

**【圆梦西藏】西藏林芝拉萨双飞6天｜鲁朗林海｜雅尼湿地｜雅鲁藏布大峡谷｜卡定沟｜羊卓雍措｜布达拉宫｜大昭寺广场行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | DMLX-202405-X1 | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 拉萨市-林芝地区 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 广州 - 林芝 CZ3477 06:55-10:40 拉萨 - 广州 CZ3464 15:00-20:35具体以出票为准。 | | | | |
| **产品亮点** | ◆ 最佳的入藏方式，从林芝入藏慢慢适应，有效降低高原反应概率，让您的旅程更舒适！◆ 广州直飞林芝，拉萨出，不走回头路，让您有充足时间体验西藏之美，行程更省心更舒适！◆ 圆梦布达拉宫，人文与自然景观的完美结合，带给你一场奇妙的震撼之旅！◆  “天然氧吧-西藏江南”云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉-【鲁朗林海】◆ 东方的骄傲，地球上的奇迹，被誉为“人世间最后秘境”的世界第一大峡谷-【雅鲁藏布大峡谷】◆  被誉为“神女的眼泪”尼洋河与西藏母亲河雅鲁藏布江的江河汇流处-【雅尼国家湿地公园】◆ 藏民心中圣地，宗教、文化、社会活动重要场所,西藏文化的象征之一 -【大昭寺广场】◆ 50元人民币背面图拍摄地-【药王山观景台】◆ 拉萨著名的历史文化名街道，当地称之为“朝圣之路”-【八廓街】 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-林芝接机-雅尼湿地国家公园(两江汇流处)-藏式寺庙祈福-林芝林芝机场-雅尼湿地国家公园（约40公里，行驶时间约40分钟）雅尼湿地国家公园-喇嘛岭寺（约10公里，行驶时间约10分钟）喇嘛岭寺-林芝市区（约30公里，行驶时间约30分钟）早上：于指定时间在白云机场集中，办理登机手续飞往海拨2800米左右，被誉为“西藏江南”之称的林芝，抵达后迎接你的除了西藏神秘的气息外，雪山、白云、蓝天，随着接送车辆一并驰骋在雪域高原上。中午：享用中餐；下午：乘车前往【雅尼国家湿地公园（两江汇流处）】打卡拍照留念。雅尼湿地是尼洋风光带的组成部分，而雅尼，指的就是被誉为“神女的眼泪”尼洋河与西藏母亲河雅鲁藏布江的江河交汇地段。随后乘车前往【藏式寺庙祈福】，位于尼洋河风光带的佛教古寺，历经近千年岁月洗礼和孤独守望，仍然质朴绚丽，如同玲珑精致的农家小院，盛开的鲜花，悠悠的藏香，透过厚厚的树荫，从静谧幽雅的庭院里悄悄地飘散出来，让我喧嚣的心境，随着这种不食烟火的气质，回到遥远的曾经。傍晚：享用晚餐，后入住酒店。温馨提示：此日对于初次进藏的游客非常关键，多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外，多饮水、多吃水果，充分的休息是预防离原反应的最佳方法。做到不饮酒少抽烟，当晚不要洗藻。良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例证明，保持豁达乐观的情绪，能够减弱高原反应带来的身体不适。一般过1--2天后,高原反应症状都会逐步减轻或消失。、\*1、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。 2、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：√ 晚餐：√ | 林芝 |
| D2 | 林芝-色季拉山口敲平安钟远眺南迦巴瓦峰-鲁朗林海-鲁朗牧场-鲁朗小镇林芝-色季拉山口（约50公里，行驶时间约1小时30分钟）色季拉山口-鲁朗林海（约6公里，行驶时间约10分钟）鲁朗林海-鲁朗牧场（约20公里，行驶时间约30分钟）鲁朗牧场-鲁朗小镇（约7公里，行驶时间约10分钟）早上：享用酒店早餐；上午：乘车前往鲁朗，途径米拉山口翻越【色季拉山口】敲平安钟远眺南迦巴瓦峰，南迦巴瓦峰是西藏最古老的佛教“雍仲本教”的圣地，有“西藏众山之父”之称，其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也被称为“羞女峰”。随后抵达“天然氧吧-西藏江南”云山雾海里的森林，有“叫人不想家的”的美誉的【鲁朗林海】依次在两个观景台停留拍摄。终年不化的雪峰冰川下是莽莽林海，雾气升腾缭绕，美不胜收，山间云雾时聚时散，雪山、林海、田园勾画了一幅恬静、优美的“山居图”，因此这里也是318此生必驾网红打卡点。中午：享用午餐；下午：乘车前往参观【鲁朗小镇】这个喜马拉雅东端的小镇，拥有丰富且独特的生物资源和地貌类型，是318国道上的一颗璀璨明珠，被《中国国家地理》评为“中国最美户外小镇”。雪山、峡谷、江河、森林等自然景观，底蕴深厚的藏族文化，以及时尚现代的国际化建设在这里交织融合，碰撞出了自然、人文、古老、现代的火花。晚上：享用晚餐（特色餐：石锅鸡）石锅取材于西藏墨脱天然石料，由匠人们手工雕琢而成，鸡则是当地的藏香鸡，锅内的各种菌类及手掌参等等都是西藏产物。满满一锅，唇齿留香！温馨提醒：继续保持平常心态，多饮水、多吃水果，充分的休息！交通：汽车 | 早餐：酒店内含早或打包早 午餐：√ 晚餐：√ | 鲁朗 |
