**LH7 花海茶事 奇幻大甘青双飞7日行程单**

LH7 花海茶事 奇幻大甘青双飞7日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | gs1751617118PF | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 西宁市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 行程亮点舒享私家小团 · 9座商务车：纯玩0购物0自费， 2-6人小团，私密自在，时间充裕、随走随停；青海油菜花海最美季：青海湖花海与湖水相映成画，犹如翻涌的金色浪花，热烈又灿烂；翻越门源-祁连-卓尔山：特别安排走花海线，迎来大片金黄花毯延伸雪山的视觉盛宴，晴空万里，碧波如洗；打卡超级热门：“windows桌面”卓尔山、中国最美湖泊-青海湖、大柴旦宝石-翡翠湖、天空之境-茶卡盐湖、“中国版66号公路”、海上军舰—水上雅丹群、平安驿小镇探非遗寻美食；一路国家地理大片：地貌丰富，集高原/湖泊/雪山/戈壁/沙漠/丹霞/牛羊马群等多重自然景观；✭ 特别赠送青海湖畔下午茶：在青海湖畔品藏式小点心+牦牛牛奶+青稞甜醅，看朵朵白云、湖畔微风轻抚！✭ 高价值祁连山俄堡牧场尽兴玩 · 骑马拍照+撸羊咩咩+梅花鹿+穿藏服：夏日壮阔绮丽的祁连丘陵草原，一幅自由与开阔的景象，在蓝天白云变幻下，当一天的藏族人，亲近小鹿与牛羊，骑马、骑牦牛照相；✭ 特别赠送大柴旦翡翠湖旅拍+无人机航拍vlog：天上有云，地上有盐，让航拍留下“天空之境”！酒店亲自踩线 · 全程四星酒店+1晚青海湖景区内美墅：夜宿青海湖畔，方便看日出日落与星空；✭ 住进青海湖风景里 · 独家首推 · 青海湖景区内湖畔原墅：新晋网红藏式美墅，超大窗景躺看青海湖；不出景区看青海湖日出，随手拍大片； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳 西宁-张掖 【门源观花台】【俄堡牧场】 ✭ 赠送藏服体验+亲近萌宠+草原活动**  ✭ 亮点体验：欢乐抵达日 壮观金黄花毯延伸到雪山怀抱 草原牧场做一回藏族儿女✭ 行程玩法：深圳抵达西宁-下午【门源观花台】-【祁连大草原】【俄堡牧场】-张掖【西宁】2100多年历史的青海省首府，古为“丝绸之路”南道。夏天气候凉爽宜人，被冠以“中国夏都”的美誉；【门源圆山观花台】（含门票+区间车）登上仅仅490米的台阶，就能领略大片大片的油菜花环绕，金黄色的花毯从脚下一直延伸，直达远方雪山的怀抱。“三石一海一民俗”即达坂山、百里油菜花海、岗什卡雪峰、青海湖、门源民俗的美景。（油菜花期结束，则该景点取消。）【祁连山大草原】中国最美的六大草原之一，雪山银峰映照下的祁连草原碧波万顷，马、牛、羊群点缀其中，绝美和富饶充分展现在人们眼前；【✭ 赠送高价值俄堡牧场沉浸式体验：骑马拍照+撸羊咩咩+穿藏服】（赠送景点，不参观不退不补）回到草原的怀抱，在蓝天白云变幻下，做一回藏族儿女，穿上藏服、骑上马儿，抱上小羊拍个美哒哒的个性照，看看日落，吹吹晚风，享受自然的馈赠；再体验一把草原儿女的“草原活动”：摔跤、拔河、蹬棍、拉巴牛等；还有草原上的白牦牛是您一定见不到的，在这里，你不仅能见，还能骑着它在草原上溜达溜达…来吧，夏日壮阔绮丽的草原牧场在等你。（以上体验均由景区提供，以当日实际为准。）【温馨提示】- 工作人员提前一天电话或短信联系客人，请保持手机畅通；- 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，详情可随时咨询当地机场；- 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；- 青海省被称为中国夏都，90%以上酒店无空调。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 张掖西遇/鑫盛悦/尚景国际/恒达丽景/千禧丝路或同级 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **张掖-嘉峪关-敦煌 【张掖七彩丹霞国家地质公园】 【嘉峪关城楼】**  ✭ 亮点体验：叹人间彩虹七色丹霞 ✭ 行程玩法：上午【七彩丹霞地貌景区】-下午【嘉峪关城楼】-敦煌沙洲夜市自由探【丹霞地貌景区】（含大门票+区间车，游览约2小时）600万年前形成的奇特地貌，世界10大神奇地理奇观。曼妙的丹霞色彩如同大地调色板，浓烈地交织在一起，如波浪顺着山势起伏，张扬而奔放地宣泄着古老的激情；【景区游玩TIPS】景区很大，需要乘坐区间车前往4大观景台：1号最大；5号能俯瞰全景；2号和4号点颜色最美。乘坐区间车按照2.1.5.4号顺序，且只在4号点才能坐上开往大门的车；【嘉峪关城楼】（含门票+区间车，参观约1.5小时）“天下第一雄关”，“古丝绸之路”的必经之地，站在城楼上放眼望去，祁连山脉绵绵不绝，叹几千年的烽火狼烟与世事沧桑；【“用美食解读城市”之敦煌沙洲夜市】来到敦煌不探夜市，吃串烤肉、喝口啤酒，简直是白来了一趟。其中以沙洲夜市最为著名，汇集八方吃喝，食客觥筹交错，被誉为敦煌“夜景图”和“风情画”；胡羊焖饼、驴肉黄面、酸辣驴蹄筋、红柳烤肉(曾上过《舌尖上的中国》)、杏皮水、浆水面酱驴肉…推荐阿不代烧烤、百年老店-顺张黄面馆……交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌诚和顺/尚和颐景/太阳温泉/柏文/川渝/澜山牧/煌家/丝路怡苑或同级 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **敦煌全天 【鸣沙山&月牙泉】【莫高窟】**  ✭ 亮点体验：大漠戈壁闻悠悠驼铃 看绝美壁画穿越十朝 ✭ 行程玩法：上午【鸣沙山月牙泉】-下午【莫高窟】-入住敦煌酒店【鸣沙山/月牙泉】（含门票，游览约2小时）因“亘古沙不填泉，泉不涸竭”而成为奇观。阳关古道，寒烟斜阳，连绵不绝的沙丘；踩在柔软沙漠之上，听悠扬驼铃声，感受汉唐古道风韵，让时间在此刻静止；【莫高窟】（含门票，游览约3小时）又称千佛洞，我国四大石窟之一，全球规模最宏大的佛教艺术宝库，被称为“世界艺术宝库”。始建于十六国，七百三十五座洞窟，矗立在荒野大漠间。领略真正的洞窟奇观，远方铁马风铃的铮鸣，听敦煌与历史千年的耳语；【温馨提示】- 莫高窟参观如天气不好景区内有专职讲解员佩戴手电筒带领参观；景区内禁止携带摄相机及相机、摄影包、背包等入内，可在入口处寄存；- 莫高窟自2015年起执行限量实名制预约参观，即A类票发售量为6000张/天，B类票发售量为12000张/天。因每年旺季A类门票需求量远远超出所限流量数，则改为预定景区B类票（参观4个窟，现退客人138元/人差价）。旺季如果当天没有B类票我社则安排参观西千佛洞和敦煌博物馆作为替代，并退还门票差价208元/人。莫高窟每日接待人数受敦煌研究所严格控制，每天必须按预约场次进入参观，因此原行程可能会因为莫高窟的预约参观时间而调整景点前后顺序；-鸣沙山自费项目较多，请尽量选择安全性较高的参加；鸣沙山骑骆驼（100元/人，可上山参观景区全貌）时不要大声尖叫和打伞以免骆驼被惊吓，抓紧扶手，不要转身拍照；滑沙最好不要携带照相机、手机等贵重物品，以免损坏或丢失。鞋套15元人。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 敦煌诚和顺/尚和颐景/太阳温泉/柏文/川渝/澜山牧/煌家/丝路怡苑或同级 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦煌-大柴旦 【黑独山】 【大柴旦翡翠湖】 ✭ 赠送翡翠湖家庭旅拍+小视频**  ✭ 亮点体验：走进丹青黑独山 旅拍“大柴旦宝石”翡翠湖✭ 行程玩法：上午【黑独山】-下午【翡翠湖】-夜宿大柴旦【黑独山】（含区间车，游览1小时）这里荒无人烟，似是永远与孤独相伴，层叠的黑色的山峦，冷艳、倔强、在西北狂野的风里岿然不动，是西北一道独具魅力的景色，是一个充满挑战和神秘的地方。【翡翠湖】（含门票，区间车自理，游览约1小时）黑褐色土地，白色盐晶，蓝绿色湖水…艳丽缤纷的色彩，惊艳你的眼球。她是人迹罕至的真实秘境，甚至当地人都甚少知道；比天空更干净，比梦境更迷幻，四周的盐滩和富含矿物质的水，共同组成了镜像一般的空间。【柴达木盆地】（途观）被昆仑山、阿尔金山、祁连山等山脉环抱，是中国四大盆地之一，素有“聚宝盆”的美称。这里的戈壁和沙漠内，隐藏大量的雅丹地貌，以及像科幻电影场景的油田队伍；【特别赠送翡翠湖旅拍+无人机航拍vlog】（赠送项目，如遇天气或其他原因无法航拍或拍照，自动放弃，不予弥补）“不航拍怎么算是来到了翡翠湖？”留住翡翠湖的“绿”，你可能是外行，但是这里的专业摄影师可以帮你来做，你想要怎样的“绿”翡翠湖都能给你，因为她是甘青线上独一无二的调色板，穿起你美丽的裙衫，在“绿”色的翡翠湖和家人和朋友、留下一个纪念吧！（每组家庭或同行报名者可赠送一张电子照片，4人组以上可赠送2张电子照片，可在2号、4号观景点选择拍摄，赠送整个团队集体15秒小视频1条。）【温馨提示】- 翡翠湖参观时间根据实际行程会有所调整，翡翠湖区间车60元/人自理；交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 大柴旦翡翠湖/美豪/凤之韵/天空之境维景/花园国际/同级 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **大柴旦-德令哈 【南八仙】【乌素特水上雅丹】 途径【U型公路】**  ✭ 亮点体验：探“汪洋魔城”水上丹雅 ✭ 行程玩法：上午【途径南八仙雅丹】-【乌素特水上雅丹】【315U型公路段（车览）】-前往德令哈【南八仙雅丹】地处青臧高原柴达木盆地北，近处是大小不一，深浅各异的丹霞地貌，远处是连绵起伏一泻千里的祁连山脉，晴天永远都有白云层层叠叠环绕，千万年大漠风沙拂过，留下形形色色的纹路；【乌素特水上雅丹】（含门票，区间车自理，游览约1.5小时）面积达50多公里的“水上魔鬼城”，受西台吉乃尔湖与东台吉乃尔湖两湖相夹，被称为中国西部的千岛湖，也是世界绝无仅有的水上雅丹地貌群；【315U型公路段】（途径，无法停车）中国版66号公路，一眼望去、直达天际，如同置身美国西部大片；【“用美食解读城市”之德令哈】德令哈是海西州的美食天堂，在这里可以品尝当地的手抓羊肉、尕胡才炕锅羊肉、张家牛杂汤、乡村地锅鸡、老酸奶、糌粑、干拌、青海翻跟头… ... 【温馨提示】- 翡翠湖区间车60元/人自理；- 今日游玩时间较长，游客可自备些零食；- 美景连连看，今天您的摄像机、摄影机、无人机。就要发挥作用了，可要提前准备好呦；交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 德令哈星空大酒店/德都/金世界/蓝天白云/森元巴音河或同级 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **德令哈-茶卡-青海湖 【茶卡盐湖】 ✭ 赠送青海湖畔下午茶**  ✭ 亮点体验：邂逅取色自天堂的天空之境 享受慢品湖畔下午茶的悠闲✭ 行程玩法：上午【茶卡盐湖】- 【青海湖湖畔下午茶】- 青海湖入住湖畔原墅【茶卡盐湖】（含大门票，不含小火车、游览约3小时）被誉为“天空之境”，与青海湖、孟达天池齐名，是“青海三景”之一，白色湖面上倒映着湛蓝的天空，是没有一丝杂质的人间幻境；【✭ 青海湖畔 · 清韵下午茶】品尝草原独有的藏式小点心+牦牛牛奶+青稞甜醅，坐在青海湖的岸边品尝着草原上的“特制饮料”享受不一样的漫茶时光；【✭ 住到青海湖风景区里 · 湖畔原墅】位于青海湖二郎剑景区内依湖而建，在房间内就可以观赏到青海湖的美景，融合生态观光、藏族民俗风情为一体的旅游地，在这里除了可以感受各种自然美景之外，还可以体验别样的民族风情。独具特色的房屋建筑很适合拍照打卡，屋内温馨的装饰让在外旅行的您感受家的温暖。【温馨提示】- 茶卡盐湖小火车50元/单趟自理；青海湖观光小火车往返120、游船140自理（可根据自身情况自由选择是否乘坐）；- 要在天空之境舞一曲，一定少不了一条颜色艳丽的裙子。另外需备丝巾、防晒霜、墨镜等；- 准备一些湿纸巾，因为拍摄倒影要下水，由于盐层比较粗糙，可以准备双凉拖鞋，湖内深处淤泥较深，所以不建议往里走得太深。