

**【趣玩宁夏】宁夏银川双飞6天丨沙湖|宁夏博物馆|镇北堡影视城 西夏王陵|66号公路|沙漠营地|越野三湖|沙坡头行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SGYY-20250717-Y6 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 银川市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 去程：广州-银川 CZ2127/0650-0950（直飞）回程：银川-广州 CZ6412/0800-1305（经停贵阳1h）（具体以实际出票为准！不指定航班！） | | | | |
| **产品亮点** | 精致吃★三大特色餐价值128元沙漠烧烤价值128元烤全羊+九碗十三花价值88元宁夏特色涮羊肉（无限量）精选·住★甄选4晚网评4钻酒店★特别入住1晚沙漠营地沙景房价值980精彩·体验★篝火晚会，烟花秀表演（营地根据接待人数举行，实际以营地安排为准！）★越野穿越三湖：探秘乌兰湖-地球之心+蛋黄湖+吉他湖舒适·行★老司机保驾护航；车辆保证20%空座率，舒适体验，让您忘却旅途疲劳精彩·玩★5A级镇北堡西部影城，沉浸式游玩《大话西游》的拍摄地，东方好莱坞★5A沙漠迪士尼-沙坡头，赠送沙漠防风沙防晒三件套：脖套，袖套，鞋套★5A沙湖一半沙漠一半胡泊的独特地貌，赠沙湖游湖体验★4A西夏王陵，贺兰山下凝固历史的“东方金字塔”群，探寻神秘西夏王朝的辉煌遗迹★越野穿越三湖-领略腾格里旷野风光！★66号公路穿越，左手是嶙峋的贺兰山脊，右手是无垠的腾格里沙海。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州 >>> 银川 >>> 沙湖（车程约2小时）请您在广州白云机场机场集合，搭乘航班飞往具有“塞上江南”之称的-银川。银川是国家历史文化名城，历史悠久的塞上古城，早在3万年前就有人类在水洞沟遗址繁衍生息，史上西夏王朝的首都，是国家历史文化名城，民间传说中又称“凤凰城”，古称“兴庆府”、“宁夏城”，素有“塞上江南、鱼米之乡”的美誉。航班抵达，接机后送您入住酒店休息，然后自由活动。【沙湖】（含门票+游船，参观时间约2小时）AAAAA级旅游景区，宁夏必游景区、国家三十五个王牌景点之一、国家首批5A级景区，黄沙似绸，芦苇依依，湖光沙色宛若画卷，如果没有身临其境，很难想象宁夏的沙湖竟然是这样的美，美得让人沉醉，美得让人不知归路，沙湖以自然景观为主体，沙、水、苇、山五大景源有机结合，构成了独特秀丽景观，南沙北湖，湖润金沙，沙抱翠湖，湖水如海，柔沙似绸，天水一色，湖水、沙漠、芦苇、荷花、湖鱼把塞外与江南美妙地、珠联璧合地融合了起来，构成了一幅美轮美奂的画面，沙湖是大自然的杰作，湖光沙色，芦丛如画，风光旖旎。推荐【宁夏夜市】自由活动（怀远夜市或大悦城夜市），点亮宁夏夜空，弥补宁夏“夜游”空白，为广大市民、观光客提供一个夜间美食、休闲、娱乐的最佳去处。游毕入住酒店休息。【温馨提示】：1.工作人员在出发前1天会以短信的方式，将入住酒店信息及导游信息发送到客人的手机上，导游会提前一天电话或短信联系游客约定接您的时间，请保持手机畅通；2.飞机落地后请及时打开手机，接机人员会和您联系，由于机场出口处不能长时间停车，如您比预计抵达的时间早，请提前联系司机/接机人员前往出口处接您。3.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。4.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/巴士 | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X | 4钻银川：沙美假日/润泽华洋/美德亨酒店 或不低于同级（不指定） |
