

**【此生必驾318】西藏成都进拉萨出11天 | 川藏线 | 稻城亚丁 | 然乌湖 | 米堆冰川 | 林芝 | 羊湖 | 布达拉宫 | 大昭寺行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | SD-20250819-S2 | **出发地** | 成都市 | **目的地** | 西藏自治区 |
| **行程天数** | 11 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 【选择我们，您可以享受】1.铁定出行：保证成团，铁定成行；2.团期充足：可指定时间，说走就走的旅行；3. 甄选酒店：当地舒适酒店，缓解旅途疲劳；4. 热情接待：24小时免费接机服务（仅限双流机场）；5. 贴心服务：旅游顾问全程服务，随时解决行程中的问题；6. 赠送礼品：旅游三宝；7. 多种车型：常规越野车、豪华越野车、7座商务车可选；8. 赠送活动：无人机/单反旅拍（随机）、藏装体验、篝火晚会等；【区别于其他旅行团】1.郑重承诺所有行程不附带任何形式的额外购物消费；2.随走随停，不会错过路途中任何美丽的瞬间；3. 开发全新川藏路线，在最贴近大自然的湖光山色中体验原汁原味的风俗民情。4. 甄选常规越野车、豪华越野车、7座商务车可选，适应各种路况，超大空间，行程更舒适更安全；5. 甄选全程当地舒适酒店，保证旅途的舒适度，缓解疲劳；【行程亮点】1.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；2.折多山——海拔4298米，康巴第一关；3.新都桥——摄影家的天堂，光与影的魔术世界； 4.318国道——纯天然的景观大道；5.稻城亚丁——三神山，三神湖；6.波密——西藏的东方小瑞士；7.然乌湖——川藏线上的明珠；8.米堆冰川——“中国最美六大冰川之一”；9.林芝——塞上江南，天然氧吧；10.南迦巴瓦峰——有“西藏众山之父”之称。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 成都集合（入住成都舒适酒店）今日主题：成都集合今天欢迎大家来到天府成都，大家从全国各地前往成都，公司安排免费接机（仅限双流机场），晚上大家可以成都自由活动，吃火锅，撸串串，约美女，会帅锅！推荐玩法：市内（宽窄巷子、锦里、武侯祠、人民公园喝茶、熊猫基地），周边（都江堰、青城山、乐山大佛、峨眉山）推荐吃法：火锅（蜀九香、蜀大侠、小龙坎、月满大江），串串（钢管厂、袁记串串），特色小吃（龙抄手、赖汤圆、双流老妈兔头）仅供参考。下午旅行社司机会电话联系大家，沟通出发当天早上接早事宜，大家注意保持手机畅通。注：今晚入住成都舒适标间。（1）集合日为自由活动，不是正式的行程，请在自由活动时注意人身财产安全，集合日不含保险。（2）到集合酒店报姓名拿房，房费已付，押金自付。（3）领队或者驾驶员，会在集合日21：00之前，通知队员次日的出发时间，如果21：00尚未接到领队或者驾驶员的通知，请联系客服确认。（4）建议队员们采购路上使用的物品用具，以及零食，佐餐，药品等，沿途资源比较匮乏，不容易买到且价高。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 成都 |
| D2 | 成都--康定--折多山--塔公草原--新都桥今日主题：折多山、雅拉雪山、塔公草原、塔公寺8:00左右司机直接到酒店接大家（具体时间领队通知为准），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公里成雅高速公路转雅康高速。 过康定后翻越“塞外第一屏障”折多山，前往塔公草原，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。随后前往新都桥镇，经沿路的河流、草原、森林、山体、寺庙、藏房建筑，抵达第第一晚住宿点新都桥镇。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 新都桥镇 |
| D3 | 新都桥--理塘--稻城--亚丁香格里拉镇（468km）今日主题：藏式民居、雅江、剪子弯山（海拔4659米）、卡子拉山（海拔4718米）、世界第一高城-理塘（海拔4014米）、海子山（海拔4700米） 起个大早，晨晖中新都桥景色如画：小桥、扬树、水溪、人家、藏式民居，浓郁的高原风情画卷。早餐后出发，先后穿越高尔寺山（隧道）（4412米）、剪子弯山（隧道）（海拔4659米）、翻越卡子拉山（海拔4718米）、传说中的龟兔赛跑—远观兔子山（海拔4600米）和青藏高原最大的古冰帽遗址、海子山自然保护区(海拔4500米)。经过雅砻江畔的康巴小山城--雅江县城，世界高城--理塘县（海拔4000米）。这里也是丁真的故乡，有毛垭大草原以及盛产高原黄鱼的无量河，抵达最后的香巴拉——稻城，晚上直接入住亚丁景区门口的日瓦镇，也就是香格里拉镇，方便第二天直接进入景区，全天游玩。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 香格里拉镇 |
