

**【此生必驾318】西藏拉萨三飞7天 | 醉美318 | 康定 | 理塘 | 左贡 | 【川藏南线上的明珠】波密【岗云杉林】 | 然乌湖 | 鲁朗林海 | 鲁朗牧场骑马射箭 | 色季拉山口 | 鲁朗国际小镇 | 5A巴松措景区 | 藏民家访行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SD-XZ202504-csbj | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | ★ 为什么说川藏318南线最经典?318川藏南线，进藏线路中风景最秀美的路线，它让人听到就怦然心动，血脉膨胀。每年都有成千上万的人选择川藏线进藏，虽然行路艰险，却承载了太多的风光和美景；太多的和惊奇，太多的故事和冒险。没有走过川藏线，不能说去过西藏！！※【舒适出行】升级2+1航空座椅，大间距够宽松，深度感受川藏318国道2600公里风景线，尽享高原风情。※ 全程备氧•赠送羊卓雍措无人机航拍大片，为你的旅程留下回忆。※【缤纷景点】沿途领略川藏优美风景『摄影天堂新都桥+观赏怒江七十二拐盘旋向下+赏然乌湖+游巴松措』※【川藏线】——中国最美的景观大道；古时的茶马古道，现代的心灵之路；※【折多山】—海拔4298米，康巴第一关；※【新都桥】— 摄影家的天堂，光与影的魔术世界；※【318国道】纯天然的景观大道；※【波密】西藏的东方小瑞士；※【然乌湖】川藏线上的明珠；※【林芝】塞上江南，天然氧吧；※【南迦巴瓦峰】有“西藏众山之父”之称；※【360°环游布达拉宫】【药王山观景台】最佳角度拍摄白塔映衬布宫 【龙王潭公园】赏布宫倒影【夜游布达拉宫广场】拍摄布宫正面宏伟之姿，360°感受西藏地标之美。※【羊卓雍湖】深入【羊湖观景台】直达羊湖弯，深度感受圣湖之美！※【精选酒店】川藏段沿途安排网评3钻舒适型酒店，林芝豪华型网评4钻酒店、拉萨升级豪华型供氧酒店※【服务保障】24小时旅行管家，为您全程在线解决旅途中的问题 &出游便捷。※【舌尖上美食】特别安排网红藏餐【石锅鸡】【菌火锅】【烤羊宴】【牦牛肉汤锅】…※【信心保障】导游随身携带高原药物红景天；随车配备氧 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州—成都—康定 （约300公里，约行车4小时）于指定时间、地点集合，乘车前往广州白云机场乘坐国内航班前往“中国最佳旅游城市”——成都。抵达后司机在机场接大家，然后出发沿成雅高速，沿途领略邛崃山脉风光一路向西，经147公里成雅高速公路途经雅安，以“雅雨、雅女、雅鱼”三绝而闻名于世，是古南方丝绸之路和茶马古道的门户和必经之路。途中经过泸定用午餐，看一看当年红军浴血奋战的铁索桥；下午抵达康定古城，听一听不绝于耳的康定情歌。【温馨提示】①.川藏线山高路长，行车时间较长，每天午餐时间不一定能安排在饭点上，请自备一天干粮水果，每晚住宿地可以补充干粮。②.川藏地区住宿条件有限，有安排有住宿藏居，对住宿有高要求者请慎选。交通：飞机 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ | 康定 |
| D2 | 康定—新都桥—理塘—姐妹湖—巴塘（约440公里，约行车8小时）早上出发，车前往巴塘，翻越“塞外第一屏障”折多山，经过新都桥北行达塔公寺。沿线的河流、草原、森林、山体、寺庙、藏房建筑和浓郁的藏乡风情构成该景区。到达【塔公草原】（海拔3730米）（停留约20分钟）。不远处，雅拉神山从草原拔地而起，巍峨壮观，终年银装披挂，群云缠绕，展示了一幅秀丽的高原风光在这里可远眺雅拉雪山，洁白的雪山与寺庙的金碧辉煌相呼应，使塔公寺显得格外庄严。之后乘车继续前进，经新都桥（海拔3450米），行驶上“中国人的景观大道”—国道318，穿越新修建的高尔寺山隧道，乘车继续上路，穿越剪子弯山隧道，翻越卡子拉山垭口(海拔4718米)，经世界高城——理塘县(海拔4000米)观毛垭大草原风光，继续沿318国道翻越海子山（海拔4500米），山上布满了第四季冰期留下的古冰体遗迹，在著名的【姊妹湖】停留拍摄。抵达巴塘入住酒店【温馨提示】①.当天翻越折多山路况较为多变，容易道路塞车，行车时间较长，故午餐时间不一定能安排在饭点上，请自备一天干粮水果，每晚住宿地可以补充干粮。②.川藏地区住宿条件有限，有安排有住宿藏居，对住宿有高要求者请慎选。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 巴塘 |
| D3 | 巴塘县—金沙江—芒康—左贡（400公里，约行车9小时）早餐后，出发通过金沙江大桥，踏过【川藏分界线】，正式来到西藏，芒康就是进入西藏后的第一个县城，海拔为3780米，发源于青藏高原唐古拉山脉的金沙江、澜沧江和怒江，在此区域近几百公里的范围内呈平行竟流之势，构成所谓“两壁夹三江”的三江地区。翻越海拔5008m的东达山垭口，当晚入住左贡县，我们的G318川藏线行程已经过半，已经从四川进入了西藏，这一天的行程较为轻松。【温馨提示】当天行驶路段平均海拔4000M以上，请游客们提前做好高原反应的防范工作。有特殊情况请务必提前告知导游。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 左贡 |
