**（假日）【爱尚香巴拉】昆明+大理+丽江+香格里拉 双飞纯玩6天游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZLJRXYM-CG20240513M | **出发地** | 广州市 | **目的地** | 云南省 |
| **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** | A级盛典：5A【丽江古城】+5A【玉龙雪山冰川大索】+普达措国家公园苍山桃源：①【洱海生态廊道骑行+旅拍、航拍】-感受苍山洱海间无限风光②【音乐酒吧车】-乘坐专属定制行走的音乐吧唱游洱海③【金花打跳】-身着彩衣的金花们，踏歌打跳，舞出一片欢乐海洋交通升级：昆明进、丽江出，不走回头路三大古城：①大理古城+②丽江古城+③独克宗古城登山观水：西山-看昆明全景，半山山水，半山城；虎跳峡-万里长江第一峡谷舌尖美食：①白族特色餐+②大理青麦海景餐+③土司宴的天花板-扎雅土司宴超级赠送：蓝月谷电瓶车+雪山能量包（雪山氧气瓶+羽绒服租借+矿泉水） |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 始发地→→昆明（飞机约2.5小时）始发地→昆明接团→西山→大观楼→昆明老街上午：今日请贵宾于广州机场集合，根据航班时间飞抵昆明（参考航班：广州飞昆明CZ3497/0700-0935仅供参考，具体以通知为准）恭候多时的接机人员将以最温暖的笑容迎接你的到来，前往我们精心挑选酒店。（满16人派全陪，如遇资源紧张等情况，全陪会直接在昆明等候贵宾或不同航班飞抵昆明）特别安排鲜花束迎接您，一束鲜花的浪漫永不过时，后前往餐厅享用午餐。下午：午餐后，前往游览昆明名胜景点、国家AAAA景区【西山风景区】（游玩约120分钟，含景区索道+电瓶车）景色秀丽的西山是昆明当代“十六景”中最独具魅力的景致。它传载着昆明最有吸引力的传说——西山睡美人，西山的魅力就如同李祚忠诗词中所说：“忙趁春晴到此游，寺阁巍丽璧途幽。立身高在龙门上，百里滇池一览收！前往游览【大观楼】，大观楼公园始建于清朝康熙二十一年（公元1682年）。距今已有300余年。明代，世袭镇守云南的沐氏在滇池练习水师，特在此地建造苑圃，因与滇池对岸太华山相近，故名“近华浦”。稍后，湖北僧人乾印来此结茅读经，修建了一座观音寺，距今也已有300余年后前往【昆明老街】，南屏街是昆明历史上的老街区，也是昆明市古老的商业街，其中南屏街是昆明旧时的金融、商业和娱乐中心，维持城市中心区的吸引力，设立步行街，鼓励商业、文化和娱乐发展。之后乘车前往入住酒店，特别安排【欢迎水果+欢迎信】【行程备注】大观楼为时令景点，为了让各位体验到不同季节的云南风光，大观楼景点会根据不同时令季节替代安排海埂大坝观鸥/圆通山赏樱花/蓝花楹盛景等景点，具体以导游当地的安排为准。温馨提示：初上高原，各位贵宾注意休息，避免剧烈运动。昆明昼夜温差较大，注意增添衣物 | 早餐：X 午餐：√ 晚餐：X  | 昆明盘龙戴斯精选温德姆酒店(农业大学店)或不低于以上标准 |
| D2 | 昆明→大理（约350公里，车程约4.5小时）大理桃源苍洱大观线（音乐酒吧车、生态廊道骑行、航拍&旅拍+金花共舞+喜洲古镇扎染体验）上午：酒店自助早餐，后乘车前往大理。下午：抵达后，前往游览桃源线。游览如下：第一站:【乘坐音乐酒吧车】到达大理苍山十九峰之首云弄峰下，观苍山之险峻，赏洱海之碧波，乘坐【音乐酒吧车】行进廊道之中，共享海天一色（20分钟）。第二站:【生态廊道骑行】可选心仪自行车，骑入自然之中，用些许汗水换取美妙风景，为自己的心灵之旅添上一笔美好回忆（30分钟）。第三站：【航拍、旅拍】专业摄影师和航拍师已为您提前找好记录苍洱美景最好的机位，只等您的到来，带上您最好的状态展现在镜头前，将您留在大理的笑容再一次具象化（4张照片、15分钟）。第四站：【金花共舞】廊道最美草湾，临水与白族金花共同起舞，同乐于苍洱大观（15分钟）。第五站：前往【喜洲古镇有风小院】体验大理民间传统手工艺【非遗白族扎染】（可带走一份A4大小扎染布）扎染是我国民间传统的染色技术之一，与蜡染和镂空印花并称为我国古代三大印花技术。