**C25【嗨玩丝路】甘青双飞8日（独立成团）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XBFQ-A | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 兰州市 |
| **行程天数** | 8 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南宁—兰州/西宁**【全天集合接机】很高兴在美好的季节与您在西北相遇！贵宾自行前往南宁吴圩机场，凭个人有效证件登机，乘机飞往兰州。抵达后，安排师傅接站前往西宁，后入住酒店，酒店前台报“姓名+身份证”办理入住手续。之后自由活动。（今天抵达时：将安排2种方式前往西宁：（1）、机场定制专线/机场大巴，用时3小时左右；（2）接站到兰州火车站，在乘坐兰州到西宁高铁到达西宁，用时3小时，随机安排，无法指定，晚上入住西宁。）【温馨提示】1、行前通知：在您出发前1天18:00前以短信或致电方式通知您接机师傅电话、首晚酒店及办理入住方式。请您保持电话畅通，如逾时未接到短信，烦请与致电客服进行核实确认，谢谢。2、兰州市区海拔1500米，四季分明，但早晚温差较大，请带适合衣物出行。3、甘肃气候比较干燥，要多喝水、多吃水果，并保证充足休息。4、兰州中川机场到兰州市区距离约70公里，行驶时间约1.5小时。交通：飞机、汽车 |
| **用餐** | 早餐：自理 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 西宁 |
| **D2** |
| **行程详情** | **西宁-青海湖黑马河景区--茶卡盐湖-茶卡/德令哈（车程511公里行车约6小时）**今日早餐后前往青海湖（途径西宁也许会有些客人在西宁上车），中途欣赏草原风光，乘车翻越海拔3520米的日月山（车览），也是我国季风气候以及农、牧区分水岭，北魏明帝神龟元年(公元420年)，僧人宋云自洛阳西行求经，便是取道日月山前往天竺的。后来，文成公主经日月山赴吐蕃和亲形成的唐蕃古道，则一直是宋元各代甘青地区通往川藏一带的必经之路。翻越完日月山，一路向西，车览天下河流皆东流，唯有此河向西流，传说是文成公主的思乡之泪汇聚而成的—倒淌河（车览），随后前往【青海湖黑马河景区】（游览1小时、含摆渡车），这里是青海湖观看日出佳地，蓝天、白云、高山、草原、湖泊、水鸟、鱼群、牦牛、骏马、兔鼠，经幡想要的景色在这里一网打尽，青海湖被誉为中国美丽的湖泊，它浩瀚无边，非常的壮观，更是大自然赐与青海高原的一面巨大的宝镜,湖边空气十分清新，美丽的湖和漂亮的油菜花，湖水非常清澈。中国大陆美丽的湖，温度也适中。内心充满对大自然的感动，有时还有羊群真的很放松，随后翻前往茶卡盐湖，出黑马河乡不久，就可以看见连绵起伏的橡皮山麓高高地耸立在前方，像一座巨大的屏障橡皮山的坡路较抖，大多是30-40度、甚至更陡的陡坡。登上橡皮山的山口，放眼望去，美丽的高山牧场、悠闲吃草的羊群尽收眼底，下山后，前往中国重要的食盐产地【茶卡盐湖天空之境】（游览约2.5小时、含门票），茶卡盐湖与其它盐湖不同的是，茶卡盐湖是固液并存的卤水湖，镶嵌在雪山草地间而非戈壁沙漠上，远处苍山峥嵘，盐湖水域宽广、银波粼粼，蓝天白云、雪山映入湖中，四周牧草如茵，羊群似珍珠洒落，漫步湖上，犹如进入盐的世界。游览过后从茶卡出发，一路向西，一路无人区，戈壁，沙漠，虽然整个景色都是单一的色调，但眼睛还是舍不得眨一下，不断感受这里的广阔与苍茫，大自然中每一粒尘埃都有她自己的样子，选择接受，其实也能发现不一样的美，前往德令哈入住。【温馨提示】1、关于青海湖景点选择、青海湖太有名也太大如果完全开放维护成本太大，沿湖垃圾也比较多，到时间青海湖水就不再是纯净，为此青海湖管理局特别开放了5个观景口，而我们去的班禅则拉观景台就是其中一个。