**甘南-山东成团·本色甘南双飞6日-庆阳行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XB1721028622aN | **出发地** | 济南市 | **目的地** | 庆阳市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | ①扎尕那—一座完整的天然“石城”大自然在此展现了她令人敬畏的力量②花湖—一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，是我国三大湿地之一③黄河九曲第一湾—黄河大草原最具代表性的景点④郎木寺—据说是所有藏传佛教寺院中唯一的拥有活佛肉身的寺院⑤麦积山—中国四大石窟之一东方雕塑陈列馆⑥拉卜楞寺—藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被誉为“世界藏学府”⑦茨日那毛主席故居—感受一代伟人在此挥斥方遒的辉煌历史 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **济南-庆阳**济南乘车抵达素有“陇东粮仓”美称的庆阳。（参考航班：济南-庆阳 G52650 18:05-20:15 ）出站后由我社安排接站服务（司机师傅会提前一天打电话或短信通知）专车前往酒店入住，晚上可自行品尝庆阳特色美食。温馨提示：1.今日抵达庆阳后接站司机会在车站迎接，请每位游客务必保证手机畅通，跟工作人员联系，不要随便和陌生人交流，不要跟陌生人随意走动，我社接站司机确认身份后才上车。（接站服务为我社免费赠送，不用不退费，也不换等价商品）。2.司机或导游将在出发前一天17:00-22:00之间短信或电话联系您接车时间，请您保持手机畅通，若超时未通知，可拨打我社24小时紧急联系人电话。舌尖上的庆阳：庆阳臊子面、爆焖羊羔肉。燕麦柔柔。清汤羊肉：羊羔肉、环县荞剁面、燕麦面柔柔、庆阳臊子面、猪灌肠、三角席、陇东羊肉泡馍、土暖锅、黄米面馍馍、镇原烧鸡、镇原糖油糕等。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 庆阳 |
| **D2** |
| **行程详情** | **庆阳-天水-麦积山-陇南**早上集合乘车赴【中国四大石窟之一麦积山石窟】（游览约2小时）：因山形酷似麦垛而得名，主峰高142米，迄今1500年历史，存有221座洞窟、一万多泥塑石雕、1300余平方米壁画，以其精美的泥塑艺术闻名世界，被誉为东方雕塑艺术陈列馆，国家重点风景名胜区，国家森林公园，国家地质公园，全国重点文物保护单位。 前往陇南入住酒店。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 陇南 |
| **D3** |
| **行程详情** | **茨日那毛主席故居-扎尕那-郎木寺**早餐后乘车前往迭部途中游览【茨日那毛主席旧居】（ 游览0.5小时）1935年9月14日,毛主席正是在这里向红一军团二师四团团长王开湘和政委杨成武下达了3日之内夺取腊子口的命令。也正是这条命令,为红军继续北上抗日奠定了坚实的基础。”这是一座土木结构的藏式民居,共两层,一楼是土质结构,二楼是木质结构。在如今村里众多焕然一新的新居包围下,这座民居显得有些陈旧,但门楣上“次日那毛泽东旧居”的匾额,却令这座小院熠熠生辉。乘车前往【扎尕那】（游览2小时）“扎尕那，又名扎尕拉，位于甘南藏族自治州迭部县，是一圈俏丽的崖壁包裹中的一个藏族小村寨，风景秀丽奇幻，是整个甘南藏区风光尤为优美的地方之一。其中最为核心的景点仙女滩实际是大片的草甸，野花盛开，绿色的草甸点缀黄色、白色、粉色的野花，一眼望去，美不胜收，而对面的藏族村寨达日村后有一块视野开阔的观景台，适合俯拍全村。可以看到整个村庄和后面奇幻岩壁的全貌，所有的房屋都是古老的木制房顶和土墙建筑，显得古朴安详，在崖壁包裹之下构成美丽的画卷，也是拍出好看照片的绝妙之地。前往中国小瑞士【郎木寺】（游览约1小时）郎木寺被誉为“东方的小瑞士”，“甘南香巴拉”，这里自然与人文共存，原生态藏族人的生活在这里体现得淋漓尽致，这里也有全藏区唯独向游客开放的景区之一.郎木寺镇一镇跨甘肃、四川两省，白龙江从这里发源。郎木寺小镇被评为中国魅力的20个小镇之一，其魅力所在，就在于它不同于我们常常能够看到的那些风光小镇：熙熙攘攘的人群，夹杂着外语、藏语、甘南方言、四川方言等等。温馨提示：所预定酒店均没有3人标准间，没有加床业务，如不愿与其他客人拼住，单男单女拼住不上，自行当地现补单房差。西北经济条件有限，比较落后，同档次酒店要比内地酒店低一档次，请勿拿内地酒店来衡量。由于甘南特殊地区，住宿条件有限，请您理解！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 郎木寺 |
| **D4** |
| **行程详情** | **花湖-九曲-若尔盖**早餐后乘车前往若尔盖参观【花湖】（游览2小时）又名“麦朵湖”，因湖面五彩斑斓而得名，花湖生态旅游区位于若尔盖县西北部之热尔大草原腹心，是热尔大草原上的一个天然海子。花湖是热尔草原上最美的湖，同时也是若尔盖湿地国家级自然保护区的“实验区”的一部分，全国最大的黑颈鹤栖息地，被评为“中国最美的湿地”（中国国家地理杂志）、“中国黑颈鹤之乡”，享有“最佳休闲旅游目的地”“最佳婚照摄影目的地”“最佳自驾游目的地”等多项美誉。游览【黄河九曲第一湾】（游览2小时）—天下黄河九十九道弯，最美的自然景观要数第一弯和壶口瀑布。这两处景观被誉为神奇的九曲黄河立体大乾坤地图，它是黄河流经这两处景观时形成的一个S形大弯道，因其在地图上恰似《周易》中阴阳太极图，故而誉为。它与藏族本教("卍" )和藏传佛教("卐" )的"生命轮回"或者"日月轮回"学说有异曲同工之妙。黄河九曲第一湾发源于巴颜喀拉山(海拔4500米)之黄河，流经四川省境内，在若尔盖县唐克乡索克藏寺院旁形成的著名景点。黄河在此横切径为300米，白河横切径为400米。黄河于此段流程中，为四川与甘肃之界河，河西为甘肃，河东为四川。黄河自甘肃一侧来，白河自黄河第一湾湾顶汇入，型如"S"型，黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，在四川边上轻轻抚了一下又转身飘回青海，故此地称九曲黄河第一湾。赠送价值198元/人走进藏家：(赠送项目，不等价交换，不用不退）体验藏家文化、品藏家美食土火锅、 喝大碗青稞酒、跳锅庄舞、藏服换装自拍等了解藏民同胞的衣食住行。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 若尔盖 |
| **D5** |
| **行程详情** | **若尔盖-拉卜楞寺-天水**乘车赴藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原-【桑科草原】，夏季的草原碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳、绚丽多彩， 非常漂亮。乘车前往夏河县游览藏传佛教格鲁派六大寺院之一【拉卜愣寺】（游览1小时）位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，藏语全称为：“噶丹夏珠达尔吉扎西益苏奇具琅”，意思为具喜讲修兴吉祥右旋寺。简称扎西奇寺，一般称为拉卜楞寺。拉卜楞寺是藏语“拉章”的变音，意思为活佛大师的府邸。是藏传佛教格鲁派六大寺院之一，被誉为“世界藏学府”。鼎盛时期，僧侣达到4000余人，1980年对外开放旅游。寺主是第六世嘉木样呼图克图，其他领导人包括八大堪布、四大赛赤。拉卜楞寺在历史上号称有108属寺（其实要远大于此数），是甘南地区的政教中心，拉卜楞寺保留有全国最好的藏传佛教教学体系。1982年，被列入全国重点文物保护单位。整个寺庙现存最古老也是唯一的第一世嘉木样活佛时期所建的佛殿，是位于大经堂旁的下续部学院的佛殿。游览结束后乘车返回天水。 拉布楞寺行程小贴士：1、景区内及附近山林禁止吸烟2、宗教场所限制游客携带60厘米以上长香进入寺内，请勿购买超标香。3、在您燃香祈福时，请注意身边其他游客的安全，防止烫伤。4、景区内花木多为保护树种，请不要攀折。5、尊重他人的宗教信仰，殿堂内佛像禁止拍照。6、转经筒一定要顺时针转，转经廊也要顺时针走。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 天水 |
| **D6** |
