



		前往大柴旦	晚：团餐	
	DAY4	察尔汗盐湖（中国最大的盐湖）   前往德令哈	早：酒店自助 午：团餐 晚：团餐	德令哈四钻酒店
	DAY5	茶卡盐湖（天空之境，水天一色）   青海湖（上帝遗落在地球的眼泪）	早：酒店自助 午：团餐 晚：团餐	青海湖观湖大酒店
	DAY6	青海湖日出   文迦牧场草原体验（云端上的牧歌，心灵栖息的净土）   塔尔寺（中国藏传佛教格鲁派六大寺院之一）	早：酒店自助 午：团餐 晚：团餐	西宁四钻酒店
	DAY7	岗什卡雪峰-连心湖（雪山秘境天花板）   张掖（丝绸之路商贾重镇和咽喉要道）	早：酒店自助 午：团餐 晚：团餐	张掖四钻酒店
	DAY8	七彩丹霞（人间落地彩虹，色如渥丹，灿若明霞）   嘉峪关城楼（世界文化遗产，明代长城西起点）   送机敦煌-广州 HU729420:45-01:25+1	早：酒店自助 午：团餐 晚：——	/
<b>参考航班</b>	去程：广州-敦煌 HU729315:25-19:55 回程：敦煌-广州 HU729420:45-01:25+1			
	备注：散拼不可指定航班，由航空公司调配，以上为参考航班，最终航班以出团通知书为准。行程表中所列航班的起抵时间均为当地时间，“+1”表示航班第二天抵达。			
<b>参考酒店</b>	<b>全程当地舒适型四钻酒店：</b> 张掖鑫盛悦国际酒店或同级 敦煌佳佩乐国际酒店或同级 大柴旦美豪 R 酒店或同级 德令哈万信瑞铂酒店或同级 青海湖观湖国际大酒店或同级 西宁长江国际大酒店或同级  声明：以上酒店是我们精心挑选的适合中国人旅行的酒店，所有团全部入住以上酒店其中之一，若届时酒店满房，将按照同等等级酒店调房！请务必收客之前给客人介绍。			

## 详细行程

DAY1: 广州—敦煌 HU7293/15:25-19:55—接机—打卡敦煌网红沙洲夜市

早：/	午：/	晚：团餐	敦煌四钻酒店
-----	-----	------	--------

请各位贵宾于指定时间在广州白云国际机场集中，乘机前往敦煌。敦煌是甘肃省酒泉市代管的县级市，地处河西走廊最西端、甘青新三省交界处，是古丝绸之路的咽喉与世界级文化名城。

接机后，前往打卡敦煌网红沙洲夜市【“用美食解读城市”之敦煌沙洲夜市】来到敦煌不探夜市，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……



## DAY2: 敦煌—鸣沙山/月牙泉—莫高窟

早：酒店自助

午：团餐

晚：团餐

敦煌四钻酒店

早餐后，驱车前往【鸣沙山/月牙泉】（游览时间约2小时，含大门票）因“亘古沙不填泉，泉不涸竭”而成为奇观，被誉为“塞外风光之一绝”。山抱泉，泉映沙山，“沙岭晴鸣，月泉晓澈”的鸣沙山月牙泉，它和沙山东麓的莫高窟艺术景观融为一体，成了敦煌市城南一脉相连的“两大奇迹”。阳关古道，寒烟斜阳，连绵不绝的沙丘；踩在柔软的沙漠之上，听悠扬的驼铃声，感受汉唐古道风韵，让时间在此刻静止。

【莫高窟】（游览时间约2小时，含大门票）又称千佛洞，它是我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最宏大，保存最完好的佛教艺术宝库，被称为“世界艺术宝库”。莫高窟又称千佛洞，它至今保留有从十六国、北魏至元朝等十个朝代的窟洞492个，壁画四万五千多平方米，彩塑像两千身，鳞次栉比，形如蜂房鸽舍，壮观异常。石窟曲折相连，洞窟的四壁尽是与佛教有关的壁画和彩塑，肃穆端庄的佛影，飘舞灵动的飞天……庄严神秘。莫高窟是一个谜，一个梦，一个永远难以企及的智慧。

