极美的画卷。后乘车前往【水上雅丹】（距离约,20公里，车程约30分钟，游览约2小时），乌素特水上雅丹地质公园位于青海柴达木盆地的西北部，历经千万年的地质运动和沧桑变幻，孕育和形成一片壮观的雅丹群落，雅丹遍布于湖泊之中，是发现的世界上很早的一处水上雅丹景观。这里本来没有水，有年山洪暴发，发源于昆仑山的那棱格勒河河水改道，淹没了这片区域，形成了水上雅丹地貌。一到春秋季节，成群的水鸟和野鸭，或翱翔在湛蓝的天空中，或戏水在微光波映的湖水里，或在雅丹之上奔跑追逐，因此，这里被当地人称为鸭湖，又被游客们称作“百鸟千岛湖”。后乘车前往茫崖（距离约300公里，车程约4小时），沿途欣赏自然风光。景点：U型公路-东台吉乃尔湖-水上雅丹 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：青芒/平华/赢和/享悦/贵宾楼/城市/茫州/温馨/通港/鸿运/金坤或者同等级别酒店； 四星/携程四钻酒店：茫崖市目前无四星酒店；安排三星/三钻酒店升级房型； |
| **D3** |
| **行程详情** | **茫崖-艾肯泉-茫崖翡翠湖-格尔木**早餐后乘车前往【艾肯泉】（距离约40公里，车程约1小时，游览约1小时），艾肯泉被称为“大地之眼”，“恶魔之眼”，艾肯泉直径有10多米，泉眼如同沸腾的开水，不断翻滚上涌，泉眼周围硫磺矿物质长期沉淀，色彩斑斓。从空中俯瞰，泉眼与喷涌出的泉水以及周围土地上深红色环带状的沉淀物，组成了一个奇特的瞳孔造型，仿佛一只镶嵌在大地上的眼睛。乘车前往【茫崖翡翠湖】（距离约60公里，车程约2小时，游览约1小时），盐湖总面积约26平方公里，属硫酸镁亚型盐湖，底部有石盐层，一般厚5米，很厚处达9.68米，湖中盛产锂、钾肥、芒硝等盐化物。这片大小不等、形态迥异、深浅不一的盐池中的高浓度盐水在当地被称为“卤水”，是历经多年的盐湖开采而形成的采坑。由于所含矿物质浓度的不同，形成了颜色多彩的景象，风平浪静时，宛若镜面般散布在四处，颜色纯美剔透，淡青、翠绿、深绿的湖水使之如同镶嵌在戈壁上的翠玉，一跃成为新的“天空之镜”。这样一块冰清玉洁的翡翠，为茫崖这个戈壁小城增添了一抹似水柔情的魅力。后乘车前往格尔木（距离约450公里，车程约5小时），沿途欣赏自然风光。景点：艾肯泉-茫崖翡翠湖 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：珠峰/玉都/帝王/玉湖/西源/青港/白玉兰/昆海/樊桐嘉玺/江南商务等tong级酒店； 四星/携程四钻酒店：柏纳/莱卡/美豪/丽枫/黄河国际/亚朵/丽呈/盐湖/玲珑湾/格尔木宾馆等tong级酒店； |
| **D4** |
| **行程详情** | **格尔木-察尔汗盐湖-大柴旦翡翠湖-大柴旦**早餐后乘车前往【察尔汗盐湖】（距离约80公里，车程约1小时，游览约3小时），察尔汗盐湖位于青海省格尔木市，是中国很大的盐湖，也是世界上很著名的内陆盐湖之一，青藏铁路穿行而过。盐湖东西长160多公里，南北宽20—40公里，盐层厚约为2—20米，面积5800平方公里，海拔2670米。湖中储藏着500亿吨以上的氯化钠，可供全世界的60亿人口食用1000年。还出产闻名于世的光卤石，它晶莹透亮，十分可爱。伴生着镁、锂、硼、碘等多种矿产，钾、盐资源极为丰富。乘车前往【大柴旦翡翠湖】（距离约160公里，车程约2小时，游览约3小时），大柴旦翡翠湖属硫酸镁亚型盐湖，面积达26多平方公里，出产品质好的钾、镁、锂等多种元素，由于盐床由淡青、翠绿以及深蓝的湖水辉映交替、晶莹剔透，当地人称之为翡翠湖。大柴旦翡翠湖形态迥异、深浅不一的盐池宛如一块块晶莹剔透的“翡翠”，是原大柴旦化工厂盐湖采矿队采矿区，经多年开采形成采坑，变成了如今美丽的翡翠湖。站在湖边，宛若镜面般的湖面倒影着蓝天白云和皑皑雪峰，宛如仙境。后乘车返回大柴旦（距离约15公里，车程约30分钟），沿途欣赏自然风光。景点：-察尔汗盐湖-大柴旦翡翠湖 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：儒商/浩宇/碧海云天/丽湖雅致/金梦/西海/晒北/像素/像雅/怡景等tong级酒店； 四星/携程四钻酒店：金陵雅丹/万泰/悦豪/云海天衢/聚鑫源/凤之韵/龙之梦/西海明珠/柴达木/光岳/翡翠湖/维景/美豪等tong级酒店； |
