



西藏

域上西藏-林芝、雅鲁藏布江大峡谷、索松村、色季拉山、鲁朗林海、卡定沟、巴松措、拉萨、布达拉宫、药王山观景台、大昭寺广场、八廓街、羊卓雍措卧飞9日游/ 双卧 11 日游

行程特色：

1. 精品小包团；2-12 人
2. 全程 0 自费 0 购物；真纯玩，不进任何购物店
3. 拉萨入住当地准五供氧酒店，体验一晚索松村民宿、一晚结巴村特色民宿
4. 特别安排布达拉宫穿藏装拍照（每人赠送 10 张原片）
5. 特备赠送船游拉萨河，游船上观布达拉宫，（如遇汛期无法参观，不去不退）

行程安排

武汉-拉萨				
D1	早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：青藏列车上
	<p>前往火车站乘坐火车前往拉萨，从低海拔的沿海地区向青藏高原迈进。【西藏之旅】正式开始！</p> <p>【温馨提示】：上车前建议备好零食、干粮、扑克牌，因青藏铁路特殊性 & 实名制的影响，旅行社只能保证游客的硬卧铺位）。</p>			
青藏铁路—兰州—西宁—青海湖—格尔木				
D2	早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：青藏列车上
	<p>列车经兰州、西宁等闻名的旅游城市，随后开始驶入西宁至格尔木地段，列车正式进入青藏高原，坐在“世界首列高原高寒”火车中，这里配备几乎与飞机一样的高原供氧系统使空气中氧气浓度始终保持在人体舒适水平，动态观赏自然景观也成为了这次主要的旅游方式，您还可选择精美的旅游景观进行拍照留影。</p> <p>【温馨提示】：沿途停站购买食品请认准生产标签，以防假冒食品</p>			
格尔木-拉萨				
D3	早餐：自理	午餐：自理	晚餐：自理	住宿：拉萨



西藏

乘【青藏列车】沿途经过青藏铁路起点【格尔木】。沿途于车上观赏【昆仑山景】、【昆仑山隧道】、【风火山隧道】、【唐古拉站】。【可可西里无人区】、【长江源】、【长江源大桥】、【藏北羌塘大草原】、【错那湖】等。抵达日光城【拉萨】（海拔 3650 米），敬献洁白的哈达。

【温馨提示】：由于西藏特殊原因，接站人员到达不了出站口接站，请告知游客到达出站口后继续前行至马路边处接站。今日请客人保持手机畅通，接站人员将在拉萨火车站外等待客人并提前以短信或电话的形式联系客人，当天到拉萨请尽量不要冲凉以免感冒，并在房间放上湿毛巾，那会让你感觉没那么干燥，睡上一个好觉！）

拉萨-雅鲁藏布大峡谷—索松村

早餐：含

午餐：含

晚餐：含

住宿：索当村

D4

早餐后前往【雅鲁藏布江大峡谷】（游玩时间约 120 分钟）有“世界第一大峡谷”之称，大峡谷景区是青藏高原最具神秘色彩的地区，被评为世界上最深、最长、海拔最高的大峡谷，由于高峰和峡谷咫尺为邻，几千米的强烈地形反差，构成了堪称世界第一的壮丽奇观。在大峡谷景区里面的观景台可近距离观看到中国最美得山峰——南迦巴瓦峰（海拔 7782 米），其巨大的三角形峰体终年积雪，云雾缭绕，从不轻易露出真面目，所以它也称为“羞女峰”。游览结束后前往索松村入住。