| D4 | 亚丁景区一日游（0km）今日主题：波瓦神山、夏诺多吉神山、亚丁、五色海、牛奶海、洛绒牛场早起用完早餐之后，直接到亚丁景区接待中心，我们正式游玩亚丁风景区，购买亚丁景区门票以及观光车 266元/人自理，进入景区，开始浪漫香格里拉之魂--亚丁景区的游玩。考虑到大家的体力，建议游玩牛奶海和五色海可以选择骑马加徒步的模式；进入景区乘坐观光车抵达扎灌崩之后，然后徒步 10 分钟到达冲古寺，再从冲古寺乘坐电瓶车（单程 50 元/人，往返 80 元/人，自理）到洛绒牛场，从牛场到牛奶海，7 公里左右，徒步往返时间在 4-5 小时，骑马会节约部分时间和体力。游玩五色海和牛奶海之后，有时间的亲可以前往珍珠海游玩，珍珠海海拔相对更低，游玩相对轻松。结束一天的游览之后，大家可以出景区前往停车场，我们司机会在停车场接大家前往酒店住宿。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 香格里拉镇 |
| D5 | 亚丁--稻城--理塘--芒康（496km）今日主题：世界第一高城-理塘（海拔4014米）、毛垭大草原、姊妹湖、巴塘（海拔2580米）、竹巴龙、宗巴拉山（海拔4170米）亚丁起个大早，酒店吃完早餐，出发前往芒康， 经稻城回到318线上的重镇——理塘，在理塘休息一下，下午出发前往巴塘，途径毛垭大草原、姊妹湖，姊妹湖是位于海子山，在海子山主峰雪山的映衬下，湖水碧蓝如同宝石般镶嵌在山间。在这里大家可以休息拍照哦，一路沿318前行，进入峡谷，跨过金沙江，过宗巴拉山便正式进入了西藏自治区，抵达芒康。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 芒康 |
| D6 | 芒康--左贡--72拐--八宿（357km）今日主题：金沙江、澜沧江、怒江、觉巴山（海拔3930米）、东达山（海拔5008米）、邦达72拐、业拉山（海拔4658米）、怒江桥（海拔2740米）芒康县城，就是进入西藏后的第一个县城，海拔为3850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，川藏南线和滇藏线便在芒康会合。从芒康出发，首先是跨越蜿蜒的澜沧江，翻越川藏线上最高的山口--东达山，海拔超过5008米。从高入云天、白雪皑皑的山口极目远眺，川藏公路和澜沧江似两条晶亮的丝带，在千山万壑间，时隐时现。下午途径川藏最霸气盘山公路——天路72拐，大家休息拍照，沿着72拐一直下降到大峡谷，沿峡谷前行，晚上抵达八宿。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 八宿 |
| D7 | 八宿--然乌---米堆冰川--波密/古乡湖（263km）今日主题：安久拉山（海拔4468米）、然乌湖、波密、米堆冰川八宿出发，翻越安久拉山垭口抵达然乌湖，然乌湖是著名的高原冰川湖，面积22平方公里，海拔3850米。湖畔是茂密的原始森林，碧蓝的湖水，森林倒映，清澈见底，湖面的水鸟成群，一派仙境景色。来到这里会让人躁动的心沉静下来，湖水如一面镜子般平静无澜，映衬着湖边晶莹的冰川、皑皑的雪山，如一个待嫁的娇娘，动人心魄。被雪山和森林环抱的美丽小镇波密县城扎木镇，海拔1100米，空气清新，十分迷人，被称作“西藏的小瑞士”。由于这里是东喜马拉雅山山脉所在，所以抬头眺望，四周皆是白雪皑皑的雪峰。米堆冰川位于藏东南的念青唐古拉山与伯舒拉岭的接合部，这里是我国最大季风海洋性冰川的分布区。念青唐古拉山与伯舒拉岭是一系列东南走向的高山，从印度洋吹来的西南季风，能够沿雅鲁藏布江和察隅河谷北上，深入到这一系列高山之中，并带来了大量的降水，于是在一个叫米堆的藏族村庄后的一座海拨6385米的雪峰周围，诞生了一个壮美的精灵———米堆冰川，游览完米堆冰川之后，出发前往波密，晚上波密入住。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 波密 |
