**西藏 -心解放双卧9日游行程单**

西藏拉萨/林芝/巴松措/大峡谷/卡定沟/雅尼湿地/布宫/大昭寺/扎基寺/羊湖

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XZSW9D | **出发地** | 甘肃省-兰州市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 甄选美景：热门景区一网打尽，铭记最美时光；静心之旅，深度感受西藏的热情与美丽；精选酒店：全程准四商务酒店；拉萨首晚升级四钻有氧酒店;优选景区：布达拉宫5A丨大昭寺5A丨八廓街丨扎基寺丨药王山观景台丨雅鲁藏布江大峡谷景区5A丨羊卓雍措湖丨巴松措5A丨卡定沟丨南迦巴瓦峰观景台精致餐食：品尝与众不同的西藏特色美食，正餐30标准，拒绝常规团餐。升级鲁朗特色石锅鸡、牦牛汤锅、烤羊藏家宴；藏装旅拍：体验羊湖藏装旅拍，留下最美的记忆;贴心赠送：全程品牌矿泉水管够、红景天、葡萄糖、便携式氧气瓶、最高礼仪哈达接站，旅行社责任险（保额20万元/人）；品质保障：精选专业优秀导游、耐心解说、贴心细致服务； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **兰州/西宁-拉萨**  从兰州成动车或者火车出发，前往朝圣者的天堂、心中的净土、“日光城”——【拉萨】。游客们入住酒店做高原适应性休息，神奇梦幻的西藏高原之旅已经开始。交通：火车景点：沿途风光购物点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨**  温馨提示：此日对首次进藏的游客来说非常关键。景色虽美，可别急于贪欢。当日不要做任何剧烈运动，不要沐浴，多饮水勿暴食多休息，卧床休息是最好的调整！拉萨海拔3650米，含氧量只有内地的70%，多数客人会出现不同程度的高原反应。保持平常心态以外，多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。如有需要，旅行社会安排高原医生做简单体检。（注：机场接送的客人如遇太早或太晚不好安排的，散客自行乘坐民航班车到达市区民航局，由我社报销班车费，我社在民航局接站）自由活动期间请注意人身财产安全，到达当天（最晚22:00）导游会以短信或电话形式通知次日出行时间和注意事项、请保持手机畅通。海拔及气候：拉萨海拔3650米，拉萨4月气温逐步回升，白天平均气温约20℃度左右，请自备常备药品。交通：火车景点：沿途风光购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **拉萨-巴松措-林芝**  早餐后乘车沿尼洋河国家湿地公园顺江而下你便身处桃花盛开的世界里，河流两岸盛开的桃花漫山遍野，前往【巴松措又名措高湖】景区小交通50元/人已含，巴松措藏语中是“绿色的水”的意思，长约18公里，湖面面积约27平方公里，最深处达120米，湖面海拔3480米。位于距工布江达县巴河镇约36千米的巴河上游的高峡深谷里，是红教的一处著名神湖和圣地。2000年被国家旅游局评为全国首批国家4A级景区，2001年被国家林业部授予国家森林公园称号，同时被世界旅游组织列入世界旅游景区（点）。2017年8月，成为西藏首个自然风景类国家5A级旅游风景区。参观结束后乘车前往林芝市区酒店入住。交通：旅游大巴景点：巴松措购物点：无自费项：无到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **林芝-雅尼湿地-雅鲁藏布江大峡谷-林芝**  早餐后出发途径【雅尼湿地公园】的江河汇流处泾渭分明，此处为最佳的拍照点，平静的尼洋河被奔腾的雅鲁藏布江带入印度洋，分界线清晰可见，随后前往游览【雅鲁藏布大峡谷】，景区小交通90元/人已含，沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，全然是世界上海拔最高的江河的春天美景。到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，游览世界最大的峡谷——雅鲁藏布大峡谷旅游区。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳,这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿，或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的桃花，观看垂直落差接近5000米、令人窒息的中国最美的山峰——南迦巴瓦峰。