| **行程详情** | **天水-天水古城-庆阳-送机**早餐后乘车前往【天水古城】（游览约1小时），天水古城，位于天水市秦州区西关片区。天水古城是西北地区现存规模较大和保存较完整的明清时期居民院落群，区域内有众多的明、清时代和民国时期的建筑遗存。乘车赴庆阳根据返程时间安排送机。（参考航班：庆阳-济南 G52649 15:15-17:00）欢乐的时光总是匆匆而过，伴随着欢声笑语，我们的旅途也将在这里画上一个圆满的句号。祝您一路平安！我们下次旅途再会！交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、旅游交通：当地空调旅游车，保证每人一正座；济南到庆阳往返机票，含机场建设费，燃油税；（注：失信被执行人/限制高消费人群不得乘机，请报名前据实告知，如隐瞒不告知一经确认视为出票，机票全损，损失请游客自行承担！感谢理解和支持）2、住宿标准：全程三钻双人标准间，景区为环保所以部分酒店不提供一次性洗漱用品。3、景点门票：首道门票：麦积山、扎尕那、花湖、九曲、郎木寺、拉卜楞寺（所有门票折扣不退）；4、用餐标准：全程含4正5早+赠送的198元藏家晚餐（此赠送不吃不退）；早餐：酒店内早餐（个别酒店早餐为打包路早）；正餐：升级一餐虫草花老鸭汤八菜一汤、十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和分量，沿线餐饮质量很差，不吃不退请游客提前做好心理准备。另途中用餐时间难于掌握可餐时间会较早或较迟，游客可以自己准备饼朱古力等高热量干粮，异地旅游用餐较易引起水土不服，请自备常用药品）。5、导游服务：持证专业优秀导游讲解服务，10人以下无导游服务6、保险服务：旅行社责任险（保额10万元/人），强烈建议游客自行购买旅游意外险7、景区包含：花湖景交及保险35元/人；麦积山登窟门票80元/人；扎尕那保险5元/人；黄河九曲第一晚电梯上行60元/人备注： 1、西北大部份酒店无三人间和加床（若参团人数为单数或单男单女的游客，我社协调拼房，如不能拼房则客人补单房差。藏区和青藏高原地区沿线住宿硬件和软件条件都有限，请不要以城市的标准来衡量，敬请谅解！是非国家旅游局授牌的星级酒店，仅指旅行社行业内部评称，特别告知！地区特殊，酒店服务人员未经过专业培训上岗；因特殊气候酒店易潮湿，行程内酒店住宿押金均为客人自付自退。2、根据行程安排，我社有权调整入住酒店顺序！ |
| **费用不包含** | 1、扎尕那电瓶车40元/人2、因交通延误、取消等意外事故或不可抗拒原因导致的额外费用及个人所产生的费用等。3、不含单房差（西北大部份酒店无三人间和加床，若参团人数为单数或单男单女的游客，我社协调拼房，如不能拼房则客人现补单房差。注：本线路价格为团队行程综合旅游报价，行程所列赠送项目，不用不退。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 非必消 | 扎尕那电瓶车40元/人 | 40 分钟 | ¥ 30.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 安全提示：参团旅游的上车前、下车后，均为自由活动和自主游览时间，请您注意保护自身人生安全及财物安全，请入住酒店后不要擅自或单独外出，不要轻信陌生人，不贪图小便宜，警惕上当受骗！特别说明：1.此线路经过地区多为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情；2.甘南平均海拔3000米以上，属高原气候、温差大、空气稀薄、不宜做剧烈运动，不宜喝酒，游览景区时需穿旅游鞋；建议有严重心脏病，高血压者，不宜参加甘南旅游；3.日照充分游览时间需备太阳伞、太阳镜、丝巾、护肤霜、防晒霜、唇膏、晕车药等；4.如遇因人数不足,具体景点可因抵离时间相应调整；旅行中由于人力不可抗拒的原因，造成滞留，超出费用客人自付；5初次进入高海拔地区，请游客带足保暖衣物，注意身体谨防感冒，应多休息多饮水,正常高原反应（如头疼、失眠、胸闷、心慌等）稍作休息,建议自带部分防止高原反应的常用药品（如氨茶碱、复方阿司匹林、维生素C、EB1、B6等）。行程说明：1.旅游旺季（7-10月）期间，因前往景区的游客非常多，导致沿线经常堵车或交通管制，旅行社和地陪导游会根据当天或近期实际情况，调整早上出发时间、用餐时间、用餐地点、甚至是住宿地点，以尽量保证游客能正常游览，或尽量降低因堵车、人流量太大等因素造成的损失。望游客给予理解和配合。2.行程中所列景区游览时间，是指游客抵达景区门口（含排队等待进景区的时间在内）开始计时。3.行程内导游会以同团大部分旅游者作为照顾对象，如需按照自已意愿游览，或不按规定时间安排的，为避免同团其它旅游者造成不满，我社不作任何特殊安排，车站接送不提供导游服务。4.常规散客拼团，旅行社安排随车导游一名，提供行程解说及沿途食宿安排及沿途风土人情介绍服务，不陪同客人进入有讲解员或属于自然风景观光的旅游景区。特别申明：如游客中途擅自离团，未产生的所有费用不退（包 括往返飞机、门票、住宿、车费、餐费、导游服务费），则视为游客单方面违约。 备注1.旅游者必须确保自身健康，如有身体不适请不要参加旅游团，如因自身疾病或个人自身原因，自然发生的突发疾病或事故。属于个人责任，与旅行社无关。2.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。3.途中可能对不在减少任何行程的前提下，导游会根据意外情况对行程先后顺序作出调整，该调整不视为违约；如遇旅行社不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）造成行程延误或不能完成景点游览，本社负责协助解决或退还门票款，由此产生的费用自理，本社不承担由此造成的损失及责任。（游览顺序调整提示）4.团费包含每人每天一张床位，行程中团队住宿如出现单男单女时，团友应听从及配合导游安排住房，或在当地补足单房差费用。甘南线路预定须知：1、此线路行程强度较大，路途较远，不适合患有心脏病，高血压等高风险疾病患者参加。出行人需确保身体健康适宜旅游。如出行人中有70周岁(含)以上老人、须有正常年龄亲友陪同方可参团。本产品不接受孕妇预订。出团前请签订游客健康申明协议以及参团协议！旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。2、请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、联系方式等）如因客人提供错误个人信息而造成损失，由客人自行承担。3、本行程从签约之日起即起法律效力，出行前如需退团按旅游合同法执行法律效力，出行期间脱团或退团游客需按旅游合同法承担违约损失，因自身原因中途放弃景点，用餐，住宿均无退费，不另行补充未游览景点。4、如因意外事件及不可抗力，包括但不限于，航空公司运力调配、航权审核、机场临时关闭、天气原因、航空管制等，导致航班取消或延期的，旅行社将尽最大努力协助您办理变更事宜，如产生差价，多退少补。5、赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，客人亦可有权选择参加或者不参加。6、持老年证、军官证、学生证等优惠证件已经享受过打包优惠，不再额外退费，如有疑问可咨询工作人员及导游！7、团队行程中，非自由活动期间，未经领队/导游同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队/导游同意后，您应签署离团责任书，并应确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已实际产生损失的行程，不退任何费用。甘南线路出行须知：1、到大甘南需要穿什么衣服？夏季主要是春秋+夏装的组合，但颜色一定要鲜亮，拍出的照片才会好看，不建议灰色和黑色(碰上天气不好这个颜色能出大片)。在高原，下雨和太阳是两种温度，中午和早晚是两种温度，太阳直晒和躲云里又起风了是两种温度。别看有几地温度好像不高，但太阳一晒特别热，穿了单衣衬衫都能出去晃悠;但太阳一躲进云里就感觉一阵凉。早晚如果要看日出日落拍星星一定是要做好防寒工作的，尤其是高原经不起感冒!2、出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响登机或酒店入住。出行前请务必检查自己证件在有效期内。3、出团前请务必按照导游或客服通知，至少提前90分钟抵达机场，外地游客请提前安排好时间，如因个人原因导致误机，产生的机票及地接损失敬请自理。4、本行程提供免费接站服务，当天目的地集合人数较多，会因各大类因素造成接站车辆晚点，出现有等候10-30分钟的情况，请见谅。5、进入甘南一定注意：①不能逞强，不能又蹦又跳还跑步。②提前准备葡萄糖、糖果，葡萄糖是当地人比较推荐的缓解高反的方法。氧气罐各地小店都有售，基本没用，心里上可以安慰一下。③注意保暖。在高原地区头部一定要保护好。上高原的第一天千万不能洗澡，热水会加速血液循环，大量耗氧。④保证充足的睡眠和休息。⑤一定要注意不要暴饮暴食，因为高原上人体的消化功能降低，暴饮暴食甚至吃得过饱都会加重消化器官的负担。6、到甘南后，游客的身体一般在海拔3000米以上开始有各种反应，最常见的高原反应是头疼，其余还有恶心、失眠、乏力、腹泻等，要注意千万防止感冒，适当休息，心理不要过于紧张，一般一天左右即可适应。7、参团期间请友好相处相互尊重文明出行，本行程车位无特殊安排先到先得，请给带小孩，晕车，老人等人群主动让位，请不要故意抢座，行车途中系好安全带，并不要随意在车内走动，以防不确定的危险。8、当地旅游过程中，请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，责任自负。9、因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。10、旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足游客口味需求，可自备一些零食。11、在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。入住酒店为所列参考酒店或同级，由旅行社指定，如需升级住宿标准请在报名时提出，由于酒店资源紧张入住期间只要硬件设施能正常使用，已入住后不再提供升级和换房服务。请注意房内另行付费耗品和设施的爱护，如有使用或损坏将扣费或赔尝，请按酒店规定的退房时间准时退房以免产生超时费用。12、在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以导游通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解。13、本行程旅行社有权根据实际情况在不减少景点和不降低服务标准，对行程先后顺序作出相应的调整，如遇人力不可抗拒因素或政策性调整导致无法游览的景点，我社有权取消退其差价或更换为其它等价景点，赠送景点未观赏或游览不再补充并无费退。如遇不可抗力因素（如：堵车误机、飞机延误或取消、自然灾害、台风引起的封港换船增加船费或滞留费用等）增加的费用客人自行承担。14、本行程所有景点门票已按旅行社和景区协议最低折扣价核算，产生优惠只能按行程所示退费标准退费，所有门票优惠证件在旅游地经景区审核认可亨有优惠；请不要使用假证件一经景区发现将作报警处理，行程内赠送景点并非都为免费景点，产生优惠无退费并配合导游出示相关优惠证件。15、景区设有众多游玩项目娱乐设施，参加活动需根据自身健康情况量力而行，如有心脏病/高血压/腿脚不舒服等情况不建议参与。旅途中因自身原因或疾病带来的伤害，由游客自行承担责任。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。16、在旅游行程中，个别景点景区、餐厅、休息区等场所存在商场等购物场所，上述场所非旅行社安排的指定购物场所。旅游者根据自身需要，理性消费并索要必要票据。如产生消费争议，请自行承担相关责任义务。17、出行期间请您务必注意人身和个人财产安全，并跟紧团队，切勿擅自离队，严格遵守集合时间，保管景点相关票据，景点排队等候其间请文明礼貌不插队，不拥挤，注意脚下安排，防止摔伤。若在景区发生安全事故请第一时间联系导游和景区工作人员处理并保留证据。18、在本地参团期间如对服务有合理的意见请及时提出；投诉问题在旅游目的地及时提出就地解决妥。不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉，为了保障您的权益和提高旅行社的服务质量，请您务必认真填写。甘南旅游温馨提示：1、甘南地区地广人稀地域辽阔，各个景点之间比较分散，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。2、甘南团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。初到高原可吃一些高糖、低脂肪、适量蛋白质的营养食品。在甘南吃饭，“早吃好、午吃饱、晚吃少，多清淡、少油腻”的饮食原则是最适用的。3、进入甘南第一天切忌过于兴奋，应以休息为主，建议早些入睡。睡觉时切忌蒙头。4、到甘南后不要活动量太大。刚下车时尽量不要提过重的行李，尽量少走路、更不能奔跑。5、甘南地区佛寺林立，教徒众多，所到之处都是宗教影响力极大的地区，要尊重当地不同民族的风俗和宗教习惯，一定要切记这一点。在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题。6、因气候、饮食等差别较大，可能会出现水土不服症状，可携带一些常备治病药物，禁止暴饮暴食，忌喝凉水，忌喝当地水龙头的烧开水，尽量饮用瓶装水7、甘南地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖被，以免造成身体不适。8、甘南较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水。紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。夏季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。 |
| **温馨提示** | 甘南线路预定须知1、此线路行程强度较大，路途较远，不适合患有心脏病，高血压等高风险疾病患者参加。出行人需确保身体健康适宜旅游。如出行人中有70周岁(含)以上老人、须有正常年龄亲友陪同方可参团。本产品不接受孕妇预订。出团前请签订游客健康申明协议以及参团协议！旅游车辆严禁超载,未成年小童及婴儿均需占有车位。2、请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、联系方式等）如因客人提供错误个人信息而造成损失，由客人自行承担。3、本行程从签约之日起即起法律效力，出行前如需退团按旅游合同法执行法律效力，出行期间脱团或退团游客需按旅游合同法承担违约损失，因自身原因中途放弃景点，用餐，住宿均无退费，不另行补充未游览景点。4、如因意外事件及不可抗力，包括但不限于，航空公司运力调配、航权审核、机场临时关闭、天气原因、航空管制等，导致航班取消或延期的，旅行社将尽最大努力协助您办理变更事宜，如产生差价，多退少补。5、赠送项目，景区有权依自身承载能力以及天气因素等原因决定是否提供，客人亦可有权选择参加或者不参加。6、持老年证、军官证、学生证等优惠证件已经享受过打包优惠，不再额外退费，如有疑问可咨询工作人员及导游！7、团队行程中，非自由活动期间，未经领队/导游同意，旅游者不得擅自脱团、离团。经领队/导游同意后，您应签署离团责任书，并应确保该期间内人身及财产安全。未完成部分将被视为您自行放弃，已实际产生损失的行程，不退任何费用。甘南线路出行须知1、到大甘南需要穿什么衣服？夏季主要是春秋+夏装的组合，但颜色一定要鲜亮，拍出的照片才会好看，不建议灰色和黑色(碰上天气不好这个颜色能出大片)。在高原，下雨和太阳是两种温度，中午和早晚是两种温度，太阳直晒和躲云里又起风了是两种温度。别看有几地温度好像不高，但太阳一晒特别热，穿了单衣衬衫都能出去晃悠;但太阳一躲进云里就感觉一阵凉。早晚如果要看日出日落拍星星一定是要做好防寒工作的，尤其是高原经不起感冒!2、出行期间请随身携带本人的有效身份证原件，未满16周岁者请携带户口本原件；超过16周岁的游客若没有办理身份证，请在户口所在地开出相关身份证明，以免影响登机或酒店入住。出行前请务必检查自己证件在有效期内。3、出团前请务必按照导游或客服通知，至少提前90分钟抵达机场，外地游客请提前安排好时间，如因个人原因导致误机，产生的机票及地接损失敬请自理。4、本行程提供免费接站服务，当天目的地集合人数较多，会因各大类因素造成接站车辆晚点，出现有等候10-30分钟的情况，请见谅。5、进入甘南一定注意：①不能逞强，不能又蹦又跳还跑步。②提前准备葡萄糖、糖果，葡萄糖是当地人比较推荐的缓解高反的方法。氧气罐各地小店都有售，基本没用，心里上可以安慰一下。③注意保暖。在高原地区头部一定要保护好。上高原的第一天千万不能洗澡，热水会加速血液循环，大量耗氧。④保证充足的睡眠和休息。⑤一定要注意不要暴饮暴食，因为高原上人体的消化功能降低，暴饮暴食甚至吃得过饱都会加重消化器官的负担。6、到甘南后，游客的身体一般在海拔3000米以上开始有各种反应，最常见的高原反应是头疼，其余还有恶心、失眠、乏力、腹泻等，要注意千万防止感冒，适当休息，心理不要过于紧张，一般一天左右即可适应。