| D3 | 鲁朗-雅鲁藏布大峡谷-尼洋阁-林芝鲁朗-雅鲁藏布大峡谷（约130公里，行驶时间约3小时）雅鲁藏布大峡谷-尼洋阁（约80公里，行驶时间约1小时30分）尼洋阁-林芝（约5公里，行驶时间约8分）早上：享用酒店早餐；上午：乘车前往游览地球上的奇迹，被誉为“人世间最后秘境”的世界第一大峡谷【雅鲁藏布大峡谷】，感受世界第一峡谷的气势磅礴。藏意为“从最高顶峰下来的水”是地球上最深的峡谷，被誉为“人类最后的密境”，是大自然最美的模特。随景区观光车参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳, 这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿或放置一块小小的。中午：享用午餐；下午：乘车前往【尼洋阁】尼洋阁里有藏东南文化博览园，西藏第一个非物质文化博物馆和中国第一个门巴族和珞巴族文化展示馆就设置在尼洋阁内。傍晚：享用晚餐（特色餐：牦牛汤锅），后入住酒店休息！温馨提醒：今日行程车程较长，请自备晕车药及补充体力的食品！交通：汽车 | 早餐：酒店内含早或打包早 午餐：√ 晚餐：牦牛汤锅 | 林芝 |
| D4 | 林芝-藏民家访-卡定沟-拉林公路(米拉山隧道)-拉萨林芝-西藏特色藏族村（约10公里，行驶时间约10分钟）西藏特色藏族村-卡定沟（约18公里，行驶时间约30分钟）卡定沟-拉萨（约366公里，行驶时间约4小时）早上：享用酒店早餐；上午：出发前往西藏特色藏族村落进行【藏民家访活动】（行程特色赠送，游览时间约60分钟）藏式村寨体验藏族同胞匠心汇聚之地，接过洁白的哈达，说一声扎西德勒，在村里藏导的带领下，参观各种藏式建筑，了解藏族同胞健康长寿的秘密，走进藏民家里，零距离体验藏民家庭起居生活，纯朴的藏主人听说远方的贵宾要来家中，还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑，青稞酒以及各式藏族小吃供大家品尝。随后后驱车前往前往【卡定沟天佛瀑布】（参观时间60分钟）西藏4A景区，自然盛景，高山流水。卡定藏语译为人间仙境，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。中午：享用午餐；下午：乘车经米拉山隧道前往拉萨，【米拉山隧道】有着世界上海拔最高的公路特长隧道之称的米拉山隧道于2019年4月26日运营,这标志着国道318线林芝至拉萨段公路全线同车。傍晚：享用晚餐（特色餐：新式藏餐含烤羊），后入住酒店休息！温馨提醒：今日行程车程较长，请自备晕车药及补充体力的食品！交通：汽车 | 早餐：酒店内含早或打包早 午餐：√ 晚餐：新式藏餐含烤羊 | 拉萨 |
| D5 | 拉萨-布达拉宫-药王山观景台-大昭寺广场-八廓街-羊卓雍措-拉萨拉萨-羊卓雍措（约110公里，行驶时间约2小时30分钟）羊卓雍措-拉萨（约110公里，行驶时间约2小时30分钟）早上：享用酒店早餐；上午：前往游览“世界屋脊上的明珠”美誉的【布达拉宫】（游览时间约3小时，布达拉宫殿内限时60分钟）去西藏是很多人心中一生的梦想，而布宫是你梦中的标志性建筑。缘起于公无七世纪，距今巳有1300多年，吐蕃王松赞干布为迎娶唐朝的文成公主而建。占地36万余平方米，建筑13万余平方米，主楼高117米，共13层，其中言殿、灵塔殿、佛般、经堂、僧舍、庭院等一应俱全。是历代达赖喇嘛的冬宫居所，也是西藏政教合一的统治中心。整座宫殿具有鲜明的藏式风格，依山而建，在布达拉宫旳金碧辉煌之中，可以看到了一个民族的信仰的力量，它的博大足以净化你的灵魂，洗涤心中的烦恼与幽怨！▲ 重要提醒：布达拉宫参观时间由布宫管委会统一安排，行程需根据布宫门票时间做相应调整。随后打卡【药王山观景台】（游览时间约20分钟）50块人民币取景地。拍照完毕后前往参观【大昭寺广场+八廓街】（自由体验，游览时间约40分钟）在大昭寺广场上随处可见虔诚的藏人，感受信仰的力量。八廓街是无数老拉萨的记忆，那一堵堵斑驳的石墙，饱经风霜，在当中静静的体会，感受一下当地人的慢生活。中午：享用午餐；下午：乘车前往游览西藏三大圣湖之一，有天上圣湖之美誉的【羊卓雍措】（门票120元/人；执行半价优惠60元/人。游览时间约40分钟）语意为“碧玉湖”，是西藏三大圣湖之一，像珊瑚枝一般，因此它在藏语中又被称为“上面的珊瑚湖”。与纳木错、玛旁雍错并称西藏三大圣湖，是喜马拉雅山北麓最大的内陆湖泊，湖光山色之美，冠绝藏南。电影《红河谷》、《画皮》实景取景地。傍晚：享用晚餐，后入住酒店休息。温馨提示：今日行程带好您的相机，拍下难忘时刻。布达拉宫门票实行限时限量政策，具体游览时间将根据布达拉宫管委会核批下来的时间为准，景点游览顺序可能会有所调整。请听从导游和领队的统一安排，在指定的时间和地点上车。游览必带身份证、防晒霜、遮阳伞；女士不穿裙子、拖鞋，男士不穿短裤、拖鞋。重要提示：布宫门票预约方式多样，检查严格，故不保证布宫一定安排导游陪同参观，布达拉宫实行电子实名参观，必要时请客人配合我社工作人员提前预约，为保证客人上布宫。我社将通过多种渠道解决，因不同渠道的要求不同，请客人无条件听从导游安排，大致分为以下几种情况:A：每个大团拆分成多个小团体、每个小团体按不同时间参观，也会出现较长时间排队等待的情况B：如因布达拉宫参观时间变动，拉萨市内游览节奏将随之调整。谢谢理解C：每个小团体跟随不同导游进入(有些渠道无法安排导游陪同);D：布宫管委会可能会随机打乱顺序,导致您不能和结伴者一同进入布宫参观,敬请您谅解交通：汽车 | 早餐：酒店内含早或打包早 午餐：√ 晚餐：√ | 拉萨 |
| D6 | 拉萨-九瑟坛城-冬虫夏草3A产业园-送机-广州拉萨-九瑟坛城（约12公里，行驶时间约30分钟）九瑟坛城-冬虫夏草AAA产业园（约10公里，行驶时间约30分钟）冬虫夏草AAA产业园-拉萨机场（约10公里，行驶时间约30分钟）早上：享用酒店早餐；上午：前往藏饰流通地【九瑟坛城】游览参观。九瑟坛城是展示和了解西藏宗教文化和民俗民风的窗口，九瑟坛城沿用了金顶红墙的建筑风格，庄严肃穆。进入九瑟坛城参观，可以零距离感受接触西藏特有的天珠，西藏世界级非物质文化遗产唐卡，以及西藏的非物质遗产手工藏刀，手工地毯和手工藏香。在参观过程中必须尊重当地的风俗习惯和宗教信仰，和信仰宗教的人士进行学术交流时一定要尊重和恭敬，福报从恭敬中来。圣洁的西藏，吉祥的珠宝，神奇的缘份。随后前往参观西藏藏医药文化宣传窗口及藏药流通地【冬虫夏草(3A)产业园】了解参观。国家“AAA”级工业旅游景区，园区占地80亩，投资近2亿元的景区，它是由西藏自治区政府、西藏藏医学院和中国科学院微生物研究所联合成立的一家单位,它是高原唯一一家离冬虫夏草源产地距离最近，海拔最高，科技含量最高及规模最大的一家藏医药基地。该基地从事冬虫夏草及高原药材的高效开发利用和生产！也是西藏自治区政府唯一指定藏医交流中心及藏医学文化宣传窗口。下午：根据航班时间安排送团，办理登机手续乘坐航班返回广州；返回温馨的家，行程圆满结束！温馨提示：西藏机场管理严格,需要自行办理登机手续,敬请谅解！交通：汽车/飞机 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：广州-林芝，拉萨-广州往返机票，已含税。往返经济舱机票，机票一经开出 不得更改，不得签改，不可退票。如出票后确认退团，客人需承担机票损失（参考价：4000元/人，来回）。说明：产品在销售过程中，因机票、火车票、销售时间等等原因导致客人在不同时间报名出现的价格差异的情况，价格经客人认可，确认报名，价格差额我社不予退还，请知悉。2、用车：当地旅游当车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座。4-6人安排7座商务车，6-10人安排15座 11-14人安排17座，15-18人安排23座，19人以上安排29座车。若客人自行放弃行程，车费不予以退还。因高原长时间行车，途中车负负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备。西藏29座以下车无行李箱。3、住宿标准：全程网评4钻酒店（未挂牌，西藏由于气候凉爽及生活习惯，条件有限房间大多不带空调和宽带，西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解！如单人报名，我社没能安排与其他人拼房，需补足房间差价入住标准双人间，单房差：1000元/人）参考酒店：拉萨：吾思藏或民族或圣辰或兰泽假日或圣瑞斯或同级林芝：林芝印象或明珠大酒店或智选假日或东辰景辉或亚朵或同级4、用餐：5早10正，早餐为酒店含早（不吃不退），正餐50一餐/人，含3个特色餐：林芝石锅鸡、新式藏餐含烤羊、牦牛汤锅；行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需。）5、门票：此行程为综合包价产品，行程中所列所有景点门票已按优惠政策核算，如因景区政策性临时调价请客人自补差价。如因客人自身原因未参观景点，无门票可退；如遇不可抗力因数，（如塌方、塞车、天气、航班延误等原因，造成延误或不能完成游览，不视为旅行社违约，没能完成游览的景点我社只能按旅行社协议价退还）6、保险服务：西藏旅行社责任险（强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据需求购买其他保险）。根据《旅游法》规定，请组团社提示旅游者按照规定投保人身意外伤害保险。7、导游：专业持证地接中文导游讲解服务。 因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解释。另如人数9人以下，我社可安排司机兼导游服务。8、特别备注：关于景点、特色餐和特色酒店：旅行社在不减少的情况下，有权调整景点参观先后顺序、特色餐的用餐顺序和特色酒店入住顺序。 | | |