扎染曾一度较为兴盛，技术成熟，花色繁多，很多地区都生产使用。唐朝尤为兴盛，后来由于历史原因，扎染濒临绝迹。扎染除了在印度、柬埔寨、泰国、印度尼西亚、马来西亚等国保留外，仅在中国的西南少数民族地区仍旧保留使用。 后入住大理酒店。晚上：晚上特别为贵宾安排在洱海海景餐厅享用晚餐。落霞与湖光交辉，美食与美酒相伴。品味洱海边极致浪漫的时光。晚餐后入住酒店休息。温馨提示：1.高原地区紫外线强，请各位贵宾涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全。2.少数民族聚集地，请尊重少数民族风俗文化，避免为您带来不必要麻烦。 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 大理漫悦M花园酒店、大理理途酒店、大理火车站美仑酒店、景岸逸林酒店或不低于以上标准 |
| D3 | 大理----丽江（约180公里，2.5小时车程）大理古城-玉龙雪山大索道-蓝月谷-丽江古城上午：早餐后乘车去游览历史文化名城【大理古城】，城内依然保存着大量的明清以及民国时期的建筑，寺庙、书院、教堂等古建筑点缀其间，古老斑驳的城墙与街道，盛名远洋的文献楼，青瓦屋檐的民宅无一不是南诏古国历史的缩影。自由活动中可前往打卡南城门、五华楼、红龙井，更有诸多美食老酸奶、烤乳扇、包浆豆腐、凉鸡米线、木瓜水、各类梅子等。下午：乘车前往丽江，前往玉龙雪山景区，游览国家5A级景区【玉龙雪山】（整个景区约180分钟）。乘坐【冰川大索道】（赠送雪山能量包：防寒服，小瓶氧气）走进冰川公园，攀登雪山栈道，看青山如黛，赏雪山美景。玉龙雪山是中国最南的雪山，也是北半球最南的大雪山。最高海拔5596米， 以险、奇、美、秀著称于世；有时霞光辉映，雪峰如披红纱，娇无比。在碧蓝天幕的映衬下，像一条银色的玉龙在作永恒的飞舞，故名“玉龙山”。随后游览雪山冰川融水汇聚而成的“小九寨”--【蓝月谷】（赠送电瓶车，不坐不退）俗称"白水河"，以其湛蓝如玉的湖水与雄齐秀丽的峡谷风光享誉世界，因湖水湛蓝、山谷呈月牙状而得名，相传是英国作家詹姆斯·希尔顿笔下《消失的地平线》中蓝月亮山谷的原型。温馨提示：1、玉龙雪山大索道管理处告知，至2015年起，丽江玉龙雪山风景区参观实行限流政策，游客乘坐大索道前往冰川公园执行实名制预约制度，我社尽量预约大索道门票。如遇预约不成功或者因天气、检修停运或限制游览人数等不可抗力原因不能上大索，则将改为景区应急索道票（云杉坪索道或牦牛坪索道），并退差价80元/人。如三条索道皆限流或停运，将现退差价120元/人不上索道。请知悉敬请理解！2、关于儿童寒暑假、黄金周以及门票紧张的玉龙雪山儿童门票的告知：①身高范围在1.4米或以上，则按成人团队套票报名时需购买：儿童只要超过1.4米的身高，都需要提前输单制团队卡（针对旅行社输单制卡只能按成人票价格来结算），临时现场补票是不保证贵宾的儿童能补到票的，可能会出现家长有票，儿童只能在雪山下等家长的情况，所以建议携带儿童身高超1.4米的家庭务必报名时确认身高以免造成不必要的损失和不便，儿童雪山结算价格402元（古维50+进山费210元+大索120+电瓶车20+保险2）。②身高范围在：1.2-1.39米的按景区现场优惠价补票，1.19米以下免费（仅供参考，具体根据景区现场收费标准来）。③儿童价不含印象丽江表演费用，景区挂牌价280元，儿童具体收费标准根据景区实际情况收取。3、玉龙雪山海拔4000m以上，如出现头晕、呼吸困难等症状，请尽快告知随团导游或景区工作人员；4、旺季游览期间，索道游客集中，有可能会出现排队现象，请您耐心等待；5、雪山上气候温度较低，游览时请注意防寒保暖；晚上：可自行前往【丽江古城】（含古城维护费）丽江古城属于开放式景区，大家自行游览，游玩后自行返回酒店。自由活动期间，您可前往打卡网红油纸伞街、大水车、夏夏手鼓店等，当然也可以去古城寻觅古今中外荟萃的美食，烤串、鸡豆粉、腊排骨等，自由选择，大饱口福。 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  | 丽江玉珑国际酒店、达安曼酒店、丽江古城慕伦朗格酒店或不低于以上标准 |
| D4 | 丽江----香格里拉（约190公里，3.5小时车程）上午：酒店自助早餐，游览中国魅力名镇【束河古镇】。“夜市荧火，龙门望月，雪山倒映，断碑敲音。鱼水亲人，西山红叶，石莲夜话，柳烟平桥。”丽江著名的束河八景，是马帮几百年踩出的烙印，这里曾是木氏土司的发祥地和纳西集市，现如今成为了游人最爱的丽江休闲之所。随后乘车前往香格里拉下午：到达香格里拉后，前往【普达措国家公园】处于滇西北“三江并流”世界自然遗产中心地带，以其独特的高原湖泊和湿地生态系统而闻名。蜀都湖看杜鹃醉鱼，参天大树坐落，静立宛若山水屏障，是不可错过的画卷。不同游玩时间应季玩法体验：普达措四季皆美，春季3-5月赏高山草甸与杜鹃花；夏季6-8月消暑乘凉，观赏野花盛放的草甸；秋季9-11月色彩斑斓的密林；冬季12月至次年2月可欣赏雪白下的碧蓝湖波。后探秘千年茶马重镇-【独克宗古城】，独克宗古城的石板街就仿佛是一首从一千多年前唱过来的悠长谣曲，接着又要往无限岁月中唱过去。对于穿越茶马古道的马帮来说，独克宗古城，是茶马古道上的重镇，也是马帮进藏后的第一站。晚上：品尝【扎雅土司宴】(项目赠送，不去不退费用，且无替代项目）即将体验大名鼎鼎的扎雅土司宴。它源自古老传统，是款待贵客的盛宴。席间，不仅能品尝到色香味俱佳的地道美食，更有精彩民族歌舞相伴。在这一方桌案前，您将沉浸式感受浓郁民族风情，开启一场独特舌尖文化之旅 。 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 香格里拉凯里亚德酒店艺龙酒店、巴拉格宗大酒店或不低于以上标准 |
| D5 | 香格里拉----丽江（约190公里，3.5小时车程）时轮坛城-大经幡-虎跳峡-乘车返回丽江上午：酒店自助早餐，前往游览【香巴拉时轮坛城景区】，坛城于2005年开始建设，经过了十年多的努力，建成了一座非常宏伟高大的建筑，集现代建筑与藏式建筑风格为一体。是目前藏区介绍藏文化及藏传佛教文化较为全面的场所。整个文化博览中心占地面积为22亩，建筑面积为25131平米。顶层为白塔式镀金金顶。整个建筑在藏区是独一无二的，尤其是外观设计、装修和彩绘方面更为突出。主建筑中心大楼共11层，高约60米，耗资近6亿元人民币的香巴拉时轮坛城文化博览中心。随后来到【香格里拉大经幡】经幡面积巨大，数量众多，远远望去仿佛与天相接。经幡色彩斑斓，蓝、白、红、绿、黄五色，分别象征天空、云朵、火焰、大地和光芒 。经幡上写着六字真言，寄托着藏民祈福的心愿，风动经幡，就如同诵经，福泽四方。这里是香格里拉热门的拍照打卡点，晴天时拍照光线充足，色彩饱和度高，非常出片。站在经幡下，以巨大的经幡为背景，无论是拍摄个人写真还是集体合影，都能拍出极具震撼力和艺术感的照片。下午：乘车返回丽江，途中游最美世界十大峡谷之一的【虎跳峡】（不含观光扶梯费用，50元/单程、70元双程，自愿选择）是万里长江第一大峡谷，横穿与哈巴和玉龙雪山之间因猛虎跃江心石过江的传说而得名。到达丽江之后享用晚餐之后，入住丽江酒店休息温馨提示：1.景区人流较大，请注意保管好个人财物。2.高原地区紫外线强，请各位贵宾涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全。3.少数民族聚集地，请尊重少数民族风俗文化，避免不必要麻烦。 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  | 丽江玉珑国际酒店、隐茂雪山观景酒店、隐沫酒店 、慕仑朗格或同级或不低于以上标准 |
| D6 | 丽江----始发地（飞机约2.5小时）自由活动→送团返回温馨的家上午：酒店自助早餐后根据航班时间，乘车前往丽江三义机场，贵宾乘机返回始发地，（参考航班：丽江飞广州CZ6604/1110--1340，仅供参考，具体以通知为准），结束愉快的云之旅！温馨提示：1.退房、返程前请仔细整理好自己的行李物品，请不要有所遗漏，增加您不必要的麻烦。2.感谢各位贵宾对我们工作的支持和理解，针对我们的精心安排和导游服务工作中的不足，请留下您的宝贵意见。我们希望有机会再次为您服务，如果您对这次云南之行感到满意，请不要吝啬介绍给您的亲朋好友，谢谢！ | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |  |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 1、住宿：大理&香拉&丽江4钻酒店，昆明升级1晚温德姆+丽江升级1晚5钻2、用餐：5早餐8正餐，团餐餐标30元，特色餐餐标50/人；早餐均为酒店自助早，不用不退。餐饮风味、用餐条件与广东有一定的差异，大家应有心理准备。3、门票：含行程所列景区首道大门票，不含未注明景区小交通费用（特别提示：①由于云南旅游景点多为提前制卡制度，一旦制卡费用已产生无法申退，故制卡后不退门票费用。②因我社门票是旅行社团体采购的优惠打包价，已低于各类优惠卡数值，故持有（如：学生证、军官证、老人证等所有特殊证件）均不再享受任何优惠政策，无费用可退，不受理任何优惠门票退费申请。③由于贵宾个人原因放弃游玩或不可抗力因素导致无法游玩的项目，不安排替代项目，无费用可退。报名前烦请认真阅读，为您带来不便敬请谅解。3、用车：根据收客人数安排车型，保证每人1正座。4、导游：持有中国导游证的中文导游，当地分段导游服务【10成人起安排地陪导游，10成人以下安排司机兼向导】（提别说明：为保证成团率，此线路为广东拼团线路，第一天和最后一天是接送组师傅负责接送，师傅会提前短信或电话联系您约定集合时间地点，注意留意手机信息，及时回复确认。接送期间无导游陪同，请注意；昆明导游第一天上团，带完大理古城行程下团，丽江导游到大理接贵宾带完丽江下团，中甸导游带完中甸行程下团，第六天返丽江车上无导游）。5、保险：旅行社为游客购买云南旅游组合保险（旅行社责任险）。6、大交通：含始发地至昆明、丽江至始发地机票（团队票开出后不得签转、更改及退票），含机场建设费，燃油税。 |
| **费用不包含** | 1、自理项目：行程不含自费景点，交通等;2、因交通延误、取消等意外事件或不可抗力原因导致的额外费用；3、游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）；4、自由活动期间交通费和餐费；5、全程入住酒店产生的单房，寒暑假，国家法定家假日等旺季房差实际确认为准；6、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； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 收客说明：1、正常收客年龄：22-66岁（1带1正常收，不符合1带1现询）。65岁以上客人不建议上雪山（需有正常年龄陪同，65及以上年龄需签免责书及提供健康证明），70以上不收。单男/全男不收。2、同批人数10人内（成人+儿童人数，超过8人需现询车位）；旅游同行、记者、孕妇、残疾人、新疆人、港澳台、华侨外宾、律师、云南人、心脏病患者，高血压患者、不予接待。3、回族、维族同胞，因操作局限，无法单独安排餐饮，若报名参加此行程请提前说明。4、离团：团队游览期间旅游者擅自离团视同游客违约，旅行社与其旅游服务关系自动终止，且不对游客离团期间发生的意外承担责任；客人费用按照实际产生收取。5、所有散客名单，以双方确认件为准。请组团社仔细核对客人名单，以免出现客人信息错误，丽江提前制卡名单错误一律不能更改视为作废，造成机票动车票损失，我社将不承担任何损失。6、云南地处于高原，且旅游路途较长，60岁(含60岁)以上团友参团必须填写《参团健康情况》、《免责声明》，向旅行社申报身体健康情况。65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。严重高血压、心脏病患者、身体不佳者不宜进高原，不宜参团。凡有高血压、糖尿病、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在65岁以上体弱者，为了您的安全请勿隐瞒实情，您可另选他线，不宜冒险参团进高原（高原反应不在旅游保险范围之内）。18以下至65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待，70岁以上恕不接待请谅解！7、①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飞机票（详细限制内容参见；中国执行信息共开网相关声明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。8、特别提醒：如遇旺季，景点顺序导游根据实际情况安排，敬请谅解。9、【温馨提示】:提前准备好拍照各类道具、服装:各位贵宾涂抹好防晒霜，带好遮阳帽等，并注意安全 购物说明：全程不安排购物店。（云南部分景区游购结合，景区景中店不属于购物点）景区内或行程中途经的手工艺展示作坊、特色景点、民族村寨、步行街、商品批发市场、大型百货商场/超市、过脚过路店、公路边或服务区商店、公园、博物馆、展览馆、体验馆、制作工场、酒店，餐厅，前店后厂/前厂后店的购物场所附设商品销售为景区设施，仅供了解当地特色文化之用，途经的休息站、加油站、公共卫生间等地停留购物场所仅供休息和方便之用；游客购物为个人自主行为，以上均不属于我社指定购物店，请游客理性消费，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。为保证游客可如期出发，我社将与其他旅行社共同委托广东新云美国际旅行社有限公司（翔云假期）广东拼团出发，许可证号：L-GD-100115 |
| **温馨提示** | 昆明旅游注意事项：1、位置：昆明位于中国西南南云贵高原中部，市区海拔1895米，地处低纬度高原，天气常如二三月，花开不断四时春，人称“春城”。2、气候：紫外线强烈，建议备好防晒用品。昆明一天之中的温差很大，在冬、春两季，日温差有时可达12－20℃，此时去旅游一定要准备毛衣或者外套。 昆明日夜温差较大，一件防风保暖的外套是很必要的;秋冬出行昆明需要准备防寒的衣物。3、护肤：昆明的冬天空气异常干燥，很多人都会嘴皮开裂，皮肤也变差，所以务必带上足够的皮肤滋润保湿护肤品，还有润唇膏。昆明海拔较高，紫外线强烈，上街最好涂防晒霜。4、购物：在云南买散装食品只有昆明1斤是指1公斤(1000g)，其他地方1斤就是1市斤(500g)。 昆明尚义街的花市在收市时去买，价格会是内地的1/5甚至更低。购物请到正规大型商场购买，索要好票据。5、饮食：初上高原，请注意饮食清淡，多吃果蔬。昆明饮食口味偏辣，不习惯的游客，最好带些干粮，提前做好准备。昆明过桥米线较多，过桥米线汤一般都在80摄氏度以上，汤上桌后，切记不要急于去品尝，不然会烫伤嘴唇。6、民族：前往昆明少数民族村落游玩前，最好先了解当地人的风俗习惯并且尊重他们。彝族民间禁忌很多，在社会生产生活各个方面都有表现，且各地有别。大理旅游注意事项：1、位置：大理海拔2090米，与周边城市相比，大理海拔不算高，但是一天之内有很大温差变化，特别在雨季较多的夏秋两季，最好夏装、防风、防冷的服装都带上点。大理下关是有名的“风城”，防风的服装一定要带上。2、护肤：大理天晴的时候阳光灼热，紫外线强烈、空气干燥，应尽量避免太阳光的直射，户外活动时请准备遮阳帽、太阳镜、防晒服装、防晒霜、润唇膏等，紫外线强烈，上街最好涂防晒霜。3、气候：大理市属北亚热带高原季风气候类型，年均气温l4. 9℃，同时还以风高著称，故有“风城”之称。4、民族：云南大理是少数民族地区，主要少数民族是白族，到云南大理旅游请尊重当地民族习俗；白族人家的火塘是个神圣的地方，忌讳向火塘内吐口水，禁止从火塘上跨过。白族人家的门槛也忌讳坐人。男人所用的工具，忌妇女从上面跨过。请尊重当地少数民族民俗信仰。5、美食：大理的小吃也非常有特色，著名的乳扇、奇妙的饵块、香酥的粑粑、还有滑嫩的凉鸡米线、砂锅鱼、大理酸辣鱼、洱源乳扇南涧锅巴豆粉等，人民路的“梅子井酒家”是大理的饮食老字号。丽江旅游注意事项：1、位置：丽江市区中心海拔高度为2418米。位于云南省西北部，滇川藏三省区交界处，是古代“南方丝绸之路”和“茶马古道”的重要通道。