

**【纯享青藏】西藏三飞一卧10天| 青藏铁路拉萨｜林芝｜巴松措｜羊卓雍措｜纳木措｜（兰州进拉萨返）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HQ-20250411-XZ27 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 西藏拉萨布达拉宫-拉萨巴松错-西藏林芝雅鲁藏布江-羊错雍错 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 待告 | | | | |
| **产品亮点** | ★ 线路特色※【低海拔入藏】海拔从低到高，青藏铁路【有氧车厢】进入西藏，观赏青藏铁路精华段景色！※【富氧之旅】先游林芝更适应，休闲领略江南林芝！★ 贴心服务※【安全保障】专业导游，高原带团经验丰富，熟知西藏风土人情，为您献上洁白哈达，诚挚欢迎！※【有氧伴旅】车上配备每人1小瓶独立包装高原保健氧气！拉萨夜间定时供氧酒店！★ 特别安排※【养生美味】林芝石锅鸡、牦牛肉汤锅，巴河鱼，品味舌尖西藏！※【原味心旅行】撒五色龙达、转经祈福，感受藏传佛教祈愿礼俗！★ 精心策划※ 领略西藏首个5A富氧生态自然旅游景区【巴松措】；※ 世界最长、海拔最高的峡谷——【雅鲁藏布大峡谷入口段景区】，有机会观赏“云中仙鹤”南迦巴瓦峰；※ 登上世界奇迹、世界屋脊明珠——【布达拉宫】，感受世界之巅的磅礴大气；※ 观赏西藏三大圣湖之【羊卓雍措】，犹如高原蓝宝石，赏九曲十八弯的柔情； | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州—兰州请团友于指定时间，自行前往广州新白云国际机场集中，搭乘航班前往兰州。入住酒店。交通：飞机 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 兰州空港花海酒店或兰州瑞岭国际商务酒店或兰州兰石中川机场美仑酒店或不低于以上标准酒店（机场附近普通宾馆，无星级） |
| D2 | 兰州—河口古镇—西宁站 （火车） 青藏铁路早餐后，乘车前往古代黄河上游著名的四大渡口之一的【河口古镇】（车程约1小时，游览时间约2小时），这是一座相伴在古今风貌中的昔日古镇，也是古丝绸重镇，小镇中有着一片明清古建筑群，更有一座货真价实的古建筑-甘肃第一海关。也可前往古镇南边欣赏黄河美景，黄河非常平静地流经这里，与别的地方不同，黄河在这里平静的像一汪湖水。游览完后乘车前往西宁火车站，乘坐青藏旅游列车开始我们的天路旅程，晚宿火车上。（兰州至西宁公里数单程约240公里，车程约3.5小时）。交通：火车景点：河口古镇 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 火车硬卧 |
| D3 | 青藏铁路景观带—拉萨本日于火车上欣赏火车沿路经过景色（具体观赏景致因车次时间而异），青藏铁路著名景观带有【青海湖】、【昆仑山景】、【长江源】、【可可西里】、【错那湖景】、【藏北羌塘大草原】。青藏铁路凝聚着几代中国人的心血和荣光，创造多个世界之最，如长江源头第一铁路桥—长江源特大桥等等。下午或晚上抵达富有浓郁藏族风格的拉萨火车站，走进圣城——拉萨（海拔3658米），入住酒店。【特别备注】：第一天抵达西藏，请注意不要洗澡，注意保暖，以防感冒；多喝开水，适当饮食不宜多食，初到高原不宜剧烈运动，行动要轻要慢。建议晚上早些休息，充足的睡眠是减低高原反应的最佳办法；如有身体不适的情况，及时跟导游反映，并前往合法正规的医疗机构询诊治疗。交通：火车/汽车到达城市：拉萨 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ | 拉萨岷山银桥大酒店或西藏宾馆贵宾楼或拉萨吾思藏酒店或拉萨拉萨扎什颇章藏文化主题酒店或拉萨日喀则大酒店或拉萨岷山圣瑞斯酒店或西藏蔚徕酒店或不低于以上标准酒店（四钻夜间定时供氧酒店） |
| D4 | 拉萨—巴松措—林芝（520KM,8H）早餐后，出发往林芝，途中前往【巴松措】藏东南神湖，西藏首个5A级自然风景区。漫步殊胜湖心岛，醉赏湖水清澈柔美、雪峰云雾缭绕；朝圣岛上600年红教古老寺庙（游览时间60分钟）。 后前往“达切拉”在藏语中意为老虎休息的小山口，相传，湖心岛错宗工巴寺建成后，莲花生大师派了一只老虎，为寺庙运送石像，这里便是老虎休息之地，因此得名达切拉，是拍摄巴松措全景和眺望湖心岛的绝佳位置。（游览时间约30分钟）。后乘车前往林芝，晚餐后入住酒店。（拉萨至林芝含景点参观公里数约520公里，沿途限速，车程约8小时）。交通：汽车景点：巴松措到达城市：林芝地区 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 林芝豪生酒店/林芝宾馆/林芝柏栎荟舍酒店/林芝万清堂大酒店/林芝印象酒店/林芝东辰锦辉酒店/林芝天宇藏秘主题酒/林芝明珠酒店/不低于以上标准酒店 |