- 青海湖边油菜花常规花期为6月下旬—10月，具体花开情况视当地气候而定；- 青海湖酒店当地水质不佳，建议饮用矿泉水，另昼夜温差大注意保暖，少运动，如有身体不适，建议不要冲凉；交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 青海湖畔原墅/九龙客栈/牧歌观景或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **青海湖-西宁深圳 【青海湖日出】【青海湖二郎剑】 【丹噶尔古城】**  ✭ 亮点体验：遇见金色浪花翻涌的“陆心之海” 打卡青藏高原“小京城” 欢乐返程✭ 行程玩法：上午【青海湖日出】-【青海湖】-下午【丹噶尔古城】- 乘车返回【青海湖日出】自行早起看日出，广阔的天空，平静的湖面，携着若明若暗的微蓝，当万道金光从云层穿透而出，湖面上洒满了碎银般的波光，偶尔掠过的飞鸟，给这静谧的风景增添了无限的生机；【青海湖】（含大门票，不含电瓶车、不含游船，游览约1.5小时）被誉为“陆心之海”，中国最大的内陆咸水湖,面积4500多平方公里，犹如镶嵌在群山怀抱之中的一颗蓝宝石，近看是碧波荡漾的一片海，湖面上百鸟飞翔，湖中鱼翔浅底，周边辽阔的天然牧场上牛羊静静漫步。在这里，让我们闲适惬意、放飞心灵。【丹噶尔古城】（赠送景点，不参观不退不补）丹噶尔古城，藏语“东科尔”的蒙语音译，意为“白海螺”，地处黄河北岸，西海之滨，湟水源头，距西宁市40公里。丹噶尔古城始建于明洪武年间，距今已有600多年历史，自西汉以来，这里便逐渐成为商业、军事、宗教、民俗等多元文化交融的重镇，素有 “海藏咽喉”、“茶马商都”、“小北京”之美称。【温馨提示】- 青海湖小火车往返120、游船140自理（可根据自身情况自由选择是否乘坐）； |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含：往返交通：深圳-西宁，西宁-深圳往返机票、机场建设费、燃油税；参考航班：深圳-西宁 GJ8683 0650-1145 经停恩施西宁-深圳 GJ8684 2015-0100+1 经停恩施当地交通：9座豪华商务1+1车，车辆品牌不可指定。酒店住宿：行程所列当地星级酒店（以两人一房为标准），报价含每人每天一张床位；西北大部份酒店没有三人间，单人尽量安排拼房或加床，拼不上或加不了床时请补单人房差！备注：行程内的参考酒店无排序之分、不接受指定酒店。 行程门票：行程表内所列景点首道大门票：门源观花台、七彩丹霞、嘉峪关城楼、鸣沙山、莫高窟、翡翠湖、乌素特水上雅丹、茶卡盐湖、青海湖。（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：全程含6早餐0正餐；小包团自由灵活，全程不含正餐，客人可根据自己的喜好和口味提前与司机沟通，由司机推荐当地美食；司陪服务：本行程全程不安排地接导游服务，安排司机做景区、酒店衔接工作，不含专业讲解，如另需导游增加相应费用。 | | |
| **费用不包含** | 费用不含：往返大交通自理；不含导游服务费，如需安排导游需另补导服费用；行程中标明不含的项目和行程以外项目所需的自费项目，酒店餐厅内的酒水饮料、洗衣等一切私人开支；如出现单男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；儿童收费：2-12周岁以内小童：含车位费，莫高窟儿童门票；不含住宿、不占床位，不含早餐及门票费，如产生门票及其他费用由家长现付；关于小童门票优惠：（暑假期间，部分景区对持学生证学生实行门票优惠政策；1.1-1.4米之间是半票，超1.4米为成人门票价，请自行携带学生证。） | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 又见敦煌 | 大型室内情景剧 | 75 分钟 | ¥(人民币) 298.00 |
| 乐动敦煌 | 从壁画里走出来的真人秀表演 | 70 分钟 | ¥(人民币) 298.00 |
| 沙漠篝火晚会 | BBQ、滑沙、沙漠越野车、蹦野迪、打铁花、篝火晚会 | 120 分钟 | ¥(人民币) 498.00 |