索松村—色季拉山—鲁朗林海—卡定沟—结巴村

早餐：含

午餐：含

晚餐：含

住宿：结巴村

D5

早餐后前往【色季拉山】，祥云瑞悬高罩。巍峨山脉磅礴，谁与争雄，萧瑟深秋落叶飘，层林尽染 橙色满枝头。树影斑驳连绵，横亘山脉片片。登临海拔 4728 米处的山口，可观日出、云海、无际的林海和远眺南迦巴瓦峰峻美的雄姿。是西藏本教的圣地，为西藏四大神山之一。前往【鲁朗林海】（游玩时间约 60 分钟）鲁朗海拔 3700 米，位于距林芝地区八一镇 80 公里左右的川藏路上，坐落在深山老林之中。两侧青山由低往高分别由灌木丛和昆茂密的云杉和松树组成“鲁朗林海”；中间是整齐划一的草甸，草甸中，溪流蜿蜒，泉水潺潺，草坪上报春昆花、紫苑花、草梅花、马先蒿花等成千上万种野花怒放盛开，颇具林区特色的木篱笆、木板屋、木头桥及农牧民的村寨星落棋布、错落有致，勾画了一幅恬静、优美的“山居图”。前往【卡定沟】（游览时间约 30 分钟）又名嘎定沟，海拔 2980 米，地处雅鲁藏布江支流尼洋河畔。卡定藏语译为人间仙境，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，山崖天然形成的大佛、女神、观音、护法、如来佛祖、喇嘛颂经、神龟叫天、神鹰献宝、酥油灯，以及藏文“六字真言”佛字等；清新自然的天然氧吧将使您无限陶醉。

D6

结巴村—新措—巴松措—拉萨

早餐：含

午餐：含

晚餐：自理

住宿：拉萨





西藏

早餐后乘车前往【**巴松措**】(游玩时间约 120 分钟) 是西藏自治区首个自然风景类国家 5A 级景区，是西藏高原众多圣湖中的一个，人称“措高湖”。此湖四面环山，宛若镶嵌在高山峡谷中的一块碧玉。正是那由星罗棋布的湖泊、傲视苍穹的冰川雪岭、一望无际的原始森林、宽阔如茵的花海草场、峭拔奔涌的峡谷急流等组成的自然景观。距湖岸边大约一百米处有一座小岛名为扎西岛，传说该岛是“空心岛”，即岛与湖底是不相连而漂浮在湖水上的。岛上有唐代的建筑“错宗工巴寺”，是西藏有名的红教宁玛派寺庙。【**新措**】“新”发现的湖，知道它的人还很少，想来需走路两小时以上才能抵达也阻挡了相当一部分景点游热衷者。但凡了解的人都会说：新措之美太值得去徒步露营。而且，这世上的路若都是平路，也根本不会体验到徒步那份先苦后甜的酣畅舒怀了。游览结束后乘车到拉萨入住酒店。

布达拉宫—药王山观景台—藏装旅拍—大昭寺广场—八廓街

早餐：含

中餐：含

晚餐：自理

住宿：拉萨

酒店早餐后前往【**布达拉宫**】(游玩时间约 60 分钟)世界文化遗产、国务院第一批全国重点文物保护单位、藏汉和美的见证。位于拉萨玛布日山上，是一座宫堡式建筑群，最初是吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。于 17 世纪重建后，成为历代达赖喇嘛的冬宫居所，为西藏政教合一的统治中心。前往药王山观景台——半山腰拍摄布达拉宫最好的角度，现在流通 50 元人民币背面就在此拍摄，经常可见摄影爱好者扛着长枪短炮在此拍摄布达拉宫，你也可以带上 50 元去打一个卡。在布达拉宫广场藏装旅拍，留住美好倩影【提供 10 张原片，3 张精修照片】。

午餐后前往【**大昭寺广场**】广场上众多虔诚的信徒在这里五体投地祈求降福，其中不乏千里之外三步一叩来此的信徒（注：如需要大昭寺入内参观，请提前 1 天在大昭寺微信小程序里预约参观门票，费用自理）。后自行闲逛【**八廓街**】它是千年古转经道、也是手工艺商品街，后返回酒店或自由活动。

温馨提示： 自由活动期间请保管好自身贵重物品。集市有当地居民、商贩贩卖的土特产、工艺品等，不属于旅行社可控范围，还请谨慎消费，尽量不要和当地居民起争执。

布宫参观的规定及注意事项：

- 1、因布达拉宫管委会要求，为保证所有客人顺利参观，旅行社通过不同渠道解决，因不同渠道的特殊要求，敬客人听从导游安排，出现以下情况均属正常安排：每个旅游团会拆分成多个小团体；每个小团体分成不同时间参观；每个小团体跟随不同导游进入；或无导游跟随。
- 2、布达拉宫进去的时间都是统一由布宫管理处电脑随机排出来的，实际游览线路顺序可能会与所给参考行程有出入。
- 3、游览布达拉宫必须要携带身份证原件，若是名字和本人不一致将无法进入参观。

D7

D8

拉萨—羊卓雍措—拉萨

早餐：含

中餐：含

晚餐：自理

宿：拉萨





西藏

早餐后前往【羊卓雍措】(游玩时间约 30 分钟)藏语意为“上部牧场的碧玉”简称“羊湖”。羊湖是藏南最大的内陆湖泊群，湖水面积 638 平方公里。此湖也被认为是神女遗落在人间的松石耳串。站在海拔 4950 米的岗巴拉山顶向南眺望，羊卓雍措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；湖光山色间，偶尔掠过湖面的水鸟和远山相映成趣。

请各位团友务必注意：羊湖景区有骑马或骑牦牛等自费项目。从安全考虑提醒各位团友不参加，以免摔伤等。因当地用餐条件较相对较差，若不习惯，自己可先行准备一些食品。擦好防晒霜，带上墨镜，帽子。

拉萨—武汉

D9-

早餐：含

中餐：自理

晚餐：自理

宿：温馨的家里

D11

早餐后(酒店含早),自由活动，乘火车返回武汉；乘机经中转城市返回武汉，结束此次探秘之旅。

交通：去程武汉至拉萨硬卧火车票/武汉-兰州/西宁/重庆/成都，兰州/西宁/重庆/成都-拉萨的中转硬卧火车票，以铁路局系统出票情况为准。

双卧：返程拉萨至武昌硬卧火车票/拉萨-兰州/西宁/重庆/成都，兰州/西宁/重庆/成都-武昌中转的硬卧火车票，以铁路局系统出票情况为准。

卧飞：返程拉萨-中转城市-武汉的机票含税，如若要求安排拉萨-武汉的直航，价格另议，机票为特价机票，机票不可改签，如因不可抗力因素导致航班取消，我社可协助办理相关事宜，一切变更事宜由客人自行承担。当地旅游用车（因为西藏特殊的气候条件，西藏地区旅游车辆均不开空调）

服务标准

对于乘车方式和卧铺铺位旅行社不承诺乘车类型和铺位类型,即不承诺是下铺,中铺还是上铺,中转票还是直达票，具体铺位以铁路局系统出票分配的铺位和票为准。若火车票被政府征用或者无票，我社将安排中转联程票（例武汉-兰州/西宁/成都/重庆，兰州/西宁/成都/重庆-拉萨中转联程票）。具体车次及铺位以实际出票为准，如临时取消行程，客人需承担火车票综费和铁路系统收取的退票手续费；拉萨火车票为实名制请客人报名时交上身身份让复印件，请客人予以理解并配合送团导游的工作。

膳食：6早7正，早餐为酒店含早/路早（不吃不退） 酒店含早，正餐 30 元每人每餐**不吃不退**。旅游定点餐厅（不含酒水），口味主要以川菜为主，高原地区资源有限，餐饮质量请不要给予太高的期值，有时因为道路限速而造成的用餐不准时，请备一些干粮。

住宿：拉萨入住当地挂四/准五供氧酒店，索松村，结巴村入住当地客栈。（每人每晚一床位，如出现单男单女，需补房差）地区宾馆条件有限，酒店设施与沿海地区有较大差距，所以请勿以城市人心态衡量。

景点：行程内标明的旅游景点首道门票；布宫需要请客人备好身份证等有效证件。所有景点门票均为优惠门票，任何证件不再享受优惠，且无法退门票差价，请知晓。在保证服务标准及不减少旅游景点的前提下，我社有权保留对游览次序的调整。



西藏

导游：司机兼向导（布达拉宫当天含导游）。

保险：旅行社责任险,请自行购买旅游意外险。

购物：全程 0 自费 0 购物。景区内设的商店非旅行社安排购物店，与旅行社无关，请客人谨慎购买。路边停靠洗手间小摊小贩较多，客人自行购物行为与旅行社无关。

费用不含

- 1、单房差
- 2、旅游者当地的个人消费
- 3、因景区政策变化景点门票价格调整差价由旅游者自理。
- 4、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。

特别备注

请参加此次旅行的贵宾保证自己适合长途旅程，没有心脏病、高血压、哮喘等呼吸道疾病、心脑血管疾病、精神疾病，近期没有做过大型手术等不宜前往高原地区的疾病，并充分知悉和接受此行程对自己身体带来的风险，同时得到家属的认可。自愿承担因自身原因导致的一切情况（包括意外及自身疾病），如因自身原因出现的任何与本接待社无关。谢谢！

旅游者预订提示

- (1) 此选路正常收客年龄 18-70 岁。
- (2) 60 周岁（含）以上老年人预订出游，须与组团社签订免责协议并有家属或朋友陪同方可出游。
超过 65 周岁（含）以上须与组团社签订相关免责协议并且提供三甲医院及或以上的合格的体检报告，方可出行。
- (3) 因服务能力所限，无法接待 18 周岁以下旅游者，无法接待 70 周岁以上的旅游者单独报名出游，敬请谅解。
- (4) 因地理环境特殊，未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团，并且须与组团签订免责协议方可出游。

1、进入高原之前的准备

- (1) 进入高原前，可向有高原生活经历的人咨询注意事项，做到心中有数，避免无谓紧张。
- (2) 进入高原之前，禁止烟酒，防止上呼吸道感染。避免过于劳累，要养精蓄锐充分休息好。适当服西洋参等，以增强机体的抗缺氧能力。如有呼吸道感染，应治愈后再进入高

原。

(3) 良好的心理素质是克服和战胜高原反应的灵丹妙药。大量事例证明,保持豁达乐观的情绪,树立坚强的自信心,能够减弱高原反应带的身体不适。反之,忧心忡忡、思虑过度,稍有不便高原紧张,反而会加大脑组织的耗氧量,从而使身体不适加剧,使自愈时间延长。

(4) 如果你从未进过高原,在进入高原之前,一定要进行严格的体格检查。严重贫血或高血压病人,切勿盲目进入高原。

2、进入高原途中注意事项

(1) 应尽可能预备氧气和防治急性高原病的药物,如硝苯吡啶(又名心痛定)、氨茶碱等,也需备有防治感冒的药物、抗菌素和维生素类药物等,以防万一。

(2) 由于高原气候寒冷,昼夜温差大,要注意准备足够的御寒衣服,以防受凉感冒。寒冷和呼吸道感染都有可能促发急性高原病。

(3) 在进入高原的途中若出现比较严重的高山反应症状,应立即处理,及时服用氨茶碱或舌下含服硝苯吡啶20毫克。严重时应吸氧。若出现严重的胸闷、剧烈咳嗽、呼吸困难、咳粉红色泡沫痰,或反应迟钝、神志淡漠、甚至昏迷,除作上述处理外,应尽快到附近医院进行抢救,或尽快转往海拔较低的地区,以便治疗恢复。

(4) 由于乘车进入高原所需时间长,途中住宿条件差,体力消耗大,因此除要准备以上各种物品外,还应该准备水或饮料以及可口易消化的食物,以便及时补充机体必需的水和热量。

3、高原反应 → 在西藏旅行,最应该注意的就是高原反应

因人而异,未上高原前很难预知。身体弱者未必反应大,体魄健壮者未必无反应。每个人的反应表现形式也各不相同。一般情况下,瘦人好于胖人,女士好于男士,矮个子好于高个子,年轻者好于年老者。

从平原地区进入高原后,人体出现的调节性变化主要表现在以下几方面:

(1) 脉搏(心律)频率:平原地区正常脉搏为72次/分,初到高原时脉搏可增至80~90次/分,个别人可达100多次/分,居住一段时间后,又可恢复。

(2) 呼吸:呼吸系统轻度缺氧时,首先表现呼吸加深加快,随缺氧加重呼吸频率也进一步加快,人们会感到胸闷气短。适应后,会逐渐恢复到原来水平。

(3) 血压:平原地区正常收缩压为110~120毫米汞柱,舒张压为0~80毫米汞柱。初进入高原后,由于血管感受器作用和体液等影响,使皮肤、腹腔脏器等血管收缩、血压上升,从而保证心脏冠状动脉、脑血管内的血液供应。适应后亦会恢复正常。

(4) 神经系统:中枢神经系统特别是大脑对缺氧极为敏感。轻度缺氧时,整个神经系统

示

兴奋性增强，如情绪紧张、易激动等，继而出现头痛、头晕、失眠、健忘等。进入较高海拔地区后，则由兴奋转入抑制过程，表现嗜睡、神志淡漠、反应迟钝。少数严重者会出现意识丧失甚至昏迷，若转入低地后会恢复正常。神经症状的表现轻重常与本人心理状态和精神情绪有密切关系。对高原有恐惧心理，缺乏思想准备的人，反应就多些；相反，精神愉快者反应就较少。

(5) 消化系统：进入高原消化腺的分泌和胃肠道蠕动受到抑制，除胰腺分泌稍增加外，其余消化食物的唾液、肠液、胆汁等分泌物较平原时减少，肠胃功能明显减弱。因此可能出现食欲不振、腹胀、腹泻或便秘、上腹疼痛等一系列消化系统紊乱症状。在高原生活了一段时间后，可逐步恢复。在高原，如果持续感觉不适就应该上医院治疗。最重要的就是不要背着心理恐惧的包袱上高原。

4、到达高原后注意的事项

(1) 刚到高原，每个人都会感到不同程度的气短、胸闷、呼吸困难等缺氧症状。但这并不说明你不适应高原，如果能够正确地保护自己，2~4天后，一般都可使上述症状好转或消失。

(2) 如果是坐飞机上高原，一般高山反应的症状会在12~14小时左右产生。所以，刚刚到高原的时候一定不要剧烈运力，而要立刻卧床休息。否则，一旦感觉到反应就需要更多的时间来适应了。

(3) 人们常常用吸氧来缓解胸闷不适。当然，吸氧能暂时解除胸闷、气短、呼吸困难等症状，但停止吸氧后症状又会重新出现，延缓了适应高原的时间。假若你上述症状不很严重的话，建议最好不要吸氧，这样可以使你更快适应高原环境。轻微的高原反应，会不治自愈，不要动辄吸氧，以免形成依赖性。

(4) 进藏后要多吃碳水化合物、易消化的食品；多喝水，使体内保持充分的水分；晚餐不宜过饱。最好不要饮酒和吸烟。要多食水果、蔬菜等富含维生素的食物。

(5) 注意避免过度疲劳，饮食起居有规律。初到高原的前几天，不要频频洗浴，以免受凉引起感冒。感冒常常是急性高原肺水肿的主要诱因（在缺氧状态下不易痊愈）

(6) 在藏期间，旅游活动不宜过于频繁，身体负荷不宜过重。初到高原的时候，不可急速行走，更不能跑步，也不能做体力劳动。一周后，才可逐渐增加一定的活动量。

(7) 必须注意，如果进入高原后，反应的症状愈来愈重，特别是静息时也十分明显，应该立即吸氧，并到医院就诊。极少出现的高原肺水肿和高原脑水肿的病人须大量吸氧，并在药物治疗的同时，迅速转送海拔低的地区。

(8) 常年坚持体育锻炼而身体素质较好者，高原反应甚微，且能很快自愈，但也不可因此大意而逞强。尤其是进入到新的海拔高度前，要有一两天的渐进适应性锻炼，在没有适

温馨提示

应和准备的情况下，不要骤然进入海拔5000米以上的地区，以防突发不测。

5、其他健康事项

(1) 注意保暖，西藏的昼夜温差非常大，而且早、晚气温偏低。一般海拔每升高1000米，温度降低6℃，所以一定要注意保暖，即使在夏季也必须准备外套或毛衣，在阴暗的寺院殿堂里待时间长了也是很寒冷的。另外，保持身体的干燥也很重要。

(2) 高原强烈的阳光和紫外线会伤害你的眼睛，应准备太阳帽和墨镜西藏有很多冰雪环境，冰雪地及水面会反射很强的太阳光，在阳光灿烂的日子里将双眼直接暴露在这种环境中数小时，即可造成雪盲。所以，在雪线及以上地区活动时一定要带雪镜，或者至少是可以滤过紫外线的好的墨镜。雪盲会造成暂时性失明，轻微的症状是：对光线敏感不停眨眼，眼中似有沙子，疼痛，眼睛发红，不停的流泪。若发生雪盲，应以眼药水清洗眼睛，到黑暗处或以眼罩蒙住眼睛用冷毛巾冰镇，减少用眼，尽量休息。良好的休息和舒缓的环境能及时缓解雪盲的症状，但完全恢复通常须5~7天。

(3) 西藏各条旅游线上，尘土大，卫生条件不好，所以不宜使用隐形眼镜。要戴的话，不妨考虑使用用完即弃型的镜片，拉萨有隐形眼镜出售，价格和内地相当。

(4) 刚刚上高原的时候由于气候干燥，会造成部分游客易流鼻血和嘴唇干裂。在贡嘎机场经常可以看到一些游客带着灼伤的面颊和鼻子离开拉萨。所以要带上防晒霜、润肤露和润唇膏。

(5) 带一些鼻腔外用软膏和润喉片可缓解干燥带来的鼻喉不适。

(6) 建议大家考虑带着以下药品：金施尔康、西洋参含片、阿司匹林、必理痛、牛黄解毒片、感冒灵、喉炎丸，止咳水、白花油、维他命C丸、胃药、纱布、眼药水及消炎药。

(7) 建议准备大小各一个小型药盒，大的放在背囊里，小的随身带。

(8) 小心中暑，高原的阳光是很可怕的，尤其在夏天做长时间的户外活动的时候。因此高原户外旅行活动一定要备有清凉油、人丹之类的等，而且要多喝水。发现有人中暑，应尽快将其移至阴凉通风处，抬高头肩部半躺下，脱掉外衣用水湿润患者内衣，不停扇风并用冷毛巾擦拭患者身体使得患者的体温降低。患者清醒时，应给他补充水分。

6、航班信息出票信息提示

(1) 具体的航班信息以实际出票为准，不指定具体航班信息，按照航班信息出票信息若跨凌晨，则行程增加一天。

(2) 具体航班信息以实际出票为准，不指定具体航班信息，若指定特定航班信息，则另收指定航班信息的增收费用

旅行社告知义务告知事项

- A、对于酒店：**西藏地区特殊，这里的酒店跟内地的酒店有很大的差别。酒店分有三星，四星，五星。四星以下的酒店大多都没有空调，故请客人注意自身保暖。并且我社合作的酒店，离布达拉宫有远有近，具体以我社安排的为准，不得有异议。但我社保证酒店干净卫生。所有酒店的早餐为酒店提供，不包含在我社合作之内。如果未用不得以任何理由找我社退费用。
- B、对于餐：**西藏的团餐厅可在一定范围内做不同的餐标，对于菜品的多元化，可能没得内地的团餐厅那么好。特别是地区上面的餐厅，对菜品的采购相对比较缺乏。如果客人觉得餐不合适，可以选择让导游推荐社会餐厅用餐。
- C、对于旅游车：**车型（4座越野车、9—11座瑞风商务、7座别克商务、14座。金龙或宇通：17+2座、23座、27+2座）我社根据客人的人数来安排相对座位的车型，西藏的旅游车一般情况下都不开空调，一是：西藏气候温度适中，在阴凉处就比较凉爽，开空调可能导致感冒。二是：由于高原气候，开空调会使旅游车行车时动力不住，司机开车也比较困难，西藏旅游行程路程遥远，路途较险，更会导致一些上坡无法顺利行驶。
- D、对于景区：**鉴于西藏地区的特殊性，西藏的所有景点请于景区的规定为准。对于携带导游证，学生证，老年证，军官证，残疾证等等国家规定允许打折或免票的证件。请提前出示给导游，让导游予以办理折扣（或免票）政策。对于景点限制带入景区的违禁物品，请游客务必遵守。如果因不可抗力的原因导致没有前往景区参观，经客人见证同意，以少数服从多数的原则取消。可退门票，但别的费用一律不退。各景点参观的准确时间以当地景区规定为准，因此旅行社有权利在不减少景点的情况下调整景点的参观顺序！
- E、对于导游：**全团人数未达16人的，不以委派全陪导游人员。我社安排的当地导游都是持有全国导游资格证和西藏旅游局颁发的上岗证的。在旅游区间，导游有责任和义务为游客提供合理范围内的服务。但是导游在整个团队中也起到一个维持秩序的作用，监督客人正常合理的完成行程。
- F、对于进出藏的火车或者飞机：**车次和航班的延误或取消，不受我们旅行社的控制，由此给客人带来增加的费用，请客人自理，于我社旅行社无关。
- G、客人认真填写质量意见表，**此单做为评价我社服务质量的唯一依据，不接收事后与意见单表达不一致的投诉及扣款。

鉴于西藏旅游的特殊性，以及布宫限时限量不在旅行社控制范围内的情况，特作如下声明：

旺季（布宫限制参观人数开始），淡季不适用。

我社接待游客围绕让客人能参观布宫为中心，在不减少游览景点及参观时间的前提下，我社可以对游客游览参观景点的顺序作调整。同团客人会分多批次上布达拉宫，并且有的客人上布宫时没有导游陪同，我们行程中的参观时间是参考时间，具体以当时当地各景点规定为准。客人表示同意，不得有异议！若因游客自身原因上不到布达拉宫，我社不负责任，如名字，身份证错误等。

散客备注：

散客只提供一人一座，但对于散客所用的车型，我社不予以承诺，根据当时收客的情况安排车型的大小。散客产品一经选定就表示接受我社产品的合约，不得以其他要求更换产品内容（比如要求酒店位置，如果酒店是达标的，不能要求随意更换酒店），但客人另行付费并不影响同团其他游客的权利情况除外。如果客人有特别要求的，请在报名之前说明（比如酒店的位置，酒店的星级，楼层的高低等等，请在出团前说明，我社可单独设计产品并提供相关服务）。

客人同意签字：

年 月 日



西藏旅游适合参团声明书

旅行社：

本人_____出生于_____年___月___日。今自愿参加_____旅行社组织的_____年___月___日至_____年___月___日_____旅游活动。

因旅游途中需乘坐火车或汽车，路途较远且行程时间较长，西藏海拔高行程辛苦、旅行社已经告知我本人：有严重高血压、心脏病、哮喘患者以及其他重感冒或高原有严重反应的客人不宜进藏。确保身体可以，本人签字，本人年龄较大，因此现郑重承诺：本人途中若出现自身疾病导致的身体不适或意外，与旅行社及地接旅行社无关，所产生一切费用（包括医疗费及交通费等）由游客本人自行担负并承担全部责任。旅行社已经建议本人购买人身意外险。本人已完全了解和理解了旅行社接待人员告知的注意事项，并根据高龄人群的相关要求，承诺如下：

- 1、本人了解自己的身体状况，适合参加此旅游团，本人能够完成旅游团全部行程并能按期返回；
- 2、如本人未按旅行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责任及发生的全部费用，并承担给旅行社造成损失的赔偿责任；
- 3、在旅游过程中，本人放弃禁止高龄人群参加的相应景点或相应活动权利；若因本人坚持参加所产生的全部后果均由本人承担；
- 4、在旅游过程中，如果本人由于身体不适或其他原因导致不能继续完成行程，需要旅行社协助提前返回、就医等情况发生，本人同意承担全部责任及发生的全部费用；
- 5、本人已就此承诺告知了直系亲属并得到他们的同意，本人同意旅行社任何单一或全部核实义务。

以上承诺是本人真实意思表示。对本承诺函的各项条款，旅行社工作人员已充分告知本人相关含义，本人已阅读并理解各项条款的意思。若发生纠纷，以本承诺函的承诺为准。 特此承诺！

姓名		性别		出生日期	
联系电话		手机		团号	
身份证号					
联系住址					
旅游线路					
亲属姓名		联系电话		手机	

游客签名：_____年___月___日

家属签名：_____年___月___日

