**绝色甘南定制行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 甘肃1750678716T1 | **出发地** | 太原市 | **目的地** | 天水市 |
| **行程天数** | 7 | **去程交通** | 动车 | **返程交通** | 动车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | 【麦积山石窟】中国四大石窟之一，东方的雕塑馆【官鹅沟】甘肃的后花园陇上“小九寨”【腊子口红军长征纪念碑】当年的天险如今已柏油铺路面，天险变通途【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【郎木寺】被誉为东方“小瑞士”“甘南香巴拉”【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【黄河九曲第一湾】黄河大草原最具代表性的景点【莲保叶则】蜀山之源，昆仑天梯，东方魔兽世界【阿万仓湿地】中国最美五大草原湿地之一【娘玛寺】甘南藏地最具有代表意义的建筑 世界最大的大藏经转经筒【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” |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **行程详情** |
| 绝色甘南麦积山石窟·官娥沟·腊子口纪念碑·扎尕那·郞木寺·若尔盖花湖·黄河九曲第一湾·莲宝叶则·阿万仓湿地·娘玛寺·桑科草原·拉卜楞寺·八坊十三巷·兰州双动7日游——产品特色——天水进，兰州出，深度大环线，这一线路堪称“甘川”旅游的黄金线路，一路可欣 赏到寺庙、湖泊、草原、古迹、雪山和红色旅游等经典景区，然后让我们带您经历一次 心灵和视觉的全新洗礼。★品质保证：100%真纯玩，0购物、0擦边、0自费、0套路★尊享出行：优选2+1陆地头等舱，商务皮质座椅+独立USB充电接口+座椅随心可调+全景车窗观景★优选住宿：全程精选携程三钻酒店★景交赠送：赠送价值190元花湖观光车+九曲观光电梯+麦积山观光车+官鹅沟观光车★超级赠送：【草原藏家乐】体验藏家文化、品藏家美食、 喝大碗青稞酒、酥油茶、献哈达、跳锅庄舞★贴心赠送：藏式祈福金刚节、晕车贴、无限畅饮矿泉水 老年退费说明：60周岁以上退240元/人，70周岁以上退360元/人——精华景点——【麦积山石窟】中国四大石窟之一，东方的雕塑馆【官鹅沟】甘肃的后花园陇上“小九寨”【腊子口红军长征纪念碑】当年的天险如今已柏油铺路面，天险变通途【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【郎木寺】被誉为东方“小瑞士”“甘南香巴拉”【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【黄河九曲第一湾】黄河大草原最具代表性的景点【莲保叶则】蜀山之源，昆仑天梯，东方魔兽世界【阿万仓湿地】中国最美五大草原湿地之一【娘玛寺】甘南藏地最具有代表意义的建筑 世界最大的大藏经转经筒【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”——行程速览——天数行程安排用餐住宿D1太原--天水自理天水D2天水--宕昌（麦积山石窟）早中\*宕昌D3宕昌--迭部（官鹅沟，腊子口，扎尕那）早中\*迭部D4迭部--阿坝（郎木寺，花湖，黄河九曲第一湾）早\*晚阿坝D5阿坝--碌曲（莲保叶则，阿万仓湿地，娘玛寺）早中\*碌曲D6碌曲--兰州（拉卜楞寺，桑科草原，八坊十三巷）早中\*兰州D7兰州--太原早温馨的家——行程安排——D1：太原--天水用餐：\*\*\*住宿：天水收拾行装出发前往甘肃天水。参考车次 D2583 太原-天水 09:17-14:19 天水：古称秦州、上邽，是甘肃省辖地级市，辖2 区5县，常住人口300 万，地处中国西部地区、是关中原城 市群核心城市、丝绸之路经济带重要节点城市、是中华民族和华夏文明的重要发祥地、“三皇之首”伏羲氏的诞 生地、伏羲文化的发祥地、国家历史文化名城，有8000多年的文明史、3000多年的文字记载史、2700多年的 建城史，有“羲皇故里”之称，接站后入住酒店。D2：天水--宕昌（麦积山石窟）用餐：早中\*住宿：宕昌早餐后乘车前往麦积山景区，约25km，车程约30分钟。▷【麦积山石窟】（首道门票+电瓶车已含，游览时间2小时）世界文化遗产，国家AAAAA旅游景区，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，中国四大石窟之一。它是小陇山中的一座孤峰，高142米，因山形酷似麦垛而得名。麦积山石窟始建于384-417年，存有221座洞窟、10632身泥塑石雕、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。麦积山石窟保留有大量的宗教、艺术、建筑等方面的实物资料，体现了千余年来各个时代塑像的特点，反映了中国泥塑艺术发展和演变过程，丰富了中国古代文化史，为后世研究我国佛教文化提供了丰富的资料和史实。乘车前往宕昌，约240km，车程约5小时，入住酒店。 