**V6线(6月)：深度北疆大双区 湖畔茶事双飞8日行程单**

V6线(6月)：深度北疆大双区 湖畔茶事双飞8日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | xj1747124347LX | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 乌鲁木齐市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 夏日的新疆大地，每一寸都有着独特的心跳。北疆双区大巡礼，1次「独库最美段+伊犁花海+阿勒泰森林」！跟着哈萨克牧羊人采撷天山初夏，一面是野花巡礼之旅，一面是绿野仙踪之梦，遇见赛里木湖的油画蓝，漫步图瓦人的云雾村落，那拉提草原的浪漫，为了让旅行体验更好，我们增加超chill的航拍与下午茶元素，呈现一趟独一无二的伊犁环线+阿勒泰之旅，把最美的新疆“收入囊中”！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳飞乌鲁木齐-阜康 【天山天池】**  ✭ 亮点体验：欢乐抵达日 遇见传说中西王母的天池✭ 行程玩法：深圳宝安机场T3候机楼集合-飞往乌鲁木齐-【天山天池】-夜宿阜康【新疆维吾尔自治区】举世闻名的歌舞之乡、瓜果之乡、黄金玉石之邦；面积166万平方公里，占中国的六分之一，风光壮美，同时具有雪山、草原、沙漠、盆地、河谷等自然景观，也是古丝绸之路北道必经地之一。【天山天池】（含门票+区间车，参观2-3小时）游览被誉为天山明珠的国家AAAAA级风景区，在天山天池用中餐，乘坐区间车路途中可以观赏天山垂直植物分布带，车辆经过天池门户石门一线；盘山道观赏龙潭碧月；在天池湖畔欣赏顶天三石、南山望雪、西山观松、定海神针，远眺博格达雪峰。【温馨提示】- 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。行李托运及携带标准：随身携带手提行李总重量不要超过5公斤，体积不超过20×40×55厘米.免费托运行李重量不超过20KG，体积不超过40×60×100厘米（供参考，根据各航空公司要求不同，可能有所不同）。托运行李中不允许有锂电池，详情可随时咨询深圳机场，咨询电话0755-23456789；- 新疆昼夜温差大，夜间温度低，行程及游玩过程中请大家做好保暖措施；- 新疆水果种类繁多，有些水果属性偏凉，多食容易导腹泻；南方客人偶有水土不服现象，请及时服用自备肠胃小药或马上联系导游；- 新疆虽使用北京时间，但与内地有2小时的时差，相应的作息时间也比内地推后两小时，夏季天黑一般在22：00左右；- 新疆北疆游线路不存在高原反应的情况，因为所到之处最高也就海拔两千多米。交通：飞机/巴士 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：√ |
| **住宿** | 阜康雅轩/博格达/天池大酒店或同级（四钻/星） |
| **D2** | |
| **行程详情** | **阜康-S21沙漠公路-布尔津 【S21沙漠公路】【海上魔鬼城】**  ✭ 亮点体验：神奇白垩纪海上雅丹 飞驰新晋网红沙漠公路✭ 行程玩法：上午【S21沙漠公路】-下午【海上魔鬼城】-夜宿：乌鲁木齐【海上魔鬼城】这座奇形怪状的海上魔鬼城，其组成物质为1亿多年以前的白垩纪时期的沙页岩，因岩层各物质差异，故呈现出不同的色彩，含铁质的岩层为红色，含铁菱矿为紫色，煤层风化后，为蓝色岩相，泥质岩石则蜕变为黄色地层，大自然最终在漫长的历史长河中，大自然以其独特的地理风情建筑了这神话般的福海县奇观——海上魔鬼城。【S21沙漠高速】阿乌高速起自阿勒泰市，经福海县、昌吉回族自治州、五家渠市，进入乌鲁木齐，全长342.5公里，几乎以直线形走势纵贯古尔班通古特沙漠。“阿乌高速东西两侧分别为乌鲁木齐至阿勒泰市的G216线和G3014线，驾车经该高速从乌鲁木齐至阿勒泰市，比东线节约里程193公里、比西线节约里程258公里。这一路，看到沙漠、峡谷、湿地、丹霞、山脉和湖泊等多种地形地貌。是我国第一条沙漠高速公路，也是今年最新网红打卡公路。【温馨提示】- 今天驾车时间较长，沿途服务区城镇较少，距离较远，可提前自备零食，途中适当休息。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 布尔津苏通假日/友谊峰/七月海/格林城/澜庭假日或同级（四钻) |