2、茶卡平均海拔3200米左右，比西宁高出约1000多米，平均比西宁温低3-5度，光照紫外线强。即使是盛夏季节前往青海湖也要带长袖衣服，下雨更冷一些。请团友注意在高原不要做剧烈运动。3、西北地区紫外线强请自备防晒霜、气温变化较大请及时添加衣物或补充水分。4、茶卡天空之境景区、里面有很多娱乐项目、可自由选择，如由于景区小火车或者参观人数较多，根据情况调整茶卡盐湖天空壹号参观，茶卡盐湖内景区建议穿着颜色艳丽衣服进行拍照（例如红裙子、彩色丝巾等）。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 德令哈 |
| **D3** |
| **行程详情** | **茶卡/德令哈-G315U型公路-水上雅丹-青海雅丹-大柴旦/格尔木（车程700公里、行车约8小时）**今日前往海西州州府-德令哈，一路上沿着315国道出发，前行路过小柴旦湖，远远望去，就像一颗闪闪发光的宝石，在五彩斑斓的库尔雷克山的南面。途径青海红河谷-大地之血，青海大地之血是曾经的河谷河道，这条河谷曾经也是有着碧波清水，但如今因为硫元素的腐蚀，让土壤和地表都呈现红色，看起来就像血液一样，所以人们称之为大地之血。继续沿“中国美之一的 66 号公路”出发穿梭千年风蚀山林，路两边是各式各样的雅丹群，穿行【G315U型网红公路】（此景点为网红 U 型公路，很多网红出大片的地方，如遇交通管制，为了你的安全不让下车拍照，敬请谅解！），誉为美公路之一，柏油路面像一条黑色的绸带飘逸在苍茫的戈壁 无人区中，公路随着起伏的地势飞舞，一处处 U 型公路段，仿佛是直指苍穹的天路。【东台吉乃尔湖】（游览约1小时，目前已经开放，门票不收费，如后续有产生门票就现补景区，如遇政策性关闭则取消，改为远观）称为“ 中国的马尔代夫” 不在海南，也不在西沙群岛，而是在青海的东台吉乃尔湖，柴达木盆地内，是一个以卤水为主的特大型锂矿床，因此也造就了东台吉乃湖蓝的令人心醉的景色，空中风起云涌，沙丘湖泊天空形成一幅幅美丽动人的画面，美不胜收，一路前行，到达西域舰队——【乌素特水上雅丹】（含门票、游览2小时），大西北的雅丹群映衬着湖水，好像是航母战斗群一样，近距离在湖边可以看到各式各样的雅丹地貌。如果带上无人机拍出来的绝对是上帝的视角。成群的水鸟和野鸭，或翱翔在湛蓝的天空中，或戏水在微光波映的湖水里，或在雅丹之上奔跑追逐，因此，这里被当地人称为鸭湖，又被游客们称作“百鸟千岛湖”。“雅丹”是维吾尔语，意为“具有陡壁的小山包”，也叫“风蚀林”，是一种奇特的风蚀地貌。由于亿万年的地质变迁，因褶皱而隆起和因断裂破碎的裸露第三级地层在外因力的长期作用下，吹蚀一部分地表物质形成的多种残丘和槽形低地，晚上住在格尔木/大柴旦。【温馨提示】：1、东台吉乃尔湖在2021年由于湖水干涸,，而关门、但是在2023年年底青海降雨量比较大，多次洪水所以东台吉乃尔湖又恢复了，面积比前几年还要大还要美，但是目前整个湖区还没有规划，如果后期开发成景区，我们将安排绝佳位置，让小伙伴们远观。2、当天一路人烟稀少，此日车程较长，景区用餐较贵，建议客人自备好零食、水等充饥食物；3、紫外线强，注意防晒；柴达木盆地公路开阔，行车速度较快，自由活动时一定听从领队指挥，注意安全； 以上行程安排及时间仅供参考，导游有权根据实际情况做适当调整。4、今日行程较为紧张，请听从司机师傅的安排，水上雅丹需要实名制购票，请随身携带身份证。5、根据国家规定，大柴旦被列为外国人非开放地区，当地酒店无法接待外国游客入住，故无法安排本行程中所列酒店，如有预定本行程的外国游客，本团安排当地名宿（家庭私营宾馆），无差价退补！请广大预定本行程的外国游客朋友下单前须知！并配合本行程向导的安排！交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 大柴旦/格尔木 |
| **D4** |
| **行程详情** | **大柴旦/格尔木-翡翠湖-西部66号公路-当金山-石油小镇-沙漠轰趴-敦煌（车程340公里、行车约4.5小时）**早餐后从大柴旦出发，游览【翡翠湖】（含门票、游览时间1.5小时），翡翠湖未被开发之地约6平方公里，盐池中的高浓度盐水在当地称之为“卤水”，是历经多年的盐湖开采而形成的采坑，隐藏在柴达木盆地深处的一块秘境，翠绿色的湖水远望如同一颗天然的翡翠石一样，如果说茶卡是天空之境，它正是一个不一样的茶卡盐湖，幽静而唯美！来翡翠湖的人们习惯在靠近路边的地方玩耍，岂不知往里面多走几步路，就会发现另外一个天地，碧蓝的水面上，白云一朵朵的漂浮着，远处的柴达木山清晰可见。后一路北上，一路无人区，戈壁，沙漠，虽然整个景色都是单一的色调，但眼睛还是舍不得眨一下，其实也能发现不一样的美，随后乘车抵达鱼卡服务区，途径中国美丽的“西部一号公路”（66号公路）整个公路笔直望不到边，翻越当金山，穿过阿克塞，参观【石油小镇】（含门票、游览时间1小时），陆川导演在2015年执导的电影《九层妖塔》电影中的剧情。电影中的小镇神秘消失给人无限遐想，石油小镇是为了实现现代工业而建，却在某一天晚上遇到了古老神秘文明的猎杀，这个人们多年建立的小镇一夜之间变成了鬼城，隐没在了茫茫的荒漠中。晚上抵达敦煌，当夜幕降临，华灯绽放的时候，来自天南海北，世界各地的游客汇聚在此，是这里变得异常热闹，晚上体验赠送的228元【沙漠轰趴】：1）大堂晚餐：自助餐+火锅，饮料不限量供应。（2）体验1次沙漠越野摩托车。（3）节目观赏：组织安排节日。（4）安排当地篝火晚会。（5）滑沙：不限次数限时17:00-21:00，参加完活动晚上入住敦煌。【温馨提示】：1、【敦煌美食】晚餐游客后前往沙洲夜市，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，晚上自由活动可自行前往品尝，建议结伴前往，注意安全。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌酒店 |
| **D5** |
| **行程详情** | **敦煌-鸣沙山月牙泉-莫高窟-敦煌（车程60公里、行车约1小时）**早根据莫高窟预约门票时间参观【莫高窟】（含A门票，参观时间约 3 小时、莫高窟由于政策改变、需要扫码、小程序自行预约、我社会提供约票攻略和小管家协助各位团友约票），莫高窟俗称千佛洞，被誉为20世纪有价值的文化发现。当你跟随景区讲解员参观每个洞窟历史、雕塑、壁画时不禁会感慨万千，为什么那些僧人会历经十个朝代执着的在这片荒漠开凿洞窟，研修佛学。莫高窟被评价为：世界上长、规模大、内容丰富的画廊，敦煌石窟，被誉为20世纪有价值的文化发现、“东方卢浮宫”，坐落在河西走廊西端的敦煌，以精美的壁画和塑像闻名于世。1987年12月，甘肃敦煌莫高窟被列入《世界遗产名录》，敦煌石窟是世界较大的佛教艺术宝库。，游览后去参观沙漠奇观—【鸣沙山、月牙泉】（游览2小时），骑骆驼欣赏沙泉相依、沙不掩泉、泉不枯竭的神奇美景，“银山四面沙环抱，一池清水绿漪涟”，无论您从山顶鸟瞰，还是泉边畅游，都会骋怀神往，确有“鸣沙山怡性，月牙泉洗心”之感。夏日的鸣沙山晚21点太阳日落，可在景区内感受沙漠落日的壮观景色后离开。夜晚的月牙泉更像一个美丽的少女揭下神秘的面纱，展现出惊艳的美丽，鸣沙山为流沙积成，分红、黄、绿、白、黑五色。晚上继续入住敦煌。【温馨提示】：1、莫高窟景区在官网上提前30天统一发售，实行实名制预约，正常A类门票每日限6000人，B类门票每日限12000人。莫高窟景区每日接待人数受景区严格控制，旺季景区排队等候时间较长，在春夏两季敦煌经常会有特殊天气，如遇沙尘暴、大风、下雨等不可抗力因素，景区将会采取临时关闭，不能参观，如遇特殊情况、自然灾害、当日接待量超出限额，无法参观，旺季莫高窟门票提前30天预约，没有预约到莫高窟门票的游客，参观应急票或参观千佛洞，退差价，需游客提前预定，感谢支持理解！2、鸣沙山月牙泉一般观赏完日落夏季会到达22:00，请根据自身的身体情况携带一些零食以备使用，鸣沙山景区离敦煌市区仅3公里，到达酒店后你可自行前往敦煌《沙洲夜市》享用晚餐，华灯绽放的时候，来自天南海北，世界各地的游客汇聚在此，是这里变得异常热闹，夜市会持续凌晨1-2点，晚上活动请注意人身及财务安全。3、鸣沙山自费项目较多，请尽量选择安全性较高的项目参加；鸣沙山骑骆驼（可上山参观景区全貌）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；滑沙时建议不要随身携带照相机、手机等贵重物品，以免损坏或丢失。2、沙漠露营活动为赠送项目、赠送时间：3月28日之后-10月7日落地团期，其他时间不赠送、尽情谅解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 敦煌 |
| **D6** |
| **行程详情** | **敦煌-嘉峪关-张掖丹霞地质公园-张掖（车程600公里、行车约6.5小时）**早餐后，乘车前往嘉峪关，车程385公里，沿途途径铁人王进喜的故乡玉门市，到达瓜州，可停车品尝一下，西部甜瓜。瓜州蜜瓜，甘肃省瓜州县特产。瓜州县种植蜜瓜历史比较悠久，特别是该县瓜州乡所产白兰瓜、黄河蜜等蜜瓜品种是在二十世纪六、七十年代就开始走俏市场。瓜州蜜瓜有4个系列30多个品种，质脆汁多，香甜可口，清爽宜人，含糖量达14%一19%，是消暑止渴的佳品。继续前行途中会经过带卫生间的休息站—瓜州服务区，有当地商贩在此兜售商品，非我社指定购物店，建议客人不要购买，以免造成不必要的误会。远观【嘉峪关城楼】（不含门票，如需参观请自理），继续前往张掖，欣赏独具特色的西北景致，电影《长城》《三枪拍案惊奇》取景地“中国美丽丹霞地貌”之一，摄影爱好者的天堂——【张掖七彩丹霞】（门票+区间车，游览2小时左右）张掖的丹霞地貌发育于距今约200万年的前侏罗纪至第三纪。数以千计的悬崖山峦全部呈现出鲜艳的丹红色和红褐色，造型奇特，色彩斑谰，气势磅礴，进入景区需要乘坐景区内区间车进入每处观景台观看奇特的地貌，拍摄完雄伟壮观的火烧丹霞，可在1-5号观景台俯瞰色彩斑斓的丹霞地貌：七彩峡、七彩塔、七彩屏、七彩练、七彩湖、七彩大扇贝，游览结束后晚上入住张掖。【温馨提示】：1、【张掖丹霞游玩方式】整个景区很大，你需要乘坐区间车到各个观景台欣赏美景。丹霞地貌景区里有四个景观点：一号点大；二号点高，能看到整个丹霞地貌的全景；三号点和四号点颜色美。坐电拼车只能按照一号到二号再到三号后到四号的顺序，而且只有在四号点才能坐上开往大门的车。2、途中会经过带卫生间的休息站—瓜州服务区，有当地商贩在此兜售商品，非我社指定购物店，建议客人不要购买，以免造成不必要的误会。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 张掖 |
| **D7** |
| **行程详情** | **张掖-祁连大草原-祁连牧家乐-岗什卡雪峰-兰州（车程550公里、行车约6.5小时）**早餐后，张掖前往祁连，路过扁都口，绵延起伏的祁连山脉中段，有一个贯通南北的峰口，它就是被古人称为“大斗拔谷”的险关要隘——扁都口，地势险要，山势峻峨，自古以来便是兵家必争之地，也是商族通行的重要通道之一。中国古代的丝绸之路南路便由此从青海入甘肃入西域。扁都口峡谷，险隘深邃。峡谷两侧奇峰耸立，峭壁突兀，怪石森然，叠嶂无穷，随后到达祁连峨堡镇，在这里我们赠送【祁连牧家乐】（赠送时间：3月28日-10月7日、活动时间1小时），骑马，射箭，民族服饰拍照，民族锅庄，民族歌舞演绎，小牛，小羊，藏獒，梅花鹿拍照。体验！挤牛奶，做酸奶，织牦牛帐篷，堆玛尼情石，堆牛粪墙，放牧，坐豪华马车，感受原汁原味的草原风情。穿过祁连大草原，径门源青石嘴镇，岗什卡雪山，抵达门源，一路上达坂山的风貌，瞭望浩门盆地，这是浩门盆地的观赏点，远处的岗什雪峰在云雾里若隐若现，山脚下的成片油菜花金黄，宛如为大地铺上了一层金黄的地毯，蔚蓝的天空更加洁净。参观完，返回西宁/兰州，行程结束后，有的根据时间安排前往兰州或者入住西宁，然后前往入住的酒店，请保持手机畅通，以免延误您的时间！【温馨提示】1、俄博牧家乐，内有民族特色餐，如需享用敬请自理，牧家乐为免费赠送体验的活动，个人原因放弃，或因赶时间无法体验，或不可抗力因素导致无法体验，不减免费用，骑马请根据自身因素，注意安全。2、返回兰州方式：如同接站一样，如果当天班期6人（含）以上返回兰州，我社直接安排车下来入住兰州，如果只有个别客人返回兰州，我社直接安排动车/火车前往兰州、用时大概1.5小时，到达兰州后有专门接站工作人员。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 兰州 |
| **D8** |
| **行程详情** | **兰州-南宁机场（车程70公里、行车约1.5小时）**今日自由活动，请根据回程航班信息前往机场办理登机手续，乘飞机返回南宁吴圩机场散团，结束愉快之旅。（我司师傅会提前一天联系到您，和您核对送机地点）【温馨提示】1、因为是散客拼团，游客可能来自不同的地区省市，所以，返程车次或航班均不一致，根据每位游客不同的返程时间安排提前送站，请游客一定保持手机畅通，耐心等侯工作人员的联系，将采用乘车前往和动车前往两种方式随机安排返回兰州，安排送机。2、兰州酒店的退房时间规定为中午的12：00之前，需延长休息的游客请自行与酒店前台了解情况，并请根据酒店的要求办理退房手续。退房后可在酒店大厅等侯送站师傅，大件行礼可寄存在酒店前台。贵重物品请自行保管。交通：飞机、汽车 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 交通：南宁=兰州往返机票含税；2-9人根据人数安排安排车型、保证每人每正座、若客人自行放弃行程，车费不予退还。3人则安排轿车，5座SUV，7座商务，9座旅行车，11座、15座商务车，全程用车商务车，建议每人携带不超过26寸行李+1个行李包。酒店：6晚舒适型酒店+1晚经济型酒店、指定品质酒店双人标准间；（如有单男单女，需补房差，我社不负责安排拼住）西部酒店多无三人间，若可以加床，多为钢丝床（需补加床费，早餐自理）， 儿童不占床，如需占床请补交单房差。西北地区宾馆条件有限，酒店设施与沿海地区有较大差距，部分酒店不提供洗漱用品，酒店热水分时段供应，均无空调，望理解担待。参考酒店：（6晚舒适型+1晚经济型酒店）西宁参考酒店：中鹏酒店、景江酒店、喆啡酒店、祥云山水酒店、冬宝酒店等同档次。德令哈参考酒店：勇岩大酒店、聚龙大酒店、德都大酒店，德勒大酒店，中德酒店、氧吧酒店等同档次。敦煌参考酒店：方舟大酒店，金果乐酒店，敦煌驿馆，柏颐酒店，天沁精品、华容国际、天河湾、兰新酒店等同档次。大柴旦：高原蓝、天成大酒店、慕山丽景，守信宾馆，华顺宾馆，万和馨悦、聚鑫商务、红崖等同档次。张掖参考酒店：中祁国际、艾瑞精品，盛华文化、彩虹湾、盛世锦园等同档次。兰州参考酒店：新胜利商务、时代金典酒店、星程酒店、坤逸星光、星美等同档次。门票：首道大门票：青海湖黑马河景区（含摆渡车）、茶卡盐湖天空之境、翡翠湖、水上雅丹、石油小镇、鸣沙山月牙泉、张掖七彩丹霞（含区间车）门票优惠:本产品在核算价格过程中,已按套票价，行程中所标注的门票价格均为景点门市价格，不做为退费参考。客人持有老年证，导游证，军官证等特殊优惠证件的请提前说明，以便提前申请减免，购票后再说明的，将无法退费。 餐食：全程酒店含早、正餐不含、酒店早餐，不吃不退费。如果早上出发时间较早，早餐可以是路早餐包，敬请谅解。向导：全程专业司机兼向导服务50元/人，不做讲解服务。赠送：3月28-10月7日免费赠送价值198元草原牧家乐、228元沙漠轰趴无人机：随队配备无人机，每3到4台车一部无人机，司机师傅会在无门票的景点地方（如：大柴旦翡翠湖等地），负责给客人航拍（其他景点司机师傅不进景区，若因客人要求景区内航拍的，游客自行和司机沟通并给师傅购买景区首道大门票）如遇天气原因或不可抗力因素，不能航拍，不作为投诉理由，敬请谅解！（不保证随车配，如需随车配无人机拍摄，需要额外加收费用，请详询客服）。 |
| **费用不包含** | 单房差：6月600元，7月820元单房差、不提供自然单间娱乐项目：路程中个人消费（购买零食、特产、与少数民族合影）；景区内游乐项目个人消费：当地参加的自费项目以及“费用包含”中不包含的其它项目不含门票：莫高窟，嘉峪关城楼以及景区小交通，(东台吉乃尔湖、青海雅丹、祁连草原)暂时不收门票，如遇景区政策突变收门票，敬请自理。儿童：享受“包含项目”中用车，不含门票、不占床、不含早餐、超高费用自理；1.2米小孩建议按成人收费。 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 1、旅客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。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、不私自参加行程以外的活动或项目。4、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。5、参观游览时，听从领队安排，不擅自离队，单独游玩。6、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。7、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。8、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，并告知领队。二、交通安全注意事项1、在旅游中听从领队安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。2、遵守目的地交通规则。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。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。六、高原地区旅游注意事项：1、青海属高海拔地区，平均海拔2500米以上，初抵达者，往往有或轻或重的高原反应；出发前要先留意自己的身体状况，如果患有重感冒、长期咳嗽、多痰等呼吸系统疾病，又或有心脏病、高血压、哮喘病者，就不宜参团；初抵达者的高山反应各人不同，普遍有头昏、头痛、肚泻食欲减退等只要多饮开水，休息一至两天，症状就会消失，高山反应是正常现象，无需多虑和恐惧。在高原，无论什么时候、在什么地方，行动切忌过急、过剧，不能跑步，不能闭气。不要吸烟、饮酒、跳舞等；应多喝茶水、多食蔬菜、水果、巧克力等高维生素、高蛋白质和高热量的食物，以防发生高原反应。2、年老体弱者，应备好常用药品（红景天等），建议能配备小型氧气瓶(此物可以在成都购买)。川西北高原地区海拔高，应带好雨具和常用药品，早晚温差大，需备毛衣、保暖防风外套等御寒衣物。景区日照强，紫外线强。长时间在户外活动,请戴上太阳帽,涂抹防晒霜,以保护皮肤。3、道路住宿：当地部份路况比较差、路途颠簸、食宿条件较差，这是客观存在的事实，希望团友不要过多抱怨，并做好心理准备； |