

众信自组 · 一价全含

世界屋脊



世界屋脊

布达拉宫/大昭寺（入内）/巴松措 /雅鲁藏布江大峡谷/鲁朗林海
羊湖湾/羊湖/纳木措

产品经理寄语

西藏，被称为除南极、北极之外的「地球第三极」，走进千山之巅，万水之源的圣境高原，依雪山而立，临江湖而歌，闻天籁之音，用心灵感悟西藏，让思想洗尽铅华，亲自触摸天边这份虔诚的信仰

»» 行程特色

- ❖ **【众信自组】** 众信自组 20 人精品团
- ❖ **【特选酒店】** 全程入住携程四钻酒店，拉萨全程有氧酒店
- ❖ **【舌尖美食】** 赠送特色餐：石锅藏香鸡+烤羊藏餐+大峡谷自助+牦牛汤锅
- ❖ **【圣境无界】** 拉萨+林芝+山南羊湖+纳木措，游遍三大圣湖
- ❖ **【高原礼赞】** 洁白哈达+矿泉水+独家赠送高氧水“氧之泉”
- ❖ **【尊享服务】** 24 小时行程微管家，快速处理各种突发情况，

》》》简易行程

天 数	简易参考行程	用餐	参考酒店
7/17 D1	北京>拉萨	x x x	火车上
7/18 D2	火车上	x x x	火车上
7/19 D3	抵达拉萨	x x x	拉萨有氧酒店
7/20 D4	拉萨>巴松措>色季拉山>鲁朗林海	早中晚	林芝
7/21 D5	林芝>雅尼湿地（车览）>雅鲁藏布大峡谷>林芝	早中晚	林芝
7/22 D6	八一>藏式村落 >拉萨	早中晚	拉萨有氧酒店
7/23 D7	拉萨>羊卓雍措>拉萨	早中晚	拉萨有氧酒店
7/24 D8	拉萨>布达拉宫>大昭寺>拉萨	早中晚	拉萨有氧酒店
7/25 D9	拉萨>纳木措>拉萨	早中晚	拉萨有氧酒店
7/26 D10	拉萨>北京（飞机）	早 x x	温馨的家

注意：我社根据实际情况，景点游览顺序可做调整，但是景点不会减少。

》》》详细参考行程

7/17	北京 > 拉萨 (3757 公里, 火车时间约 40 小时 40 分)			
D1	早餐: 敬请自理	午餐: 敬请自理	晚餐: 敬请自理	住宿: 火车上

火车: 北京西站乘直达特快 Z21 次全封闭空调列车 (20:00 发车), 以实际出票为准, 赴神秘西藏—拉萨。

火车票不保证铺位及车厢挨着。报名必须提供游客本人身份证反正面扫描件或者清晰复印件。

7/18	火车上 (途经太原、兰州、西宁)			
D2	早餐: 敬请自理	午餐: 敬请自理	晚餐: 敬请自理	住宿: 火车上

在有氧列车上透过防紫外线车窗的不增速玻璃感受铁路沿线风光欣赏西北风情, 一路经过河北省、山西省、甘肃省、青海省最后抵达西藏自治区并逐渐适应高原气候。当火车抵达西宁火车站时 (一般情况火车会停车 20 分钟) 您可以下车稍做身体调节 (西宁火车站海拔 2300M)。

7/19	抵拉萨			
D3	早餐: 敬请自理	午餐: 敬请自理	晚餐: 敬请自理	住宿: 拉萨

火车: 约 12: 30 抵达 3658 米的日光之城【拉萨】, 由工作人员在拉萨火车站用藏民族最圣洁的哈达接站, 随后安排入住酒店, 为了适应当地气候及环境, 下午最好适应性休息。 (拉萨火车站属于军管车站, 故必须走出一直到大马路上, 带来不便敬请谅解)

(团队接送, 如因等待或时间较早等其他原因, 给您带来不便, 敬请谅解, 您可选择自行离开, 产生的费用敬请自理)

【接送须知】 接送服务为拼车方式, 若有等待敬请谅解。

1. 接送火车/飞机: 工作人员会与您提前联系, 请保证手机通畅。接站时无导游, 由接站师傅直接接您前往酒店入住, 我社会提前告知您酒店拿房方式, 直接拿房入住酒店休息。

2. 导游会于 22 点前电话通知明天的集合时间。如未接到司机或导游通知, 可与西藏联系人询问。

【温馨提示】

1. 此日对于初次进藏的游客来说非常关键。拉萨海拔约 3650 米, 含氧量只有内地的 65%, 多数客人会出现不同程度的高原反应。除了保持平常心态以外, 勿剧烈运动、多饮水多吃水果、充分的休息是预防高原反应的最佳办法。不饮酒少抽烟, 不要暴饮暴食。如身体不适, 请及时到医院治疗。

2. 抵拉萨的第一晚, 不要洗澡, 拉萨早晚温差较大, 请注意保暖, 以免引起高原反应。

3. 拉萨火车站接站人员不能进入候车室, 请出站之后往前直行 100 米, 找“客人姓名”的接站牌: 接站师傅在栏杆处接您, 如果找不到请直接联系西藏当地紧急联络人, 接站时无导游, 由接站师傅直接接您前往酒店入住。

- 4.拉萨贡嘎机场：接机在停车场等候客人，请客人自行到机场停车场找“客人姓名”的接机牌。
- 5.送站或送机时，会根据航班及车次安排送团，无导游服务，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在送团前会提前跟客人联系，请务必给予准确的联系方式，保持畅通收到短信后请及时回复。
- 6.西藏的酒店较内地相差较多，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。
- 7.西藏酒店的前台基本为藏族，可能会有语言沟通的障碍，如您有任何问题，请直接联系西藏联络人。
- 8.因西藏地区，条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，西藏大部分酒店都使用太阳能水器（太阳能一般在使用热水时，将出水口打开一段时间，排出管道中的凉水。热水有时候可能不太热，敬请谅解。）酒店可提供加棉被或电热毯，如需要可直接跟酒店总台联系，请您注意保暖以防感冒。
- 9.酒店在办理入住手续时，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。
10. 抵达当天无导游服务，请务必注意自身人生财产安全。如有任何问题，可联系我们的工作人员。
11. 接送飞机或者火车属于行程赠送项目，所以有时候会等待其他客户敬请谅解！如果您取消自行前往没有任何退费用。

7/20 D4	拉萨> (G318) 拉林高速>巴松措>色季拉山>鲁朗林海>林芝			
	早餐：酒店含早	午餐：优质团餐	晚餐：石锅鸡	住宿：林芝

酒店用完早餐后，坐上大巴前往林芝--走中国最美景观公路，它作为构成川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，是拉萨与林芝的另一道旅游风景线，依托雪域高原壮美的自然景观，2017 年建成通车的拉林高速行进平稳流畅，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。沿路慢性拍摄风景！午餐后，前往【巴松措】(活动时间约 90 分钟)，又名错高湖，“错高”在藏语中意为绿色的水，湖面海拔 3700 多米。湖形状如镶嵌在高峡深谷中的一轮新月，长约 12 公里，湖宽几百至数千米不等。最深处 66 多米。总面积 25.9 平方公里。湖水清澈见底，四周雪山倒映其中，黄鸭、沙鸥、白鹤等飞禽浮游湖面，据说以前有僧人从拉萨到巴松措转湖，把经筒遗忘在湖边，但第二年来的时候发现转经筒还在湖边，当时僧人感觉这个村的人民非常淳朴，故起名。让我们感受那种无忧无虑的时光！翻越海拔 4768 米的色季拉山，在山顶，遥望中国最美十大名山之冠的南迦巴瓦峰如瑞士的阿尔卑斯山。前往【鲁朗林海】(活动时间约 30 分钟)鲁朗藏语意为“龙王谷”、也是“叫人不想家”的地方。鲁朗沿途处处皆是景致，它的美，像一个娇羞的闺秀，云掩遮面，不轻易向外人展露她的娇颜。鲁朗林海更是云蒸霞蔚，大气磅礴，风光优美，有高原江南的美誉。绿水青山的鲁朗离不开大山的怀抱、雪山、森林，构成了鲁朗与众不同的自然景观，它是西藏的另一种风景。

【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，但路况很好，全程柏油路面。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，但注意安全。林芝为多雨地区，请出发前备好雨具。

7/21	林芝>雅尼湿地（车览）>雅鲁藏布大峡谷>林芝			
D5	早餐：酒店含早	午餐：优质团餐	晚餐：优质团餐	住宿：林芝

酒店用完早餐后车览**雅尼国家湿地**横跨林芝、米林两县的雅尼湿地景区（原苯日神山），气候宜人、温度适中、水汽氤氲，不仅有西藏常见的蓝天白云雪山，也有江南的绿树成荫，雅尼湿地因雅鲁藏布江和尼洋河交汇而形成，近处的湿地与水道交替，景色优美。该山是本波教徒们所崇拜的重要神山之一，教徒们把自己今世的幸福、来世的解脱等所有希望都寄托给苯日神山，为了消除罪障以及各种疾病，他们年年按时绕转该山。之后前往【**雅鲁藏布江大峡谷**】（车进车出，活动时间约 180 分钟）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，全然是世界上海拔最高的江河的春天美景。到达素有“背包客圣地”之称的派镇，换乘景区观光车，游览世界最大的峡谷——雅鲁藏布大峡谷旅游区。参观大渡卡古堡遗址、惊叹爱情的神奇力量“情比石坚”，桃树从巨石中顽强地生长出来，熠熠生辉的雪山映衬得满树桃花格外美艳，这便是爱情的力量，在此闭目合掌，许下心愿，或放置一块小小的嘛呢石，为爱情祈愿铭祷。在亲水台听雅江峡谷轰鸣，在观景台看峡谷两岸村落间一簇簇盛开的花朵，还可欣赏中国十大名山之首的南迦巴瓦峰。随后入住酒店。

【温馨提示】

- 1.此日行程较长，主要风景是沿途风光，路上司机和导游会根据沿途风光的特色地给客人停车拍照。
- 2.客人自行准备一些高热量的零食在车上食用，便于缓解因长途坐车引起的不适。
- 3.大峡谷景区内的观光车是循环班车，每个站点随上随下，请携带好随身的物品，以免遗失在观光车上。
- 4.大峡谷自助餐是景区门票中所含不吃不退，因为是景区中含有故菜品一般，大家多多谅解！

7/22	八一>藏式村落 >拉萨			
D6	早餐：酒店含早	午餐：优质团餐	晚餐：烤羊藏餐	住宿：拉萨

酒店用完早餐后返回拉萨，在途中参观【**藏式村落**】，（活动时间 1-2 小时）接过洁白的哈达，说一声扎西德勒，在村里藏导的带领下，参观各种藏式建筑，了解藏族同胞健康长寿的秘密，走进藏民家里，零距离体验藏民家庭起居生活，纯朴的藏主人听说远方的贵宾要来家中，还会准备热乎乎的酥油茶、香甜可口的糌粑，青稞酒以及各式藏族小吃供大家品尝。午餐返回拉萨感受日光城。晚餐后返回酒店休息。

【温馨提示】

- 1.此日返程，您可以利用今天多拍一点风景照留作纪念
- 2.藏式村落有藏民小摊小店配套藏银饰品销售，均属于社会行为与旅行社无关。

7/23 拉萨>羊卓雍措>拉萨

D7

早餐：酒店含早

午餐：优质团餐

晚餐：牦牛肉汤锅

住宿：拉萨

酒店用完早餐后，参考游览特色店（约 120 分钟），根据时间前往【冈巴拉山】，海拔 4990 米，是观赏羊卓雍措全景的最佳观景位置，参观【羊卓雍措】（活动时间约 40 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，大约是杭州西湖的 70 倍，湖水深 20-40 米最深处 60 米，是喜马拉雅北最大的内陆湖，羊湖岔口较多想珊瑚一样，因此它在藏语中又被称作为“珊瑚湖”。随后返回拉萨经穿过古老村庄，可以看到传统的藏式民居、奇怪的牛粪墙、淳朴的孩子。回望弯曲的乡间小道和宁静的村庄，心自然会静下来。回味一天的意境，到达拉萨后入住酒店。

参观购物：工艺品或藏药（不低于 90 分钟）

【温馨提示】

1. 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。
2. 途中餐厅条件较差，请备厚外套、晕车药品及食物。
3. 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，但注意安全。
4. 羊湖观景区有很多藏民携带藏獒犬在此处，相机请不要对着他们及藏獒犬拍照，否则会管您收取费用。

7/24 拉萨>布达拉宫>大昭寺>拉萨

D8

早餐：酒店含早

午餐：优质团餐

晚餐：优质团餐

住宿：拉萨

酒店用完早餐后，前往【布达拉宫】（活动时间约 60 分钟）建于公元七世纪松赞干布时期，威严高耸，气势磅礴，是著名的世界文化遗产；自公元 17 世纪开始一直作为历代达赖、喇嘛的驻锡地及处理政教事务的冬宫。布达拉宫海拔 3750 多米，依红山而建（高 117 米共 13 层，东西长 360 余米）。“布达拉”是普陀罗的译音，即菩萨住的宫殿。集宫殿、寺院和灵塔殿三位一体的建筑；也是旧西藏政教合一的统治权力中心，分为红宫和白宫，红宫为历代达赖的灵塔殿和各类佛堂；白宫是达赖喇嘛的冬宫，是旧时西藏地方政府的办事机构。参观完毕，徒步下山返回布宫山脚。随后前往餐厅用餐。午餐后，前往【大昭寺】（活动时间约 60 分钟）（大昭寺实行电子实名预约制，需要配合地接人员/导游提前一天在大昭寺小程序上进行预约，敬请谅解）建于公元七世纪的大昭寺主供的是佛祖释迦牟尼十二岁等身金像，这尊由佛祖自己开光加持的佛像是佛教徒心中最为神圣的，人称“觉卧”，一见可得解脱。又名“祖拉康”，藏语是经堂。距今已有 1350 年的历史，是拉萨最古老的寺庙，至今仍然是整个藏区地位崇高的中心寺。寺内供奉有释迦牟尼 12 岁时的等身镀金像，及松赞干布和文成公主、赤尊公主的塑像。（感受藏民在大昭寺点酥油灯，绕着八角街转经，整个八角街响彻着“唵嘛呢叭咪吽”六字真言的声音，气势宏大，甚为壮观！）

【温馨提示】

（由于布达拉宫门票实行预约制，所以整体行程顺序会根据布达拉宫游览时间有所调整，行程景点游览时长不会受任何影响，布宫门票方式多样，检查严格，故不保证布宫一定安排导游陪同参观，布达拉宫实行电子实名参观，请客人配合我社工作人员提前 1 天预约，保证客人上布宫，不保证参观路线。）

1. 此日活动范围均在拉萨市区，整个车程均在 10——20 分钟左右，其余时间均为户外和参观时间。
2. 布达拉宫进宫时间由布达拉宫管理处批准时间而定，故由布达拉宫的进宫时间来调整此日行程的参观顺序。
3. 此日户外时间较多，请务必擦好防晒霜。
4. 此日行程主要是寺庙参观，请着装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。
5. 寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。
6. 布达拉宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻或者家人、朋友之间分开参观，请客人见谅。
7. 批票参观的布达拉宫有些参观名单不允许带导游，故布达拉宫的参观有时会没有导游带领参观，请客人见谅。
8. 此日请务必携带好自己的二代身份证原件或者户口簿原件以及护照原件，所带原件务必为报团时提供的证件号的有效证件，如因客人自身没携带有效证件而无法参观景点，与旅行社无关。
9. 由于保护文物的原因，布达拉宫的参观时间必须在 60 分钟以内，并且在参观布达拉宫的时间内，导游不允许讲解，请客人见谅，布达拉宫的讲解导游会在参观前或者参观后给客人做讲解。由于布达拉宫参观人数出现井喷的现状！故布达拉宫分两条线路参观，线路分配是布达拉宫管理处根据每天接待人数，随机分配，1 号或者 2 号线。以当天指定游览线路为准。由于布宫限票需预约以及市内用车不限人数，故本日行程会有拼团拼车现象，敬请谅解！
10. 参观布达拉宫会通过三个门，参观时间从第三个门开始计算，第三门在布达拉宫的半山腰，从布达拉宫的停车场到第三个门是上山路，需要时间为 40 分钟左右，团队参观布达拉宫会凭进宫批件上的时间提前 40—60 分钟进入布达拉宫，便于不延误参观时间。
11. 布达拉宫停车场到大昭寺停车场车程在 5 分钟左右，抵达大昭寺停车场后会走路 20 分钟左右抵达大昭寺。

7/25	拉萨>纳木措>拉萨			
D9	早餐：酒店含早	午餐：优质团餐	晚餐：优质团餐	住宿：拉萨

早餐后乘车前往位于拉萨市西北部，世界上海拔最高的公路—青藏公路将在你身下，远眺横亘千里，雄伟的念青唐古拉山脉，一睹身披银铠、头戴冰冠的英武之神—念青唐古拉山主峰的雄姿。感受蓝天白云雪峰下藏北草原苍茫辽阔的自然风光。翻越海拔 5190M 的那根拉雪山口，到达世界上海拔最高的咸水湖—【纳木措】（活动时间约 1 小时，赠送项目，如遇天气原因无法游览纳木措景点，改为自由活动，不退任何费用），藏语

“纳木措”意为天湖，海拔 4718 米，湖滨广阔、水草丰美、瑰丽迷人、清澈壮观，犹如一颗蓝宝石般镶嵌在如茵的万里羌塘草原上。

【温馨提示】

纳木措海拔较高气温偏低，请预备防寒衣物。

7/26	拉萨 > 北京			
D10	早餐：酒店含早	午餐：敬请自理	晚餐：敬请自理	住宿：温馨的家

飞机：根据航班时间，送往机场。如此日返程航班是下午，请自行安排当日午餐并于中午 12 点前办理酒店退房！

参考航班待定，以实际出票为准。

【送站提示】

我社免费派车送您前往机场（司机送站，无导游），请根据集合时间在酒店大厅内等候，送站车辆抵达之时会联系您。提前 2 小时送您到达机场。

1.送站人会在送站前一天晚 22:00 前通知第二天出发时间。请提前在酒店大厅等候。（团队接送，如因等待或时间较早等其他原因，给您带来不便，敬请谅解，您可选择自行离开，产生的费用敬请自理）

2.酒店退房时间为中午 12:00 前，请大家根据离开时间自行退房。如产生延迟退房，超出费用自行付费。

【温馨提示】

1.今日退房，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.如回程交通较早，早餐视酒店开餐情况而定，一般多为打包或自理，未用无退费。

3.在返程前，请关注目的地当日气候状况，抵达前做好添减衣物的准备。

4.如您延期回程不安排送站/送机，无差价可退，请知晓。

费用包含

一、费用包含及须知：

1.退团：报名后，如我社已经出票（出票会有凭证），客人单方退团，损失费为相应实际地接损失和 10%团费违约金。敬请谅解。

提示：因本团采购的旅游成本为特价优惠后的打包产品，行程中所包含的各项费用，不再享其它额外优惠政策，如有未参加项目，本团不支持任何以及单项的退费，西藏旅行中客人自愿放弃旅行项目（如：用房、用餐、用车、景点门票等）或中途脱团退团，地接费用一律不退，大交通如未产

生根据实际情况酌情退费。双方合同确认起，因客人自身原因退团，需承担往返大交通费、当地车费及导游服务费！

2.交通：火车：北京-拉萨火车硬卧，以实际出票为准；

提示：保证每人一铺，由于进出藏的列车车票紧张，火车票随机出票，不保证铺位及车厢挨着。报价中所包含火车席位为火车硬卧，如遇出到软卧客人需现补差价，请予以配合。报名时请提供出游者清晰的身份证正反面扫描件或照片，若在已出票的情况下退团，请携带本人身份证按约定时间自行前往火车站取票退票；北京以外其他城市预定北京出发线路的客人如确认退团，请联系我社按照约定时间自行前往北京取票退票。若因客人原因无法退票，产生损失由客人自行承担。如遇去程/回程票为团队票时，出票后不能办理退票，损失自行承担，敬请谅解！

飞机：拉萨-北京飞机，航班待定，以实际出票为准；

提示：飞机如出现 24:00 以后抵达目的地，均视为 24:00 前结束行程。机票为航司 2017 年 1 月 1 日起航空新规中明确，因天气、突发事件、空中交通管制、安检以及旅客等非承运人原因，造成航班在始发地出港延误或者取消，承运人(即航空公司)应当协助旅客安排餐食和住宿，费用由旅客自理。

3.住宿：全程四钻酒店，拉萨有氧（或每间房配备一台制氧机）

参考酒店：

拉萨：喜上酒店/岷山圣瑞斯酒店/乔穆朗宗/丰缘大酒店/日喀则大酒店/鸿昱酒店或其他

林芝：林芝印象/天宇藏秘主题酒店/柏栎荟舍/中恒藏吉/万清堂或同等级酒店

提示：我社不提供自然单间，如出现单人尽量拼住或安排三人间或加床（一般加床为钢丝床）或补房差。西藏的宾馆无暖气供应，大多数宾馆无空调提供，个别宾馆有空调，但是一般是不适用，如有特殊要求需要使用，需要另行付费。个别宾馆提供电热毯。如有需要建议客人出行时自带一个暖水袋。由于西藏资源有限，部分酒店热水提供有时间限制，请入住时务必按照宾馆或者导游的提示使用热水时间的时间来安排自己的洗漱时间。报名该产品住宿标准则默认为以上标准，若需升级住宿标准请报名时补足费用

4.用餐：7早12正；早餐为酒店含早（不吃不退）；正餐 40 元/人/餐，八菜一汤，十人一桌（人数不足菜量酌减）不含酒水。

提示：正餐含赠送的特色餐，不吃不退！西藏物资匮乏，酒店早餐一般为稀饭馒头和泡菜。正餐以川菜为主，地区上和沿途餐厅，用餐环境和菜品相对于内地较差，如有不适忌口者可自备食物。行程中团队用餐，客人自愿放弃，费用不退。

5.景点：★已享受政府门票优惠政策，此活动为西藏自治区政府开展，如遇政策或景区变动调整，需客人现补门票，价格以公示为准！

提示：因参观景点需要，请游客随身带好身份证件！实际游览景点（景点首道大门票），如遇景区门票政策性上调，请客人现补差价；如客人自愿放弃行程中景点，费用不退；持老年证、学生证、记者证、军官证、导游证等所有证件一律无效。因天气原因无法游览行程中景点不退任何费用。在

保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社有权对行程顺序景点做出调整。赠送项目不去不退，敬请谅解！

6.用车：当地车型根据此团人数而定，保证每人 1 正座；

2-4 人 7 座商务车、5-9 人 17 座车、10-15 人 23 座、16-20 人 29 座

提示：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，途中车辆负荷较大，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。由于西藏自治区政府规定，旅游车在市内行驶人数无限定，出城每车不能超过 29 人，因此市内车上人数较多，采取拼团拼车；若客人自行放弃行程，车费不予退还，请谅解。

7.导游：中文导游服务；

提示：我社使用上岗导游均持有国家旅游局正规导游证和自治区旅游局颁发的上岗证，为了更好的让游客感受西藏风光，一般我们会分段安排导游，分别为适合林芝、羊湖、那木措讲解导游和适合布达拉宫的讲解导游。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。

8.购物：全程 1 个购物店（工艺或藏药）（景区内不算）；

提示：各延途停留点、景区有部分购物场所或是小摊小店属于政府支持或社会行为，非本社安排。如有兴趣，请旅游者自行甄别，如有购买属于个人行为，任何后果由旅游者自行承担。特别是私人小贩卖卖，更不在我社控制范围，不买请勿还价，如发生经济纠纷，与本社无关！如需自愿参加另行付费的旅游项目，请旅游者与当地导游协商一致，同时在地补签自愿参加另行付费旅游项目的相关协议。（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。）

费用不包含

- 1、单房差或加床。单房差元/人。不占床位游客不含早餐。
- 2、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。
- 3、酒店押金、酒店内洗衣、理发、电话、传真、收费电视、饮品、烟酒等个人消费。
- 4、航空险、旅游人身意外保险，请自行购买。
- 5、地面服务费（如机场接送服务、行李物品保管费、托运行李超重费等）。
- 6、自由活动期间的餐食费和交通费。
- 7、因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用。
- 8、因景区价格调整产生的门票差价。
- 9、“费用包含”中未涉及的项目

购物提示

购物补充协议：

为满足旅游者的购物需求，旅游者与旅行社经协商一致自愿签署本购物补充协议。

- (一)、因旅行社安排的旅游线路中不包括购物场所，为了满足旅游者需要，双方协商一致在行程之外另行约定购物活动，该购物活动安排在自由活动期间进行，旅游者可自由选择。
- (二)、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购物时，请旅游者谅解，双方均不承担违约责任。
- (三)、旅游者应严格遵守导游告知的购物时间，以免延误行程或影响其他旅游者活动。
- (四)、因旅游者超时或其他原因产生的费用或遗漏行程，由旅游者自身承担。
- (五)、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。您在约定购物场所购买的商品若非质量问题，我社不承担责任。
- (六)、请您注意当地及我国法律针对商品种类、商品数量、信用卡等方面相关规定，如有疑问应及时请咨询接待导游或相关人员，因旅游者自身原因产生的问题旅行社不承担责任。

地点	场所类别	商品特色	时间
拉萨	藏药店	各类知名藏药等	不低于90分钟
拉萨	工艺品店	天珠/珊瑚/蜜蜡唐卡/藏刀等	不低于90分钟

以上西藏特色购物店仅供参考,我社任选1个, 以实际参观为准! 敬请知晓

温馨提示

- 1、西藏地区必须使用公民二代身份证件原件，其他证件无效。年满 60 岁的游客需要签署健康申明及免责，谨慎入藏， 年满 69 周岁以上游客不建议进藏。本产品不接收外宾及台湾同胞、澳门同胞、香港同胞，敬请谅解。
- 2、进藏前 2-3 天需要有良好的睡眠，不可过度熬夜，以免增加抵达西藏的不适。有心理负担的、处于亚健康或有暗疾的、或者进藏后有不适情况的，请前往医院就医。因西藏线路行车时间较长，建议准备一些类如巧克力、牛肉干的食品备用。
- 3、本产品为散客拼团、会当日抵达或其他日期抵达团队合并游览，但不影响景点游览，请谅解。
- 4、进藏当天需要在宾馆静心休息，晚上尽量不要洗澡，以免感冒引起肺水肿或因缺氧加剧高原反应。无不良反应的客人也应尽量不剧烈运动，不喝酒、抽烟，以保证后面的行程圆满完成。

- 5、禁忌提示：请尊重当地的饮食习惯、习俗禁忌、宗教礼仪等，入乡随俗，融入当地的民风民情。
- 6、为了您人身、财产的安全，请您避免在公开场合暴露贵重物品及大量现金。上街时需时刻看管好首饰、相机等随身物品。
- 7、游泳、漂流、潜水、滑雪、溜冰、戏雪等活动项目，均存在危险。参与前请根据自身条件，并充分参考当地相关部门及其它专业机构的相关公告和建议后量力而行。
- 8、西藏地区火车站、机场均为管制区禁止拍照，接送人员不得入内，请到站外接送点集合。
- 9、参考携带物品：太阳镜太阳帽、防晒霜润唇膏是必备之物，夏季也应备好长袖衣裤、羊绒衫和外套等保暖衣物，不穿超短裙等过度暴露的服装。
- 10、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。
- 11、如遇风雪（塌方、塞车）等不可抗拒的因素或人身有危险时，导游有义务提醒游客并有权更改行程。
- 12、当地居住着大量少数民族同胞，他们有自己的特殊饮食习惯、宗教禁忌，请团友尊重当地风俗，未经对方允许，请勿动其物品及拍照！
- 13、应携带有关药物及一些常备治病药物，如创可贴、感冒药、肠胃药、阿斯匹林、安定等药物。高原海拔高日照强烈、紫外线高，对眼睛有一定的伤害，请准备有效隔绝紫外线的太阳镜，更应准备充足有效的抗水性防晒用品（阴天也要涂抹）、润唇膏，同时配备清热、解渴、滋润的药物或冲剂，如夏桑菊冲剂、板兰根等，以免一时难以承受过于干燥低温气候。
- 14、西藏比内地一般城市落后 10 年以上，西藏旅游发展较晚较慢，因西藏特殊，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与内地有差距；西藏因特殊的地域和文化，西藏藏族的服务意识较弱，对宾馆的服务请不要按照内地的宾馆服务标准来衡量，有不妥的地方请及时与导游沟通，在有限的条件下，旅行社尽力让宾馆协调

承诺函

补充协议作为合同附件：

赴高原旅游健康承诺函

旅行社：_____；

本人_____身份证号_____；

自愿参加贵社组织的_____日至_____日赴_____旅游；

团号为：_____（团号为 + 出团日期 + 线路名称）；

旅行社工作人员已经告知本人旅游产品内容，本人已完全了解贵社接待人员告知的所有注意事项，并根据对高危人群，包括但不限于未成年人、高龄人群（60 周岁及以上）、重症疾病患者、孕期妇女等的相关要求承诺如下：

- 1、本人了解自己的身体状况能够适合参加此旅游团，并承诺能够完成此次旅游团的全部行程并按期返回。
- 2、如本人未按贵社要求如实告知相关健康情况，本人承担因此而产生的全部后果，并承担给贵社造成损失的赔偿责任。
- 3、在旅游过程中，本人自愿放弃不适宜本人身体状况参加的相应景点或相应活动；若因本人坚持参加而产生的全部后果均由本人自行承担。
- 4、在旅游过程中，如果本人由于自身健康及意识性错误导致的意外伤害事故，贵公司免除一切经济赔偿责任。如因第三方原因造成的意外伤害事故，追偿事宜由本人亲属自行办理。
- 5、在旅游过程中，本人因自身过错，如乘坐交通工具时未系安全带、未坐稳等，引起的人身及财产损失由其自行承担，贵社协助处理。
- 6、在旅游过程中，本人在自由活动期间的行为引起的人身及财产损失由其自行承担，贵社协助处理。
- 7、本人如发生意外伤害事故，贵社在事前已尽到必要的警示说明义务且事后已尽到必要协助义务的，贵社不承担赔偿责任。



联系电话：13901204901 王萍（同微信）、13901195663（24 小时）
E - mail: wanglimei@utourworld.com

8、本人已就此承诺告知了直系亲属并得到他们的同意。

9、高龄人群、疾病患者、孕妇不含旅游人身意外伤害保险。以上承诺内容是本人的真实意思表示。对本承诺函的各项条款，贵社工作人员已充分告知本人，本人已阅读并完全理解各项条款的意思。若发生纠纷，以本承诺书中的承诺为准。

特此承诺！

承诺人姓名：_____ 证件号码：_____ 联系方式：_____

承诺人姓名：_____ 证件号码：_____ 联系方式：_____

直系亲属姓名：_____ 证件号码：_____ 联系方式：_____ 与游客的关系：_____

直系亲属姓名：_____ 证件号码：_____ 联系方式：_____ 与游客的关系：_____

报名咨询电话：13901204901 王萍（同微信）

13901195663（24 小时）

邮 箱： wanglimei@utourworld.com