**西藏10日跟团游行程单**

双卧10天

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 梵行西藏双卧10日西宁 | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 🏆无人数/性别/区域限制🏨拉萨全程含氧酒店无惧高反🏔色季拉山挂经幡祈福🎭圣湖旅拍 嗨玩西藏 🥘三大特色餐，惊艳味蕾 |
| **产品介绍** |  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **出发地-拉萨**游客请自行到达出发地火车站，凭身份证乘火车抵达西宁，在西宁中转换乘青藏列车后继续前往拉萨。方式：Z164次，各站发车参考时间：上海18：33、苏州19：24、无锡19：49、南京21：19、蚌埠22：56、徐州00：25方式：出发地乘K376/K2186第二日抵达西宁（或其它车次），可将行李寄存火站后在西宁市区休息闲逛，之后乘坐16:00--23：00之间车次前往西藏（西宁进藏具体车次及时间以实际出票为准）。●以上两种方式，以出发前具体出票车次为准, 报名时请悉知，如有异议请慎重考虑。【特别说明】1、进/出藏火车票比较紧张，故不接受指定车次、车厢及铺位、不接受同批次游客铺位必须挨在一起的要求，具体车次及铺位以最终出票为准。确认以后如出票，客人取消行程需承担火车票综费及铁路系统收取的退票手续费。旅行社不受理因车次及铺位原因产生的投诉！2、列车抵达西宁，需中转换乘青藏有氧列车，下车时请注意检查随身携带物品；交通：火车到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** |
| **行程详情** | **火车上**火车上交通：火车上到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D3** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**首天集合日，没有紧凑的行程，只为给您一个轻松的开始。您可以根据自己的时间安排抵达，并在这里与志同道合的伙伴们相聚。晚上，我们将举办一个温馨的准备会，共同期待明日的精彩旅程。⊙温馨提示初到拉萨，从低海拔到高海拔地区，都会存在高反情况，头晕恶心呕吐等等，每个人的身体情况不一样反应的情况也会有轻有重，不要过度担心，酒店都有供氧，请避免过度兴奋，给身体一个适应的过程。到达当天建议不要洗澡，以帮助身体更好地适应高原环境。多喝水，保持身体的水分平衡。饮食以清淡、易消化为主，多吃蔬菜水果，避免过度油腻和辛辣的食物。早睡早起，避免熬夜，保证充足的休息。避免抽烟和饮酒，以减轻对身体的负担。⊙美食推荐吉彩国际美食城，就在吉彩酒店左手边，里面有很多特色美食，西北美食/牦牛肉汤锅/藏餐等都比较具有本地特色。天海夜市，西藏地区最大的夜市集中区，小吃美食一条街，想体验夜生活的可以考虑这里，烧烤/藏餐等等，应有尽有。功德林天街，离得比较近的商场，3楼也有一些当地特色美食，可以体验。抵达当天不建议走远，吃饭8分饱，最好多注意休息，减少高反情况发生，储存好体力。交通：大巴到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D4** |
| **行程详情** | **拉萨-醉美318拉林高速-米拉山遂道-甲琼拉康-巴松措（5A级景区）-达切拉观景台-转湖心岛-错宗寺**早餐后 8：00 从拉萨酒店出发经拉林高速路前往林芝 ，12：30 左右在林芝巴河镇用午餐，下午从巴河镇餐厅前往巴松措.景点介绍：米拉山隧道米拉山隧道平均海拔 4750 米，是川藏线(国道 318 线)拉林段高等级公路重点控制性工程，隧道双向分别长 5727 米和 5720 米。作为世界上海拔最高的特长公路隧道 ，米拉山隧道的建成通车 ，使过去 18 公里的翻 山路程缩短至 5.7 公里。