### 【温馨提示】

- 1、鸣沙山自费项目较多，请尽量选择安全性较高的项目参加；
- 2、鸣沙山骑骆驼时不要大声尖叫和打伞以免骆驼受到惊吓，抓紧扶手，不要转身拍照；
- 3、滑沙最好不携带照相机、手机等贵重物品，以免损坏或丢失；
- 4、鸣沙山骑骆驼 130 元/人，沙漠鞋套 30 元/人，滑沙 40/人等各种自费自由选择



### DAY3: 敦煌—黑独山—翡翠湖—大柴旦

早：酒店自助

午：团餐

晚：团餐

大柴旦四钻酒店

早餐后，驱车前往【黑独山】（游览时间约1小时，含区间车）人间月球、茫崖黑独山景色荒凉、孤寂、冷艳，没有绿色存在，也看不到其他的景致。这里没有人类和动物生活过的痕迹，依旧保留着原始粗犷的本色，走到近处看就像是活脱脱的月球表面。因此，这里也成为了探险爱好者和摄影爱好者的天堂，来到这里，感受大自然的魅力，拍摄出令人震撼的作品。建议带上无人机黑独山旅拍，无人机航拍vlog，也是一个不错的选择哦~

【翡翠湖】（游览时间约1小时，含大门票，含往返小火车）大柴旦翡翠湖坐落于青海省海西蒙古族藏族自治州的壮丽风光之中，其独特的盐湖景观犹如一颗颗璀璨的“翡翠”镶嵌在大地之上。这些盐湖因形态各异、深浅不同而显得格外迷人。覆盖面积约6平方公里的“翡翠湖”，实际上就是著名的大柴旦湖，它曾是大柴旦化工厂盐湖采矿队的采矿区。经过长年的开采，形成了众多采坑，最终演变成为今天这美轮美奂的“翡翠湖”。当站在湖边时，平静如镜的湖面反射出蓝天白云和雪山的倒影，仿佛置身于人间仙境。

后驱车前往大柴旦入住酒店休息。



### DAY4: 大柴旦—察尔汗盐湖—穿越柴达木盆地—德令哈

早：酒店自助

午：团餐

晚：团餐

德令哈四钻酒店

早餐后，前往【察尔汗盐湖景区】（游览时间约2.5小时，含大门票，含区间车），它被称为中国最贵的湖泊，价值高达12万亿，足以供应全球人口食用1000年！察尔汗盐湖位于柴达木盆地！察尔汗，是蒙古语，意为“盐湖之王”，享有世界第二、亚洲第一大盐湖之称！踏入察尔汗盐湖，仿若置身于一个由盐铸就的童话世界。洁白如雪的盐滩一望无际，在阳光的照耀下闪烁着耀眼的光芒，似繁星洒落大地。湛蓝的湖水与洁白的盐滩相互映衬，色彩对比强烈又和谐，美得让人窒息。湖水因所含矿物质的不同，在光线的折射下呈现出碧绿、湛蓝、橙黄等多种色彩，如同一幅绚丽的油彩画，又似上帝打翻了调色盘，将世间最明艳的色彩倾洒于此。

【万丈盐桥】全长为32公里，折合市制可达万丈，横跨整个察尔汗盐湖，素称“万丈盐桥”。它是举世罕见的一种路桥，也是柴达木盆地的一大奇观。“桥”上路面光滑平坦，山色湖光相映，景致很美，堪称“举世无双”。玉带似的盐桥，旁无护栏，下无桥墩，更无流水。整个路面平滑光洁，坦荡笔直，盐桥（路）将盐湖从中间劈成两半，使人惊叹不已，不得不臣服于人类的聪明和智慧。

