**漠上花开-双卧10日游行程单**

漠上花开-双卧10日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | MSHKSW10 | **出发地** | 湖南省-长沙市 | **目的地** | 甘肃省-兰州市 |
| **行程天数** | 10 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 以实际出票为准。 | | | | |
| **产品亮点** | ——青海+敦煌 2025升级甘青全景品质大环线 | | | | |
| **产品介绍** | 甘肃被世界上规模蕞大、知名度蕞高的专业旅游系列丛书《孤独星球》评为亚洲蕞佳旅行目的地榜单第一名，被《纽约时报》列入 2018 全球必去的 52 个目的地榜单，中国唯一入选省份！从祁连大草原的广袤无垠开始，看广袤的草原如诗如画，随后前往七彩丹霞，这里的地貌奇特，色彩斑斓，让人仿佛置身于童话世界。嘉峪关的雄伟壮观，更是让人感受到古代军事防御的严谨与伟大，大地之子宛如婴儿拥抱大地母亲恬然入睡、海市蜃楼则更为沙漠戈壁增加了一丝神秘，当然，也不能错过敦煌的莫高窟与鸣沙山月牙泉，莫高窟内壁画千姿百态，讲述着古老的故事；而鸣沙山的沙粒在阳光下闪闪发光，月牙泉则宛如一颗明珠镶嵌在沙漠之中，让人流连忘返。看察尔汗盐湖的盐晶在阳光下闪烁着耀眼的光芒，如同一片银色的海洋，而茶卡盐湖更是如同一面天空之镜，倒映着蓝天白云，让人仿佛置身于幻境之中。旅行的终点定格在青海湖二郎剑，景区内山峦起伏，水天一色，景色美不胜收，那湖光山色的美景将为您的旅程画上一个完美的句号。 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **湖南—兰州**  前往当地火车站乘火车前往兰州，一路欣赏窗外甘南美景参考车次：（以实际出票为准）交通：火车景点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 火车上 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **抵达兰州**  到达后送往指定入住，抵达后自行办理入住手续，后可自由活动，如果时间充分，可自行参观黄河风情线、黄河母亲雕像、水车博览园、中山桥、等，晚上可自行前往正宁路夜市品尝当地美食。出发的前一天，我方接站人员会通过短信或电话联系您，请保持手机畅通。当天晚上21:00左右导游会通知第二天集合出发时间，晚住兰州。参考车次：（以实际出票为准）真纯玩温馨提示：1、今日抵达兰州后接站司机会在车站迎接，请每位游客保证手机畅通。2、来西北旅游，早晚温差较大，请一定带好御寒衣物，气候干燥，请一定多饮水、多吃水果。3、送至入住后自由活动，无行程安排，不含导服、餐、车服务；（如果时间充分，可自行参观黄河风情线，水博览园等，晚上可自行前往正宁路夜市品尝当地美食。交通：火车景点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** | 兰州：云溪.悦、坤逸精品/月光、农垦、 瑞达、 如家商旅、 非凡凯宾、凯达、新胜利、维也纳3好/智好、维也纳国际、星程、飞天美居、甄美、金骆驼国际、喆啡、蘭莓精品、尚美居、尚客优品、萃英酒店、澜海温泉、速八精选、宜曼酒店、东影花园、途窝、华辰、丽呈，宜必思，全季，安宁锦江之星、宜心恩、西岸酒店、尚美居、平凉大厦、麦积山酒店、欧资尚品、星美酒店、H酒店、丽怡、帮磁酒店、麦积、西客站维也纳等同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **兰州-张掖 车程：约5h 海拔高度：兰州1520m 张掖1480m 七彩丹霞1850**  早餐后集合乘车前往张掖，途中路过—— 门源/扁都口（免门票，油菜花每年大致7-8月开放，其他时间不在花期不作停留，门源和扁都口均属于油菜花观赏地，根据花期及人流量安排其中之一参观）,四五六月亦是另一幅美景，可见雪山，草原，河流，峡谷，村落，不同季 节带来不同的美），远处的岗什雪峰在云雾里若隐若现，山脚下的成片油菜花金黄，宛如为大地铺上了一层金黄的地毯，蔚蓝的天空更加洁净。 一路上与您相伴的祁连大草原，它在焉支山和祁连山之间的盆地中。每年 7-8 月间，与草原相接的祁连山依旧银装素裹，而草原上却碧波万顷，马、牛、羊群点缀其中。抵达张掖， 前往张艺谋导演《三枪拍案惊奇》 电影拍摄地，中国最美丹霞地貌之一，摄影爱好者的天堂，游览被《中国地理》评选为最美丽的丹霞地貌：【张掖七彩丹霞国家地质公园】（含门票，不含电瓶车，游览时间不低于 2 小时），可在 1-4 号观景台俯瞰色彩斑斓的丹霞地貌：七彩峡、七彩塔、七彩屏、七彩练、七彩湖、七彩大扇贝、刀山火海。600 万年前的七彩山 ，在阳光的映照下 ，随处可见有红、黄、橙、绿、白、青灰、灰黑、灰白 等多种色彩 ，把无数沟壑、 山丘装点得绚丽多姿 ，感受气势浑厚和波澜壮阔的彩色大地之美！今晚住张掖。真纯玩温馨提示：1、受天气影响景色可观性会有不同；2、门源/扁都口油菜花属于季节性景点，花期时间是每年 7 月 10 号 -8 月初左右 ，其他时间不在花期不做停留。3、门源和扁都口均属于油菜花观赏地，根据花期及人流量安排其中之一参观交通：大巴车景点：张掖七彩丹霞自费项：景交38/人 |
| **用餐** | 早餐：酒店打包 午餐：X 晚餐：团餐 |
