

**【阆享甘南】西北双飞8天 | 官鹅沟 | 扎尕那 | 若尔盖花湖 | 黄河九曲第一湾 | 拉卜楞寺 | 麦积山石窟 | 郎木寺 | 桑科湿地 | 美仁大草原 | 经幡隧道 | 李家龙宫 | 天水古城 | 阆中古城 | 白塔公园行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HQ-20240416-GN | **出发地** | 广东省-广州市 | **目的地** | 四川省-阆中市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 第一天：广州飞阆中CZ5781 1605/1830第八天：阆中飞广州CZ5782 1925/2150仅供参考，以实际出票为准 | | | | |
| **产品亮点** | ★ 贴心服务，舒心出游※ 安全保障，专业的导游，专业的司机，诚挚欢迎各位的到来！※ 全程无购物及隐性消费，旅行更舒心更放心！★ 线路特色※ 【官鹅沟】——陇南首个国家5A级旅游景区、摄影家眼中的“小九寨”。※ 【扎尕那】——上帝的伊甸园、宛若人间仙境的藏式村寨※ 【若尔盖花湖】——中国三大湿地之一、热尔大坝草原上的一个天然海子※ 【黄河九曲第一湾】——领略“落霞与孤鸿齐飞，秋水共长天一色”※ 【郎木寺】——川甘交界的清净佛域，有东方小瑞士之称※ 【拉卜楞寺】——《天下无贼》拍摄取景地、被誉为“世界藏学府”※ 【桑科湿地】——甘南草原的一颗明珠、藏族同胞的天然牧场 ※ 【美仁大草原】——领略草原的大美，穿越五彩的【经幡隧道】，绝美！※ 【天水古城】——历史的见证与名城的骄傲※ 【麦积山石窟】观北魏起历代造像、壁画精品，感悟佛陀的微笑。※ 【阆中古城】——探秘中国四大古城、风水文化之都、春节发源地、三国军事重镇。※ 【白塔山】登高望阆中，了解阆中古城左青龙、右白虎、前朱雀、后玄武的风水宝地。★ 有美景亦需有美食※ 【天水八大碗】【天水网红麻辣烫】【宕昌千年药乡养生餐】，领略当地地方独特风味。～参考航班～ 第一天：广州飞阆中CZ5781 1605/1830第八天：阆中飞广州CZ5782 1925/2150 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州飞阆中（参考航班CZ5781 1605/1830）请各位贵宾自行前往于广州白云机场集中，乘坐航班前往阆中（飞行时间约2.5小时），抵达后入住酒店。温馨提示：甘陕川地区酒店设施与沿海地区有较大差距。由于气候原因，行程中个别地区的酒店和餐厅可能无法提供空调（冷、热风）。请客人勿以城市人心态衡量，敬请体谅！\*我司在不影响原行程游玩标准及景点游览的前提下，会根据航空公司机票或火车票出票的首末站城市最终确定具体的行程顺序，最终行程（游览顺序）在出团前派发的出团通知书行程表中告知。 \*旅行社可以根据实际情况，在保证行程景点游览不变且经与客人协商一致的前提下，对景点的游览顺序作合理的调整，客人对此表示理解。交通：飞机/汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 阆中 落下闳大酒店或明宇豪雅度假酒店或天府明宇尚雅酒店或不低于以上标准酒店 |
| D2 | 阆中-宕昌-官鹅沟（400KM，约5小时）早餐后乘车前往游览陇南首个国家5A级国际旅游景区【官鹅沟国家森林公园】（车程时间约4.5-5小时，游玩时间约3小时。含大门票赠环保车），景区由官珠沟、鹅嫚沟和木隆沟三条峡谷组成（团队官珠沟和鹅嫚沟二选一参观）。因春夏秋冬景各异被世人誉为“人间蓬莱境，陇上九寨沟”！晚餐后入住酒店。【特别提示】：如遇官鹅沟因天气原因（暴雨、山体泥石流等）临时封闭或景区修缮，则取消前往，改去哈达铺，敬请知晓。藏区酒店设施与沿海地区有较大差距，请勿以同等标准去衡量。交通：汽车 | 早餐：酒店含 午餐：团餐 晚餐：团餐 | 宕昌 天瑞大酒店或佳豪国际酒店或雷古山大酒店或不低于以上标准酒店 |
| D3 | 宕昌-腊子口纪念碑（60KM,约1小时）-茨日那毛主席旧居 （60KM,约1小时）-扎尕那（70KM,约80分钟）-酒店（25KM,约30分钟）早餐后前往迭部，途经纪念在腊子口战役中光荣牺牲的革命先烈和战役的辉煌胜利的【腊子口纪念碑】（车程约1小时，停留约10分钟）。这里是追怀往事，凭吊先烈，宣传和接受红军战斗英雄事迹和爱国主义教育基地。后乘车前往参观【茨日那毛主席旧居】（车程约1小时。如遇闭馆则外观）。后抵达迭部县（海拔约2400米，车程时间约45分钟）游览洛克笔下的世外桃源【扎尕那】（车程时间约80分钟，海拔约2900米，游览时间约2小时。含大门票），这里四村一寨被天然形成的石林围绕，如同石城一般。峭壁林立，茂密的森林，潺潺的溪流，云雾缭绕，有着“神仙居住的地方”的美称。这里也是爸爸去哪儿第五季一期录制地点，你可以沿着木栈道步行至山顶，拍摄原生态的唯美风光。晚餐后入住酒店。交通：汽车 | 早餐：酒店含 午餐：团餐 晚餐：团餐 | 迭部 生源四季酒店或生源酒店或俄界国际大酒店或不低于以上标准酒店 |
