**雪域藏风2-8人 兰州、拉萨、林芝双卧10日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 16079 | **出发地** | 兰州市-西宁市 | **目的地** | 西藏自治区-拉萨市-林芝地区 |
| **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** | 【我的旅行不一样】藏东南环线，不走回头路，一览小众网红景点--结巴村、南迦巴瓦峰、扎囊沙漠【真正纯玩 0 自费】真正纯玩 0 自费：绝对没有任何隐形、购物店、车购，如有发生赔款 10000 元/人【人少才能玩的好】2-8 人精品小团、小包团玩更嗨【每一天、美一夜】拉萨住市中心四星四钻（距离布宫或大昭寺，步行5-20分钟)含氧酒店+林芝两晚 5A 级景区精选民宿+山南一晚四星酒店【有向导不迷路】全程 G.O（有导游证）陪同，必配【我要我的自由】可以说走就走想停就停，可以晚出早归，避免走马观花，把更多的时间用在游玩上。【沉浸式旅行新体验】Citywalk、DIY、蓝丝带公益行、徒步森林、乘帆船、玩沙漠、看星空、穿藏装游八廓街、吃藏餐、撒隆达、挂经幡、当地藏民家中做客、手打酥油茶/糌粑、体验高原温泉、沙漠滑板+摩托、无人机航拍、视频VLOG等。(导游不是专业摄影师，如因拍摄无人机效果和视频剪辑不满意等投诉不予接受）【美景美食我都要】4 大特色餐、高餐标 60/人、石锅鸡、藏香猪、娜玛瑟德藏餐、牦牛肉汤锅。【安全保障】随车配备氧气钢瓶、便携式氧气瓶、葡萄糖口服液等 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **乘火车去拉萨**兰州或西宁乘高原列车（出发时间待定）赴拉萨。（注：火车上需配合列车员填写健康表，列车经过格尔木站后全车开始弥漫试供养，为了保证你和他人的安全，禁止在列车任何位置吸烟）。【兰州～拉萨全程 2188 公里，单程约行驶26：27 分】交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D2** |
| **行程详情** | **抵达拉萨**今天是集合日，这一天没有活动安排，一整天都是集合时间哦！晚上，我公司工作人员会根据大家到达的情况开一个准备会，晚些抵达的团友也不用担心，我们会找时间再单独和你讲一下行程中的注意事项。酒店通常入住时间为集合日当天下午14:00，如果你到的较早，酒店还没准备好房间的话，你可以把行李寄存在前台，先去周边逛逛。关于住宿小七特意安排大家入住在拉萨布达拉宫/大昭寺附近四星或四钻供氧酒店步行5-20分钟左右。小七温馨提示：初到拉萨不要太兴奋了!到达当天尽量不要洗澡哦，多喝水，多吃蔬菜、水果，吃饭要清淡/八分饱，晚点休息(早睡会半夜醒来，难以入睡)，不要抽烟与饮酒。良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药，大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，能够减弱高原反应带来的身体不适。到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨岷山饭店/金谷/唐卡/逸扉/雪莲花 |
| **D3** |
| **行程详情** | **拉萨-拉林公路-桃花沟-索松村-countrywalk-观南迦巴瓦峰-星空**前往较低海拔的林芝适应下高原吧早上8点左右，小七家专业G.O和司机，去酒店等候大家，吃完早餐大家到车上集合，一起前往林芝。雅鲁藏布大峡谷在喜马拉雅山脉打开了一条通道，来自孟加拉湾湿润的空气，将林芝地区变成了西藏的江南。离开拉萨，过了米拉山，高原的急促一下子就缓和下来，好好欣赏下风景的变化，以及美丽的尼洋河谷吧。小七也给大家安排了随车麦克风，一路欢歌笑语，向林芝出发吧~中午12点左右我们到达巴河镇一起享用小七专门为大家安排的特色午餐-鲁朗石锅鸡小七温馨提示：因西藏地处偏远地区，运输成本各方面都较高，同价格的餐标和内地相比要差一些哦~午餐时间大约半小时左右，然后我们出发前往卡定沟天佛瀑布。初问小江南 卡定沟天佛瀑布下午1点30左右，我们到达卡定沟（游览1小时左右），让小七带领大家一起参观世界屋脊上的原生态博物园卡定沟天佛瀑布——林芝的仙境！藏语意为天上人间。沟内，林木参天，云雾缭绕。峡谷两侧山高崖陡，叠嶂起伏，苍松巨柏遍布山崖。左侧山崖200多米落差的瀑布由天而降，更为神奇的是瀑布水中天然形成的一尊大佛时隐时现，更为奇特的是陡立的崖壁上天然形成了观音、女神、男护法神、如来、喇嘛、酥油灯、神鹰等，有如浮雕，有如画卷，惟妙惟肖！抵达雅鲁藏布大峡谷，入住索松村，观南迦巴瓦峰下午5点半左右，我们到达索松村，南迦巴瓦常年云雾缭绕，索松村直面南迦巴瓦村脚下雅鲁藏布奔腾北去，这里是观赏南峰最好的位置，一年中有300多天难以看见全貌，让我们一起祈祷女神能现真容吧。大峡谷里经常翻腾着云雾，雪山若隐若现，我们精心安排在村内的住宿，出门就能看到南迦巴瓦，来一场和神山的偶遇吧！选择住在索松村的另一个原因，我们观赏南峰的机会是double!住到村里来一场countrywalk，早上的雅鲁藏布大峡谷日出，晚上的南迦巴瓦日照金山，我都要！Country walk晚餐后，大家也可以随G.O一起游走在峡谷密布的河谷雪山下，秘境峡谷间。正如王维的诗：千里横黛色，数峰出云间，用在此地那是再贴切不过了。让我们去村里走走，来到我们私藏的峡谷深处，感受世界第一深的雅鲁藏布大峡谷，面前是云海翻滚高度7782米的南迦巴瓦，一个下午慢慢等风来等雪山~ 关于住宿索松村是一个典型的藏式村落，因为被中国国家地理发现这里是观看南迦巴瓦的绝佳观赏点，从而迎来了络绎不绝的游客。村子里都是将自己的房子改成的民宿，小七也是已尽力给大家安排，但是条件有限请大家谅解。遇见满天星空备注：如遇天气阴天下雨，可能会看不到星空，或者调整到结巴村，敬请谅解。小七温馨提示：今日车程较长，请大家多备一点零食哦~林芝为多雨地区，建议小伙伴们出发前带好雨具哦~到达城市：林芝 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 米林花山佑/藏地归心/康卓啦/醉美索松 |
| **D4** |
| **行程详情** | **索松村-雅鲁藏布大峡谷-美丽公约公益行-巴松措-结巴村-当地藏家做客**去大峡谷深处走走早上大家睡饱后约9点，G.O将带大家观赏世界上最大的峡谷-雅鲁藏布江大峡谷，（游览时间约2小时），【雅鲁藏布大峡谷】长 504.9 公里,平均深度 2268 米,最深处达6009米,平均海拔在3000 米以上，是世界第一大峡谷。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，在峡谷边缘，对着南迦巴瓦雪山，感受世界第一深的雅鲁藏布大峡谷！中午12点左右我们在大峡谷里面享用雅鲁藏布江大峡谷自助餐（此餐为赠送餐，可管小伙伴们吃饱哦~不吃可就浪费喽）尼洋河风光带，沿着河边行走继续我们将在G.O和师傅的带领下前往另一个西藏自然类5A级景点内，一路有尼洋河的相伴。如此长情的河流，一起下到河边去细细感受它吧！听尼洋河静静流淌，看冲刷出来的辫形土地，走在田园风光里。美丽公约公益行，共同守护世界第三极西藏，有着天赐的美丽，以及与美丽伴生的脆弱生态。在这里，垃圾正在不断累计，或许会成为压垮这份美丽的最后一根稻草。在美丽的巴松措，小七特意给安排了一次体能挑战与擦亮天路亲历实践（捡垃圾活动）。活动约 1 小时，完成后会给由国家旅游局和中国少年儿童文化艺术基金会联合颁发的美丽公约志愿者证书以及徽章，一起来共同守护世界第三极体验一场别样的西藏旅行，让旅行更具有意义。备注：此活动为公益活动，自愿参与，由 G.O 带领大家一起参与活动，如果不想参加的小伙伴可在车内等待其他小伙伴哦~ 前往神湖巴松措，感受宝石般的湖水环绕着神山峡谷里下午4点左右我们前往神湖巴松措，巴松措藏语的意思：绿色的水，它就像绿色的宝石一样环绕着这片峡谷雪山里。这里传说众多，雪山林立，也是宁玛派的神圣之地。跟随小七到结巴村内走一走看看工布藏族的古老房屋结巴村这里被《中国国家地理》评为“中国十大古村落”。走在这里，时光流转，道路蜿蜒，老屋子安静地矗立在村里，有石头堆砌的，有木头构成的，还有即将废弃的。随小七一起回到古老的村落和过去的时光里吧！自然与文化：体验手打酥油茶，喝出西藏的人间烟火味大家不要以为是去有购物的银器店，这个可没有任何的购物和自费哦，我们给大家安排的是真正的藏民家中做客，青稞田间散落着古朴的藏式房屋，四周被雪山和原始森林环绕，美得如同仙境。在远离人潮的雪山、森林环抱当中，享用一杯亲手制作的酥油茶和糌粑，和坐在角落喝茶的藏族夫妻、围坐一圈的藏族家庭，一起成为和谐的风景。篝火晚会晚上天气好的话，小七给大家安排的民宿会有篝火晚会，一起跳锅庄，不必担心不会跳。还有藏族格桑大哥，“阿佳（姐姐的意思）”带你一起踏着音乐的节奏舞动起欢快的锅庄。备注：篝火晚会会受当地政府管制和天气原因的影响，不一定会天天有，会根据具体情况安排。在湖畔有一个原始工布风情的藏式村落，名叫结巴村/错高村。为保护原有的生态环境，村里都是将自己的房子改成民宿，小七主要为了让大家更加融入当地的生活，远离城市的喧嚣，放空自己。到达城市：林芝 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨岷山饭店/金谷/唐卡/逸扉/雪莲花 |
| **D5** |
| **行程详情** | **巴松措-湖心岛-帆船游艇-求子洞-丛林寻宝-思金拉措-温泉-走环线到山南**湖心岛上祈福，浅触藏传佛教早上睡到自然醒，8点半左右我们出发前往巴松措的湖上有一个湖心岛（游览1个小时左右），据说它是浮在水面上的。通过浮桥进出这座绿色湖面上郁郁葱葱的小岛，跟着我们一起去了解那些故事，更有莲花生大师的寺庙，充满了神秘色彩。岛上花草葱茏，与青松相映，相得益彰。湖上乘帆船观雪山森林慢步寻找传说上午在G.O的带领下，坐船游览巴松措（半小时左右），行驶在绿色的湖面上，四周被安静的雪山包围着。上岸后让我们行走在森林中，踩着吱吱呀呀的落叶或者未化尽的雪，找到传说中的求子洞。无风时，湖边雪山倒映-这里是属于我们的安静的世界。原始丛林寻宝夏季的巴松措有一处秘境，需要乘坐帆船才能抵达，从高大的乔木到茂盛的灌木，潺潺山泉从高处流下，将其间的石块冲刷的光滑发亮，这时才感受到了一丝清凉。山洋溢着勃勃生机，是接触自然的理想场所。小伙伴们一起在这丛林深处探秘寻宝吧~ 中午12点半左右小七给大家安排了一顿林芝特色午餐，菜肴藏香猪，品尝正宗的地道美食。到“财主百龙之王”居住的神湖，思金拉措祈福下午G.O带领大家前往思金拉措，西藏唯一一座“财神湖”，传说，思金拉措神湖犹如大宝盆，用金银财宝向四周供奉曼陀罗，墨竹思金龙王以雪域财主的身份，把财宝撒在大地上，撒满整个雪域山川，并用各种野生药材、树木鲜花动物将其点缀，仿佛以父母般的慈悲心，让各种生灵在湖旁自由生活，小七也给大家准备了龙达和经幡，在最有灵气的地方撒下龙达挂起经幡，许下心里的最美的愿望，最真的祝福，说不准许下的愿望就实现了呢？和当地人一起体验高原温泉小七给您精心特意安排了当地人才会去的高原温泉，让你看到大自然的馈赠，流动的硫磺温泉已经在不远处等待你了，滚滚的温泉水，只要你把脚伸进去泡一泡，就能褪去一天的疲惫。据说还能医治百病哦~ 小七温馨提示：如想泡澡的小伙伴，可以提前准备泳衣，来一场高原温泉泡澡哦~因地区文化，当地人相对比较开放，请尊重彼此的信仰和文化。心满意足，走环线到山南啦！晚上6点半左右我们到达山南，这一天我们将结束在“江南”的游历，在米拉山走环线前往山南！在稍微有些漫长的车程里聊聊这些天的感受，分享自己的美照和心情吧。小七温馨提示：今日思金拉措海拔较高,建议缓慢行走，思金拉措有当地藏族人骑摩托车载人，建议不要乘坐，较有危险性。到达城市：山南地区 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |
| **D6** |
| **行程详情** | **山南-桑耶寺-羊卓雍措-拉萨**走进藏族人的精神世界前往西藏第一座佛法僧俱全的桑耶寺早上8点半左右大家前往山南地区不可错过的桑耶寺，藏区最早的僧人都从这里剃度出家。桑耶寺的造型简直酷毙了，整个就是佛经中大千世界坛城的造型，进入寺庙参观大殿，大殿中的壁画和佛像都异常精美，让我们了解他们背后的故事吧！上午去寺庙祈福更加灵验哦~不用远赴撒哈拉，西藏也有沙漠，体验沙漠滑行，来一场沙漠摩托越野身处扎囊沙漠，北边的泽贡公路，从南边看是狂放不羁的雅鲁藏布江，西边是一片绿洲，东边则是连绵巍峨的高山，美出天际。渐入扎囊沙漠怀抱，你被这片默默无闻的沙漠所惊叹不已，从“上帝的视角”俯瞰这片默默无闻的沙漠，它“皱纹”众多，凸显出月球表面的奇异观感，布满了沟壑和砂石，让人震撼。给大家安排了滑沙板，在沙漠里来一场沙漠滑行，体验刺激与快感，我们也很贴心的给大家准备了沙漠鞋套，防止大家的鞋子进沙子哦！坐上四轮摩托车，在沙丘上狂奔，感觉就像是在一片无边无际的黄色海洋里冲浪一样，感受刺激！温馨提示：60岁以上不建议游玩越野摩托，因此项目具有一定的危险性，游玩时一定注意安全。遇见羊卓雍错的美，变幻的色彩中午在G.O的带领下前往西藏的三大圣湖之一-羊卓雍措，羊湖的身躯蜿蜒在群山中达一百三十多公里，只有通过地图或是从高空俯瞰，才能发现她犹如耳坠，镶嵌在山峦的耳轮之上。不同时刻阳光的照射，会令她显现出不同层次的蓝色，如梦似幻。我们在羊湖下留下美好的回忆哦~心满意足，返回拉萨打道回府啦，带着满满的收获我们返回拉萨啦。大家愿意的小伙伴可以相约一起吃夜宵。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D7** |
| **行程详情** | **拉萨-50元合影（药王山）-布达拉宫-穿藏装游八廓街CityWalk-非遗文化体验二选一**慢步拉萨 见众生的生活今天的活动主题很明确：见众生的生活。希望大家在拉萨的一天，能够以这样一个视角去看待这里。拉萨既是佛的居所，亦是信仰于此的众生居所。大街上熙熙攘攘，我们窥见每个人平凡又安静的内心。50元合影 打开西藏信仰之旅第一步药王山观景台，第一次站在高处，眺望布达拉宫，这个在梦里出现过无数次的地方，小七让大家亲眼得见。快快提前准备好崭新的五十元“道具”。一起来拍照打卡把~布达拉宫，我们来啦！在来西藏的游人的心中，布达拉宫显然是拉萨的标志之一，它也是世界上海拔最高的宫殿。印在50元人民币的背后，全国人民都见过它。今天我们会从不同角度看布达拉宫，同时进行深度游览。游览布宫绝不轻松，你得在含氧量只有上海一半的拉萨，爬高约100米。提前做好心理准备哦~ 穿藏装拉萨老城漫步，八廓街转经，体验拉萨人的生活给大家专门安排了八廓街转接参观完布达拉宫，我们可以步行三五分钟回酒店休息一下，补充体力。小七给大家安排住在景区附近的优势，体现得淋漓尽致。关于行程布达拉宫涉及到预约，届时小七会根据实际情况调整给大家调整参观时间。同时今天一整天都在拉萨城区活动，我们大概会在下午六点左右结束所有行程。拉萨是一座信徒转经转出来的城市。小七今天特意安排了老城的一小CityWalk，跟你讲述拉萨有趣的历史故事，跟着当地人一起沿八廓街转经，融入当地的生活形式吧。深入体验西藏非遗文化小七还专门安排了藏文化体验馆，这里拥有西藏著名唐卡画派的画师以及专业的藏香师。在他们的带领下让我们对唐卡/藏香有个初步的认知吧！认识唐卡的颜料，动手磨一下，了解唐卡如何绘制而成，或者手拿珍贵的原料DIY自制藏香【关于布达拉宫参观的说明】根据目前布达拉宫门票政策规定，旅行社申报团队票，为13人一组，因此市内当天会出现13人一起参观布宫的情况，特此告知！布宫我们也大家准备了耳机~可以更好的收听导游的讲解哦~ 小七温馨提示：布达拉宫与行程内的导游不一定是一个哦~布达拉宫会由专业市内导游带领大家参观。到达城市：拉萨 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 拉萨 |
| **D8** |
| **行程详情** | **拉萨-远观念青唐古拉山-那根拉山口-纳木错-喂海鸥-拉萨**30-8:00酒店享用完早餐，出发前往西藏的三大圣湖之一-纳木错啦~ 8:00-10:00抵达念青唐古拉山观景台，藏民心目中的神山,是藏传佛教四大神山之一,念青唐古拉是中国青藏高原主要山脉之一,主峰 7111米。这里推荐一首关于唐古拉好听的歌曲《唐古拉》，特别好听，而且还和我们这次的纳木措行程非常搭！前往纳木错的柏油路左右两侧，在藏北草原上布满了各种颜色的牛羊！11:00-11:30左右抵达当雄，享用午餐，川菜11:30-12:00左右抵达那根拉山口，是跨过念青唐古拉山脉去纳木错的必经通道，属于号称生命禁区的海拔5000米以上的山口。在这里眺望纳木错，美丽的圣湖，犹如一面宝镜嵌在天际之间。如果身体还行，就站在山口遥望四野，你的心里顿时会涌起雄浑、苍茫、辽阔的感觉。因季节不同会除感觉风大如狂，经幡欲裂之外，倒也并不象传说中的那么令人窒息恐惧。但这里气温特别低，小七温馨提醒小伙伴们要自备厚外套。12:00-14:30抵达纳木错她是世界上海拔ZUI高的咸水湖，位于念青唐古拉山脉主峰脚下（海拔7111米），湖的尽头是白雪皑皑连锦的雪山，和蓝天下茵茵草地，朵朵羊群以及帐篷里飘出的袅袅炊烟，像是到了远离城市喧器的仙境。观光车到达的地方叫扎西半岛，也叫爱情岛，由于曾长期被天湖水侵蚀，因此，岛上分布着许多幽静的岩洞，岩壁上刻画着远古人狩猎的各种图案，洞里也布满了钟乳石，形成了独特的喀斯特地貌。藏民族的传统活动，“天湖（纳木错）转湖节”就在这里举行。14:30-15:00“人为动物，惟物之灵；百忧感其心，万事劳其形”。来纳木措喂一喂这些可爱的海鸥，吹一吹属于高原湖海的风，看看沿途草原的牦牛和风光。美哉美哉！15:00-19:00左右返回拉萨。小七温馨提示：当天车上时间比较长，较为辛苦，需要早起。当地用餐条件较差，可先行准备一些食品哦。藏北地区海拔比较高，请带好厚外套，擦好防晒霜，带上墨镜，帽子。纳木错湖边有骑马哦，但是骑行时一定要注意人身安全哦~司机和领队为了大家的人身安全询问大家是否需要氧气钢瓶，请大家根据自身实际情况需要购买。不要贪氧哦~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** | **送站**早餐后拉萨市自由活动，换乘（ 硬卧火车时间待定）火车返西宁市或兰州市，沿途在车厢内观赏青藏高原高旖旎风光。【拉萨-西宁约 1960 公里，约行驶23：00小时】交通：火车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车 |
| **D10** |
| **行程详情** | **抵达兰州**结束愉快的旅程 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大 交通兰州或西宁往返拉萨空调硬卧住宿基础套餐：拉萨岷山饭店/金谷/唐卡/香巴拉/雪莲花、米林花山佑/藏地归心/康卓啦/醉美索松、巴松措喜马拉雅/岷山错高民宿/纳拉尕布精品酒店、山南雅砻河/维也纳/美康酒店、拉萨可加钱升级五钻酒店：拉萨雪域天堂、拉萨开投邦锦花园酒店、拉萨鑫荣酒店、拉萨梵柏酒店交通 根据人数用车为 7-15 座（布宫当天不含车）用餐包含每天早餐、4 个特色餐（拉萨尼泊尔藏餐、藏香猪、石锅鸡、牦牛肉汤锅，餐标60元/人）门票 布达拉宫、巴松措、巴松措帆船/游艇 、卡定沟、雅鲁藏布大峡谷含观光车、思金拉措卫生费、桑耶寺、羊湖领队 中文领队持导游证（接送不含）保险 旅行社责任险、旅游车车位险、 赠送DIY 唐卡/藏香体验二选一、挂经幡/撒隆达、美丽公约公益行动志愿者证书+徽章、当地藏民家里喝茶、雅鲁藏布江大峡谷自助餐、布达拉宫耳机、温泉泡脚、沙漠滑板+摩托、赠送项目不用不退、全程随车配备氧气钢瓶、无人机、藏装、矿泉水、赠送葡萄糖口服液/便携式氧气 |
| **费用不包含** | 客人的个人消费 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 老年人 70 周岁以上老年人预订出游，须签订《健康证明》并有家属。未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团。高血压及心脏病患者禁止入藏 |
| **温馨提示** | 注意事项：1、 因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。2、 旅游团队用餐，我社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足您的口味需求，敬请谅解。3、 及时出行中产生单房差的客人（指单男单女，我社根据当地酒店情况）无法安排三人间或加床，请按规定补足单房差。西藏气候条件特殊，部分酒店空调定时开放或无空调，请游客入乡随俗。4、 本产品行程实际出行中如遇不可抗力因素导致行程或景点不能继续进行的，我社可以作出行程调整，尽力确保行程的顺利进行。实在导致无法按照约定的计划执行的，因变更而超出的费用由旅游者承担。5、 出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满 16 周岁者请携带户口本原件。出行前请务必检查自己证件的有效期。6、 在旅游行程中，个别景区景点、餐厅、休息区等地可能存在非旅行社安排的购物场所；请您根据自身需要，理性消费并索要凭证。如产生消费争议，将由您自行承担，敬请谅解。7、 本产品目的地海拔较高，有严重高血压、心脏病等疾病的客人及老年客人，请根据自身条件，遵医嘱，谨慎决定是否出行，报名后，请提前备好能够有效缓解因高原反应引起的症状药物，并做好行前各项准备。8、 高原地区气候干燥，日照强烈，紫外线强，建议客人带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物品；高原地区早晚温差大，请客人准备长袖衣裤及防寒衣物，另外建议携带感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定、头痛粉等药品，以防高原反应引起的身体不适。行程中，如有身体不适请第一时间通知随团服务人员及旅行社，同时让服务人员协助就医，遵循医嘱。9、 非自由活动期间，未经领队同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队同意后，您应签署离团责任书，并确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已产生的实际费用，不予退还。10、因西藏线路行车时间较长，建议准备一些类如巧克力、牛肉干的食品备用。11、禁忌提示：请尊重当地的饮食习惯、习俗禁忌、宗教礼仪等，入乡随俗，融入当地的民风民情。12、行程中请保管好个人的贵重物品，游玩时注意需时刻看管好手机、相机等随身物品等。 |
| **退改规则** | 无 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 旅游健康承诺书承诺人姓名： 身 份 证号：法定监护人：住 址： 联 系电 话： 根据《中华人民共和国旅游法》及相关法律法规之规定，本人报名参加编号为 《境内旅游合同》中列明的旅游团，该团定于【 】年【 】月【 】日出发，【 2025】年【 】月【 】日返回，行程共计【 】日。依据诚实守信原则，现就行程中的个人健康注意事项贵司工作人员已如实详尽地向本人告知，本人完全理解，特向贵司郑重承诺如下：1、本人清楚知悉自已的身体健康状况，出发前对本次旅游行程已经做过综合分析判断与充分的了解，认为自身身体健康状况能完成承担本次旅行所带了的健康风险。2、本人承诺适合参加本次旅游团行程全部活动，本人能够完成旅游全部行程并随团返回。3、本人身体健康，本人已将旅游行程前自身健康状况如实告知旅行社，如本人隐瞒个人疾病和身体状况，坚持参加禁止性、限制性、高风险活动、与本次旅游团不相适宜的游览活动导致意外发生，本人自愿承担因自身行为而造成的生命、健康风险，由此产生的全部法律责任以及发生的全部费用，由本人自行承担。同时承担因本人行为给公司造成损害赔偿责任。4、本人自愿放弃在旅游行程中，相应景点或相应活动（包括但不限于过山车、驾驶摩托艇、潜水、划水、滑雪、跳伞、攀岩、赛车、探险、赛马、滑翔、探险性漂流、热气球、蹦极、冲浪等具有刺激性、危险性的旅游活动项目）禁止儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此活动的项目，因本人自愿放弃参加的项目旅游团费不退；对儿童、老年人、心脏病、高血压、孕妇等不适宜参加此禁止性、限制性等活动项目的，本人根据自身健康遵守相关制度、规定，若因本人坚持参加禁止性、限制性活动项目所发生的全部后果与法律责任均由本人自行承担。5、在旅游过程中，本人因身体健康不适或其他原因导致本人不能全部完成旅游行程，或需贵司协助提前返回国内，本人自愿承担全部风险与责任。因自身原因中途退出旅游行程的团费不退，因提前结束行程产生的全部费用由本人自行承担。6、本人承诺无不适宜参加旅游团行程以及项目的慢性疾病，本人承诺在旅游过程中因自身突发疾病或患有慢性疾病导致的一切损害后果，由本人自行全部承担。均与旅行社无关。7、本人承诺在旅游过程中做好自我健康监测，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，及时进行检测，并密切监测健康状况；出现症状加重时，及时向导游请求援助，在导游或旅行社工作人员协助下到二级合格或者二级合格以上医院就诊，费用由本人支付。本人隐瞒自身健康状况不能真实、及时向导游反溃的，由此造成的自身生命、健康风险由本人自行承担。8、本人承诺清楚明确新型冠状病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”，并自觉遵守执行国家规定的政策。旅行过程中因新冠感冒所引起的身体不适和突发疾病所造成的后果和费用由本人自行承担，与旅行社无关。9、本人承诺本次旅游行程出发前无新冠感冒所引发的发热、干咳、乏力、咽痛、呕吐、腹泻、肌肉酸痛、头痛、头晕等症状，至参加本次旅游团之日已治愈 天。本人核酸检测或抗源检测为阴性，对参加本次旅游团行程自身健康无任何障碍。因本人虚假承诺造成旅游行程中自身健康、生命风险的，本人自愿依据民法典对自甘风险的规定，承担全部法律风险与责任。10、本人承诺在出发前已经足额购买了旅游意外保险。本人个人身体健康承诺：贵司对上述所有条款给予本人清楚明确的解释与说明，本人作为成年人对健康承诺书所承担、面临的法律风险与后果清楚、明确，本人已阅读并完全理解各项条款的含义以及所要承担的法律责任。如产生纠纷，以本承诺函中本人的承诺为准。 承诺人（签字）： 年 月 日 法定监护人： 年 月 日 |
| **保险信息** | 无 |
| **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)： 旅游社（签章）：日期： 年 月 日 日期： 年 月 日 |