| **住宿** | 张掖：邮电宾馆、凯利、顺祥、玉水苑、临松、旭峰宾馆、宜尚酒店、尚景智能健康酒店、尚景品美酒店、建城智选酒店、建城优选酒店、建诚品荟酒店、派派酒店、佰仟大酒店、临松酒店、崇文酒店、天润金座 天润银座、柏菲酒店、彩虹湾酒店（电梯房） 凯艺酒店、艾扉酒店、途客邻酒店、如家精选、顺祥酒店、兰庭嘉朋、忆家精品、佰仟酒店、石头城、荣泰酒店、宜必思、簏风、天鸿酒店等同类 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **张掖-敦煌 车程：约5.5h 海拔高度：嘉峪关1640m**  早餐后集合乘车前往嘉峪关，嘉峪关城楼（外观拍照，不含登楼，如遇道路封闭，则无法停车拍照，改为车上观看，无退费，谢谢理解），城关两侧的城墙横穿沙漠戈壁，北连黑山悬壁长城，南接天下第一墩，是明代万里长城西端的关口，以巍峨壮观著称于世，被誉为“天下雄关”自古为河西第一隘口。是明代长城沿线建造规模壮观，保存程度完好的一座古代军事城堡，是明朝及其后期各代，长城沿线的重要军事要塞。途经瓜州参观览雕塑【大地之子】（参观 20 分钟）雕塑主体为茫茫戈壁之上趴伏在地、恬然入睡的 长 15 米，高 4.3 米，宽 9 米的巨大婴儿。后向着戈壁滩大地之子雕塑南侧望去，有一座【海市蜃楼】（参 观 20 分钟）它是由一个“主殿 ”和四个“ 阙楼 ”构成。原来它是由清华美院董书兵教授在甘肃省瓜州县创作的第二件大型作品，名曰《无界》，在这戈壁荒漠中，实属一处难得的景致。免费升级【鸣沙山娱乐项目】，在这里我们可以畅快的无限次滑沙、乘坐沙漠摩托、网红秋千、网红桥等。真纯玩温馨提示：赠送沙漠娱乐项目未计入团费 ，因为天气或其他原因导致无法体验 ，无退费以及不更换项目！当天车程较长 ，可提前预备好颈枕 ，行车途中休息 ，准备好零食 ，路途辛苦、补充能量 ，记得在前一晚将相机、手机 充满电 ，以免耽误您拍照 ，错过窗外美景嘉峪关至敦煌路程长，会途径“瓜州服务区”休息上洗手间！该服务区可能存在特产售卖摊点，本产品为真纯玩团，我社建议游客非必要不购买。交通：大巴车景点：大地之子 海市蜃楼自费项：必消无 看客人 自愿选择景区其他项目 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌：碧水阳光、颐达、大盛假日、禧来敦、花径酒店、金润大酒店、石油大厦、凡舍酒店、聚丰国际、天鸿酒店、莫高宾馆、稣源、天沁云水、艾美国际、恒瑞酒店、龙居、祁源、宜好精选、博汇文华、悦敦、云博、光明宾馆、豪苑酒店、盛世大酒店、大宏瑞、龙居、花径、天河湾、敦煌云天国际、喜迎缘、喜迎缘、瀚海明珠、桓宇大酒店、阳光、大宏瑞、 广源酒店、汗煌大酒店、富景文化、唐人驿站、滨河国际、恒熙、华盛商务等同类 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **敦煌一日游 车程约：1h 海拔高度：敦煌1139m 莫高窟1320m 鸣沙山 1715m**  早餐后，参观【莫高窟】（含 B 类票，参观时间不低于 3 小时，若B类票未发售，我社只能为游客预约A类票参观 ，游客需自补门票差价138元/人（导游现收））莫高窟是古建筑、雕塑、壁画三者 相结合的艺术宫殿，尤以丰富多彩的壁画著称于世。敦煌壁画容量和内容之丰富，是当今世界上任何宗教、石窟、寺院或宫殿都不能媲美的。佛经故事画、经变画和佛教史迹画，也有神怪画和供养人画像，还有各式各样精美的装饰图案等。莫高窟的雕塑久享盛名。这里有高达 33 米的坐像，也有十几厘米的小菩萨，绝大部分洞窟都保存有塑像，数量众多，堪称是一座大型雕塑馆。后游览【鸣沙山、月牙泉】（含门票，游览时间不低于 3 小时）古往今来以“山泉共处，沙水共生 ”的奇妙景观著称于世。泉形酷似一弯新月，故名月牙泉。古称“沙井 ”，又名“药泉”。泉被鸣沙山四面环抱，但并不为流沙所掩，始终碧波荡漾，清澈见底，久雨不溢，久旱不涸。 鸣沙山、月牙泉是大漠戈壁中一对孪生姐妹，“山以灵而故鸣，水以神而益秀 ”。游人至此，无论从山顶鸟瞰，还是来泉边漫 步，都会驰怀神往，遐思万千，确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。游玩结束后，返回敦煌入住酒店。入住酒店后可自由活动，建议前往敦煌当地有名的美食街-【敦煌夜市】，又被称为沙洲夜市，是敦煌规模最大的夜市，影响力相当大，俨然成为敦煌市不可或缺的旅游景点，早在 2012 就被评为3A 级旅游景区，历史也悠久，始建于1991年，距今20多年的历史，这个时间可不简单，尤其是在西北部欠发达地区。真纯玩温馨提示：1、今日行程不含晚餐，游客请自理晚餐！美食介绍：烤羊排、虹鳟鱼、烧壳子、粉蒸牛羊肉……2、因莫高窟门票紧张，各位游客报名时间不同，我社尽量保证团上所有游客在同场次游玩莫高窟，游览莫高窟的时间段及 与鸣沙山的游览顺序可能会根据莫高窟门票情况做出相应调整，一切以保证莫高窟的参观为核心。3、因莫高窟 2021 年起新政策规定前期只发放 6000 张 A 类正常参观票，在 A 类票库存售完后才会发放 12000 张 B 类票！若 旺季购票时 A 类票仍有库存，我社只能为游客预约 A 类正常参观票，游客需补 138 元/人的差价！6、A / B 票均已售罄的情况下，我们将给客户现退差额或者安排莫高窟姊妹窟西千佛洞，并退还差价。交通：大巴车景点：莫高窟 鸣沙山自费项：必消无 看客人 自愿选择景区其他项目 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌：碧水阳光、颐达、大盛假日、禧来敦、花径酒店、金润大酒店、石油大厦、凡舍酒店、聚丰国际、天鸿酒店、莫高宾馆、稣源、天沁云水、艾美国际、恒瑞酒店、龙居、祁源、宜好精选、博汇文华、悦敦、云博、光明宾馆、豪苑酒店、盛世大酒店、大宏瑞、龙居、花径、天河湾、敦煌云天国际、喜迎缘、喜迎缘、瀚海明珠、桓宇大酒店、阳光、大宏瑞、 广源酒店、汗煌大酒店、富景文化、唐人驿站、滨河国际、恒熙、华盛商务等同类 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **敦煌-翡翠湖-察尔汗盐湖-格尔木 车程约：5.5h 海拔高度：翡翠湖3148m 察尔汗盐湖2670m**  早餐后乘车翻越当金山。前往参观上帝的眼泪【翡翠湖】（含门票，不含区间车，游览不低于1.5小时），被称为上帝的眼泪，如果上帝真的曾经流下过无数滴眼泪，那么属于大柴旦翡翠湖的这一滴一定是罕见的绝色。湖边缘的洁白如雪渐变到湖中央的深墨绿色，整个湖面真如同一块翡翠一般，令人流连忘返的翡翠湖，旅游休闲好去处。后乘车前往柴达木盆地五大盐湖之一的【察尔汗盐湖】（含门票，不含区间车，游览不低于3小时），它和茶卡盐湖齐名，却鲜少有人提到它，它有着56个茶卡的面积总和，是中国最大的工业盐湖厂区；亿万年沧海桑田，它经历了从汪洋大海到工业盐湖的幻化。