**特惠甘青（3+1）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | YYJ2024004 | **出发地** | 江苏省-南京市-安徽省-合肥市 | **目的地** | 甘肃省-兰州市-青海省-西宁市 |
| **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** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **合肥-兰州**接站后入住酒店。【关于接机】1.根据航班时间客人自行前往机场乘机赴兰州，抵达兰州后，可赠送接机服务，接机为师傅接机（期间无导游，接机为散拼，等待时间不超过 60 分钟，赠送接机服务，不用不退），抵达酒店后自行办理入住手续，后可自由活动。2. 如果不愿等待可自行前往市区酒店入住，费用需自理。3. （a.机场至市区城际高铁 21.5 元/人，b.机场大巴抵达市区 30 元/人，c.打车前往市区 200 元/辆左右）客人出发的前一天，我方会通过短信或电话联系客人，并告知师傅电话. 【舌尖上的兰州】如果白天想找寻美食，尤以步行街张掖路与大众巷区域较多。地标式的“正宁路小吃夜市”则是您晚餐、夜宵的好去处，名扬天下的西北小吃几乎在这里都能觅见。来兰州，定要来上一碗鼎鼎大名的“兰州牛肉面”，马子禄、吾穆勒蓬灰、马有布等都是当地知名招牌。西北特色小吃：烤羊肉串、胡辣羊蹄、牛奶鸡蛋醪糟、杏皮水、灰豆子、酿皮子、糖锅盔、浆水漏、甜胚子等。温馨提示：来西北旅游，请随身携带身份证，带好御寒衣物，防晒用品；气候干燥，多饮水，多吃水果！西北地区，住宿，餐饮条件有限，请包涵！交通：飞机/汽车到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：敬请自理 午餐：敬请自理 晚餐：敬请自理  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D2** |
| **行程详情** | **兰州---张掖丹霞 633KM（行车约 7 小时）**早餐后乘前往张掖市。（3、4、5、10月由于天气原因有可能大雪封路，油菜花花落等一下特殊情况 兰州-张掖改走连霍高速，故门源，达坂山、黑泉水库、祁连大草原、扁都口以上途径点未能看到，如因这个事情投诉本社一律不予受理，望周知！）下午参观张掖七彩丹霞景区。【张掖丹霞地质公园】（不含区间车38元/人必消，游览约2h）：色如渥丹，灿若明霞的张掖丹霞像火焰般炙热，又有一股橙色的热情和明亮，它独特的地貌，纵横交错，错落高低，起伏舒展，迷宫一样的峡谷，褶皱层峦的岩层和绚丽彩色融为一体的山峦，目不暇接。赠送观看丹霞口小镇及价值280元/人大型史诗歌舞剧—《回道张掖》，以张掖历史文化为载体，穿插河西独有的宝卷念唱的表演方式，通过天赐丹霞、张国臂掖、古邑甘州、炀帝西巡、邦国会盟五幕剧的形式来讲述张掖在汉朝和隋朝时期的传奇故事，将霍去病西征、隋炀帝西巡、万国博览会等故事栩栩展现在观众面前，用最朴素的民俗民风和最真实的历史生动再现古丝绸之路的辉煌，后入住酒店。( 【回道张掖】赠送项目，由于政策性原因无法观看费用不退，小孩需现场自理 )【大型篝火晚会】与专业演员及当地人民一起载歌载舞跳起篝火，度过一个美好的夜晚。【不定时氛围演出】小镇氛围演出节目融民族性、艺术性、新鲜感与一体，丰富多彩，主题鲜明，新鲜有趣。（以上赠送项目若因天气原因或景区调整赠送项目取消无退费、无补偿）【温馨提示】1.每年6月中旬之前，9月初开始，或者其他时间遇到极端天气，祁连山，达坂山，扁都口沿线道路状况很差，考虑安全问题，将会改到武威前往张掖；2.7月5号—8月15号期间为油菜花花期， 将安排在门源或者扁都口停车拍照，其余时间无此项安排；3.行程车程时间较长，防止晕车，请自备晕车药，多为翻山公路，路况不是很好，不可随意停车。4.彩色丹霞全年日落参考大概时间：1月份日落时间：约17:30-18:00，2月份日落时间：约18:00-18:303月份日落时间：约18:30-19:00，4月份日落时间：约19:00-19:305月份日落时间：约19:30-20:00，6月份日落时间：约20:00-20:307月份日落时间：约20:15-20:30，8月份日落时间：约20:00-20:159月份日落时间：约19:00-19:30，10月份日落时间：约18:00-18:3011月份日落时间：约17:30-18:00，12月份日落时间：约17:00-17:30备注：此行程用于全年， 5月1日之前和9月1日之后彩色丹霞的时间会按2.5小时安排，如遇到天阴、下雨、下雪等自然情况，根据实际情况，调整游览时间约时间和顺序！交通：汽车景点：张掖七彩丹霞到达城市：张掖或临泽 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：敬请自理  |
