**青甘大环线7晚8日跟团游行程单**

兰州新区/西宁、祁连、张掖、嘉峪关、敦煌、水上雅丹、红崖、大柴旦、茶卡、青海湖沿线、塔尔寺、西宁/兰州市区八日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XM-沙湖之恋（不含大交通） | **出发地** | 江苏省-南京市 | **目的地** | 新疆维吾尔自治区-乌鲁木齐市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【精心安排】纯玩零购物，无任何消费陷阱，如进购物店，赔偿2000元/人。无限制畅收，一人也成团，一人也含导游、拼住免收单房差。红崖景区：中国首个火星模拟基地。参观祁连大草原、遇见油菜花海，在蓝天白云的映衬下美如画！独家优待：陆地头等舱2+1豪华用车（舒适座椅、宽敞空间）。文迦牧场特色体验：投壶、射箭、蹴鞠、“萌宠乐园”等体验，让旅程快乐翻倍。煨桑活动：用松柏枝焚起霭蔼烟雾，供奉诸神，是藏族祭天地诸神的仪式。鸣沙山的礼物：来到敦煌，抚摸这片土地的沙，亲手将鸣沙山的沙，装入每一个沙瓶，让沙子代替他讲述敦煌的故事。 王牌优势导游：专一、专注、专业。品当地美食：山丹铁锅宴 关城烽火宴 丝路花雨宴 大柴旦特色餐 茶卡风情宴 青海素斋宴 住优选酒店：六晚网评四钻酒店，升级一晚特色酒店。赠送：每人一条丝巾，万种风情，搭配到位、每一种风格都是大片！赠送：行程中每人每天1瓶水，24小时接机服务、24小时专属管家、任何问题行中随时在线解决。 | | | | |
| **产品介绍** |  | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **客源地--兰州新区/西宁**  各地抵达兰州新区/西宁，落地后根据航班时间安排车接机，前往酒店报名字入住休息，休息期间可以自由活动。温馨提示：备注：第一天晚上西宁入住的客人第二天会晚点出发跟兰州出发的客人汇合，望理解！1、请提前告知航班时间，地面联系人会提前一天以短信方式告知接机方式、集合地点等信息。如出发前一天下午21：00前还没有收到相关信息，请来电咨询。2、赠送接机服务，今日没有安排景点游览，自由活动，注意安全，无陪同，无用车，全天为接机时间。到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿安排：兰州新区/西宁 兰州新区：兰州兰石中川机场美仑酒店 新区瑞玲国际酒店 兰州瑞岭国际商务酒店 兰州悦蔓酒店 维也纳国际酒店(兰州中川机场旗舰店) 格林东方 宏建中川机场美仑国际酒店 半亩方塘大酒店 兰州铂悦尚雅酒店或同级 西宁：西宁白云翔羚 西宁交通花苑 西宁兰迪斯酒店 西宁宜采凯旋酒店 西宁雪域圣烽酒店 西宁新丝路国际饭店 西宁铁道酒店 西宁兴旺国际 西宁蓝途酒店 福茵长乐国际大酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **兰州新区/西宁--祁连（500km 约6小时）--张掖（200km 约3小时）**  酒店早餐，后前往祁连，参观祁连大草原，位于青海甘肃交界处的祁连山山脉，平均海拔在4000米～5000米之间，高山积雪形成的硕长而宽阔的冰川地貌奇丽壮观，像一条横亘的银色巨龙属于高海拔草原。草原、白云、牛羊群、雪山、牧民和冒着炊烟的帐篷构成了它绝美的画卷。游览【达坂山观油菜花海】（游览时间约30分钟，6.27-7.26号是油菜花最美的季节，如遇天气情况变化，花期也会随着变化），嫩绿的枝干，金黄的四朵花瓣，娇艳欲滴地站在苍茫雪原的绿洲深处，傲视天下名草名花，独领一种不惧霜寒的风骚。