巴松措“ 国家级森林公园、5A 级景区”就是她最好的名片 ，“东方瑞士”之雅称更是对她极致的赞誉。公园最具代 表性的，正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭 拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为湖心岛，又名扎西岛，传说该 岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的。湖心岛可以通过建设在湖面上的步行栈道登岛，岛上的措宗贡巴寺建于唐代末年，岛上的礁石均雕刻成了别 致的动物形象以及佛像，特别神奇。观景台离湖心岛不远，这里角度稍高，可以俯瞰湖水和小岛 ，巴松措最 经典的照片就是出自这里。达切拉观景台“达”藏语是 “老虎” ， “切”是累了 ，意为老虎休息的小山口 ，观景台是拍摄巴松措及其湖心岛的最佳位置。错宗寺，藏语意为“湖中城堡”，坐落于巴松湖湖心岛上，建筑面积约2000平方米。其历史，一说有1500多年，始建于吐蕃时期。另一说，于公元14世中叶，由宁玛派著名高僧桑杰林巴主持兴建。据记载，到松赞干布（617－650）时，藏族文化才有显著发展。佛教也从他这时候开始进入西藏。由此推之，错宗寺不可能有1500多年的历史。【特别说明】1、今天行车时间较长 ，户外停留时间较长 ，请准备太阳帽 ，墨镜 ，防晒霜及饮用水 ，林芝海拔 2900 米左 右 ，可缓解高原反应；2、 景区游玩请听从向导安排 ，不擅自脱队。交通：大巴到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 巴松措 |
| **D5** |
| **行程详情** | **巴松措主题酒店/林芝-色季拉山挂经幡撒龙达-远观鲁朗林海-雅尼湿地公园-曲古花海骑马射箭-雅鲁藏布大峡谷（5A级景区）-网红索松村-林芝**雅鲁藏布大峡谷雅鲁藏布大峡谷是世界上最大、最深的峡谷 。据国家测绘局公布的数据：这个大峡谷北起米林县派镇大渡卡村（海拔3000米），经由排龙乡的雅鲁藏布江大拐弯，南到墨脱县巴昔卡村（海拔115米，在藏南地区靠近印度阿萨姆邦的地方），主体在墨脱县。从墨脱县甘登乡多卡村往上，一直到米林县派镇加拉村，是雅鲁藏布大峡谷无人区。在雅鲁藏布大峡谷的景区里面最出名的就是网红索松村，索松村观知名南迦巴瓦峰的最佳位置，也是最近距离，传说南迦巴瓦峰“十 人九不遇”，常年被云层遮藏，不露出真容，希望我们的游客都能看到南迦巴瓦峰真容并祈福；网红索松村：网红索松村是诗和远方的真实写照，位于西藏自治区米林县东部，派镇政府驻地东北向，雅鲁藏布江北岸，西南邻吞白村，南隔雅鲁藏布江与玉松村相望，北邻达林村。位于半山腰，面对南迦巴瓦峰，村脚下是雅鲁藏布江。沿着派镇过雅鲁藏布江大桥前行约10公里便可到达。南迦巴瓦峰天界之港 ，云中天堂 ，长矛直到花警投誉为“云中的天堂”，被中国国家地理杂志社评选为中国最美的山峰之首，南迎巴瓦存于这世上己有 亿 多年，他是整个喜马拉雅地区最早脱海成陆之地，这率徒的的山峰坡壁上基岩裸露，快谷之中又布满了巨大 的冰川 ，攀登买数之大一直为世界券山界据目.雅尼湿地公园雅尼国家湿地公园横跨林芝 ，米林两县 ，总面积为 8738 公顷。海拔 2920 米 ，也是雅鲁藏布江和尼洋河的 相爱之地 ，一个集自然景观和生态保护区的宝地 ，也是罕见的河谷湿地 ，景色优美 ，气侯宜人 ，不到 3000 米的海拔含氧量充沛 ，是一个身体不缺氧 ， 眼睛依旧上天堂的“宝藏之地’高山牧场骑马射箭在高山牧场区骑马场进行骑马体验+工布响箭民俗特色服务，（可在骑马场地骑行一圈，大约20分钟+5支左右工布响箭体验。）和体验鲁朗地区声名响当当的工布响箭，这次咱们可不是纯观赏，是可亲身进行射箭体验（每位游客会分发5支工布响箭），大家一定要珍惜机会，说不定一箭成名，获得大家的鼓掌。体验完骑马射箭后，可坐下来观赏其他人跃跃欲试的比赛，或者静静欣赏牧场的风光，脱离城市的喧嚣。