| D5 | 林芝--雅鲁藏布大峡谷-林芝（150KM,2H）早餐后，乘车前往【雅鲁藏布大峡谷景区】，雅鲁藏布大峡谷是地球上最深的峡谷，换乘景区环保车前往入口段景区，观奔腾的雅鲁藏布江，有机会邂逅“云中仙鹤”南迦巴瓦峰，网红打卡世界级峡谷起点，多个观景台、不同视角，游览大峡谷壮美景色（游览时间约120分钟）。返回林芝，入住酒店（林芝至大峡谷到鲁朗小镇含景点参观公里数约480公里，车程约7小时交通：汽车景点：雅鲁藏布大峡谷到达城市：林芝地区 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 林芝柏栎荟舍酒店或林芝万清堂大酒店或林芝豪生酒店或东辰锦辉酒店或林芝印象酒店或天宇藏秘主题酒店或林芝明珠酒店或不低于以上标准酒店（四钻酒店） |
| D6 | 林芝—拉林高速—卡定沟—拉萨林芝-卡定沟-拉林高速- 拉萨早餐后， 前往参观【卡定沟】林芝天然氧吧，高耸山崖间天然形成佛像景观，被誉为“天佛秘境”。富氧漫步，奇峰异石古树参天，畅享纯净呼吸（游览时间约50分钟）。乘车经拉林高速，感受中国最美高速公路的魅力，返回拉萨，晚餐后入住酒店。（林芝至拉萨含景点参观公里数约420公里，车程约6小时）交通：汽车景点：【卡定沟】到达城市：拉萨市 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 德朋大酒店(拉萨哲蚌寺店)/拉萨岷山民族饭店/拉萨岷山银桥大酒店/拉萨吾思藏酒店/拉萨拉萨扎什颇章藏文化主题酒店/拉萨日喀则大酒店/拉萨岷山圣瑞斯酒店/西藏蔚徕酒店/不低于以上标准酒店（豪华定时供氧酒店） |
| D7 | 拉萨—羊卓雍措—拉萨（300KM，5H）早餐后，乘车前往羊卓雍措景区，【羊卓雍措】简称羊湖，西藏三大圣湖之一，藏语意为“碧玉湖”，蔚蓝纯净冠绝藏南。登临岗巴拉山观景台，苍鹰视角俯瞰、湖心云影，远处雪山若隐若现（游览时间约20分钟）。湖边观景台近距离游览，光影变幻中领略翡翠般清澈的湖水，邂逅美好时光（游览时间约30分钟）。前往观赏【布宫夜景】（游览时间约20分钟），在布宫广场自由观赏灯火辉煌的布宫外景，如想在布宫广场继续自由活动的团友，则需自行返回酒店。交通：汽车景点：羊卓雍措、布宮液景到达城市：拉萨市 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 德朋大酒店(拉萨哲蚌寺店)/拉萨岷山民族饭店/拉萨岷山银桥大酒店/拉萨吾思藏酒店/拉萨拉萨扎什颇章藏文化主题酒店/拉萨日喀则大酒店/拉萨岷山圣瑞斯酒店/西藏蔚徕酒店/不低于以上标准酒店（豪华定时供氧酒店） |
| D8 | 拉萨—纳木措—拉萨早餐后，乘车前往【纳木措】藏语意为“天湖”，是西藏三大圣湖之一，被誉为“藏北明珠”。漫步湖边，澄碧天境、仿若天穹碧海，远处是壮美的念青唐古拉山脉、藏北大草原（游览时间约50分钟）。乘车沿途眺望藏北草原雪山，返回拉萨市区。（拉萨—纳木措单程250公里，当雄-纳木措有一段盘山道，沿途限速，那根山口海拨5180M，是此行程的最高点，往返需8小时左右）交通：汽车景点：【纳木措】到达城市：拉萨市 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 德朋大酒店(拉萨哲蚌寺店)/拉萨岷山民族饭店/拉萨岷山银桥大酒店/拉萨吾思藏酒店/拉萨拉萨扎什颇章藏文化主题酒店/拉萨日喀则大酒店/拉萨岷山圣瑞斯酒店/西藏蔚徕酒店/不低于以上标准酒店（豪华定时供氧酒店） |
| D9 | 拉萨—八廓街—布达拉宫—宗角禄康—拉萨早餐后，前往【八廓街】亦名“八角街”，是圣城殊胜的转经道，较完整地保存了拉萨古城的面貌和生活方式。客人可沿着【八廓转经之路】转经祈福。（自由活动约60分钟；逛街时切记保管好自己的随身贵重物品，以免丢失）。后前往游览布达拉宫，【布达拉宫】是西藏现存最大、最完整的宫堡式建筑群，被誉为“雪域明珠”，入选世界文化遗产。游览藏族艺术珍宝、朝圣传承千年的圣殿，感受心灵洗礼（5A级景区，宫殿内游览时间约60分钟）。前往【宗角禄康】亦名【龙王潭公园】，被称为“布宫后花园”，另一角度游览布宫景致。夏秋季古柳蟠生、碧波清澈，有机会观赏布宫迷人倒影，融入拉萨百姓幸福生活（游览时间约30分钟）。后返回酒店。交通：汽车景点：【八廓街】、【布达拉宫】、【宗角禄康】到达城市：拉萨市 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ | 拉萨岷山银桥大酒店或德朋酒店或西藏宾馆贵宾楼或拉萨吾思藏酒店或拉萨拉萨扎什颇章藏文化主题酒店或拉萨日喀则大酒店或拉萨岷山圣瑞斯酒店或西藏蔚徕酒店或不低于以上标准酒店（四钻夜间定时供氧酒店） |
| D10 | 拉萨—成都或重庆或其他中转地 —广州早餐后，乘车至贡嘎机场，乘搭航班返回广州（重庆中转地转飞），结束愉快的西藏观光，带着无限的福气回到温暖的家！交通：飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通广州飞兰州或西宁，兰州/西宁（乘坐火车进藏），拉萨飞成都或重庆或其它中转地飞广州.报名时请一定要仔细核对姓名及证件号码，如若出错，由此产生的费用由出错方承担！）；2、旅游车当地用车将根据团队人数安排4—27座旅游车，保证每人1正座；此线路因山路较多且地理环境较特殊，只适用底盘较高国产旅游车，故座位间隔可能未如理想；高原行车，汽车容易出故障，途中可能会安排检修，敬请谅解。3、住宿入住行程中标注酒店标准双人房(每成人每晚一个床位，具体入住酒店以实际安排为准)；如遇单人请补单房差（全程酒店补单房差 元；12岁以上成人不占床位不退房费）；由于当地气候较为凉爽及生活习惯，西藏五星级以下酒店客房均无空调，敬请知悉！4、用餐全程含13正7早，早餐酒店含（未用早餐不退费用）；正餐 40 元/成人（小孩餐费半价），正餐八菜一汤 (10-12人/桌)；若整团人数不足6人，当地正餐客人自理，按以上餐标当地退回餐费)，不含酒水；5、门票：此行程中所有景点门票已按冬游西藏门票免票政策，若不参加，无费用可退！！！赠送项目的门票若有不参加，费用不退！不含园中园及自费项目。赠送项目的门票若有不参加，费用不退！6、导游当地导游服务（接驳部分、自由活动期间不含导游），此团不派全陪。7、儿童与成人标准一样！ | | |
| **费用不包含** | 1、不含火车站接送，请客人自行前往广州火车站集合；如需提前一晚入住火车站附近宾馆，需要额外付费。2、不包含个人旅游意外保险费，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。 3、不含行李超重费用、行程外的自费节目及旅途中一切个人消费（如酒店洗衣、电话、收费电视、酒水等）4、 由于不可抗力或者旅行社、履行辅助人已尽合理注意义务仍无法避免的事件，而需要变更行程时产生的费用（包括但不限于自然灾害、航班延误或取消、车辆故障、交通意外等）意外等。5、行程安排的赠送项目或免费景点，游客放弃，旅行社不退费用，不作任何其它补偿，敬请知悉！ | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 本产品为广东散客线路拼团，在承诺服务内容和标准不变的前提下，会与其他不同进藏交通的客人在西藏段合并参观，共同游玩。如您确认报名，则视为接受旅行社拼团后统一安排行程。1、本产品供应商为：西藏环球旅行社有限公司，许可证号：L-XZ00056，联系电话（020-83371233）。此团 10 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西藏环球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。此团由西藏环球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。 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5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 15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：西藏地区旅游发展逐渐成熟，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)老年人参团，考虑到线路的特点:1. 60周岁以上老年人预订出游，须与我司签订《长者参团同意书》并有家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同方可出游。C)因服务能力所限，无法接待70周岁以上的旅游者报名出游，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。