**GQ8线：秋隐甘南 湖遇青海双飞8日行程单**

GQ8线：秋隐甘南 湖遇青海双飞8日

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | gs1756362627xX | **出发地** | 深圳市 | **目的地** | 甘南县 |
| **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** | 行程亮点【1次深度甘南+青海两省】全程0购物，8日时间串联甘南+青海，加玩川西若尔盖花湖，比普通团走更深入；【1次世界地质公园】坎布拉在2025年5月被世界教科文组织评选为“世界地质公园”；【3大甘南大咖秘境】云雾中的神邸-甘加秘境、遗世独立石头城-扎尕那、山坳里的“东方小瑞士”郎木寺镇；【2段腹地徒步】扎尕那综艺同款仙女滩环线、纳摩大峡谷，用脚丈量极致自然；【加玩川西若尔盖花湖】前往若尔盖草原地区，巧遇高原精灵黑颈鹤；【3大藏佛净土】郎木寺听梵音，拉卜楞寺遇见世界上最长的转经长廊、安多藏区名寺-米拉日巴佛阁；【3处洗涤心灵的自然】看黄河九曲十八弯的壮观日落，郭莽湿地、桑科草原、美仁草原；【1次圆梦青海双湖双色】“静谧之蓝”青海湖、“天空之纯”茶卡盐湖；硬件安排【陆地头等舱2+1超宽豪华大巴】宽敞空间，扶手USB充电接口，更贴心、更轻松、更舒适；✭ 特别安排2大¥60特色餐：高原迎宾宴+开锅羊肉；【酒店亲自踩线 · 1晚五钻+5晚四星/钻酒店+1晚青海湖景区】✭ 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；【打造“3好导游菁英工程”】：深耕20年、导游优中选优，人品好、讲解好、服务好，让旅程一路倍感舒心； | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **深圳西宁-坎布拉 【坎布拉世界地质公园】**  ✭ 亮点体验：欢乐抵达日 打卡世界地质公园 ✭ 行程玩法：深圳宝安机场集合-抵达西宁-下午【坎布拉】-入住景区酒店【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；【坎布拉世界地质公园】（含游船+门票、不含区间车）2025年4月11日坎布拉凭借绝美的丹霞地貌和黄河峡谷风光拿下了联合国教科文组织的“世界地质公园”称号，这里风光秀美，还流传着很多民间故事，神话传说，更有深厚的藏传佛教文化底蕴，是高原上独有的丹霞地貌博物馆。【温馨提示】- 导游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）- 乘坐国内航班的旅客禁止随身携带打火机等物品乘坐飞机。禁止携带液态物品，但可办理托运。允许携带少量旅行自用化妆品，其容积不超过100毫升并置于独立袋内。物品每件体积不超过100毫升，最大容积不超过1 升。- 托运行李中不允许有锂电池等电子装置（如充电宝等），充电宝只能在手提行李中携带（最新规定-国内航班无3C认证标识的充电宝禁止登机），咨询电话0755-23456789- 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，夏无酷暑，冬无严寒，冬暖夏凉，夜间温差大，夏季平均气温17-19℃，白天最高气温约二十八度，此青海省西宁市酒店90%以上的酒店都无空调设置，西宁市以外地区酒店均无空调，敬请周知。-坎布拉区间车门票自理，100元/人交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 坎布拉国际大酒店或同级（四钻） |
| **D2** | |
| **行程详情** | **坎布拉-合作 途径【美仁大草原】【米拉日巴佛阁】**  ✭ 亮点体验：品味城市和草原的和谐过渡 探秘甘南藏地佛教经典✭ 行程玩法：上午驱车前往合作市-下午【米拉日巴佛阁】【美仁大草原】-入住酒店【米拉日巴佛阁】（含大门票，参观约1小时）始建于清乾隆四十二年(1777年)，原建楼阁已毁于"文革"。现存建筑重建于1988年5月，历时四年落成。米拉日巴佛阁是为纪念米拉日巴而修建的佛阁，是藏传佛教噶举派(白教)在安多藏区的代表寺院。【美仁大草原】这里是青藏高原特有的高山草甸地貌，这里不同于内蒙古大草原，而是一个个小草包，还是非常有趣的。 虽处高山之巅，但地势平缓，一望无垠，让人感受到高原草地的辽阔和雄浑。环顾四周，绿浪翻滚，牛羊成群悠闲自得，座座帐篷如明珠般镶嵌在碧绿的草地上。俯视脚下，景色奇特，风格迥异，到处布满凸轮状的小土包，规格相同，间距相等，仿佛人工用同一模板装点似的。远远望去，像绿色的大海上泛起的一圈圈涟漪，置身其境，让人忘记城市的喧嚣和繁杂。 交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 合作羚城大草原/酥油灯假日/博雅国际/原汁九色/桃花源/颐和或同级（四钻） |
| **D3** | |
| **行程详情** | **合作-迭部 【扎尕那·仙女滩】 ✭ 仙女滩栈道徒步-达日观景台**  ✭ 亮点体验：扎尕那腹地来一次轻徒步 一览崖壁包裹的藏式村寨✭ 行程安排：上午乘车前往扎尕那-下午【仙女滩环线】-夜宿迭部【扎尕那石城】（含大门票，游玩约2小时）因美国探险家约瑟夫·洛克而被广为人知，国外背包客比游客更多，一圈俏丽的崖壁包裹着一个藏族小村寨。原始藏族风情、青稞田、懒散的牛羊，从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，是名符其实的香巴拉净土。【仙女滩轻徒步】（徒步约1小时）《爸爸去哪儿》神秘撒欢地：仙女滩徒步环线，拾阶而上，俯瞰整座石城，看阳光洒在这美丽的藏寨，藏族小孩奔跑在草滩之上，感受这里的宁静和美丽。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 迭部赛银/生源四季/俄界国际/印象扎尕那洲际酒店/赛雍藏寨/生源/扎尕那达巴雅克或同级（四钻） |
| **D4** | |
