**附件3：温馨提示**

1、青海属大陆性高原气候，昼夜温差大，早、晚气温低，一定要注意保暖，预防感冒，宜穿宽松保暖衣物，夏季也必须准备厚外套。

2、西宁平均海拔2200米，一般不会出现明显的高原反应。如有条件可提前服用红景天，在高原上行动宜放缓和多休息。

3、青海紫外线非常强，一定要注意防晒，以防止高原的紫外线灼伤皮肤。必备物品：帽子、墨镜、防晒霜、雨伞等。

4、青海是多民族聚集地，85%以上是民族自治地区，伊斯兰教与藏传佛教是主要宗教，请尊重各民族风俗习惯。

5、青海属季节性旅游地区，每年7-8月是青海旅游黄金季节，7月17日早上是环青海湖自行车赛西宁绕圈赛，报名请尽量错开交通管制高峰。另外,请尽量提前预定往返机票、车票，会议不代办票务。

6、由于青海7-8月房价较高，一房难求。超出17-19日的住宿，请务必提前与酒店联系留房。提前或退后一天退房，房费可按700元支付。两天或两天以上费用按740元支付。

（西宁蓝宝石大酒店马经理：15719756585）

7、交通乘行路线：

（1）西宁蓝宝石大酒店：西宁市城西区胜利路与同仁路交汇处

火车：乘公交1路到同仁路口站，打车20元左右。

飞机：机场大巴至中心广场40分钟车程，再乘1路/4路/15路/26路/101路至同仁路口站即到。机场打车至酒店150元左右。



（2）青海宾馆商务酒店：西宁市城中区长江路53号

火车：乘公交1、9路到中心广场站，打车20元左右。

飞机：机场大巴至中心广场40分钟车程，再步行10分钟左右即到。机场打车至酒店150元左右。

（青海宾馆商务酒店郭经理：13639783616）