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** | ～参团须知～一、身体情况及年龄相关1、本线路含有高原旅游等高风险项目，敬请客人在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，请确保身体条件可以适应高原旅游。如心、肺、脑、肝、肾曾有明显的病变，以及患有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人员不宜进藏；严重的高血压、贫血、（支）气管炎、糖尿病的患者限制进藏，重感冒者不建议进藏，进藏后，注意身体变化，量力而行！若行程中出现严重高原反应者，请必须听取医生建议，终止或调整行程，所发生费用将多除少补！2、未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。3、由于高原地区对游客身体状况要求较高，70周岁以上的长者需有18-60岁成年人陪同出游。二、证件及游览相关1、出发时，国内游客请携带有效期内的本人身份证原件，12岁以下小童若未有身份证请携带户口簿正本；港澳人士请携带有效期内的本人回乡证原件（台胞及外籍人士请单独咨询），如因个人原因没有带有效身份证件造成无法办理乘机（火车）、无法入住、无法在西藏旅游等造成的损失，游客自行承担责任。在西藏游玩的过程中，有效证件请随身带好，以备检查。2、旅游活动中游客必须注意自身安全和随行未成年人的安全，应妥善保管自己的行李物品（特别是现金、有价证券等贵重物品）。3、旅行社根据实际情况，有权对游览城市、景点的先后顺序做适当调整，有权调整进出港口，具体行程以实际安排为准；如遇恶劣天气、自然灾害（塌方、大雪封山等）、政府行为、火车或航班延误、汽车塞车等不可抗力原因或旅游者个人原因，造成的行程更改、延误、滞留或提前结束不能完成景点游览时，不视为旅行社违约，未能完成游览的景点我社只按旅行社协议门票价格退还，增加费用游客自理。4、客人旅游途中自愿离团或不参加行程内的某项团队活动（含酒店、用餐、景点等），需在离团前签订离团证明，离团期间安全问题由客人负责。如游客擅自、强行离团，一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为与旅行社无关。5、基于旅游体验的特殊性，若客人在行程中对任何旅游服务质量存有异议，请立即向导游提出，以便旅行社能及时核查及采取补救措施，若客人没有及时提出或擅自解决而导致旅行社错过补救解决机会的，由此产生的扩大损失由客人自行承担。6、请您认真填写意见单，希望通过您的意见单我们更好地监督团队的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据！～特别说明～一、航班及列车相关1、具体航班信息以实际出票为准，同一团队的游客可能乘坐不同航班；游客应严格遵守中国民用航空总局规定，如因违规造成误机等后果，由客人承担，旅行社恕不承担责任。2、本线路机票升幅较大，导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，敬请旅客注意。3、因青藏铁路特殊性及火车票实名制，请游客报名时提供身份证正反两面清晰图；鉴于火车票由火车站电脑随机打印，因此，旅行社不能保证车票按客人的报名顺序或者特殊要求打印出票。 4、由于青藏铁路运输特殊性，青藏列车需要在西宁更换供氧车体，敬请游客协助配合，报名前请游客知悉。5、火车的车容车貌及卫生不属于旅行社服务质量范畴，如有意见或建议可向铁路主管部门反映。二、高原环境相关：1、正视"高原反应"，每一个游客初到高原后都会有不同程度的高原反应，比如：胸闷气短、头痛耳鸣、恶心呕吐、易流鼻血等，其实，这是属于正常的生理反应。即便是当地土生土长的人，有时也会出现高原反应。大多数游客经过短时休息便会逐渐适应。所以，所谓的高原反应并不可怕。大多数人经过短时间休息便会逐渐适应。2、对高原反应既不必十分紧张，也不要掉以轻心，保持乐观的情绪。这才是防治高原反应的最佳"良药"。3、初入高原地区，身体可能一时难以适应，不宜剧烈运动，少抽烟饮酒，饮食宜有节制，不可暴饮暴食，应多喝茶水、多吃水果、巧克力等高维生素、高蛋白质和高热量的食物，以防发生高原反应；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。4、西藏酒店多用锅炉或者太阳能，在西藏洗澡时先开花洒，等到水变热了再脱衣服，以免感冒。高原地区热水供应有时会不稳定，客人洗澡洗头尽量控制30分钟内，洗澡时间过长亦很容易受寒感冒，洗完头后应马上用吹风筒尽快把头发吹干，避免受寒感冒。