结束后至林芝市区入住酒店交通：旅游大巴景点：雅尼湿地、雅鲁藏布江大峡谷购物点：无自费项：无到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 林芝 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **林芝-卡定沟-藏族家访-拉萨**  早餐后出发前往【卡定沟景区】，卡定沟，又名嘎定沟，西藏AAAA级景区，位于林芝市境内，G318林芝至拉萨段，距离巴宜区驻地24公里处，海拔2980米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等。结束后前往【藏族村寨】参加藏族同胞独具特色的家访活动（品酥油茶、吃甜点）领略藏家文化。然后返回拉萨，观赏尼洋河谷旖旎的自然风光，雪峰下，原始森林和如茵草场，点缀其间的点点牛羊。驻足在唐蕃古道上，仿佛又见到当年文成公主进藏时的浩荡，在无限眷念中沿“唐蕃古道”回到拉萨。后欣赏拉林高速沿途的美景回到拉萨酒店休息。交通：旅游大巴景点：卡定沟、藏族家访购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **拉萨-羊卓雍措湖-藏草堂或生命健康研究所-拉萨**  早餐后从拉萨市区出发，沿盘山公路翻越海拔4900米的冈巴拉雪山，来到【羊卓雍错】，藏语意天鹅池是西藏三大圣湖之一，是西藏最大的淡水湖。湖内分布着十几个小岛，湖水碧蓝清澈，湖光山色，景色如画.游览结束后参观【西藏藏草堂】是西藏藏医学院藏医药文化陈列馆是一家宣传和弘扬藏医药文化的平台，宗旨是让国内外朋友更加深入了解藏医药文化。公司内陈列有完整的《四部医典》医学唐卡及古老藏医药文化各个时期的医疗器皿和高原藏原生药材，完整体现出藏医、藏药的发展史，并且整个西藏的名优藏药都有展示，为广大旅客深入了解藏医药学提供了最直观视觉。藏草堂从 07 年开放至今，每年接待中外游客 20 多万人次，累计接待中外游人 100 多万人次，并得到众多中外游客的好评。为宣传和弘扬藏医、藏药文化做出了积极的贡献。随后入住酒店。交通：旅游大巴景点：羊卓雍措湖购物点：藏草堂或生命健康研究所/菩提苑或者九瑟坦城自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **布达拉宫-大昭寺-扎基寺-八廓街-药王山观景台**  早餐后根据具体布宫参观时间，等待参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群——有“高原明珠”之称的【布达拉宫】(它始建于公元七世纪，共13层约119米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。主要分为白宫（历代达赖寝宫）与红宫（历代达赖灵塔殿与各式佛寺）两大部分；布达拉宫珍藏着历辈达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量珍贵的壁画、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中体现。下午参观藏传佛教信徒心中的圣地【大昭寺】，大昭寺是松赞干布为了迎娶唐朝文成公主，尼泊尔尺尊公主，建于公元7世纪中叶，距今已有1300多年的历史，属国家重点文物保护单位。【八廓街】以最贴近的方式感受拉萨城的古老核心，感受虔诚朝拜与世俗交易的和谐共生。在【药王山观景台】打卡拍照，随后至【扎基寺】参观。游览结束后至酒店或自由活动，建议在布达拉宫广场参观布宫夜景。【注意事项】：每年旺季（3-10月）期间布宫限制参观，为保证所有客人顺利参观，我社通过：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/政府特批票等解决。 因不同渠道的特殊要求，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下情况：1：每个大团拆分成多个小团体 2：每个小团体按不同时间参观，,也会出现较长时间等待的情况3：每个小团体跟随不同导游进入(有些渠道无法安排导游陪同)；布宫须凭实名制参观,名单由旅行社提前递交布宫管理处审核,可能会随机打乱顺序,导致您不能和结伴者一同进入布宫参观,敬请您谅解。因布宫每天限制参观人数，为保证我社每一位游客都能参观到布宫，合同上的行程参观顺序可能会前后调整，请您理解。用餐条件艰苦，游客应做好心理准备。4：如遇忘记布宫人流量较大，无法预约到团队票的情况下，客人需配合当地导游自行在手机小程序上预约次日布达拉宫门票。晚餐自理：因市内这天行程结束比较早，建议客人合理安排时间自行安排合自己口味的餐食。交通：旅游大巴景点：布达拉宫、大昭寺、扎基寺、八廓街、药王山观景台购物点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **结束行程，开始返程**  酒店享用早餐后出发前往拉萨站。抵达温馨的家，结束圣洁的西藏之旅。今日将在圣地做最后的巡礼，之后沿着拉萨河谷缓缓离去。回眸相望，布达拉宫正依依不舍望向我们离开的轨迹。再见，我亲爱的布达拉；再见，我挚爱的雪域阳光；再见，我最爱的最后一片净土。温馨提示：请在12点以前收拾好行李，检查房间，到前台办理退房手续，若出现延误退房时间若损坏酒店房间设施者，一切后果由游客自己承担，旅行社不承担相关责任。交通：火车景点：沿途风光购物点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **抵达西宁或兰州**  结束行程，返回温馨的家交通：火车景点：无购物点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.酒店：全程准四商务酒店，拉萨首晚升级有氧酒店。（因西藏条件有限，酒店各方面都无法与内地同级酒店相比；大部分的酒店无空调；如使用空调需联系酒店前台单独开启并收费（空调使用费客人自理），大都是太阳能热水供应，早上热水不太热；入住酒店时请您自行交纳押金，退房时如发现房间内设施损坏的，照价从押金中扣除，请您爱惜房间设施。2.用餐：含7早9正餐，早餐在酒店用,如出发较早,由酒店安排路早,餐标10元/人;另含除接送当天外所有正餐,餐标30元/正,8菜1汤，10人一桌。赠送特色餐——石锅鸡、特色篝火烤羊餐、牦牛汤锅。西藏气候特殊,物价偏贵,请您对用餐做好心理准备;如游客自已放弃用餐的，餐费一律不退；因道路限速而造成的用餐不准时，请您自备一些干粮。3.用车：专用旅游车，整车游客不超27人（ 14座、17座、29座等）我社根据人员多少调配车型，行车期间一般不开空调，一：西藏气候温度适中;二：高原气候，开空调会使动力不足，司机难驾驭，路途遥远/艰险，会导致上坡受阻。4.门票：报价包含景点首道门票（不含景区内设自费项目，另有约定除外）；此行程价格均为旅行社打包价，一切优惠证件均不退费（老年证、学生证、军残证等证件）5.导游：选用的导游均经过公司考核认证，综合素质出类拔萃的导游，为您旅途增添一份保驾护航6.保险：包含旅行社责任险，不含旅游意外保险。（建议自行购买旅游意外险）7.儿童费用：儿童报价请另咨询8.火车票：每年旺季（3月-10月），凡我社购买的火车票，均不保证铺位且不接受口头预定，同行人员不保证在同车厢同车次。敬请理解9.布达拉宫：每年旺季（5-10月）期间布宫限制参观，为保证所有客人顺利参观，我社通过：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/政府特批票等解决。 因不同渠道的特殊要求，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下情况：1：每个大团拆分成多个小团体 2：每个小团体按不同时间参观，,也会出现较长时间等待的情况3：每个小团体跟随不同导游进入(有些渠道无法安排导游陪同)；布宫须凭实名制参观,名单由旅行社提前递交布宫管理处审核,可能会随机打乱顺序,导致您不能和结伴者一同进入布宫参观,敬请您谅解。因布宫每天限制参观人数，为保证我社每一位游客都能参观到布宫，合同上的行程参观顺序可能会前后调整，请您理解。 | | |
| **费用不包含** | 客人自费参加的项目，酒店自愿消费的项目、单个客人产生的单房差费用收客须知客人自费参加的项目，酒店自愿消费的项目、单个客人产生的单房差费用收客须知:1、收客年龄段: 正常收客年龄26-68周岁，12周岁-27周岁 (有正常年龄直系亲属为2带1不收差价) 2、69-72岁至以上要直系亲属陪同，遵医嘱提前签免责+300/人附加，73岁以上 (含73岁)坚决不接待。3、同车2-10人，10人以上按照单团价格可另议。4、12岁以下按照儿童操作，只含当地车费、餐费、导服，价格另询5、65岁以上老人不建议单独出行，需家人陪同，70岁以上老人不建议报名。6、外宾、华侨、港澳台、同行、律师、记者、各地区少数民族、残疾人聋哑人 不收!7、69-72岁客人需签署安全责任书 (个人健康状况、通信方式、紧急联络人信息、并保证本人签署): 65周岁以上需三级甲等医院开具的3个月内有体检效的健康证明或体检报告、并有直系家属签字、家属陪同出行。9、中途因任何原因退团没有任何费用可退 (包含餐费、门票费、住宿费、当地车位费、导服费) 谢谢知晓! | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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)：                     旅游社（签章）：日期：   年   月   日              日期：  年    月    日 |
| **温馨提示** | 1、有严重高血压、哮喘、孕妇、严重的感冒、心脏病患者、12岁以下及70岁以上人群不宜去西藏！！2、无特殊原因，禁止参团途中私自离团，离团现补团费2000元/人；3、西藏酒店标准可能会比内地偏低，敬请谅解；如遇旺季酒店资源紧张或政府临时征用等特殊情况，我社有权调整为同等级标准酒店，全程不提供自然单间，如出现单男单女或单人，请补齐单房差或加床（注：加床原则为钢丝床）；酒店退房时间为中午12:00时，返程为晚班机的游客可把行李寄存在酒店前台后自由活动或自行开钟点房休息。4、行程当中约定景点等其它项目（非赠送、升级类），如遇不可抗力因素造成无法履行，仅按游客意愿替换或按团队采购成本价格退费；行程当中关于赠送、免费升级等项目，如遇不可抗力因素或因游客自身原因无法实现及自愿放弃的，均不退费、不更换。5、行程中旅游用车由西藏自治区旅游汽车中心统一调度，保证一人一正座。抵达西藏前24小时内取消合同的游客（因个人原因无法抵达等），需向我社交已经产生的旅游车位费及合同约定的其它费用；6、行程中所含的餐食，早餐为酒店房含餐，不用不退。正餐按产品用餐标准操作，不含酒水。西藏气候特殊,物价偏贵,请您对用餐做好心理准备;如游客自已放弃用餐的，餐费一律不退；因道路限速而造成的用餐不准时，请您自备一些干粮。7、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服； 可在入藏前后适当服用一些药品，如：高原安、高原宁等，严重者可适当吸氧，或吊盐水.8、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上12：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。9、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，第一天请尽量不要洗澡，以免感冒。西藏早晚温差较大，羊八井海拔较高，温度较低，请带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏日照强烈，气候尤其干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少。10、西藏夏季多雨，经常造成泥石流及塌方，由于以上原因而造成团队不能按照行程前往拉萨以外地区旅游，我社不承担任何赔偿责任，客人所交团费不退还也不增加，我社会在拉萨地区增加景点用以弥补。11、藏族客人或者居民身份证所在地是藏区，根据当地政策规定，必须办理入藏函。12、此报价为旅行社打包优惠价格，所有优惠证件均再不退费。13、请如实填写当地《游客意见书》，游客的投诉诉求以在西藏当地、旅游者自行填写的意见单为主要依据。不填或虚填填写，归来后的投诉将无法受理，如在行程进行中对旅行社的服务标准有异议，请在西藏当地解决，如旅游期间在当地解决不了，应在当地备案。温馨提醒：旅游投诉时效为返回出发地起30天内有效。 |
| **报名材料** | 身份证复印件，旅客联系方式 |
| **保险信息** | 江泰保险 |
| **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 |