| **行程详情** | **迭部-若尔盖-郎木寺 【花湖】【黄河九曲第一湾】 【郎木寺】**  ✭ 亮点体验： 川西若尔盖草原上的云端天堂 郎木寺静谧佛界风光 ✭ 行程玩法：上午【花湖】-下午【黄河九曲第一湾】-夜宿郎木寺【若尔盖花湖风景区】（含大门票+区间车游玩约2小时）若尔盖大草原素有"川西北高原的绿洲"之称，是我国三大湿地之一。整个若尔盖地区都位于中国候鸟迁徙的西部重要航线上，是全球黑颈鹤数量最多的重要繁殖地，也是电影《重返狼群》的拍摄地。其中花湖更是鸟类天堂，湖面倒映朵朵白云，仿佛一伸手就可以触摸到；（野生动物属于碰巧偶尔会遇到的景观，敬请周知。）【黄河九曲第一湾】（含门票+景区扶梯，游玩约2小时，）天下黄河九十九道弯，最美的自然景观要数第一弯和壶口瀑布。它是黄河流经这两处景观时形成的一个S形大弯道，位于阿坝若尔盖县唐克乡。黄河自甘肃一侧来，白河自黄河第一湾湾顶汇入，型如“S”型，黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故此地称九曲黄河第一湾。九曲第一湾岛屿众多，红柳成林，婆娑多姿，锦鸡野兔隐遁其中，水鸟翔集，渔舟横渡，是锦鸡、黄鸭、野兔、丹顶鹤、黑颈鹤的乐园，被中外科学家誉为“宇宙中的庄严幻景”。【郎木寺镇：格尔底寺+赛赤寺】（游玩约2小时） 郎木寺不仅是一座寺院的名字，也是一座古镇的名字。探秘东方小瑞士，探寻白龙江源头，它同属四川和甘肃两个省，一条小溪“白水河”穿插其中。坐落在山坳里的郎木寺镇，静谧而又安详，僧众宁静悠然，一派佛界风光。穿行小镇，暖暖阳光下简单疏朗，舒心静默，原始淳朴的民风，仰望湛蓝无尘的天、心安然的来去在雪域苍穹。【纳摩大峡谷轻徒步】沿白龙江逆流而上，峡谷两边峭壁高耸，复行数十步，豁然开朗，犹如世外桃源；【温馨提示】- 参观寺院请尊重寺院的相关规定，殿堂内不允许拍照；- 草原上昼夜温差大，请注意保暖；交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 郎木寺国际/达仓郎木/临江假日/旺嘉/中苑/金城或同级（四钻） |
| **D5** | |
| **行程详情** | **郎木寺-夏河 【郭莽湿地】【桑科草原】 【拉卜楞寺】**  ✭ 亮点体验： 邂逅经幡飞扬的珍稀湿地 庄严肃穆最高藏传佛教学府 ✭ 行程玩法：上午【郭莽湿地】-下午【桑科草原】【拉卜楞寺】【尕海 · 郭莽湿地】（目前不收门票，如有费用请自理）它是黄河最大支流洮河的发源地和水源涵养地，长长的木栈道通往一个巨型黑颈鹤塑像群，这是郭莽湿地的标志，这里属于尕海国家级保护区的一部分，也是许多珍稀鸟类的世外桃源。【桑科草原】（含草原保护费，游览约1小时）格萨尔王煨桑之地，碧绿如茵，鲜花盛开，牛羊和白色帐篷星星点点，这里设有藏式帐篷接待站，访客可自由体验和当地人一样，悠闲喝酥油茶，聆听格萨尔弹唱，感受原生态牧民生活；也可以自由选择骑马，烤全羊等等。【拉卜楞寺】（含大门票，游览约2.5小时）拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为“世界藏学府”， 是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 夏河玖盛国际/天珠/民航大酒店/华侨饭店/拉布楞王府/金轮/阿尼格拉/白云或同级（四钻） |
| **D6** | |
| **行程详情** | **夏河-西宁-青海湖 【甘加秘境】【青海湖】**  ✭ 亮点体验：白石崖下的云雾神邸 遇见东方大美青海湖✭ 行程玩法：上午【甘加秘境】-下午驱车途经西宁前往青海湖【甘加秘境：白石崖-作海寺-八角城】（含门票+区间车）位于甘肃省西南部甘南藏族自治州夏河县甘加镇，南镶千年古刹作海寺，东邻甘加溪豁，凌越北部的达里加山，总面积达131.23平方公里。无垠的草原被陡峭的白石崖陡然分隔开来，云雾氤氲下，一种神秘感扑面而来。这里美的真是不像话，无论是夏季还是冬季，无论是绿茵成片还是白雪皑皑，如坠仙境。虽经2000多年的历史时光的冲刷，但是八角城的古城城墙依旧坚实。【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，是中国最大的内陆咸水湖，也是牧歌飞扬的东方大美。【温馨提示】- 青海湖海拔较高且湿气较重，当地入住条件一般，也并不建议晚间在青海湖酒店洗澡。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√ |
| **住宿** | 青海湖湖畔原墅/九龙客栈或同级 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **青海湖-茶卡-西宁 【茶卡盐湖】 ✭ 赠送茶卡盐湖家庭旅拍+小视频**  ✭ 亮点体验：看青海湖面万道金光 邂逅取色自天堂的天空之境 ✭ 行程玩法：【青海湖日出】- 上午【茶卡盐湖】-下午返回西宁入住酒店【青海湖日出】（自行早起观赏）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；【茶卡盐湖】（只含大门票，不含区间车及小火车、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；【特别赠送翡翠湖旅拍+无人机航拍vlog】“天空之境”怎样才能体现出她的玄幻与美妙，湖面还是镜面，山在湖中还是在我们的远方，让我们用相机、无人机留下来吧！（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】- 如若此景区未开，则替换为茶卡天空壹号景区；- 茶卡盐湖小火车50元自理；青海湖环半岛小火车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。交通：大巴 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X |
| **住宿** | 西宁蓝海御华/青海宾馆/蓝宝石大酒店或同级（五钻） |
| **D8** | |