三、游览相关1、因高原地理环境特殊，且行车过程中需要翻越高山，车辆运力需求增大，为了保证行车安全与正常动力，司机会调低空调或不开空调，提前告知，敬请谅解。2、西藏地区公路实行限速管理，设有边防安全检查，不得擅自拍摄并传播军警方面信息，请见谅并予以配合！行程中遇到的安保、军警人员，请勿拍照。3、行程中途经的休息站、加油站、公共卫生间、高速公路沿途休息站配套的购物小商铺等地停留仅供休息和方便之用，请游客务必慎重应对，尽量不要逗留，以免延迟团队的整体行程节奏！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。4、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，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。5、当地居住着大量少数民俗同胞，他们有自已的特殊的饮食习惯、宗教禁忌、请团友尊重当地风俗，特别注意。6、游客参加如打猎、爬山、滑雪、滑水、滑草、骑马、骑牦牛、藏獒拍照、漂流、游泳、攀岩、赛车、游船、自驾、水疗、露营等具有高风险性的活动和自由活动的，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。旅游者参加此类活动应当购买相应的个人意外保险。老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；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。7、西藏消费，请先问清楚价格再进行消费，如无意购买请勿与商贩过多纠缠，避免不愉快购物经历。在户外拍照时不要掉以轻心，一些当地居民私立的海拔标识、藏民抱着小羊或牵着牦牛邀请您拍照，若非自愿付费，不要轻易拍照，避免产生不愉快。8、南迦巴瓦被誉为“云中仙鹤”，可遇不可求，观赏、拍摄效果要视天气情况而定。9、因条件限制需安排的景区用餐，景区条件有限，餐饮如不甚合意，敬请谅解！四、常用西藏旅游装备一览表：□护照、身份证、边防证 □行程表 □相机、摄影机 □胶卷、电池及储存卡、相机伴侣□手机/充电器 □太阳镜 □现金（多备零钱） □平安药品（感冒药、肠胃药等）□高热量食物（朱古力等） □维生素 □干、湿纸巾 □太阳油、35P防晒霜□润肤品及化妆品 □雨伞或雨衣 □便鞋及运动鞋 □毛衣及羽绒等保暖衣物□帽子、围巾、手套 □紧急药物处方 □插座转换器 □保温水杯及其它个人用品1、高原地区昼夜温差较大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫、羽绒等，需要随时增添衣物，注意身体。请备舒适的旅游鞋、太阳帽、雨具等。2、高原海拔高，日照强烈、紫外线高，对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板兰根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候。3、建议携带有关药物及一些常备治病药物，如创可贴、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等药物。出发前请详细阅读以上内容，作好充分准备旅游者（客人）声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人：1、对以上行程表及备注内容已详细阅读，充分理解须知内容，并对本人及本人代表的全体同行人的身体状况作出正确的评估，适宜到高原地区旅游。2、旅行社对本次旅游线路及游玩的项目应注意的安全问题已向本人做了详细说明。本人知悉自身的健康状况，对不适合自身条件的旅游活动谨慎选择。了解并同意相关条款的约定，并同意其作为《广东省国内旅游组团合同》不可分割的一部分，自双方签字或盖章之日起生效。游客签名： 日期：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。 |
| **退改规则** | 按实际产生费用收取 |
| **签证信息** | 无 |
| **报名材料** | 1、提供有效身份证正反两面清晰复印件，传真或扫描!2、所有客人联系电话！3、65岁及以上老人报名时请签免责，买保险 |
| **保险信息** | 本产品为广东散客线路拼团，在承诺服务内容和标准不变的前提下，会与其他不同进藏交通的客人在西藏段合并参观，共同游玩。如您确认报名，则视为接受旅行社拼团后统一安排行程。 |