

进藏游客须知

欢迎您来到人间圣地，天上西藏旅游！为保障您在西藏旅游期间的各项权益，我们建议您认真阅读。

一、当您正在计划或已经赴西藏时，您不妨登录西藏旅游信息网 (<http://www.xzta.gov.cn>)，查询您在藏旅游期间的地接旅行社是否具备从事旅游接待服务的资质以及诚信经营状况。我们已将西藏具备经营资质的旅游接待单位名录及基本信息在西藏旅游信息网上予以公布，同时，在每月底前公布上一个月被投诉旅游接待单位名单。

二、我们倡导品质旅游观念，请您理性消费，共同抵制“零负团费”。旅行社将为您提供在西藏旅游期间的行程（日程）表，请您仔细阅读并核实是否与您约定的行程相符，详细了解在藏期间的各项参观游览安排情况。如果您需要进一步了解各项服务标准、价格，您还可以要求组团社（您直接参加报名的旅行社）向您提供在藏旅游期间各项活动的明细价位（包括旅游中的各项明细报价）。

特别提示：西藏自治区已明确要求，在合同或行程（日程）中对于住宿标准的表述一律不得使用准星级或相当于X星级字样。

郑重提示：为了保障您在西藏旅游期间的各项权益，切忌参加低于成本价的旅行团。

三、当您确定参加旅行团旅游时，旅行社必须委派经自治区旅游主管部门培训合格的导游人员担负导游服务，并安排具备旅游营运资质的旅游车辆及其具备驾驶旅游车辆的司机。您有权要求导游人员、旅游车辆驾驶员出示相关证照。

四、在藏旅行期间，旅行社必须按照合同约定的行程计划，安排参观游览。如因不可抗力因素需要变更时间、线路、项目，必须向旅游团队说明情况并征得全团同意。旅行社无权擅自变更、取消、减少或增加旅游项目。

五、请在导游的安排下配合公安部门的安全检查。

特别提示：您在旅游途中可自主、自愿选择自费项目。您有权拒绝旅行社、导游人员、领队、全陪推荐的各种形式的自费项目。

六、按照《旅行社条例》规定，在旅行社与您签订合同时须注明购物次数、地点、时间以及购物店名称。旅游购物属自愿行为，您享有自主购物和公平交易的权利，有权拒绝旅行社、导游人员以各种形式的自费项目。

郑重提示：请谨防以算命、看病、买药等巧立名目的消费陷阱。

七、如果您在西藏参加“散客拼团”，旅行社有责任事先告知您拼团构成情况。如果您在旅途中遇到问题，请与您最初组团社联系。

八、西藏城镇地区海拔高度：拉萨 3658 米、日喀则 3836 米、日土 4295 米、当雄 4200 米、江孜 4040 米、泽当 3500 米、昌都 3240 米、林芝 3000 米、波密 2600 米、樟木 2100 米、安多 4800 米、那曲 4507 米、萨嘎 4500 米、狮泉河 4255 米、定日 4300 米。

九、患有心、肺、血管疾病的人是否能进入高原？

这是目前观点尚未一致的问题。从西藏多年因公或旅游者往返人员中便可知道，患有心、肺、血管疾病的人也可到高原，但要做更多的准备。如有高血压病一定要在进高原前将血压控制好，患心脏疾病人必须要在心力衰竭、严重心律失常等得到较好控制之后方可进高原。并非有了病就不能到高原，事实上高原居民也有高血压及心脏病病人，近年进藏的人数每年达 500~600 万人次以上，且在逐年增加，这些人中也有高血压患者及心脏病患者，有病就不能到西藏的观点是与事实不符的。

十、到高原之初须注意什么？

(1) 初达高原一定要尽量减少不必要的活动，当天不必急于参观、购物或工作，当晚应早睡。

(2) 高原早晚气温低，极易受凉而感冒，需随时增减衣服。尽量避免因受凉引发上呼吸道感染继而导致急性高原病的发生。

(3) 到高原数天内尽量不要洗头、洗澡，避免因此诱发急性高原病。

(4) 到高原数天内，饮酒不能过量，且不可暴饮暴食。

(5) 参观景点最好由近到远，由低到高，体力消耗大的景点放到后期，使身体逐渐习惯。

(6) 有基础性疾病要继续坚持服药。

十一、抗缺氧抗疲劳的药物准备：进高原前三天可自服预防高原病药物，如红景天类药物索罗玛宝颗粒、迪诺康胶囊、硝苯地平，人参或西洋参也可自购服用，但患感冒发烧禁用人参类药物。上述药物到高原后仍可继续服用。

十二、饮食须注意些什么？

饮食要清淡，多吃蔬菜，水果等含维生素 C 的食品，除糖尿病者外，碳水化合物类食物比例可增加，因为糖类的代谢过程所消耗氧比脂肪和蛋白质低。同时要多饮水，少食多餐，避免饱食后影响呼吸功能，增加消化道负担。尽量少饮酒或不饮酒，因酒后增加身体消耗氧量，初到高原要特别注意。

特别提示：当你的合法权益受到侵害或有可能造成侵害时，请您按照属地管理原则，就近向当地旅游质量监督管理部门举报、投诉（投诉电话附后）。特别提示：请您保存好旅行期间的有关票据、证明和资料，以便当您的合法权益受到侵害时，作为投诉、索赔的凭据。

在您尽兴游览的同时，请您自觉维护国家、社会、集体的利益及其其他旅游者的合法权利，尊重民族习惯、自觉维护民族团结。同时，请自觉保护生态环境、文明旅游。

十三、西藏旅游风俗禁忌

1. 礼俗禁忌

对尊者、长者、僧人、老师等忌讳直呼其名，应在称呼后面加上“啦”字。

外出行路时，忌抢在他人前面，特别是老人、长者、僧人和老师，在室内、帐篷内就坐时，要求盘腿端坐，忌东倒西歪。特别是在大雅之堂，如开会、举行仪式或会客等场合，要端坐。忌双腿伸直，脚底朝天，伸直把脚放在茶几、桌子等物上。

翻越雪山、经过湖泊时，忌高声喧哗。

忌讳向客人献破哈达。

接受别人馈赠时，要双手接过，以示尊重。

2. 饮食禁忌

忌吃马、驴、骡等圆蹄、奇蹄类牲畜的肉，忌吃猫、狗等带利爪动物及飞禽的肉。

忌讳跨越别人家中的炊具食物。

吃饭时要做到食不满口、咬不出声、喝不作响、不大声嬉闹，挑食物时不可越盘。

忌讳反手用勺添茶倒水，这是给已故之人添茶倒水的动作。

3. 宗教忌讳

遇到寺院刻有经文的石堆、佛塔等宗教设施时，要从左向右绕行；但到苯教寺院时则要反转。

进入寺院，须经寺院管理喇嘛的同意，进庙时忌吃大蒜、忌戴帽子、忌吸烟、忌摸佛像包括其他宗教用具、忌翻越经书、忌敲钟鼓。

忌讳在寺院内外或附近大声喧哗。

忌讳用手指去指佛像、唐卡、经书和壁画，要用手掌向上平指以示敬意。

4. 丧葬禁忌

丧葬期间，家里来客人不宜笑出声，不能唱歌跳舞。藏族地区有的地方家人为了寄托对死者的哀悼，在七七忌日期间不洗头，不买新衣，不戴项链首饰。

家中有人去世，在49天内，邻居、村子不办喜事，不举行任何娱乐活动，以示对死者家属的尊重。死者家属在49天内不杀害一切生灵。

严禁到天葬场观看。

5. 摄影、拍照、录像禁忌

在藏旅游期间，未经本人同意，不得擅自给人拍照，特别是对僧人、老人、小孩。

特别提示：西藏自治区人民政府发布的《天葬管理暂行规定》明确指出：天葬是藏族人民的丧葬习俗，受到国家法律保护。禁止对天葬活动现场进行围观、拍照、摄影、录像；禁止在报刊、杂志、广播、影视、网络上刊登、播放与天葬活动有关的文字、图片、报道等。

十四、文明西藏、文明旅游行为公约

营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益。做文明游客是我们大家的义务，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，不在公共场所高声交谈。

3. 保护生态环境

不踩踏绿地，不采折花木和果实，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，尊重服务人民的劳动，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。

各地市旅游质监执法投诉受理电话

拉萨市旅游发展委员会执法监察支队：0891-6324691

日喀则市旅游执法支队：0892-8821778、8821226

山南旅游质量监督管理所：0893-7821338

林芝市旅游执法支队：0894-5833188

昌都市旅游质量监督管理所：0895-4821273

那曲地区旅游质量监督管理所：0896-3826477

阿里地区旅游执法支队：0897-2821144、2829132

拉萨汽车站：0891-6702995

西藏自治区旅游执法总队：0891-6834193

民航售票处：0891-6823203

青藏铁路售票处：0891-6753331