7、参团期间请友好相处相互尊重文明出行，本行程车位无特殊安排先到先得，请给带小孩，晕车，老人等人群主动让位，请不要故意抢座，行车途中系好安全带，并不要随意在车内走动，以防不确定的危险。8、当地旅游过程中，请在导游约定的时间到达上车地点集合，切勿迟到，以免耽误其他游客行程。若因迟到导致无法随车游览，责任自负。9、因当地经济条件有限，交通、酒店服务及设施、餐饮等方面与发达城市相比会有一定的差距，敬请谅解。10、旅游团队用餐，旅行社按承诺标准确保餐饮卫生及餐食数量，但不同地区餐食口味有差异，不一定满足游客口味需求，可自备一些零食。11、在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。入住酒店为所列参考酒店或同级，由旅行社指定，如需升级住宿标准请在报名时提出，由于酒店资源紧张入住期间只要硬件设施能正常使用，已入住后不再提供升级和换房服务。请注意房内另行付费耗品和设施的爱护，如有使用或损坏将扣费或赔尝，请按酒店规定的退房时间准时退房以免产生超时费用。12、在旅游旺季或者其他一些特殊情况下，为了保证您的行程游览不受影响，行程的出发时间可能会提早（具体出发时间以导游通知为准），导致您不能正常享用酒店早餐。我们建议您跟酒店协调打包早餐或者自备早餐，敬请谅解。13、本行程旅行社有权根据实际情况在不减少景点和不降低服务标准，对行程先后顺序作出相应的调整，如遇人力不可抗拒因素或政策性调整导致无法游览的景点，我社有权取消退其差价或更换为其它等价景点，赠送景点未观赏或游览不再补充并无费退。如遇不可抗力因素（如：堵车误机、飞机延误或取消、自然灾害、台风引起的封港换船增加船费或滞留费用等）增加的费用客人自行承担。14、本行程所有景点门票已按旅行社和景区协议最低折扣价核算，产生优惠只能按行程所示退费标准退费，所有门票优惠证件在旅游地经景区审核认可亨有优惠；请不要使用假证件一经景区发现将作报警处理，行程内赠送景点并非都为免费景点，产生优惠无退费并配合导游出示相关优惠证件。15、景区设有众多游玩项目娱乐设施，参加活动需根据自身健康情况量力而行，如有心脏病/高血压/腿脚不舒服等情况不建议参与。旅途中因自身原因或疾病带来的伤害，由游客自行承担责任。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。16、在旅游行程中，个别景点景区、餐厅、休息区等场所存在商场等购物场所，上述场所非旅行社安排的指定购物场所。旅游者根据自身需要，理性消费并索要必要票据。如产生消费争议，请自行承担相关责任义务。17、出行期间请您务必注意人身和个人财产安全，并跟紧团队，切勿擅自离队，严格遵守集合时间，保管景点相关票据，景点排队等候其间请文明礼貌不插队，不拥挤，注意脚下安排，防止摔伤。若在景区发生安全事故请第一时间联系导游和景区工作人员处理并保留证据。18、在本地参团期间如对服务有合理的意见请及时提出；投诉问题在旅游目的地及时提出就地解决妥。不受理因虚假填写或不填意见书而产生的后续争议和投诉，为了保障您的权益和提高旅行社的服务质量，请您务必认真填写。甘南旅游温馨提示1、甘南地区地广人稀地域辽阔，各个景点之间比较分散，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。2、甘南团队餐主要以牛羊肉为主，口味偏重，较辣。初到高原可吃一些高糖、低脂肪、适量蛋白质的营养食品。在甘南吃饭，“早吃好、午吃饱、晚吃少，多清淡、少油腻”的饮食原则是最适用的。3、进入甘南第一天切忌过于兴奋，应以休息为主，建议早些入睡。睡觉时切忌蒙头。4、到甘南后不要活动量太大。刚下车时尽量不要提过重的行李，尽量少走路、更不能奔跑。5、甘南地区佛寺林立，教徒众多，所到之处都是宗教影响力极大的地区，要尊重当地不同民族的风俗和宗教习惯，一定要切记这一点。在藏区，政治问题是十分敏感的，无论在任何场合，都不宜讨论政治问题。6、因气候、饮食等差别较大，可能会出现水土不服症状，可携带一些常备治病药物，禁止暴饮暴食，忌喝凉水，忌喝当地水龙头的烧开水，尽量饮用瓶装水7、甘南地区昼夜温差大，晚上睡觉时应将空调开到适度，不要过凉，睡觉时盖被，以免造成身体不适。8、甘南较为干燥，请随时注意补充水分，多饮水。紫外线强烈，请备口罩，防晒霜，太阳眼镜等物品。夏季同时应配备清热、防暑的药物或冲剂。 |