察尔汗盐湖景区有一条盐晶路，被人们赞颂为“万丈盐桥”，路面平坦光滑，与柏油路面并无两样。在万里晴空的夏季，人们行走在“万丈盐桥”上，眺望远处，那“茫茫大海，层层楼阁”的海市蜃楼幻景，引人入胜。真纯玩温馨提示：1、此天途经之地较为偏僻，无推荐餐厅，可以提前自备便携式干粮（牛奶、面包、巧克力、水果等食物）。沿途视当日交通情况及进度，安排1-2次停车休息。2、察尔汗盐湖如遇政策性关闭，则更换为游览《南八仙雅丹》。特别提醒：此天多为无人区、无服务区、多为旱厕、建议备伞。3、盐湖地区海拔约3000米，要注意不能剧烈运动，以免产生高原反应。由于盐层比较粗糙，赤脚走路时会有些痛，如想进入湖中拍照，尽量带上鞋套或自备拖鞋。湖中有大小不等的溶洞深不见底，进入湖中请注意小心失足落入，不建议走的太深。4、天气晴朗时紫外线强，且还有湖面的反射，需做好皮肤的防晒，保护眼睛的墨镜也是必备品。5、最好准备湿纸巾，当裸露的皮肤沾上盐水后要用淡水清洗或用湿纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤。摄影小贴士：一般白色裙子搭配红色的丝巾比较常见，红色会显得鲜艳亮眼，选择红裙可以搭配其他颜色的丝巾。建议不要穿碎花的裙子和海滩裙，拍出来倒影不明显。尤其是下午4点左右夕阳西下时，侧逆光，用广角镜拍摄人像效果尤其佳。交通：大巴车景点：翡翠湖 察尔汗盐湖自费项：察尔汗盐湖区间车60元/人 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 德令哈：尚客优酒店、全季、德都、腾瑞祥、汉庭优佳、新堉山庄、聚龙酒店、中德酒店、维也纳、中德品质、玉豪酒店、德勒酒店、洲龙国际、星空之城、凯悦、丽晶酒店、星程酒店、万怡酒店、美季酒店、万信瑞铂酒店、蓝天品质、云湖大酒店、坤谊酒店、龙恒、诗城花园、义海大酒店、森元品质、东方凯悦、锦江美野民宿等或同类 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **德令哈-茶卡—青海湖 车程约：4h 海拔高度：茶卡盐湖3060m**  早餐后前往【茶卡盐湖】（含门票，不含小火车，游览不低于2.5小时）茶卡盐湖是古丝绸之路的重要站点，历史上是商贾、游客进疆入藏的必经之地。这里风光旖旎，景色优美。湖面上，时而碧波荡漾，时而有莽莽苍苍，集秀丽、壮美于一体，在那里时仿佛静止般，天地间是一片纯净的白与蓝，就像做了一场幻境的梦…这里被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的55个地方之一”。 一路感受青海湖醉美公路——“环湖西路”风光，看青海湖畔山青水秀，天高气爽，景色十分绮丽。欣赏那五彩缤纷的野花，把绿色的绒毯点缀的如锦似缎，数不尽的牛羊和体壮的骏马犹如五彩斑驳的珍珠洒满草原。真纯玩温馨提示：为保证体验度，导游根据当天人流量安排天空之境或天空一号景区，两个景区景点类型一致，且门票价格相同。1.因青海湖地处高原地区，平均海拔3190米。平均比西宁温低3-5度，光照紫外线强。即使是盛夏季节前往青海湖也要带长袖衣服，下雨更冷一些；在青海湖景区游览时，请注意不要剧烈活动、不要饮酒。绝大多数人初到高原，会有轻微的高原反应，主要症状是头痛、呼吸急促、对此不必惊慌，多饮水，好好休息，很快就可以适应高原气候。2.西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动另外穿一双合脚、透气性好的鞋，可以为您的旅途省去不必要的麻烦。3.茶卡盐湖内景区建议穿着颜色艳丽衣服进行拍照（例如红裙子、彩色丝巾等）。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，想下湖的游客一定要穿靴子（景区可出租）最好准备一些湿纸巾，当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤。这里晴天时光线很强，而且还有湖面的反射，都需要防晒准备，而且最好准备一副墨镜保护眼睛。茶卡摄影指南：1、因为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，万能招数交通：大巴车景点：茶卡盐湖自费项：茶卡盐湖小火车 60-108元/人（建议消费） |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 青海湖：望湖阁、刚察怡和商务、格桑梅朵、海之源电竞、扎西度假藏式e家酒店、九龙客栈、花园国际、莫热林卡、牧歌观景、豪泰、西南大酒店、刚察仟湖大酒店、西海镇香格里拉、海晏福兴圆商务、海北华兴大酒店、银滩商务宾馆、刚察雪古拉山、海北宾馆、青海湖宾馆、海滨假日、刚察圣泉驿民宿、青海湖祥海客栈、刚察雍吉梅朵、刚察鸿湖大酒店、文迦星空秘境、高原蓝宝石大饭店、共和安多避暑酒店、刚察赤秀嘉姆、青海湖格日等同类 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **青海湖—兰州 车程约：4h 海拔高度： 青海湖3100m 兰州1520m**  早起自行观看青海湖日出，后沿青海湖边一路前行。前往青海湖主景区——中国最美的五大湖泊之首高原明珠—【青海湖二郎剑】（含门票，不含电瓶车，不含游船，游览不低于2.5小时）是我国第一大内陆湖泊，也是我国最大的咸水湖。湖面 纯净深湛、温柔恬雅的湖水，满载着古老而优美的传说，夹带着文成公主的相思，是如此的波澜壮阔、 恢宏磅礴，漫步清海湖畔，拥一抹晨曦在心，握一缕格桑花的明艳于手，不思前尘，不念过往，心中，只存世事通透的安然.....沿青海湖边继续前行，游览——青海湖草原，相传“最美情郎”仓央嘉措在此神秘失踪，并留下绝笔诗：我一生第一眼看见的是蓝天，最后一眼，看见的是青海湖，如果问我什么比蓝天更蓝？只能是你了，我末日的辉煌。每到夏季，成片，成片的花海，随风慢慢的荡漾着，好像是一个个舞姿卓越的的舞者，身着一身轻纱，在蓝天白云下，在晴空万里处，在山花烂漫时翩翩起舞，好美，好美。这样的美丽是震撼的，是那种微妙的感动，不会像看见大山好水那样的发出尖叫，不会像看见古老建筑和城堡那样热泪盈眶，这里你会由衷的有一种是温暖的感动，这就是青海湖的魅力。后返回兰州，入住酒店交通：大巴车景点：青海湖二郎剑自费项：必消无 客人自愿选择景区其他项目 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团餐 晚餐：X |