| **行程详情** | **西宁深圳**  ✭ 亮点体验：欢乐返程 ✭ 行程玩法：根据航班时间送机交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温暖的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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：12人以上安排2+1车型，成团人数不足10人时，车辆安排改为小团配置，司机兼向导；2-3人安排5座 SUV合资车或大众类轿车，4-5 人安排7座别克或江淮，6-7人安排9 座商务车，8-9人安排15或19 座车 (按人数定车型，保证一人一座)；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！行程门票：行程表内所列景点首道大门票及必须消费景交车（不含小门票、景区里的电瓶车等小交通及娱乐项目骑马等）；用餐标准：全程含7早餐和10正餐；正餐为围餐（十人一桌，8菜一汤，如人数不足10人，则根据实际人数酌情安排用餐）；餐标￥40元/人/正；升级2个风味餐，¥60元/人/餐；当地导游：持国导证优秀导游；深圳机场安排机场工作人员办理值机； | | |
| **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；不含往返航空保险，如需购买咨询机场送机工作人员 。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、旅游意外保险、航空险；儿童收费：2-12周岁以内小童：含往返机票、大巴车位费、半价餐费；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。） | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 行程健康安全重要提醒：1、此团非老年人团，未配备随行医护人员，请根据自身身体状况，慎重考虑是否跟团出行。若因个人身体原因导致发生意外及损失的，概由游客承担，旅行社不承担责任。2、因甘南线路路途遥远，不接受孕妇、70岁以上、2岁以内的游客报名；另外不接受65岁以上、18岁以下未成年人单独参团，外籍人士等特殊人群单独参团，此类人群需有亲戚朋友、监护人、中文翻译陪同方可参加；若坚持参团，由此产生的一切后果由客人自行承担。3、为保障出行安全，以下人员请勿参团：患有心脏病、高血压、伴有高热或严重呼吸道症状的重症感冒、心肌梗塞、中风、严重哮喘、癫痫、未痊愈的传染性疾病、慢性阻塞性肺疾病、严重心律失常、不稳定型心绞痛、急性肾炎、慢性肾衰竭、糖尿病等疾病者，以及半年内接受过手术的客人。请如实申报健康状况，若隐瞒病情强行参团，由此产生的一切后果由客人自行承担。旅途中如身体不适，请立即告知工作人员并配合就医。特别说明：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！1、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。2、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）3、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；4.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；5.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；6.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；7、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；8、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；9、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；10、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； |
| **温馨提示** | 1、甘南地区平均海拔约3200米，大气含氧量只及平地70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。2、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任；3、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的麻烦；4、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼；5、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题；6、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。7、因当地条件限制，甘南酒店整体环境与服务比较差，不能和内陆发达城市同级相比较；8、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； 9、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。参考温度：月份 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月甘肃 10-18度 15-22度 18-26度 20-28度 21-29度 15-26度 10-18度 1-12度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。 |