| D4 | 迭部-郎木寺（80KM,约80分钟）-若尔盖花湖（40KM,约40分钟）-黄河九曲第一湾（100KM,约1.5小时）早餐后乘车前往一地跨两省，有着东方小瑞士之称的【郎木寺镇】（车程时间约80分钟），一条名叫“白龙江”的溪流从郎木寺镇穿过，抵达后游览四川的【格尔底寺】（海拔约3300米，游览时间约1小时，含大门票）。后乘车前往【若尔盖花湖】（车程时间约40分钟，海拔约3468米，游览时间约1小时。如遇湿地休养或景区封闭，则取消游览，含大门票赠送景交车）。花湖是热尔大坝草原上的一个天然海子，因水中开满花朵而得名，这是中国大最平坦的湿地草原，花湖湖面辽阔，水下是深不可测的沼泽地，走上观景浮桥，置身于蓝天白云大草原之间，陶醉在湖水的美景中。后乘车前往游览【九曲黄河第一湾】（车程约1小时，海拔约4000米，含大门票赠送上行手扶梯。如遇景区景区封闭暂停开放，则取消游览，按实际费用多除少补），被誉为“宇宙中庄严幻影”。黄河在四川若尔盖县唐克乡与白河汇合，形成了壮美的九曲黄河一湾，清澈的河流水势平缓。景区内建有观景台，这里能观赏到奇特且壮丽的自然景观，也是摄影师钟爱的取景地。晚餐后入住酒店。温馨提示：当天行程可能部分路段维修加宽、较为颠簸；沿途如停车休息游览，穿越马路时务必留心两旁来车，注意安全。当天行程海拔较高，游览时请缓步慢行，不宜剧烈运动。建议晚上早些休息，充足的睡眠是减低高原反应的比较有效办法；如有身体不适的情况，及时反映，并前往合法正规的医疗机构询诊。藏区酒店设施与沿海地区有较大差距，请勿以同等标准去衡量。交通：汽车 | 早餐：酒店含 午餐：团餐 晚餐：团餐 | 若尔盖 黄河九曲第一湾大酒店或凯德丰酒店或圣地大酒店或不低于以上标准酒店 |
| D5 | 若尔盖-夏河-拉卜楞寺（300KM,约4.5小时）-桑科湿地（10KM,约15分钟）-合作（80KM,约1小时）早餐后乘车前往夏河县参观【拉卜楞寺】（车程时间约4.5小时，游览间约1.5小时，含大门票），藏语意为活佛大师的府邸，是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被世界誉为世界藏学府。鼎盛时期，僧侣达到4000余人。后前往【桑科湿地观景点】（游览时间约30分钟），这里高山草原，面积虽不大，但四周群山环抱，大夏河从南向北流过。天气晴朗时在蓝天白云下，是另一个天空之镜。后乘车前往合作市（车程时间约1小时），晚餐后入住酒店。交通：汽车 | 早餐：酒店含 午餐：团餐 晚餐：团餐 | 合作 酥油灯假日酒店或源之九色精品酒店或不低于以上标准酒店 |
| D6 | 合作-美仁大草原（50KM，约50分钟）-经幡隧道（45KM，约1小时）-陇西-李家龙宫（190KM，约3小时）-天水-天水古城（140KM，约100分钟）-酒店（20KM，约30分钟）早餐后前往【美仁大草原】（车程时间约50分钟），这是青藏高原特有的高山草甸草原，一个个隆起的小草丘是美仁草原不同于其他草原最显著的特征。置身其中，油然产生一种回归自然的旷然情怀。车上穿越网红打卡【经幡隧道】，隧道长600米，宽14米，高7米，由蓝、白、红、绿、黄五种颜色不同的小幡条构成一组。在藏地人们深信，经幡有祈求福运隆昌，消灾灭殃的作用。迎风的五彩经幡会让你充满步入藏区的仪式感（如遇经幡拆卸清洗，则无法观看）。前往陇西参观【李家龙宫】（车程时间约3-3.5小时。免费景点游览时间约30分钟。如遇闭馆则取消前往），因唐太宗李世民御笔亲书“李家龙宫”而闻名海内外，是陇西保存下来的一处古建筑群。后乘车前往人皇故里—天水市游览【天水古城】（游玩约1.5-2小时）天水古城西关片区是天水遗存具有悠久历史的古民居建筑群落。区域内有众多的古街、古巷、古树、古民居。这些古民居均为明、清时代和民国时期的建筑遗存，时代风格鲜明，文化特色浓郁，是古城现存的珍贵建筑文化遗产。晚餐后入住酒店（车程约25分钟）。交通：汽车 | 早餐：酒店含 午餐：团餐 晚餐：团餐 | 天水 华陇国际假日酒店或财富阳光酒店或不低于以上标准酒店 |