| **住宿** | 张掖/临泽 |
| **D3** |
| **行程详情** | **张掖-瓜州-鸣沙山月牙泉-敦煌（610km，约行驶6.5h）**早餐后乘车穿梭茫茫戈壁，虽然不秀美，但是辽阔。远处的祁连山，山顶白雪皑皑，终年不化。途经嘉峪关，车览嘉峪关城楼后前往丝绸之路甘肃段西端、飞天的故乡“丝路明珠”而得名敦煌市。途中游览大地之子 和无界。【大地之子】（根据时间可安排下车拍照20分钟如时间紧张去不了，投诉不予受理）位于甘肃敦煌市瓜州县红山坡戈壁滩上，雕塑主体为茫茫戈壁之上伏在地、恬然入睡的长15米，高4. 3米，宽9米的巨大婴儿。董书兵教授通过对当下全球大型雕塑的梳理和研究，对目前国内可运用的大型雕塑创作材料进行应用尝试后，选定以红砂岩为主要材质，利用3D扫描获取模型数据，在分块进行3D雕刻，最后逐块雕砌安装成型。【无界】（根据时间可安排下车拍照20分钟如时间紧张去不了，投诉不予受理）由清华大学美术学院雕塑系主任、雕塑家董书兵教授设计制作的雕塑《海市蜃楼计划》主题雕塑《无界》，即将在瓜州茫茫戈壁上诞生，该雕塑建成后将无偿捐给瓜州县永久置放，成为瓜州又一处地标性建筑。【鸣沙山、月牙泉】（参观120分钟）沙山因沙动成响而得名，山为流沙积成，在不同光照下沙分红、黄、绿、白、黑五色，神奇异常；月牙泉处于鸣沙山环抱之中，因其形酷似一弯新月而得名，有“沙漠第一泉”之称。鸣沙山和月牙泉宛如大漠戈壁中的一对孪生姐妹，“山以灵而故鸣，水以神而益秀”。确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。温馨提示：前往敦煌，途径瓜州服务区休息，其中有小商贩售卖当地特产，请各位游客谨慎选择，此点不是本社安排的购物场所，有人购买纯属个人行为，如有投诉本社概不受理，报名时请仔细阅读行程，报名成功则默认同意此条款！交通：汽车景点：鸣沙山月牙泉到达城市：敦煌市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：敬请自理  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦煌---莫高窟30KM---德令哈（560km，约行驶7h）**酒店早餐后乘车参观【敦煌莫高窟】（含B类门票。若出A类票，现补差价138元/人或48元/人，3月出D类票（现补差价40元/人，游览时间3小时）它至今保留有从十六国、北魏至元朝等十个朝代历时一千多年的多种类型洞窟千余个，现存492个，壁画45000多平方米，彩塑像2000身。洞窟鳞次栉比，形如蜂房鸽舍，莫高窟是当今世界规模最宏大、内容最丰富、艺术最精湛、保存最完整的佛石窟寺，1987年被联合国教科文组织列为世界文化遗产。随后乘车赴德令哈，【大柴旦翡翠湖】（不含区间车60元/人可选，游览时间约40分钟）青海省海西州境内的一处绝美之地，声名鹊起的大柴旦翡翠湖以其宛若翡翠般颜色的湖水所形成的另一种天空之境般的美丽，吸引了各方游客纷至沓来。从上帝视角俯瞰整个湖面如同数颗碎裂的绿宝石一般引人注目，黑褐色的土地、白色的盐晶、蓝绿色的湖水、艳丽缤纷的色彩，惊艳你的眼球她是人迹罕至的真实秘境，没有地标，甚至当地人都甚少知她就是柴达木深处的绝世秘境！后抵达德令哈，随后入住酒店。 【温馨提示】：一.此日行程距离远，车程长，因沿途城镇间距离远，用餐时间会相应推迟，建议可备些零食，以防不时之需。二.因莫高窟新政策规定前期只发放 A类正常参观票，在 A 类票库存（6000张）售完后才会发放B类票！本行程包含莫高窟B票，若B类应急票未发售，我社只能为游客预约A 类正常参观票，游客需现补138元/人的差价，感谢您的配合，给您带来不变敬请谅解！