**西藏桃花源双卧11天行程单**

布宫+林芝大峡谷+鲁朗林海+雅尼湿地公园+羊湖

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XB167756852196 | **出发地** | 宁波市 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 1 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 火车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 产品亮点：1：贴心赠送：红景天、哈达热情接站、小礼品、每人每天一瓶矿泉水（车内自取）2：优选住宿：全程挂牌四星酒店或当地未挂牌五星酒店，住得好，才能玩得好3：舌尖美食：林芝石锅鸡，牦牛肉汤锅，正餐餐标30元 |
| **产品介绍** | 收客规则：★68周岁以上（含68周岁），如游客执意参团，需要自行前往医院体检或咨询医生；报名时必须出具医院证明、健康证明、监护人签字！70周岁以上和12周岁以下请不要进藏，敬请谅解!★同批游客上限不超8人，正常年龄满25-68周岁，男女比例1：1或女多男少；8人以上加300元/人，10以上价格另议。★此行程如有全男报名，2人同行+300元/人，3-4人+500元/人，4人以上不接待。★单男，单女+300元/人+单房差，不接受到西藏拼房。报名须知：★本线路不适用外籍友人和台湾同胞、不适用其他藏区和新疆籍游客，敬请谅解！★有严重高血压、心脏病、冠心病、糖尿病、哮喘病、癫痫、孕妇、曾患心梗脑梗等心脑血管疾病者、精神类疾病等谢绝参加，如有隐瞒病情者后果自负!★赠送景点，不参加费用不退！此报价为综合报价，老年证，军官证，残疾证，导游证不再享受门票优惠 !★因自身原因，放弃行程，地接费用不退！敬请谅解！临行前需退团游客请注意：铁路总公司规定，进藏团队火车票在发车前48小时内无法办理退票，如退团火车票全损；48小时之外可凭本人身份证原件自行前往任意火车站窗口退票（收取手续费），敬请理解！★西藏旅游车每台最多只能乘坐26位游客，若同团游客人数较多，抵达拉萨后会分成数台车游览，领队无法进行每台车陪同服务（每台车均配有拉萨当地导游）敬请谅解！★备注：因客人交通方式不同，出发城市不同，报名先后顺序不一样，整团可能会出现价格差异，敬请谅解！★布达拉宫每天限制参观人数，实际游览线路、景点顺序可能会做相应调整 ，敬请谅解！行程概述 住 宿 用 餐D1-D2：上海→拉萨火车上自理D3：抵达拉萨拉萨自理D4：拉萨→鲁朗林海→林芝林芝早中晚D5：林芝→桃花沟→雅尼湿地公园→大峡谷→林芝林芝早中晚D6：林芝→卡定沟→藏民家访→拉萨拉萨早中晚D7：拉萨→羊湖→拉萨拉萨早中晚D8：拉萨→布达拉宫→大昭寺广场→八角街→拉萨拉萨早中D9-D10：拉萨→上海火车上早D11：抵达上海温馨的家 自理D1-D2上海→拉萨 参考车次：Z164次20：08-19：35+2宿：火车上 上海火车站：静安区秣陵路303号（简称：上海站,非上海虹桥或上海南站）餐：自理Z164次列车上海站开车时间20:08分，从东海之滨的上海站始发，沿着京沪、陇海、兰青和青藏铁路，途经苏州(20:58)、无锡(21:24)、南京(23:01)、蚌埠(00:39)、徐州(02:12)、郑州、西安、兰州、西宁、德令哈、格尔木、那曲，第三天晚抵拉萨。参考车次：上海-拉萨Z164；或因票源紧张，改为上海/南京-西宁K376次(上海发车时间08：57分，南京发车时间12：59分，第二天下午16：51抵达西宁，可以将行李寄存在西宁火车站，在西宁市区休息闲逛）,乘当晚火车约19：00-22：00间车次进藏，与Z164次火车同一天抵达拉萨（西宁进藏的车次以实际出票为准）。以上两种方式，以出发前具体通知为准，请客人在报名时悉知，如有异议请慎重考虑清楚，不接受因火车车次产生的投诉，敬请理解！因进藏火车票比较紧张,故不接受尽量安排中下铺的要求和同张订单的客人必需在同一个车厢的要求,敬请谅解!温馨提示：1：上海火车站乘车指南：①上海虹桥站乘坐地铁2号线到人民广场后换乘地铁1号线到上海火车站，从1号出口出来在南广场钟楼下集合；②上海南站乘坐地铁1号线到上海火车站从1号出口出来，在南广场钟楼下集合）2：此产品因火车时间较长且不含餐食，故请提前准备相关食品，及必需常备药品。3：上海-拉萨Z164在西宁火车站需带上所有行李换乘高原有氧列车进藏，车厢号和铺位号不变！4：如临行前需退团游客请注意：铁路总公司规定，进藏团队火车票在发车前48小时内无法办理退票，如退团火车票全损；48小时之外可凭本人身份证原件自行前往任意火车站窗口退票（收取手续费），敬请理解！D3抵达拉萨宿：拉萨 特别说明：无导游服务，统一由接送中心师傅接团，敬请留意餐：自理在列车上欣赏沿途风光，经过青藏线著名景观带——昆仑山泉、昆仑山口、可可西里、长江源头沱沱河、可可西里无人区，穿越世界上最长的高原冻土隧道——昆仑山隧道、海拔5072米的世界铁路第一高车站——唐古拉车站、羌塘草原、三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路——清水河大桥。领略高原的魅力景色.抵达海拨3658米的雪域圣城【拉萨】为远方而来的您献上洁白的哈达，后乘车前往拉萨市区，感受高原纯净的空气。入住酒店，作适应性休息。温馨提示：1：拉萨海拔3650米，含氧量只有内地的65%，客人可能会出现不同程度的高原反应。抵达后不要过分紧张，保持一颗平常心，要缓慢行走、建议最好不要洗澡；多饮水、多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。身体不适时，及时到医院接受治疗。2：此行程含接送，接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住，请随人群出站之后往前直行100米，接站师傅在广场外接您，如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人。我社会提前告知您酒店拿房方式，直接拿房入住酒店休息。（注：接的客人较多，并逐个客人送到不同的酒店，需出现等待时间，如不愿意等候，请客人自行打的到酒店，办理入住，产生费用自理）3：散客在办理入住手续时，需自行缴纳房卡和房间内自费用品的押金，在退房时确认酒店房间物品无任何损坏和使用的前提下，凭押金条退还押金，请务必保管好押金条。4：因西藏特殊条件所致，绝大部分酒店与内地同级酒店相比，在硬件和软件方面都要稍逊一筹；西藏因特殊的地域和文化，酒店工作人员的服务意识相对比较淡薄、态度比较直率，请广大客人谅解；大部分的酒店无空调，如需加被子可联系前台服务员；西藏酒店大都采用太阳能热水供应，如遇天气阴天的情况下，房间的热水可能不太热；敬请谅解！如果您的房间出现什么问题，请直接联系酒店总台或者西藏当地紧急联络人为您解决。5：导游会在21:30左右通知您第二天具体行程安排和出发时间，请保证手机畅通。D4拉萨→鲁朗林海→林芝宿：林芝 当天车程580公里， 车程时间约7小时餐：早中晚鲁朗林海-4A：（赠送景点,游览约30分钟）林芝八一镇以东75公里的318川藏线上，鲁朗林海位于西藏林芝地区林芝县鲁朗镇境内，座落在深山老林之中，素有“西藏江南”美称。“鲁朗”藏语意为“龙王谷”，是龙王爷居住的地方，也是“叫人不想家”的地方。这是一片典型高原山地草甸狭长地带，两侧青山由低往高分别由灌木丛和茂密的云杉、松树组成鲁朗林海，中间是整齐划一的草甸，草甸中，溪流蜿蜒，成千上万种野花竞相开放，木篱笆、木板屋和农牧民的村落星罗棋布，山间的云雾时聚时散，雪山、林海、田园勾画了一幅恬静、优美的“山居图”，从鲁朗方向在距色季拉山顶垭口约5公里处有一拍摄点【即鲁朗一号观景台】（天气晴朗时可同时拍到南迦巴瓦峰（7782米）和加拉白垒峰（7294米）。继续前行观赏【鲁朗世外桃园风光】（即鲁朗二号观景台）是一片鸟语花香，名副其实神仙居住的地方。温馨提示：全天以户外观光线路为主，主要是优美的自然风光。当天坐车时间长,较为辛苦，所以导游会安排途中多次停车休息，以缓解疲劳。出发时间较早，宾馆会为游客准备路早，馒头、小菜,若吃不习惯，请自备面包牛奶。建议游客朋友自带一些佐食在车上食用。如有易晕车的游客，请在出发前自备晕车药。林芝海拔2900米，气候宜人富氧舒适，晚餐后若体力允许可以逛一逛漂亮的八一镇。D5林芝→桃花沟→雅尼湿地公园→雅鲁藏布大峡谷→林芝宿：林芝 当天车程220公里， 行车时间约4小时餐：早中晚桃花沟：（赠送景点，游览时间约30分钟），嘎拉桃花村位于林芝八一镇东南侧大约 5-6 公里处，靠近嘎拉村附近，沿着尼洋河畔两侧的田园和山丘上，有大片密集的桃花盛开，一簇簇装点在碧绿草甸上，风光醉人，也是摄影师们的最爱。当远方的雪峰还是皑皑白雪，桃花却已如醉霞绯云般地争相斗艳。（每年西藏林芝桃花花期不同，若遇桃花未开放或桃花已凋谢，旅行社不承担责任，4月10号后将取消桃花沟游览，敬请理解）雅尼国家湿地公园：（赠送景点，游览约30分钟）由雅鲁藏布江-尼洋河流域湿地所组成，跨越巴依、米林两区县，水面海拔2920米，总面积为8738公顷。尼洋河又称“娘曲”，是雅鲁藏布江北侧的最大支流，发源于米拉山西侧的错木梁拉，全长307.5公里，由西向东在林芝县的则门附近汇入雅鲁藏布江。尼洋河流域地形复杂，沿途河道多汊流、滩地、江心洲，两岸风景秀丽，植被完好，气候宜人，沙洲星罗棋布，牛羊点缀其间，四季景色迥异，一派“西藏小江南”的秀美风光。雅鲁藏布大峡谷（车游）-4A：（赠送景点,游览约2.5小时）1994年雅鲁藏布大峡谷被论证为世界第一大峡谷，2005年度被《中国地理人文杂志》评选为“中国最美的峡谷”，评语为“地球上最后的秘境”。沿途蓝天、白云、雪山、桃花、村寨与清澈的江水辉映，绵延千米的佛掌沙丘，古松迎客，到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区循环观光车(随车有讲解员)观赏大渡卡古堡遗址、魔心石、玉松田园风光观景台,情比石坚,大桑树, 在大峡谷观景台可近距离观赏世界最美丽的山峰、世界第十五高峰—海拔7782米的南迦巴瓦峰，观赏闻名于世的雅鲁藏布江一号和二号大拐弯.见证世界罕见而独特的峡谷风貌。温馨提示：林芝地区海拔约2900米，气候宜人富氧舒适，请尽情呼吸清新空气。晚餐后若体力允许可以逛一逛漂亮的八一镇，欣赏夜景。不过八一镇气候相对潮湿，请注意常备外衣保暖。2:大峡谷景区为循环观光车，地接导游在景区门口等候游客，导游不带客人进入景区游玩的，敬请谅解！D6林芝→卡定沟→藏民家访→拉萨宿：拉萨 当天车程430公里， 行车时间约5.5小时餐：早中晚卡定沟-3A（赠送景点，游览约1小时）又名嘎定沟，此处山势险要高耸入云，是典型的峡谷地貌，奇峰异石古树参天，落差近200米的瀑布飞流直下雄伟壮观，瀑布中一尊天然形成的大佛面目慈祥，在瀑布中时隐时现，天佛瀑布由此而得名。瀑布水小时如银链飘然而下，水大时气势磅礴、惊心动魄，岩壁上有自然形成佛像与守护者，沟谷中原始森林密布，有与藏传佛教浑然一体的优美传说。藏民家访：（赠送，游览时间约90分钟）参观原生态极具特色的民俗村庄，感受古老民族风情和当地特色手工艺（村庄有藏银出售，若需购买，请索要小票）温馨提示：回拉萨车程时间较长，但路况较好，沿途一路美景作伴，也不会觉得枯燥，尽情将这高原的世外桃源秀丽风光尽收眼中吧，从江南小瑞士到天上人间，让您充分领略不一样的西藏。D7拉萨→羊湖→拉萨宿：拉萨 当天车程约220公里，行车时间约5小时餐：早中晚羊卓雍措-3A：（赠送景点，游览约30分钟）藏语意思为“天鹅池”，是西藏三大圣湖之一，位于雅鲁藏布江南岸，山南浪卡子境内，湖面海拔4441米，总面积638平方公里，湖水如羊脂般清澈，湖水甘甜，可以饮用。湛蓝的湖水与远方的雪山连为一体，加上两岸各色的山脉、极具特色的藏民族村落、遍地的牛羊，一路走来，心旷神怡。购物安排：导游根据行程合理安排具体进店时间。藏药店（参观时间约90分钟) 工艺品店（参观时间约90分钟）土特产店（参观时间约90分钟）温馨提示：全天以户外观光为主。途径高海拔山口，山口气温较低，坐车时间长，较为辛苦。 途中餐厅条件较差，请备厚外套、晕车药品及食物。 准备好相机、摄像机，充足电池，导游会安排在途中风景绝好处停车拍照，以尽收今日绝美风景。羊卓雍湖观景区有很多藏民携带藏獒犬在此处，您的相机请不要对着他们及藏獒犬拍照，否则会管您收取费用。D8拉萨→布达拉宫→大昭寺广场→八角街→拉萨宿：拉萨 当天车程约100公里，行车时间约1小时餐：早中布达拉宫-5A:(游览约1小时）参观世界上海拔最高的古代宫堡式建筑群—有“高原明珠”之称的布达拉宫，它始建于公元七世纪，共13层约119米高，自五世达赖喇嘛以来一直是西藏的政治和宗教中心。主要分为白宫（历代达赖寝宫）与红宫（历代达赖灵塔殿与各式佛寺）两大部分；布达拉宫珍藏着历辈达赖喇嘛真身的金质灵塔和大量珍贵的壁画、唐卡、佛像，是藏民族文化的集中体现。重要说明：因受疫情影响，布宫只能微信小程序预约，切勿自行预约，为了保障预约成功，烦请务必配合工作人员或导游协助安排，另布达拉宫目前不能配备导游，故需要客人自行参观，敬请留意）特别说明：为保证所有客人顺利参观，我社通过以下渠道来解决：1/团队票 2/散客票 3/单位参观票 4/管理处补票 5/政府特批票。 因不同渠道的购票特殊要求，敬请客人无条件听从导游安排，以下情况均属正常安排：1/每个团会拆分成多个小团体（夫妻，朋友可能分开，不同时间参观） 2/每个小团体分成不同时间参观 3/每个小团体跟随不同导游进入，特殊票种不能安排导游随团讲解； 敬请理解！布达拉宫限时限人次参观，参观日期和时间由布达拉宫管理处统筹安排，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻，朋友会分开，（请贵社将上述情况告知客人，以上情况出现投诉的，一律不予受理，敬请谅解！）八廓街:（赠送景点，游览约40分钟）又叫八角街，地属西藏拉萨。它是代表西藏民风民俗的千年古街，古街拥有古朴的文化底蕴、悠久的历史传统，此街集西藏土特产销售、旅游观光、具有代表性的民风民俗、西藏特色古建筑等为一体，是拉萨旅游必去之处。温馨提示：1：此日户外停留时间较长，请准备太阳帽、墨镜、防晒霜及饮用水。晚上若有兴趣可去参加当地藏族歌舞晚会，领略地道传统的藏族风情。2：参观布达拉宫不能穿拖鞋、短裤，女士不能穿短裙、背心、打底裤，必须着裤装。进入殿堂不能拍照，不能戴帽子、不能戴墨镜。请严格遵守导游所提示的注意事项。3：散团之后属于自由活动时间，无导游服务，请注意人身财产安全，如遇到任何问题，可及时联系我们的工作人员。D9-11拉萨→上海 参考车次： z166次11：30-11：51+2 宿：温馨的家 特别说明：无导游服务，统一由接送中心师傅送团，敬请留意餐：早早餐后，请再次检查自己的所有物品是否齐全，在圣地最做后的巡礼，沿着拉萨河谷前往火车站，乘火车返回您温馨的家，结束神秘的西藏之旅。返程：政府行为，运兵，藏族学生开学返校，或遇到车票紧张期间，可能会以联程的方式出票即（分2个车次）或安排工作人员火车上帮您补票，保证您正常出行，请勿担心。温馨提示：此线路为散客跟团游，需逐一通知各旅客，由于西藏接送都由当地专业接送中心负责安排，司机直接到酒店接到客人后，有可能还会去别的酒店接另外的客人一起送至火车站，如不愿意等候，请客人自行打的到火车站，产生费用自理）工作人员会在当天晚上21:00-22:00分左右，联系并通知第二天集合时间，敬请留意；如没收到通知，请及时联系我社工作人员，及时为您协助处理。服务标准1、交通标准：上海/拉萨/上海火车硬卧（火车票实名制随机出票，不挑车厢及铺位，不保证同一批客人铺位在一起,敬请谅解！）2、用车标准：当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予以退还,因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，车负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备.用餐标准：6早9正，正餐餐标30元/人，早餐为酒店赠送（不吃不退），八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减）行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）3、门票标准：含景点首道门票, 如因政策性及天气原因无法参观景点,现退团队门票费用；如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价。此行程为打包价格，如产生门票优惠不退不换；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。 4、住宿标准：全程挂牌四星酒店标准间或当地未挂牌五星酒店，若产生单男单女客人自补房差。（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解!条件有限房间大多不带空调和宽带）拉萨挂牌四星或当地未挂牌五星参考酒店：浙西酒店，麗枫酒店，和颐至格酒店，天宜藏润大酒店，丰缘大酒店，格拉丹东，维也纳酒店，观世度假酒店，喜马拉雅酒店，兰泽假日酒店,天峰国际大酒店,空港佰翔大酒店，天海大酒店，吉祥宝马酒店，吾思藏酒店，日喀则大酒店，吉彩国际大酒店，岷山安逸大酒店，春秋富氧酒店，四季富氧酒店，扎西曲塔酒店，漫心酒店，唐卡酒店，凯莱大酒店，岷山银桥大酒店，岷山圣瑞斯酒店，嗄吉林酒店，云端国际酒店，藏游坛城，怡程酒店，金昊大酒店，民旅饭店，雪域天堂国际大酒店，云上四季酒店或岷山宝顶或同级酒店标准间林芝挂牌四星或当地未挂牌五星参考酒店：天宇藏秘主题酒店，东辰锦辉酒店，林芝印象酒店，中恒藏吉喜玛大酒店,合途旅行酒店，泓天大酒店，万青堂大酒店，美林国际酒店，明珠大酒店，中海花园酒店，林芝宾馆或同级酒店标准间5、导服标准：专业持证地接导游讲解服务；因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。6、购物自费：全程进3个特色购物店，绝无强制消费(注：景区附近有购物场所,非本社安排,若有需要请谨慎选择,如发生经济纠纷,与本社无关.不便之处,敬请见谅！)特别说明：火车票及机票票面可做账，均不开发票，请客人自己收好火车票和机票。如需发票，请客人到报名旅行社索取，谢谢。团费不含项目1、不含出发地/上海往返交通。2、不含个人当地消费。3、不含旅游意外险（建议增保）、交通险等其他险种。4、不含酒店单房差。另，如需升舱、升级酒店标准及房型，差价自理。5、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引致的额外费用。6、儿童价格不占床不含门票不含早餐。如产生需自理。合同附件：西藏旅游关于购物/自费补充协议书旅行社及游客双方根据《合同法》、《旅游法》及相关法律法规的规定、在平等、自愿、充分协商一致不影响行程的基础上、就双方签订的《旅游合同》达成如下补充协议： 购物补充协议： 1：西藏对商品都有严格管理，同类产品在西藏不同商家商品不会有较大价差。以下推荐商店是旅游局指定购物场所，不排除某些商品出现略小价差现象，请您自行甄选我们无法承担退换差价的责任。2：是否购物，由旅游者据自身需要，自愿、自主决定，旅行社绝不强制。3：旅行社在此特别提醒旅游者谨慎购物、理性消费，如何购物消费由您自行决定。游客在本补充协议约定的购物场所购买的商品，非商品质量问题，旅行社不协助退换。4：游客自行前往非本补充协议中的购物场所购买的商品，旅行社不承担任何责任。5：纳木措行程中，如若遇天气寒冷，是否需要租棉衣，购买氧气等，由您自主决定。自费补充协议：1：为了满足旅游者需要，双方协商一致在行程之外另行约定另行付费旅游项目，该项目安排在自由活动期间进行，旅游者可自由选择。2：因不可抗力或无法预见的情况导致行程变更、人数不够等原因致使旅行社无法安排另行付费时，请旅游者谅解，双方均不承担违约责任。 3：自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社绝不强制参加。如旅游者不参加自费项目的，安排自由活动。如果全体客人一致要求参加非推荐自费项目表中的其他项目，请全团客人签字同意，导游方可安排。 本协议一式二份，双方各执一份，具有同等法律效力，协议自双方签字或盖章之日起生效，至本次旅游结束甲方离开乙方安排的旅游交通工具时为止。 甲方：（旅游者） 乙方：（旅行社） 风险须知及安全告知书1、确认出行安排：签约后，旅游者解约的，将给旅行社造成损失（该损失可能会涵盖旅游费用的大部分），该损失需由旅游者承担。按照合同约定，旅游者还需要向旅行社支付违约金。请旅游者详细阅读合同相关内容，充分考虑自身出行可行性。2、特殊情况解约：因旅游行程涉及的国家地区发生社会动荡、恐怖活动、重大污染性疫情、自然灾害等可能严重危及旅游者人身安全的情况，且双方未能协商变更合同的，均可在行前通知对方解约，旅游费用在扣除实际发生的费用后返还旅游者。3、票务须知：火车票实名制且为团队票，报价中所包含火车席位为火车硬卧，若出到软卧，请客人现补差价。由于进出藏的列车车票紧张，不能保证一起报名游客在火车上的车厢、铺位、也无法保证能挨在一起。实名制车票，随机出票，实名进站，实名上车，敬请谅解。4、门票政策： 由于布达拉宫（文物保护）门票每日限量销售，参观时间可能提前或延后，因此参观布达拉宫时间可能会影响到整体线路的先后调整，在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社保留对游览次序进行调整的权利。参观布达拉宫游客必须携带本人有效身份证原件。因参观布宫实行实名制，游客名单入藏前已上传至布宫相关部门审核，并随机打乱顺序，游客参观布宫有可能会出现不能与结伴者同一时间进入参观游览，会出现按时间段分批分拨进入布宫的现象，也会出现等待时间较长的情况，请游客谅解。此外，旺季及特殊节日导游有可能不陪同进入布达拉宫进行讲解。5、自然条件：因人力不可抗拒因素（如政治、火车/航班晚点等），造成行程时间延误或变更我社不承担赔偿责任，所产生的费用由客人自理。我社有权根据天气或往返车次不同及当地情况调整行程的顺序。6、车辆须知：当地气候条件特殊，旅游车多数无空调或者不开（因为藏区海拔较高，如开空调会引起车行动力缓慢，车中内热外冷易引发游客感冒等）。此外景点之间的车程较长，有晕车的游客请自备晕车药。7、遵守交通规则：过马路时走人行横道或地下通道。行车途中系好安全带，并不要在车内走动，老人和儿童要有成年人陪护，以防不确定危险。车辆在颠簸路段行驶过程中不要离开座位和饮食（主要是坚果类），以免发生呛水或卡咽危险。8、保管贵重物品：贵重物品随身携带或申请酒店的保险柜服务，勿放入交运行李、酒店房间里或旅游巴士上。随身携带财物稳妥安置，不要离开自己视线范围。游览、拍照、散步、购物时，随时注意和检查，谨防被盗遗失。9、住宿须知：西藏还不是完全开放的城市，西藏的酒店星级评定标准也比内地低，所有酒店设施软件与硬件均不能以内地的眼光去衡量，热水以及服务，或用餐均会不尽人意，敬请容纳此特殊情况。普通酒店大多数为太阳能热水器，热水较少且受自然条件因素，大多无空调网线等，对住宿要求较高的客人建议选择其他更高标准酒店住宿。10、确保身体健康：确认自身体条件能够适应和完成旅游活动；如需随时服用药物的，请随身携带并带足用量。11、注意饮食卫生：提高防护传染病、流行病的意识。注意用餐卫生，不食用不卫生、不合格的食品和饮料。12、注意人身安全：请在自己能够控制风险的范围内活动，切忌单独行动，注意人身安全。旅游途中因特殊情况无法联系团队的或遇紧急情况的，应立即报警并寻求当地警察机关或中国驻当地使领馆的帮助。13、证件提示：请带好身份证原件登机(16岁以下儿童须带户口本原件,16岁以上儿童带身份证原件)，若因自身原因造成不能成行的由旅游者自行承担责任，因参观布达拉宫需要，请客人带好身份证原件。14、保险：含旅行社责任险，建议游客自愿购买旅游人身意外险，如在当地发生费用，请把县级以上医院盖章的诊断证明书、用药清单、病例、医药费原件发票一并带回，并及时与您报名旅行社沟通，以便理赔；单证不全者，保险公司不予理赔。15、进藏携带物品：太阳镜、太阳帽、防晒霜和润唇膏是必备之物，夏季出行也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不要穿超短裙等过度暴露的服装。16、保持通讯畅通：请保持手机号码与预留在旅行社的一致，保持畅通有效；并注意将手机随身携带以备紧急联系。17、高原反应：有高血压、心脏病、哮喘病患者不适宜进藏旅游，不要带着感冒进藏。进藏前请谨记 “慢慢走，少开口，多睡觉，别喝酒，防感冒”。有需要的游客请提前备好防高原反应药品，如红景天、诺迪康等。18、不允许客人私自离团，如客人离团，则视为自愿终止合同，并自愿放弃合同中未发生的接待事项和费用，我社概不受理因此而产生的一切后续争议。19、年满60岁以上的游客需签署健康申明，谨慎入藏。年满70周岁以上游客不建议进藏，如仍想入藏，需家人陪同并出示医院的体检证明，证明身体状况适宜入藏。有严重高血压、心脏病、冠心病、糖尿病，曾患心梗脑梗等心脑血管疾病者、哮喘病、癫痫、孕妇、精神类疾病等谢绝参加，如有隐瞒病情者后果自负!20、游客投诉意见以在当地填写的意见反馈表为准，请各位游客认真填写，如客人在旅程中遇到任何质量问题请在旅游目的地与组团社协商解决，如客人对当地协调有异议，请反应在意见单上，并在回京后3个工作日内与我社联系解决，延误日期投诉，我社不予受理，敬请谅解！当地未填写意见单的游客，视为对行程、接待服务表示满意，回京后不予受理。如意见单签得好，回京后我社不再对此做出任何的赔偿。感谢您的支持与配合，祝您旅途愉快！第三方责任告知航班问题提醒：旅行社对航班因运力、天气等因素延误、变更、取消等无法掌控，如遇此种情况，旅行社将尽力避免损失扩大，并与航空公司协调。旅行社可能因此将对行程做出相应调整，届时敬请旅游者配合谅解。个人消费说明：非旅行社行程中安排的购物、娱乐等项目，属旅游者个人消费行为，如产生纠纷或损失，旅行社不承担责任。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** |  |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 服务标准1、交通标准：上海/拉萨/上海火车硬卧（火车票实名制随机出票，不挑车厢及铺位，不保证同一批客人铺位在一起,敬请谅解！）2、用车标准：当地旅游车，车型根据此团人数而定，保证每人1正座，若客人自行放弃当日行程，车费不予以退还,因西藏特殊气候条件，旅游车辆均不能开空调设施，因高原长时间行车，车负荷较大，可能会遇到汽车抛锚并影响行程的情况，旅行社对此会迅速做出补救措施，请游客做好心理准备.用餐标准：6早9正，正餐餐标30元/人，早餐为酒店赠送（不吃不退），八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减）行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。（拉萨饮食多为川菜，且条件有限，有些行程为路餐，请客人从出发地带些自己喜欢的食品到拉萨，以备不时之需）3、门票标准：含景点首道门票, 如因政策性及天气原因无法参观景点,现退团队门票费用；如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价。此行程为打包价格，如产生门票优惠不退不换；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退。 4、住宿标准：全程挂牌四星酒店标准间或当地未挂牌五星酒店，若产生单男单女客人自补房差。（西藏住宿条件有限请勿与内地同级酒店相比较，敬请谅解!条件有限房间大多不带空调和宽带）拉萨挂牌四星或当地未挂牌五星参考酒店：浙西酒店，麗枫酒店，和颐至格酒店，天宜藏润大酒店，丰缘大酒店，格拉丹东，维也纳酒店，观世度假酒店，喜马拉雅酒店，兰泽假日酒店,天峰国际大酒店,空港佰翔大酒店，天海大酒店，吉祥宝马酒店，吾思藏酒店，日喀则大酒店，吉彩国际大酒店，岷山安逸大酒店，春秋富氧酒店，四季富氧酒店，扎西曲塔酒店，漫心酒店，唐卡酒店，凯莱大酒店，岷山银桥大酒店，岷山圣瑞斯酒店，嗄吉林酒店，云端国际酒店，藏游坛城，怡程酒店，金昊大酒店，民旅饭店，雪域天堂国际大酒店，云上四季酒店或岷山宝顶或同级酒店标准间林芝挂牌四星或当地未挂牌五星参考酒店：天宇藏秘主题酒店，东辰锦辉酒店，林芝印象酒店，中恒藏吉喜玛大酒店,合途旅行酒店，泓天大酒店，万青堂大酒店，美林国际酒店，明珠大酒店，中海花园酒店，林芝宾馆或同级酒店标准间5、导服标准：专业持证地接导游讲解服务；因西藏旅游业处于起步发展阶段，当地导游服务无法与内地导游相比较，请游客谅解。6、购物自费：全程进3个特色购物店，绝无强制消费(注：景区附近有购物场所,非本社安排,若有需要请谨慎选择,如发生经济纠纷,与本社无关.不便之处,敬请见谅！)特别说明：火车票及机票票面可做账，均不开发票，请客人自己收好火车票和机票。如需发票，请客人到报名旅行社索取，谢谢。 |
| **费用不包含** | 团费不含项目1、不含出发地/上海往返交通。2、不含个人当地消费。3、不含旅游意外险（建议增保）、交通险等其他险种。4、不含酒店单房差。另，如需升舱、升级酒店标准及房型，差价自理。5、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引致的额外费用。6、儿童价格不占床不含门票不含早餐。如产生需自理。 |

**其他说明**