| **住宿** | 兰州：云溪.悦、坤逸精品/月光、农垦、 瑞达、 如家商旅、 非凡凯宾、凯达、新胜利、维也纳3好/智好、维也纳国际、星程、飞天美居、甄美、金骆驼国际、喆啡、蘭莓精品、尚美居、尚客优品、萃英酒店、澜海温泉、速八精选、宜曼酒店、东影花园、途窝、华辰、丽呈，宜必思，全季，安宁锦江之星、宜心恩、西岸酒店、尚美居、平凉大厦、麦积山酒店、欧资尚品、星美酒店、H酒店、丽怡、帮磁酒店、麦积等同类 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **兰州-湖南**  这是一次完美旅行，看到了风景、吃到了美食、学到了知识、体验了娱乐、结识了朋友、认知了我们。早餐后，根据时间前往车站乘飞机返程，结束愉快的旅程。参考航班：以实际航班为准湖南/兰州往返飞机经济舱，参考航次时间详询。我社尽量满足游客所需座位，但不保证，旅行社不接受因票座位不靠窗等相关理由的投诉。交通：火车上景点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D10** | |
| **行程详情** | **抵达湖南**  湖南-兰州往返火车硬卧，参考车次时间详见行程。我社尽量满足游客所需座位，但不保证，旅行社不接受因火车硬卧不在下（中、上）铺以及不在一个车厢等相关理由的投诉。参考车次： （以实际出票为准）交通：火车景点：无自费项：无 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：自理 晚餐：自理 |
| **住宿** |  |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 大交通 湖南-兰州往返火车硬卧，参考车次时间详见行程。我社尽量满足游客所需座位，但不保证，旅行社不接受因火车硬卧不在下（中、上）铺以及不在一个车厢等相关理由的投诉。用餐 全程 7 早5 正，正餐餐标 30 元/正/人，正餐 8 菜 1 汤；（酒店赠送早餐，如用餐人数不足 10 人、桌， 菜量视人数酌减）；酒店赠送早餐(或打包路餐)，早餐和正餐，不用餐者餐费不退。未包含的正餐可在当地自行品尝特色美食。个别地区属于少数民族聚集地，当地饮食与游客饮食习惯差异较大，餐饮条件有限，如有忌口或不 适应敬请游客谅解并自备食物。住宿 全程入住7晚指定酒店标准间。（如出现单男单女，尽量安排三人间或拼房，如无法安排三人间或拼房，请自补房差）参考酒店： 兰州：云溪.悦、坤逸精品/月光、农垦、 瑞达、 如家商旅、 非凡凯宾、凯达、新胜利、维也纳3好/智好、维也纳国际、星程、飞天美居、甄美、金骆驼国际、喆啡、蘭莓精品、尚美居、尚客优品、萃英酒店、澜海温泉、速八精选、宜曼酒店、东影花园、途窝、华辰、丽呈，宜必思，全季，安宁锦江之星、宜心恩、西岸酒店、尚美居、平凉大厦、麦积山酒店、欧资尚品、星美酒店、H酒店、丽怡、帮磁酒店、麦积、西客站维也纳、虹运宾馆、福成假日酒店、福源尚品、君兰素柏·云酒店、伊顿尚品、虹云宾馆、兰州职工大厦、宝迪酒店公寓、 新时代一品、澜悦居、天源9号大酒店、海谊尚品、河畔明珠、金川集团兰州宾馆、新德丽宾馆、锦江之星品尚酒店、河湾丽景酒店、金牛宾馆、时代金典、悦美居兰飞酒店、宜居宜行酒店、远城岳庭酒店、和悦楼宾馆、丝源观景、潮漫、家盛酒店、万达TOWO、安宁富源尚品、正宁路途窝上品、宜必思雁滩店、新区五悦悦心、西客站帮磁、宿适莱特、澜海温泉、金岛酒店、宜心恩等或同级。华联宾馆、陇鑫大厦、丽呈酒店、丽呈睿轩、铂苑酒店、黄河美居、华辰大厦、亚朵酒店、维也纳、黄河美居、老街噗雁、中山宾馆、香悦四季酒店、宇阳酒店、民航云美、金轮宾馆、凡里而美、戴斯温德姆、麗枫、维也纳国际、智选假日、如意鎏璟、假日酒店、TOWO中鑫国际、蘭博梁山、康铂酒店、TOWO艺术酒店、奥美得国际酒店、坤逸精品（安宁吾悦）万盛子文、温商长江、飞天酒店、甘肃国际大、天成温泉、丽怡酒店、秋果酒店、 黄河美华、海虹假日、凯里亚德、长信国际、万寿宫、白云宾馆、安盛国际、希尔顿、世家轻奢、晋坤酒店、天庆温泉、兰苑宾馆、安课慈、亚欧等或同级西宁：喆啡、美锦花园、星程、丽豪、宜必思、夏都里程、吉美佳、维斯汀、和颐、远腾、希岸、兰园商务、安明宾馆、熙东酒店、冬宝酒店、亚兴饭店、格兰途、通航大酒店、莲朵酒店、添悦酒店、万玺酒店、祥云山水酒店、佳和酒店、瑞缘酒店、西百宾馆、宏达酒店、氢宇酒店、兴源酒店、绿竹酒店、火车站美锦酒店、宜和酒店、隐然.臻品、蓝枫、美锦花园、漫菲尔、勃林泰、雪德澜、格林东方、中发源、维客尔、爱客品质、海螺酒店、君澜柏瑞、和颐至格、如家商旅、康铂、君悦假日、汉庭优佳、艺龙安云、格林东方、圣银钻石、希岸酒店、星程酒店、玖玥国际、东宝、亚欣饭店、熙东酒店、万祥精品、怡程酒店、宜合酒店、潮漫酒店、铂曼酒店、如家精选、都市花园、青海通航大酒店、兴源酒店、万恒酒店、青桔酒店、你好、全季、尚客优品、喆丰酒店、豪龙酒店、丽优假日、夏枫商务、凯莎酒店、悦洋酒店、凯美莱、锦江之星、黄河源假日、博和酒店、绿洲假日、玉禾城市、湟源丽都、湟源顺合酒店、等或同级张掖：邮电宾馆、凯利、顺祥、玉水苑、临松、旭峰宾馆、宜尚酒店、尚景智能健康酒店、尚景品美酒店、建城智选酒店、建城优选酒店、建诚品荟酒店、派派酒店、佰仟大酒店、临松酒店、崇文酒店、天润金座 天润银座、柏菲酒店、彩虹湾酒店（电梯房） 凯艺酒店、艾扉酒店、途客邻酒店、如家精选、顺祥酒店、兰庭嘉朋、忆家精品、佰仟酒店、石头城、荣泰酒店、宜必思、簏风、天鸿酒店、金源、丹霞新乐大酒店、云霞故里智能、星程、小辣椒、北辰酒店、宇辰酒店、丝路迎宾、归园田居、依山新境、春雨宾馆、辰业酒店、曼舟酒店、骏晖、华侨、丹霞鼎盛酒店、盛华文化、中祁国际等或同级。丹霞明珠、摄影国际、嘉亨大酒店、山水源、金阳饭店、尚景国际、希尔顿欢朋、华辰大酒店、璞悦酒店、金蒂梵尔、祁连明珠、品尊国际、润湖假日酒店、千禧丝路、鼎和国际、西遇国际、铭嘉乐国际、天薇国际、都城假日、丝路阳光、君颐臻品、丝路瑞华、锐驰国际、钻石国际、和颐至尚、恒达丽景、绿洲假日、祁连山大酒店、凯瑞酒店、铭邦国际、御景国际、新城大酒店、富来登温泉假日、宜尚等或同级敦煌：碧水阳光、颐达、大盛假日、禧来敦、花径酒店、金润大酒店、石油大厦、凡舍酒店、聚丰国际、天鸿酒店、莫高宾馆、稣源、天沁云水、艾美国际、恒瑞酒店、龙居、祁源、宜好精选、博汇文华、悦敦、云博、光明宾馆、豪苑酒店、盛世大酒店、大宏瑞、龙居、花径、天河湾、敦煌云天国际、喜迎缘、喜迎缘、瀚海明珠、桓宇大酒店、阳光、大宏瑞、 广源酒店、汗煌大酒店、富景文化、唐人驿站、滨河国际、恒熙、华盛商务、华荣国际、嘉年华国际、敦煌饭店、安和酒店、莫高宾馆、嘉瑞美华、敦煌雅居轩、园梦园酒店、润泽酒店、金龙大酒店、广源品尚、IU酒店、富兴源酒店、汉唐大酒店、柏颐酒店、兰新大酒店、汉华国际、锦轩酒店、宜好精选、丝路皇冠、石油宾馆、金润大酒店、盛世大酒店、凡舍酒店、豪苑酒店、蘇源酒店、瀚海明珠酒店、天都假日、皇冠大酒店、敦煌M酒店、艾菲、云欢智慧、诚和顺、汉华国际、兴源、华盛商务、金驼国际、锦轩、宜好精选、名苑雅居、金驼国际、美尔敦、金润、臻悦、锦轩、丝路秀、蓝宝石等或同级煌家铂金大酒店、艾斯汀、柏文、敦煌国际大、鹿野酒店、驼峰酒店、城堡酒店、维景酒店、中洲国际、飞天宾馆、万弘国际、富国酒店、恒栋酒店、花雨楼国际、丝路怡君、東庭国际、福华国际、敦煌宾馆、天润颐铂、金曼国际、富丽华、丝路怡苑、太阳温泉、太阳大酒店、金叶宾馆、尚和颐景、海联国际饭店、天润国际、川渝大酒店、敦煌山庄、禧玥、沙洲景华、敦煌新泰、华夏国际、颐达大酒店、飞天隐然、华伦欢迈、金屿等或同级德令哈：尚客优酒店、全季、德都、腾瑞祥、汉庭优佳、新堉山庄、聚龙酒店、中德酒店、维也纳、中德品质、玉豪酒店、德勒酒店、洲龙国际、星空之城、凯悦、丽晶酒店、星程酒店、万怡酒店、美季酒店、万信瑞铂酒店、蓝天品质、云湖大酒店、坤谊酒店、龙恒、诗城花园、义海大酒店、森元品质、东方凯悦、锦江美野民宿等或同级森元巴音河酒店、万怡酒店、金世界宾馆、海西宾馆、星空大酒店、柴达木酒店、德瑞驿汽车酒店、蓝天白云、昆仑酒店等或同级格尔木：水电宾馆、途安酒店、江南商务酒店、青港宾馆、金鱼湖酒店、帝王宾馆、玉都酒店、怡景品质、珠峰大厦、星程酒店、希岸酒店、H酒店、维迩思、星程、枫际、樊桐嘉玺、西源假日、维迩思酒店、宜必思、原尚大酒店、维也纳、全季、你好酒店、艺选酒店、喆啡酒店、白玉兰、昆海、青港宾馆、艺龙万国、凯斯顿、玉湖商务、四季春天、天路云端、西台双色湖、九紫吉乃尔大酒店、帝王、等或同级麗枫酒店、丽呈别苑 天慕、莱卡、黄河国际大酒店、Urba柏纳、亚朵（黄河路店）玲珑湾酒店、格尔木宾馆、美豪、格尔木盐湖大酒店、乌素特雅丹等或同级茶卡：山水酒店、铂曼酒店、宜尚酒店、天鑫酒店、海丰酒店、青盐宾馆、盐海商务、海峰大酒店、君道酒店、星际酒店、阳光假日、盐立方、云端酒店、星空客栈、月栖湖酒店、西域酒店、盐尚茶卡木屋、鑫羌之源、瀚海大酒店、恒峰饭店、星空泡泡屋、钻石星空酒店、长鑫臻品、金桔酒店、万豪酒店、高峰大厦饭店、星入海、紫业酒店、鸿鑫、长鑫等或同级青海湖：望湖阁、刚察怡和商务、格桑梅朵、海之源电竞、扎西度假藏式e家酒店、九龙客栈、花园国际、莫热林卡、牧歌观景、豪泰、西南大酒店、刚察仟湖大酒店、西海镇香格里拉、海晏福兴圆商务、海北华兴大酒店、银滩商务宾馆、刚察雪古拉山、海北宾馆、青海湖宾馆、海滨假日、刚察圣泉驿民宿、青海湖祥海客栈、刚察雍吉梅朵、刚察鸿湖大酒店、文迦星空秘境、高原蓝宝石大饭店、共和安多避暑酒店、刚察赤秀嘉姆、青海湖格日、云朵酒店、甲乙赛钦庄园酒店、维也纳国际、共和新华、共和祥鹰国际大酒店、共和高尔夫、黄河大酒店、共和金鑫精品、圣湖悦澜、依青等或同级 青海湖观湖维景国际大酒店、大美草原生态旅游度假牧场、刚察蕃域藏城林卡酒店、共和玉龙酒店等或同级温馨提示：西北地区住宿条件有限，西北旅游接待条件不能与内地大城市一带同档相比，请不要用内地酒店标准来衡量西北的酒店。景点 包含：行程中标明已含的景点首道门票，其余免票或不含，景区小交通自理门票优惠报名时已按年龄立减，抵达当地不再二次退费。本行程按莫高窟B类票核算， B 类票(4 个洞窟+电瓶车)。 因莫高窟 2021 年新政策规定 ，前期发放 6000 张 A 类 票(8 个洞窟+电瓶车+数字中心观影)，在 A 类票售完后，才会发放 B 类票！若 B 类票未发售，我社只能为游客预约A类票参观 ，游客需自补门票差价138元/人（导游现收） ，谢谢理解与支持。我社已将情况如实告知，故我社不接受因莫高窟补差产生的投诉问题。为保证体验，景区景点先后游览顺序根据天气、路况、人流量等原因，我社有权调整。赠送项目未计入团费，因为天气或其他原因导致无法体验，无退费以及不更换项目！ 用车 10 人以上升级 2+1 豪华旅游大巴，10 人以下升级为小包团，商务车出行，确保一人一正座，每人一个正座，不分 座位号，先到的客人先选择，请尊重中华民族尊老爱幼的优良传统，尽量让老弱或者晕车的客人坐靠前的位子。导服 持有导游证的专业全程优质服务，已含导服20元/人，成团人数不足10人（含）时，由司机兼导游服务。儿童 儿童2岁~12周岁以下含旅游巴士车位、半餐、导服（其余费用一律自理）。备注：因儿童不占床，不含早餐，如需要早餐请自行在酒店购买。特别说明 一：《意见单》这是对游览质量的最终考核标准，我社将以此作为团队质量调查的依据，任何投诉以游客《意见单》为准，否则不予授理。不签意见单者视为放弃，按无意见处理。二：由于青海属于高海拔地区，考虑到游客自身安全问题，80岁（含）以上和2岁以下不适合参加此行程，故我社此产品只接待2-79岁人群，70-79岁游客需提供三甲医院健康证明，并签订免责协议书，不再另行说明及解释，谢谢支持！如报名前未认真阅读此条，给您造成损失，我社不承担任何责任。证件 请客人带好报名时的有效证件（身份证、护照），未成年人带户口原件，70岁以上需附带三级甲等医院开具的3个月内的有效健康证明或体检报告。75岁以上需附带三级甲等医院开具的3个月内的有效健康证明或体检报告。还需老年旅游者成年直系家属签字，且由成年家属陪同。 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差或加床。 2、全程小交通，景区观光车，游船，烤全羊等特色餐食，娱乐活动等行程中未注明包含的费用均不含。需要自理的小交通：张掖七彩丹霞区间车38元/人、察尔汗盐湖区间车60元/人自愿选择：茶卡盐湖单程小火车 60元/人、青海湖电瓶车120元/人、青海湖游船100-140元、翡翠湖电瓶车60元/人3、旅游者到出发地火车站/机场的交通费。 4、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。 5、酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。 6、当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。 7、旅游人身意外保险，请自行购买。8、地面服务费（如行李物品保管费、托运行李超重费等）。9、自由活动期间的餐食费和交通费。10、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。11、因景区价格调整产生的门票差价 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 住宿：按2人入住1间房核算，如出现单男单女，请补齐单房差以享用单人房间。团队用餐：十人一桌，八菜一汤，人数不足十人时，在每人用餐标准不变的前提下调整餐食的分量。游览：景点游览、自由活动、购物店停留的时间以当天实际游览为准。游推荐项目，请自愿选择参加，请您仔细阅读本行程，根据自身条件选择适合自己的旅游线路，出游过程中，如因身体健康等自身原因需放弃部分行程的，或游客要求放弃部分住宿、交通的，均视为自愿放弃，已发生费用不予退还，放弃行程期间的人身安全由旅游者自行负责，团队游览中不允许擅自离团（自由活动除外），中途离团视同游客违约，按照合同总金额的20%赔付旅行社，由此造成未参加行程内景点、用餐、房、车等费用不退，旅行社亦不承担游客离团时发生意外的责任，如遇台风、暴雪等不可抗因素导致无法按约定行程游览，行程变更后增加或减少的费用按旅行社团队操作实际发生的费用结算，出游过程中，如产生退费情况，以退费项目旅行社折扣价为依据，均不以挂牌价为准。差价说明：如遇国家政策性调整门票、交通价格等，按调整后的实际价格结算，赠送项目因航班、天气等不可抗因素导致不能赠送的，费用不退。出团通知：出团通知最晚于出团前1天发送，若能提前确定，我们将会第一时间通知您。意见反馈：请配合导游如实填写当地的意见单，不填或虚填者归来后投诉将无法受理。其 它：按有关规定：当地空调旅游车车型根据此团游客人数而定，保证每人每正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予退还。因人力不可抗拒的因素造成行程时间延长或缩短，费用增加及损失由客人自行承担。行程减少，旅行社退还行程未产生的费用。确认出团前，如遇国家政策性变化和价格调整，按国家规定执行，在处理投诉时以游客在当地所签意见单为依据，出发前请携带有效身份证件原件（以备住宿及火车站验票所需）、旅行社提供的出团通知及游览行程；请务必提供准确的联系方式，并保持手机开机状态，以便旅行社与您取得联系；因不可抗力因素（如飞机、火车晚点）造成的参观景点时间压缩，旅行社不承担相应连带责任，敬请谅解。 |
| **温馨提示** | 1、出发前请携带有效期内的身份证件原件（以备火车站验票、办理登机牌及住宿所需）； 特别提示：对于失信人员参团旅游，我社根据我国相关法律法规的规定，一律坚决拒绝。但对于其故意隐瞒，我社没有甄别的义务和能力。报名后，由于失信人员不能购买相应的交通工具，我社会按该游客临时退团处理，并要求其承担相应损失。旺季期间，由于交通资源有限，由于失信人员不能购买相应的交通工具，可能会造成该游客长期滞留旅游目的地，而无法返回出发地。在此期间，我社不会提供任何相关服务或协助，一切费用由该游客自理。2、请务必提供准确的联系方式，并保持手机开机状况；以便当地旅行社与您取得联系；3、因不可抗力因素（如火车晚点，堵车，景区排队，景区整修，天气原因等）造成的参观景点时间压缩，与旅行社无关，旅行社不承担任何损失，敬请谅解；4、青海为高原地区，海拔较高，若有高原反应，请备高原反应的药物。5、高原地区温差很大，紫外线强，请游客根据自身情况，带足衣物、太阳镜、伞及防晒用品。6、部分景区和餐厅有购物性质的场所，绝非本社安排，导游亦不会推荐和引导，购买请慎重！7、受旅游地自然条件限制，景点沿途餐厅的条件与内陆旅游地区相比较，无论从软硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，我们会努力与餐厅协调，满足不同游客的需求。8、西北地区由于地域辽阔，景点之间车程较长，请游客在来西北旅游时注意休息调配好时间，以充足的体力参加旅游活动。9、西北地区受少数民族和宗教影响，风俗习惯与内地不同，游览时（如进寺庙），请谨记导游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，配合好导游工作。10、出门在外请大家谨记安全第一。妥善保管好个人的财务和贵重物品。11.入住酒店检查房间设施，如有问题请立即告知酒店服务人员，遵守入住酒店规定。如需交押金，请自行保管好押金条。退房时，房间设施无损坏，前台自行办理退押金。12、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；13、文明出行，自觉爱护景区的花草树木和文物古迹，不任意在景区、古迹上乱刻乱涂。14、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；如在行程进行中对地接旅行社的服务标准有异议，请拨打我社24小客服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。15、接送站我社统一安排接送机，不安排导游，客人航班落地后请及时开机，我社专属接站人员会及时联系客人，送机会提前一天晚上告知具体接站联系方式请您保持电话畅通。 |
| **保险信息** | 人保 |
| **保险信息** | 本告知是根据国家相关部门的统一要求，为维护消费者权益，保障旅游安全，向游客做出的行程计划的安全说明及有关提醒和警示，所涉及的内容是旅游合同的组成部分，具有法律效力，请认真阅读并签名表示同意。一、对于证件和私人物品的安全须知1、证件和私人物品的保管：旅游行程当中可能涉及但不限于身份证、护照、签证、交通工具票证、保险单、学生证、老年证、军官证、户口本、现金、支票、邀请函、银行卡、手表、提包、首饰、衣服、手机、手提电脑、眼镜等任何证件和私人物品，均由游客随身携带、自行保管并在需要使用时主动向导游领队表明并出示。2、 导游领队和其他旅游服务人员均不能代替游客承担保管责任，更不能代表本公司与游客订立任何形式的保管协议。3、上述证件和私人物品遗失导致可能产生的费用将由游客自行承担。4、 复印件的保留：上款提及的证件需保留复印件随身携带并与证件原件分开保留以备急用。5、 证件检查：（1）、当遇到检查证件时，应告知导游或领队处理，不轻易应允。（2）、导游或领队不在现场，要礼貌地请检察人员出示工作证件，防止上当受骗。6、证件的遗失：（1）、证件遗失或被偷窃，游客应立即报告导游或领队并向警方报案，同时请警方出具书面遗失证明。（2）、出境游客应向旅游目的地相关机关申请补发签证，向我国使领馆等机构申请补办旅行证件。二、游客对于餐食的安全须知1、行程中安排的餐饮服务：由于个人的身体状况、宗教信仰、适应能力，以及口味需求的不同， 请提前将个人习惯告知导游领队，如行程当中安排的餐食不能满足您的需要或者引起您的不适，请立即拒绝接受相关服务，并告知本公司、旅游主管部门或食品卫生管理部门，您的权益才会得到可靠保障。2、游客自行购买的餐饮服务：主动检查提供服务者的服务和卫生资质，拒绝食用不了解的食物， 拒绝食用生冷食物，拒绝食用变质食物并注意自己身体的适应能力，以免引起身体不适。三、游客对于酒店住宿的安全须知物品的保管：进出房间要随手关门关窗，物品交由酒店专门部门保管，放置于房间内的物品发生遗失会得不到任何赔偿。物品的使用：1、主动阅读酒店设施设备的使用说明和守则，对于不会使用的设施设备应主动向酒店服务人员询问，防止操作不当造成意外事故。2、任何损坏酒店物品的行为会被要求按照酒店规定进行赔偿。3、危险区域提示：包括但不仅限于酒店的卫生间、游泳池、健身房、餐厅、酒吧、天台、水池、通道等区域均是容易发生危险事故的区域，请在包括但不仅限于地面湿滑、恶劣天气、身体状况不适、穿着不当等的情况下不前往上述危险区域。如确需单独在上述区域停留，应有同行游客或者导游领队陪伴或在附近守护。使用开水的时候务必注意安全，避免烫伤。使用卫生间时地面容易打滑， 一定要先把防滑垫放好后使用，以防滑倒受伤。4、酒店的消费：酒店的房间、餐厅、娱乐场所等区域均有可能发生团费之外的消费行为，请主动向酒店服务人员了解消费细节并自行进行结算。5、每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、手巾、烟缸等物品均不可懈怠。四、游客对于交通工具安全须知1、飞机：主动阅读和了解并遵守航空管制的相关条例及规范，健康状况不适宜乘坐飞机的应主动拒绝。2、汽车：（1）、主动阅读和了解车辆安全规范，车辆停稳方能上下车，讲究文明礼貌，优先照顾老弱病残，不随意更换座位，随时系好安全带，拉紧安全扶手，车辆行驶期间禁止在车厢内走动和将头手伸出车窗外。（2）、按照惯例和规定旅游车辆不能乘坐车辆的第一排导游领队专用座位，以免发生意外后不能得到赔偿。（3）、恶劣天气、路况不好或者游客患有任何疾病的情况下是不适合乘坐汽车的，游客可以根据自身对安全因素和身体状况的评估拒绝乘坐汽车以免发生意外事故。（4）、对于导游、领队或承运人的不当行为，游客应立即制止并告知本公司，旅游主管部门或交通安全管理部门，您的权益才会得到可靠保障。3、水上交通工具：（含快艇）（1）、主动阅读和了解相关安全须知和救生细则，登船前应穿着救生衣及佩戴救生圈。（2）、不能停留在船坞、跳板、甲板、船头、船尾、船舷、机舱、驾驶舱等任何非指定乘客停留的区域，不能在船上嬉戏打闹，听从承运方工作人员的安全指示。船头颠簸剧烈，不要乘坐船头，以免发生意外身体伤害。（3）、恶劣天气（包括风浪雾雨天气）以及游客不会游泳或患有任何疾病的情况下是不适合乘坐水面交通工具的，游客应根据自身对安全因素和身体状况的评估拒绝乘坐， 以免发生意外事故。严重的心脏病、精神病、高血压、高度近视、颈椎病、腰椎病、骨折等疾病患者不能参与快艇活动。以上疾病类型只是简要示例，如游客尚有其他疾病可能不适合参加旅游活动的，请主动向旅行社告知或咨询。（4）、对于领队导游或承运人的不当行为，游客应立即制止并告知本公司、旅游主管部门或交通安全管理部门，您的权益才会得到可靠保障。（5）、导游或者领队告知安全须知及安全乘坐方式后，如仍要求落坐包括但不限于上述（2）安全范围以外的区域，请游客先对自身情况作好谨慎评估，如行驶过程中出现任何突发及意外情况与旅行社无关，由游客自行承担相关责任。4、火车：主动阅读和了解相关安全须知和乘坐规范，不前往任何非乘客停留的区域以免发生意外事故。上下床铺要注意安全，避免踩空摔倒；放置行李时注意安全，如太重建议放在床下，避免放行李架时产生行李掉落或者摔倒产生安全事故；火车上接开水时注意别被开水烫伤；火车上上卫生间时注意门缝以免夹伤手；火车上走动要注意火车运行时的晃动，避免晃动时产生摔倒；尽量不要在车厢连接处长时间停留，以免火车转弯时产生安全隐患，伤害到自己；上、下楼梯请扶好站稳，避免踏空或摔伤； 下车时请记住车号、车型。