你甚至不需要灵敏的嗅觉，就能在目力所不能及的地方嗅到油菜花清醇的芳香，都说桂花十里香，但这一望无际的油菜花所蕴藏的香 气何止十里，她整整延伸了一百多公里，香气熏透了整个门源盆地! 后乘车前往张掖，抵达后游览【丹霞地貌】（游览1.5-2小时、含区间车），这里是《三枪拍案惊奇》《长城》电影取景地，摄影爱好者的天堂。如一幅气势磅礴的画卷，铺陈在天地之间。远观之下，那色彩斑斓的山峰，层峦看嶂，仿佛是女娲补天后遗留的彩石，被岁月精心雕刻。后入住酒店。温馨提示：1、张掖属大陆性气候，气候干燥，昼夜温差大，建议防晒用品和薄厚衣服都带上，多喝水。2、女士建议带颜色鲜艳的衣裤或裙装，景区、公路戈壁拍照效果特别好。3、行车时间长，可提前准备一些小零食、水果等食物。到达城市：张掖市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 住宿安排：张掖 张掖凯瑞酒店 张掖铭邦国际酒店 张掖丝路瑞华酒店 张掖嘉亨酒店 张掖鼎和国际 张掖公航旅祁连明珠酒店 张掖七彩宾馆 张掖智选假日酒店 张掖恒达丽景酒店 张掖新城大酒店 张掖山水源酒店 张掖铭嘉乐国际 丝路悦港酒店(张掖高铁站店) 张掖西遇国际酒店 绿洲假日酒店 张掖锐驰国际酒店 丹霞湾田园酒店 张掖建诚假日 张掖都城假日 张掖唯景 张掖宜尚酒店 张掖鑫盛悦 张掖天域绿尔佳酒店 张 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **张掖--嘉峪关（230KM、约3小时）--敦煌（380KM、约5小时）**  酒店早餐，后乘车前往嘉峪关，抵达后游览【嘉峪关关城】（游览1-2小时），嘉峪关关城是明代万里长城的西端起点，是明代长城沿线建造规模最为壮观，保存程度最为完好的一座古代军事城堡。随后出发前往瓜州（260KM、约 3 小时），前往参观【大地之子】(游览15分钟），清华大学美术学院雕塑系主任、雕塑家董书兵老师的作品。一个婴儿俯卧在祖国的大西北，一览无余，酣睡平静，据说是想通过雕塑这一艺术展现形式唤醒公众对于地球的环保意识。后参观【海市蜃楼】(游览15分钟），与大地之子相隔很近，据说设计灵感来源于榆林窟25窟经变画里的盛唐风格建筑。纯白的建筑以线条的形式，与环境产生极大的对比。后参观【汉武帝雕像】(游览15分钟），青年雕塑家张万兴创作的以丝路文明为背景的大型户外雕塑作品，也是“荒野艺术计划”大型艺术创作活动系列作品之一。坐落在广袤无垠的沙漠中，神情威严肃穆。后前往敦煌入住酒店。温馨提示：1、途中会经过高速休息站瓜州服务区，内有当地商贩在此兜售特产和瓜果，请您谨慎选择，此处非本产品指定购物店。2、嘉峪关景区游览时间长，全程步行，建议穿合适的运动鞋；以及带上一些常用药，因为旅行难免会碰上一些意外情况甘肃饮食偏辣，建议就餐前有禁忌的朋友提前问询清楚。到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿安排：敦煌 敦煌太阳庄园酒店 敦煌飞天隐然社交酒店 敦煌国际大酒店 敦煌中维金叶酒店 敦煌嘉佩乐国际酒店 敦煌宾馆 敦煌鹿野酒店 敦煌太阳大酒店 敦煌桓栋大酒店 敦煌飞天宾馆 敦煌澜山牧 敦煌尚和颐景酒店 敦煌富国酒店 敦煌川渝酒店 敦煌丝路怡苑大酒店 敦煌驼峰国际大酒店 敦煌天润国际 敦煌金曼国际大酒店 敦煌城堡酒店 敦煌新泰大酒店 柏文大酒店 敦煌沙洲景华酒店 敦煌海联国际饭店 敦煌飞天大 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦煌--鸣沙山月牙泉（12KM、约20分钟）--莫高窟（11KM、约20分钟）--敦煌**  酒店早餐，后前往世界文化遗产【莫高窟】(B票，游览2-3小时），莫高窟是集建筑、彩塑、壁画为一体的文化艺术宝库，内容涉及古代社会的艺术、历史、经济、文化、宗教、教学等领域，具有珍贵的历史、艺术、科学价值，是中华民族的历史瑰宝，人类优秀的文化遗产。