| D4 | 左贡—然乌湖—波密（400公里，约行车9小时）早餐后，穿之后经左贡县城和邦达草原，翻越业拉山就到了川藏线著名的【怒江七十二道拐】，沿途观赏怒江大峡谷，途经八宿县，八宿藏语意为“勇士山脚下的村庄”，一路上雪山、原始森林和田园风光交相辉映，美丽的景色是对我们长途跋涉的犒赏。乘车沿318国道行驶，前往【然乌湖】（游览约1小时）然乌湖是藏区著名的高原冰川湖，三四月早春，还可以看到远处洁白雪山，近处，万物初生，草木渐长，碧蓝的湖水，树木倒影，清澈见底，宛如仙境般。我们在此停留，亲近然乌湖，沿着木栈道可走到湖边或走上观景台，融入来自然乌湖独特之美；午餐后，沿318国道穿越森林中，这里冰川、湖泊、农田、村庄、森林等交汇在一起，是一处人与自然和谐相处的典范。后继续行车，抵达波密县入住休息。【温馨提示】波密县因资源条件有限，酒店设施为简陋，酒店可能出现部分时间停水或停电的情况，桃花节旺季酒店房间不足情况下，同一团队有可能会分开两间酒店入住。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 波密 |
| D5 | 波密—岗云杉林—鲁朗林海—鲁朗镇（240公里，约行车4.5小时）早餐后，前往【岗云杉林】（游览约1小时）景区，中国最美的十大森林，位于波密县城以西22公里处帕隆藏布河畔南恻, 沿帕隆藏布河畔的通往岗乡自然保护区的道路上，路边盛开怒放的野生桃花，使您眼花缭乱，惊异万分。原始森林密布，河谷丛林，翠绿青葱，云雾犹缠绵，万峰转苍黛，壮观正满眼，可谓鬼斧神工、泼墨山水。那泼墨山水，那冰川绝壁、那雪山云雾，令人惊叹不已。后乘车前往鲁朗，前往游览【鲁朗林海】（游览约40分钟）依次在两个观景台停留拍摄。终年不化的雪峰冰川下是莽莽林海，雾气升腾缭绕，美不胜收。之后前往【色季拉山观景台】（游览约30分钟，花期根据实际天气情况）最出名的便是那满山满眼的杜鹃花了。色季拉山的杜鹃花面积大，品种多，盛开期间气势浩大，景色极为壮观。全世界的杜鹃花约有850种，我国约有460种，其中西藏170种，占世界杜鹃花品种的五分之一。特别安排体验：鲁朗牧场骑马射箭，体验非遗文化-贡布响箭，扎塘鲁措轻徒步，高原牧场打卡鲁朗风景最佳机位，藏地经幡阵让我们的祈福随风飞远。晚上入住鲁朗景区酒店交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：石锅鸡 晚餐：√ | 鲁朗 |
| D6 | 鲁朗镇—藏民家访—巴松措—拉萨（510公里，约行车7小时）早餐后，前往【藏族村寨家访】（赠送景点，游览时间约1.5小时）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。途中来到美丽的巴松措湖畔，乘坐景交车游览【巴松措景区】（游览时间2小时）巴松措又名错高湖，“错高”在藏语中意为绿色的水，巴松措的绿是那种淡淡的玉石般没有杂质的绿。它又是藏东最大的堰塞湖之一，湖的形状如镶嵌在高深谷中的一轮新月，湖水清澈得可以看见两三米下成群游动的鱼儿。四周青山如黛，顶峰是终年不化的积雪。湖边的雪山和湖面倒映的雪山彼此纠缠着，连绵不绝，很是壮观。湖中的扎西岛上，宁玛派（红教）寺庙【错宗工巴寺】据传始建于唐末，很有工布特色的将原始崇拜与藏传佛教信仰相结合。饱览优美的湖光山色，参观结束后前往拉萨，后入住酒店。【温馨提示】本日车程较长，较为辛苦，用餐时间不固定，建议随身携带一些零食以防不时之需。途中于路边餐厅用餐，可能没有在市区的餐质量好，请做好心理准备，自备一些喜爱的零食。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：巴河鱼 晚餐：烤羊宴 | 拉萨 |
| D7 | 拉萨—羊卓雍错—拉萨（280公里，约行车4小时）早餐后，我们前往【藏医学院或其他】（停留时间约1.5小时），具体店导游会根据当地情况做调整）【羊卓雍措】（游览约1小时）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，是喜马拉雅山北麓超大的内陆湖。羊湖岔口较多，像珊瑚枝一样，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。之后返回拉萨入住酒店交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：牦牛肉汤锅 | 拉萨 |
| D8 | 布达拉宫—药王山观景台—八廓街（市内观光）早餐后，前往参拜藏区最灵验的财神殿—【扎基寺】（游览时间 0.5 小时）。前往布达拉宫广场，参观当今世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群【布达拉宫内景】（殿内游览约1小时）；前往【药王山观景台全景】（游览约15分钟）这里是拍摄布达拉宫全景的最佳位置。后参观【金珠民政福利院或其他】（停留时间约1.5小时），具体店导游会根据当地情况做调整），接着前往拉萨最古老的集市—【八廓街】（游览 1小时），自由活动。客人可在此领略藏传佛教文化，自由选购当地特色商品。❤【温馨提示】：旺季布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，行程需根据布宫门票时间做相应调整。为保证所有客人参观，我社通过不同的渠道解决。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、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 2：如因布达拉宫参观时间变动，拉萨市内游览节奏将随之调整。谢谢理解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)；4：布宫管委会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。在宫殿内任何地方都不允许停留，参观结束后从布达拉宫西门出来，经后山下山坡可以走到布达拉宫正门来。宫殿较高，上下要慢行；殿内较阴冷，即使夏季最好也准备件外套。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 拉萨 |
| D9 | 拉萨—机场（转机）—广州（100公里，约行车1.5小时）早餐后，按照航班安排统一时间集合，乘车前往拉萨贡嘎机场。告别圣地西藏，乘机返回广州。结束愉快的川藏之旅。【温馨提示】因西藏各方面环境特殊性，造成飞机、列车等国家公共交通资源较少及变动相对频繁，大交通信息以当天出票为准，此前行程所示或销售所述的大交通时间仅供参考。交通：汽车、飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：往返程经济舱机票。进出港口、航班时间等以航司出票为准。2、住宿：入住当地标准酒店的标准双人间。每成人每晚一个床位，若出现单男单女，客人需补单房差入住双标间。康定舒适型酒店：康定卡瓦拉酒店、康定云知酒店或同级巴塘舒适型酒店：巴塘华庭(富氧)酒店、巴塘康泊酒店或同级左贡舒适型酒店：左贡悦溪度假酒店或同级波密舒适型酒店：波密海螺精品酒店、波密格拉丹东或同级拉萨豪华供氧酒店：拉萨岷山圣瑞斯酒店、日喀则大酒店、丰缘大酒店、扎实颇章酒店或同级；鲁朗景区：鲁朗喜路酒店、鲁朗锤子酒店或同级【特别备注】：在遇到政府征用或旺季房满的情况下，旅行社将不得不选用同等级但未在行程内列明的其他酒店时不另行通知，敬请谅解；本团促销团，当地门票、用餐、酒店等不使用，或因自然原因无法使用，不退费用，如有客人临时退团，团费费用不退，如因此产生单房差需同行客人自理，请知悉3、用餐：含8早12正，正餐餐标30元/正，特色餐标40元/正（特色餐不用不退） （酒店房费含早，不用不退，如有特殊用餐需备注），10-12人/桌，此产品是打包价，所有餐食如自动放弃，款项恕不退还。餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。4、用车：10人起安排豪华2+1车，低于10人按照实际人数安排普通车，5-55座空调旅游车，按实际人数用车，保证一人一正座。5、导游：当地普通话导游服务，费用已含导游服务费，不派全陪。导游服务费（导游服务费含全陪/地陪，标准为12周岁及以上人士70元/人，小孩35元/人，婴儿免收）6、门票：成人含景点第一道大门票（自费景点门票除外），不含景点小门票，个人消费及行程上自理的项目。赠送项目如因特殊原因不能成行，不做退款。此行程为综合优惠包价产品，若持学生证、军官证、长者证、记者证、残疾证、教师证等有效证件，我司不再进行任何差额退减优惠，敬请注意！客人对此无异议。（3月15日前价格已减免冬游补贴门票优惠）7、小童：2周岁以下婴儿不含任何费用，全部由家长自理；2-11周岁小孩含机位、车位、半价正餐，不占床位、不含门票（超高门票需当地自理）。8、本行程含2个购物店，温馨提示：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，公园、博物馆、展览馆、体验馆、制作工场附设商品销售为景区设施，仅供了解当地特色文化之用，游客购物为个人自主行为，以上均不属于我社指定购物店，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。 | | |
| **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、不包含个人旅游意外保险费、航空保险费，强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买。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。7、不含机场建设燃油附加税。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 九瑟坛城或金珠民政福利院或西苑或藏地传奇（4选1） | 工艺品 | 90 分钟 |  |
| 藏医学院或彩伦或藏颐堂或月王（4选1） | 藏药类 | 90 分钟 |  |