【柴达木盆地】（车览）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。

后前往德哈令入住酒店休息。

**【温馨提示】**

- 1、车程较长，行车地带多数为无人区，手机信号差，请游客自备小零食；
- 2、途中美景变化无穷，请提前做好摄像、照相设备及道具。



**DAY5：德哈令—茶卡—茶卡盐湖—青海湖**

早：酒店自助

午：团餐

晚：团餐

青海湖观湖大酒店

早餐后，前往【天空之境-茶卡盐湖景区】（游览时间约3小时，含大门票，含区间车，含单程小火车），与其说是天空之境，不如说是一场幻境，天地一线，在现实世界中早已很难找到如此纯净的地方中国最大的天然盐湖，茶卡盐湖平均海拔3000米，湖面面积154平方公里，景区面积30平方公里。茶卡盐湖是古丝绸之路的重要站点，被誉为柴达木盆地的东大门。传说它是神明遗落在人间的眼泪，像是走进了一场梦境，分不清是盐粒还是冰雪，在现实世界中早已很难找到如此纯净的地方。

前往入住【青海湖观湖大酒店】（当地最高端奢华酒店）位于“碧波荡漾的青海湖”南岸，坐落在青海湖南山北麓山腰，距离青海湖直线距离仅有2000米，是青海湖环湖全岸视野最佳的观湖地点，也是环湖唯一按照五星级标准打造的国际型酒店。房间内设有弥散式供氧，1楼有超大的湖边花园与步行栈道，通往湖畔。顶楼露台必须打卡，早上不用去湖边人挤人，看着第一缕阳光洒在青海湖上，沉浸式感受大自然美丽。**（青海湖住宿提示：由于住在青海湖国家级自然保护区内，酒店设施均严格按照保护区要求建设，酒店的消耗类物品或动力供给等设施差于其他城市酒店，另外由于海拔及气候原因，如果当日客人身体不适不建议在青海湖地区入住的酒店冲澡）**

品尝特色地方【扎西藏宴】藏餐的味道，不仅是一种感觉，更是一种文化。从您下车的那一刻，藏族的文化就开始沁入身心了，洁白的哈达，欢乐的气氛让您马上就融入到草原的天地中。品一口浓郁的酥油奶茶，如同一首悠扬的歌曲，让您回味无穷。一份手抓肉，一碗浓郁的牦牛酸奶，是对远方客人幸福安康的祝福！



## DAY6: 青海湖—文迦牧场—塔尔寺—西宁

早：酒店自助

午：团餐

晚：团餐

西宁四钻酒店

早起自行在“观湖大酒店”看【青海湖日出】，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；

前往【青海湖二郎剑景区】（游览时间约 1.5 小时，含大门票，不含上岛观光小火车 120 元/人、游船 140/180 元/人自理）蒙语称“库库淖尔”，即“青色的海”之意，位于青海省东北部的青海湖盆地内，是中国最大的内陆湖泊，也是中国最大的咸水湖。苍茫无际的千里草原，而烟波浩淼、碧波连天的青海湖，如同是一盏巨大的翡翠玉盘嵌在高山、草原之间，构成了一幅山、湖、草原相映壮美风光和绮丽景色。（如若茶卡盐湖景区未开放，则替换为茶卡天空壹号景区）

午餐【文迦牧场】体验(游览时间约 1 小时)云端上的牧歌，心灵栖息的净土。文迦牧场，不仅是一片草原，更是一种生活方式。你可以体验原汁原味的藏族文化，感受藏族同胞的热情好客；也可以纵马驰骋，感受风驰电掣的快意，或是静坐冥想，与自己的内心对话，在这里可以体验藏服拍照+藏式祈福+蹴鞠+萌宠乐园+射箭+投壶等娱乐尽情玩。（备注：由于天气原因，牧场将在每年 4 月开始营业）