| **费用不包含** | 1、单房差：不提供自然单间，产生单房差或加床费用自理。非免费餐饮费、洗衣、电话、饮料、烟酒、付费电视、行李搬运等费用。2、升级舱位、升级酒店、升级房型等产生的差价。 3、儿童不占床，如需占床请补交费用。儿童不含门票，届时请根据身高情况，在景区门口自行购买，敬请谅解。4、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、、景区内二道门票、观光车、电瓶车、缆车、索道、动车票等费用。5、因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。6、个人消费：酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费产生的费用及当地参加的景区交通以及以上"费用包含"中不包含的其它项目。7、航空保险、旅游意外保险（请自行购买或委托报名旅行社代买）；因旅游者违约、自身过错、自身疾病，导致的人身财产损失而额外支付的费用。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 九瑟坛城 | 主营产品有天珠、绿松石、蜜蜡、红珊瑚等七珍八宝，均由产地直接供货，价格公正，质量保证，火供天珠是由西藏12年举行一次的火供法会种保留下来的圣物，在佛家下午仅次于佛家至宝佛骨舍利，按佛家讲能够拥有一颗是我们修来的善缘和福德，可以保佑自己福泽子孙后代的。 | 90 分钟 |  |
| 冬虫夏草AAA产业园 | 了解藏医药文化和历史。藏药是在广泛吸收、融合了中医药学，印度医药学和大食医药学等理论的基础上，通过长期实践所形成的独特的医药体系，迄今已有上千年的历史，是我国较为完整、具有世界影响的民族药之一。 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、本产品供应商为：西藏悠长假期旅行社有限公司，许可证号：L-XZ00204，为保证游客如期出发，我社将与其他旅行社共同委托西藏悠长假期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。此团由西藏悠长假期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。如报名人数不足10成人时无法成团，或遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等）致使团队无法按期出行，我社提前10天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。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15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、西藏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：西藏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）70-75周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有70岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。3）因服务能力所限，无法接待75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、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。《购物补充协议》尊敬的参团宾客：对旅游行程单中约定的自由活动期间的行程安排，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，达成本补充协议，作为国内旅游合同的组成部分。旅游者同意选择前往行程所列的购物场所。特别提醒：一、旅行社特别提醒旅游者谨慎购物，理性消费。旅游充分理解不同商品在不同地方可能存有价格差异。旅游者在选购货品的过程中应充分注意商品质量及价格比对，并向商家索取正式发票或小票等凭证。二、旅游者在上述列表所列商店购物，如所购商品有质量等问题，旅行社负责协助旅游者退、换货。旅游者在非上述列表所列商店购物，如发生质量或假冒伪劣商品等问题，旅行社不承担责任。三、旅游者应严格遵守导游安排的购物时间。对于在购物过程中挑选货物或付款等延误团队行程的团友，导游、领队或同行团友都应进行必要的提醒或催促，避免延误或影响团队行程活动。四、如遇不可抗力（天气、罢工、政府行为等）或其他旅行社已尽合理注意义务仍不能避免的事件（公共交通延误或取消、交通堵塞、因重大礼宾而施行的管制等），为保证景点正常游览，客人同意旅行社可能根据实际需要减少本补充说明约定的购物场所。客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字:  旅行社签字：日期：  日期： |