| D8 | 波密/古乡湖--通麦天险--鲁朗小镇--林芝（200km）今日主题：原始森林、波密、鲁朗林海从波密出发，在原始森林中穿行，向川藏线上最后的天险通麦出发。在过去，通麦至排龙15公里路段，在雨季时，山洪和泥石流常引发山体滑坡而使公路中断，著名的102滑坡段就在其间。如今已经天险变通途，几个遂道，一座大桥，打通通麦天险、排龙天险通道。排龙门巴民族乡是通往雅鲁藏布大峡谷的重要入口，从该乡沿帕龙藏布江南行，抵大峡谷拐弯弧顶处一段是最具探险旅游特色的路线。过排龙之后路况好转，穿过密林似海的鲁朗，翻越冰雪覆盖，云雾缭绕，海拔4702米的色季拉山，该山以春夏时的杜鹃花海闻名，同时此山也是观看南迦巴瓦峰最好的地方之一。翻过色季拉山即一路下坡抵尼洋河下游河谷的林芝县城，晚上可入住林芝。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 林芝 |
| D9 | 林芝--巴松措--拉萨（468km）今日主题：尼洋风光、拉萨（海拔3650米）、布达拉宫广场林芝出发，沿途欣赏秀美的尼洋河风光，传说中尼洋河是“神女的眼泪”汇聚而成的，绿波见底，水色格外的清幽明澈，尼洋河发源于米拉山，东流300多公里，于八一镇南约40公里处汇入雅鲁藏布江。随后前往藏东明珠巴松措，穿越米拉山隧道一路向拉萨挺进，过达孜西行，远远就能看到红山上雄伟的布达拉宫，魂牵梦绕的圣城拉萨就在眼前。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 拉萨 |
| D10 | 拉萨--羊湖--拉萨（220km）今日主题：羊湖、拉萨（海拔3650米）、布达拉宫广场早上可以睡个懒觉，早上10点左右出发前往羊卓雍措游玩。羊卓雍措，位于西藏山南地区浪卡子县，湖汊口较多，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。羊卓雍措是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南，与纳木措、玛旁雍措并称西藏三大圣湖。湖中有大小岛屿21个，岛上生活着各种候鸟，使这里成为西藏最大的水鸟栖息地和野生禽类的乐园，成千上万只白色水鸟在湖面飞翔的画面，奇异壮观。下午返回拉萨入住酒店休息。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 拉萨 |
| D11 | 拉萨--布达拉宫--大昭寺--拉萨今日主题： 布达拉宫广场 大昭寺早晨前往布达拉宫景区（需要提前预约入园时间）游览，布达拉宫始建于公元7世纪，是至今西藏保存最完整、规模最大的宫堡式古建筑群。因其独特的建筑、数量众多的宫藏文物和厚重的历史文化内涵，被誉为“世界屋脊的明珠”。下午前往大昭寺游玩（门票85元/人），大昭寺是西藏现存最辉煌的建筑之一，也是西藏最早的土木结构建筑，其融合了藏、唐、尼泊尔、印度的建筑风格，成为藏式宗教建筑的千古典范。游玩后送回酒店，结束10天愉快的旅程。交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：全国各地至成都、拉萨至全国各地的大交通不含。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。【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：酒店提供的早餐（若酒店不提供则不包含），正餐自理 （酒店房费含早，不用不退，如有特殊用餐需备注），全程不含餐，餐费需队员AA。司机用餐全车乘客分摊，按80元/天标准，国庆黄金周100元/天，（例如：车上有4位客人，司机往返行程为10天，计算方式为：80元/天\*10天÷4人=200元/人）；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：按实际人数用车，保证一人一正座。SUV：牧游侠、大众途观、日产奇骏、标志4008、现代ix35、传奇GS8、本田CRV、哈弗H6等多款车型。拼车为随机滚动发车，不能指定车型；全程油费、过路费、维修、保养等公共费用全包含；豪华车型：普拉多、牧马人、帕杰罗；别克商务车：别克GL85、导游：全程专业司机兼领队（司机不进景区）6、门票：全程门票和观光车自理，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0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、不含往返机票和机场建设燃油附加税。8、不含景点门票。 | | |

**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： |