

# Hulunbuir

# 呼伦贝尔

旅行

潇潇洒洒草原游



世界上最好的草原 · 6天5晚 · 品质

《中国国家地理》草原选美中国特辑中 呼伦贝尔就被评为中国最美的草原NO.1



## ❖ --享趣.呼伦贝尔-- ❖

### 呼伦贝尔大草原.冷极根河.额尔古纳湿地.哈萨尔故地黑山头.边城 撒欢牧场.口岸满洲里.草原蒙古部落 6 日休闲游(超值版)

四季的分明造就了多彩的呼伦贝尔，绿春红夏金秋银冬，每样颜色都有专属于它的美。这里有蒙古长调在飘扬，这里有鲁日格勒舞在踏歌而起，这里有扎恩达勒格山歌在代代传唱，这里有丰富多彩的民族节庆，这里有狩猎民族的萨满鼓声，一方百花争艳的园圃，一片多元文化交汇的原野！



#### 行程亮点

**【品质安排】** 优质走心的服务，自费无压力，选择性多，专车专导，优秀导游为您全程保驾护航

**【精华线路】** 这里有草原，森林、湖泊、湿地、口岸、魅力小镇、民俗、华冠天堂.....

**【净化心灵】** **贴近自然：** 第二森林的跨国湿地+醉美湿地的额尔古纳湿地+冷极根河

**民风民俗：** 外观两河圣山+外观战争时期反法西斯西广场遗留的坦克+体验‘中俄蒙’三国风情生活体验，西伯利亚的建筑、乌兰巴托的蒙古包，外观国门假装出了国。

**【放飞自我】** 跟着热情的蒙古姑娘小伙一起嗨翻篝火晚会，蒙古部落了解最后一批巴尔虎土著居民生活方式

**【特色住宿】** 1 晚根河+2 晚准五酒店+1 晚满洲里套娃酒店+1 晚准四酒店

**【挑战味蕾】** 牧场农家宴+飘香铁锅炖+舌尖上的美食手把肉+特色鱼宴+牛排火锅+涮火锅

**【贴心赠送】** 敬献上精美的哈达每人每天一瓶水、欢迎远道而来的你。

## 行程简表

天	行程和景点	交通	早	中	晚	住宿酒店
D1	昆明-海拉尔：入住酒店	飞机/巴士	0	0	√	海拉尔
D2	海拉尔-草原-根河：呼伦贝尔草原 撒欢牧场	巴士	√	√	√	根河
D3	根河-额尔古纳：额尔古纳湿地	巴士	√	√	0	额尔古纳
D4	额尔古纳-满洲里：列夫湿地 186 彩带河	巴士	√	√	0	满洲里
D5	满洲里-海拉尔：草原蒙古部落	巴士	√	√	√	海拉尔
D6	海拉尔-昆明：呼伦贝尔古城 成吉思汗广场	巴士/飞机	√	√	0	无

### D1:昆明-海拉尔

住宿：海拉尔

#### 【行程安排】

全国各地的朋友们怀着向往已久的心情，乘航班/火车赴海拉尔，根据航班时间，我们的司机师傅会送您到入住酒店。出发地乘机（参考航班）赴【**草原明珠·海拉尔**】海拉尔是由蒙古语“哈利亚尔”音转而来，意为“野韭菜”，因海拉尔河两岸过去长满野韭菜，故取名为“海拉尔”。

接机后沿【**机场景观大道**】驶出机场，首先映入眼帘的是我们呼伦贝尔大草原的民族英雄成吉思汗的母亲河额伦（坐着）和发妻孛儿帖，以及草原民族的生活雕塑，呼伦贝尔大草原之旅，在这里开始了！



### D2:海拉尔-根河

住宿：根河

#### 【行程安排】

#### 【醉美呼伦贝尔大草原】

早餐后乘 SUV 越野车游览【**呼伦贝尔大草原**】它平坦、大气磅礴、极致辽阔、仿佛天空之下，空无一物，也许关于草原的定义，就来源于呼伦贝尔。如果说每个人心中都有一片辽阔的草原那多半说的就是呼伦贝尔，这里的天空明净如洗，云团为无垠的绿毯打着光影，草尖泛着金色的光芒随风轻摇，肥硕的牛羊不知疲倦地低头啃食……



## 赠送航拍 vlog 记录草原游

### 【撒欢牧场】

这是内蒙古是唯一一家经 CCTV7《致富经》先后两次报道的创业企业 2016.9.1 期和 2019.8.15 期，是一个原生态的世外桃源。

- ①蹦蹦车原始白桦林穿越、林草猎人小屋、回音谷、旱獭山,参观野猪（《致富经》报道的创业项目 2016.9.1 期）
- ②特色区：秋千、跷跷板、草原足球、拔河。
- ③特色服装体验：知青绿军装体验。

**【敖鲁古雅鄂温克民族乡】** 是内蒙古最北的一个乡，这里有一个鲜为人知的少数民族部落，他们就是鄂温克驯鹿人。整年游荡在大兴安岭原始森林中，所以也称驯鹿鄂温克人、使鹿鄂温克族或鄂温克猎民。300 年前，他们来自更北方的西伯利亚，目前仅有 230 多人，他们被称为“中国最后的狩猎部落”

### 【感受自然--根河冷极地标雕塑~大温度计】

走进根河最先映入眼帘的是什么！就是记录这座城市200天零下温度地标雕塑大温度计，生活在这座城市里的人看到他在负数是眼中有一种痛并快乐，这个时候可以有冰雪的快乐，冰雪的美丽，雾凇形成的连绵山脉。



## D3 根河-额尔古纳 (133km,1.9h)

住宿：额尔古纳

### 【行程安排】

#### 【百里白桦林景观带长廊】

穿越百里长廊，看桦木娉婷，林草葳蕤，感受阳光穿过林间缝隙的光影变幻。与大自然亲密接触。看桦木娉婷，林草葳蕤，感受阳光穿过林间缝隙的光影变幻。

**【额尔古纳湿地景区】**（游览约 2 小时）（不含电瓶车 15 元/人自理）被誉为“亚洲第一湿地”，这里目前是中国保持原状态最完好、面积最大的湿地。被誉为“亚洲第一湿地”。这里湿地物种丰富，成为许多鸟类非常重要的庇护场所，是全球鸟类东亚—澳大利亚迁徙路线的“瓶颈”，被誉为大地之肺，对自然生态的调节能起到不可低估的作用。可以在此登高远眺，俯瞰湿地全貌。

#### 【列巴文化馆】

“列巴博物馆”，不仅讲述了列巴来到中国后的发展历程，还可以让你详细了解俄罗斯列巴的由来和历史。

## 午餐后品尝草原特色手把肉

**可自费欣赏【访问俄罗斯家庭】（不含）**穿俄罗斯民族服饰、品尝使用传统工艺“红砖炉、啤酒花、白桦木”制作的香甜列巴、地道俄罗斯咖啡、果茶、红肠、饼干等，参与绘制彩蛋、撞彩蛋以示友好和祝福。不分地点，不论年龄，与俄罗斯家庭载歌载舞，都可以欢快的跳上一曲“喀秋莎”

晚餐**推荐自费【宫廷盛宴-烤全羊】（不含）**它是成吉思汗最喜爱吃的一道宫廷名菜。（有篝火没有烤全羊怎么算是完美的草原之行）结束后热情好客的蒙古族汉子姑娘早已燃起了篝火，陪您一起嗨动**【篝火狂欢夜】**带您一起学跳蒙古族安代舞。熊熊的篝火洗涤了内心的疲惫，让心灵得到慰藉，点燃了激情、点燃了希望，篝火、星星、月光、礼花演绎着草原上唯美的传说。（**赠送项目遇不可抗拒因素或天气原因无法正常安排，不退任何费用**）后

入住酒店。



## D4 额尔古纳-满洲里 (330km,4.5h)

住宿：满洲里

### 【行程安排】

**【列夫湿地庄园】**进入景区，可沿着森林木栈道可近距离观光湿地、森林，狮子湾和玫瑰洲；有山杨、白桦、樟子松，湿地深处则是主要分布有卷边柳、红瑞木、野玫瑰、柳叶绣线菊等灌木类，还有大量的稠李子及山丁子，还可以前往网红打卡拍摄地

### 【呼伦贝尔大草原著名的马术基地】

早餐后前往黑山头**【马术基地】（骑马不含，自理）**我们马上可以去体验骑马畅游草原，跨上马背，组织马队，呼吸草原上夹杂着草香的新鲜空气，马队时快时慢，在初晨阳光下，迎着草原上清凉的风，骑着马在草原上驰骋。

### 【186 彩带河景区】

随后我们前往**【186 彩带河】（不含电瓶车 15 元/人，自理）**当我们在山顶看到美丽的彩带河时，蜿蜒的河水在太阳的光纤辉映下，呈现一条彩色的绸带摆在中俄边境上，远处的俄罗斯山峦起伏，衬托出一幅美丽的图画。可以前往亚洲最长 1000 米网红**滑草（自费）**，随手一拍，都是镜头感十足的时尚大片，文艺清新赞爆朋友圈！

## 午餐品尝全鱼宴

### 【跨国湿地主题公园】

前往**【跨国湿地主题公园】**湿地内湿地河流交织，生长着大片芦苇，，有这“呼伦贝尔草原第二森林”之称，这也是鸟类的天堂，兽类的乐园，人也自然和谐的天堂，摄影最佳地。距离俄罗斯红石 40 公里，与俄阿巴该图镇隔河相望。

### 【俄蒙国际展览馆】



主要分为三部分，中国和俄罗斯发展历程、俄罗斯民俗与蒙古族风情文化、俄罗斯特产介绍区。俄蒙国际展览馆坚持国家一带一路的思想方针，在国家政府的扶持下作为表率励志成为满洲里乃至内蒙古的旅游博物馆。

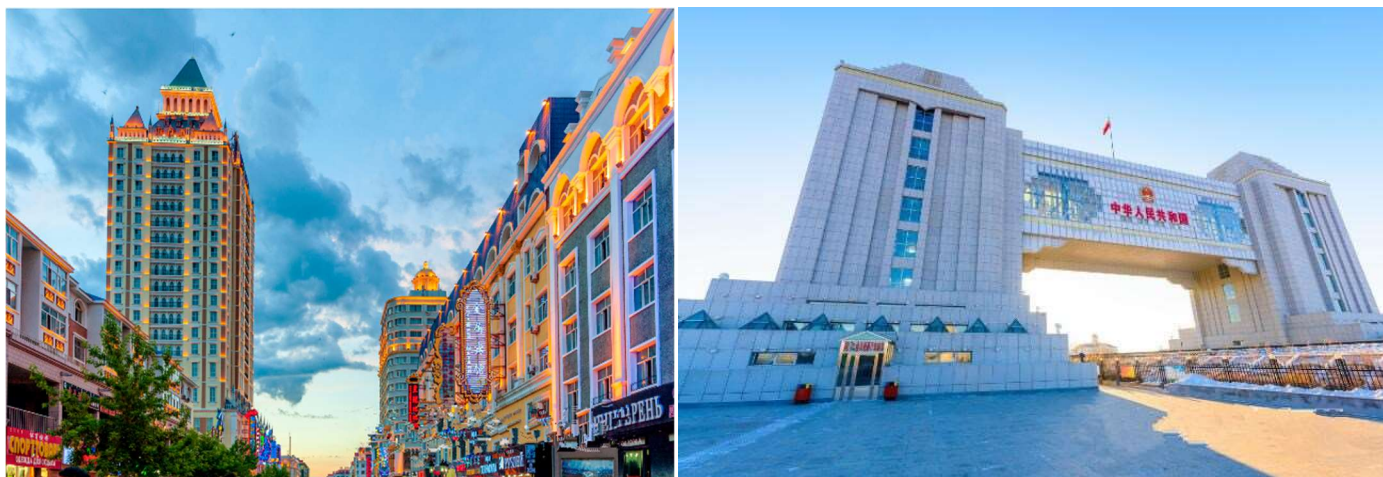
### 【套娃广场外观】

抵达满洲里后外观以俄罗斯套娃为主题雕塑的新景区**【套娃广场】**作为满洲里标志性旅游景区，它是内蒙古自治区乃至全国独特的特色旅游景观，也成为国内外游客了解俄罗斯艺术文化，感受西方文化底蕴的旅游胜地。

### 【国门景区外观】

远观**【国门景区】**在景区外面气势磅礴的国门，已经是我们中国的第五代国门了，对岸就是俄罗斯小镇——后贝加尔斯克，外观战斗机广场、火车头广场。

**晚餐自理（推荐俄罗斯歌舞表演或者俄罗斯莫斯科国家马戏团表演）后入住酒店。**



## D5 满洲里-海拉尔 (220km,3h)

住宿：海拉尔

### 【行程安排】

#### 【草原明珠--呼和诺尔湖畔--草原蒙古部落】

早餐后驱车前往**【草原蒙古部落】**（游览约 3 小时）这里是呼伦贝尔大草原的腹地，抵达草原享受蒙古民族欢迎远方贵宾的**【草原迎宾酒】（赠送）**，感受大型蒙古活动祭**【祭祀敖包】（赠送）**，看羊群马群，观牧出牧归，感受草原牧区生活。**（赠送项目遇不可抗拒因素或天气原因季节原因无法正常安排，不退任何费用）**之后可以感受**【草原天空之境】**让您感受草原、天空、湖泊、民俗的天空意境，您可忘记忧虑，进入梦幻的草原生活，无忧无虑的享受草原的宽广。

#### 【远观--两河圣山景区】

呼伦贝尔两河圣山旅游文化景区位于海拉尔正北小龙山至敖包山之间、海拉尔河与伊敏河交汇处，区域面积 36.9 平方公里，主要景点有慈积金刚塔、达尔吉林寺、民族文化雕塑区、哈萨尔行宫、万佛寺以及中华天竺苑、佛教八大圣景等。景区内建筑独具特色，可谓官塔交递、雅致经典。两河圣山旅游文化景区是一座集民族文化、湿地风光、人文景观相互交融，突出表现安宁祥和、休闲养心氛围的高 A 级文化旅游精品景区，它就像被镶嵌在海拉尔北侧的一块绿宝石，庄重大气，令人神往。

**今日我们就在呼和诺尔湖畔，享受悠闲下午茶的轻奢时光。**之后可以感受**【草原天空之境】**让您感受草原、天空、湖泊、民俗的天空意境，您可忘记忧虑，进入梦幻的草原生活，无忧无虑的享受草原的宽广。

#### 【外观--世界反法西斯战争海拉尔纪念园广场】

广场位于呼伦贝尔市海拉尔区北山（原侵华日军海拉尔要塞遗址处，距海拉尔城区北部 3 公里）。纪念园是在原侵华日军海拉尔要塞遗址上建立而成，是一处军事主题的红色旅游景区。

## 午餐品尝牛排火锅

### 【呼伦贝尔市蒙元文化娱乐广场--成吉思汗广场】

参观【成吉思汗广场】，了解成吉思汗的历史事迹，祭祀蒙古国运来的圣石。它以成吉思汗名称命名，是至今为止内蒙古自治区境内最大的广场（与锡林广场并列），也是海拉尔区的标志性建筑之一。巴彦额尔敦敖包，坐山带水，礼奉“圣石”其上，刻像铭碑其下；南眺而收苏杭山水之秀，北瞰则尽大漠长河之美。

**推荐自费【中俄蒙冰雪大世界景区】**（不含）推荐体验项目：中俄蒙冰雪大世界，是一座室内冰雪主题景区，在这里，一年四季都可以欣赏到各种富有民族特色的冰雕作品。乐园还设有适合儿童玩的游乐区域，包括冰滑梯等项目，而大人还可以体验滑冰的乐趣。因其占地面积之大，已通过上海大世界吉尼斯总部认证成为世界规模最大的室内冰雪乐园。乐园包含游乐区、蒙元风情区、俄罗斯风情区、中式园林区、滑冰区五大区域。



## D6:海拉尔-昆明

住宿:无

**【呼伦贝尔古城】**早在清代雍正年间，清政府为了保卫《尼布楚条约》划定的额尔古纳河为界的北部边疆，在这一带建城戍边。建城至今 273 年，为捍卫祖国边界发挥了巨大的历史作用。随着政治、军事作用的加强，商贸和交通中心地位自然形成。到乾隆年间，晋、冀、鲁等地商人“不远万里接踵而来，他们在城内竞相购地建房，投资设肆”，呼伦贝尔城相继出现“巨长城”、“隆太号”等商业八大家。

**【呼伦贝尔博物馆】（周一闭馆）**呼伦贝尔民族博物馆位于内蒙古呼伦贝尔市海拉尔区胜利大街附近。藏品达万余件的呼伦贝尔民族博物馆于 2009 年 6 月 20 日正式开馆。呼伦贝尔民族博物馆是呼伦贝尔市唯一的一所综合性博物馆，具有鲜明的地域特色和民族特色，是内蒙古自治区级重点博物馆之一，馆内有在扎赉诺尔出土的猛犸象化石复制品、“扎赉诺尔人”头骨化石复制品以及一些民族生活用品等

退房时间之前导游会联系您，根据航班时间安排送机。结束愉快的呼伦贝尔之行。

**【温馨提示】**以上行程时间安排可能会因航班、天气、路况等不可抗力因素，在不影响行程和接待标准前提下，与游客协商一致后进行游览顺序调整！



..... 带上轻松的心情出发! 祝您旅途愉快! .....

### 费用包含:

**交通:** 昆明往返海拉尔团队机票 (含机建燃油), 买断机位, 机票一经开出不得退票改签, 取消则全额损失;  
用车全程空调旅游车 (保证一人一座)

**住宿:** 行程所列酒店, 团费包含每人每天一张床位 (不提供自然单间, 产生单房差由客人自理)。

**参考酒店:** 如遇行程所列酒店满房, 则优选以下备选酒店:

海拉尔备选酒店: 海拉尔天成彼得酒店或同级

额尔古纳当地四星酒店

根河参考酒店: 绿色山庄或秀水山庄或同级

满洲里参考酒店: 套娃酒店 2-3 号楼同级

**注:** 呼伦贝尔地区为旅游初级城市, 基础设施不是很完善, 酒店相对标准较低, 行程中所标明的星级标准为当地行业参考标准, 任何非官方网站所公布的酒店星级档次, 是属于该网站自己的评估标准, 不代表该酒店的真实档次或星级, 请各位贵宾做好心里准备;

**行程门票:** 行程表内所列景点首道大门票 (不含小门票、景区里的电瓶车等小交通及娱乐项目)

**用餐:** 含 5 早 8 正 (正餐八菜一汤 10 人一桌, 特色餐十人一桌, 特色餐 40 元/正 (不吃不退) 早餐 10 元/人)

**导游:** 优秀地接导游。

### 费用不含:

12 周岁以下小童含车位费、餐费、导游费、不含床位费不含早、不含景点门票费;

不含旅游意外险。为防范风险, 减少自然灾害、意外事故等意外给游客带来的损失, 建议每位游客报名时从报名处购买旅游意外险。如购买了意外险, 请把所购买的保险内容提供与客人;

不含园中园门票、景点缆车和其余电瓶车等; 及客人在当地的一切个人消费; 由于不可抗拒因素而需要变更行程时产生的费用 (包括但不限于自然灾害、车辆故障、交通意外等)。

### 自费项目参考: 自愿消费, 绝不强迫自费

俄罗斯歌舞表演+西餐 298-398 元/人

万马奔腾/马之舞/蒙古马颂 288 元/人

访问俄罗斯家庭 200 元/人

满洲里夜景游览 150 元/人

“托马斯”草原小火车 150 元/人



成吉思汗行军大帐 150 元/人

草原骑马 300-800 元/人

访问牧户家庭 150 元/人

草原滑草 100 元/人

吉尼斯世界之最-中俄蒙冰雪乐园 298 元/人

### 其他说明：

此团为因特价打包价格，如果有没有产生的费用包含，如已定餐费要临时取消.行程内景区门票均为团队预购票，不支持使用证件享受优惠，如果不去门票不退费。已预订不使用的床位费等一律不作退！

2.请游客在报名时，准确登记姓名及身份证等号码（小孩出生年月），并在出游时携带有效登机证件（身份证、户口本、护照、回乡证等），在办理登机及入住酒店时需提供；如因个人原因导致无法正常出行，责任自负；

3.此线路不接受孕妇、患有传染病等可能危害其他旅游者健康和安全的客人及 70 岁以上游客的报名，如有隐瞒自身健康状况而产生意外或导致其他损失，概由游客承担，旅行社不承担责任；另外不接受 65 岁以上游客、18 岁以下未成年人 外籍人士等特殊人群单独参团，此类人群需有亲戚朋友、监护人、中文翻译陪同方可参加。

### 特别说明：

1.当地风味餐本着把当地口味承现出来，不一定适合游客的口味，大众质量往往不太令人满意，还请谅解，个人原因餐不吃不退费用。

2.自费景点均在当天时间允许情况下方能参加，如时间不允许则不算正常游览内容。自费项目由客人自行选择，以参加人数多数为准，不去游玩的旅客需在景区门口等候或下车自由活动（注意安全）。

3.在保证景点不减少、住宿标准不降低的情况下，我社保留调整景点游览顺序及住宿同级酒店调整的权力。

4.因不可抗因素造成团队行程更改,延误，滞留或提前结束时，旅行社可根据当时的情况协调处理，如发生费用加减，按未发生费用退还游客，超支费用由乘客承担的办法处理。

5.旅游者在行程中自愿放弃某些旅游项目，旅行社有权不予退还相应旅游费用，旅游者未能按照合同约定及时参加旅游项目或未能及时搭乘交通工具的，视为自愿放弃，因参团已享受团队优惠价格（如住房，用餐及门票，车费等），固不享受和接受任何优惠证件费用不退。

6.行程中的赠送项目为我社安排赠送给旅游者的景点或活动，如自愿放弃，旅行社不能退还相应旅游费用。

7.游客所乘航班起降时间，以航空公司最终的起降实际时间为准，由于航空公司原因所造成的航班延误或不能起飞，我社不能承担相关责任和给予任何赔偿！

8.游客应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。

9.本社解决投诉以客人在当地所填写旅游质量反馈单为准，请客人如实填写意见单！

**行程内的景点以及娱乐项目，会由于天气气候原因**（如下雨，篝火晚会取消。不同的时间段，花期不一样，看不到油菜花/芍药花等情况）、**自然灾害导致景点关闭、政府规定**（国家比较重视生态环境，会临时出现草原保护，不能穿越草原深处。关闭呼伦湖，保护水生态等情况）、**景区政策**（景区临时取消某些参观项目）、**景区固定表演时间**等因素，造成游览的变化或减少。我社积极给客人处理，跟换景点等解决方案。但不属于我社责任，还请客人能够理解。

10.物品：呼伦贝尔地区草原昼夜温差较大，需要备上厚的外套，舒适的运动衫、运动裤、运动鞋；

紫外线比较强，需要带上防晒物品,墨镜、帽子、防晒霜；

北方天气干燥，携带好保湿护肤品，如润肤乳，保湿霜，面膜等。带上保温杯，多喝水；

草原蚊虫较多，可备上防蚊虫喷雾和防蚊虫贴；

草原上的食物多以新鲜的牛羊肉和奶为主，肠胃比较敏感者，携带上肠胃药和止泻药。

携带上日常的感冒药、退烧药等。

呼伦贝尔旅游线路较长，景点分散，乘车时间较长，比较辛苦，携带上晕车药；

草原住宿蒙古包中无洗漱用品，请自行携带洗漱用品。

11.住宿条件：草原的住宿条件相对于华东地区较差，会低到一到两个等级，部分地区偶尔会出现停水停电的状况，请客人提前做好心理准备。

**阿尔山和大兴安岭林区（莫尔道嘎、根河等地）的酒店准五以下基本没有空调，早晚温差大，可能还需要盖薄的被子；这些地区的酒店没有太阳能，大部分使用热水器，所以洗澡的话需要间隔半小时左右。**

**室韦、恩和、临江等地的住宿以当地民宿木刻楞建筑为主，木刻楞的隔音效果不是很好，请不要在房内吸烟！**

12.用餐条件：呼伦贝尔酒店的**早餐比较简单**，除了海拉尔和满洲里，其他地方的早餐基本以粥、馒头、咸菜、鸡蛋等为主，有需要客人请提前自行备好牛奶、面包等，以方便食用。

**当地团餐以北方菜为主，口味较重，和南方差距较大；**

**牛羊肉不要和瓜果一起吃，容易引起腹泻。**

13.下马酒：斟酒敬客，是蒙古族待客的传统方式，不会饮酒者，不必勉强，可沾唇示意，表示接受了主人纯洁的情谊。

14.购物点：旅游景点里面或者外面小摊，不属于行程中的购物店，不建议购买。

**骑马注意事项（骑马属于高风险项目，客人请考虑自身情况参加）**

1.不要穿太长的衣服，否则飘起来可能吓到马，将有可能掉的物品都放下，如果从马背上掉下会使马突然朝反方向闪避将人摔下，有条件的话可以向旅游点借马靴或是绑腿，这样不仅能防止磨破腿，一旦落马也可以避免将整只脚套入马蹬。

2.上马时要听从马主人的指导，马见到生人都会紧张，不要在马的附近打闹，动作也要放缓，马的眼睛可以看到270度的范围，即使驯好的马也容易大惊和后惊，所以上马时一定要从马的前方绕过，并且尽量站在马的左边。

3.在骑马的过程中，脚蹬要踩实防止脱蹬，但只能用前脚掌踩，脚跟向下坠挂住马蹬，这样即使摔下也不会被马蹬拖住，不能在马背上互相递物品，更不要打闹，马小跑时是最颠的，要踩实脚蹬把屁股微微抬起，身体随着马起伏的节奏上下运动，这样就不会把臀部磨破了，一旦马撒开蹄子跑起来，可以踩住脚蹬站起来，使臀部和马鞍完全脱离，但一定要抓紧铁环防止马突然停下或变向。

4.下马时，最安全的办法是由马主人把马牵住后再下，如果要下马，一定要先调整好脚蹬的位置，脚后跟向下坠，然后一只手抓紧鞍前的铁环，另一只手把缰绳带向左边，尽量让马头向左边歪，这样即使马惊了也只能围着左边跑小圈，不会把人拖走或是踢伤了。

## 旅游安全注意事项

### 一、出行安全注意事项

1、旅游者应确保自身条件适合参加旅游团队，应根据个人年龄、身体状况等情况选择旅游线路和项目，行程中要自带适当的防护用品以及必备药品，做好个人健康及安全防护工作。

2、景区（点）游玩时，应严格遵守景区（点）设置的安全提示和警示。

3、参加水上娱乐项目，应穿戴救生衣或其他救生装备，听从工作人员指挥，勿超越安全警戒线，前往深水水域或危险河道。

4、游客登山或参与活动中应根据自身身体状况进行，并注意休息，避免过度激烈运动导致身体无法适应。

5、乘坐缆车或其他载人观光运载工具时，应服从景区工作人员安排；遇超载、超员或异常时，千万不要乘坐，以防发生危险。

6、不私自参加行程以外的活动或项目。

7、游客参加行程中安排的危险性较大的活动或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极），应严格遵守安全注意事项，并在相关工作人员指导下进行游玩，同时穿戴相应的安全装备（安全帽、护具、专业登山鞋等）。

8、患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压者以及其他等疾病或身体状况不允许的游客，切勿参加危险性较大的活动



或项目（包括但不限于：骑马、攀岩、漂流、滑雪、潜水、滑板、蹦极）。

- 9、经过危险地段（山路或泥泞道路等），应注意安全不要打闹嬉戏，不相互拥挤等，前往险峻处游览，不要攀登、攀爬等。
- 10、参观游览时，听从导游或领队安排，不得擅自离队，单独游玩。
- 11、外出旅游要带好证件（身份证、护照等），随身携带保管好贵重物品，不要将证件或贵重物品交予陌生人保管。
- 12、夜间或自由活动期间出行，游客应当选择自身能够控制风险的范围内活动，并告知导游或领队，同时注意安全。
- 13、老年人、未成年人、残疾人等旅游者，旅游中遇身体不适，不要强求和存侥幸心理，应立即就医，并告知导游或领队。
- 14、旅游期间不得乱扔烟头和火种。
- 15、如遇（雨天、雪天、塌方、险路等）或易滑区域，应注意安全，慢行、缓行、绕行。
- 16、当旅游目的地国家政治动荡或突发事件频繁发生时，请谨慎前往。
- 17、如遇旅游突发安全事故，及时向事发地有关公安、交通、旅游主管部门报警，并快速联系医院提供救助，组织必要的自救。出境游应向我国驻当地外交机构报告救助，请求境外有关部门协助开展医疗急救、财产保护、安置安抚和游客转移等工作。

## 二、交通安全注意事项

- 1、在旅游中听从导游和领队安排，记住集合时间、地点、车型、车牌等。
- 2、遵守目的地交通规则。
- 3、乘坐交通工具时，要系好安全带，不要将身体任何部位伸出窗外，在交通工具停稳后方可离开；上下交通工具时，须排队等候，讲究文明礼貌，并优先照顾老人、儿童、妇女，切勿拥挤，打闹嬉戏，以免发生意外。
- 4、不带危险或易燃易爆物品上车。
- 5、车辆行驶中，不得与驾驶员交谈，不得向车外抛弃物品。
- 6、进入机场、火车站、车站、码头等公共场所，应严格遵守（机场、火车站、车站、码头等）公共场所的安全规定。

## 三、食宿安全注意事项

- 1、旅途中购买食品要注意食品质量，不要购买“三无”（无生产日期、厂家、地址）商品。
- 2、旅途中要注意食品安全卫生，不吃生食、刺身、不吃景区或街头无证摊点供应的小吃，不饮酒，不暴饮暴食。
- 3、携带贵重物品入住酒店时，应及时办理贵重物品寄存，行李物品不脱离视线。
- 4、入住酒店后，须了解酒店安全通道位置和安全疏散示意图；须检查酒店为你所配备的用品（卫生间防滑垫等）是否齐全，有无破损，如有不全或破损，请立即向酒店服务员或导游或领队报告。如因酒店原因，未能配备，请游客小心谨慎，防止发生意外。
- 5、不要将住宿酒店房号告诉陌生人；不要让陌生人进入房间；出入房间要锁好房门，关好窗户。
- 6、不要翻越酒店门窗或阳台围栏。在酒店或者餐厅光滑路面行走时小心行走，防止摔到损伤。

## 四、购物娱乐安全事项

- 1、不要轻信流动推销人员的商品推荐；不要随商品推销人员到偏僻地方购物或取物；无意购买时，不要向商家问价或还价，购物时应向商家索取正式发票。
- 2、要细心鉴别商品真伪，不要急于付款购物。
- 3、在自由活动期间外出不要单独行动，不要参与涉嫌违法的娱乐活动。

## 五、其他安全注意事项

- 1、老年人或未成年人参团，需家属或朋友陪同参加，并签订《健康证明》和《免责书》。
- 2、旅游车辆严禁超载，未成年小童及婴儿均需占有车位。
- 3、凡患有心脏病、高血压、醉酒、怀孕或身体不适者不要浸泡温泉。
- 4、孕妇参团，请事先告知，不得隐瞒。
- 5、进入少数民族地区游玩时，请尊重当地少数民族的风俗和信仰，避免与当地居民发生冲突。
- 6、参加游览时，穿运动鞋或平底鞋（不要穿新皮鞋、高跟鞋和硬底鞋），避免摔伤及扭伤。

## 六、内蒙古旅游注意事项

- 1、内蒙古属大陆性气候，气候比较干燥，要注意多喝水，以防上火。
- 2、团友需携带以下物品：身份证、换洗衣物和春秋衣物、太阳伞、雨具、防晒用品、太阳镜、随身药品：去火药、肠胃炎药等。

- 3.到内蒙地区，饮食主要以牛羊肉为主，要注意尽量少喝冷水，吃过羊肉后切记不能吃西瓜。
- 4.在草原属户外活动，要做好防晒工作
- 5.草原午餐尽量不要喝酒，以免影响下午活动，特别是想骑马的客人。晚餐有敬酒仪式，在敬酒之前要多吃饭菜特别是羊肉和奶茶，有和胃解酒的功能。
- 6.草原骑马：骑马是草原上最受欢迎的一项娱乐，但是也存在着危险，在这里提醒大家，如果不会骑马您可以让马倌帮您牵着骑，请客人认真听从导游的建议，以免发生不必要的损失。

#### 骑马先知安全守则

- ①游客上下马时一定要站在马的左侧，确定握紧缰绳，以防马匹脱缰而跑，造成伤害。接近马匹时，应从马匹的左前方缓慢靠近，请勿做出突然举动以防马匹受到惊吓。请勿紧靠马匹后方，以防马匹紧张遭踢。
  - ②、骑乘马匹应穿着运动鞋，请勿穿着高跟皮鞋或者拖鞋骑乘马匹。请勿擅自更换马匹。
  - ③、骑马时不要戴无绳的帽子，草原上风大，帽子容易被风刮掉，会使马受惊。
  - ④、在马背上不能传递物品，不要在马背上大声的叫喊，不能使背包打到马屁股，如果打到马会不停的跑，新骑手容易出现危险。骑乘马匹时，请勿紧靠前马，应保持一个马身以上的距离，以防前马后踢伤人伤马。
  - ⑤、两马交会或超越前马时，请勿擦身而过，应保持一个马身的距离，以防发生危险。
  - ⑥、下马时，请确定双脚脱蹬，以防马匹受到惊吓时，骑手被脚蹬勾住造成被马匹拖行之危险。
  - ⑦、马匹失控时，切勿惊叫和跳马，应抓紧缰绳，按照所学之技巧控制马匹，直至马匹稳定。
  - ⑧、发生摔马时应尽量抱稳马颈，抓紧缰绳同时双脚脱蹬，用身体最大面积着地并翻滚，以减轻冲击力对人造成的伤害。
- 7.因自费项目带有一定的危险性，导游会在行程中讲明各项活动的注意事项，请游客认真听讲解，严格按照要求操作。
  - 8.行程个别区间运行时间较长，因途中条件有限，无洗手间，故提醒大家在出发前上洗手间，做好准备。
  - 9.入住宾馆（酒店）后，请您切记宾馆（酒店）电话及所处位置，请各位团友尽量不要远离酒店，如外出散步，请结伴而行，注意安全。
  - 10.旅行中不要随意购买不洁净的水果和食物，以免引起腹泻，以防止食物中毒。
  - 11.蒙古族的禁忌主要有：骑马到牧民家做客时，离蒙古包老远就要下马，以免惊动畜群：进蒙古包时，要从左边进，不要踩门槛，不要用手指人头。
  - 12.在内蒙古旅游时，请尊重当地少数民族的风俗习惯。注意风景区清洁卫生。请自觉维护古迹的完善和风景区的一草一木。旅途中应时时处处讲文明、讲礼貌，避免与人争吵，以免破坏自己和同伴的欢乐情趣。
  - 13.在旅游过程中，听从当地导游和全陪的安排，遵守时间，以便顺利完成整个旅游行程。
  - 14.室内外和车内外的空气温差不要太大，否则容易发生感冒或肠胃不适等症状。在高温高湿天气易发生中暑，心脑血管病人及老幼体弱者更应注意采取必要的预防措施。
  - 15.如因堵车、路况等原因造成旅游车误点，请耐心等待。