**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、本产品供应商为：广州市圣地国际旅行社有限公司，许可证号：L-GD01372，质监电话：020-83371233。此团 10人成团，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。如报名人数不足 10成人时无法成团，或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等） 致使团队无法按期出行，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。此团由广州市圣地国际旅行社有限公司委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，地接社的相关信息、委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意。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、西藏地区是当地旅游度假城市，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：西藏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）因服务能力所限，无法接待 70 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、此线路行程中景点门票为旅行社折扣优惠套票。凡客人持有长者证、学生证、导游证、记者证、军官证、军人残疾证等均无任何优惠或退票，如有未产生或自愿放弃当地景点、住宿及赠送的项目，费用不退还。15、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.《购物补充协议》尊敬的参团宾客：对旅游行程单中约定的自由活动期间的行程安排，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，达成本补充协议，作为国内旅游合同的组成部分。旅游者同意选择前往行程所列的购物场所。特别提醒：一、旅行社特别提醒旅游者谨慎购物，理性消费。旅游充分理解不同商品在不同地方可能存有价格差异。旅游者在选购货品的过程中应充分注意商品质量及价格比对，并向商家索取正式发票或小票等凭证。二、旅游者在上述列表所列商店购物，如所购商品有质量等问题，旅行社负责协助旅游者退、换货。旅游者在非上述列表所列商店购物，如发生质量或假冒伪劣商品等问题，旅行社不承担责任。三、旅游者应严格遵守导游安排的购物时间。对于在购物过程中挑选货物或付款等延误团队行程的团友，导游、领队或同行团友都应进行必要的提醒或催促，避免延误或影响团队行程活动。四、如遇不可抗力（天气、罢工、政府行为等）或其他旅行社已尽合理注意义务仍不能避免的事件（公共交通延误或取消、交通堵塞、因重大礼宾而施行的管制等），为保证景点正常游览，客人同意旅行社可能根据实际需要减少本补充说明约定的购物场所。客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字: 旅行社签字：日期： 日期： |
| **温馨提示** | 西藏注意事项1.身体准备：（1）进藏前睡眠和休息要充足。（2）进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高原。（3）由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，一定注意自身保暖，第一天不要洗澡，以免感冒。2.旅途中准备：（1）适量饮用酥油茶、奶制品和牛羊肉可增强对高原气候的适应能力。（2）初入高原多休息，不要奔跑和剧烈运动。饮食宜有节制，不可暴饮暴食，以免增加肠胃负担。可多吃蔬菜、水果、多喝水，最好早上活动前喝足水，活动时多喝水但每次少喝点，最好不吸烟、不喝酒。（3）刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，２～４天后，一般都可使上述症状好转或消失。（4）如果是坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在１２～１４小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运力，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。（5）人们常常用唾吸氧来缓解除胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，但停止吸氧后症状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。（6）必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区。（7）常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强．尤其是进入到新的海拔高度前，要有一两天的渐进适应性锻炼，在没有适应和准备的情况下，不要骤然进入海拔５０００米以上的地区，以防突发不测。总之，无论男女老幼、体强体弱，保持健康、乐观的心态至关重要，只要你能遵循上述几点，就会在进藏后很快驱除高原反应的困扰，乘兴而来，尽兴而归。3.物品准备：西藏早晚温差较大，纳木措等景点海拔高，温度较低，请务必带上（海拔5000左右的地方均要备上）羊毛衫、厚外套（户外外套和抓绒穿在一起的厚度）、保暖衬裤、牛仔裤等。西藏日照强烈，很干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏一定随身带。 4.其他健康事项 （1）高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜西藏有很多冰雪环境，冰雪地及水面会反射很强的太阳光，在阳光灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境中数小时，即可造成雪肓。所以，在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪肓会造成暂时性失明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪肓，应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇，减少用眼，尽量休息。良好的休息和舒缓的环境能及时缓解雪肓的症状，但完全恢复通常须５～７天。（2）西藏各条旅游线上，尘土大，卫生条件不好，所以不宜使用隐形眼镜。要戴的话，不妨考虑使用用完即弃型的镜片，拉萨有隐形眼镜出售，价格和内地相当。（3）刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。在贡嘎机场经常可以看到一些游客带着灼伤的面颊和鼻子离开拉萨。所以要带上防晒霜、润肤露和润唇膏。（4）带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓角干燥带来的鼻喉不适。（5）建议大家考虑带着以下药品：金施尔康、西洋参含片、阿司匹林、必理痛、牛黄解毒片、感冒灵、喉炎丸，止咳水、白花油、维他命Ｃ丸、胃药、纱布、眼药水及消炎药。（6）建议准备大小各一个小型药盒，大的放在背囊里，小的随身带。5、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。 6、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。 7、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走。 8、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。 9、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。 10、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括： （一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。 （二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。 （三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。 （四）其他含有违反法律、法规规定内容的。 如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。 |
| **保险信息** | 《购物补充协议》尊敬的参团宾客：对旅游行程单中约定的自由活动期间的行程安排，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，达成本补充协议，作为国内旅游合同的组成部分。旅游者同意选择前往行程所列的购物场所。特别提醒：一、旅行社特别提醒旅游者谨慎购物，理性消费。旅游充分理解不同商品在不同地方可能存有价格差异。旅游者在选购货品的过程中应充分注意商品质量及价格比对，并向商家索取正式发票或小票等凭证。二、旅游者在上述列表所列商店购物，如所购商品有质量等问题，旅行社负责协助旅游者退、换货。旅游者在非上述列表所列商店购物，如发生质量或假冒伪劣商品等问题，旅行社不承担责任。三、旅游者应严格遵守导游安排的购物时间。对于在购物过程中挑选货物或付款等延误团队行程的团友，导游、领队或同行团友都应进行必要的提醒或催促，避免延误或影响团队行程活动。四、如遇不可抗力（天气、罢工、政府行为等）或其他旅行社已尽合理注意义务仍不能避免的事件（公共交通延误或取消、交通堵塞、因重大礼宾而施行的管制等），为保证景点正常游览，客人同意旅行社可能根据实际需要减少本补充说明约定的购物场所。客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字: 旅行社签字：日期： 日期： |