后前往参观【鸣沙山月牙泉】(游览时间2-3小时)，古往今来这里以"山泉共处，沙水共生"的奇妙景观著称于世，被誉为"敦煌八景"之一 。月牙泉处于鸣沙山环抱之中，其形酷似一弯新月而得名，被誉为"塞外风光之一绝"。后入住酒店。温馨提示：如果预约莫高窟A票则需补138元/人差价。1、莫高窟数字展示中心是参观莫高窟的第一站请按照门票预订时间提前30分钟抵达莫高窟数字展示中心。2、莫高窟必须通过官网预约门票，每天限量18000人入内；淡季正常参观门票须换取纸质购票信息单。莫高窟内禁止拍照，更不能开闪光灯。3、敦煌在春夏两季经常会有特殊天气，如遇沙尘暴、大风、下雨等不可抗力因素，景区将会采取临时关闭，不能参观，如遇特殊情况、自然灾害、当日接待量超出限额，无法参观，我社统一安排敦煌影视城(门票差价现退)，感谢您的理解与支持配合！4、鸣沙山拍照，黑色时尚风，咖色短裙，短裤拍照好看，但是一定注意防晒，紫外线很强的，防晒霜、太阳镜、遮阳伞等防晒物品必不可少。在沙漠等危险区域景点旅游时，要尽量结伴而行，骑骆驼、滑沙等项目时，要注意安全，量力而行。到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿安排：敦煌 敦煌太阳庄园酒店 敦煌飞天隐然社交酒店 敦煌国际大酒店 敦煌中维金叶酒店 敦煌嘉佩乐国际酒店 敦煌宾馆 敦煌鹿野酒店 敦煌太阳大酒店 敦煌桓栋大酒店 敦煌飞天宾馆 敦煌澜山牧 敦煌尚和颐景酒店 敦煌富国酒店 敦煌川渝酒店 敦煌丝路怡苑大酒店 敦煌驼峰国际大酒店 敦煌天润国际 敦煌金曼国际大酒店 敦煌城堡酒店 敦煌新泰大酒店 柏文大酒店 敦煌沙洲景华酒店 敦煌海联国际饭店 敦煌飞天大 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌--水上雅丹（560KM 约8.5小时）--红崖（150KM约2.5小时）--大柴旦（60KM约1小时）**  酒店早餐，后前往水上雅丹，途经南八仙雅丹，这是一片雅丹地貌，规模宏大，被风侵蚀的土林群。名称来自上世纪的八位女地质员，他们为了寻找石油资源而牺牲在这片土地。抵达后参观【水上雅丹】（游览1-1.5小时、不含区间车），它是世界上唯一的水上雅丹地貌，因为湖面抬升，逐步淹没北缘的雅丹群，形成了独一无二的水上雅丹，就像一望无际的荒漠中凭空而出了一片“汪洋”，它立于这片汪洋之上，魔幻而神秘。沙丘湖泊形成一幅美丽动人的画面，美不胜收。随后出发前往红崖，途经最美U型公路（政府规定禁止停车），在国道315第781公里处，是著名的网红打卡地U型公路。后参观【红崖景区】（不含区间车，游览1.5-2小时），这里被命名为“中国火星模拟基地”，踏入大柴旦红崖，仿佛穿越到火星表面‌。这里的沟壑纵横、地貌酷似火星，让人仿佛置身于另一个星球。红崖的红色土层在阳光下闪耀，展现出独特的色彩和纹理‌。后前往大柴旦入住酒店。温馨提示：此天途经之地较为偏僻，无推荐餐厅，可以提前自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。沿途视当日交通情况及进度，安排1-2次停车休息。1、去水上雅丹一定要穿暖和，尤其是坐观光车的小伙伴，因为观光车开起来会有一点冷；同时注意防晒，防晒霜记得涂，防风镜、墨镜帽子、防晒衣等一类防护用具都可以带上。2、全程只有起始点有洗手间，所以我们要放松完再出发还要带上充足的水。3、部分雅丹可以爬上去，寻找合适机位，用广角镜头拍摄雅丹地貌震撼的场景，长焦拍摄人景合一的场景，最好顺光拍，不然湖水，人像都会失色。4、雅丹地貌主色调为土黄色，可以穿着异域风情、酷越野、纯色服装，还可以选择搭包，水杯等户外用品做搭配。特别提醒：此天多为无人区、无服务区、多为旱厕、建议备伞。到达城市：海西蒙古族藏族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 住宿安排：大柴旦 光岳大酒店 美豪酒店 聚鑫源酒店 翡翠湖大酒店 金陵雅丹大酒店 大柴旦凤之韵酒店 大柴旦喜鹊 西海明珠 悦豪尚怡大酒店 大柴旦天空之境维景酒店 博旅富氧酒店 大柴旦柴达木花园酒店 大柴旦万泰 守信龙之梦酒店或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **大柴旦--茶卡（400KM，约5小时）--青海湖沿线（150KM、约2.5小时）**  酒店早餐，后乘车前往参观【翡翠湖】（不含区间车、游览1-1.5小时），是青海海西州的第三大人工湖，属于独特的盐湖风貌，是矿区资源开发后的产物，呈不同色调的蓝色或绿色。后参观【茶卡盐湖】或【茶卡壹号-盐湖景区】（不含区间车、游览1.5-2小时），被誉为“人一生必去的 55 个地方”之一，更是摄影爱好者心中的摄影天堂。这里水天相连，如梦如幻，行走在湖面上，看着自己的倒影，犹如来到了仙境。还有群山，景色蔚为壮观，一个会让人迷失的世界，为国家5A级景区。后前往中国内陆第一大咸水湖青海湖，游览【青海湖二郎剑景区】（游览1-2小时），在这颗高原明珠上，感受微风吹过在湖面卷起涟漪，眼前的湖泊，远处的雪山，放慢脚步，把美色留住。后前往青海湖沿线入住酒店。温馨提示：1、游玩茶卡盐湖前最好准备一些湿纸巾，当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤。2、茶卡盐湖地区海拔约3000米，要注意不能剧烈运动，以免产生高原反应。3、茶卡昼夜温差比较大，早、晚气温偏低，所以要注意保暖，即使在夏季也须准备厚衣服。4、景区内餐饮不太方便，建议自备饮用水和干粮。拍照服装:1.浅色连衣裙，白色，杏色可以设计一组宫崎骏日系感穿搭很出片；2.穿着亮色的衣物可以在拍照时形成鲜明对比，增加照片的美观度。（可以带着裙子到地方换上拍照，冷了再换上厚衣服，注意好保暖哦）到达城市：海西蒙古族藏族自治州 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿安排：青海湖沿线 文迦星空秘境酒店/马背民族互动营酒店/倒淌河蒙古部落风情酒店/海宴达玉国际大酒店 如遇特殊情况则住 青海湖蓝天宾馆 天湖大酒店 嫦娥酒店 东藏部落酒店 海宴蒙古大营 青海湖望湖阁（1-4号店） 龙马避暑山庄 青海湖甲乙赛钦 青海湖草原宾馆 青海湖牧云居 青海湖水月亮 青海湖西海酒店 青海湖良宿客栈 湖缘金湖酒店 黑马河旺湖酒店或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **青海湖沿线--塔尔寺（150KM、约2.5小时）--西宁（40KM 约1小时）/兰州市区（240KM约3.5小时）**  酒店早餐后前往文迦牧场体验特色活动，投壶、射箭、蹴鞠、捶丸、飞镖、大力王、藏式变装体验、萌宠乐园游览（不含喂养）（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退）：体验纯正的藏族生活,感受大自然与人文的完美融合。后乘车前往塔尔寺，抵达后参观藏传佛教六大宗主寺之一的【塔尔寺】（游览时间1.5-2小时、不含讲解费和区间车），首屈一指的名胜古迹和全国重点文物保护单位。因先有塔，而后有寺，故名塔尔寺。塔尔寺的酥油花、壁画和堆绣是其艺术三绝，非常值得一看。