丽江古城街道由五花石铺地,提醒各位女士，到古城不要穿高跟鞋，以免增加不必要的疲劳。2、气候：丽江市属低纬暖温带高原山地季风气候，早晚温差较大，来旅游的朋友千万注意早晚添衣，以免感冒。3、高原：进玉龙雪山上不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高山反应。年老体弱者，有高血压，冠心病，心脏病者不宜上雪山。玉龙雪山天气常年寒冷，需自备御寒衣物。4、防护：丽江地处高原，紫外线强、空气干燥，请注意保湿和防晒，防晒霜至少30 倍以上方有效果。出外旅游，可能水土不服，请备好药品，来丽江主要要备好晒后修复、高原反应、水土不服方面的药品。5、道路：丽江古城街巷较多，容易迷路，记住备好古城地图，游玩时才不至于扫兴；丽江古城游客较多，特别是下午六点过后，切记保管好自己的贵重物品。6、民族：云南丽江是少数民族地区，主要少数民族是纳西族，到云南丽江旅游请尊重当地民族习俗。温馨提示：1、出团时成人必须携带有效期内身份证原件，16岁以下儿童必须携带户口本原件，婴儿携带出生证明。超过16岁未办理身份证的，请出发前办理二代身份证，凭办理身份证回执单可在机场办理临时身份证明乘机。2、海拔3000米以上的高原地带，气压低，空气含氧量少，易导致人体缺氧，引起高原反应，请旅游者避免剧烈运动和情绪兴奋，洗澡水不宜过热，学会正确呼吸方法。患有贫血、糖尿病、慢性肺病、较严重心脑血管疾病、心脏病、精神病及怀孕等旅游者不宜进入高原旅游。3、严重高血压、心脏病患者、身体不佳者不宜进高原，不宜参团。凡有高血压、糖尿病、心脏病、脑溢血、冠心病等病情或年龄在65岁以上体弱者，为了您的安全请勿隐瞒实情，您可另选他线，不宜冒险 参团进高原（高原反应不在旅游保险范围之内）。60岁(含60岁)以上团友参团必须填写《参团健康情况》、《免责声明》，向旅行社申报身体健康情况。18以下至65岁(含65岁)以上，必须有监护人陪同方可接待。70岁以上恕不接待请谅解！4、请严格遵守导游游览时间安排，切勿自行游览，无视导游规定时间，以免耽误其他游客游览行程。5、下车时请不要拥挤，注意脚下安全，并随身携带贵重物品。下车后注意周围车辆安全，以免发生危险。6、入住酒店后，应了解酒店安全须知，熟悉安全转移的路线。入住时立即检查房间内设施是否有损坏、缺少、污染。发现问题及时要求更换调整，以免退房时发生不必要的麻烦。7、旅游期间切勿吃生食、生海鲜等，在旅游目的地不可光顾路边无牌照摊档，不要购买“三无” 商品，忌暴饮暴食，应多喝开水，多吃蔬菜水果，少抽烟，少喝酒。8、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，但不一定满足口味需求，敬请旅游者见谅；团队餐中一般不含酒类和特殊饮料，有饮酒习惯者请自行付费购买，但不可贪杯。9、游客携带未成年的游客时，请认真履行监护责任，管好自己的孩子，不能让未成年人单独行动，并注意安全。10、行程中本社不接受游客直接向司机、导游提出行程更改的要求，就算付费也不接受！如果确有需要增加、减少、更改行程等要求时，游客可向所在城市报名旅行社（组团社）提出申请，组团社通知当地旅行社后再通知导游司机方可。11、景区设立的商店，游客购物为个人自主行为，如果客人有购买收藏的，请记住索要购物小票，相关证书，并妥善保管。12、在热闹拥挤的场所购物或者娱乐时，切记注意保管好自己的钱包、提包、贵重物品及证件。 |
| **退改规则** | 1、如在接团前24小时取消，收取车位损失费和房费（以具体情况为准），当天12：00取消，收取车位损失费+当晚房损。2、客人中途不能离团，请组团社与客人签好相关协议。如果客人取消行程或中途擅自要求离团，一律视为自动放弃，不退任何费用，如另一与其同行者是单人外另需补齐后面的单房差。3、因人力不可抗拒因素（如飞机、火车延误、交通事故、自然灾害、社会因素、台风、政治等等）所产生的费用由客人自理。未产生的费用按双方约定价格退还。4、我社在不减少景点和减低服务标准的前提下有权对行程景点先后游览顺序进行调整。行程中所列车程时间、游览时间、进店时间仅供参考，以实际为准！ |