备注：A类正常票(2场数字电影+参观8个洞窟)；B类应急票(参观4个洞窟)1、如莫高窟有特殊接待成无票状态或景区关闭，无法安排游览，将安排教煌莫高窟姊妹窟一西千佛洞；2、为确保参观莫高窟，导游会根据莫高窟门票实际预约时间，跟鸣沙山调整景点参观顺序；3、高窟预约按照下单前后顺序依次进行预约，故同团中会出现预约莫高窟参观时间不一致的情况；预约成功后退票将产生手续费，具体金额参照《敦煌市物价局文件：敦价发【2015】85号》文件。4、莫高窟如同一颗渐渐褪去光华的明珠，在自然氧化和人为因素的作用下，彩塑壁画正在慢慢失去神韵，所以出于文物保护的目的，在窟穴参观时是禁止摄像设备的。此政策为政府行为，报名时请仔细阅读此条款，不能作为投诉理由！交通：汽车景点：莫高窟 翡翠湖自费项：翡翠湖区间车60元/人必消到达城市：德令哈 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：敬请自理  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D5** |
| **行程详情** | **德令哈-茶卡天空壹号-途径橡皮山-青海湖（350km,约行驶4.5h）**早酒店早餐后，酒店前厅汇合，乘车赴【茶卡盐湖天空壹号】（游览120分钟 不含电瓶车60元/人必消），茶卡盐湖被旅行者们称为中国“天空之镜”，被国家旅游地理杂志评为“人一生必去的55个地方”之一，盐湖水域宽广，银波粼粼。天空白云悠悠，远处苍山峥嵘，蓝天白云、雪山映入湖中，如诗如画。四周牧草如茵，羊群似珍珠洒落。漫步湖上，犹如进入盐的世界。【青海湖】（途观，如需进二郎剑景区需补90元/人）（游览时间约2h）青海湖的南北两岸曾是丝绸之路青海道和唐蕃古道的必经之地。109国道在青海湖南部自东向西横穿湖区，315国道则从青海湖北部穿越湖区。青海湖宛若镶嵌在高原上的蓝宝石，青海省地图形似玉兔，青海湖更是青海之眼。传说当年文成公主入藏，路径此地，留恋家乡不肯向前。她掏出怀中珍藏的日月宝镜，想呼唤宝镜再映出远方家乡的影子。但是为了国家的安定和人民的幸福，她擦干泪水，扔出宝镜。宝镜落在不远的地上，霎时间水光荡漾，变成了一片湖泊。传说很美，青海湖更美，湖边的各色的“格桑花”为她装点，风轻轻拂过，为她歌唱。她的美，不是一字一句可以道明。她的美，需要你亲自领悟。【温馨提示】1.一定要带上偏光墨镜，天气晴朗的时候，阳光照在盐湖上，反射很强，会对眼睛造成一定伤害。2.盐湖最美的就是海天一色的倒影照了，最好带上一些鲜艳的衣服，这样拍摄效果会更佳。3.注意盐湖里很多小溶洞，千万别踩，注意安全哦。4. 茶卡盐湖天空壹号景区里必坐观光小火车60元/人往返。5.由于青海湖和茶卡条件所限，酒店条件不可与城市酒店相比较，酒店综合条件较差，请理解！！交通：汽车景点：茶卡天空壹号自费项：茶卡盐湖天空壹号区间车60元/人必消到达城市：青海湖周边 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：敬请自理  |
| **住宿** | 青海湖周边 |
| **D6** |
| **行程详情** | **青海湖----塔尔寺151KM ----西宁50KM（行车约3小时）**酒店早餐后乘车赴【藏族特色村寨】（游览时间约90分钟）沉浸式领略青藏高原特色藏族文化。藏银饰品能产生磁场，释放大量的银离子，激发能量，抑制细菌的生长，对人体健康有益。银会与许多的毒素发生化学反应，藏银可以吸收人每天排出的毒素，但会导致银饰品变黑。藏银还起到杀菌的作用，能加速伤口愈合，防止感染。藏银还起到杀菌的作用，用银制作的碗来盛水，可以保证水不变质，银子还可以加速创伤愈合，防止感染【塔尔寺】（不含讲解费和区间车55元/人（必销），游览约 2.5小时）塔尔寺是我国藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，始建于公元1379年，距今已有600多年的历史，占地面积600余亩，寺院建筑分布于莲花山的一沟两面坡上，殿宇高低错落，交相辉映，气势壮观。位于寺中心的大金瓦殿，绿墙金瓦，灿烂辉煌，是该寺的主建筑，它与小金瓦殿(护法神殿)，大经堂，弥勒殿，释迦殿，依诂殿，文殊菩萨殿，大拉让宫(吉祥宫)，四大经院(显宗经院，密宗经院，医明经院，十轮经院)和酥油花院，跳神舞院，活佛府邸，如来八塔，菩提塔，过门塔，时轮塔，僧舍等建筑形成了错落有致，布局严谨，风格独特，集汉藏技术于一体的宏伟建筑群。