| D7 | 天水-麦积山石窟（25KM，约30分钟）-广元（380KM，约5-5.5小时）早餐后乘车前往游览【麦积山石窟】（车程时间约30分钟，游览时间约2.5小时，含大门票赠送电瓶车），中国四大石窟之一，有"东方雕塑馆"的美誉，是佛教艺术由西域向中原转变的分水岭，各式文化纷纷呈现。石窟多凌空凿于几十米高的悬崖峭壁之上，历经千余年的开凿与修缮，成就了今天的绝壁佛国。后乘车往广元晚餐后入住酒店（车程时间约5小时）。交通：汽车 | 早餐：酒店含 午餐：团餐 晚餐：团餐 | 广元 天悦酒店或云海大酒店或金辉印象酒店或不低于以上标准酒店 |
| D8 | 广元-阆中-白塔公园（130KM，约2小时）-阆中古城（7KM，约15分钟）-阆中机场（15KM，约30分钟）-阆中飞广州（参考航班CZ5782 1925/2150）早餐后乘车前往阆中游览【白塔公园】（车程约2小时，游览时间约30分钟，含大门票），登高眺望，感受阆中古城左青龙、右白虎、前朱雀、后玄武的奇妙。前往【阆中古城】（车程约15分钟，不含古城内需付费的景点，游览约1.5小时），是中国古代建城选址“天人合一”完备的典型范例。漫步观赏有着“阆苑仙境”、“阆中天下稀”之美誉的古城（自由活动约1.5小时），感受中国保存最为完好的四大古城之一的魅力。乘车前往阆中古城机场（车程约30分钟），办理乘机手续返回广州。圆满完成愉快之旅！以上行程安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，经全体游客协商同意后，进行游览顺序调整，敬请谅解！交通：汽车/飞机 | 早餐：酒店含 午餐：团餐 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：广州-阆中往返经济舱团队机票（不含机场税和燃油附加税240元/人，报名时一起与团费一起支付。团队机票不能改签，未使用只能退税；）2、用车：当地用车将根据团队人数安排4—45座，保证每人1正座，10人以上团队保证至少3个空位；此线路因山路较多且地理环境较特殊，只适用底盘较高国产车，故座位间隔可能未如理想，途中可能会安排检修，敬请谅解。3、住宿：入住行程中标注酒店标准双人房(每成人每晚一个床位，具体入住酒店以实际安排为准)；该线路酒店没有三人间或加床，如出现单男单女请报名时补房差，不接受退房费不占床。甘陕川酒店设施与沿海地区有较大差距。当地属于气候较宜人的城市，大部分酒店在春夏和秋冬过渡期不提供空调（冷、热风）。房间冷风大概从每年7-8月份开始供风，热风大概从每年12月份开始供风。请客人勿以城市人心态衡量，敬请体谅！备注：当地会议或展销期间，如原酒店被当地政府征用，我社会合理安排，当天调整入住其他地区同级酒店，酒店变更不影响原来行程参观。4、用餐：含13正7早(酒店房费含早餐，不占床客人早餐自理)，正餐30元/人（小孩餐费减半）；正餐八菜一汤不含酒水（10-12人/桌，人数未达到一桌的菜式或数量将作出相应的调整或减少）；餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。赠送特色餐若没享用费用不退！5、门票：行程内景点的第一道大门票。不含园中园及自费项目等费用。赠送项目（环保车、电瓶车等）的费用若不参加，费用不退！特别提醒：门票已按各地优惠或免费政策进行核算，老人证、军官证、学生证等不再享受其他额外优惠。6、导游：当地导游服务（自行活动期间除外），此团不派全陪。7、儿童：（12周岁以下）含往返机票、车位、半价餐费、导服费；住宿不占床位；不含所有景点门票和区间车费用；小孩超高门票请自行现补门票差价；8、全程不进购物店。备注：一价全含表示团费包含交通费、住宿费、餐费、景点大门票、必乘景交车，但不包括景区内其他小交通费以及自费项目。 | | |
| **费用不包含** | 1、合同未约定由组团社支付的费用（包括行程以外非合同约定活动项目所需的费用、游览过程中缆车索道游船费、自由活动期间发生的费用等）。2、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）。3、航空公司临时增加的燃油附加费。4、不包含个人旅游意外保险费、航空保险费，强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买。 5、不含广州市区到广州白云机场接送，机场集中，机场散团。6、娱乐项目（景区特殊娱乐项目如：景区游船，漂流，越野车，骑马，歌舞晚宴，特色餐，歌舞表演以及个人消费项目等除外）不算自费景点。