

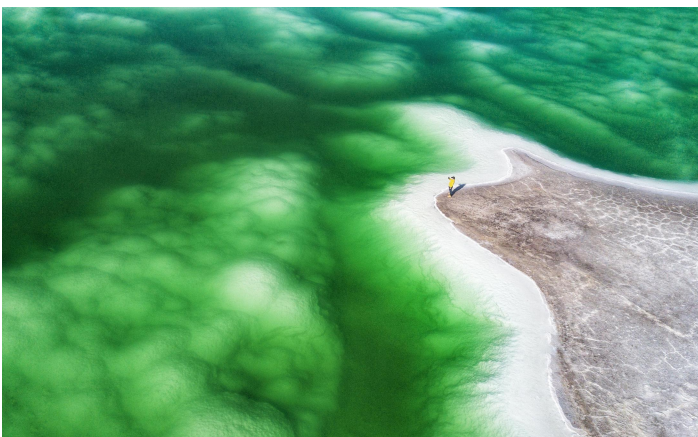
C线：梦幻敦煌 火星探秘 双飞8日

雅丹魔鬼城·玉门关·丝路遗产城·莫高窟·鸣沙山·月牙泉
黑独山·翡翠湖·U型公路·水上雅丹·西台吉乃尔湖·察尔汗盐湖·阳关

产品经理推荐

甘青河西走廊，是一段通往文明的道路，
是一部波澜壮阔的史诗，更是一条国家地理纵贯线，
其中的莫高窟，更是浓缩丝绸之路千年传奇的文化瑰宝！

我们将甘肃青海的美，浓缩于8天之中，
反复推敲线路设计，留足时间给敦煌，
只挑选最精华绝色海子+大咖宗教人文+极致自然，
探索「新」西部，现在就出发！



行程亮点 **RECOMMENDED**

王牌环线走法+深度人文体验：0 购物+西宁环线走法，一次玩遍西北精华，穿越河西走廊，贯穿察尔汗盐湖+丝绸之路，一路公路大片和宗教人文，8 天踏遍“国家地理线”；

特别安排参观莫高窟：深度人文玩法、不走马观花，莫高窟游玩时间更充裕，探秘千年丝绸之路上的文化瑰宝；

只玩精华：不去无价值景点；地貌丰富，集高原/湖泊/雪山/戈壁/沙漠/雅丹/牛羊马群多重自然景观；

硬件安排 **ARRANGE**

打造「3 好导游菁英工程」：深耕 10 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；

行程简表：

详细行程：

天数	行程和景点	交通	早餐	中餐	晚餐	住宿
D1	广州-敦煌接机，入住酒店。 航班：广州白云-敦煌 HU7293 (15:25-19:55)	飞机	X	X	X	敦煌酒店
D2	敦煌（约 1.5H）【雅丹地貌】（约 1H）【玉门关】（约 1H）【丝路遗产城】	巴士	√	√	X	敦煌酒店
D3	敦煌（约 0.5H）【莫高窟】（约 0.5H）【鸣沙山·月牙泉】	巴士	√	X	X	敦煌酒店
D4	敦煌（约 4H）【黑独山】（约 3.5H）大柴旦【翡翠湖】	巴士	√	X	X	大柴旦酒店
D5	大柴旦（约 1H）【U 型公路】（约 2H）【水上雅丹】（约 0.5H）【西台吉乃尔湖】	巴士	√	X	X	水上雅丹酒店
D6	水上雅丹（约 4H）格尔木【察尔汗盐湖】	巴士	√	X	X	格尔木酒店
D7	格尔木（约 7H）敦煌【阳关】	巴士	√	X	X	敦煌星空房
D8	快乐返程 航班：敦煌-广州白云 HU7294 (20:45 -01:25+1)	飞机	√	X	X	温馨的家

详细行程：

D1：广州✈️敦煌

★ **亮点体验**：欢乐抵达敦煌；了解历史文化名城-敦煌；

★ **行程玩法**：机场集合，乘机抵达敦煌，入住酒店。

【敦煌】甘肃省酒泉市代管的县级市，位于甘肃省河西走廊最西端，地处甘肃、青海、新疆三省(区)交汇处，党河和疏勒河下游最大的绿洲上，历来为丝绸之路上的重镇，是国家历史文化名城。敦煌东峙峰岩突兀的三危山，南枕气势雄伟的祁连山，西接浩瀚无垠的塔克拉玛干大沙漠，北靠嶙峋蛇曲的北塞山，以敦煌石窟及敦煌壁画而闻名天下，是世界文化遗产莫高窟和汉长城边陲玉门关及阳关的所在地。



【“用美食解读城市”之敦煌夜市】又称沙洲夜市，品尝当地的特色美食，在这里可以尝到胡羊焖饼、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、酱驴肉、百年老店-顺张黄面馆、陕甘地区传统特色小吃浆水面，可自行前往品尝，建议结伴前往，注意安全。



【温馨提示】

- 导游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）。托运行李中不允许有锂电池；
- 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；

D2: 敦煌 (约 1.5H) 雅丹魔鬼城 (约 1H) 玉门关 (约 1H) 丝路遗产城 (约 0.5H) 敦煌

- ★ **亮点体验:** 大漠地质奇观；小方盘城断垣残壁；多元素影视基地；
- ★ **行程玩法:** 上午【雅丹魔鬼城】-下午【玉门关】【丝路遗产城】-返回下榻酒店

【雅丹地质公园】（含大门票+区间车；游览约 2 小时），在距玉门关西 90 公里外，有一外观典型的雅丹地貌群落，东西长约 25 公里，南北宽约 1—2 公里，遇有风吹，鬼声森森，夜行转而出，人们俗称魔鬼城。其整体象一座中世纪的古城，这座特殊的“城堡”，有城墙，有街道，有大楼、有广场、有教堂、有雕塑，其形象生动，维妙维肖，令世人瞩目。这些大自然的杰作，堪称鬼斧神工，奇妙无穷。

【玉门关】（含大门票）俗称小方盘城，始建于汉武帝开通西域道路、设置河西四郡之时，因西域输入玉石时取道于此而得名。位于敦煌市西北约 100 公里处为汉代西陲两关之一，是丝绸古道西出敦煌进入西域北道和中道的必经关口，自古为中原进入西域之门户。元鼎或元封中（公元前 116 年—前 105 年）修筑酒泉至玉门间的长城，玉门关当随之设立。



【丝路遗产城】（含大门票+区间车）占地 6000 亩，以中国文化和世界文明为主题，称为敦煌旅游景区中一颗新明珠，实现“给我一天，走遍千年，给我一天，走遍世界”的愿望，响应“一带一路”的思想，由中国长城影视集团打造这么一个庞大的景区。主要景点有“千佛崖”、“故宫太和殿”、“大明宫”、“福建客家土楼”、“南京总统府”、“辛亥革命红楼”、“清明上河图沙州古城”、“埃及神庙”以及孔雀园、鸵鸟园和跑马场等景点。



D3: 敦煌 (约 0.5H) 【莫高窟】 (约 0.5H) 【鸣沙山·月牙泉】

T R | P

- ★ **亮点体验：**看绝美壁画穿越十朝；黄沙戈壁闻悠悠驼铃；
- ★ **行程玩法：**上午【莫高窟】下午【鸣沙山·月牙泉】-晚住敦煌

【莫高窟】（不含门票，游览约 2 小时）莫高窟又称千佛洞，是我国著名的四大石窟之一，也是世界上现存规模最大，保存最完好的佛教艺术宝库，被称为“世界艺术宝库”。洞窟内肃穆端庄的佛影，飘舞灵动的飞天……庄严神秘。莫高窟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。先在数字中心观看两部电影，对莫高窟有了初步的了解后再进入领略真正的洞窟奇观。



【鸣沙山·月牙泉】（含大门票，游览约 2 小时） 月牙泉四周被流沙环抱，虽遇强风而泉不为沙所掩盖，因“亘古沙不填泉，泉不涸竭”而成为奇观。在景区内可以体验攀登进一步退半步的鸣沙山连绵不绝的沙丘，悠扬的驼铃，在夕阳下，骆驼列队的影子被拉得很长很长，投射到浩瀚的沙漠上……当你骑着骆驼，踩着柔软的沙滩，听悠扬的驼铃声；沿沙漠古道，感受汉唐古道风韵…



【温馨提示】

- 莫高窟参观如天气不好需备手电筒筒，景区内专职讲解员佩戴手电筒带领参观；
- 景区内禁止携带摄像机及相机、摄影包、背包等入内，可在入口处寄存；
- 莫高窟自 2015 年起执行限量实名制预约参观，2020 年 6 月 20 日起各票型门票单日最大限量调整为对应正常承载量的 50%，即 A 类票发售量为 6000 张/天，B 类票发售量为 12000 张/天。因每年旺季 A 类门票需求量远远超出所限流量数，则改为预定景区 B 类票（参观 4 个窟，现退客人 138 元/人差价）。如果当天没有 B 类票我社则安排参观西千佛洞和敦煌博物馆作为替代，并退还门票差价 208 元/人。莫高窟每日接待人数受敦煌研究所严格控制，每天必须按预约场次进入参观，因此原行程可能会因为莫高窟的预约参观时间而调整景点前后顺序；
- 鸣沙山景区内自费娱乐项目较多，请尽量选择安全性较高的项目参加；
- 滑沙时最好不要随身携带照相机、手机等贵重物品，以免损坏或丢失；
- 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；
- 鸣沙山骑骆驼（130 元/人，可上山参观景区全貌）鞋套 5 元/人。

D4: 敦煌（约 4H）【黑独山】（约 3.5H）大柴旦【翡翠湖】

T R I P

★ **亮点体验：**黑与白的世界，简单而纯粹，有着“人间月球”之称；邂逅大柴旦宝石翡翠湖；

★ **行程玩法：**上午前往【黑独山】，下午大柴旦游览【翡翠湖】入住酒店。

【黑独山】（含区间车）是一块很小众的目的地，就在冷湖石油基地的遗址对面，远远地就看到这一片黑山戈壁。荒凉、孤寂、冷艳，当人看到的第一眼就会吸引住，让人一时分不清是在画里，还是在梦里。仿佛回到了人类历史的原点，时间轴沿着地平线。



【翡翠湖】（含大门票+区间车） 离镇 11 公里，海拔 3148 米，面积约 6 平方公里。是原化工厂盐湖采矿区，湖中盛产硼、锂、盐、钾肥、芒硝等。历经多年的盐湖开采而形成的盐池，形态迥异、深浅不一，宛如一块块晶莹剔透的“翡翠”。受光线和卤水浓度的影响，每次前往翡翠湖看到的色彩都不一样非常梦幻。蓝天、白云、雪山、芦苇，还有各种水鸟，真是美极了！



【温馨提示】

- 不可下湖，不可踩盐湖里偶有出现的黑洞。
- 气候干燥、紫外线强烈，注意防晒，昼夜温差大注意保暖。
- 途径漂亮的公路段，由于交通安全原因，不能随意停留哦。为了您和他人的安全请听从指挥；
- 途中美景变化无穷，请提前备好摄像、照相设备及道具；沿途餐食不尽人意，且行程较久，可自备一些小零食；

D5:大柴旦 (约 1H) 【315U 型公路】 (约 2H) 【水上雅丹】 (约 0.5H) 【西台吉乃尔湖】 | P

★ **亮点体验：**“中国版 66 号公路”； 世界唯一的水上雅丹地貌；神奇的双色湖；

★ **行程玩法：**上午途径【315U 型公路】前往【水上雅丹】，下午游览【西台吉乃尔湖】，夜宿水上雅丹。

【U 型公路】 又称网红公路，是位于青海省海西蒙古族藏族自治州格尔木市的 G315 国道。因路面随起伏的地势飞舞，仿佛直指苍穹的天路，被称为“中国版 66 号公路”。



【乌素特水上雅丹】（含大门票+区间车） 位于青海柴达木盆地的西北部，历经千万年的地质运动和时空苍变，孕育和形成一片世界面积最大、最为壮观的雅丹群落，面积约 2.1 万平方公里，主要分布在南八仙、俄博梁地区。乌素特雅丹位于南八仙雅丹群之中，区域内雅丹土丘高 10-25 米，最高可达 50 米。雅丹形态丰富多姿，遍布于湖泊之中，是发现的世界最早的一处水上雅丹景观。



【西台吉乃尔湖】在海西蒙古族藏族自治州，柴达木盆地内滨湖为第四系洪积、冲积、风积、湖相碎屑沉积和盐类化学沉积。湖区属柴达木荒漠干旱、极干旱气候，年均气温约 2.0℃，年降水量不足 25mm。湖水主要依赖夏季少量冰雪融水补给。湖水密度 1.217，pH 值 7.7，矿化度 336.33g/L，属硫酸镁亚型盐湖。Li、B 含量分别为 136.72、217.39mg/L。湖底有石盐沉积，资源丰富。



【温馨提示】

- 途径漂亮的公路段，由于交通安全原因，不能随意停留哦。为了您和他人的安全请听从指挥；
- 途中美景变化无穷，请提前备好摄像、照相设备及道具；沿途餐食不尽人意，且行程较久，可自备一些小零食；

D6: 水上雅丹 (约 4H) 格尔木【察尔汗盐湖】

T R I P

- ★ **亮点体验:** 探寻中国盐湖“天花板”走一次壮观的万丈盐桥；
- ★ **行程玩法:** 上午参观【察尔汗盐湖】下午车赴敦煌-夜宿敦煌；

【察尔汗盐湖】 (含大门票+区间车) 世界第二大、中国第一大盐湖，体验目之所及尽天然，目之所及看不全，青海自然之美。位于柴达木盆地南部，地跨格尔木市和都兰县，由达布逊湖以及南霍布逊、北霍布逊、涩聂等盐池汇聚而成，格尔木河、柴达木河等多条内流河注入该湖。由于水分不断蒸发，盐湖上形成坚硬的盐盖，青藏铁路和青藏公路直接修建于盐盖之上，察尔汗盐湖蕴藏有丰富的氯化钠、氯化钾、氯化镁等无机盐，总储量达 20 多亿吨，为中国矿业基地之一。



D7: 格尔木 (约 7H) 敦煌【阳关】

T R I P

★ **亮点体验:** 西出阳关无故人遗址; 枕沙丘, 揽星河, 独享天地壮美!

★ **行程玩法:** 上午前往敦煌, 下午游览【阳关】返回敦煌入住【沙漠星空房】。

【阳关】(含大门票+区间车) 是人文景观和自然景观珠联璧合的双重景区。景区内历史遗址遍布, 文化内涵浓厚, 分布有阳关遗址(古董滩)、汉唐烽燧遗址、丝绸之路南道遗址、唐寿昌城遗址、汗渥洼池遗址、古墓葬、古窑遗址等, 展现了丝绸之路文化, 两关长城军事文化和边塞地区民族文化的风貌特征。景区及外围自然景观独特, 是中国西部大漠绿洲地貌的典型代表。



【★ 夜宿漠野星河·紫薇垣】 枕沙丘, 揽星河, 独享天地壮美! 鸣沙山下的天宫别苑: 在敦煌, 紧邻世界瑰宝鸣沙山月牙泉, 是一座充满神奇的沙漠宫殿。这里不仅是栖息之所, 更是您私享苍穹、对话星河的梦幻之境。酒店深藏鸣沙山主峰脚下, 并搭配占地面积为 200 平方米的圆形恒温泳池, 配有音乐喷泉景观。星图讲解、沙海疗愈、骆驼骑行、大漠炙宴、管家服务, 及康养, 商旅, 亲子游的优选旅居聚集地。



【温馨提示】

- 夏季天气炎热，景区户外游览时间较长，紫外线较强，请备好遮阳伞、防晒霜、太阳镜等防晒物品。
- 游览途中及时补充水分，注意防晒防暑。

D8: 敦煌 温馨的家

T R I P

快乐返程

★ **行程玩法:** 根据航班时间前往敦煌机场乘坐航班返程，行程结束返回温馨的家！

【温馨提示】

- 返程前请仔细检查自己的行李物品，不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。
- 针对我们精心安排的行程和接待服务，请留下您宝贵的意见和建议，签好意见单。感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，我们会不断的完善自我，提供更优质的服务。

..... **带上轻松的心情出发! 祝您旅途愉快!**

费用说明

费用包含:

【机票】往返机票含税，含行李托运

【住房】含 6 晚 4 钻酒店，敦煌一晚特色沙漠星空房；

参考酒店:

敦 煌：柏文大酒店、桓栋国际大酒店或同级

敦 煌： 敦煌漠野星河. 紫薇垣帐篷酒店或同级

大柴旦： 翡翠湖大酒店、悦豪尚怡大酒店或同级

水上雅丹：乌苏特雅丹大酒店或同级

格尔木： 麗枫酒店、艺龙酒店或同级

【用车】7 座车旅游车

【用餐】含 7 早餐，不吃无可退费用；敦煌含 1 特色中餐 50 元标准；

【门票】雅丹魔鬼城+区间车、玉门关、丝路遗产城+区间车、鸣沙山、黑独山、翡翠湖+区间车、水上雅丹+区间车、察尔汗盐湖+区间车、阳关+讲解费

费用不含：

1.单房差 1100 元/人

2.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；

3.小童门票超高身高费用；

4.不含莫高窟门票 238 元，不含塔尔寺区间车 35 及讲解费，景点内园中园门票；（不含小门票、景区里的电瓶车等小交通及娱乐项目）

特别说明：

1.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；

2.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；

3.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；

4.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)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；

5.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，有不适应请及时服用胃肠药，严重者请告知导游；

6.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；

7.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；

8.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提供；如因个人原因导致无法正常出行，责任自负；

自费推荐项目（自愿选择）：

自由活动期间，旅游者与旅行社双方协商一致，旅游者可自愿选择以下自费项目：（提前预约）				
序号	项目	内容介绍	时间	价格
1	又见敦煌	大型室内情景剧	90 分钟	298 元/人起
2	乐动敦煌	从壁画里走出来的真人秀表演	70 分钟	298 元/人起
3	烤全羊			1980/只

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。

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
青海	2-17度	7-21度	10-24度	13-26度	12-25度	8-20度	3-15度	-5-8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。

本人已详细阅读此行程及备注，同意并遵守约定及旅行社安排。

游客签名：_____ 日期：_____