

**王牌呼伦贝尔行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | ZT1718784001bp | **出发地** | 宁夏回族自治区-银川市 | **目的地** | 内蒙古自治区-呼伦贝尔市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 呼伦贝尔大草原|网红打卡基地|中俄边境室韦|天骄故里额尔古纳私家牧场|白桦林景区|黑山头草原|最美边城满洲里|白音盟古乐草原 双飞度假6日 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **银川-乌海-海拉尔**  银川乘大巴前往乌海，转乘飞机前往海拉尔开启草原之旅◆敬的贵宾欢迎您参加此次行程，请带好相关有效证件及行李提前两小时自行前往机场办理登机牌，◆【海拉尔】是呼伦贝尔经济、政治、文化的中心城市。海拉尔是由蒙古语“哈利亚尔”音转而来，意为“野韭菜”。因海拉尔河的两岸曾长满野韭菜而得名。◆【献哈达】工作人员机场等候贵宾，为远方您献上圣洁哈达，愿您草原之行平安快乐。◆推荐景点：成吉思汗广场 伊敏河畔 西山公园 反法纪念园◆美食推荐：诺敏塔拉—专注蒙餐的老店，口味正宗，价格公道，装修有特色。牛排锅—牛排多次入选蒙餐美味排行榜。老三骨头馆—他家的羊蝎子真的超级好吃，羊骨髓和肉好多，味道超正。◆温馨提示：内蒙古气候比较干燥，阳光直射较强，早晚温差较大。需备上长裤，外套，运动鞋。同时带好墨镜、太阳帽、防晒霜、感冒药、肠胃药等应急物品。海拉尔是一个多民族聚居的地区，请尊重当地民俗风情。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 海拉尔 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **海拉尔-室韦（280km4.5h）**  ◆出发时间：08:00酒店门口集合，带好随身行李和物品。◆【呼伦贝尔草原】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◆【老舍先生笔下的“天下第—曲水”——莫日格勒河】伸手就能触碰草原的小花，抬头便是蔚蓝的天空，风中吹来的是草香，眼中走过的是洁白的羊群，骆驼、牛马，这里是它们的家，请您不要打扰它们。亲临【莫日格勒河畔自由漫步】，可与畜群自由摄影。这里是驰名中外的天然草场，宁静无边的蓝天白云、清澈甘甜的弯弯河水、悠然自在的牛马羊群，仿佛看见了时间静止的样子，使这里成为世界少有的游牧圣地，也是《鬼吹灯之寻龙诀》《爸爸去哪儿》《偶像来了》取景地点，观莫日格勒生态美景，放飞自我。PS：莫日格勒河景区现暂未营业（无门票），如景区开放，需按照实际门票价格补齐门票◆【赠送草原航拍 Vlog】【赠送】（集体航拍合影视频一个及电子照片一张，不拍不退费用）感受大风景里的小风景，让您最美的身影留在最美的航拍视频中。(如遇大风、雷电、大雨、草原管制等不可抗力因素则该活动取消)。◆【额尔古纳湿地】（电瓶车15元/人须自理）有“亚洲第一湿地”美称，是国家AAAA级景区，位于内蒙古额尔古纳市所在地拉布大林西侧，为额尔古纳湿地一角，主要自然景观有马蹄岛、同心岛、S弯等。根河像一条银色的玉带弯弯曲曲地在平坦的草原上流淌，河流、湖泊、植被的颜色随四季而变，是诸多摄影爱好者的最爱。◆【奥洛契庄园】乘坐“草原敞篷大奔”游览农场庄园，庄园分为采摘观光区，爱情浪漫区、运动休闲区，到站即停，随时上下车，轻松自由，可以尽情亲近大自然；世界之最“太极图”，奥洛契下三岛内拥有世界最大小麦和油菜种植而成的直径1300米，外圆4082米，面积1989亩农作物人工太极图，上观景台俯瞰，会呈现让你惊叹的艺术之美；◆【心心相印、心形玫瑰园、情人岛、告白亭】爱情浪漫区内有浪漫咖啡厅，爱情的见证，香紫苏与扇形花海，唯美浪漫让人心动，体会仙境般胡美丽 ；◆【室韦俄罗斯民族乡】这里以独特的民俗风情、丰富的文化底蕴和优美的自然风光被评为“中国十佳魅力名镇之一”。中国惟一的俄罗斯民族乡。老一代人精通俄语，至今仍然保留着俄罗斯人的生活习惯。◆【三套马车地标】（车览）室韦地标，俄罗斯风格三套车雕塑，这种马车在俄语叫做“哈道嘎”。◆参观具有百年历史的【俄罗斯木屋】，这儿是一个纯正的苏俄后裔的村庄。站在村庄的一角，你会有一种恍若隔世的感觉，远离城市的喧嚣。那一个挨着一个的炊烟袅袅的小木屋不仅有百年的历史，而且还保留着很多原生态的东西，苏俄“气息”比较浓。 ◆入住传统特色民居休息（木刻楞房子）伴着松木的清香，酣然入睡！ 【温馨提示】室韦属于边陲小镇，服务人员和当地资源匮乏，敬请谅解。 |
| **用餐** | 早餐：酒店早餐 午餐：山野风味餐 晚餐：X |
| **住宿** | 室韦 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **室韦-额尔古纳（170km3.5h）**  ◆出发时间：08:30酒店门口集合，带好随身行李和物品。◆【边境小镇第一观景台】俯瞰中俄边陲小镇风光、【百年界河采风】眺望对面一河之隔的俄罗斯小村庄奥洛契，体会“一水分两国，纵目览两岸”的独特风情。◆前往【白桦林景区】（电瓶车15元/人须自理），景区里的白桦树真的很多很密集，那种美，要亲自来才能体会到。景区里有麋鹿苑，可以近距离跟麋鹿接触，当然喂麋鹿是需要买食物的。透过阳光，仰望树顶和蓝天，是另外一种享受，无比的透彻，自然的恩赐，看不见尽头的白桦树，秀美挺拔，比肩而立，空中索道、观看俄罗斯演绎、荡秋千、南瓜车，小红帽，喜洋洋，灰太狼，熊大，熊二、守护这片美丽的森林。置身童话世界。◆【柴火铁锅炖】大兴安岭林区特有的风味饮食，柴火慢炖配上土豆、粉条、白菜等食材，浓香美味！◆【华俄后裔家庭游】【推荐自费】俄罗斯族叔叔、阿姨列巴迎宾礼迎接，屋内俄罗斯族妈妈给讲述民族历史，席间有扣子琴表演、俄罗斯舞蹈等，品尝俄罗斯果茶、格瓦斯、俄罗斯糖果、列巴、列巴干等食品，并参与制作俄罗斯复活节彩蛋；同时，还可以穿俄罗斯当地的传统盛装，前往花园中荡秋千留影。◆【秘制烤全羊+黄金家族开羊仪式】（推荐自费）中华大地上，没有任何美食可以逃脱《舌尖上的中国》，被誉为“宫廷大宴”的“烤全羊”是内蒙古一种传统而具有独特风味的宴客佳肴。由于“烤全羊”的加工方法特殊和讲究，以前只供蒙古王爷享用，一般牧民根本吃不到，如今这一传统美食终于有机会品尝了。吃的时候需用刀割成小块，蘸着佐餐酱食用。香味四溢的烤全羊配上清脆可口的生菜，油而不腻，堪称一绝。观看黄金贵族开羊仪式，听蒙古族歌手献唱民族歌曲。◆【篝火狂欢夜】（赠送）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。（备注：5.20前入住由于天气较冷改为额尔古纳入住，5.21开始入住草原蒙古包或草原木屋)◆【温馨提示】篝火晚会，如遇天气情况，如下雨，大风等不可抗力因素或防火期，我社有权取消赠送。赠送项目不玩不退。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 额尔古纳/黑山头 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **额尔古纳-满洲里（260km4.5h）**  出发时间：08:30酒店门口集合，带好随身行李和物品。◆【黑山头马术基地】（骑马不含，自愿自费）呼伦贝尔大草原著名马场，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】（电瓶车15元/人须自理）河边的花草和树丛随着季节变化呈不同的颜色，尤其是夏末秋初，槿红草黄，把河岸点缀着斑斓彩。远处的俄罗斯山峦起伏，如玉带一般蜿蜒在绿色织就的锦绣之中，恰似赤练当空的惊鸿之舞，在蓝天白云下划出了一道柔美的弧线，衬托出一幅美丽画卷。◆【醉美边防公路 S301】中俄边防公路，边境铁丝网随行，车行两边，矫健骏马、时隐时现的边境线、遥遥相望的俄罗斯村庄。沿额尔古纳河行走【最美中俄边境原始风光】。蓝天白云、山峦河谷、草原牧群、村庄、油菜花田、白桦树还有那湛蓝的额尔古纳河，随处可见的精华景观，随手可拍的 Windows 桌面。沿路一直由低往高走，安静平和得给人有种“上天朝觐”的错觉；公路便是边境线，一边中国，一边俄罗斯，更演绎了多少民族交融的美妙故事。◆【探访牧民家庭】【推荐自费】做一次生命中的蒙古人。◆活动一：体验亲手熬制奶茶，由当地牧民教授如何熬制地道的蒙古族奶茶。品尝奶制品，炒米、果子、奶酪、蒙古酸奶等。◆活动二：远方的客人可以穿起体现当地民族特色的蒙古袍，以辽阔的呼伦贝尔大草原为背景拍照留念。◆活动三：开展草原活动草原拔河，草原踢足球等活动。让您了解更多的蒙古族传统民俗文化。前往融合中俄蒙三国风情，被誉为“东亚之窗”的百年历史【口岸满洲里】。◆【套娃广场景区】（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。◆【满洲里互贸区免税店】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。◆晚餐推荐自费品尝口岸西餐+欣赏俄罗斯歌舞表演（自理）这里的夜晚灯火通明，巴洛克式建筑充满异域情调，是草原上名副其实的不夜之城，不可不游 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 满洲里 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **满洲里-海拉尔（220km3h）**  ◆出发时间：08:30酒店门口集合，带好随身行李和物品。◆【跨国湿地】观一望无际的芦苇荡，远望二子山、这里有中国一块水路界碑相结合的71号界碑，额尔古纳河的发源地，湖水清澈见底，芦苇茂盛；与俄罗斯小镇隔湖相望；◆【草原蒙古部落：三系银樽迎宾酒】探寻千百年来蒙古帝国的历程，跟随王室后裔一起体验传统的巴尔虎民族文化，感受新巴尔虎左旗巴尔虎非物质文化遗产；蒙古族姑娘小伙为您敬上一杯酒，银碗美酒和着悠扬的歌声为您洗去一路风尘；在圣洁的敖包，为长辈、为父母、为家人、为朋友祈福平安健康。◆【世界反法西斯纪念园外广场】外观这里是目前国内同类遗址中规模最大，保存最完好的战争主题公园；在广场上可以关看到苏联红军攻打日本关东军场景雕塑以及坦克模型等。◆【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”。◆【呼伦贝尔历史博物馆】（周一必馆）历时三年，总投资 5 亿元，总建筑面积 3.8 万平米，设有 12 个展厅。展出各类文物总数 2866 件 (套) ，包括各个朝代的呼伦贝尔展厅、近现代的呼伦贝尔展厅、非物质文化遗产展厅、文物数字化展厅等。◆【成吉思汗广场】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)，也是呼伦贝尔市海拉尔区的标志性建筑之一。游览“海东青”主题雕塑了解成吉思汗的历史事迹，祭祀蒙古国运来的圣石。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 海拉尔 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **海拉尔-乌海**  早睡到自然醒，可自行安排活动。酒店退房时间为 12:00，请提前退房，超时房费自理。按航班起飞时间提前 3 小时抵达机场，一般市区酒店赴机场约 20-40 分钟，请参考时间合理安排行程。推荐游玩：海拉尔西山国家森林公园、呼伦贝尔副都统衙门、呼伦贝尔古城商场推荐：友谊商城、伊势丹购物广场、龙凤新天地推荐餐厅：菌香园火锅，老三骨头馆（特色菜），诺敏塔拉奶茶（蒙餐），青瓦台（烤肉）时光最美，景色依旧，又到说再见的时刻，草原我还会回来的！参考航班：海拉尔-乌海（09：50/12：05经停锡林浩特）【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！ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 温馨家园 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 费用包含【大交通】银川-乌海大巴、乌海/海拉尔往返团队机票（含税）切位航班，机票一经开出不得退票改签，取消则全额损失；特别告知：如因个人征信原因造成无法出票或者无法乘机，造成的所有损失全部由失信人员承担！【用车】VIP 2+1豪华空调旅游车，保证每人一正坐，接送机为普通大巴车； 特别备注：如不满18人则更换为普通空调旅游大巴；【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：海拉尔参考酒店：天成彼得大酒店或尼基金或同级额尔古纳参考酒店：蒙星大酒店或天元商务或同级（5.20后入住黑山头蒙古包。参考：天骄，蒙汗源，绿之源，通古斯或同级）满洲里参考酒店：满洲里大饭店商务标或友谊宾馆商务标或罗曼假日酒店或同级室韦木刻楞别墅：圣彼得庄园、娜塔莉亚、风情、卢布里、悠闲或同级注： 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；【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4餐（酒店含早餐（早餐酒店提供不用不退），正餐餐标40元/正（八菜一汤、十人一桌、不含酒水，如团队每桌不足人数 10 人菜量酌减（以上正餐客人自动放弃不吃，餐标不退！）；【导游】优秀地接导游，人数少于6人司机兼导游；【儿童】2-11周岁儿童，只含车位、正餐餐位、不占床位，不含早餐，不含门票（产生费用当地自理） | | |
| **费用不包含** | 费用不含1、不含旅游意外险及航空延误险，建议客人购买；2、不含园中园门票、景点缆车和其余电瓶车等；3、不含客人在当地的一切个人消费；4、不含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）。 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 烤全羊200-300元/人（根据人数。含开羊仪式+歌舞） | 烤全羊200-300元/人（根据人数。含开羊仪式+歌舞） | 60 分钟 | ¥ 300.00 |
| 满洲里俄罗斯歌舞表演+西餐：298-498元/人 | 满洲里俄罗斯歌舞表演+西餐：298-498元/人 | 60 分钟 | ¥ 500.00 |
| 草原骑马400-800元/人 | 草原骑马400-800元/人 | 60 分钟 | ¥ 500.00 |
| 蒙古马颂298元/人 | 蒙古马颂298元/人 | 60 分钟 | ¥ 300.00 |
| 访问俄罗斯家庭198元/人 | 访问俄罗斯家庭198元/人 | 60 分钟 | ¥ 200.00 |
| 游牧天边298元/人 | 游牧天边298元/人 | 60 分钟 | ¥ 300.00 |
| 牧户家访200元/人 | 牧户家访200元/人 | 60 分钟 | ¥ 200.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 其他说明1此团为特价打包价格，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。儿童门票景区自理。已预订不使用的床位费等一律不作退！2.景区内或停车点或酒店餐厅内有商家和居民售卖特产或工艺品，属于商家自行商业行为，与旅行社无关。3.以上行程中时间均为参考时间，实际时间以导游安排为准。导游有权根据实际情况调整游览顺序，但保证项目不减少、品质不降低！如遇景点维修或关闭，则更换成等价景点；4.如当地有疑问或投诉请当地提出并解决，并如实填写意见单，我公司处理投诉以意见单为准，恕不处理意见单填写满意且回团投诉等情况。5.赠送项目（因任何原因未能参加，费用一律不退，也不换等价项目）行程中遇天气原因，航班取消， 道路塌方等自然灾害人力不可抗拒因素，所产生的费用及损失由客人自理。酒店仅供参考，实际以入住为准，东三省为老工业城区住宿条件不能与南方城市相比，敬请谅解。6.8人或者8人以上同车、旅游行业者、律师、记者、户外群体、孕妇不享此活动价格。7.此产品为全国散客拼团，因各地大交通、市场环境、促销活动等不同，游客价格无法统一，敬请谅解。8.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：9.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周岁以上游客的报名，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。 |
| **温馨提示** | 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，请搭伴而行，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，请耐心等候。 |
| **退改规则** | 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，请搭伴而行，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，请耐心等候。 |