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认：1、本产品供应商为：西藏环球旅行社有限公司，许可证号：L-XZ00056，质监电话：020-83371233。此团 10人成团，为保证游客如期出发，我社将与其他旅行社共同委托西藏环球旅行社有限公司组织出发（拼团出发），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。此团由 西藏环球旅行社有限公司委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，地接社的相关信息、委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间、最终行程（游览顺序）及入住酒店的具体名称等信息，一并在出团前派发的出团通知书行程表中告知，客人对此表示同意。2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车票 出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受 旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整 由当地导游与游客签名确认。3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用 2 个或以上的航班班次）。4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名， 且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！5、团队均提前 7天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含 改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、 天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃 游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，我社不退返任何费用；客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），请游 客注意人身及财产安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一 切行为责任游客自负。8、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。9、东北地区是当地旅游度假城市，硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距， 请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列酒店标准的同类型酒店。10、购物：西北地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，行程中途经的休息站，加油站，公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。11、行程服务项目特别约定及说明：A.为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待：1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人；2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人；3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人；4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人；6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在 50 克/升以下的病人；7）大中型手术的恢复期病患者；8）孕妇及行动不便者。B.未满 18 周岁及老年旅游者预订提示：1）未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待 18 周岁以 下旅游者单独报名出游,敬请谅解。2）因服务能力所限，无法接待 70 周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。12、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下：http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。13、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理。14、此线路行程中景点门票为旅行社折扣优惠套票。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当地景点、住宿及赠送的项目，费用不退还。15、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件。 |
| **温馨提示** | ～参团须知～一、当地气候1、日照时间长，气候干燥，降水量少，海拔较高，请备好太阳镜、太阳帽、丝巾、防晒油润唇膏、保湿性护肤品，并请多喝水、瓜果尽量少吃，以防身体不适；千万不要在吃完水果后再喝热茶，以免造成腹泻。2、早晚温差较大，达到10至22度左右，山区气温变化大，下雨很凉。二、服装昼夜温差大，需带一件长袖外衣或毛衣、棉衣等衣物，旅游中请注意适时增减衣物，以防感冒；游览时最好是舒适的着装，请携带休闲服装及轻便的鞋子。三、习俗在少数民族家里做客、进餐时，饭前、饭后主人会请客人洗手，洗完后可用毛巾擦干，切忌甩动双手。西北地区受宗教影响，风俗习惯与我们不同，游览时请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政治问题，配合好地陪工作。穆斯林民族地区：（包括西北地区回、维吾尔、撒拉、哈萨克等十个民族），进入清真寺禁止吸烟、饮酒、在礼拜堂内禁止拍照；穆斯林民族地区（包括西北地区回、哈萨克等民族），忌吃猪、狗、牛、骡等不反刍动物肉及一切动物的血；四、宗教与语言请尊重民族习惯及宗教习惯，此地区少数民族多信仰藏传佛教。五、当地禁忌拍摄禁忌：一般寺庙严禁拍摄，偷拍后果很严重。有的地方注明付款后才可拍摄，如有需要，请按当地有关规定进行，拍摄人物，尤其是僧侣、妇女，取景前一定要经对方允许，以免不必要的麻烦，在野外拍摄时注意安全，保管好自己的物品；六、购物及特色推荐少数民族同胞性格较为直爽，自由活动时如不买商品，尽量不要讨价还价。七、餐饮及特色推荐西北地区因气候原因，饮食习惯、菜式与广东地区有很大差异。八、当地特色活动关于滑草、滑沙项目的温馨提示：1、未成年人一定要在成人的陪同和看护下方可参加；活动期间请按照游乐场所要求和听从现场工作人员指挥；2、眼睛要自然平视前方，身体前倾，双膝微曲，使重心向前；双肘微曲，双手握助滑竿朝后一点，身体飞速向前；3、转弯时控制好身体的平衡：向左转，身体向右倾；向右转，身体向左倾。 4、如感觉要失去重心滑到时，四肢放松，僵直的身体更容易受伤；再次是不要硬撑，一旦失去重心， 自然摔倒更不易受伤。 5、建议穿着长袖衣服以防擦伤、运动鞋。 关于骑乘旅游项目的温馨提示：1、骑乘动物时候，请勿穿着裙装、拖鞋、凉鞋或高跟鞋等；2、切勿站在动物的后方和侧后方，防止被踢；3、骑乘时腰背尽量保持挺直，不要习惯性驼背，否则容易造成疲劳和损伤； 关于骑马旅游项目的温馨提示：4、马前一定让马主检查一下肚带是否系紧方可上马。骑行中每隔一段时间也要检查一下肚带的松紧程度，防止过松转鞍；5、上马时，应在地势相对高且在马的左侧上马（因为马不习惯人去它的右侧），也避免因地面低而过分拽拉马鞍滑落而滑落摔下； 6、如果马受惊狂奔，请保持冷静，因其速度和耐力有限会自然减速，这时可以使劲拽马叉子，同时用双腿加紧马肚子（这是让马停下来的信号，记住，平时也可用。）九、住宿1、西北地区地域宽广，当地人性格豪放、直爽，服务业人员水平与沿海地区有一定差异。2、西北地区酒店设施与沿海地区有较大差距，请客人勿以城市人心态衡量；由于西北当地气候较为凉爽及生活习惯，除五星级酒店以外，多数酒店客房不启用空调制冷；酒店会视天气情况分时段启用空调；当地酒店主要使用太阳能热水器，如酒店当天用水人数较多，热水可能供应不足，造成不便，敬请谅解！十、建议携带必需品及药品1、请备用常用药品，如清凉药，晕车药，感冒药，眼药水，拉肚药及退烧药品。2、请带齐出团所需的证件（护照、身份证、儿童户口簿等），请贵宾保管好行李物品。3、西北旅游，常备物品一览表：护照、身份证、行程表、相机、摄影机、胶卷、电池及储存卡、手机、太阳镜、现金（多备零钱）、平安药品（感冒药、肠胃药等）、高热量食物（朱古力等）、维生素、干、湿纸巾、防晒霜、保温水杯、润肤品及化妆品、雨伞或雨衣、便鞋及运动鞋、毛衣及羽绒等保暖衣物、帽子、围巾、手套、紧急药物处方、其它十一、其他安全注意事项1、注意旅途安全，旅游时会经过一些危险区域，如陡坡密林、悬崖蹊径、急流深洞等，在这些危险区域一定要结伴而行，千万不要独自冒险前往。2、要爱护文物古迹，旅游者应自觉爱护景区的花草树木，不要在景区的古迹上乱刻。3、警惕上当受骗，目前社会上存在一部分偷诈抢的坏人，因此“萍水相逢”时切忌轻易深密接触，以防上当受骗造成自己钱财上的损失。十二、身体情况及年龄相关1、 本线路含有高原旅游等高风险项目，敬请客人在进入高原之前，一定要进行严格的体格检查，请确保身体条件可以适应高原旅游。如心、肺、脑、肝、肾曾有明显的病变，以及患有严重呼吸气管、心脏、心血管、精神方面疾病的人员不宜参团；严重的高血压、贫血、（支）气管炎、糖尿病的患者限制参团，重感冒者不建议参团，出发后，注意身体变化，量力而行！若行程中出现严重高原反应者，请必须听取医生建议，终止或调整行程，所发生费用将多除少补！2、 未成年人必须有成年人陪伴方可参团，一起报名参团的成人即为其参团过程中的监护人，有责任和义务做好未成年人的安全防范工作。3、 由于高原地区对游客身体状况要求较高，70周岁以上的长者需有18-60岁成年人陪同出游。十三、证件及游览相关1、出发时，国内游客请携带有效期内的本人身份证原件，12岁以下小童若未有身份证请携带户口簿正本；港澳人士请携带有效期内的本人回乡证原件（台胞及外籍人士请单独咨询），如因个人原因没有带有效身份证件造成无法办理乘机（火车）、无法入住、无法在藏区旅游等造成的损失，游客自行承担责任。2、旅游活动中游客必须注意自身安全和随行未成年人的安全，应妥善保管自己的行李物品（特别是现金、有价证券等贵重物品）。3、旅行社根据实际情况，有权对游览城市、景点的先后顺序做适当调整，有权调整进出港口，具体行程以实际安排为准；如遇恶劣天气、自然灾害（塌方、大雪封山等）、政府行为、火车或航班延误、汽车塞车等不可抗力原因或旅游者个人原因，造成的行程更改、延误、滞留或提前结束不能完成景点游览时，不视为旅行社违约，未能完成游览的景点我社只按旅行社协议门票价格退还，增加费用游客自理。客人旅游途中自愿离团或不参加行程内的某项团队活动（含酒店、用餐、景点等），需在离团前签订离团证明，离团期间安全问题由客人负责。如游客擅自、强行离团，一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为与旅行社无关。4、基于旅游体验的特殊性，若客人在行程中对任何旅游服务质量存有异议，请立即向导游提出，以便旅行社能及时核查及采取补救措施，若客人没有及时提出或擅自解决而导致旅行社错过补救解决机会的，由此产生的扩大损失由客人自行承担。5、请您认真填写意见单，希望通过您的意见单我们更好地监督团队的接待质量，您的意见单也将是行程中发生投诉的处理依据！6、 如团队成团后，以我社将于出发前7天通知游客。准确出团航班、入住酒店、具体集中时间及注意事项将在出发前1天以上，以《出团通知书》书面形式通知为准！安全注意事项：1、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。2、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。3、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走。4、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。5、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。6、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括：（一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。（二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。（三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。（四）其他含有违反法律、法规规定内容的。如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。 |