殿内佛像造型生动优美，超然神圣。栩栩如生的酥油花，绚丽多彩的壁画和色彩绚烂的堆绣被誉为"塔尔寺艺术三绝"。【温馨提示】1.塔尔寺不能抽烟，不能大声喧哗，殿堂内不能拍照。2.不能用手指随便的指里面的佛像，必要时五指并拢，指向佛像。交通：汽车景点：塔尔寺自费项：塔尔寺电瓶车+讲解费55元/人必消到达城市：西宁 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：团队用餐  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D7** |
| **行程详情** | **西宁-兰州**【昆仑玉展示中心】（游览时间约120分钟）大美青海首家国家AAAA级养生文化景区，大美青海满山遍野到处都是宝贝，尤其是我们青海的两大特产＂昆仑玉和藏药＂，昆仑玉，又称青海玉，产自昆仑山脉东缘入青海省部分，与和田玉同处于一个成矿带上。昆仑山以东称之为昆仑玉。2008年，昆仑玉成为北京奥运会奖牌用玉，自此名扬海内外。【藏医药文化中心】（游览时间约120分钟）（景区内展示有：冬虫夏草、灵芝等高原名贵中草药、唐卡等）藏医药是中国医学宝库中一颗璀璨的明珠。 世世代代的生活在雪域高原的藏族人民在与自然和各种疾病进行斗争中，积累了治疗各种疾病的经验，形成了独具特色的藏医药学体系，2006年藏医药被国务院列入第一批国家级非物质文化遗产名录【藏式工艺品展示中心】（游览时间约120分钟） 在藏文化发展的历史脉络中，天珠以不同的面目出现，从客观上也反映出天珠确实在藏文化中占有重要的一席之地。 在青藏高原特别是喜马拉雅山系区域，这片离天最近的地方，任何事物都散发着与众不同的魅力，而一种名为“天珠”的物品，因其润如玉的质地、充满隐喻色彩的神秘花纹更成为了神秘藏文化的标志物品之一。交通：汽车购物点：昆仑玉展示中心 藏医药文化中心 藏式工艺品展示中心到达城市：兰州市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：团队用餐 晚餐：敬请自理  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **返回温馨的家**今天我们将带着本次旅途感悟和美好乘机返回温暖的家，圆满结束此次旅途！温馨提示：请检查好自己的随身行李物品是否带齐！我们带着依依不舍的心情踏上归途！交通：汽车/飞机到达城市：合肥/兰州 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：敬请自理 晚餐：敬请自理  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 大交通：合肥兰州/西宁往返机票含税 团队机票不签不转感谢理解。导 游：当地持证中文导游服务。因本线路较为特色，如当日参团人数不足8人，我社为您提供选择方案：免费升级相关同类产品（不低于原线路成本价值）；如有异议，请慎重选择！敬请理解，非常感谢。 交 通：全程保证一人一个正座；不接受指定用车。接送不含导游。住 宿：全程6晚网评3钻/星酒店，升级1晚网评4钻/星酒店住宿。遇特殊原因（如天气，交通，地面，酒店接待能力），可能变更住宿地点，标准不变。门 票：行程所列景点含首道门票（全程门票不含缆车、电瓶车、区间车、讲解费） 含首道门票/塔尔寺（不含讲解费和区间车55元/人必消）、茶卡盐湖天空壹号（不含区间车60元/人必消）、翡翠湖（不含小交通60元/人必消）莫高窟（含B类票）、鸣沙山月牙泉、七彩丹霞（不含区间车38元/人必消） 温馨提示：本产品销售价格已享受门票优惠政策，不再重复享受特殊证件优惠退费（如学生证、教师证、军官证、老年证、残疾证等证件） 用 餐：全程7早餐7正餐，正餐30元/人/正十人一桌，八菜一汤，或根据客人人数情况酌情安排（包含4大特色餐：甘州卷子鸡、驴肉黄面、虫草老鸭汤 、藏王宴），酒店提供为双早，超过双早部分敬请根据实际价格自理，全程餐食不吃不退。赠送项目备注：行程中赠送项目为我社品牌建立，突出行程特色的促销回馈行为，是无附加条件的赠送，因不可抗力因素（包括时间、天气或政策原因）或自身原因不能正常参观，所有费用不退，不换等价项目]。再不减少客人游览景点的前提下，我社导游根据实际情况有权调整行程景点先后顺序！ |
| **费用不包含** | 1、行程中列明未含或行程以外活动项目所需的自费项目、酒店内的酒水、洗衣等一切私人开支；2、景点内园中园门票、旅游意外保险、航空保险；（建议旅游者购买）3、如出现单男或单女，要补单房差。4、赠送项目如因天气原因和个人原因不能进行，恕不退款。5、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；6、儿童报价以外产生的其他费用；7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；8、不占床位游客不含早餐；9、“旅游费用包含”内容以外的所有费 |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 昆仑玉展示中心 | 昆仑玉 | 120 分钟 |  |
| 藏医药文化中心 | 藏医药 | 120 分钟 |  |
| 藏式工艺品展示中心 | 天珠 | 120 分钟 |  |
| 藏族村寨 | 银器 | 100 分钟 |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景区配套便民服务项目 | 鸣沙山电瓶车 20/人 可自由选择鸣沙山骑骆驼 100-120/人 可自由选择张掖七彩丹霞区间车 38元/人 必须产生大柴旦翡翠湖区间车 60元/人 必须产生茶卡盐湖天空壹号小交通 60/人往返 必须产生塔尔寺电瓶车 35/人往返 必须产生塔尔寺讲解费 20/人起 必须产生敦煌烤全羊 1880/只起 可自由选择《敦煌盛典》 238/人起 可自由选择《丝路花雨》 238/人起 可自由选择《又见敦煌》 298/人起 可自由选择 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1.旅游者应确保身体健康，保证自身条件能够完成行程；未满 2 周岁或年满70 周岁的，有心肺脑血管病听视力障碍的，不宜长途 及高原旅行的，既有病史和身体残障的，均不适合参加；任何隐瞒造成的后果由旅游者自行承担。 进甘青宁前睡眠和休息要充足，可提前适当服用红景天、葡萄糖、肌酐等抗高反药品，氧气自备。 凡有高血压、心脏病、脑溢血、冠心病以及患有呼吸道疾病尚未痊愈等病情或年龄在60岁以上者，为了您的身体健康建议最好有年轻的家人陪同，请旅友根据自身的身体状况活动，不要勉强，带足御寒衣物，水壶、墨镜太阳帽、纱巾、和特级防晒油品以做外 出护肤之用，对可能出现的水土不服症状，可携带一些有关常备清热、解渴、滋润的药物或冲剂（如夏桑菊冲剂，藿香正气水、十滴水、创可贴、感冒药或治疗肠胃不适药物等）。建议最好不要抽烟饮酒，以免加重高原不适感。2.此产品为全国散客拼团，因其特殊性，根据具体航班，天气，路况，车次及不同的出发时间，由此可能造成等待；行程中约定时间均为预计，实际可能有一定误差。因非我社原因造成的旅游者无法出游的，我社需收取已产生费用，并收取业务预定损失，需换人参加的，需另签合同为准；出发后要求退团的，所有团款不退；因非我社原因造成的旅游者行程变化的，减少部分我社不予补偿，增加的费用由旅游者自行承担。 3.行程内行车途中均会提供沿途休息及上厕所，请主动付费自备小钞。包括餐后休息，酒店休息，行程中标明的自由活动均属自由 活动时间，期间旅游者自身财产及人身安全由其本人自行负责，请注意安全，并请勿参加违反中国法律不宜参加的活动。 4.因旅游过程中的特殊情况，在不减少旅游景点游览的情 况下，我社保留旅游行程临时调整的权利。 5.因不可抗力因素(如航班取消，延误，自然灾害等)所产生的损失及费用(餐饮，住宿，门票，交通费等)由客人自理。 6.行程中未经协商的擅自离团，视同旅游者违约，未完成部分将被视为自行放弃，我社不再退费，并不予承担旅游者由此产生的额外费用。 7.保持乐观情绪，轻松面对高原反应，是缓解高反的最佳良药。尤其是沿海低海拔地区的人们，进入高原每个人都会有不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、乏力、恶心、失眠等，一般来说过1-2天后，以上不适症状都会逐步减轻或消失。