| D2 | 银川>>> 宁夏博物馆>>> 西部影视城>>> 览山公园 >>> 银川（车程约2小时）【宁夏博物馆】（游览约1小时，周一闭馆）博物馆建筑平面呈“回”字型布局，充满现代艺术和民族文化特色，馆藏文物5万多件，其中国家一级文物就有156件，贺兰山岩画、春秋战国时期的青铜器、西夏文物、琉璃鸱吻、鎏金银壶、彩塑泥塑佛头像等珍贵文物不容错过！镇馆三宝：鎏金铜牛：出土于银川西夏王陵M177号陪葬墓中，空心，外表通体鎏金，重188公斤，体现西夏农耕文化。石刻胡旋舞墓门：出土于宁夏盐池县苏步井乡窨子梁唐代墓葬，墓门上雕刻有跳“胡旋舞”的胡族男性舞者，生动形象，是丝绸之路的文化交流的体现。石雕力士志文支座：出土于宁复银川西夏陵区6号陵，座顶刻有西夏文字。【镇北堡西部影视城】（含门票，游览约2.5小时）AAAAA级旅游景区，在这里曾经拍摄过《红高粱》《大话西游》《新龙门客栈》《锦衣卫》《刺陵》等著名获奖影片，当你漫步在这些影视场景之中，流连于真假难分的道具中时，仿佛来到了梦幻般的电影世界，令你神往惊奇，耳目一新。电影秘境，美景目不暇接，一部部电影一帧一帧眼前掠过，令人悸动。您也可以拍下您的专属回忆，作为经典的又一个致敬。捕捉稍纵即逝的美丽。努力把握好特定的瞬间，用构图完整、构图干净、角度到位、角度独特、用光巧妙等打造细腻大片作品。这场旅程也可以作为您记录往事的过程，作为时光的标本，我们将与您一起乐在其中。【览山公园】（游览约1小时）览山是一个由合金组合成的巨大的具有罗马风格的门庭，造型宏丽，势如奔马，顶上耸立着“览山公园”几个红色大字。门庭后面是一个巨大的广场，是山前广场。广场后面有两座山峰，这就是览山，山上一片翠绿。两山之间，是一个宽阔的台阶，高台巍峨，石阶数百，由底至顶，宽阔壮观。交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 漫葡小镇公寓楼：星野酒店 或不低于同级（不指定） |
| D3 | 银川 >>> 西夏王陵>>> 沙漠营地（车程约1.5小时）【西夏王陵】（含门票+电瓶车，游览约2小时），又称西夏帝陵、西夏皇陵，是西夏历代帝王陵以及皇家陵墓。王陵位于宁夏银川市西，西傍贺兰山，东临银川平原，是中国现存规模最大、地面遗址最完整的帝王陵园之一，也是现存规模最大的一处西夏文化遗址。游览完毕后，驱车前往中卫入住沙漠营地。篝火晚会，烟花秀表演交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 4钻中卫：沙都酒店/美呈酒店 或不低于同级（不指定） |
| D4 | 中卫>>> 沙坡头>>>66号公路>>> 中卫（车程约3小时）【沙坡头】（含门票，景交游乐项目自理，非必销，游览约3小时）AAAAA级旅游景区，站在沙坡头往下望去，农田纵横满目葱郁，黄河型奔流而过，灌溉出这片富饶的土地，连接着中国第四大沙漠，腾格里沙漠，可让近距离感受大漠风光的壮阔广袤，雄浑气象；体验黄河上的网红玻璃桥,感受中国国际滑沙中心上从垂直高度90米处乘坐滑沙板滑沙的快感。【换乘小车-穿越66号公路】因其美丽的风景和自驾路线的独特性被游客所熟知，整条公路穿越沙漠、戈壁、山脉等地形，提供了体验西北地区自然风光和文化特色的绝佳机会。你将有机会看到广袤无垠的腾格里沙漠、连绵起伏的贺兰山以及黄河沿岸的壮丽景色。这里不仅有独特的自然景观，还有丰富的文化遗产等待探索。温馨提示1、沙漠旅游请做好防晒、防暑、防寒措施：沙漠中紫外线较强，请涂防晒霜，穿透气性好、吸汗的长袖、长裤，准备帽子、纱巾（或脖套）、墨镜（在晴朗的天气，沙漠中的光线会很强烈，所以注意遮阳）。沙漠中比较晒，容易脱水，适量参与沙漠中的活动，准备防中暑的药物。同时沙漠温差较大，冬季、夏季服装均应具备，要带好衣物做好防寒工作；2、沙漠旅游请做好防叮咬措施：沙漠中也是有生命的，会有很多的小虫子（蚊子），所以到沙漠旅游要穿裤脚（穿沙袜也是不错的选择）、袖口收紧的衣服，防止小虫子乘虚而入，叮咬自己，以防有毒；3、沙漠旅游请做好防沙措施：由于沙子细小，所以到沙漠旅游一定要注意沙子对电子产品的侵蚀，一旦不小心沙子进入到电子产品里面就不容易清洗，还会造成损坏。比如手机、相机屏幕、伸缩镜头和一些电子产品的USB接口等等，可备防尘袋、保鲜膜等做防沙法宝；4、骑骆驼时，要防止骆驼起来和卧倒时将人摔下，要抱紧驼鞍或驼峰，顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来走一段。从骆驼的左边上、左边下，上驼后用脚踩稳驼镫；小腿不要夹的太紧，以防擦伤小腿或弄脏裤子；上驼后应扶稳，不要大喊大叫； 尽量不要携带物品，帽子要戴好、戴紧、以防风刮走惊吓到骆驼，更不要在骆驼上交换物品。5、尊重当地的风俗习惯，保护生态环境，杜绝留下白色污染；6、沙漠中会出现无信号情况，请提前告知家人行踪，安排好工作，以免家人担心 ；7、在游玩项目时注意安全，要谨记工作人员的安全指导和提醒，防止意外发生交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 沙漠营地：沙域胡杨/璀璨星空/沙漠秘境北栈沙漠星空营地（暑期旺季不指定营地）或不低于同级（不指定） |
| D5 | 中卫>>> 三湖穿越 >>> 银川（车程约5.5小时）【宁夏特产超市】（参观约120分钟）它是当地（政府与农科院强强联和打造的乡村振兴，扶贫产业）特产超市，带大家了解并品尝体验当地宁夏的国家地理特产宁夏红枸杞，八宝茶，滩羊等，物类丰富、品质保证、价格 实惠。【三湖穿越+赠送无人机航拍】（含门票，含六轮车，游玩约2小时）在腾格里深处的无人之境，有一颗鲜红的，正在跳动的 “地球之心”，这里没有人烟，也没有信号，这是一片炙热的红色湖泊，在地球上沸腾，就像是地球跳动的脉搏，它最迷人的地方就是，你在地图上也找不到它的位置，所以请记住它的名字——乌兰湖。还有形状独特的吉他湖，同样位于腾格里沙漠。当你从空中俯瞰，它就如同是一把被大自然遗落在沙漠里的吉他，静静地躺在沙海之中。湖水在阳光的照耀下，波光粼粼，与周边起伏的沙丘共同勾勒出一幅美丽的画卷，给这片荒芜的沙漠增添了别样的风情。每当日出日落时分，金色的光辉洒在吉他湖上，让其更具魅力，也让人们不得不感叹大自然的鬼斧神工。蛋黄湖，可能并非广为人知的官方名称，在腾格里沙漠众多湖泊里，或许有某些湖泊在特定光影或视角下，呈现出类似蛋黄的景观特点，但目前并没有普遍公认名为 “蛋黄湖” 的湖泊。【宁夏铜锅涮羊肉】（无限量供应）宁夏滩羊生活在腾格里沙漠边缘，吃盐碱地里的草长大，因而肉质好驰名于世，是上乘的佳品，营养丰富，并有滋补功效，宁夏的涮羊肉吃起来鲜、嫩、满口生香，没有半点腥臊味。用清水涮之、配以佐料蘸汁，味道更加丰美特别。食用方法独特，是来宁夏不可不吃的一道美食。交通：巴士 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X | 4钻银川：沙美酒店 或不低于同级（不指定） |
| D6 | 银川 送机 -广州【送机】根据航班时间，前往机场办理登机手续后返程，结束愉快的旅程！温馨提示：提前整理好在宁夏的收获，与愉快的心情一起带回家！对行程和导游服务，请留下宝贵的意见，签好意见单，感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解！希望您一路平安，最真挚的祝福送给您！备注：行程可能会因航班、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对行程游览前后顺序进行调整。交通：巴士/飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 机票：广州-银川往返机票经济舱机票+含机场建设费和燃油附加费；当地交通：当地全程空调旅游车（按人数定车型，保证一人一正座）；住宿：行程所列参考酒店1/2标双，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。如因特殊节假日、大型政府活动、大型赛事期间，或因游客报名时间太晚等特殊情况导致参考酒店被征用或者无房间，我社将调整至同级酒店入住，敬请谅解。 用餐：酒店含早，全程含5早餐6正餐，餐标30元/人，三个特色餐（沙漠烧烤、宁夏特色涮羊肉，烤全羊+九碗十三花）；如人数不足十人，将根据实际人数酌情安排用餐（团队餐不用不退）门票：仅含行程所列景点首道大门票与必要区间车；导服：中文优秀导游服务（去程机场安排工作人员协助办理登机手续；10人及以下为司机兼向导，不另安排导游）；保险：含旅行社责任险、高风险运动意外险。强烈建议游客自行购买旅游意外险。 2-12岁儿童标准：仅含往返机票、车位费、正餐餐费；不含床位、早餐、门票费，如有超出费用由家长现付； | | |
| **费用不包含** | 1.本产品销售价格已享受景区门票优惠政策，不再重复享受特殊证件优惠退费（如学生证、教师证、军官证、老年证、残疾证等证件）；2.报价是按照2人入住1间房计算的价格。本产品不接受拼房，若一人住宿一间房需补房差7-8月980元（减房差含早580元）。3.自由活动期间交通费、餐费、等私人费用；行程中不含的餐；购物场所内消费；4.酒店非免费餐饮费、洗衣、理发、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用；5.因交通延误、取消等意外事件或战争、罢工、自然灾害等不可抗拒力导致的额外费用；6.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；7.不含航空保险及旅游意外伤害保险（建议旅游者购买）；8.“旅游费用包含”内容以外的所有费用。及行程中未提到的其它费用等；9.行程中的自费选择项目；10.另宁夏线路路途遥远，不接受孕妇，年龄范围以外和身体有重疾病的游客报名，如有隐瞒自身健康状况而发生意外导致损失的，概由游客承担，旅行社不承担责任。另外65-68岁老人至少有一位65岁以下成人陪同。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 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：广州拾光悦游国际旅行社有限公司，许可证号： L-GD02366，质检电话：020-83371233。此团 12人成团，为保证游客如期出发，我社将与其他旅行社共同委托广州拾光悦游国际旅行社有限公司组织出发（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。此团由广州拾光悦游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、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，我社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。10、夜间或自由活动期间宜结伴同行并告之导游，记好导游电话备用。注意安全，保管好个人财物，贵重物品请放置酒店保险箱保管或到酒店前台免费寄存。11、行程结束前请配合地接导游如实填写当地《游客意见书》，由于旅游行业的跨区域性，地接社均不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉；有争议尽量当地解决。如在旅游期间在当地解决不了，可在当地备案，提醒：旅游投诉时效为返回出发地起30天内有效。12、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80周岁以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。13、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。14、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。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。 |
| **温馨提示** | 安全注意事项：1、“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。2、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。3、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。4、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。5、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）。6、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。1、宁夏旅游夏秋最爽。当地昼夜温差大，尤其是沙漠地区。准备夏秋两季衣服十分必要，若10月份则应该携带冬季的服装，需要注 意的是各种衣物都应穿脱方便，以便随时添减，颜色鲜艳的防雨绸外衣是一个极好的选择。鲜明的颜色，不但照相时是景色中的点缀， 万一迷途，也便于他人寻找。光滑的面料，不着沙尘，易洗易干，即使在十月份，进沙漠防晒也是十分必需的。防晒霜、遮阳帽、墨 镜、手套再加上一方大白沙巾是再好不过的了进入沙漠后，水十分宝贵，不能洗澡甚至不能洗脸，漱口。买一罐爽身粉，每天擦在易 出汗的部位，能舒适不少。口香糖应该随身携带。外出旅游，保护环境不容忽视，大小各异的塑料袋不仅可以充作垃圾袋，还会给旅 途增添不少方便。另外，手电筒、小刀、火柴、望远镜（观景也可观星）、足够的电池、针线、宽胶带、防蚊油，这些小物品可能会 帮你的大忙。 2、宁夏等西北地区位于我国西北内陆，气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，紫外线强，日照较长，请游客根据自 身情况，带足御寒衣物，水壶、遮阳伞、墨镜、太阳帽和特级防晒油以做外出护肤之用； 3、宁夏部门地区风沙比较大，一些景区（如沙湖、沙坡头等）沙子较多，注意保护好照相机，最好随照、随关镜头盖； 4、穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦，让您的心思能够全部放在景点上，感觉好极了； 5、宁夏的气候比较干燥，应当及时的补充水分、盐分及维生素，保持身体处于良好状态；6、来到宁夏，特色之一是清真餐多，汉餐少，在饮食口味上您要有心理准备；受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅 游发达地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，且北方大部分地区口味偏重，喜辛辣； 7、到宁夏，忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题，这是民族感情问题哦；西北地区受宗教影响，风俗习惯与我们 不同，游览时（如进高庙），请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政治问题，配合好地陪工作； 8、穆斯林民族地区：（包括西北地区回、维吾尔、撒拉、哈萨克等民族）忌食猪、狗、马、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不 食自死动物。进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照； 9、宁夏位地西北内陆，气候以温带大陆气候为主，日照强度与昼夜温差较大，宁夏气温一般在 15—28 摄氏度，即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，请游客根据自身情况带足御寒衣服，及时增添衣物，有备无患！ 10、宁夏等西北地区由于地域辽阔，景点之间的车程较长，请游客注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。为使大家能 更好的参加旅游活动； 11、宁夏等西北地区由于地域辽阔，景点之间的车程较长，请游客注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。为使大家能更 好的参加旅游活动，特介绍以下几种防治晕车的方法： 胃复安：胃复安 1 片，晕车严重时可服 2 片，儿童剂量酌减，于上车前 10~15 分钟吞服，可防晕车。行程 2 小时以上又出现晕车症 状者，可再服 1 片。途中临时服药者应在服药后站立 15~20 分钟后坐下，以便药物吸收。12、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； 13、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；14、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； 15、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； 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； ● 黄河漂流提示： 漂流项目在我国许多地区都有，但乘坐羊皮筏子在黄河上漂流就只有宁夏最成规模了。游客在乘坐羊皮筏子时要注意：上下筏子要 稳而慢，防止滑倒，要一脚踩几根木杆，不要踩单杆，以免踏空；上筏后坐下时不要过猛，漂流进不要站起来或打闹；须穿戴救生 衣，遇到大浪不要惊慌，抓牢木杆坐稳。 ● 相机拍摄建议： 1 .防尘：相机在野外最怕风沙，沙漠中的微尘无孔不入。最好的办法是将镜头调至最短，用塑料袋封好，放在摄影 包中备用。摄影包最好有盖，另外，拉链千万不要忘记拉上。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。2. 除尘：一天的拍摄下来，尽管精心保护，相机中也难免有微小沙粒。一个气吹一支羊毛小刷子无疑是十分必需 的。千万不要随便用其他东西擦拭镜头。 ● 宁夏气温一般 15—35 摄氏度，温差较大，即使在夏季也建议您带两件长袖的衣物。 |