五、游客对于游览观光娱乐的安全须知1、在行程中的各个服务区或者公共区域（如高速公路临时停车处、机场或者交通候机、车室、酒店或者宾馆楼梯处等公共区域），请游客注意安全，如遇下雨、地面湿滑、穿着不当、光线明暗的情况在行走时务必小心，以防摔、滑倒。2、景区景点的游览：行程中参观游览的景区景点均有严格的游览规则和安全提示，游客应主动阅读和了解相关安全规范，严格禁止前往非游客停留的区域，游客可根据自身对安全因素和身体状况的评估拒绝游览景区景点，禁止任何远离导游领队救助范围的个人行为。3、娱乐设施的使用：通常的娱乐设施设备都带有一定程度的刺激性，游客接受服务前必须做好身体健康状况检查，并为自己选择该服务后有可能产生的不良反应作出合理的预计，导游领队、其他旅游服务人员及同行游客均不能代替您对是否接受该服务作出风险判断，而且常规的旅游意外伤害保险也不会涉及该版块的风险赔付。4、涉及到行程中安排有按摩、推拿等项目的情况，请游客量力而行，如自身情况不适宜或者平时未参加过此类活动的游客建议慎重考虑。针对需要参加的游客，在按摩或者推拿过程中如感不适或者用力轻重等问题请随时跟按摩师进行沟通，需要领队协助沟通时请提前告知领队，避免因按摩造成身体受伤。5、特殊游览地区的安全警示：（1）、高海拔地区：A、高海拔地区针对患有肝、肺、肾、脾等各种身体器官有病变史及高血压、心脏病、贫血、皮肤外伤，以及以往患过各种疾病或正在患病期间的游客均禁止前往。B、游客出发前必须到正规医院进行严格的全面身体检查，得到医生书面许可方能前往游览。C、游览过程中应随时带好各种防备药品，如果不慎在旅游过程中患上任何疾病或身体不适（包括轻微感冒或高原反应）应立即终止游览，卧床休息并告知导游领队，立即接受入院治疗。D、禁止剧烈运动，情绪暴躁，暴饮暴食，吸烟喝酒，注意自身保暖，保证充足睡眠，防止紫外线辐射，脱团外出需通知导游并有 5 人以上结伴出行。E、进入高海拔地区后要多吃碳水化合物、易消化的食品，多喝水，多食水果、蔬菜等富含维生素的食物，不要频繁洗浴。内服药及抗缺氧药物：红景天（如出发前 3 天服用红景天将可大大减轻高原反应）、葡萄糖、感冒通、泰诺、白加黑、诺氟沙星（或复方新诺明）；用于胆道、肠道及呼吸道感染；多本酶片（或乳酸菌素片、黄连素等）、用于消化不良、食欲不振；因缺氧和气压低的关系，很多时候开水都未滚透，初抵时可能会引起肚子痛、腹泻现象，所以需要准备此类的止泻药和止痛药；如加合百服宁、必理通、止痛片及头痛散等；预防高山反应引起的头痛；清热药品；如润喉片、菊花茶、夏桑菊及西洋参冲剂；维他命 C 可令身体增强抵抗力。外用药外伤药：纱布、绷带、创可贴、碘酒、止血带等也必须备齐；润唇膏能防止嘴唇干裂；云南白药能止血；风油精能提神、醒脑、镇痛；红花油能主治跌打损伤、风湿骨痛膏。（2）、江河溪湖海等近水区：A、严格禁止前往自然水域及没有救生人员设备的区域游泳，任何靠近水边的活动（包括拍照、捡贝壳、散步等）都必须至少保证 10 人以上并由导游带领同行，如同行游客当中有不会游泳的，应在当地就近聘请救生人员，以备发生不测时紧急施救。不能赤脚在沙滩或礁岩上行走，以防划伤烫伤，引起感染病变。B、在可以允许的区域进行游泳，必须穿戴救身衣才能下水， 首先试探水温，提前进行不少于 15 分钟的热身锻炼，下水前必须邀请导游或同行游客在水边看护，游泳时间不宜超过 20 分钟。整个活动过程不可跳水潜水，不可打闹嬉戏，不可越过安全警戒线，不可前往水深深度达到自身身高 50％的区域进行活动。16 岁以下儿童和 60 岁以上老人禁止进行游泳活动。C、所有的水上游乐设施均属于高危游戏项目，包括但不仅限于水上摩托艇、快艇、香蕉船、水上降落伞、深潜浮艇、潜水艇、水上飞机等活动均是不适合团队游客去参加的活动，请游客做好自身安全防护并自愿酌情参加类似活动。D、任何海岸水岸、礁岩崖壁都是高度危险的区域，游客在参观游览时应至少与上述区域保持不低于 20 米的距离，以防止不慎跌倒滑落。（3）、高山峡谷岩洞地区：A、游客应当严格遵循景区景点的游览路线和游览方式进行，不能逾越游览范围。B、在参观游览活动中，禁止使用明火，破坏野生植物和动物，不可攀爬树木岩石；远离滑湿地段，在坡度超过 10 度地段应保持至少 5 人结伴同行并缓慢步行，应保持与落差超过 50CM 的地区的危险地区 20 米的有效安全距离。C、高山峡谷岩洞地区不适于在雨雾雪风的天气状况下进行游览， 如果游览中途遇到天气变化，应立即终止游览并返回就近安全场所躲避等候救援。D、患有脑、肝、肺、肾、脾等各种身体器官有病变史及高血压、心脏病、贫血、皮肤外伤，以及以往患过各种疾病或正在患病期间的游客，特别是脊椎腰椎、手脚关节等部位容易劳损或受伤的游客不宜前往。（4）、冰雪旅游区：由于景区内外道路等地方有结冰现象比较湿滑，务必请游客穿轻便、防滑的平底鞋，注意安全；游玩及步行时一定注意防滑，防止摔倒；特别注意有安全警示牌提示区域，务必遵守警示牌的相关提醒，存在安全隐患的区域严禁进行游览或者停留照相。若出现用餐、景区里面观光车和索道等需排队等候现象，请游客谅解并配合导游和景区工作人员的安排。5、游览时间的提示：景区景点的合理游览时间是保障游客安全顺畅游览的重要条件，游客应在签订的合同范围内，严格遵循游览时间的规定，对于导游、领队缩短和延长游览时间，危及游客权益和安全，游客应立即提醒导游领队人员并告知本公司、旅游主管部门，您的权益才会得到合法保障。其他安全须知：法律和风俗提示：各国家地区均有不同法律法规和风俗习惯，游客在出游前应主动了解并遵守和尊重游览地的要求，对于不甚了解的情况游客应主动向本公司提出书面询问并将会得到我们的及时答复，除本须知内容外我们不再另外召开说明会议或提供任何形式的告知和提示。游览行程单之外的活动风险提示：除游客和本公司签订的合同协议和确认的游览行程单当中的服务内容，本公司不再主动提供任何额外的服务。任何非本公司书面说明并签订服务协议的服务内容和游览行为均将视为是游客的自愿行为，是游客自由安排活动的一部分，游客了解并承担一切服务内容和风险。我公司郑重劝阻游客不参加包括但不仅限于赛场、骑马、攀岩、漂流、探险、滑翔、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳水、热气球、直升机、蹦极 |