D3：宕昌--迭部（官鹅沟，腊子口，扎尕那）用餐：早中\*住宿：迭部早餐后乘车前往官鹅沟，约25km，车程约30分钟。▷【官鹅沟】（门票+观光车已含，游览时间3小时）园内集原始森林景观、草原景观、地貌景观、水体景观、天象景观、人文景观于一体，景观资源整体品位高，空间布局特点突出，动植物分布多样，生态环境优美，自然景观奇特，奇松遍布，怪石瞬陶，山势陡峭，沟谷峡长，瀑布常年不断，白浪奔腾不息，四季皆胜，处处为景。特别是官鹅沟景区，景点分布忧为突出，官鹅沟景区前14公里为15个色彩斑斓的湖泊，后18公里为松柏茂密的原始森林，最深处为高山草甸和终年不化的雪山。沟内山岭重叠，幽谷纵横，青山碧水，奇峰怪石，瀑布飞溅，草甸雪山，湖泊激流，古木参天，沟两边的悬崖峭壁上有许多形态各异，妙趣横生的岩石构造，被专家誉为最有观赏价值的&quot;地质公园&quot;。乘车前往腊子口，约78km，车程约1.5小时。▷【腊子口纪念碑】（游览时间30分钟）腊子口是川西北进入甘肃的唯一通道，是甘川古道之“咽喉”。 1935年9月15日，党中央、毛主席率领红一方面军一、三军团和军委纵队离开俄界（今迭部县高吉村），沿白龙江东岸向腊子口前进。一军团第二师四团为先遣团，与国民党新编十四师鲁大昌部进行了殊死博战，终于17日凌晨3时左右，胜利攻破了鲁大昌部重兵据险扼守的天险腊子口，打开了中央红军北上进入陕甘的通道。乘车前往扎尕那，约110km，车程约2小时。▷【扎尕那】（门票已含，游览时间2小时）“扎尕那，又名扎尕拉，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。乘车前往迭部，车程约20分钟，入住酒店。 D4：迭部--阿坝（郎木寺，花湖，黄河九曲第一湾）用餐：早\*晚住宿：阿坝早餐后乘车前往郎木寺，约80km，车程约1.5小时。▷【郎木寺】（门票已含，游览时间约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。乘车前往花湖，约40km，车程约50分钟。▷【花湖】（门票+景区环保车已含 游览时间约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。前往黄河九曲第一湾，约100km，车程约1.5小时。途经【若尔盖大草原】若尔盖草原宛如一块镶嵌在川西北边界上瑰丽夺目的绿宝石，素有&quot;川西北高原的绿洲&quot;之称，是我国三大湿地之一。▷【黄河九曲第一湾】（门票+观光扶梯上行已含，游览时间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，黄河自甘肃一侧来，白河自黄河第一湾湾顶汇入，型如&quot;S&quot;型，黄河之水犹如仙女的飘带自天边缓缓飘来，故此地称九曲黄河第一湾。晚餐参加赠送价值180元的藏族家访：包含敬献哈达、青稞酒、酥油茶、藏式牦牛肉铜鼎火锅、歌舞互动、大型篝火晚会。用原声态的牧羊山歌，加上姑娘们一曲挤牛奶舞蹈，用肢体和语言让客人了解藏族文化，了解藏族风情。温馨提示：赠送项目不参加不予退费！不吃不退！乘车前往阿坝县，约150km，车程约2.5小时，入住酒店。 D5：阿坝--碌曲（莲保叶则，阿万仓湿地，娘玛寺）用餐：早中\*住宿：碌曲早餐后乘车前往莲保叶则，约40km，车程约1小时。▷【莲宝叶则】（门票已含，游览时间约3小时）又名石头山，地处青藏高原东南部莲宝叶则山为青藏高原上雄伟的巴颜喀拉山支脉果洛山的余脉，海拔在3500米至5369米之间，最高峰5369米，终年积雪。是藏区著名的神山，位居藏区十大神山的第八位，安多地区众神山之首。是当地藏民们顶礼膜拜的神山圣地。有扎尕尔措、磐石、柏香海、盆景滩、落霞湖、草甸花海等自然景观，是以奇峰异石、冰川遗迹、雪山湖泊为主的生态旅游景区。莲宝叶则行程小贴士：1.由于莲宝叶则景区属于高海拨区，年老体弱多病者请勿前往，或专门安排特殊之行程。高原地区应注意高山反应，忌酒，少运动，多吃蔬菜水果，应自备太阳镜和遮阳帽，以防紫外线照射。因地理环境偏僻，医疗条件不便，在高原上建议自备一些日常药物，如抵抗高原反应的肌苷、复合维生素、鱼肝油等以及其它一些预防感冒等常见病的药物。2.学会正确的呼吸方法。游客在行走或攀登时，可将双手置于臀部，使手臂、锁骨、肩胛骨及腰部以上躯干的肌肉作辅助呼吸，以增加呼吸系统的活动能力。高原地区，应避免剧烈的运动和洗过烫的热水澡。如果加快了身体新陈代谢，就会加剧缺氧，导致肺水肿。由于气候差别大，最容易感冒和不适，因此应带上感冒药、消食药和红景天含片之类药品，此外咀嚼口香糖也有助于缓解高原反应。乘车前往阿万仓湿地，约140km，车程约3小时。▷【阿万仓湿地公园】（门票已含，游览时间约1小时）是我国著名湿地若尔盖、尕海、曼扎塘湿地的核心区。位居“中国最美的五大草原湿地“第一名。这里因水泻不畅而形成很多汊河和沼泽，使这片广袤的草原水草丰茂、牛羊肥壮。天然自成的优质草地，是一片原生态的、苍凉而壮丽的草原。▷【阿万仓娘（宁）玛寺】（游览时间约30分钟）该寺是由康区多·知钦寺(宁玛派一著名寺院)的喇嘛旺达尔所建，年代不详。甘南玛曲阿万仓宁玛寺大藏经转经筒，平台四周为A级汉白玉栏杆，转经筒高约50米，重量约300吨，转经筒筒身部分为钛金制作，外部镶嵌浮雕佛像，花纹贴纯黄金金箔1160 平方米，内部藏有经书约11万册，是甘南藏地最具有代表意义的建筑，目前正在申报世界最大的大藏经转经筒吉尼斯纪录。乘车前往碌曲，约150km，车程约2.5小时，入住酒店 D6：碌曲--兰州（拉卜楞寺，八坊十三巷）用餐：早中\*住宿：兰州早餐后，乘车前往拉卜楞寺，约55km，车程约1小时▷【拉卜楞寺】（门票已含，游览2小时）藏传佛教格鲁派六大寺院之一，位于甘肃省甘南藏族自治州夏河县，被世界誉为“世界藏学府”。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。▷【桑科草原】（游览时间约30分钟）属于草甸草原，平均海拔在 3000 米以上，草原面积达 70 平方公里，是甘南藏族自治州的主要畜牧业基地之一。乘车前往八方十三巷。▷【八坊十三巷】（游览时间约30分钟）它融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体，呈现出穆斯林的生活画卷，是河州民族民俗文化名片，民族建筑艺术“大观园”。乘车前往兰州，约140km，车程约2小时。 D7：兰州--太原用餐：早\*\*住宿：温馨的家早餐后，乘车返程，结束愉快行程！ 参考车次： 兰州-太原 D2566 08:45-15:16在不减少景点的情况下，行程前后游览顺序可能会有所调整——费用包含——【交通】太原-天水/兰州-太原动车二等座，12人以上免费陆地头等2+1保姆车，12人及以下根据实际人数选用旅游空调大巴车，行程内保证一人一个正座。【住宿】全程携程三钻酒店。【用餐】全程含5正6早；早餐：酒店内早餐（个别酒店早餐为打包路早）；正餐：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）。【门票】首道门票：麦积山+观光车、阿万仓湿地、莲宝叶则、扎尕那、花湖+景区观光车、九曲+上行电梯、郎木寺、拉卜楞寺、官鹅沟+观光车（所有证件无退费）；【导游】当地专中文导游服务 【儿童】包含当地旅游车位费/导游服务费/半价正餐餐费（不占床位不含早餐不含门票、超高自理）【保险】含旅行社责任险，旅游人身意外险温馨提示：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，如不能拼房则客人现补单房差。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！——费用不含——1、自由活动期间交通费和餐费。2、全程入住酒店产生的单房差及加床费用，入住房间以标间为准，如需要其他类型房间，需自行按照酒店标注价格补房间差价。3、旅游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）。4、儿童报价以外产生的其他费用需游客自理。5、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用。6、不占床位游客不含早餐。7、持护照的游客需要另外支付相应费用，请到达目的地后支付给地接社。8、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导致的额外费用。9、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。10、当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。——行程说明——1.旅游旺季（6-10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，不陪同游客进入有讲解员或属于自然风景观光的旅游景区。5.行程中如遇突发状况，导游在不减少景点的前提下，会根据实际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。——安全提示——1.参团旅游的上车前、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！2. 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。3.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。——温馨提示——1、甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。2、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；3、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任；4、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的麻烦；5、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼；6、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；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；7、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。8、因当地条件限制，甘南酒店整体环境与服务比较差，不能和内陆发达城市同级相比较；9、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；10、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。11、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；  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【交通】太原-天水/兰州-太原动车二等座，12人以上免费陆地头等2+1保姆车，12人及以下根据实际人数选用旅游空调大巴车，行程内保证一人一个正座。【住宿】全程携程三钻酒店。【用餐】全程含5正6早；早餐：酒店内早餐（个别酒店早餐为打包路早）；正餐：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）。【门票】首道门票：麦积山+观光车、阿万仓湿地、莲宝叶则、扎尕那、花湖+景区观光车、九曲+上行电梯、郎木寺、拉卜楞寺、官鹅沟+观光车（所有证件无退费）；【导游】当地专中文导游服务 【儿童】包含当地旅游车位费/导游服务费/半价正餐餐费（不占床位不含早餐不含门票、超高自理）【保险】含旅行社责任险，旅游人身意外险 |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费和餐费。2、全程入住酒店产生的单房差及加床费用，入住房间以标间为准，如需要其他类型房间，需自行按照酒店标注价格补房间差价。3、旅游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）。4、儿童报价以外产生的其他费用需游客自理。5、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用。6、不占床位游客不含早餐。7、持护照的游客需要另外支付相应费用，请到达目的地后支付给地接社。8、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导致的额外费用。9、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。10、当地参加的自费以及以上“费用包含”中不包含的其它项目。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.参团旅游的上车前、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！2. 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。3.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。 |
| **温馨提示** | 1、甘南地区平均海拔约 3200 米，大气含氧量只及平地 70%左右，初抵步者，有或轻或重的高山反应，只要多饮开水，多休息，服用红景天、螺旋藻、单晶冰糖和葡萄糖，症状很快会消失，无需担心和恐惧。在高原行动切忌过剧、不跑步，不闭气，不着凉，不吸烟，不饮酒，防感冒，平时多喝水，睡眠充足，注意保暖。2、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；3、重要提醒：游客如患有心脏病、高血压、哮喘、肺并呼吸系统疾并严重糖尿病和贫血等疾病，以及医生认为不宜进藏或高原者不能参团，如隐瞒病情，后果一切由游客自身承担，旅行社不承担任何连带责任；4、甘南地区的民风深受藏族宗教影响，有些现象和习惯，不能以城市人的心态标准来衡量和看待。请记住不要离团去观天葬，偶有不慎，就会触怒当地人，引起不必要的麻烦；5、藏族寺庙建筑风格独特，遇上节日，藏族人衣着更是华丽，色彩缤纷，这些都是摄影的好题材，取景前要注意：一般寺庙的外围建筑可以随意拍摄，但殿堂内是严禁拍摄的，有些地方则注明付款拍摄，请勿偷拍。摄影人物也要小心，藏族人未必都喜欢被人拍摄，为免不必要的麻烦，取景前最好先打个招呼；6、藏族人不喜欢随地吐痰，不喜欢被人摸头搭肩，不喜欢大声喧哗；车站等地点小偷较多，外出小心财物，不要随便施舍，否则可能不易脱身。当地治安算是不错，但若在偏僻地方或夜间外出应结伴同行，不要单独行动，不要掉队和离团；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；7、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。8、因当地条件限制，甘南酒店整体环境与服务比较差，不能和内陆发达城市同级相比较；9、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；10、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。11、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； |