后体验【煨桑活动】（赠送项目，因客观原因导致赠送的项目体验不了，无费用可退），是藏民族最普遍的一种宗教祈愿礼俗，是宗教场所不可或缺的形式之一，在有着悠久历史的雪域高原，有着厚重文化积淀的藏民族和藏传佛教，煨桑之举是有其产生的思想基础、社会背景的，也伴随着美好的传说。后乘车前往西宁/兰州市区，抵达后入住酒店。温馨提示：1、塔尔寺是藏传佛教寺庙，游客在参观时需尊重佛教信仰，不得嘲笑或干扰僧侣和信徒的祈祷活动。同时，不能用手摸佛经、佛像、法器等，更不能跨越；转经轮时，一定是从左向右；不要乱摸藏族人的头和帽子。进入寺庙内部禁止拍照、禁止对喇嘛僧人、佛像、壁画拍照；在寺院里不能抽烟，或带食物进入寺庙。3、女性游客不能穿短裙或短裤，因为塔尔寺对游客的着装有一定的要求，规定游客必须身着长衫、长裙进行游览参观。到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 住宿安排：西宁/兰州市区 西宁：西宁白云翔羚 西宁交通花苑 西宁兰迪斯酒店 西宁宜采凯旋酒店 西宁雪域圣烽酒店 西宁新丝路国际饭店 西宁铁道酒店 西宁兴旺国际 西宁蓝途酒店 福茵长乐国际大酒店 西宁美锦假日（北川万达） 西宁宜采青航 西宁万信至格西宁果洛大酒店 凯槟国际酒店 神旺大酒店 西宁尚东国际 英德尔酒店 西宁新春兰 智选假日酒店或同级 兰州市区：兰州长信国际 兰州华联宾馆 兰州丽呈气象站店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **西宁/兰州市区--客源地**  酒店早餐后，根据航班时间安排送机，结束难忘的旅程！温馨提示：1、临行前请旅客检查个人随身物品是否齐全！2、我社已代定酒店至机场单趟拼车接送，请根据时间提前退房。3、酒店退房时间为中午12点、出发时间是在12点后的，请提前退房，再自行安排活动、兰州到机场80KM/约1.5小时车程、请提前4小时前往机场、以免误机。到达城市：南京市 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 服务标准：所有赠送项目不用不退，因客观原因导致赠送的项目参观不了，无费用可退。交通安排：2+1航空座椅大巴，保证一人一正座，不提供座次要求；因沿线有行车公里数限制及部分路段维修，易发生堵车，发车时间均较早，行程内标注出发及行车时间均为预计，具体情况可能略有不同；行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。请予以理解。导游服务：当地优秀导游服务，一人也成团，一人也含导游。酒店安排：六晚网评四钻酒店，升级一晚特色酒店。单人报名，保证拼住，每人一床位。因西北条件有限，酒店热水分时段供应，青海大部分酒店无空调、带独立卫生间。客人自愿放弃住宿、费用不退。如我社提供的参考酒店无法接待的情况下，我社可以协商安排其他酒店！用餐安排：含7早6正餐（50元/正/人，十人一桌，八菜一汤，不含酒水）；餐厅将根据每桌实际人数，对菜品数量进行相应增减。酒店提供早餐（不吃不退费）。景区一般地处偏远，餐标相对大城市较差，藏区海拔较高，米饭有夹生现象，团餐以蔬菜为主，不习惯者请提前自备佐食，因整体餐费不以个人用餐与否减少，自愿放弃用餐无费用可退，敬请谅解。门票安排：行程所列景点含首道门票和所标明的区间车，行程中的车程时间不包含景点的游览时间；当日景点游览顺序在不影响行程的情况下，我社可调整游览顺序。行程所含门票报名的时候均已按照优惠价格减去差价，持有特殊证件的游客，如老年证、导游证、军官证、学生证、浙江籍、南京籍、山东籍客人等，均不可再次享受门票优惠或退费政策。请周知！门票价格表景区名称 全票价丹霞地貌 55+38区间车嘉峪关关城 110鸣沙山、月牙泉 110莫高窟 B票100翡翠湖 50水上雅丹 60红崖景区 60+60区间车茶卡盐湖/茶卡壹号·盐湖景区 60青海湖 90塔尔寺 70购物安排：全程纯玩0购物(注：景区、服务区内的各种小商店不计旅游行程中规定的购物店)。儿童费用：仅含旅游目的地旅游车位费和餐费及导服费，不含门票、早餐及赠送项目等的费用，如产生敬请自理！特别说明：接送站免费赠送，无导游、自愿取消安排接送机服务费用不退！ 所有景区视情况而定，有可能会调整参观先后顺序，敬请谅解。 | | |
| **费用不包含** | 不含出发地-兰州/西宁往返经济舱机票（含机建燃油）一、单房差单人出行，若住一间房需补单房差。二、不可抗力原因所引致的额外费用因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。三、景区配套便民服务设施及体验项目景区 ： 1.【青海湖】 游船140-180元/人、 小火车120元/人 ； 2.【敦煌鸣沙山】 电瓶车单程10元/人、往返20元/人、骑骆驼130-150元/人、摩托150元/人、滑沙40元/人，鞋套15元/人。直升机500元/人、滑翔机480元/人；3.【茶卡壹号·盐湖景区】 区间车60元/人、观光陀车30元/人、越野卡丁车100元/人、环湖巴士80元/人、竹排筏40元/人、观光吉普车150元/人；景区门票+观光小火车+鞋套+高空玻璃（观景）+盐伴手礼138元/人观光小火车+鞋套+高空玻璃（观景）+盐伴手礼108元/人高空玻璃（观景）项目散客价38元/人。4.【茶卡盐湖】往返电瓶车10元/人、 单程小火车50、往返小火车套票108（含鞋套）；5.【水上雅丹】 区间车60元/人；6.【翡翠湖】区间车60元/人；7.【塔尔寺】 区间车35元/人、讲解费15元/人起（根据人数核算费用）。特色演出 ：1.《回道张掖》260元/人，2.《敦煌盛典》268元/人起，3.《乐动敦煌》298 元/人起，4.《又见敦煌》普通318元/人，至尊688元/人。特色餐饮 ：1.【敦煌大漠烤全羊】：1280-1680-1880元/只 ( 10-20斤不等价格不同 ) 2.【敦煌大漠风情宴】：最具代表敦煌特色风味菜 (价格 ： 128-168-188元/人) 。所有自费项目请以景区实际公布价格为准 ！航空保险、旅游意外保险；因旅游者违约、自身过错、自身疾病、导致的人身财产损失而额外支付的费用！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 确保身体健康:确认自身身体条件能够适应和完成旅游活动。注意饮食卫生:提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。注意人身安全:请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关帮助。遵守交通规则:过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食(主要是坚果类)，以免发生呛水或卡咽危险。保管贵重物品:贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。如果从未进过高原，在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，如发现心、肺、脑、肝、肾的病变，严重贫血或高血压病人，请勿盲目进入高原，以避免这些人在旅游途中发生意外。患有以下疾病的人员不宜上高原:（1)年龄在50岁以上的高血压患者；（2)患有器质性心脏病、脑血管疾病患者；（3)未获控制的糖尿病患者；（4)患有慢性肺病的患者，各种呼吸功能不全;支气管哮喘病人；（5)各种血液病患者；（6)各种心肺疾病引起的肺动脉高压患者；（7)睡眠中容易出现呼吸暂停的人；（8)癔病、癫痫、精神分裂症等神经与精神性疾病患者；（9)重症感冒、呼吸道感染的人；（10)以往患过高原病及其他严重慢性疾病等的人。 |
| **温馨提示** | 西北旅游注意事项西北以其悠久的历史、浓郁的少数民族风情、奇特的地形地貌、众多的热点旅游线路越来越受到中外游客的青睐。但与内地相比方方面面都有看一定的差距，为使身处旅途的您能尽兴游览美丽的景色，愉快的享受轻松的假期，特备以下注意事项供您参考:【食】1.西北团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。主食以米饭、花卷为主。西北大部分地区气候干燥，为增强抵抗力应加强蔬菜水果摄入，切忌无节制喝水，吃水果要少食多餐。另为预防肠胃不适，请自备常用药品。2.藏区的酥油茶之类食品不太适合内地人肠胃，不能多吃。当地有待客的酥油茶空碗必重新添满的习俗，故建议始终保持碗内酥油茶三分之二满，如此既不伤害藏民感情又保护自己，建议携带黄莲素之类止泻药。3.青海是各族穆斯林聚居区，在任何清真餐厅就餐注意不要带入非牛羊肉的外食，不要饮酒，尽量不要浪费食品。【住】西北地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖棉被，以免造成身体不适。【行】1.城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请您做好吃苦准备，备好晕车药，旅游车大部分为全封闭车。2.西北较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水，紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。3.在西北旅游时，部分景点须您下车体验行走、爬山、骑骆驼的乐趣。所以，建议您最好在出发前准备一双舒适、合脚、便于行走的鞋，最好是平底鞋。【游】1.西北地区少数民族聚居，请游客入乡随俗，尊重少数民族习俗。请听从导游的安排，不要提及少数民族群众忌讳的话题。2、西北景点人文景观较多，请注意听导游讲解。3、寺院或庙宇殿堂里的佛像严禁拍照请注意专院门前的注意事项。【购】购买物品时一定要注意，尽量不要发生口角。西部地区少数民族群众性格比较直，游客购物时，请先商议妥价格后再购买。不要驻足观看，对于自己确定要购买再讨价还价。【娱】1.旅游过程当中建议大家不要单独外出。2.沙漠面积较大，没有明显路标，请听从导游安排，不要乱走。3.客人参加自费娱乐活动，须认真听从导游咐的安全及活动注意事项，在沙漠活动时，请带上矿泉水、太阳镜、太阳帽等用品，并请将您的手表、手机、照相机等装入随身携带的包内密封，以免细沙进入其中，对精密仪器造成不必要的损坏。高海拔注意事项1.保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，既不过于紧张，也不过于兴奋，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。2.注意防寒保暖:高原天气特点是:气温低，一般海拔每上升1000 米，气温下降5-6℃ ;早晚、昼夜温差大;天气变化快，刚刚还艳阳高照，很快可能狂风大作，雷雨冰雹。因此，在高原一定要注意防寒保暖，谨防感冒，建议手边多带一件衣服，热了记得脱、冷了及时穿。3.当感觉自己的身体状态异样时，应该向司导或者同团团友反映情况:如果是独自旅行，感到情况较为严重时，应当及时获医。千万不要逞强硬、不要隐瞒。团友之间要彼此多关注，一旦发现身边有人反应特别异常(如神志不清等)，及时采取处置措施。 |