

**会员专享【丝路西北】甘青大环线双飞8天∣纯玩∣张掖七彩丹霞∣嘉峪关关城∣敦煌莫高窟∣鸣沙山月牙泉∣水上雅丹∣西台吉乃尔湖∣U型公路∣翡翠湖∣茶卡盐湖∣青海湖行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SGYY-2023615XB | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 甘肃省-青海省 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 航班仅供参考，具体以实际为准： 广州-兰州 HU7253/1755-2055 兰州/广州 HU72542200-0120+1 以上航班时间及进出港口可能会变更，以最终航司通知、实际出票为准！ | | | | |
| **产品亮点** | ★甘青经典环线8日，网红景点全覆盖【七彩丹霞】中国最美的七大丹霞"之一【嘉峪关城楼】 金戈铁马纵天下，英雄豪气守边关 【鸣沙山月牙泉】被誉为"塞外风光之一绝【莫高窟】她不是千年的标本，而是千年的生命，被全世界所瞩目【翡翠湖】送你一朵小红花，开在你新长的枝桠 【西台吉乃尔湖】一条公路把湖水分开，一侧是大海，一侧是宝石【水上雅丹】戈壁湖泊上的碧玉，是一处遗落的世界【U型公路】“中国版66号公路”【茶卡盐湖】被国家地理杂志评为“人一生必去的55个地方”【青海湖】看那湖尽头似与天相连，水天一色，感受高原湖泊的奇美★【美食盛宴】赠送烤全羊（满14人）+富国一品特色餐+青海土火锅；★【升级体验】升级2晚四钻+1晚豪华酒店（国际品牌洲际集团HOLIDAYINN·智选假日酒店）。★【品质保证】全程纯玩，敢为您的利益做承诺！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-兰州请各位贵宾于机场集中，乘坐航班飞抵甘肃省兰州中川机场，后入住酒店休息。温馨提示1.导游会提前一天电话或短信联系客人，请保持手机畅通；2.出行前请再次确认携带有效身份证原件（身份证.护照.回乡证等，注意大陆居民不可用港澳证）登机，上下飞机请携带好行李物品。3.西北紫外线强烈，旅行途中要准备好防晒霜、太阳镜、防晒服、纱巾、帽子等做好防晒措施；西北地区由于地域辽阔，城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，如若晕车，请您备好晕车药；此行程安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素而作变更，经与全体游客协商同意后，进行游览顺序调整！交通：飞机/旅游车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 兰州 Holiday Inn·智选假日酒店或同级 |
| D2 | 兰州-祁连大草原-扁都口-张掖（车程约6小时）早餐后，乘车前往【门源+达阪山观景台】一路欣赏沿途美景，经过黑泉水库、翻越达板山，穿过隧道，一路山峦叠嶂， 鸟语花香； 在达阪山观景台俯瞰，将夏都第一峰——冷龙岭岗什卡雪山。尽揽眼中； 途经【祁连山大草原】（途观）中国最美的六大草原之一，雪山银峰映照下的祁连草原碧波万顷，马、 牛、羊群点缀其 中，绝美和富饶充分展现在人们眼前；前往张掖，途经【扁都口】连天的牧草、芬芳的野花、肥壮的牛羊、悠扬的牧歌、7-8 月的油菜花海。温馨提示：翻越平均海拔 3000 米以上，请团友注意在高原不要做剧烈运动。沿途风景会选择在观景台停车，在高海拔注意安全，多饮水，有轻度高反不要恐慌，注意保存体力。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 张掖山水源、鼎和国际、绿洲假日、丹霞明珠或同级（四钻） |
| D3 | 张掖七彩丹霞-嘉峪关关城（车程约3小时）早餐后，乘车前往【七彩丹霞】（含首道门票+区间车,游览时间约2小时），是国内唯一的丹霞地貌与彩色丘陵景观复合区。是中国丹霞地貌发育最大最好、地貌造型最丰富的地区之一，是中国彩色丹霞的典型代表，具有很高的科考和旅游观赏价值。2005年，七彩丹霞被选为"中国最美的七大丹霞"之一，2015年被全国多家知名网站评选为全球25个梦幻旅行地。前往【嘉峪关城楼】（含大门票，游览时间约1小时），与河北山海关东西相望，同称“天下第一雄关”。是万里长城西端终点。长城与丝路的交汇，凝结了嘉峪关。站在嘉峪关城楼上放眼望去，祁连山脉绵绵不绝，几千年的烽火狼烟，几千年的世事沧桑，都溶进了这玫红中。注意：丹霞景区面积较大，需要乘坐区间车前往4大观景台：1号观景台最大；2号观景台可俯瞰景区全景；3、4号观景台的色彩最为丰富。景区电瓶车只能按照1-4号顺序搭乘，且只在4号点才能坐上开往大门的车；）交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 嘉峪关珠城、远东丽呈、酒泉东方贵宾楼或同级（四钻） |