| **D3** | |
| **行程详情** | **布尔津-喀纳斯-禾木 【喀纳斯】【月亮湾】 【卧龙湾】【神仙湾】【禾木】**  ✭ 亮点体验：东方瑞士喀纳斯，赏喀纳斯神仙3湾美景；摄影家的天堂禾木 万籁俱寂看璀璨银河 ✭ 行程玩法：上午【喀纳斯湖】-下午【喀纳斯三湾】-【夜宿景区木屋】【喀纳斯风景区】（含门票+区间车）喀纳斯湖长24公里，曲曲湾湾形成六道湾；遗落的原始游牧生活与草原森林、雪山湖泊交织，编织着一个个原始而狂野的梦，也流传出许多神秘的传说，一路可观白桦林、卧龙湾、月亮湾、神仙湾等著名景点；【喀纳斯游玩方式TIPS】区间车进入途径三湾（不下车，先途观，避免高峰游客量大，耽误时间）抵达区间换乘中心后，换区间车进入中心湖区游览，可在湖边景区木栈道徒步观光，也可乘坐游船畅游喀纳斯湖（费用自理）。回程时乘区间车逐个点游【神仙湾】【月亮湾】【卧龙弯】三大著名景点，每个湾点都可以下车拍照留念，也可以徒步三大景点木栈道，近距离游览。最后区间车返回景区门口。【禾木日落观景台】（自行观赏）就在进村入口处，位置比禾木观景台稍低些，爬上去10分钟左右，也能俯瞰村落，看日落绝美！挺拔的白桦树，图瓦人屋顶升起的袅袅炊烟，暮归的牛马，勾勒出一幅人与自然和谐共存的画卷…【夜宿图瓦小木屋】晴朗的夜晚，待漫天繁星时，抬头仰望，银河似练，星河璀璨，星星仿佛伸手可及，心旷神怡，静静地感受这最美星空，爱好拍摄星空的小伙伴不可错过。【温馨提示】- 喀纳斯景区内物价较高，请自带零食、保温杯；- 景区内有当地居民居住其中，为了自身安全，请不要逗猫狗，远离动物；- 喀纳斯纬度较高，如遇恶劣天气等不可山抗力因素影响，交警部门会采取临时封路的措施，会影响游览行程；- 今日准备好防晒服紫外线强，一双舒适的运动鞋在徒步时会让你轻松很多；- 禾木须换乘景区区间车，请精简用品，携带便携小包进入景区，酒店是小木屋式规模较小，条件有限，最好自备拖鞋及洗漱用品。 - 关于洗浴：禾木小木屋一般配有电热水器，如您有需要请及时插电加热，一次水量一般一个人刚好。洗浴时请务必注意安全，晚上气温低，防止感冒。交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 禾木小木屋 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **禾木村-克拉玛依 【禾木哈登观景平台日出】 【五彩滩】**  ✭ 亮点体验：遇见禾木童话炊烟 ✭ 行程玩法：清晨自行早起观赏【禾木日出】-下午【五彩滩】-后乘车-夜宿克拉玛依【哈登观景平台 · 赏日出】（自行早起观赏）喜欢欣赏和拍摄日出的小伙伴可以前往观景台观赏，阳光给炊烟袅袅的村庄镶上金边，山岚和雾霭也氤氲升起，脚下的白桦林、潺潺溪水、道路上的马队，图瓦人原始部落的画卷徐徐展开，和第一缕晨光说HELLO！【禾木乡】宁静的禾木乡，居住着蒙古、哈萨克和图瓦族人，民风纯朴，村里到处是木房子和成片的桦树林，一条清澈的小河绕村而过，很有北欧村庄味道；你可以在村子里四处逛逛，爬上河对岸的高坡，宁静村落升起袅袅炊烟，禾木河在白桦林的掩映中静静流淌，柔和的阳光洒在一栋栋图瓦小木屋上；【五彩滩】（含大门票，游览约1小时）地处额尔齐斯河北岸的阶地上，与对岸浓郁的河谷风光遥相辉映，可谓“一河隔两岸，自有两重天”。激猛的河流冲击以及狂风侵蚀，形成了北岸的悬崖式丹霞地貌，幻化出种种异彩； 【温馨提示】- 山区昼夜温差较大，请自备外套和长裤。注意防晒。- 禾木最著名的是禾木村的晨雾、日出，如有兴趣看日出晚上可提前询问酒店大致的日出时间，通常提前半小时出发前往禾木观景台，居高临下欣赏禾木村日出美景。- 五彩滩蚊虫较多，请自备驱蚊水；交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 克拉玛依千百度/景徽博达/艾扉/和颐至格/或同级 （四钻） |
| **D5** | |
| **行程详情** | **克拉玛依-赛里木湖 【赛里木湖】（含环湖） 【赠送赛里木湖定点航拍+小视频】【赠送赛里木湖下午茶】**  ✭ 亮点体验：赛里木湖环湖2-3小时 ✭ 行程玩法：上午乘车-下午【赛里木湖】-入住赛里木湖【赛里木湖】（含门票+区间车）仿佛置身于一幅精心雕琢的自然画卷之中。阳光温柔地洒在波光粼粼的湖面上，每一道光线都像是大自然最细腻的笔触，将这片蔚蓝描绘得既深邃又纯净。远处的雪山巍峨耸立，山顶覆盖着皑皑白雪，与湖面的蔚蓝形成了鲜明而和谐的对比，宛如天地间最动人的诗篇。【赠送赛里木湖定点航拍】（含15-30S短视频，燃爆朋友圈）赛里木湖一直一来被称为大西洋最后一滴眼泪，很多人不理解，无人机的视角，带你领略赛里木湖的另一种美，一半是湖泊，一半是草原，冲上云霄，俯瞰大地，无人机带给你不一样的视界。（备注：无人机遇大风雨雪天气，无法正常起飞，赠送项目，若受天气影响，航拍项目取消，无费用退还，）【赠送赛里木湖湖光下午茶】不仅是旅行，更是度假！一边惬意地品尝当日茶点，一边尽情欣赏赛里木湖的无敌美景，微风裹挟着湖水独有的气息轻拂面庞，耳边是湖水的轻柔声响，以及清脆鸟鸣和花草清香~那一刻，时间仿佛彻底静止。【温馨提示】- 湖面反射出很强的紫外线和光线，建议大家自备墨镜，防止灼眼；- 赛里木湖气温较低，当天须在导游提示下酌情增加衣物；交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 赛里木湖中亚全纳/印象公寓或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **赛里木湖-那拉提 【途径果子沟】【薰衣草庄园】 【那拉提空中草原】**  ✭ 亮点体验：普罗旺斯同纬度的薰衣草，世界四大河谷草原那拉提 叹一望无际的绿色海洋✭ 行程玩法：上午乘车-【薰衣草庄园】-下午【那拉提空中草原】-夜宿那拉提【果子沟】（途观）被誉为“伊犁第一景”“奇绝仙境”，两壁奇峰凌厉，山涧泉水淙淙，松林草场，即便只是坐车经过，也能尽揽壮丽的天山腹地风光，奇迹绝境堪比瑞士；【薰衣草观光园】（赠送，游览约1小时）世界三大薰衣草种植地之一，中国薰衣草之乡。每年夏季伊犁河谷的许多团场、田野都能看到这些美丽迷人的紫色精灵，她们一丛丛聚集着，成片成片的，上万亩花田汇成一片紫色海洋，在微风中轻轻摇曳着芊细的身姿，散发着幽幽迷人的芬芳（薰衣草花期为6-7月，花期后自动取消此行程）。【那拉提草原】（含门票+区间车，游玩约2小时）翻越中天山，即可抵达世界四大河谷草原之一的那拉提，百里画卷，一派春意盎然的景色，感受大自然美竟“粗狂不泛细腻，曲折而又舒展”云雾飘荡，山峰时隐时现。乘坐区间车前往海拔2000+的空中草原，游览欧亚四大高山草甸，一望无际的大草原，向雪山脚下铺展蔓延，裹挟着空气中的甘甜，入眼、入心、入肺。-空中草原提供骑马体验，费用自理，请找正规马队提供服务，并在骑马时注意安全；交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 那拉提丽途/鑫都/凡舍/经典温泉/文明/百草居或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **那拉提-独库公路-乌鲁木齐 【独库公路北段】【独库0公里】 【唐布拉百里画廊】**  ✭ 亮点体验：穿越独库公路最美段 边玩边停一日看四季 深藏闺中的唐布拉百里画廊 不被过多打扰的仙境画卷✭ 行程玩法：上午【独库公路】-【唐布拉百里画廊】- 夜宿乌鲁木齐【独库公路乔尔玛段：景色最好段，可停车拍照】（换乘小车走独库公路，小车乘坐4-6人，里程260KM，盘山公路）独库公路沿途风景只能用神奇来形容，有三分之一是悬崖绝壁，五分之一的地段处于高山永冻层，跨越了天山近十条主要河流，翻越终年积雪的四个冰达坂库车公路是中国最美公路之一，号称一天看四季；沿途可欣赏雪线达坂，神秘险峻的峡谷风景，天山腹地茂密的植被和游牧风情及浩瀚的草原景色等等；【重要提醒】如当天遇到下雨，下雪，泥石流等自然灾害封路，则乘飞机由那拉提返回乌鲁木齐，或返回伊宁乘火车返回乌鲁木齐，飞机票，火车票等额外支出自理；【唐布拉百里画廊】 唐布拉草原是新疆伊犁地区著名的草原之一，它素有“百里画廊”之称。唐布拉"百里画廊"位于新疆伊犁地区中天山西段南麓尼勒克境内，东起乔尔玛沿315省道至唐布拉避暑山庄约130公里地段称为百里画廊。唐布拉百里风景区有草原、温泉、雪峰、河流为主要特色，这里有芳草萋萋，流水滔滔，雪岭云杉相辉映，高山白云相依相伴，这条画廊由喀什河及很多支流小河贯穿东西，由潜山、森林、草原、河谷交织在一起，形成一副绝美的画卷。【独库公路零公里】独库公路全场561公里，起点在独山子，独山子区是独库公路的零公里起点，这里也成为游客必经的“打卡点”。- 穿越独库路需选择天气晴朗，如遇风雨天气容易遭遇落石、泥石流等自然灾害，改道伊宁走312国道；- 沿途风景壮美，如要拍照请务必选择地势开阔方便停车的位置，拍照时注意人身安全，切勿攀岩或在危险地带滞留；- 沿途很少餐厅和便利店，请带好充足的食物和饮用水；交通：巴士 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 乌鲁木齐/九源酒店/美豪丽致/熙居/super8/如家精选/亚馨/星龙国际/或同级（四钻） |
| **D8** | |
| **行程详情** | **乌鲁木齐飞深圳 【国际大巴扎】**  ✭ 亮点体验：逛大巴扎的民俗味儿 快乐返程✭ 行程玩法：上午【新疆国际大巴扎】-前往机场飞深圳-返回温馨的家【新疆国际大巴扎】（自由游玩约2小时）新疆国际大巴扎建筑面积近10万平方米，拥有3000个民族手工艺品商铺、80米高的观光塔、气势宏伟的清真寺等，占地面积、硬件设施、文化氛围大大超过伊斯坦布尔大巴扎，堪称“世界第一大巴扎”。【温馨提示】- 新疆国际大巴扎为自由贸易市场，非我社指定购物店，中草药等物品多为假冒伪劣产品，请谨慎购买，若发生经济纠纷，我社一概不负责任。- 今天是行程的最后一天，请您注意好您的随身物品，过机场安检时你所购买的物品是否能够托运，如果不能可交我社导游代为邮寄，真诚的祝愿您旅途愉快。交通：巴士+飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 往返交通：往返机票（机场建设费及燃油费）；当地交通：10人以上安排 2+1 座豪华大巴；如不足 10人 ，按人数定车型，保证一人一正座；酒店住宿：行程所列当地参考酒店（以两人一房为标准）；行程门票：行程表内所列景点首道大门票（不含小门票、景区里的电瓶车等小交通及娱乐项目）；用餐标准：全程7早餐和12正餐；正餐为围餐（十人一桌，8菜一汤）；正餐￥50元/人 ；￥150元欢送宴（含烤全羊），14人以上安排烤全羊,14人以下（含14人）安排烤羊腿；地接导游：持国导证优秀导游； | | |
| **费用不包含** | 深圳机场往返机场接送。航空公司临时通知的燃油税涨幅；行程中标明不含的项目和行程以外酒店餐厅内的酒水、洗衣等一切私人开支；如出现单男或单女参团无法安排拼住或加床时，需补的单人房差；景点内园中园门票及行程中注明门票不含的景点、全陪费用、机场接送、旅游意外保险、航空险等；2-12周岁小童团费含往返机票、车位费、半价餐费；不含床位、早餐、门票费，如有超出费用由家长现付； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、失信人请勿报名！国家最高人民法院公布的失信人禁止乘坐飞机、高铁！我司机位为全款买断，失信人如有隐瞒造成空占机位，即使没有出票，机票费已产生，取消只退税，此损失由报名人自行承担！2、此路线为特价打包回馈客户团，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的当地景点、住宿及赠送的项目，费用概不退还。3、由于此机票的特殊性，不作换人，不退票，不改签，请知悉！报名时请一定仔细核对姓名及证件号码，如若出错，因此产生的费用由出错方承担！（报名时请提供证件照片）4、收客年龄限28-69周岁，同批不超过6人。因西北路途遥远不接受孕妇、身体有重疾病以及半年内做过手术的游客报名，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；另外不接受65岁以上单独参团，此类人群需有年轻家属陪同并签署免责声明和健康证明方可参加。5、旅行社在旅途中可根据实际情况对行程先后顺序作调整，但不影响原定的接待标准及游览景点。6、因不可抗力因素造成行程更改、延误、滞留或提前结束时，旅行社可根据实际情况协调处理，如变更后费用发生变化，未发生费用退还游客，超支费用由游客承担。旅行社在不影响原定的接待标准及游览景点的前提下，有权根据实际情况对行程先后顺序作调整；7、如有任何质量问题，请在当地及时跟导游或组团社反馈，以便我们及时配合处理解决！行程结束时请您认真填写意见单，通过您的意见单我们可以更好地监督当地的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据；8、旅游途中游客从事爬山、滑雪、骑马、漂流、游泳、攀岩等具有人身危险性的活动和自由活动时一定要根据自身的健康状况来自主决定，老人和孩子应有家人陪同不能单独活动；游客在活动期间不遵守规定、自身过错、自由活动期间内的行为或者自身疾病引起的人身和财产损失责任自负，旅行社不承担责任；9、出团时请务必带上有效登机证件（需与出票时提供资料一致），穿运动鞋或平底鞋，请自备防晒用品，晕车药，常用药品(预防感冒,腹泻等)等；贵重物品随身携带，以免丢失。旅途中不要过量饮酒，自由活动时，请结伴出行，不去不安全的地方；10、初到异地，因气候、饮食等差异，尤其是老人小孩及胃肠功能较弱者，可能出现腹泄等不适症状，要注意饮食卫生，不吃生冷食物，避免受凉，有不适请及时服用胃肠药，严重者请告知导游；11、出发前2天通知客人准确出团航班及酒店名称，具体行程及景点若有变更，以最后确认及接待社安排为准；12、客人报名时请委托报名处代买旅游意外保险；根据中国保监会规定：意外保险投保承保年龄范围调整为2-75周岁，其中70周岁以上游客出险按保额的50%赔付，属于急性病的只承担医疗费用，不再承担其他保险责任；13、请游客在报名时，准确登记姓名及身份证等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效登机证件，与须与出票时提供的资料一致（身份证、户口本、护照、回乡证等），在办理登机及入住酒店时需提供；如因个人原因导致无法正常出行，责任自负；14、新疆地域宽广，经纬度跨越较大，受气候影响，景色会有所不同，请多理解！15、由于新疆维吾尔自治区的防疫政策较为特殊，每个州区管理各不相同，如某地区等临时出现相关不可抗力政策影响，我们将替换为新疆其他地区景点进行游览，费用不变。 |
| **温馨提示** | 1、新疆虽使用北京时间，但与内地有2小时的时差，夏季天黑一般在22：00左右，相应的作息时间也比内地推后两小时，须自我调整。特别是起床及用餐时间。少数民族使用“新疆时间”，请注意区别。2、“早穿皮袄午穿纱，围着火炉吃西瓜”是新疆气候典型的写照。新疆属于大陆性干旱气候，昼夜温差大, 不同季节、不同海拔区域气候差异显著。如遇恶劣天气，气温乍暖乍寒，故请注意及时增减衣服，做好预寒及防暑工作。一般来说夏季旅游仍需准备外套。3、新疆景色奇丽壮美、景点繁多丰富，出游前，请尽可能的多带一些胶卷和电池，如果您有数码电器随身携带，请务必在旅馆内充足电。4、新疆旅游线路长、景点分散、乘车时间长，比较辛苦，景点多属于沿途观光，非享受型旅游，且受自然条件的限制，景点及沿途餐厅的条件与旅游发达地区相比较，无论从硬件设施或饭菜质量都有一定的差距，请客人做好心理准备。5、西北人嗜辣，吃羊肉，且那里水质较硬，有些游人会不习惯。最好备些常用药如黄连素、泻立停、藿香正气水及感冒发烧药品等。6、新疆属于少数民族聚居地区，各少数民族有其独特的宗教信仰。导游会讲解关于民族习俗禁忌问题，请游客注意尊重少数民族风俗习惯，避名谈及宗教信仰及政治问题，以免造成不必要的误会。7、旅游全程请服从导游的安排，牢记导游告之的安全事项，带小孩的请时刻注意小孩的安全，防止走失；8、在巴扎集市等地购物时，如诚心购买，才去和卖主讨价，否则会招致不必要的麻烦。在牧区景点参加自费项目时，也应注意这一点，如参加骑马等活动一定要注意安全。9、 少数民族土特产丰富、手工艺品也斟称一绝。但请游客注意，当地客运民航及铁路对维吾尔民族工艺小刀有禁运的规定。10、整个旅途中，请务必提高警惕保管好自己的财物，以免造成不必要的损失影响自己的游兴。11、新疆以公斤为计量单位，游客在购买瓜果等时应与内地区分。12、新疆是水果之乡，到新疆吃水果是一大乐事，食用前一定注意清洁，以免引起腹泻。哈密瓜为热性水果，应适量食用，以免上火。不可一下子吃太多，也不要在吃完水果后再喝热茶，以免造成身体不适。13、注意卫生与健康。外出旅行，注意身体健康，切勿吃生食、生海鲜、已剥皮的水果，不要光顾路边无牌照摊档， 防止暴饮暴食。多喝开水，多吃蔬果类。吃饭最好找那些具有当地特色的小店、老字号，只有那里才能品尝到地道的当地风味。14、沙漠中昼夜温差大，要多备衣服，随身带防晒用品。在沙漠中要注意环保，尽量把垃圾带出沙漠。15、要注意劳逸结合，不能“疲劳游”。建议晚上不要夜不归宿。16、游览时最好穿平底鞋，以免扭伤。要做到“走路不看景，看景不走路”。17、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。18、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）。19、警惕上当受骗，注意防盗、防抢。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。20、气候多变，外出时最好带上雨具（登山时无论下雨与否，严禁打伞登山，雨衣较佳）。21、每晚睡前用热水泡脚，睡时将小腿和脚稍垫高，以防下肢水肿。22、请大家增强时间观念，在游览过程中请严格按照导游规定的时间地点集合上车，误时不候。23、新疆特产：英吉沙小刀、天山雪莲、新疆地毯、葡萄干、巴旦杏、枸杞子、红花、罗布麻、热瓦甫、新疆土陶（新疆英吉沙小刀很漂亮，但不允许机场托运及邮寄；购买时要慎重考虑）24、新疆风味：馕、抓饭、拌面、烤羊肉、青炖羊肉、烤全羊、马奶子、熏肉、马肠子旅游安全注意事项一、出行安全注意事项1、旅游者应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。2、景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。3、参加水上娱乐项目，应穿戴救生衣或其他救生装备，听从工作人员指挥，勿超越安全警戒线，前往深水水域或危险河道。4、游客登山或参与活动中应根据自身身体状况进行，并注意休息，避免过度激烈运动导致身体无法适应。5、乘坐缆车或其他载人观光运载工具时，应服从景区工作人员安排；遇超载、超员或异常时，千万不要乘坐，以防发生危险。6、不私自参加行程以外的活动或项目。7、游客参加行程中安排的危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极），应严格遵守安全注意事项，并在相关工作人员指导下进行游玩，同时穿戴相应的安全装备（安全帽、护具、专业登山鞋等）。8、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体情况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极）。9、 经过危险地段（山路或泥泞道路等），应注意安全不要打闹嬉戏，不相互拥挤等，前往险峻处游览，不要攀登、攀爬等。10、参观游览时，听从导游或领队安排，不擅自离队，单独游玩。11、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。12、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。13、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知导游或领队。14、旅游期间不得乱扔烟头和火种。15、如遇（雨天、雪天、塌方、险路等）或易滑区域，应注意安全，慢行、缓行、绕行。16、当旅游目的地国家政治动荡或突发事件频繁发生时，请谨慎前往。17、如遇旅游突发安全事故，及时向事发地有关公安、交通、旅游主管部门报警，并快速联系医院提供救助，组织必要的自救。出境游应向我国驻当地外交机构报告救助，请求境外有关部门协助开展医疗急救、财产保护、安置安抚和游客转移等工作。二、交通安全注意事项1、在旅游中听从导游和领队安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。2、遵守目的地交通规则。3、乘坐交通工具时，要系好安全带，不要将身体任何部位伸出窗外，在交通工具停稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，打闹嬉戏，以免发生意外。4、不带危险或易燃易爆物品上车。5、车辆行驶中，不得与驾驶员交谈，不得向车外抛弃物品。6、进入机场、火车站、车站、码头等公共场所，应严格遵守（机场、火车站、、车站、码头等）公共场所的安全规定。三、食宿安全注意事项1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须检查酒店为你所配备的用品（卫生间防滑垫等）是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游或领队报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。5、不要将住宿酒店房号告诉陌生人；不要让陌生人进入房间；出入房间要锁好房门，关好窗户。6、不要翻越酒店门窗或阳台围栏。在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。四、购物娱乐安全事项1、 不要轻信流动推销人员的商品推荐；不要随商品推销人员到偏僻地方购物或取物；无意购买时，不要向商家问价或还价，购物时应向商家索取正式发票。2、 要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物。3、 在自由活动期间外出不要单独行动，不要参与涉嫌违法的娱乐活动。五、其他安全注意事项1、老年人或未成年人参团,需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。2、旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。4、孕妇参团,请事先告知，不得隐瞒。5、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰,避免与当地居民发生冲突。6、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋(不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋),避免摔伤及扭伤。 |