| **温馨提示** | 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。1、关于住宿，不能内地的酒店标准来衡量西藏的住宿条件。2、关于用餐——西藏气候特殊,物价偏贵,请您对用餐做好心理准备;如游客自已放弃用餐的，餐费一律不退；因道路限速而造成的用餐不准时，请您自备一些干粮。3、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上12：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。4、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，第一天请尽量不要洗澡，以免感冒。西藏早晚温差较大，羊八井海拔较高，温度较低，请带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏日照强烈，气候尤其干燥，防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少。5、西藏夏季多雨，经常造成泥石流及塌方，由于以上原因而造成团队不能按照行程前往拉萨以外地区旅游，我社不承担任何赔偿责任，客人所交团费不退还也不增加，我社会在拉萨地区增加景点用以弥补。6、由于航空公司航班调整或延误，所产生的费用由游客自理。7、心脏病，高血压，冠心病，哮喘等疾病的客人请勿进藏，如未如实告知相关健康情况，在旅途中突发疾病或因旅行地自然状况诱发了疾病（如心脏病、心肌梗塞、脑溢血等），导致的一切后果及产生的一切费用由游客自行承担，与旅行社无关！！！提醒：1. 12岁以下儿童不宜进藏；75岁以上老人不宜进藏。2. 布宫说明：“特别说明”所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况,我社在保证所有景点游览情况下,有权对行程做出调整。重要说明：布宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有9个参观名额，为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团会拆分成多个小团体 2/每个小团体分成不同时间参观 3/每个小团体跟随不同导游进入；敬请理解！因散客团人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请贵社将上述情况告知客人）3. 导游服务：普通话优秀导游讲解服务,旺季可能会出现导游更换的问题,每晚9点导游会联系客人,请客人手机畅通!4. 接站送站：由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。林芝米林机场接站人员不能进入侯机厅，只能在停车场等候客人，请客人自行到机场停车场找“客人姓名”的接机牌。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入侯车或侯机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。5. 报名前温馨提示：西藏之行为高海拔地区，游客本人及监护人都应该充分了解前往高原旅游的风险，患有不能前往高原旅行疾病的游客谢绝参团（如心肺、脑、肝、肾有明显病变，以及患有严重贫血、高血压、重感冒等），旅行社已尽到提醒义务，报名时不得隐瞒。6. 西藏地处高原，大部分游客都会出现不同程度的高原反应，如:头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，正常情况下只要注意休息、饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担）、正确保护自己，一般经过1 —2天后，以上症状都会逐步减轻或消失（自然克服）；症状若 仍无法缓解可适当吸氧或挂水，若情况较为严重请及时到医院就诊（不排除极个别的游客，当天抵达西藏高原反应就较为严重，切勿拖延，请及时前往医院就诊）。7. 鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上12：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。8. 