色季拉山—南迦巴瓦的最佳拍摄点、观景台色季拉山口挂金幡撒龙达，为家人祈福。色季拉山国家森林公园--观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一，登临海拔4720米处的色季拉山口，除了满眼的经幡，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。南迦巴瓦的最佳拍摄点、观景台色季拉山国家森林公园--观看中国最美丽的山峰南迦巴瓦峰最好的地方之一，登临海拔 4720 米处的色季拉 山口 ，还可远眺无边的林海和南迦巴瓦神山的英姿。在这里挂上金幡 ，抛洒龙达为家人祈福，交通：大巴到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 林芝 |
| **D6** |
| **行程详情** | **林芝-体验藏家-卡定沟/桃花沟-尼洋河风光带-拉萨**走进藏家（游玩时间约 2 小时）(特别备注： 1、走进藏家冬天 11 月 10-2 月 28 日走进藏家关门，此景点自动取消)走进村寨，接过洁白的哈达，说一声扎西德勒，在村里藏导的带领下，参观原生态藏族民俗村庄，这里有藏 式建筑，可感受古老民族风俗和当地特色手工艺。走进藏民家里，零距离体验藏民家庭起居生活，纯朴的藏 主人听说远方的贵宾要来家中，还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑，青稞酒以及各式藏族小吃供大 家品尝。秀巴古堡秀巴古堡，已有1600多年历史，是西藏年代最古老、历史最悠久、古堡群最密集、结构保存最完整的古堡群，内设有整个西藏最大的转经筒，整个古堡群是被一个方阵所环绕包围的，给游客一种身临古战场的感觉，除此以外，你还能欣赏到西藏最大的转经筒、格萨尔点将台、经帆塔、蓝孔雀等文化自然奇观。尼洋河风光带尼洋河风光带野生鸟类众多 ，也是西藏著名的黑颈鹤越冬区 ，尼洋河是位于雅鲁藏布江北侧的最大的支流, 也是雅鲁藏布江的五大支流之一,发源于米拉山侧古冰川作用的围谷,全长 307.5KM,当地称“娘曲”。 尼洋 河是林芝人民的母亲河,河水从海拔 5000 米的古冰川千转百绕而下,低吟婉转的表面却有着宇宙脱缰的野性, 尼洋河风光带景区,起自达则村,止于米瑞德木寺,沿米瑞公路散布着无数的旖旎风光和历史遗迹。【温馨提示】1、此日车程较长 ，主要风景是沿途风光 ，在路上师傅会根据沿途风光给客人停车拍照 ，您可以利用今天多 拍一点风景照留作纪念；客人自行准备一些高热量的零食在车上食用 ，便于缓解因长途坐车引起的不适。交通：大巴到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨-岗巴拉山-羊卓雍措-圣湖旅拍-圣湖定点航拍-扎基寺**早餐前往雅江河谷看江边天然形成的沙滩风光旖旎，之后来到岗巴拉山口俯瞰羊湖全景，然后穿上藏装在观 景台进行藏装拍摄，我们安排了专门的摄影师为您拍照，做一回真正的卓玛，晒暴朋友圈，最后返回拉萨结 束行程。雅江河谷雅江河谷是候鸟的天堂。尤以黑颈鹤最为珍贵，黑颈鹤已被列入世界濒危物种红色名录，是我国一级保护动 物。雅江在雪山脚下蜿蜒流淌 ，江边天然形成的沙滩风光旖旎 ，美不胜收。羊卓雍措羊卓雍措 ，藏语意为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一 ，也称羊卓雍湖（当地人通常简称为“羊湖”）， 因为藏语“措”就是“湖”的意思。地理上属于山南地区的浪卡子县。湖面海拔 4441 米 ，湖岸线总长 250 千米 ，总面积 638 平方千米 ，湖水均深 20－40 米 ，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖。羊湖是集高原湖泊、 雪山、 岛屿、牧场、温泉、野生动植物、寺庙等多种景观为一体的、独特的自然风景区 ， 与纳木措、玛旁 雍措并称西藏三大天湖 ， 周围还有常年不溶的雪山冰峰 ，最高的达海拔 7000 多米。湖泊、雪峰与蓝天融 为一体。圣湖藏装旅拍+航拍 穿上藏装，做一回真正的卓玛和扎西，晒暴朋友圈交通：大巴到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **布达拉宫-大昭寺广场-药王山观景台（50元面值人民币拍摄点）**布达拉宫始建于公元7世纪藏王松赞干布时期距今已有1300年的历史。布达拉宫，以世界屋脊作为门槛，是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群，也是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑。它以千年冰雪为门楣，无论你是否去过西藏，它雄踞一方的气势都叫人魂牵梦萦。每年都会吸引无数游人前去参观，似乎不去布达拉宫，就算没去过拉萨。温馨提示：因布达拉宫参观时间不定，今日行程会根据布宫出票时间在不影响参观行程的前提下由导游灵活安排参观顺序，布达拉宫宫内限时1个小时。布达拉宫为佛教圣地，有严格的安检过程，请大家听从导游安排，准时且耐心。疫情防控期间游客需自行在小程序里预约布宫门票，布宫门票一旦预约不可取消，切勿自己胡乱约票，旅行社工作人员会提前告知并协助游客约票，请游客积极配合旅行社工作人员。疫情防控期间自行进宫参观，导游不陪同游客参观。大昭寺广场上不仅有来自全国各地的游客，更多的是藏民，他们手拿转经筒，围着大昭寺顺时针转经。大昭寺广场是个感受当地藏民转经的最佳地点，每天都有很多信徒在大昭寺门前磕长头叩拜。八廓街又名八角街，位于拉萨市旧城区，是拉萨著名的转经道和商业中心，保存了古城的传统面貌和居住方式。药王山观景台与布达拉宫咫尺相对，是拍摄布达拉宫最好的角度所在地，尤其是半山腰，也是面值50元人民币取景点。清晨的药王山，经常可见些许摄影爱好者汇集与此等待第一缕阳光照亮布达拉宫的瞬间。此日含餐：早、中交通：大巴到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D9** |
| **行程详情** | **拉萨-出发地**今天是解散日，我们的旅行在这里结束。这一天没有活动安排，大家可以根据自身情况选择合适时间的航班，也可以在这里继续新的旅行。此行虽已结束，但绚丽的记忆，将永远留在我们的心间，让我们期待下次的相遇！备注：司机或导游会在出发前一晚22:00之前通知集合时间和地点。 拉萨乘青藏列车返抵达西宁，在西宁换乘普通列车返回出发地城市，结束愉快的旅程！方式：Z166次，各站抵达时间（11：50发车）徐州05:55、蚌埠07:21、南京08:57、无锡10:34、苏州11:01、上海12:03方式：拉萨乘Y972/Z8982次（或其它车次）青藏列车第二日抵达西宁，在西宁稍作休息再乘坐其它车次返回出发地。●以上两种方式，以具体出票车次为准！报名时请悉知，如有异议请慎重考虑，不接受事后因出藏火车车次及铺位产生的投诉。【行程提示】1、临行前请再次检查自己的所有物品是否齐全；2、回程若需改为飞机返回，请在报名时补齐差价； 3、返程改飞机，拉萨送机服务一般是送到机场民航大巴站，游客乘民航大巴前往机场，自行办理登机手续；4、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，所以中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有2-4小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活时请安排好时间，以免误机。5、航班经常会遇到晚点甚至临时取消航班，请做好心理准备。若遇此类情况，请自行到机场所属航空公司值班柜台协商处理，我社工作人员也会协助游客处理问题（旅行社只是为游客代订机票或火车票，无任何责任）。\* 行程中的时间节点会因为路况等不可抗力等因素有所偏差，望小伙伴们理解交通：火车到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** |
| **行程详情** | **火车上**火车上交通：火车到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 温馨服务 天天矿泉水+哈达接站+每人 1 份红景天+随车钢瓶氧气保驾护航+藏装无人机摄影+市内旱地拔葱单反摄影大交通 南京-拉萨 往返硬卧（不指定车次铺位）车 辆 1. 全程 5-23座旅游车接待，车型根据此团人数而定，保证每人一个正座，若客人自行放弃当日行程 ，车费不予退还。2.特别备注：因布达拉宫门票为限量参观，预约票的流程复杂，故市内这天为自动换车换导，敬请知悉。3. 因西藏特殊气候条件 ，西藏地区旅游车辆均无空调设施或不能开空调设施 ， 因藏区海拔 较高 ，感冒特别容易导致高原反应严重 ，且治疗时间较长 ，如开空调 ，车中内热外冷易 引发游客感冒而使高原反应严重无法正常的走完行程 ，敬请知悉和理解。酒店 1. 选择不同的酒店标准 ，执行不同的价格 ，其酒店套餐标准如下：①舒适酒店： 网评（携程）3 星 ②轻奢酒店： 网评（携程）4 星 2. 参考酒店： 酒店级别 拉萨酒店 巴松措民宿 林芝市 舒适酒店 3钻：菩提树下、嘉玺、普仁仓、 藏悦酒店、瀚金佰酒店 ，壹品优选度假酒店、川蓬大酒店，岷山唐河，哲啡精品酒店，格拉丹东（拉鲁湿地） 德亨大酒店或结巴村民宿(景区民宿旺季房源紧张改住林芝市) 3钻：林芝庄园酒店、吾之家、慧光酒店、大布酒店、 中辰酒店、林源酒店 轻奢酒店 圣瑞斯、永盛大酒店、蔚徕酒店、兰泽假日、岷山圣瑞斯、 喜玛拉雅、 民族饭店、吾思藏、凯泊丽亚 、铭耀酒店、格拉丹东、拉威国际酒店、锦江都城等同级 4钻参考：柏栎芸舍、海螺酒店、林芝印象、万清堂、天 东辰锦辉、美豪、泰立 特别备注：①特别说明 ：为了保证此产品长年销售的性价比 ，故因索松村民宿房量少 ， 旺季因价格超高不匹配此产品成本价预算时 ，全部统一改住巴宜市同级别酒店， 若客人强烈要求住索松村民宿 ，请选择单独报价按独立团队结算出行即可。②此产品住宿安排均为标间（2 人/间）， 同行中如出现单男单女 ，需现补单房差或住三人间或 加床 ，加床均为钢丝床。③西藏整个经济条件同内地比较相对落后 ， 除了国际五星以外 ，其他同等星级的酒店装修标准相对内地至少低一个星级 ， 同时因市场多种商务酒店的出现很多酒店均按几星标准装修 ，但均没有挂星 ，敬请知悉和理解。门票 1. 含景区首道大门票, 报价已按西藏优惠折扣门票或免票核算 ，任何证件均无优惠可退；2. 门票包含巴松措（门票+观光车）、雅鲁藏布大峡谷（门票+观光车）、 秀巴古堡、 羊卓雍措、布达拉宫。餐食 1. 全程含 6 早 8个正餐（含赠送 3 个特色餐 ，即鲁朗石锅鸡+牦牛肉汤锅+烤羊藏餐。），特色餐不吃费用不退 ，其他正餐餐标 30 元/人/餐 ，酒店含早 ，不吃费用不退。2. 全程餐口味主要以川菜为主 ，高原地区资源有限 ，除了牦牛羊肉为西藏供应外 ，其他蔬菜和 肉类均为内地运输 ，故相对来说西藏用餐费用较高 ，一碗普通的面条最低也是 20 元。故用 餐标准和内地相比有所降低 ，敬请知悉和理解。3. 行程中因为道路警察人工限速而造成的用餐不准时 ，请客人多多理解 ，若有用餐不习惯者可自行备零食。导 游 1. 8人以下仅市内一 日游含中文导游讲解 ，其余行程司机兼向导 ，司机只负责安排游客的吃住行， 不负责讲解； 2. 8人及以上全程（接送机除外）含优秀中文导游。购物自费 1. 产品有走进藏家民风民俗文化体验景区.景区有各种藏银产品销售，其中景区和餐厅内购物场 所不属于旅行社指定购物店 ，请游客根据自身条件消费2. 全程路边购物店的小商贩 ，均不属旅行社安排之正规购物场所 ，且很多均为无证经营 ，游客 如有需要，请一定谨慎购买，如有退换货要求或与当地商贩产生任何纠纷均属游客自行承担；3. 特别说明：行程中的景区（如走进藏家）、餐厅、酒店、长途休息站等也有旅游商品售卖（包 括路边小店） ，不属于旅行社安排范畴 ，若您购买的商品出现质量问题（或不是在地接社推 荐的购物店里购买的旅游商品） ，旅行社不承担任何责任！4. 如需行程外的另外购物或参加另行付费的旅游项目 ，当地导游应和旅游者协商一致 ， 同时在 当地补签自愿去购物店和参加另行付费旅游项目的《产品补充协议》即可 ，此《产品补充协 议》且和出团当地签定的旅游合同具有同等的法律效力。保 险 含旅行社责任险。不含旅游意外险。 |