| **D5** |
| **行程详情** | **大柴旦-冷湖石油基地遗址-黑独山-敦煌**早餐后乘车前往【冷湖石油基地】（距离约240公里，车程约3小时，游览约1小时），1954年，地质队挺进冷湖地区展开勘探，惊喜地发现了石油构造，自此，开发冷湖、建设冷湖的宏伟画卷徐徐展开。1959年元月，青海石油勘探局迁至冷湖，并更名为青海石油管理局。同年九月，经中央批准，冷湖正式设立为市，一时之间，这里成为数万人汇聚的热闹之地，处处洋溢着蓬勃的生机与活力。然而，随着时间的推移，由于石油开采量下降和人口外流等因素，这里逐渐变得萧条，并在上世纪90年代停产，并逐渐变为现在的废墟遗址。这里的每一块残砖断瓦，都是历史的注脚；每一道裂痕，都是时光的刻痕。它不仅仅是一片遗址，更是一部活着的历史书，一部关于奋斗、奉献与传承的壮丽史诗，一部承载着石油工业文化和柴达木人奋斗的不朽传奇。后乘车前往【黑独山】（距离约8公里，车程约10分钟，游览约2小时），这座神秘的山脉，以其独特的火山碎屑岩地貌和深邃的灰黑色调，仿佛将你带入了一个遥远而未知的星球。踏入黑独山，你将被一片广袤无垠的暗黑世界所包围。银色的沙砾与黑色的山体交织出一幅幅壮丽的画卷，每一处都散发着极简而高级的美感。在这里，你可以尽情释放自己的想象力，仿佛置身于月球的陨坑群，或是火星的荒凉地表。后乘车前往敦煌（距离约260公里，车程约3.5小时），沿途欣赏自然风光。景点：冷湖石油基地遗址-黑独山 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：天河湾/桓宇/金龙/汉唐/碧水/云天/汉华/阳关恒熙/广源/古郡/大盛等tong级酒店； 四星/携程四钻酒店：丝路/驼峰/景华/花雨楼/艾斯汀/柏文/澜山牧/福华/天润/诚和顺等tong级酒店； |
| **D6** |
| **行程详情** | **敦煌-莫高窟-鸣沙山月牙泉（万人星空演唱会）-敦煌**早餐后乘车前往【莫高窟】（距离约10公里，车程约20分钟，游览约4小时）。莫高窟，坐落于河西走廊的西部尽头的敦煌。它的开凿从十六国时期至元代，前后延续约1000年，这在中国石窟中举世无双。它既是中国古代文明的一个璀璨的艺术宝库，也是古代丝绸之路上曾经发生过的不同文明之间对话和交流的重要见证。莫高窟现有洞窟735个，保存壁画4.5万多平方米，彩塑2400余尊，唐宋木构窟檐5座，是中国石窟艺术发展演变的一个缩影，在石窟艺术中享有崇高的历史地位。窟内绘、塑佛像及佛典内容，为佛徒修行、观像、礼拜处所。敦煌石窟是建筑、雕塑、壁画三者结合的立体艺术。 [8]洞窟分南北两区：南区492个洞窟是莫高窟活动的场所，北区243个洞窟主要是僧人和工匠的居住地，内有修行和生活设施土炕坑、烟道、壁龛、灯台等，但多无彩塑和壁画。1987年，莫高窟作为文化遗产被列入《世界遗产名录》。 关于莫高窟门票：莫高窟实行限流和提前预约制度，正常票需提前30天在官网实名预约，门票类型以实际预约票种为准。如果正常票售罄，则改为应急票参观；如果下单时应急票也售罄，备选方案为参观西千佛洞或者瓜州榆林窟。正常票可参观莫高窟数字中心和8个洞窟；应急票只能参观4个洞窟，请您知晓和谅解。后乘车前往【鸣沙山月牙泉风景区】（距离约10公里，车程约20分钟，游览约4小时）。鸣沙山月牙泉风景名胜区，位于敦煌城南五公里，沙泉共处，妙造天成，古往今来以“沙漠奇观”著称于世。鸣沙山以沙动成响而得名。东汉称沙角山，俗名神沙山，晋代始称鸣沙山，其山东西长40余公里，南北宽约20公里，主峰海拔1715米。峰恋危峭，山脊如刃，经缩复初；人乘沙流，有鼓角之声，轻若丝竹，重若雷鸣，此即“沙岭晴鸣”。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名。古称沙井，又名药泉，一度讹传渥洼池，清代始称月牙泉。水质甘冽，澄清如镜，绵历古今，沙不进泉，水不浊涸。铁鱼鼓浪，星草含芒，水静印月，荟萃一方，故称“月泉晓澈”。沙岭晴鸣，月泉晓澈均为敦煌八景之一。晚上可以参加【鸣沙山月牙泉万人星空演唱会】，鸣沙山月牙泉万人星空演唱会预计2025年6月中旬开演，持续至10月底，期间每天举办多场精彩绝伦的演出。演唱会选址在鸣沙山的沙坡上，每当夜幕降临，游客们聚集在此，伴随着音乐尽情歌唱，同时打开手机闪光灯，与月牙泉的夜景交相辉映，营造出一种浪漫而震撼的氛围。此外，鸣沙山月牙泉万人星空演唱会还注重游客的参与感和体验感，景区工作人员以高度的专业精神和敬业态度，为游客们打造了一个安全、舒适、难忘的旅游体验。从演唱会的策划筹备到现场的组织协调，每一个环节都凝聚着他们的智慧和汗水。综上所述，鸣沙山月牙泉万人星空演唱会不仅是一场音乐盛宴，更是敦煌市旅游业的一张亮丽名片，为当地带来了显著的经济效益和社会效益。后乘车返回酒店，晚上入住酒店休息；景点：莫高窟-鸣沙山月牙泉（万人星空演唱会 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：天河湾/桓宇/金龙/汉唐/碧水/云天/汉华/阳关恒熙/广源/古郡/大盛等tong级酒店； 四星/携程四钻酒店：丝路/驼峰/景华/花雨楼/艾斯汀/柏文/澜山牧/福华/天润/诚和顺等tong级酒店； |
| **D7** |
| **行程详情** | **敦煌-大地之子-张掖七彩丹霞-张掖**早餐后乘车前往瓜州戈壁滩上的著名雕塑【大地之子】（距离约120公里，车程约1.5小时，游览约1小时），雕塑长15米、高4.3米、宽9米，一落地就获得了社会的广泛关注，婴儿在我们心中都是很纯真、稚嫩的代表，“大地之子”展现的就是大家心目中的婴孩形象，圆嘟嘟的脸蛋看起来格外可爱，它安详宁静的闭着双眼睡在戈壁滩上，看上去憨态可掬。但雕塑以粗粝的红砂岩为主材，整个表面也是肉眼可见的不同寻常。在巨婴的“皮肤”上，我们可以清晰地看到分块产生的印记，它不是传统意义上的光洁雕塑，却带给人极大的冲击感。巨婴酣睡的周围荒无人烟，只有砂砾的戈壁和它出现在同一个场景下，产生了强烈的视觉效果。后乘车前往【张掖七彩丹霞景区】（距离约480公里，车程约5.5小时，游览约3小时），沿途欣赏自然风光。张掖七彩丹霞奇观面积博大，色彩艳丽，场面壮观，气势磅礴，是我国北方干旱地区典型的丹霞地貌，也是另一种地貌类型——七彩丘陵，其色彩之缤纷、观赏性之强、面积之大冠绝全国，举世罕见，具有很高的科考和旅游观赏价值。【温馨提示】：七彩丹霞景区一共有3个景区入口：北门/东门/西门，景区内部各观景台之间需要乘坐观光车游览，请大家切记您从哪个门进入景区，出景区的时候一定乘坐哪个门出的观光车，不要坐错车哦。乘车前往张掖市（距离约40公里，车程约1小时），沿途欣赏自然风光。景点：大地之子-张掖七彩丹霞- |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 三星/携程三钻酒店：柏菲/凯艺/邮电/北辰/兰欧/金润/艾菲/凯利/尚景智能/旭峰/天鸿等tong级酒店； 四星/携程四钻酒店：西遇/尚景/绿洲/钻石/悦港/祁连山/山水源/宜尚/瑞华/鼎和/天薇/丹霞等tong级酒店； |
| **D8** |
| **行程详情** | **张掖-祁连山草原-祁连山岗什卡雪峰景区-西宁**早餐后乘车前往【祁连山草原】（距离约130公里，车程约2小时，游览约2小时）。祁连山草原位于青海省海北藏族自治州的祁连县，这里的草原地形平坦，水草丰美，是中国很美六大草原之一，祁连山的平均海拔在4000到5000米之间，高山上的常年积雪使得这里的自然景观非常壮观。祁连山的四季变化不明显，春天不像春天，夏天不像夏天。人们常说的“祁连六月雪”就是祁连山气候和自然景观的真实写照。后乘车前往【祁连山-岗什卡雪峰景区】(距离约70公里，车程约1小时，游览约3小时）。岗什卡雪峰藏语译为老爷雪山，意为雪山之尊，为冷龙岭主峰，是祁连山脉东段的很高峰，位于青海省门源回族自治县境内，主峰海拔5254.5米，峰顶常年白雪皑皑，宛如一条玉龙。雪线以上有百万年冰川，积雪终年不化，冰瀑冰挂气势雄浑，流水潺潺彩瀑缤纷；雪线以下却是广阔的草原，牛羊成群，野生动物经常出没；山脚下是葱郁，怒放的油菜花海。后乘车返回西宁市区（距离约170公里，车程约2小时），沿途欣赏自然风光。