**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.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。中途退团需要补足团费50%；3、不收费景点或网红景点如遇管辖区域的企业、政府等部门谢绝参观，或禁止停留，我们严格执行规定，造成不能参观的遗憾，我社不予赔偿；4.关于门票免票或优惠政策说明：（特价打包产品除外），年齡70岁以上的游客凭有效身份证件可享受景区的大门票免票政策，区间车不享受免票和优惠； 65-69岁之间的游客可享受半价门票优惠；持《军官证》、《残疾人证》，根据景区相关有效政策（各地各景区相关政策不同，一切以景区政策为准），办理门票费用减免，由导游现场协助。（按旅行社实际折扣退票）；5.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）；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。因是全年切位机票，一经确认则无法变更或退改，请确保提供的名字证件号准确无误，如有错则全损；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.因西北线路路途遥远，不接受孕妇、70岁以上、2岁以内、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、18岁以下未成年人单独参团，此类人群需有亲戚朋友、监护人陪同方可参加。 |
| **温馨提示** | 1、青海省位于我国西北内陆，气候以温带大陆性气候为主，日照强度与昼夜温差较大，请根据自身情况，自带防寒衣服、水壶、墨镜、纱巾、太阳帽、特级防晒油，西宁周边景点的温度通常低于市区，早晚温差大，即使在夏季也需携带一件薄外套备用。2、西北地区气候干燥，请随时注意补充水分，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂。3、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，请做好心理准备，备好晕车药，注意休息，以保证充足的体力参加旅游活动。4、因气候、饮食等差别较大，游客一时难以适应，可能会出现水土不服症状，可携带一些常备治病药物，如创可贴、感冒药或治疗肠胃不适药物等。5、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。6、随团旅游请树立以下意识：出门在外，请您保持平和的心态，遇事不要急躁，大家相互体谅，互相帮助。请大家增强时间观念，在规定的地点按时集中。7、受旅游地自然条件限制，景点沿途的酒店和餐厅的条件与内陆旅游发达地区相比较，无论从软硬件设施都有一定的差距，当遇到一些不尽如人意的事情时，请您谅解并配合工作人员尽快解决问题，以使您的旅途生活更加顺利。8、莫高窟禁止带摄相器材入内，可在入口处寄存；景区有专业讲解员；9、青海甘肃各地海拔：青海湖3200西宁2160敦煌1200张掖1400嘉峪关1500门源2900祁连2850，德令哈海拔2980，茶卡海拔3300米，茶卡往青海湖途经橡皮山3810，青海湖返西宁途经日月山3520。初到高原，部分人会有高原反应，主要症状是头晕、胸闷；对高原反应的缓解，请注意不要剧烈活动，防止受凉、预防感冒，自备药品：红景天口服液（针对高原反应缺氧头痛不适）；10、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； 11、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。12、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； 13、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。14、青海湖环湖地区以藏族居民为主，请游客尊重他们的禁忌习惯。 藏族民众热情好客，在向您敬酒、茶时，可适当喝一点。如确实不能喝，要恳切说明原因取得对方的谅解。藏族姑娘敬献哈达时，游客需双手接住挂在脖子上,不能立即取下。否则会被认为是对民族习惯的不尊重.15、一般藏传佛教的寺庙内是严禁拍摄的，偷拍后果十分严重。请游客观看有注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地规定执行，拍摄人物，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，避免不必要的麻烦，在野外拍摄时，谨记安全第一，请大家保管好随身的拍摄器材，谨防丢失。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。 |