**纯净阿尔山双飞5日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | MXJ-NM1748230224N7 | **出发地** | 无锡市 | **目的地** | 乌兰浩特市 |
| **行程天数** | 5 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | ★ 【网红打卡】打卡网红蓝房子、打卡网红-现在就出发-草原河谷-打卡网红阿尔山火车站，阿尔山矿泉--五里泉打水★ 【火山地质公园】AAAAA景区--阿尔山国家森林公园：天池、石塘林、杜鹃湖、三潭峡等★ 【一次出游畅玩两大草原】呼伦贝尔大草原是中国保存最好的草原之一，被称为牧草王国。科尔沁大草原-乌兰毛都草原，被誉为杭盖草原，心灵牧场.★ 【红色主题列车】乘坐“童话阿尔山”红色主题列车，跟随列车穿越兴安岭。纪念抗战胜利80周年，寻红色足迹。★ 【火山地质奇观】阿尔山国家森林公园，火山地貌、森林演替、独特水文（不冻河）的天然教科书。死火山玄武岩地貌，保存原始生态链，见证植物演替奇迹。火山堰塞湖与杜鹃花海共舞（5-6月盛放），湖光花色相映成趣。30万年火山喷发形成的“天然脚丫湖”，浮石轻舟、倒影如幻，山水画卷步步惊艳。 【国门文化探秘】远眺界河桥与蒙古国草原，感受边关威严与国际友谊 |
| **产品介绍** | · 双草原：领略呼伦贝尔大草原+体验科尔沁大草原· 赏尽大兴安岭森林风光-阿尔山森林公园 · 打卡《现在就出发》取景地-草原宿集河谷  阿尔山火车站+阿尔山森林公园+呼伦贝尔大草原+科尔沁大草原+中蒙边境口岸+红色主题深度内蒙草原 双飞5天4晚  - 产品经理推荐 - 四重维度体验：地质奇观+森林景观+民俗文化+边境风情一次出游畅玩两大草原（呼伦贝尔大草原+科尔沁大草原）走进大兴安岭感受原始森林景观，同时追寻亿年前火山地质地貌遗迹，感受蒙古民族文化的北疆深度之旅。        阿尔山——火山与森林共舞，温泉与民俗交织，一座用亿年地质史诗写就的北疆秘境！阿尔山“不是山”是火山、天池、不冻河，草原、湖泊、大森林，温泉、熔岩、矿泉水，它就是阿尔山，一个不是山却美过任何山川的小城  |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **上海-乌兰浩特**★ 【乌兰浩特市】红城乌兰浩特（蒙古语，意为“红色的城市”）是全国第一个少数民族自治区政府——内蒙古自治区人民政府成立的地方。抵达后，蒙古族的崇高欢迎仪式--哈达接站，献哈达表示对最尊敬的客人最大的祝福，代表吉祥如意。参考航班：上海--乌兰浩特HO1027（17：00--20：30） 【温馨提示】★ 我们的工作人员会在提前一天联系您，请您保持电话畅通，注意查看短信。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 乌兰浩特5钻博源大酒店或同级 |
| **D2** |
| **行程详情** | **乌兰浩特-民族解放纪念馆-乌兰河观景台150KM-阿尔山140KM**★ 早餐后，前往【民族解放纪念馆】约40分钟参观民族解放纪念馆、是新中国成立后少数民族地区兴建的第一座全程反映民族区域自治及民族解放历程的纪念性展馆，也是内蒙古第一座民族解放纪念馆。★【科尔沁大草原乌兰毛都草原-乌兰河观景台】是科尔沁大草原最精华部分，这里是内蒙古科右前旗杭盖草原与蒙古边界，“草原最美边境线”这里是满族屯满族乡海力斯台沟深处，在这里走访淳朴的草原牧民，了解他们真实的生活方式★ 前往中国最小的城市【阿尔山】一个能将童话与现实的边界完全瓦解的神奇地方。★ 【阿尔山地质博物馆】约40分钟是创建阿尔山世界地质公园的主体部分，是无法取缔的标志性建筑。对阿尔山自然地质奇观景区形成有效的补全，让观众深入了解阿尔山地质科学的现代展示空间;全方位了解地质历史事件，观赏地质遗迹景观和学习地质地貌知识的场所，把突出阿尔山地质遗迹、地质特色作为关键要素之一；人与自然的和谐相处，作为地质馆一定要让观众了解、爱护、保护地质遗迹，并达到共享的目的。★打卡中国最美最小的火车站【阿尔山火车站】，火车站很美，整个火车站用砖木、花岗岩、钢筋混凝土建造而成，显得坚固耐用。尤其是一层外壁周围是用粗粝的花岗岩堆砌成乱插石墙，给人一种粗犷的感觉，又展示着一种原始的韵味。楼顶用赭色水泥涂盖，形成了强烈的视觉冲击。黄色的外墙，绿色木质窗口，层次分明的岩石底座，极具特色与别样风味。★ 参观刘亦菲代言的“冷泉之王”【五里泉】约30分钟，因距阿尔山市北5华里处而称为五里泉，位于通往伊尔施的公路边泉水出自侏罗纪火山岩的西北向与东北向断裂的复合部位。经鉴定五里泉水为优质矿泉水，泉水无色无味、清澈透明、清甜爽口、沁人心脾，水温为6.3-6.8℃，常年不变。也可以带些空瓶罐装满泉水带回（请自备矿泉水瓶）。景点：民族解放纪念馆，乌兰河观景台，阿尔山地质博物馆，阿尔山火车站，五里泉 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 阿尔山御荣国际大酒店或同级 |
| **D3** |
| **行程详情** | **阿尔山-阿尔山森林公园70KM1H-阿尔山70KM1H**★ 走进【阿尔山国家森林公园】(自理景区电瓶车105元/人，景区规定入园必须购买)，远离喧嚣纯粹的美好，追忆几百万年前火山喷发时大地的沸腾；沿途观赏因火山地热造成九曲十八弯的不冻河河段的自然风光。【打卡网红蓝房子】在不冻河东岸约二百米处的新晋网红打卡点。爬到山坡上，可以拍到整条公路和蓝房子好像一场浪漫的电影。★ 【三潭峡】约60分钟听潺潺流水感受连绵的山峰、醉人的山水、秀美的白桦林里百鸟争鸣，群芳争艳，一步一景、景景生辉，十步一画、画画传情。★ 【石塘林】约60分钟是大兴安岭奇景之一，为第四纪火山喷发的地质遗迹，是亚洲最大的死火山玄武岩地貌，地质构造、土壤、植被石塘林生物均保持原始状态，生物多样复杂，再现了从低等植物到高等植物的演替全过程，具有较高的科研和保护价值。★ 【杜鹃湖】约60分钟观赏火山喷发后火山口积水而形成的高位湖泊，在花团锦簇、水鸟成群的火山堰塞湖中会让人卸下满身的疲乏，感受人与自然的和谐。杜鹃花扎根万年前的火山熔岩，在高海拔、高纬度的寒冷环境中生长，独特的地质和气候条件造就了这里大面积的杜鹃花海，每年5 月下旬至 6 月中旬，湖畔杜鹃花灿然怒放，花树相间，湖面如霞似火。★ 【驼峰岭天池】约90分钟是大兴安岭火山地貌的璀璨明珠，因远观形似俯卧的骆驼而得名。其形成于 30 万年前的火山喷发，呈独特的“左脚丫”状，是阿尔山天池群中最大、水位最深的湖泊。驼峰岭天池无入水口与出水口，全凭降水与地下水维持生态平衡。湖水清澈如镜，倒映着周边层峦叠嶂的火山地貌与茂密森林，湖周布满浮石，轻置于水可漂浮，别具趣味。【温馨提示】★ 阿尔山公园内气候多变，请带好足够保暖衣物，携带雨具，携带防蚊虫叮咬用品，且常年防火，公园内禁止吸烟景点：阿尔山国家森林公园，三潭峡，石塘林，杜鹃湖，驼峰岭天池自费项：【阿尔山国家森林公园】(自理景区电瓶车105元/人，景区规定入园必须购买) |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：林区山野养生宴 晚餐：X  |
| **住宿** | 阿尔山御荣国际大酒店或同级 |
| **D4** |
| **行程详情** | **阿尔山-呼伦贝尔大草原120KM1H-白狼镇**★ 早餐后前往【呼伦贝尔大草原景区】呼伦贝尔大草原是中国最美的草原呼伦贝尔大草原的一部分。这里草原辽阔、牛羊成群，水草丰美。远离喧嚣、远离尾气身心与草原零距离接触尽情的享受天然氧吧 。在这里你可以感受草原的宽广，体验浓郁的蒙古风情。当一回真正的蒙古人。后参加蒙古族最神圣的祭祀活动——祭祀敖包；亲身感受千百年来蒙古人一直延续的祭祀传统。热情好客的草原人为远道而来的贵宾，举行蒙古族最高欢迎仪式——【下马酒】,后参加蒙古族最神圣的祭祀活动——祭祀敖包；亲身感受千百年来蒙古人一直延续的祭祀传统。独家安排草原活动约2小时★ 【草原小型那达慕大会】。那达慕大会是蒙古族一年一度的传统节日，已列入国家非物质文化遗产，参观那达慕大会最为有名的三项活动，也是必不可少的男儿三艺，那达慕开幕欢腾草原开场，由蒙古族歌手献草原歌曲后【赛马】那达慕必不可少的一项文娱技能，蒙古族赛马为五畜之首,蒙古人对赛马很重视。蒙古族赛马已有2000多年历史。【射箭】射箭体验也是一项有悠久历史的古老民族体育运动。蒙古族射箭是极富民族特色的【博客】观看“蒙古族男儿三艺”的摔跤（博客），感受草原的速度与激情，深入了解蒙古族文化★ 【草原听声】在浩瀚的草原茂密的森林，静静的邻听草原优美的旋律，欣赏世界非物质文化遗产马头琴。真正体验人与自然、人与原生态的融合★【草原拔河比赛】看一下我们团队的力量（我们也可和其他的团队较量一下，当然友谊第一，比赛第二），草原沙包：体味儿时的乐趣，乐在其中；★【草原羊肉窜】每人一窜，草原羊肉串 自然馈赠的味觉盛宴，一串知草原，一口见苍穹，草原羊肉串不止是美食，更是一场舌尖上的驰骋之旅。来自呼贝尔大草原上的美食。★ 游玩结束后前往白狼镇。【温馨提示】★ 草原活动如遇雨天室外举行不了则改为室内席间敬酒和歌曲表演，不退费用望理解。景点：呼伦贝尔大草原景区 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：东北风味餐 晚餐：X  |
| **住宿** | 白狼镇 |
| **D5** |
| **行程详情** | **白狼洮儿河湿地公园-乌兰毛都草原-乌兰浩特260KM3H-上海**★ 早餐后，【树皮画】内蒙古自治区第六批非物质文化遗产名录中，“白狼林俗树皮画”成功入选，树皮画入选非物质文化遗产，（纯手工制作）是以白桦树上剥落的表皮、深皮为主要原料，以中国山水画、界画构图，通过细致剪裁、精雕细刻创作出的具有林区特点的树皮挂画其制作技艺新颖独特,具有很高的观赏价值、保护价值、学术价值和收藏价值。★【白狼洮儿河湿地公园】地处大兴安岭岭脊，为嫩江重要支流洮儿河源头区域，属温带内陆亚高山高寒湿地类型，该湿地是以河流湿地和森林、灌丛沼泽湿地为主的复合湿地类型。中餐后前往乌兰毛都草原。安排【草原宿集草原下午茶】约1H 草原上VIP体验，草原五星级体验，逃离城市的喧嚣带上放飞的心情，一杯茶、一段时光、那就来云中杭盖草原宿集为您想在旅途中、生活中寻找精致氛围感中将心灵置于可以栖息的角落节不妨从一份“精美下午茶”开始在山隐翼宿度过一个悠长午后!一望无际的草原尽收眼底，乌兰河缓缓流淌在眼前，仰望草原上的蓝天白云、俯瞰碧绿的草原！真正的原生态草原心灵牧场！★ 抵达乌兰浩特后，参观【成吉思汗公园】约40分钟被誉为“红色的城市”的乌兰浩特，乌兰浩特这个名字在蒙古语中意为“红色的城市”，位于大兴安岭南麓，内蒙古自治区的东部，科尔沁草原的腹地。我们来到乌兰浩特的标志性广场--成吉思汗公园。这个广场虽然在一个县级城市，但设计得相当大气，面积也不小。广场上人潮涌动，有纳凉的老人，翩翩起舞的年轻人，还有像我们这样的游客，大家都举起相机，记录下这美好的瞬间。乌兰浩特不仅是一个美丽的城市更是一个充满历史和文化底蕴的地方，在这里可以深刻地感受到了这座“红色之城”的魅力。★ 阿尔山草原森林之行即将结束，让我们带着不舍得心情，返回温暖家中。景点：白狼洮儿河湿地公园，成吉思汗公园 |
| **用餐** | 早餐：酒店内用餐 午餐：饺子宴 晚餐：涮羊肉  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 往返大交通：上海-乌兰浩特往返经济舱含税当地交通：当地旅游空调车（保证每人一正座）酒店：安排3晚阿尔山4钻酒店；特别升级1晚乌兰浩特5钻酒店我社按2人入住1间房核算，如出现单男单女，尽量安排该客人与其他同性别团友拼房；如不愿拼房或未能拼房，请补齐单房差以享用单人房间参考酒店：阿尔山御荣国际大酒店或成悦酒店或同级，兴安盟博源大酒店或同级用餐安排：全程4早5餐，含2特色餐50元/人铁锅炖、涮羊肉、3正餐40元/人，（八菜一汤，不含酒水，不足十人菜量酌情减少）。已含门票：含全程景点首道大门票。（注：门票已为旅行社购买的优惠价门票，若自愿取消，门票费用不退；产品为打包价格不退门票，儿童收费不含门票，如产生，请家长在景区自行购买。）阿尔山国家森林公园105元电瓶车自理导游服务：当地专业地接导游。如10人以下（含10人）司机兼向导。温馨提示：内蒙当地人说话比较直爽，若有冒犯之处，请谅解，谢谢！购物说明：全程无购物店安排（备注: 景区、餐厅商场不属于旅行社购物店）保险服务：旅行社责任险，建议自行购买意外保险；儿童说明：小童报价含车费、导服费、全价餐费；不含住宿费、不含任何门票，如超高产生门票及其他费用由家长现付。备注：旅游项目费用如遇到国家政策性调价，将收取差价；赠送项目因故不能赠送的，恕不能退款，此产品为打包产品，门票均无优惠政策； |
| **费用不包含** | 1.旅游接待标准以外的所有费用；2.自由活动期间的餐，交通以及其他费用；3.旅游意外伤害险以及其他保险；4.个人的一切消费（如洗衣费，电话费，自行购物，行李超额托运费，以及其他未提及的服务费）；5.因旅游者违约，自身过错，自身疾病导致的人身财产损失而产生的额外费用；6.因交通延误，因疫情原因取消行程，因战争，罢工，自然灾害等不可抗拒的因素而导致的额外费用；7.行程中未标注的景点门票、区间车等费用；8.酒店内儿童早餐费用以及儿童报价意外产生的其他费用； |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1、本产品不接受80岁以上(含)客人预订，敬请原谅。2、18岁以下未成年人需要至少一名家长或成年旅客全程陪同。3、7周岁以下儿童不占床，如需占床按成人提交订单。4、70周岁（含）以上老年人预订出行需确保身体健康适宜旅游，并有18周岁以上家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）全程陪同出行。5、请您在预订时务必提供准确、完整的信息（姓名、性别、证件号码、国籍、联系方式、是否成人或儿童等），以免产生预订错误，影响出行。如因客人提供错误个人信息而造成损失，我社不承担任何责任。6、70周岁以上老人乘坐航班，需要提供区级以上医院开具的体检证明（心率、心电图，呼吸道，血压等），如果航司审核未通过，我们将为您办理全额退款。7、根据国家旅游局（2016年6号）公布的《旅行社老年旅游服务规范》行业标准，年满 60 周岁（含）以上旅游者，在报名参加（本产品）旅游团时，必须填写《老年人参团申明书》。《申明书》原件必须与合同一同给到组团社留存归档。请打印签字后与签证材料一起交至签证收取专员。8、本产品最少预定人数2人，签约付款后，旅游者和出境社取消订单，按照双方合同约定各自承担违约责任。9、如因意外事件及不可抗力，包括但不限于，航空公司运力调配、航权审核、机场临时关闭、天气原因、航空管制等，导致航班取消或延期的，旅行社将尽最大努力协助您办理变更事宜，如产生差价，多退少补。10、本行程在实际游览过程中可能会有不同的车辆和导游为您服务，如给您带来不便，敬请谅解！11、本产品行程实际出行中，在不减少景点且征得客人同意的前提下，导游、司机可能会根据天气、交通等情况，对您的行程进行适当调整（如调整景点游览顺序等），以确保行程顺利进行。如因不可抗力等因素确实无法执行原行程计划，对于因此而造成的费用变更，我社实行多退少补，敬请配合。12、出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游经与客人协商后可根据实际情况取消或更换该景点，或由导游在现场按旅游产品中的门票价退还费用，退费不以景区挂牌价为准，敬请谅解。13、行程中的赠送项目，如因交通、天气等不可抗因素导致不能赠送的、或因您个人原因不能参观的，费用不退。14、团队行程中，非自由活动期间，不允许提前离团或中途脱团，如有不便敬请谅解。15、所有确认入住的酒店以我公司的“出团说明书”为准。16、违约条款在行程前解除合同的，必要的费用扣除标准为：一经预定，视为旅游者同意旅行社为其进行资源控位，即预订机票、酒店、车票等相关旅游产品。旅游者已明确知晓，在该等情况下进行控位可能存在因旅游者自身签证未能办理而无法出游的风险，旅游者愿意承担该风险，如发生旅游者签证未能办理成功而无法出游的，将按照退规标准扣除必要费用旅游者在行程开始前30日以内提出解除合同的，按下列标准扣除必要的费用（以下都按照工作日计算）：行程开始前 29 日至 15 日，按旅游费用总额的 20%；行程开始前 14 日至 7 日，按旅游费用总额的 80%；行程开始前 6日至 1 日，按旅游费用总额的 100%；行程开始当日，按旅游费用总额的 100%。备注一：以上条款约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付，但最高额不应当超过旅游费用总额。备注二：团队机票一经开出，不得更改、不得签转、不得退票，如根据航空公司或出境社规定，机票可签转、改期或退票，我司可协助处理。出境社在行程开始前 30 日以内提出解除合同的，或者旅游者在行程开始前 30 日以内收到出境社不能成团通知，不同意转团、延期出行和改签线路解除合同的，出境社向旅游者退还已收取的全部旅游费用（不得扣除签证／签注等费用），并按下列标准向旅游者支付违约金：（以下都按照工作日计算）：行程开始前 29 日至 15 日，支付旅游费用总额 2%的违约金；行程开始前 14 日至 7 日，支付旅游费用总额 5%的违约金；行程开始前 6 日至 4 日，支付旅游费用总额 10%的违约金；行程开始前 3 日至 1 日，支付旅游费用总额 15%的违约金；行程开始当日，支付旅游费用总额 20%的违约金。\*另外，日本国土狭小，今年以来亚洲旅游者蜂拥而至，导致整个日本接待质量下降。为了保证我公司组织的旅游团队能够顺利完成在日本的旅游日程，有以下几处问题恳请各位游客周知：1.酒店：①星级：日本酒店面积较小，当地酒店标准比国内均低一个级别。日本酒店装修简单，使用年限较长，新建酒店非常少。②温泉酒店：日本温泉为纯粹的天然温泉酒店，温泉一般为二三十个平方的汤池，酒店有洋式房和和式房之分，如果碰到周末旅游团队爆满情况，无法安排标间，有可能安排2-4人入住的和式房！2.用车问题：按照日本交通省的相关规定，巴士司机的工作结束时间为晚上19:00，本州线路直线距离约600公里跨度较大，请务必遵守导游和领队安排的游览时间，不要迟到，以免耽误整个团队的旅游日程。如遇堵车情况，导游和领队会根据现场情况，与各位游客一起商量变更日程，恳请各位能够配合导游和领队工作，以便团队能够顺利走完日程。非常感谢！如果出现巴士不足的情况，地接社将会安排多部小型巴士载客，敬请谅解！ |
| **温馨提示** | 1.内蒙古属寒温带和中温带大陆性季风气候，其特点是冬季寒冷漫长，夏季温凉短促，春季干燥风大，秋季气温骤降，年平均气温-5℃—2℃。一年四季的划分为：11月至竖年3月为冬季，4—5月为春季，6—8月为夏季，9—10月为秋季，降雨多集中在7、8月间，夏季由于草原的昼夜温差较大且降雨量集中，故应携带保暖衣服和雨具。2.内蒙古草原一望无际，开车、骑马时要在指定范围内活动，以免迷失方向和破坏草场；晚间活动难以辨别方向，一定要有当地人陪同，且要带上手电筒。3.内蒙古草原天高云淡，空气洁净，海拔在1504米左右，太阳直射及紫外线较强，要带好防嗮衣帽、墨镜及高倍数的防晒霜。带些润唇膏及保湿护肤品，要多饮水少吃辣椒，草原早晚温差比较大，需带些长袖衣物。4.内蒙古草原饮水含碱量高，水质较硬，故请不要喝生水，以防肠胃炎，旅游者请准备一些矿泉水，或准备一个保温杯每日出发前备好热水。同时，不要随意吃路边的小摊小贩。内蒙古天气干燥，请多喝水，多食水果以防上火。适量饮用奶茶、奶制品等可增强对草原气候的适应能力。5.草原进入夏季以后，因为树木牛羊多，自然蚊虫也很多，所以游客一定要备好风油精、花露水等防蚊驱虫的用品。6.风俗禁忌--爱畜:乘汽车在草原上游览或到牧民家访问做客，汽车行驶中路遇畜群早些避开，否则车辆猛然惊畜，牲畜急跑会掉膘。如在草原遇见畜群，汽车与行人要绕道走，不要从畜群中穿过，否则会被认为是对畜主的不尊重。做客:乘汽车到牧民家做客要看蒙古包附近勒勒车上是否拴着马，不要贸然驶入，免得马惊挣断缰绳跑失。进包要从火炉左侧走，坐在蒙古包的西侧和北侧，东侧是主人起居处，尽量不坐。入坐时不挡住北面哈那上挂着的佛像。进包后可席地而坐，不必脱鞋。不要坐在门上敬茶:到牧民家做客或在旅游点上，主人或服务小姐首先会给宾客敬上一碗奶茶。宾客要微欠起身用双手或右手去接，千万不要用左手去接，否则会被认为是不懂礼节。主人或服务小姐斟茶时，宾客若不想要茶，请用碗边轻轻把勺或壶嘴一碰，主人便会明白宾客的用意。敬酒:斟酒敬客，是蒙古族待客的传统方式。他们认为美酒是食品之精华,五谷之结晶。通常主人是将美酒斟在银碗、金杯或牛角杯中，托在长长的哈达之上，唱起动人的蒙古族传统的敬酒歌，客人若是推推让让，拉拉扯扯，不喝酒，就会被认为是对主人不起，不愿以诚相待。不会喝酒也不要勉强，可沾唇示意，表示接受了主人纯洁的情谊。7.草原骑马注意事项： A.骑马时最好不要在马背上作剧烈运动或互递东西，不要在马上拍照拿手机打电话，不要中途下马，也不要在马上换衣服，尤其是鲜艳的衣服，也不要因惊恐而大声呼叫惊吓到马匹。B.骑马时用前脚掌踩好马蹬，千万不要把整只脚都伸到马蹬里，否则不慎落马易把脚让马蹬套住，挣脱不了，受到伤害。C.缰绳是控制马的最有效手段，可以掌握马的方向、快慢。在下坡时，很容易马失前蹄，此时身体重心要向后倾，同时使劲拉紧缰绳，可以使马匹借力迅速站起，切忌抱马的脖子，那样只会给马的前蹄增加压力，造成人仰马翻。D.马经过一个阶段的活动，肚带易松，要时刻勒紧肚带，以防造成马鞍侧滑，使人落马。E.马在奔跑时，骑手要腿部用力，踩好马蹬的同时夹紧马的肚子，同时双手拉紧缰绳抓紧马鞍，臀部稍离开马鞍，可防止颠簸蹭破屁股。F.下马时最好由主人把马牵住再下马，下马时应将左脚从马蹬中向外撤到脚的前脚掌，然后左手紧握马缰，抬右腿翻身下马，下马时要先确认左脚可以脱开马蹬时再下马。 |
| **退改规则** | 一经开票，不退不换 |