由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。9. 由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，抵达西藏的1--2天尽量不要洗澡，以免感冒。10. 西藏的团餐风味以川菜为主，但也可根据客人的口味适当调配。注意事项：身体条件：西藏属于高海拔特殊旅游地区，进藏前先要对自己身体进行一次全面体检，并得到医生的认可方能进藏。进藏前睡眠和休息要充足，进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参、红景天等，以增强机体的抗缺氧能力。随身物品：最好备些旅游常用药品：如，红景天、高原安、肌肝口服液、感冒药、肠胃药、消炎药、老牌头痛粉、阿斯匹林、安定等；高海拔地区，日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏等物. 自然条件：西藏地区雨季泥石流、塌方情况时有发生。若因自然灾害等不可抗拒的因素取造成约定行程不能完成，只退不产生的门票费用，其他团款不退，也不予补偿。行车时间也较长，车辆也容易发生抛锚（西藏旅游车一般不开空调）。摄影禁忌：西藏寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏人衣着更是华丽，色彩缤纷，请勿偷拍，偷拍后果是十分严重（部分地方注明拍摄需付款）。可拍摄，每张50元或更高价；拍摄人物，尤其是妇女，也要小心，藏人未必都喜欢被人拍摄，为避免不必要的麻烦，取景前最好先打招呼。购物\特产：西藏著名特产有冬虫夏草、藏红花、红景天、雪莲、灵芝等，尤以虫草、藏红花名贵，藏药疗效亦佳，可酌情购买。八角街一带假冒伪劣多，宜谨慎。尊重导游：旅途中，切忌我行我素，要有集体观念和时间观念，在高原气候恶劣，有时行走一天也无人烟，若掉队或没有按预定计划到达住宿地，都是很危险的；若遇塌方等情况，要配合及服从导游安排。其它小节：当地治安算是不错，但小偷很多，车站、巴士站、八角街附近较混乱，要小心财物。若在偏远地区及夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团。互相配合：此线旅途长且艰难，团友间应本着团结友爱的精神，互相帮助、互相支持。互相鼓励、互相理解，并积极配合导游、司机完成旅途工作，使旅途愉快和顺利。 |
| **退改规则** | 1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。 2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。3、根据《国家旅游法》规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。 4、机票一经出票不得签转、更改、退票，航班时间以票面为准。游客自身原因造成名字或者身份证号码错误，不能登机或另外产生费用，我社不承担责任。5、考虑到拉萨回程航班由于天气原因可能会晚点，如中转城市航班与回到出发城市的航班中间一般留有2-4小时左右的间隔时间，此时间段客人自由活时请安排好时间，以免误机。 |
| **报名材料** | 身份证及有效身份证证件 |
| **保险信息** | 1、心、肺、脑、肝、肾有明显病变，以及患严重贫血、高血压、哮喘、重感冒者不宜到西藏旅游观光。2、西藏地处高原，大部分客人会或多或少有高原反应，只要注意休息饮食得当（切勿吃的太饱，增加肠胃负担），自然会克服；可适当服用一些药品，如：高原安、红景天、诺迪康等，严重者可适当吸氧，或吊盐水。3、鉴于现在西藏的特殊情况，请客人注意安全，切记不要私自脱离团队或改变行程；贵重财物请寄在宾馆前台，不可放在房间，晚上出去游玩请结伴同行，务必在晚上12：00点之前回宾馆，以免影响第二天的行程。4、由于西藏线路长，许多时间是在车上，难免不能按时吃饭，请客人带一些零食及饼干，西洋参可帮您提神，可捎带一些。5、由于西藏条件特殊，宾馆大多没有空调，故请客人注意自身保暖，第一天请尽量不要洗澡，以免感冒。6、西藏早晚温差较大，纳木措海拔教高，温度较低，请务必带上羊毛衫、厚外套、牛仔裤等，注意保暖。西藏日照强烈，气候尤其干燥， 防晒霜、墨镜、润唇膏等必不可少。7、西藏的团餐风味以川菜为主，但也可根据客人的口味适当调配。8、拉萨海拔：3650米，林芝海拔2800米 9、随身物品：高原海拔高日照强烈，早晚温差大，需准备长袖衣裤、羊毛衫、夹克衫，同时带好墨镜、太阳帽、防晒霜、润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等物品。 10、进入高原反映是最常见的，初到高原者最好多备常用药物如：红景天、肌肝口服液、感冒药、消炎药、老牌头痛粉等。进入高原每个人都会感到不同程度的高原反应，如头痛、胸闷、呼吸急促、恶心、呕吐、失眠等，一般来说过1—2天后以上症状都会逐步减轻或消失。 |