| **费用不包含** | 产生单房差或加床费用自理 2、自由活动期间交通费、餐费等 3、行程中未提到的其它门票、用餐等费用 4、个人购物、娱乐等消费。 5、因交通延误、取消等额外费用。因交通延阻、天气、航班取消或更改时间等不可抗力因素所引致的额外费用（客人自理)；火车票如一经出票，退票则产生损失！人力不可抗拒的自然因素，不能完成或延误上述行程，所有产生的费用客人自理 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 馨提示①提前做好心理准备。酒店的退房时间为中午的12:00，返程为晚班机的旅游者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。我方默认安排双床，情侣可根据房态免费申请大床，需要报名时确认申请，不保证安排。如要求三人间或加床，需视入住酒店房型及预订情况而定。通常为钢丝床或床垫等非标准床。②旅游期间路边无牌照摊档，忌暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果，少抽烟，少喝酒。因私自食用不洁食物导致肠胃疾病，我方不承担经济赔偿责任。③行程中用车统一调度，保证一人一正座，如果遇到司机细节服务不够完美地方，敬请您谅解。抵达拉萨前24小时内取消合同的游客（如因航班或火车延误无法抵达等），需扣除已经产生的旅游车位费、导服费。④如遇人力不可抗拒因素（台风、暴雨、检修等）或政策性调整导致无法游览的景点和项目，我方有权取消或更换为其它等价景点或项目,赠送景点和项目费用不退，并有权将景点及住宿顺序做相应调整；出游过程中，如产生退费情况，以退费项目折扣价为依据，均不以挂牌价为准。西藏部分景区及酒店为方便旅游者有自设的商场及购物场所，并非我方安排的旅游购物店，此类投诉我方无法受理，敬请谅解；⑤西藏地区海拔较高，请尽量避免剧烈运动，如稍有不适，请尽快告知领队，我们会根据客人身体情况做相应处理，旅游需尽量穿旅游鞋，应避免穿皮鞋、高跟鞋。为防止旅途中水土不服，建议旅游者应自备一些晕车、头痛的药或冲剂等常用药品以备不时之需，切勿随意服用他人提供的药品。⑥请避免离团活动，如确有需要，请提前以短信或书面方式告知领队，并在约定时间内准时归队。对于存在安全隐患，治安不理想的地区，请避免前往。自由活动期间请结伴而行，避免单独行动。非我方组织安排的游览活动，旅游者自行承担风险。由此发生的损失及纠纷，由旅游者自行承担和解决，我方不承担任何责任。夜间或自由活动期间宜结伴同行并告知领队，记好领队手机号备用，注意人身和财物安全。贵重物品可寄存在酒店前台保险柜，下榻的酒店的名称位置也要记牢。⑦文明旅游、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不随意在景区、古迹上乱涂乱画、不乱丢垃圾、尊重当地少数民族风俗等。很多景区和酒店周边有小摊小贩，如无意购买请不要与其讲价还价，一旦讲好价格不购买的话容易产生矛盾。出游请保持平常的心态，遇事切勿急躁，大家互相体谅、互相帮助。 |
| **保险信息** | 1. 此产品价格已扣除所有优惠证件的门票费用 ，故一切优惠证件不退任何费用； 2. 此产品为优惠价格 ，所有因为自身原因无法参加的项目 ，一切费用不退；3. 此产品行程游览的先后顺序我社在保证景点不减少的情况下（例如布宫参观时间的不确 定因素等），我社有权调整行程的先后顺序 ，以确保行程的顺利进行。 |