【塔尔寺】（游览时间约 2 小时，含大门票，含区间车，含讲解 20 元/人）我国藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师的诞生地，先见白塔，尔后有寺。在红衣僧人的眼眸中，顺着转经筒前行，触摸超越尘世的经络，只为某一个时刻与你相见。酥油花、壁画、堆绣组合的“艺术三绝”享誉国内外。

后前往西宁入住酒店休息。

晚上可自行前往【西宁夜市】无论在哪个区，西宁都有让您满意的夜市或是传承已久的风味特色，西宁东区的新千夜市聚集了清真回族各色风味小吃，洋芋津津、醪糟甜醅、油炸馓子，中区水井巷美食一条街，何家油糕、汉中梗皮、莫家街玛利亚美食城、大兴街德皂炕肉；西区兴海路的马一刀烤羊、拜家酿皮、北区的雅君食府、步行街生烤羊排……

### 【青海湖温馨提示】

1、游玩盐湖前最好准备一些湿纸巾，当裸露的皮肤沾上盐粒或者盐水后要用淡水清洗或用纸巾擦掉，时间稍长，会对皮肤造成一定的损伤。这里晴天时光线很强，而且还有湖面的反射，都需要防晒准备，而且最好准备一副墨镜保护眼睛。

2、茶卡盐湖地区海拔约 3000 米，要注意不能剧烈运动，以免产生高原反应；

3、青海湖平均海拔会达到 3100-3300 米左右，身体状况正常的内地人一般不会出现高原反应。但万一出现高原反应的话，请及时与导游联系沟通。初上高原切勿剧烈运动，不要暴饮暴食，请勿过量饮酒。

4、青海湖周边住宿条件有限，住宿条件较为艰苦，希望各位理解；

#### 【塔尔寺游览建议】

1、先看人少的殿堂，原路返回再看之前人多的殿堂；

2、殿堂内部均不能拍照，广场和外观可以，请遵守寺内规定；

3、进入塔尔寺，请注意个人穿着：女生不能穿裙子、短裤、男生不能穿背心、拖鞋等；



### DAY7：西宁—岗什卡雪峰+连心湖—张掖

早：酒店自助	午：团餐	晚：团餐	温馨的家
--------	------	------	------

早餐后，前往【人生的第一座雪山·岗什卡雪峰+连心湖】（游览约 1 小时，含区间车）祁连山脉东段的最高峰，藏在青甘环线 227 国道旁的秘境。这里四季皆景、四季结冰，冬季蓝冰瀑布如“燃烧的冰川”，夏季高山花海蔓延，星空下冰壁折射极光般的七彩幻影，有着堪比国家地理杂志的风景，被誉为“雪山秘境天花板”——可以看到冰川、七彩冰瀑、果冻海、野生岩羊同框，不仅是登山爱好者的乐园，对于普通游客来说，也是别有洞天，震撼的雪山、冰瀑构成了岗什卡冷酷的美。

后前往【张掖】自古以来就是丝绸之路商贾重镇和咽喉要道，取“张国臂掖，以通西域”之意命名张掖，甘州即甘肃省名“甘”字由来地。张掖素有“塞上江南”和“金张掖”的美誉，既有“半城芦苇”的自然美景，也有“半城塔影”的历史风貌，拥有 2 个国家级自然保护区，被评为国家历史文化名城、中国优秀旅游城市、国家生态文明示范工程试点市。张掖国家地质公园被美国《国家地理》杂志评为世界十大神奇地理奇观。晚餐后，入住酒店。

晚上可自行前往【张掖明清街夜市】晚上（自行前往）张掖素有“桑麻之地”、鱼米之乡之美称，看见明清街夜市的第一眼，就免不了喜欢，红色的灯笼，古香古色的木质大门和小摊，在傍晚时分变身美食天堂，显得十分喜庆和有韵味。搓鱼面，也叫搓鱼子、搓鱼儿；是张掖特有的传统面食小吃，甘州夜市里的吴记搓鱼是最受欢迎的面馆，面食现场制作，右手在面板上将面条子分段搓成一寸长的、两头尖的面鱼；正因其成品的形状中间粗、两头尖，酷似小鱼而得名搓鱼子。



DAY6: 张掖--七彩丹霞--嘉峪关城楼--送机敦煌--广州 HU7294/20:45-01:25+1

早：酒店自助	午：团餐	晚：/	温馨的家
--------	------	-----	------

早餐后，前往【张掖七彩丹霞国家地质公园】（游览约 2 小时，含大门票，含区间车）七彩丹霞地貌群以其面积大、集中，层理交错、岩壁陡峭、气势磅礴、造型奇特、彩斑斓而称奇，有红色、黄色、白色、绿蓝色，色调有顺山势起伏的波浪状，也有从山顶斜插山根的，犹如斜铺的彩条布，在阳光的照射下，像披上了一层红色的轻纱，熠熠闪光，色彩异常艳丽，让人惊叹不已。如果每一缕穿过丹霞的风是一种味道它一定拥有彩虹糖的甜味，最美的女子养在深闺，最美的风景藏在边陲。连绵的群山铺满了绿色，公路蜿蜒在一片绿色中，阳光洒下来，铺成了一条金色的地毯，那阳光已经照进了我们心里。（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】（游览约 1.5 小时，含大门票）从张掖出发，前往敦煌的路上参观“天下第一雄关”嘉峪关关城在嘉峪关市区西南 6 公里处，地处于嘉峪关最狭窄的山谷中部，地势最高的嘉峪山上，城关两翼的城墙横穿沙漠戈壁，向北 8 公里连黑山悬壁长城，向南 7 公里，接天下第一墩，是明代万里长城西端主宰，自古为河西第一隘口。是长城防线上重要的军事要塞、河西第一隘口，也是古丝绸之路上的必经关隘，素有“天下第一雄关”之称。

根据航班时间安排送机，结束愉快大西北之旅。



## 费用说明

## 费用包含

【机票】广州=敦煌往返经济舱团队机票（含机建燃油税）

【住宿】全程入住当地舒适型四钻酒店+升级1晚青海湖观湖大酒店（不挂牌；若遇房满安排同级酒店；西北地区发展落后，酒店多无叁人间，若出现单数用房，请补交单房差；青海地处青藏高原，夏季温度较低，绝大多数酒店无空调）；备注：西北属偏远、发展中地区，住宿条件相对较一般，条件有限，尤其青海湖等地区不能和内陆城市的同等级酒店相比，还请客人多谅解、包涵；

【用餐】全程14正7早（正餐为行程所列，餐标50元/人。如航空公司航班时间临时调整，我社有权根据实际航班时间安排用餐，不做任何赔偿所有餐食如自动放弃，款项恕不退还）。

【交通】旅游车全程用车（保证一人一正座）

【导游】当地持证优秀导游服务。

【门票】行程所列景点首道大门票及景区必消小交通（不含园中园门票、景区电瓶车、缆车、区间车，游客可自由选择乘坐或徒步，不影响正常的游览）。

【保险】旅游意外险（最高保额为30万元/人）。

## 费用不含

- 1、儿童价：12周岁以下的儿童报价只含机票、车位费、半餐、导游服务费；门票，住宿、酒店早餐，如产生请家长在景区自行购买费用自理。满12周岁以上的按成人收取；
- 2、程单房差¥ /人（旺季另外咨询）。
- 3、不建议70岁以上老人参团。
- 4、个人产生的费用。

以上行程和航班时刻均为大家参考，一切都以出团通知书为准！因客人的护照、签证或其他私人问题以及有关边检、海关等政府行为，而导致客人不能如期出境或不能出境；非旅行社过失的，我司概不负任何责任及作任何赔偿。如因客人护照上有不良记录，包括假签证和借证过境等，如被边检拒绝出境，团费不作任何退款。

## 注意事项

- 1、此价格为持中国大陆身份证的销售价格，持非中国大陆身份证（外籍护照或港澳护照）需加收¥500/人。（注意：持香港或澳门行政区特区护照出团时必须携带回乡证等有效证件）
- 2、如出现有单人或单男单女，则以加床为原则，出现单人房须收取单间差价费用。
- 3、最低成团人数10人，团体以10位成人成行，若未能达到成团人数，可以转其他出发日期或全额退款，无额外费用补偿；满足16人安排领队，如不满足16人，我司将安排专人送团。
- 4、此行程为团队往返，行程表上的行程当地导游在征求客人同意的情况下可以调动，但出现的景点必须会游览。
- 5、航班时间以航空公司公布为准。航司有权对航班作出任何更改，如有变动，我司恕不另行通知，请以电话确认为准。
- 6、游客因个人原因临时自愿放弃这次旅行，旅行当中的景点门票费用、酒店住宿费用、餐费、车费等均不退还；由于客人

个人取消后所产生的房损也需由客人自己承担费用。

7、游客的购物属于客人的自行购买行为，我公司不承担客人的自愿购买行为责任。

8、行程表中所列自费项目，客人有权自愿选择参加。我社提供的自费项目参考价格适用于 10 人以上团队，如果参与人数不够 10 人，将无法享受此团体优惠价格，具体价格视参加人数而调整。如客人参加自费涉及到用餐的，餐费已经退在自费项目内，不另退餐费或安排用餐。

9、境外的当天行程到酒店休息为止，客人私自外出发生一切意外均与旅行社无关。

10、60 岁以上的老人参团需有直系亲属的陪同，患病旅行者和孕妇不得参团。

11、为提倡环保，大部分酒店不提供一次性洗漱用品请出团前自备。

12、故本行程不接受患病旅客、孕妇报名参团，如隐瞒身体真实情况报名而发生意外伤害，我社概不负责

## 重要通知

应国家最高人民法院失信人(包括失信人被执行人、限制消费人员)不得乘坐飞机之规定，各大航空公司均不允许失信人购买《机票(详细限制内容参见:中国执行信息公开网相关声明 <http://zxgk.court.gov.cn/>)。如游客属失信人，请勿报团出行!如已列为失信人的游客仍决定参团出游的，请于报名缴费前向旅行社明确说明此情况，由旅行社安排是否参团。2、如游客违反告知义务，需自行承担旅游不能成行、购机票款不能退回的损失(包括因占位虚耗机位未能出票的机票全款损失)旅行社将按照旅游法之规定退款，且不能开具任何发票。游客违反告知义务，若导致航空公司取消全团旅客座位，将承担其他游客购票损失及不能按时出行之损失的赔偿责任。国家法院失信人验证网站为 <http://shixin.court.gov.cn>

## 服务标准

**【机票标准】**广州起止全程团队经济舱机票及机场税，团队机票不允许改名、退票、改票、改期。（不含航空公司临时新增的燃油附加费）

**【酒店标准】**行程中所列酒店的双人间。（标准为二人一房，如需入住单间则另付单间差费用或我社有权提前说明情况并调整夫妻及亲属住宿安排）

**【用餐标准】**行程中所列餐食，午晚餐为中式团队餐（10-12 人一桌，餐标八菜一汤）或当地特色餐。如果不用餐或因个人原因超过用餐时间到达餐厅无法安排餐的情况，不再另补且费用不退。（用餐时间在机场候机或飞机上的餐食由客人自理）

**【景点标准】**行程中所列景点的首道门票（不含景区内的二道门票及个人消费）。行程表中标明的景点游览顺序和停留时间仅供参考，我公司有权根据当地交通等情况调整景点顺序，实际停留时间以具体行程游览时间为准。

**【用车标准】**当地正规旅游大巴，确保一人一正座。

**【购物标准】**行程内经过的景区商店、餐厅、商场、集市、中途休息站等商店不属于旅游定点购物店，若游客在此类购物店所购买的商品出现质量问题，旅行社不承担任何责任。

**【自费标准】**以行程表所安排的自费项目为准，不增加额外行程项目（须经全体团员签字同意方可增加），具体安排详见《自费项目表》。

**声明：**如因航空公司或天气原因造成飞机延误，所造成的费用，我司将不做出任何补偿。东南亚酒店没有官方公布的星级标准，没有挂星制度。任何非官方网站所公布的酒店星级档次，是属于该网站自己的评估标准，不

代表该酒店的真实档次或星级。行程中所标明的星级标准为当地行业参考标准，普遍比国内略差一点。

## 甘肃青海旅游须知

- 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、莫高窟禁止带摄影器材入内，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。

## 西北温度参考

月份	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
甘肃	10-18度	15-22度	18-26度	20-28度	21-29度	15-26度	10-18度
青海	2-17度	7-21度	10-24度	13-26度	12-25度	8-20度	3-15度
宁夏	5-10度	8-17度	9-21度	10-24度	14-29度	11-23度	5-10度
新疆	-6-0度	-2-18	16-23度	17-26度	20-30度	14-25度	-2-17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，不得擅自离队，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
- 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
- 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。

## 补充协议

《中华人民共和国旅游法》规定：旅行社组织、接待旅游者，不得指定具体购物场所，不得安排另行付费旅游项目。但是经双方协商一致或者旅游者要求，且不影响其他旅游者行程安排的除外。

旅游法释义条款规定：经双方协议安排购物和自费，必须向旅游者披露购物场所和自费项目的真实情况，包括购物场所名称、自费项目内容和价格、以及购物自费时长等，且在不得有前款所致诱骗情形下，与旅游者协商一致。

**出发日期：**\_\_\_\_年\_\_月\_\_日；**线路名称：**\_\_\_\_日游；**团队编号：**\_\_\_\_\_

**鉴于甲乙双方签订了旅游合同，经过充分协商，在平等自愿的前提下双方达成以下补充协议：**

- 1、本协议所约定之购物项目，均为甲方主动要求增加，乙方无任何强迫性行为，在约定的购物项目活动中，甲方同意自行承担相关风险。
- 2、此协议作为旅游合同的补充，作为包价旅游合同的组成部分，与旅游合同具同等法律效力。因不可抗力或无法预见的情况导致行程变更或人数太少等原因无法安排时，请您谅解，双方均不承担违约责任。
- 3、请您注意当地及我国法律针对物品种类、物品数量、关税、退税、信用卡等方面相关规定，有疑问时请咨询接待导游或相关人员，因您自身原因产生的问题我社不承担责任。（此条不适用境内游）
- 4、协议行程指应旅游者要求安排的议定行程，本协议行程应旅游者要求，安排以下当地特色旅游购物店：

### 二、自费项目说明（自费表请看附件）

- 1、请您在选择之前务必慎重考虑，一旦确认参加并付费后将无法退款（特殊天气原因或预定不成功的情况除外）；并请您务必签字确认交给领队，以保证您的权益。
- 2、自费项目，以自愿为原则，客人可自由选择，具体价格请以当地地接报价为准！
- 3、沙漠摩托车/越野车/滑翔伞等高风险项目，请您根据自己的身体状况，并在充分了解到此项目的风险性后谨慎选择，我社不建议游客参加上述高风险项目。个人旅游意外险对高风项目是不承保的！
- 4、自费套餐说明：经旅游者与旅行社双方协商一致，可选择参加的另付费项目；导游可根据团队情况调整自费项目。

本协议一式两份，双方各执一份，受组团社及地接社委托该团导游为甲方授权签字代表，乙方为旅游者本人（18岁以下未成年人需监护人签名）。

甲方（旅行社）：\_\_\_\_\_乙方（旅游者）：\_\_\_\_\_

电话：\_\_\_\_\_电话：\_\_\_\_\_

盖章：\_\_\_\_\_时间：年月日