| D4 | 嘉峪关-敦煌-莫高窟/鸣沙山月牙泉（车程约4小时）早餐后，乘车前往敦煌，抵达后游览【鸣沙山月牙泉】（含门票，游览时间2小时），月牙泉处于鸣沙山环抱之中。被誉为"塞外风光之一绝，鸣沙山、月牙泉与莫高窟艺术景观融为一体，是敦煌城南一脉相连的"二绝"，成为中国乃至世界人民向往的旅游胜地。游毕入住酒店休息。温馨提示：鸣沙山沙质比较细，请大家保护好相机和手机，以防掉入沙中导致细沙进入。鸣沙山有很多自费体验式项目，如沙漠越野、骑骆驼、滑沙、直升机等等，体验项目前先咨询好价格，请尽量选择安全性较高的参加；鸣沙山骑骆驼（100 元/人，可上山参观景区全貌）时不要大声尖叫和打伞以免骆驼被惊吓，抓紧扶手，不要转身拍照；滑沙最好不要携带照相机、手机等贵重物品，以免损坏或丢失。鞋套 15 元人；交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 敦煌润泽精品、天沁云水、广源大酒店或同级 |
| D5 | 敦煌-鸣沙山月牙泉/莫高窟-大柴旦翡翠湖（车程约5.5小时）早餐后，前往游览【莫高窟】（含B类票或疫控票，游览时间约2小时），这又称千佛洞，我国四大石窟之一，全球规模最宏大的佛教艺术宝库，被称为 “世界艺术宝库”。始建于十六国，七百三十五座洞窟，矗立在荒野大漠间。在数字中心观看电影了解它的前世今生，进入领略真正的洞窟奇观，远方铁马风铃的铮鸣，听敦煌与历史千年的耳语；前往游览【翡翠湖】（含门票，不含电瓶车，游览约 1 小时），黑褐色土地，白色盐晶，蓝绿色湖水…艳丽缤纷的色彩，惊艳你的眼球；比天空更干净，比梦境更迷幻，四周的盐滩和富含矿物质的水，共同组成了镜像一般的空间；莫高窟注意事项：莫高窟全部团期全部实行应急 B 类票，2021 年 4 月 1 日起，莫高窟执行新的门票政策，首先售卖 A 类门票（238 元，包含数字观影、8 洞窟）限额 6000 张。参观当天 A 类门票发售完毕之后，才开始售卖 B 类门票（含4个洞窟+景区交通）注意：因莫高窟 A 类门票需提前30 天以上网上实名预约，故无法确定行程当日到底走哪一类门票。如有 A 类门票参观需要，请报名时提前咨询景区余票情况，敬请理解！如果当天无法安排B类票，则安排参观西千佛洞+敦煌博物馆作为替代；莫高窟每日接待人数受敦煌研究所严格控制，每天必须按预约场次进入参观，因此原行程可能会因为莫 高窟的预约参观时间而调整景点前后顺序；【温馨提示】1.此日行车时间较长，沿途人烟稀少，补给困难，建议客人提前准备一些可口的零食或干粮。2.湖边经常有风，进去要带够衣服。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ | 大柴旦柴达木花园、浩宇酒店、西海宾馆、天成、维也纳或同级 |
| D6 | 大柴旦-西台吉乃尔湖-水上雅丹-U型公路-德令哈（车程约9小时）早餐后，途经【柴达木盆地】（途观）被昆仑山、阿尔金山、祁连山等山脉环抱，是中国四大盆地之一，素有“聚宝盆”的美称。这里的戈壁和沙漠内，隐藏大量的雅丹地貌，以及像科幻电影场景的油田队伍；途经【南八仙雅丹】（途观）地处青臧高原柴达木盆地北，近处是大小不一，深浅各异的丹霞地貌，远处是连绵起伏一泻千里的祁连山脉，晴天永远都有白云层层叠叠环绕，千万年大漠风沙拂过，留下形形色色怪异诡谲的纹路。前往【西台吉乃尔湖】最吸引人的地方在于它是一个双色翡翠湖，被戏称为“鸳鸯火锅”。虽然是同一个湖泊，被315国道从湖中穿过，将湖面劈为两半，左右泾渭分明，两边湖水一边是蓝色，一边是绿色，像是镶嵌着绿翡翠和蓝宝石的湖面，奇特而漂亮。车子穿行在湖中间约17公里的315国道上，沿途水鸟随车飞起，落入湖中。前往【乌素特水上雅丹】（含大门票，不含景区电瓶车60元/人），面积达 50 多公里的“水上魔鬼城”，受西台吉乃尔湖与 东台吉乃尔湖两湖相夹，被称为中国西部的千岛湖，也是世界绝无仅有的水上雅丹地貌群；途经【315U 型公路段】（途观）中国版 66 号公路，一眼望去、直达天际，如同置身美国西部大片；【温馨提示】1.此日行车时间较长，沿途人烟稀少，补给困难，建议客人提前准备一些可口的零食或干粮。2. 湖边经常有风，进去要带够衣服。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√ | 德令哈坤宜、腾瑞祥、德都、德勒、云湖或同级 |
| D7 | 德令哈-茶卡盐湖-青海湖-青海湖沿线 （车程约5小时）早餐后，前往【茶卡盐湖】（含大门票，不含景区电瓶车/小火车），可与玻利维亚乌尤尼盐沼相媲美，故享有中国“天空之镜”之美称，是“青海四大景”之一，被国家地理杂志评为“人一生必去的55个地方”，与青海湖的湛蓝不同，这里是一片白色，清澈的湖水在白色的盐结晶帮衬下形成了一面巨大的反光镜，天空中的蓝天白云倒映出来，显得纯白洁净。前往【青海湖二郎剑景区】（含大门票，不含景区游船及电瓶车），青海湖东南部的二郎剑景区，是青海湖重要景点之一，也是游客最为集中的地方。看那湖尽头似与天相连，水天一色，感受高原湖泊的奇美，上世纪六七十年代备战时，在这里建立了一座海军鱼雷发射试验基地，因距离西宁151km，所以这里又被称为151基地。茶卡拍照指南：1、如果要拍摄出倒影的效果，所以要使用广角镜头；2、 茶卡盐湖因为光的折射所以建议携带减光镜或偏振镜（由于水面的反射性高，建议拍摄时活用偏光镜来控制反光，以强调湖水的色调或蔚蓝的天空），避免照片过曝；3、茶卡最佳的拍摄位置就是盐湖深处，想要拍好照片一定要不怕辛苦往最深处走；4、适时利用树木、石头等构图元素，制造出前、中、后景的空间感，或是增加画面的丰富性，如船只等内容，也是拍摄时相当重要的部分；5、利用超广角镜头可以拍摄出铁轨向天边无限延伸的感觉；6、拍摄时白平衡要略微偏冷一些，这样会显得天更蓝；7、拍摄星空的话需要强光手电和三脚架；8、最简单的技巧就是从低角度仰拍，这招不管到哪都适用，万能招数；温馨提示：1.茶卡盐湖由于盐层比较粗糙，赤脚走路时会有些痛，而且湖内深处淤泥较深，所以不建议走的太深，携带颜色艳丽的衣服，拍出的照片更好看；2.青海湖地区平均海拔3000米以上。部分人会产生高原反应症状，例如头晕、头疼、全身无力、失眠等，轻微的高反症状一般会在1-2天内随着身体对海拔的适应而消失；青海湖是藏传佛教信徒心中的圣湖，不可以在圣湖里游泳，也不要触碰当地人祭海的物品。环湖最好按照当地习惯，顺时针环湖。交通：旅游车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 青海湖格日酒店、扎西宾馆、假日酒店或同级 |
| D8 | 青海湖日出-兰州>> 广州 （车程约4小时）早餐后，可自行早起观赏【青海湖日出】，广阔的天空，平静的湖面，携着若明若暗的微蓝，当万道金光从云层穿透而出， 湖面上洒满了碎银般的波光，偶尔掠过的飞鸟，给这静谧的风景增添了无限的生机；酒店早餐后，前往机场乘飞机返回温暖的家，结束愉快的西北之旅。※以上行程时间安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！※交通：旅游车/飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1.大交通：广州-兰州-广州（有可能经停）经济舱机票，含税；2.住宿：程所列参考酒店标准双人间，受经济发展等客观因素影响，当地酒店与内地地区有所差距。单男单女请自补房差1480元/7晚，不占床不退房差（特殊说明：西北酒店查得比较严格，不允许3成人住一间标双）。3、用餐：全程含7早9正，团餐餐标35元/人，满14人赠送价值1980元烤全羊，2个特色餐50元/人，八菜一汤，十人一桌，自愿放弃不吃不退，如儿童不占床，需自理早餐费；西北地区开发较晚，吃住娱购也较落后。地域的差异，饮食、酒店的差异，请游客谅解。4、用车：当地有营运的旅游车，按人数安排车型，每人确保正座，14人升级33座豪华大巴。5、门票：行程所列首道景点大门票，园中园门票自理。赠送项目不退不换。区间车按景区挂牌价为准。此行程为旅游包价产品，享有优惠票的特殊人群（如学生、军官、老人等），因我社门票为旅行社团体特惠采购，已超出个人优惠值，均不再享受任何优惠政策，故所有项目无退费，请知悉！6、导服：当地中文导游服务、不派全陪；7、儿童收费：儿童：指2周岁以上12周岁以下儿童，含往返儿童机票及税、含当地车位费、正餐费，不占床位、不含早、不含门票及区间车，如超高所产生的门票请按实际发生现付当地导游。8、保险：含旅行社责任险，不含旅游意外保险和航空保险，建议组团社在客人出发前购买旅游意外险。9、购物：全程不进购物店（游览过程中所到之处、如景区、酒店、服务区、停车场等各种购物场所是其相关的配套设施，请游客注意上述场所属各景区自行商业行为，与我社无关，请客人慎重购物）。 | | |
| **费用不包含** | 1、合同未约定由组团社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、游览过程中缆车索道游船费、自由活动期间发生的费用等）。2、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。3、航空公司临时增加的燃油附加费。4、未含个人投保的旅游保险费、航空保险费，建议游客视个人情况，选择合适的旅游个人意外险5、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。6、娱乐项目（景区特殊娱乐项目如：景区游船，漂流，越野车，骑马，歌舞晚宴，特色餐，歌舞表演以及个人消费项目等除外）不算自费景点。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 茶卡盐湖 | 往返电瓶车40 元/人小火车50元/单程 |  | ¥(人民币) 50.00 |
| 青海湖游船 | 青海湖游船140元青海湖环保车20元 |  | ¥(人民币) 140.00 |
| 鸣沙山 | 鸣沙山电瓶车20元鸣沙山滑沙25元鸣沙山上山骆驼100元 |  |  |
| 敦煌 | 敦煌烤全羊1380-1980元/只（大小不同、价格不同、10人起）敦煌盛典：198 -588元/人起又见敦煌：298元/人-588元/人起丝路花雨：238元/人-588/人起（位置不同、价格不同） |  |  |
| 翡翠湖区间车 | 必须乘坐 |  | ¥(人民币) 50.00 |
| 水上雅丹区间车 |  |  | ¥(人民币) 60.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认：1、此团20人成团。如报名人数不足20人时无法成团，为保证游客可如期出发，我社将与其他旅行社共同组团（拼团出发），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。如不成团我社提前7天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车票出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整由当地导游与游客签名确认。3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用2个或以上的航班班次）。4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！5、团队均提前7天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，我社不退返任何费用；客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），请游客注意人身及财产安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为责任游客自负。8、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。9、西北地区，经济较内地有所差别，所以吃住行较内地有所差异。硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距，请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列酒店标准的同类型酒店。10、购物：西北地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，行程中途经的休息站，加油站，公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。11、行程服务项目特别约定及说明：A.为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在50克/升以下的病人；7）大中型手术的恢复期病患者；8）孕妇及行动不便者。B.未满18周岁及老年旅游者预订提示：1）未满18周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待18周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。2）70-75周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有70岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。3）因服务能力所限，无法接待75周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。12、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下： http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。13、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理。14、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件。 |
| **温馨提示** | 1、此行程为旅游包价产品，享有优惠票的特殊人群（如学生、军官、老人等），因我社门票为旅行社团体特惠采购，已超出个人优惠值，均不再享受任何优惠政策，故所有项目无退费，请知悉！2、如因当地防疫政策导致的景点不能正常游览，则根据实际情况调整行程。3、此团如遇不可抗拒力因素，如疫情、塌方、大雪封路、雨雪路不通、雨雪天气路况不明、路况差造成坏车、封路修路、飞机延误等致使游客延时或行程取消时，退还未产生的门票、餐费、酒店费用（车费和导服费为打包均摊计算，故行程只要有客人继续，提前离开的客人均无法退还此两项费用，如遇全团提前返程，则可按使用情况计算退费金额），所超出住宿费、餐费、机票更改手续费、机票差价等费用，由游客自理，敬请须知。西北注意事项：1、青海省位于我国西北内陆，气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，请根据自身情况，自带防寒衣服、水壶、墨镜、纱巾、太阳帽、特级防晒油，西宁周边景点的温度通常低于市区，早晚温差大，即使在夏季也需携带一件薄外套备用。2、西北地区气候干燥，请随时注意补充水分，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂。3、西北地区由于地域辽阔，城市间路途较远，景点较分散，故乘车时间较长，请做好心理准备，备好晕车药，注意休息，以保证充足的体力参加旅游活动。4、因气候、饮食等差别较大，游客一时难以适应，可能会出现水土不服症状，可携带一些常备治病药物，如创可贴、感冒药或治疗肠胃不适药物等。5、注意卫生与健康。外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，不要光顾路边无牌照摊档，防止暴饮暴食。多喝开水，多吃蔬果类。6、随团旅游请树立以下意识：出门在外，请您保持平和的心态，遇事不要急躁，大家相互体谅，互相帮助。请大家增强时间观念，在规定的地点按时集中。7、受旅游地自然条件限制，景点沿途的酒店和餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施都有一定的差距，当遇到一些不尽如人意的事情时，请您谅解并配合工作人员尽快解决问题，以使您的旅途生活更加顺利。 8、莫高窟禁止带摄相器材入内，可在入口处寄存；景区有专业讲解员；9、青海甘肃各地海拔：青海湖 3200 西宁 2160 敦煌 1200 张掖1400 嘉峪关 1500 门源 2900 祁连 2850，德令哈 2980，茶卡 3300 米，茶卡往青海湖途经橡皮山 3810，青海湖返西宁途经日月山 3520。初到高原，部分人会有高原反应，主要症状是头晕、胸闷；对高原反应的缓解，请注意不要剧烈活动，防止受凉、预防感冒，自备药品：红景天口服液（针对高原反应缺氧头痛不适）；10、重要提醒：患有心脏病、高血压、重症感冒、心肌梗塞、中风等重大疾病者以及半年内腰椎做过手术的客人不能参加此行程，如有隐瞒且因自身健康原因造成的损失，由客人自行负责；11、在少数民族地区参观，请尊重当地的生活、宗教习惯，谨记地陪宣布有关旅游注意事项，入乡随俗，在任何场合下都不要提及有关少数民族的宗教和政治敏感问题，配合好地陪工作。12、购物属于个人自愿行为，慎重选择（旅行社不负责退货，为此请慎重考虑是否购买）。警惕上当受骗，注意防盗、防抢。购买工艺品时，请一定要事先了解价位，如无意购买，请不要随意讲价，以免发生不愉快; 在旅游期间要特别注意人身和财产安全，妥善保管好身份证、现金、相机等贵重物品；13、沙漠景区沙子较多较细，摄影包最好有盖，拉链记得拉上。塑料袋要时常更换，因为不长的时间，袋里就会积存大量沙尘。拍完照片后要立即将相机收好。14、青海湖环湖地区以藏族居民为主，请游客尊重他们的禁忌习惯。 藏族民众热情好客，在向您敬酒、茶时，可适当喝一点。如确实不能喝，要恳切说明原因取得对方的谅解。藏族姑娘敬献哈达时，游客需双手接住挂在脖子上,不能立即取下。否则会被认为是对民族习惯的不尊重.15、一般藏传佛教的寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。请游客观看有注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行，拍摄人物，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，避免不必要的麻烦，在野外拍摄时，谨记安全第一，请大家保管好随身的拍摄器材，谨防丢失。16、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告知的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全，防止走失，爱护文物古迹，保护环境。旅游者每到一地都应自觉爱护当地的文物古迹和景区的自然环境。 |