备注：当天晚上散团时间大约为19点左右，不建议预定当天晚上的火车票/机票，以免因为堵车等不可抗力因素导致抵达西宁市区时间较晚，影响大家后续行程，敬请谅解。景点：祁连山草原-祁连山岗什卡雪峰景区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 门票 行程内所列景区首道大门票；青海湖二郎剑，茶卡盐湖，水上雅丹，察尔汗盐湖，翡翠湖，艾肯泉，茫崖翡翠湖；莫高窟，鸣沙山月牙泉，张掖七彩丹霞景区，黑独山；免费景区：U型公路，东台吉乃尔湖，冷湖石油基地，祁连山草原，岗什卡雪峰景区，大地之子；餐饮 餐费自理，大家可以根据自己的饮食喜好自行用餐；住宿 三星/携程三钻酒店；四星/携程四钻酒店；含双早。酒店不提供三人间，为了您的人身和财产安全，我社不提供拼房服务。1人报名请补单房差，3人同时报名，可以选择入住两间房（需补一个单房差）、也可以选择入住一间房（退还一个单房差，含2个早餐）；车辆 正规资质旅游车辆，无事故隐患，整洁卫生；驾驶员礼貌待客，文明驾驶；根据实际人数，合理安排车型；导游 全程安排司机兼职向导服务，司机可提供沿途简单讲解，不提供景区内部讲解服务；保险 旅行社责任险+个人旅游意外险；儿童标准 儿童：身高1.2米以下，只含车费，旅行社服务费；不含门票、住宿等其他费用；退费标准 按照景区与旅行社协议价差价标准执行退费：各种证件是否优惠很终以各景区售票处确认为准； |
| **费用不包含** | ★景区小交通需自理；★单房差：不含自然单房差，如产生请现补★儿童：儿童价（1.2m以下）只含车费、导服费;不含酒店住宿、酒店早餐以及任何门票；超高需补餐费和半价和门票费用；★其它娱乐或自费项目 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、青海风沙大，昼夜温差大，注意穿衣；青海5/6/9/10月请准备抓绒冲锋衣或棉衣、薄羽绒衣，青海7/8月份早晚温差大需准备秋季外套，11月-次年4月建议准备厚羽绒服。2、青海紫外线强，注意防晒，涂抹防晒霜，着防晒服。多饮水，夏季吃完水果后不要喝开水，以免腹泻；旅游车上每天都会提供矿泉水，每人一瓶，习惯喝热水的游客朋友建议携带一个保温杯。3、所有大陆籍的游客建议携带二代身份证出行，儿童请携带户口本出行，否则酒店无法办理入住，敬请谅解。请携带并妥善保管好个人有效证件、往返车票及其它个人财物。4、青海各旅游景点之间距离较长，乘车时间较长，建议您携带移动电源、常用药以及雨具、备点小零食；穿舒适合脚、透气性较好的鞋。5、此线路平均海拔2000—4000之间，身体状况正常的内地游客一般不会出现高原反应，如实在担心可提前一周左右服用红景天；初到高原切勿激动，勿剧烈运动，勿暴饮暴食，勿过量饮酒或吸烟，请多饮水。6、青海油菜花很佳观赏时间一般在7月下旬-8月上旬，每年随着气候变化会有所变化，请以当地实际开放时间为准。7、保证行程描述景点不减少的情况下旅行社及导游有权根据实际情况调整景点的先后游览顺序！敬请您知晓并谅解！8、外出旅游，安全第一，旅游途中请听从导游人员安排，团友之间相互关照，少数服从多数，请注意人身及财产安全。9、在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照。10、初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。11、青海属经济欠发达地区，夏季气温凉爽，不需要空调，当地大部分酒店均无空调设备，请不要用内地标准星级酒店来衡量西北的酒店；提示：行程中有任何问题请随时联系我们，祝您旅途愉快！！！ |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **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，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。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              |