西北地区因经济落后，发展速度慢，交通不发达，有些路段还在修路，尤其兰州市在修地铁，全市路段拥堵严重，希望游客积极配合导游工作按导游规定的集合时间准点抵达，避免漏乘或耽误后续行程。8.除行程标明的游览，自由活动地点外，其它所有途经地均不为必须停留，游览，介绍，讲解地。 9.游客的投诉以在当地意见书及签字证明为准，请游客务必认真填写意见单。如回程后投诉与意见单所写不符，恕不受理；郑重声明：请不要对旅游行程，行程附件，补充协议做任何更改；如果因为自行变更引起的投诉，我旅行社概不承担任何法律责任。西北旅游注意事项：1、西北地区气候以温带大陆性气候为主，日照较长，紫外线强，需自备遮阳伞、遮阳帽以及防晒霜、水壶等。2、西北气温一般在15—35摄氏度，温差较大，即使在夏季也建议您带两件较厚的衣物，及时增添衣物，有备无患；昼夜温差很大，要多准备一些衣物备用。要随身携带一些防晒用品，穿浅色的抗紫外线的衣服。3、西北气候比较干燥，应当及时补充水分、盐分及维生素，保持身体处于良好状态。4、西北地区地域辽阔，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，让您的心思能全部放在景点上。5、受旅游发展限制，西北地区酒店发展较慢，硬件及软件方面较内地落后，门面大厅及房间面积相对较小、设施粗糙，不能以内地标准星级酒店来衡量西北的酒店。6、西北地区受宗教影响，风俗习惯特殊，游览时请谨记导游宣布的有关旅游注意事项，在任何场合下都不要提及有关少数民族的政治问题，配合好导游工作。穆斯林民族地区部分清真餐厅不允许喝酒（包括西北地区回、维吾尔、哈萨克等十个民族），请入乡随俗；（1）忌食猪、狗、骡等不反刍动物的肉及一切动物的血，不食自死动物；（2）进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；（3）忌讳在回族聚集的地方或清真餐厅谈论关于“猪”的话题。7、来到西北地区，沙漠娱乐项目必不可少，是久居闹市的人休整身心、调节情绪、磨练意志、是您体验神奇经历的最佳选择。沙漠旅游虽然新奇刺激，但它毕竟属于探险旅游范畴，因而特提供以下忠告：（1）骑骆驼时要防止骆驼站起来和卧倒时将人摔下，在这时要抱紧驼鞍或驼峰，要绷着劲，要顺着骆驼的步伐自然骑坐，随时调整坐姿，并适时下来步行一段；（2）沙漠景区沙子较多较细，要小心保护好摄影器材和手机等；（3）在沙漠中要注意环保，一定要把垃圾带出沙漠，不能就地掩埋。8、旅游者应做好身体方面的准备，并自带一些常用必备的药品，如：抗高反药物、感冒药、腹泻药、阿司匹林等药品及创可贴、清凉油等。高原旅游提示：1、保持良好的心态：保持良好的心态、乐观的情绪、坚强的自信心，对于减弱高原反应带来的身心不适十分重要。 2、足量饮水：注意补充充足的水分，可加入维生素C泡腾片、西洋参片、果珍等，可以补充人体所需的维生素、能量，利于缓解疲劳。 3、注意防寒保暖：寒冷是高原肺水肿的重要诱因。注意预防感冒，进入高原前已有上感者，最好不要进入高原。 4、合理膳食：进驻高原初期，消化系统功能下降，尤以食欲减退更为明显，因此在高原应以高糖、高蛋白、低脂肪饮食为主，适当补充维生素，以提高机体对高原适应能力。 5、适当运动：初入高原要减少体力活动，保护心脏，可有效地预防高原反应。 6、通风：在做好防寒保暖的前提下，房间一定要保证良好的通风，有助于缓解夜间缺氧现象。 7、减少吸烟及饮酒 8、必要的药物和治疗措施 9、充分沟通：遇到身体不适，及时告诉随行的朋友。做到及时发现，及时治疗。 |
| **退改规则** | 以旅游合同约定为准，如按约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付。因部分旅游资源需提前预订的特殊性，本产品线路在旅行社成团后至出行前30天取消的，也将产生实际损失，具体损失包括但不限于机票、酒店等，如旅游者需要取消订单，应及时联系旅行社，旅行社除协助旅游者减损并退还未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |
| **保险信息** | 《中国公民国内旅游文明行为公约》营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |