

**【旗云藏歌】卧飞9日行程单**

布达拉宫、拉萨网红墙拍、秀巴古堡、雅尼湿地、雅鲁藏布江、骑马射箭体验、营地茶歇，巴松措、洋湖、圣湖藏装拍照

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | XKXZ20250002 | **出发地** | 南京市-蚌埠市 | **目的地** | 拉萨市 |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 火车 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 1.自由深度游、拒绝走马观花 打卡式旅行 时间留给自己想玩的景点2.首晚升级供氧酒店+入住5A巴松措主题酒店+入住4A象雄美朵景区3.巴河特色餐 藏皂石石锅鸡 新派藏餐 石锅牦牛肉汤锅4.挂经幡、撒隆达亲近体验藏族风情 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **南京或者蚌埠上车**  Z164次上海-拉萨列车开车时间18:33分，从东海之滨的上海站始发，各站发车时间：南京21:20、蚌埠22:59、徐州00:28（各站均可上车）备注：由于铁路部门规定Z164次列车需要在西宁面对面换乘高原列车，请大家按照列车员要求换乘）、格尔木、那曲、第三天15:05分抵拉萨，行驶44小时32分)。交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：蚌埠市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **全天火车上**  在火车上欣赏青藏铁路沿途观自然风光. 你将会发现青藏游的精彩程度远远超乎想象。沿途经过以下【青藏线著名景观】--昆仑山景、长江源景观带、可可西里无人区景观、藏北羌塘大草原美景、错那湖美景和那曲到拉萨草原田园过渡景观。穿越世界上最长的高原冻土隧道--昆仑山隧道、世界上最高的高原冻土隧道--风火山隧道、世界上海拔最高的火车站--唐古拉站、青藏铁路第一高桥--三岔河大桥、世界上最长的“以桥代路”高原铁路--清水河大桥、长江源头第一铁路桥--长江源特大桥等无数个之最。一路欣赏青藏线迷人风光，欣赏青藏高原的壮阔与秀美。交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：西宁市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车硬卧 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **抵达拉萨**  晚上抵达富有浓郁藏族风格的拉萨火车站，走进圣城--拉萨（海拔3650米）。火车站接团，随后入住酒店，但要注意不要剧烈运动 [火车站15公里，约20分钟]。住宿：德朋大酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、凯柏丽亚、铭耀酒店、金穗、吉祥宝马、拉威国际或其他同级酒店【接送须知】接站无导游。导游会在第二天行程时上团，会在您到达当天晚十点左右联系您，请保持手机畅通，留意手机信息及来电。接送服务为拼车方式，由司机师傅送您入住酒店，若有等待敬请谅解。【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、抵达拉萨的第一晚，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系人。接站时无导游，由接站师傅直接接您前往酒店入住。4、西藏的酒店较内地相差较多，酒店的前台基本为藏族，可能会有语言沟通的障碍，如果您的房间或有任何问题，请直接联系酒店总台或者西藏当地紧急联系人为您解决。5、 因西藏地区条件有限，酒店限时供应热水，为了环保，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。6、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。7、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交通：火车景点：无购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 拉萨四钻酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **拉萨>中国最美景观公路>甲琼拉康>巴松措（5A级景区）>湖心岛>林芝**  （此日行程根据地接社实际情况来做安排 ，可能会先走市内）住宿：巴松措大酒店或德亨酒店【拉林高速】作为被称为中国最美高速公路的川藏高级公路和滇藏高级公路的一部分，依托雪域高原壮美的自然景观，一路景色壮丽，有雪山、原始森林、草原、冰川和若干大江大河。沿路慢行拍摄风景！【巴松措】西藏小瑞士（轻徒步2小时）。巴松措景区集雪山、湖泊、森林、瀑布牧场、名胜古刹为一体，景色殊异，四时不同，有“东方瑞士”美誉。 国家级森林公园、 自然类5A级景区。【扎西岛】沿顺时针方向转岛，可以看到桃抱松、 以前的水葬台、树叶上有自然形成的藏文字母的 “字母树”、莲花生洗脸的神泉、远山与湖水交融……措宗寺—湖中城堡，可以看到西藏宗教的另一面—生殖崇拜，它们分别摆放在寺庙石阶的两侧，男左女右。神奇的玛尼堆—小小的石头，希望的寄托。它是藏族刻在石头上的追求、理想、感情和希望。一座座玛尼堆拔地而起 ，愈垒愈高。每颗石子都凝结信徒们发自内心的祈愿。备注：如遇特殊情况巴松措酒店不能安排的，则改至八一镇入住。交通：旅游大巴景点：中国最美景观公路>甲琼拉康>巴松措（5A级景区）购物点：无自费项：无到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质用餐 晚餐：X |
| **住宿** | 巴松措酒店主题酒店 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **雅鲁藏布江·两江汇流>玻璃栈道>雅尼湿地漂流“十里长廊画中游”>小岛林卡茶歇>色季拉山口（挂经幡撒隆达）>远眺南迦巴瓦峰>林芝**  住宿：天邑酒店，柏栎服务式公寓酒店，合途酒店，吾之家酒店，煜丰酒店，诺央精品酒店，鑫源大酒店，鹤立酒店等同级【天河漂流：休闲漂流-下午茶歇】有“神女眼泪”之称的林芝人民的母亲河尼洋河若碧玉裁成，苯日景区休闲漂流起点为尼洋河观景台下方为起点， 途经雅尼湿地国家公园，在尼洋河上休闲观光漂流体验颇为丰富（为游客配备手机自拍杆、防晒喷雾、雨衣等防护设备），中 途还可以体验景区精心准备的下午茶歇（甜茶、酥油茶、当地应季水果、奶渣等各种小食）终点为苯日景区游船码头；是不可多得的雪域旅程亲水体验。（如遇湿地水位太低或太高的情则改为船游雅尼湿地，费用不增不减）【雅尼国家湿地公园】位于西藏自治区东南部、林芝市中 南部，巴宜区和米林县境内的雅鲁藏布江与尼洋河江河交汇 处，河面海拔2920米。湿地公园共涉及巴宜区、米林县两区 县5个乡镇21个村，总面积8738公顷。 雅尼国家湿地公园 2009年被批准开展国家湿地公园试点建设，2016年通过国家 林业局试点验收正式授牌国家湿地公园。在这里可以打卡西藏首个玻璃栈道观景台。【色季拉山口】厚厚的白雪，在阳光下很是晃眼；低矮的云层，让人错觉触手可及；无边无际的林海，绿的深沉；五颜六色的经幡，恣意飞扬。闭上眼睛，能听风吹过的声音，仿若经幡在传唱；伸开双手，能感受风掠过指尖的温柔；睁开双眼，还是那个冰雪的世界，让人觉得那么不真实；深呼吸，是清冷阳光的味道。【远眺南迦巴瓦峰】---天界之渡，云中天堂被誉为“云中的天堂 ”，被中国国家地理杂志社评选为中国最美的山峰之首， 南迦巴瓦存于这世上已有 7 亿多年，他是整个喜马拉雅地区最早脱海成陆之地。 这座陡峭的山峰坡壁上基岩裸露，峡谷之中又布满了巨大的冰川，攀登系数之大，一直为世界登山界瞩目。交通：旅游大巴景点：雅尼湿地、雅鲁藏布江、仙境牧场（骑马射箭）、雪山营地茶歇、巴松措（5A级景区）购物点：无自费项：无到达城市：林芝地区 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质用餐 晚餐：X |
| **住宿** | 八一镇（鑫缘、118、贡布、鹤立或其他同级酒店） |
| **D6** | |
| **行程详情** | **藏式村落>尼洋河风光>秀巴古堡或桃花沟（2选1景点）>拉萨**  住宿：德吉藏家【桃花沟】每年三月，远方连绵的洁白雪峰，成片的粉红桃花，碧绿的青稞田，美丽的藏民居和湾湾的河流构成一副仙境般的画卷，可谓名副其实的世外桃源。而且这里的桃树大多为天然生长，随处可见胸径1米以上老桃树，可以在桃花间边走边拍，尽情留下美景。【秀巴古堡】秀巴千年古堡由5个高低不同的堡垒组成，间距大约为30至50米，各个堡垒相互呼应，互为犄角。令人难以置信的是，整个古堡竟是由片石和木板搭建而成，内部小空，上不封顶，外观呈现出12面12棱柱的几何状体，内为规则的八角形。堡垒墙体厚约2米，非常坚固，内侧则嵌有木板，可供防守一方登顶攻击。备注：秀巴古堡和桃花沟为二选一景点。（桃花为季节性产物，一般3月15-4月10日这期间开放，其他时间默认参观秀巴古堡）【藏式村落】（参观时间90-120分钟）走进村寨，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，这里有藏民手工制作的饰品，他们常年佩带具有养生之效，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。【德吉藏家】德吉藏家有西藏第一家之称，位于拉萨市堆龙德庆区象雄梅朵景区内，这里有丰富的象雄文化旅游资源，象雄文化是西藏本土古老的原生文化，它的痕迹贯穿于西藏的方方面面。从生产到生活，从民俗到信仰，处处都有象雄文化的影子。花间民宿，休憩驿站。寄情云水间，住进藏家里。走进藏家，淳朴藏家热情扑面。享地道民俗，体验纯正藏式风情。品新派藏餐，漫享藏家特色风味。当夜幕降临，德吉藏家的小广场上燃起了篝火，年轻的藏族姑娘和小伙儿们带着游客一起跳着欢快的锅庄...在白天的山水间，在夜晚的星空下，推窗见月色，入眠伴温情，时光就在这儿静静地流淌，祝好梦。【温馨提示】 1、请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。 2、景区内有藏家自己售卖的工艺品、银饰等物品 ，属于景区商业个人行为，非旅行社安排的购物店，如自行购买，请索要相关发票。交通：旅游大巴景点：G318购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：新派藏餐 |
| **住宿** | 德吉藏家 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **德吉藏家>羊卓雍措+红酒牛排>羊湖藏装拍照>羊湖无人机航拍>拉萨**  住宿：派柏云酒店，睿柏云酒店，嘉玺精品酒店，河畔星空酒店，富雅酒店，天鸿假日，亚奢酒店，翰金佰酒店，川篷酒店，鹏泰酒店，尚景酒店，骏怡酒店等同级仅供参考或其他同级酒店【羊卓雍措】宛如一条飘带挂在天地间，清澈的湖水、巍峨的雪山、如洗的蓝天融为一体，如画的风景让人陶醉。在《画皮2》的杀青地，感受圣湖之美、圣湖之纯、圣湖之静。羊卓雍措是西藏三大圣湖之一的淡水湖，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。羊湖湖水面积638平方公里，湖面海拔4441米，湖岸线长达250千米。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔4950米的岗巴拉山顶（1.2号观景台）向南眺望，羊卓雍错像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧蓝的湖水平滑如镜，明蓝映天。来到西藏三大圣湖之一-羊卓雍措，换上一套美美的藏装，与神山圣湖来一个美美的合影，留下感动回忆！参观完后，返回拉萨市区。备注：羊湖无人机航拍为行程赠送项目，如因不可抗力因素导致取消无任何费用可退。交通：旅游大巴景点：羊卓雍措购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：特色汤锅 晚餐：X |
| **住宿** | 尚景、飞天宾馆、圣都酒店、飞云酒店、天祥圣居、富雅酒店、梅里雪山、金色年华、普仁仓、天鸿假日、川蓬或其他同级酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **布达拉宫>赠送网红墙藏装旅拍（5张原片）>药王山观景台>宗角禄康公园>大昭寺广场 拼团：换车换导游换团友**  住宿：尚景、飞天宾馆、圣都酒店、飞云酒店、亚奢、瀚金佰、鹏泰或其他同级酒店【布达拉宫】“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的统治权力中心。布达拉宫分为红宫和白宫，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。登上布达拉宫后记得看看世界上海拔最高的西藏和平解放纪念碑。【网红墙藏装旅拍】5张原片+一套服装。【药王山观景台】（参观时间20分钟）无疑是拍摄全景布宫的最佳位置了。这里也是50元人民币的拍摄地，日出和日落的时候会有很多驴友和游客在这里搭起脚架等候，这个角度的布宫，随便按下快门就很美。【西藏的灵魂—大昭寺广场】（参观时间20分钟）大昭寺寺前终日香火缭绕，信徒们虔诚的叩拜在门前的青石地板上留下了等身长头的深深印痕。万盏酥油灯长明，留下了岁月和朝圣者的痕迹。在这里，对神的膜拜是不分昼夜的。【龙王潭】是拉萨人最喜欢的娱乐休闲场所，在这里的茶座上喝一杯茶，你可以充分体会到拉萨的悠闲。龙王潭藏名鲁康，或称作龙王塘，位于拉萨市布达拉宫山后，初建于传奇人物六世达赖仓央嘉措时期。六世达赖仓央嘉措在湖心建了三层八角琉璃亭，经常到此憩息。重要提示：1：布达拉宫门票方式多样，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预约，保证客人上布宫，不保证参观路线，朋友，亲戚均有可能分开参观 ，不接受此项投诉。2：参观布宫时 请着正装不穿拖鞋，短裤，吊带衫。 3：寺庙内禁止拍照，禁止戴帽子，禁止戴墨镜，请务必注意。4：此日请务必携带好自己身份证原件5：宫殿较高，上下要慢行。殿内比较阴冷，即使夏季也建议准备件外套。布达拉宫不允许导游在景区内讲解，只能在外面讲解完。布达拉宫严禁拍照，请游客进入前一定不要带相机、摄像机、带拍照功能的手机。请各位游客文明出行，遵守文物保护单位的规定。6：布达拉宫里面非常难找厕所，如果着急建议在参观前解决。7：布达拉宫建筑古老，通道狭窄并有许多木质楼梯，加之上下共用一个狭窄的楼梯，接纳过多游客容易造成安全隐患，所以参观完了就尽就尽快离开，请游客参观和上下楼梯时一定按秩序行走，注意安全，不要拥挤。8：布宫与大昭寺广场的距离非常近，1公里以内（大昭寺附近不允许旅游大巴停靠），因此从布宫到大昭寺广场这一段为步行，请游客知悉，提前准备好帽子，墨镜等防晒用品温馨提示：由于布宫限票需预约以及市内用车不限人数，故本日行程可能会有拼团拼车现象，敬请谅解!交通：旅游大巴景点：布达拉宫购物点：无自费项：无到达城市：拉萨市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：优质用餐 晚餐：X |
| **住宿** | 尚景、飞天宾馆、圣都酒店、飞云酒店、天祥圣居、富雅酒店、梅里雪山、金色年华、普仁仓、天鸿假日、川蓬或其他同级酒店 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **暂别世界屋脊回家—西藏欢迎你，再来、再来！**  拉萨直飞合肥或南京等地，请提前告之回程终点，结束愉快的藏地之旅，扎西德勒！行程提示：1、送站人会在送站前一天晚21:00前通知第二天出发时间。请提前在酒店大厅等候。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。交通：飞机景点：无购物点：无自费项：无到达城市：合肥市 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、【用车标准】车型根据此团人数而定，保证每人1正座。市内这天有拼团拼车现象，布宫导游接送客人酒店-布达拉宫的往返（29座巴车25人左右）2、【用餐标准】6早5正，早餐为酒店含早（不吃不退），全程4为特色用餐+1正餐，十人一桌 （人数不足菜量酌减）不含酒水 ，以川菜为主 ，如有忌口者可自备食物 ( 当地饮食较内地相差较多，不要期望太高)，客人可自由选择当地特色小吃 (例如：藏式甜茶馆感受当地浓浓生活气息，尼泊尔餐厅体会一下异域风情、凉粉店、土豆包子、藏式饺子等等)若因游客原因旅游期间未产生的餐费概不退还。主菜不变的情况下，图片照片仅供参考，根据季节菜单会有所变化。行程中团队用餐，如因客人自身原因放弃用餐，费用不退，赠送的特色餐不吃不退。其中有可能会有早上出发过早，早餐有可能为路早，用餐不习惯者可自备食物。自由活动期间用餐请自理。3、【门票标准】含景点门票, 报价已按西藏折扣门票核算，任何证件均无优惠可退（老年证、学生证、记者证、军官证、导游证等所有证件）；如因政策性及天气原因无法参观景点,现退门票费用。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。提示：因参观景点需要，请游客随身带好身份证件！4、【住宿标准】全程指定或同级酒店(因气候特殊不开空调，具体入住酒店请以出团通知书或导游通知为准)。若出现单男单女安排加床或三人间，或由客人补齐房差，拉萨不提供拼房服务(西藏住宿条件有限，与内地酒店相比会低一档次，敬请理解)。【拉萨四钻参考酒店】德朋大酒店、铭耀酒店、吾思藏、民族饭店、兰泽假日、凯柏丽亚、金穗、吉祥宝马、拉威国际或其他同级酒店【拉萨三星参考酒店】尚景、飞天宾馆、圣都酒店、飞云酒店、天祥圣居、富雅酒店、梅里雪山、金色年华、普仁仓、天鸿假日、川蓬或其他同级酒店【林芝参考酒店】古藏工布、桃花园、鑫缘、118、贡布、鹤立或同等级5、【导服标准】10人以上配司机+专业持证地接导游讲解服务；10人及以下司机对客服务。6、【保险说明】西藏旅行社责任险（强烈建议客人在报名时购买旅游意外险，客人也可以根据个人需求自行购买高原险或航空险等其他险种）7、【购物说明】全程无购物店，景区、餐厅所售货物并非旅行社安排购物场所。 | | |
| **费用不包含** | 1、自由活动期间交通费、餐费、等私人费用。2、行程中未提到的其它费用：如特殊门票、游船（轮）、观光车、电瓶车、缆车、索道等费用。3、儿童的“旅游费用包含”内容以外的所有费用。例如产生超高餐费、门票等需客人另付！4、个人购物、娱乐等消费。5、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，及个人所产生的费用等。6、航空保险、旅游意外保险；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。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 藏民家访 | 走进村寨，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，这里有藏民手工制作的饰品，他们常年佩带具有养生之效，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。藏银 | 120 分钟 |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、因不可抗力因素如遇塌方、泥石流、雪崩、洪水等自然现象或航空公司航班延误、取消等原因造成无法按照正常行程游览（包括增加费用等），我公司不承担任何责任及赔偿和退费。2、若由政府原因或当地大型活动造成酒店、景点、行程等变更或取消，我社会积极补救，不承担赔偿责任。3、根据国家旅游局相关规定，因客人自身原因在旅游期间未能完成旅游活动或提前离团，将被视为自动放弃费用不予退还。4、机票、酒店、旅游车等费用根据日期随时变动，因游客报名参团的早或迟会导致与其他同团参团人员价格有高有低，旅行社概不受理此项投诉。 |
| **温馨提示** | 布宫说明：“特别说明”所有的景点游览顺序取决于布达拉宫的报票情况,我社在保证所有景点游览情况下,有权对行程做出调整.重要说明：布宫每年旺季（5月-10月）期间布达拉宫限制参观，每家旅行社每天只有100个参观名额，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 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4/游览线路不同；敬请理解！因人数较多，布宫批票参观名单为机选，故有可能夫妻会分开。参观其它景点如人力不可抗因素不能游览的，与客人协商调换景点；不愿调换，则退还门票费。（请游客知悉）接站送站：由于西藏接送火车/飞机都由当地专业接送中心负责安排，工作人员会与您提前联系。由于火车上信号不好，师傅一般会提前发接站信息到您手机上，请随时注意查收短信，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，按师傅接站信息上的提示出站，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。拉萨贡嘎机场：接机师傅一般提前一天发短信告知客人（接机事宜），下机后师傅在停车场等候客人，请客人按师傅发送的信息出机场，师傅接机。送站或送机时，我社会根据航班及车次安排送团，同样，导游也不能进入侯车或侯机厅，请客人自行办理托运行李及登机牌或乘车手续。在接团前，会提前跟客人短信联系，请务必在报名时给予准确的联系方式，保持畅通，收到短信后请及时回复。 |
| **退改规则** | 1、未达到约定的成团人数不能成团时，旅行社解除合同的，应当采取书面等有效形式。旅行社在行程开始前 7 日（按照出发日减去解除合同通知到达日的自然日之差计算，下同）以上（含第7日，下同）提出解除合同的，不承担违约责任，旅行社向旅游者退还已收取的全部旅游费用；旅行社在行程开始前 7 日以内（不含第 7 日，下同）提出解除合同的，除向旅游者退还已收取的全部旅游费用外，还应当按本合同第十七条第 1 款的约定，承担相应的违约责任。2、旅游者有下列情形之一的，旅行社可以解除合同：（1）患有传染病等疾病，可能危害其他旅游者健康和安全的；（2） 携带危害公共安全的物品且不同意交有关部门处理的；（3）从事违法或者违反社会公德的活动的；（4）从事严重影响其他旅游者权益的活动，且不听劝阻、不能制止的；（5）法律、法规规定的其他情形。旅行社因上述情形解除合同的，应当以书面等形式通知旅游者，按照本合同约定扣除必要的费用后，将余款退还旅游者。 |
| **保险信息** | 营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |