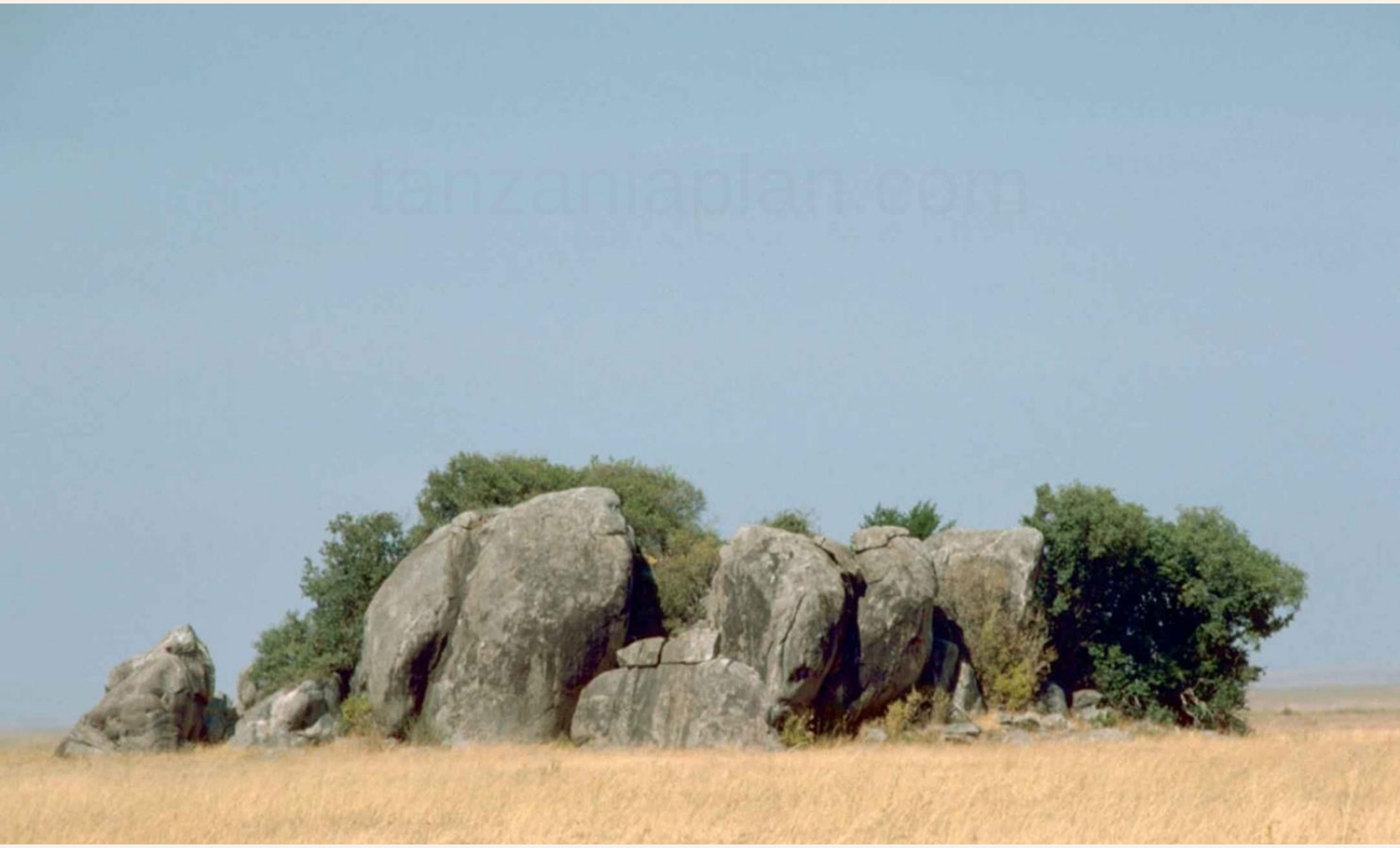
TANZANIA · SAFARI

终极坦桑尼亚 Safari 旅行指南

旅行计划、入境准备与 Safari 游猎问答

由 tanzaniaplan.com 创作



塞伦盖蒂国家公园的岩丘与草原，坦桑尼亚。摄影：Stolz Gary M，U.S. Fish and Wildlife Service；Wikimedia Commons，公有领域。

2026年11月11日修订版

由 tanzaniaplan.com 提供

目录

Safari 是在野生动物生活的自然环境中观察动物的旅行。这份指南主要介绍由向导带领、乘坐游猎车的坦桑尼亚行程，也包括桑给巴尔和乞力马扎罗山的准备。

请您先按自己的日期、人数和兴趣安排路线，再确认地接、住宿和费用。行程订好后，可按后面的问答准备证件、衣物和用品；最后一张清单适合在出发前与同行人一起检查。

签证、入境保险、卫生要求和航班可能调整。请按实际出发日期再次确认，尤其不要漏掉转机国家、陆路入境和登山加段。

一、旅行计划 3

二、地接、询价与付款 6

三、预算与住宿 9

四、安全与健康 13

五、野生动物大迁徙 17

六、签证与交通 19

七、穿什么、带什么 23

八、游猎、食宿与通信 26

九、钱、小费与购物礼仪 30

十、桑给巴尔加段 32

十一、乞力马扎罗山攀登 34

出发前检查清单 38

tanzaniaplan.com

您可以按目录查找需要的内容，也可以先阅读旅行规划部分，再逐项准备行程。

一、旅行计划

1. 第一次去坦桑尼亚，我应该去哪些地方？

如果您第一次去，主要想看野生动物，可以先考虑北部线路：塔兰吉雷、恩戈罗恩戈罗火山口和塞伦盖蒂。请先把这几个地方安排好，再决定是否加入曼雅拉湖或阿鲁沙国家公园。

塞伦盖蒂的不同区域相距较远。如果大迁徙是您的主要目标，请在询价时说明出行月份，并要求地接写出每晚住在哪个区域。只写‘塞伦盖蒂两晚’，还不足以判断路线是否适合您。

1) 想看草原、迁徙和常驻大型动物：把塞伦盖蒂作为主要停留地。
2) 喜欢象群和猴面包树景观：可以加入塔兰吉雷。
3) 想看火山口景观和动物：安排恩戈罗恩戈罗火山口车游。
4) 喜欢湖泊、林地和鸟类：有时间再考虑曼雅拉湖。
5) 抵达后还有空闲：可询问阿鲁沙国家公园短日游，不必为了多去一园压缩塞伦盖蒂。

请先选出最想看的两三项内容。每增加一个公园，都要同时检查转场、住宿和费用。

2. 什么时候去坦桑尼亚旅行比较合适？

坦桑尼亚不同季节都有观兽机会。您不必只选一个所谓的‘最佳月份’，应先决定是看产仔、等渡河，还是以一般动物观察为主。

通常6—10月是旱季，11—12月常有短雨，3—5月通常是长雨季。各地天气不同，1—2月也可能有阵雨或雷暴，不能按全程无雨准备。

1) 看南部产仔季：优先考虑1—2月，并询问恩杜图或南部短草平原附近的住宿。
2) 以北部马拉河渡河为主要目标：可重点考虑7—9月；动物位置和渡河时间仍随降雨变化。
3) 喜欢绿色草原、幼兽或鸟类：可以考虑绿色季节，不必只围绕渡河安排。
4) 3—5月出行：订房前问清营地营业、泥路通行和园内跑道情况，要求提供雨天改线方案。
5) 计划登乞力马扎罗山：请单独向登山团队询问山上季节和路线，不用草原天气代替登山准备。
6) 旱季以象群为主要兴趣时，可把塔兰吉雷列为重点，讨论河道附近的获准观察路线并结合近期观察调整；不以月份保证象群一定集中。

月份确定后，请把营地所在区域一起确定。动物迁徙的月份与位置详见后面的问答。

3. 我需要安排多少天？

请先数您在坦桑尼亚境内有多少天、多少晚，再看其中多少时间用于接送和长距离转场。‘七天行程’不一定有七个完整游猎日。

第一次北线旅行，可先按以下安排与地接讨论。这些是日程建议，最后仍要按航班、营地位置和道路情况调整。

1) 约6天：精简选择塔兰吉雷、火山口和中央塞伦盖蒂，尽量给塞伦盖蒂留两晚，不再硬塞北部渡河区域。
2) 约8天：在经典北线之外，给当季重点区域多留几晚；减少每天搬营地，留出连续观察时间。
3) 约10天：在适合北部观察的季节，可考虑中央塞伦盖蒂加北部区域，并讨论用小飞机减少一段长转场；产仔季则可把重点放在南部。
4) 桑给巴尔休息：另外考虑3—5晚，不把海边天数算成游猎日。
5) 正式登乞力马扎罗山：另留独立的多日登山时间和前后准备、恢复日。

如果国际返程较早，请提前一天出园或住到机场附近。不要把最后一次长途转场和重要航班挤在一起。

4. 孩子可以参加游猎吗?

可以考虑带孩子参加，但请按孩子的睡眠、耐心和身体情况安排，先问营地是否接待该年龄儿童。长时间坐车、清晨出发和连续换宿，可能比看动物本身更让孩子疲倦。

请提供孩子在出行日的年龄或出生年月。酒店、公园和活动可能使用不同年龄档，报价时要分别列出，不能只看一句‘儿童免费’。

tanzaniaplan.com

1) 要求每位儿童有明确座位，提前讨论适合孩子的乘车约束和安全安排。
2) 减少长转场，给午餐、休息和上卫生间留时间。
3) 确认同房、加床、家庭房、儿童餐和单独房间的费用。
4) 热气球、步行等活动另问年龄和身体条件，不从‘可参加游猎’推断所有项目都适用。
5) 在营地始终由成人看护，不让孩子独自在房间外或帐篷周围玩耍。

有围栏也不能代替看护；到了营地，请带孩子一起听安全说明。

5. 我有特殊需求，什么时候告诉地接?

请在第一次询价时就告诉地接，不要等抵达后再提出。素食、宗教忌口、食物过敏、轮椅、腰背伤、需要冷藏的药物，以及蜜月或生日安排，都应提前沟通。

对于影响健康和行动的需求，请让实际营地、车队或活动执行者给出具体回复。‘可以安排’还不够，要问清怎样安排、是否收费，以及遇到问题时怎么办。

1) 食物过敏：说明过敏食物、严重程度，询问厨房如何避免交叉接触，并与医生讨论应急准备。
2) 行动不便：确认上车高度、座位、房间台阶、卫浴和夜间陪同方式。
3) 腰背问题或容易晕车：先咨询医生，再讨论短转场、休息或部分内陆飞行。
4) 冷藏药物或医疗设备：写明温度、供电及备用需求，索取住宿方确认。

5) 纪念日安排：确认具体日期、内容和价格，避免把收费活动误以为赠送。

请把重要回复保留在行程或合同附件里，并在出发前再次提醒地接。

6. 除了北线，我还可以考虑哪些线路?

如果您更喜欢河道景观，或想增加车游之外的观察方式，可以考虑南部尼雷尔和鲁阿哈。尼雷尔的鲁菲吉河道、湖汊和船游可补充车游；鲁阿哈则有崎岖地形、猴面包树和季节河景观。

船游和步行要按具体营地、水位与许可安排。南部线路不是塞伦盖蒂大迁徙的替代地点，请不要为了更换公园名称而保留同样的迁徙期待。

如果您的目标是贡贝黑猩猩追踪，应单独询问向导、住宿与接驳。请先拿到完整交通安排，再决定是否加进主行程，不要把专项旅行当成顺路半日游。

南线双园可以先按7—10天讨论；如果时间不够，选择一个公园多住几晚，比两园都匆匆经过更容易安排。

7. 住宿要提前什么时候订，没房怎么办?

日期和重点区域一确定，就开始查房；如果只接受某一家营地、家庭房或特定房型，更不要等国际机票买完才查。先检查关键住宿能否安排，再把航班与整条路线一起定下来。提前开始是为了保留选择，不保证机票或房价更低。

请按下面的顺序推进。只有示例营地的报价，不等于房间已经为您保留。

1) 询价阶段：列日期、房型和可调整范围，先查当季重点区域的房间。
2) 选方案时：取得每晚营地全名、位置、房型、可保留截止时间及取消条件。
3) 付款前：确认达到什么付款或确认步骤后才正式锁房，把回复存入合同附件。
4) 没有房时：先比较同一区域替代，核对增加的车程和费用；再考虑调日期或减少区域，不仅按星级替换。
5) 临行前：逐晚核对最终确认单、接送和特殊需求，发现替换立即书面处理。

特别审批（Referral）申请人先按移民局要求取得批准，再买机票和订住宿；上面的普通预订顺序不能替代这一要求。

8. 第一次北线旅行，8天可以怎样逐日安排?

下面是以塔兰吉雷、中央塞伦盖蒂和火山口为主的作者日程示例，按8天7晚计算，不是固定产品或车程承诺。它不包含桑岛、正式登山，也不适合硬加北部渡河等待。

先把航班日算进去，再保留连续观察日；若实际营地间转场太长，请减少当天活动，而不是把所有转场都写成游猎。

1) 第1天：抵达JRO，接送至阿鲁沙休息，检查行李并听出发说明；住阿鲁沙。
2) 第2天：前往塔兰吉雷车游；住塔兰吉雷区域。
3) 第3天：继续塔兰吉雷观察，之后转至卡拉图；住卡拉图。

4) 第4天：转往中央塞伦盖蒂，沿途活动按抵达时间安排；住中央塞伦盖蒂。

5) 第5天：中央塞伦盖蒂完整观察日，午餐和休息按当天情况安排；原营地连住。

6) 第6天：继续观察后转往恩戈罗恩戈罗高地；住高地。

7) 第7天：火山口车游后返回阿鲁沙或适合返程的机场附近；留返程缓冲。

8) 第8天：按航班安排接送离境，不承诺当天再游一园。

产仔季可把重点改成南部，但须重排住宿与跨区许可；北部渡河目标则应增加北部停留或用飞行替换转场，不把北部塞进这份示例。

9. 坦桑尼亚与桑岛的时间、日常语言是什么?

坦桑尼亚全年采用东非时间EAT（UTC+3），不实行夏令时；大陆和桑岛无需调时差。把手机世界时钟设为Dar es Salaam，接送确认使用当地日期和二十四小时制，以免夜间航班跨日出错。

斯瓦希里语（Kiswahili）广泛用于日常交流，英语也广泛使用。预订时写清您需要的服务语言和由谁提供，不假定任何一种外语服务自动包含在报价中。

1) 接机、内陆航班和活动统一写当地日期与二十四小时制；跨日航班同时核对抵达日期。

2) 中文或其他外语讲解在预订时确认提供者及覆盖天数，不从日常英语普遍使用推断免费翻译。



塔兰吉雷国家公园的成年象与幼象，坦桑尼亚。

摄影：John Mackenzie Burke · Wikimedia Commons · CC BY-SA 4.0



塔兰吉雷国家公园的猴面包树，坦桑尼亚。

摄影：Diego Delso · Wikimedia Commons · CC BY-SA 4.0

二、地接、询价与付款

1. 我怎样选择地接公司?

请先确认签约公司的完整法人名称、实际带团公司和收款公司，再比较价格。官网漂亮、评价高或有协会标志，都不能代替经营许可证。

请向对方索取公司登记资料、税务识别号，以及覆盖您出行年份和服务类别的旅游经营许可证。您可从坦桑尼亚自然资源与旅游主管部门的官网独立取得联系方式，提供公司名称和许可证编号，请求书面确认。

1) 核对许可证上的公司名称、编号、有效期和业务类别，是否与合同一致。
2) 如对方展示TATO会员证明，另核会员类别；协会会员身份不等于政府经营许可。
3) 查看近期评价，重点找临时换宿、车况、退款、中文服务和航变处理的具体描述。
4) 问清是否分包，实际车队、向导和活动公司是谁，发生问题由谁负责。
5) 大额付款前完成主体与许可确认，不因‘最后一间房’的催促跳过检查。

请用自己独立查到的联系方式核验，不只使用销售人员发来的号码。

2. 车辆和向导，我要问哪些问题?

请要求地接说明拟派车辆，而不只看一张车型宣传图。四驱、可开顶、靠窗座位、车内人数和行李空间，要分别确认。

中文服务也请问清：是英文司机兼向导配翻译，还是由中文向导讲解？请与拟派人员做一次简短视频交流，聊聊路线、动物和紧急情况，再把服务语言与替换条件写下来。

1) 车辆：近期实拍、车牌、座椅布局、人数、安全带、行李空间和维护情况。
2) 安全：车辆乘客责任保险、通讯设备、急救包以及故障后的替车安排。
3) 用品：望远镜数量、保暖毯、饮水储存和充电接口，是否共用或另外收费。
4) 向导：拟派人员姓名、路线经验、相关培训与急救准备。
5) 工作安排：每日出发和返回时间、游览区域、公里限制以及中文服务覆盖哪几天。

车上有急救包，不等于已经安排了医疗撤离；请把两件事分开询问。

3. 包车和拼团有什么区别?

包车主要由您的同行人使用车辆和向导，停留和休息更容易按本团需要安排。拼团则与其他旅客共享车辆，您需要接受共同路线、集合时间和座位安排。

比较时请固定日期、路线、人数、住宿和包含项目。人数较多的包车团可以分摊车辆费用，拼团并不一定总是更便宜。

1) 拼团：问清最低和最多人数，未成团是退款、改期还是补价。
2) 座位：每人是否有座位、是否靠窗、是否轮换，摄影器材放在哪里。
3) 住宿：是否拼房，单住要补多少钱，同行人晚到是否影响出发。
4) 时间：首末日做什么，是否等候其他游客，真正游猎安排有几天。
5) 包车：把车与向导专供本团、临时加人或换车的处理方式写入合同。

单人用车补差和单房补差不是同一项，请要求分别报价。

4. 第一次询价，我应该怎样写？

您可以把下面的信息整理后发给几家地接，要求按同一条件报价。请让对方提供逐日行程，不接受只有总价和公园名称的方案。

1) 我们的出发、抵达和离境日期是……；日期可调整的范围是……。
2) 共有……名成人、……名儿童；儿童出行年龄是……；需要……间房，房型或加床要求是……。
3) 希望包车或拼团，主要想看……；能接受的连续长途乘车和换宿次数是……。
4) 境内预算为……，币种为……；国际机票是否包含，请单独说明。
5) 请逐日列接送、转场、游猎、每晚住宿全名和区域，并说明住宿是否已经保留。
6) 请说明服务语言、车辆人数、实际执行公司，以及饮食、行动或药物需求能怎样安排。
7) 请列出所有包含、不包含、税费和加购项目，同时提供付款、换宿、减员、取消和退款条款。
8) 请注明报价有效期、收款公司以及确认房间需要哪些步骤。

拿到回复后，请先把营地、晚数和完整游猎日对齐，再比较总价。

5. 付款前，合同里应该写清什么？

请把商量好的行程、指定住宿、车辆和语言服务放进合同或附件。付款节点应由双方书面约定，不要把聊天中的口头承诺当成已经确认。

尤其请区分‘指定并确认的营地’和‘示例营地’。同级替换不应只看星级，还要看区域、园内外位置和增加的转场。

1) 每晚营地全名、位置、房型、餐标和确认信息；更换前是否需要您的书面同意。
2) 定金和尾款金额、到期日、币种、汇款或刷卡手续费以及付款后提供什么凭证。
3) 取消和减员的连续日期表，扣费是按定金还是总团款计算。
4) 疾病取消、航班变动、地接取消和不可抗力分别怎样处理，哪些实际费用不能退。
5) 退款币种、扣费凭证和到账期限。
6) 车坏、道路中断、营地满房或拼团未成时的替代方案，以及新增费用由谁承担。

如果您不能接受换到另一区域，请在付款前明确写出来，不要只约定‘同级酒店’。

6. 我怎样付款更稳妥？

请核对合同公司、发票主体和银行受益人名称。优先使用可核验、可留存记录的公司收款渠道，按约定节点付款并保存回执。

如果对方突然发来新账户，特别是个人账户或陌生第三方账户，请暂停付款，从既有官网联系方式独立回拨确认，并索取变更说明和授权材料。

1) 汇款前核对币种、受益人、银行名称、账号和付款用途。
2) 刷卡前确认商户名称、结算币种、手续费和总金额。

3) 每次付款后索取收款确认，并记录尚未支付的余额。
4) 保留合同、报价、往来邮件、锁房回复和付款凭证的本地备份。
5) 发生争议及时联系银行或支付机构，了解处理时限，不要拖到旅行结束很久后再问。

支付机构可能有争议处理程序，但不能把它当成一定追回款项的保证。

7. 几份报价看起来相似，我怎样逐项比较?

请把每家方案按同一天、同一晚并排记录。先比较能得到的服务，再比较总价；一家多一个完整观察日，另一家只是多一段转场，不能仅按“八天”对齐。

1) 住宿：全名、区域、园内外、晚数、房型、餐标、已确认还是备选。
2) 用车：专用还是拼团、实际人数、座位、向导语言、每日里程限制。
3) 时间：首末日接送、长转场、真正观察日、额外活动是否挤占主要目标。
4) 费用：同一币种、同一人数；把各自不含的必需项加回，再核税费、单房差与支付手续费。
5) 风险条款：换宿、车坏、航变、减员和取消逐项比较；不接受只写“同级替换”的关键区域变更。

请让地接回复缺失项后再决定。便宜但无法判断住在哪里、谁带团的报价，还不能作为最终比较对象。



塞伦盖蒂国家公园的一辆升顶游猎车，坦桑尼亚；车型仅作示例。
摄影：Güldem Üstün · Wikimedia Commons · CC BY 2.0

三、预算与住宿

1. 一次游猎的预算应该怎样拆?

请先分开团体费用和您个人另付的费用。团体费用中，要看清哪些按车计算，哪些按人、房间、夜数或许可证周期计算。

把已包含的项目勾出，再加未包含项目，避免重复计算。桑岛和登山的预算请另列，不与草原游猎日价混在一起。

1) 车与人员：车辆、司机向导、燃油、中文人员，以及接送。
2) 住宿餐食：每晚房费、餐标、单房或加床差价、首末日餐食。
3) 保护地收费：个人入区、公园许可、过夜管理或露营、车辆以及火山口服务。
4) 交通：国际机票、国内机票、行李加购、机场前后住宿和接驳。
5) 个人支出：签证、适用入境保险、个人旅行保险、小费、酒水、洗衣、购物。
6) 活动：热气球、徒步、夜游、文化体验等，确认是否含接送与所需许可。
7) 备用费用：航变后的加住、改签或其他临时支出。

请让报价注明计算单位和是否含税，再自行加总一次。

2. 为什么写着全包，仍可能有额外费用?

‘全包’要看这份报价包含什么，而不是只看名称。请要求附一份不含项目清单，并逐项对应每日行程。

机场前后住宿、国内航班、中文人员、酒水、洗衣和额外活动，都要单独看。饮用水或茶咖啡也请确认在哪里提供、是否有限制。

1) 国际抵达当天和离境当天，接送、住宿和三餐是否包含。
2) 园外住宿是否增加每天往返、公园重新进入或保护区经过的费用。
3) 热气球价格是否含接送、早餐、许可和取消后的退款安排。
4) 国内机票是否含所有税费、行李额度及订票服务费。
5) 刷卡、跨境汇款、结算汇率是否会改变实付金额。
6) 营地酒水、洗衣、房间消费和特别餐食怎样收费。

不要先把所有项目再加一次税；请让地接逐项标明哪些金额已经含税。

3. 公园门票和火山口费用是一回事吗?

不是。个人入区、公园过夜管理、车辆许可和火山口服务可能是不同收费项。酒店房费也不一定包含保护区的住宿管理费用。

请要求地接把火山口服务、个人入区和车辆许可分别列出，提供适用于出发日期的收费说明，并核对团费是否已经包含。按车计收的费用，不要再按人数重复相乘。

请让地接说明各保护地许可的计时、重复进入和过夜收费方式，并对应到您的实际进出时间，不能套用同一办法。

1) 要求写明每次进入的保护地、预计进出时间和过夜位置。
2) 问清费用按人、车、次、晚还是许可周期计收。
3) 经过保护区而不游览时，也让地接说明是否产生入区费用。

4) 提供儿童出行年龄，要求分别列公园、酒店和活动费用。
5) 索取适用于您出行日期的收费说明，逐项核对含税情况。

恩杜图和塞伦盖蒂国家公园的管理边界不同；请让地接把跨区路线和费用画清楚。

4. 我应该住在哪个区域?

请按您想观察的区域选住宿，再比较房型与设施。住在中央塞伦盖蒂，并不表示每天去北部河段都方便。

中央塞罗内拉可作为中央活动和常驻动物观察的基地。南部产仔季可重点看恩杜图、库西尼一带；北部季节可重点看科加滕德、拉迈和相关河段附近的营地。动物每天的位置仍会变化，请在出发前让地接更新建议。

1) 索取营地地图位置或坐标，确认是在目标区域还是只写同一公园名称。
2) 询问从营地到主要观察区域的转场，是否每天都需长途往返。
3) 火山口游览可比较边缘或高地住宿与卡拉图住宿，连同次日车程和入区费用一起计算。
4) 园外便宜房间要加上交通和许可后再比较，不只看房价。
5) 季节营地请确认出行日实际位置和营业日期，不只看全年宣传图片。

为了同一目标连续住几晚，通常更容易安排清晨出发，也能少收拾几次行李。

tanzaniaplan.com

5. 帐篷营地会不会很简陋?

‘帐篷’不是固定档次。公共露营、固定帐篷营地、季节移动营地，可能使用很不同的床铺、卫浴、供电和餐食安排。请看具体设施，不按名称判断。

移动营地会按季节使用不同地点。请确认您出行期间的地址，不要以为营地每天都会跟着动物搬家。

1) 公共露营：确认谁提供帐篷、床垫、睡袋、厨师和洗浴，卫生间是否共用。
2) 固定帐篷或酒店：确认独立卫浴、热水时段、床型、插座和夜间陪同。
3) 季节营地：确认营业日期、当季位置、设施、房型和订房状态。
4) 带孩子或行动不便：问房间之间距离、台阶、餐厅位置和求助方式。
5) 入住前听安全说明，不因房间豪华就自行在周围散步。

请要求具体房型说明和近期照片，不只接受‘三星、四星、五星’的描述。

6. 游猎途中吃什么？特殊饮食能安排吗?

请让地接按每天的住宿和出游安排说明餐食。午餐可能打包，也可能回营地或另作安排；如果您在意热午餐，请在订行程时写清楚。

素食、忌口、儿童餐和过敏饮食请提前由实际住宿方确认。严重过敏还应与医生讨论偏远地区的应急准备。

请看一份实际菜单示例，说明能吃的西式或本地主食及替代餐；不要只用“素食”概括严重过敏或所有忌口。

1) 确认每天含几餐，抵达和离境日是否有餐食。
2) 打包午餐请问领取时间、饮水和能否照顾特殊饮食。
3) 饮用水、软饮、咖啡、茶、酒精饮品分别问包含范围。
4) 保温杯需要补热水时，提前询问营地和车上安排。
5) 洗衣请确认价格、收取与返回时间，送出前把衣袋检查一遍。

请不要为了少去厕所而故意少喝水；出发前向向导说明停靠需要。

7. 怎样算全团总预算和每人分摊?

下面所有金额都是为演示算式而设的假设，不是坦桑尼亚市场价格、推荐小费或真实报价。假设4名成人均摊：境内包车团总报价8,000美元，已含车辆、约定住宿三餐和列明的保护地费用。

先列已包含项，再加每个人单独发生的费用。若同行人房型、机票或活动不同，分别记账，不要求所有费用都平均分。

1) 假设境内团款：8,000 ÷ 4 = 每人2,000美元；不要再重复加已含房费或门票。
2) 假设个人机票、证件与保险等合计每人1,300美元：4 × 1,300 = 全团5,200美元。
3) 假设全团另留600美元支付共同小费和未含支出，另留400美元备用：全团计划总额为8,000 + 5,200 + 600 + 400 = 14,200美元。
4) 平均每人预算：14,200 ÷ 4 = 3,550美元。备用款不是已经花掉的费用，旅行后按实际结算。
5) 每人已付与未付再分栏；刷卡手续费、汇率及可选活动另按实际金额更新，不把假设数沿用到真实询价。

8. 饮水、冰块和刷牙用水怎样准备?

请把已确认可饮用的水放在当天随身包里，上车前检查是否够用到下一次补给。不能确认来源或处理方式的水和冰块，先不入口；刷牙用水也不确定时，使用已确认可饮用的水。

请每天清洁自己的水杯，补水时不要把杯口接触出水口。需要热水时提前安排，不假定车上随时能加热。

1) 出发前确认当天哪里补水，把等待动物和转场也算进饮水安排。
2) 需要上卫生间就提前告诉向导，不用少喝水来换取少停靠。
3) 瓶装水检查封口；营地补水问清哪些容器或水龙头供饮用，不凭水看起来清澈判断。

9. 打包午餐怎样保存，吃不惯怎么办?

订行程时看一份实际菜单示例，了解偏西式、本地餐或混合安排。请直接说明您能吃的主食、蛋白质、素食选择和忌口，并商量简单替代餐，不只写“清淡”。

领取午餐时问清建议食用时间和保存方式，把易坏食物留在安排好的保冷条件下，不整天放在车内暴晒。出发前发现没有适合自己的餐食，就先提出替换。

1) 吃前用肥皂和安全水洗手；无条件时使用适合的便携清洁用品。
2) 食物状态或气味异常就先不吃；看起来正常也不证明保存安全。
3) 不要临时互换严重过敏旅客的餐盒，避免把已确认的饮食安排打乱。
4) 肚子不舒服先告诉向导，调整休息和饮水；持续、明显加重或伴其他严重症状时寻求医疗帮助，不自行用抗生素硬撑。



从高处俯瞰恩戈罗恩戈罗火山口的平原与湖泊，坦桑尼亚。

摄影：Eric Kilby · Wikimedia Commons · CC BY-SA 2.0

四、安全与健康

1. 坦桑尼亚旅行需要注意哪些安全问题?

城市、海岛和偏远公园的风险不同。请在出发前查看中国使领馆旅行提醒，旅行中远离示威、集会和突发冲突，不到现场围观或拍摄。

阿鲁沙、达累斯萨拉姆和桑岛夜间请避免独行。需要外出或晚间回酒店时，让住宿或可靠地接安排车辆，核对司机和车牌，不上陌生人临时拉客的车。

1) 名贵首饰和手表尽量留在家中，不为日常消费携带大量现金。
2) 证件、备用现金和常用零钱分开存放，不在公共场合展开全部财物。
3) 外出锁好房门；需要寄存贵重物品时，问清保管手续并留凭证。
4) 离车、送洗衣物和退房时检查手机、钱包、相机与护照。
5) 非经典线路尤其涉及莫桑比克边境时，先核对具体地区旅行提醒，不自行加临时探访。

游客区也不能放松保管。遇盗抢请先脱离危险，不追赶或争执。

2. 我需要购买旅行保险吗?

请区分入境保险和您自己选择的综合旅行保险。桑给巴尔要求购买ZIC入境保险；请不要用个人旅行保单代替。

前往大陆，请通过NIC官方平台了解本人适用的投保要求和办理手续。如果行程包括大陆与桑岛，请把完整路线、日期和身份资料分别交给相关承保方，问清需要办理哪些保险。不要默认一份证书可以用于两地。

个人旅行保险请另外按自己的路线和活动选择，特别看疾病与意外医疗、紧急运送、遣返、航班中断和行李损失。入境险含有医疗或撤离项目，也不能据此认定全部费用和活动都已承保。

请分别检查航班取消、延误、中断与行李延误、遗失的触发条件、等待期、限额和凭证要求；准备随身应急用品，不以保单代替准备。

1) 核对保单姓名、护照号、旅行日期、国家及实际活动。
2) 询问医疗、住院、地面转运、搜索救援、航空撤离和返国是否分别覆盖。
3) 查看保额、免赔额、既往疾病和活动除外责任。
4) 确认24小时援助电话、授权程序和需要自己先支付的费用。
5) 登山请说明实际海拔和路线，单独核对直升机救援及高海拔活动。

公司责任险、入境险和您的个人医疗撤离保障是不同保险，请分别核对。

tanzaniaplan.com

3. 大陆和桑岛的入境保险怎样购买?

大陆NIC设有官方入境保险平台；桑岛可从政府旅游网站进入ZIC平台。请提前了解办理材料，完成适用投保并保存证书，不把准备留到口岸排队时。

投保时请核对本人适用的价格、保障起止日期和保单条款。大陆与桑岛分别核对，不用一方产品的价格或保障期限推算另一方。

行程包括两地、较长停留或离境后再次入境时，请把完整日期、路线和身份资料交给相关承保方，问清所需保单及各自覆盖的行程。

1) 大陆办理入口：https://inbound.nicinsurance.co.tz/apply。
2) 桑岛办理入口：https://inbound.visitzanzibar.go.tz/。
3) 提交前核对实际入境地点、身份、姓名、护照号和旅行日期。
4) 下载证书，纸质和手机本地各留一份，不只保存付款截图。
5) 把承保方的理赔援助电话与个人综合险援助电话分别标明。

涉及豁免、较长停留或多次入境，请先让承保方按您的实际身份和行程确认。

4. 我需要接种黄热疫苗、带黄皮书吗?

黄皮书通常指《疫苗接种或预防措施国际证书》。黄热证书要求取决于到达来源国、中转地点与时长、年龄和健康情况，不按护照国籍判断。完整路线不经过黄热风险国时，仅因到坦桑尼亚旅游并不意味着必须接种。

大陆卫生部通知：从黄热风险国到达，或在风险国中转十二小时及以上，属于要求持证的路线；通知列明未满一岁及超过六十岁的年龄豁免。

包含桑岛的旅行健康指引：一岁及以上、从风险国到达，或在风险国机场中转超过十二小时的旅客须持证。不要把大陆超过六十岁的豁免直接套到桑岛。若在风险国机场中转恰好十二小时，且实际入境地为桑岛，请提前向桑岛入境卫生机关取得办理指引。医学豁免请先由合资格医生评估，并向实际入境地卫生机关确认所需证明。

首次黄热接种后，证书从接种日期十天后生效，此后终身有效。合规旧证书即使印有十年到期日，也享有终身效力，请不要自行涂改。

1) 提前在自己所在国家预约旅行健康医生或授权黄热接种机构。
2) 携带完整航线、中转时长、既有接种证书和个人健康资料。
3) 把首次接种十天生效期计入行前时间。
4) 请由有资质的医生评估孕期、婴幼儿、严重过敏、接种禁忌和医学豁免；大陆医学原因获批者入境时需出示医学证明。已有证书请带到门诊核对。

航班延误、离开转机机场或增加邻国行程后，请重新检查证书要求，保留全程机票与适用证明。

5. 还有哪些疫苗或药物需要提前准备?

尽量提前八周，在您所在国家预约旅行医学医生或合资格旅行健康门诊；临时出行也应尽早咨询。带上完整航线与中转时长、每一住宿区域、桑岛或登山加段、疫苗记录、年龄、孕期情况、既往病及常用药。让医生分别判断入境证书要求和适合您的疫苗、疟疾预防与药物方案。

常规免疫、麻疹、伤寒、狂犬病暴露风险和脊灰加强针适用性，可由医生结合您的情况评估。推荐接种与入境必须出示的证明不是同一回事。

药物请按个人情况准备。不要因旅行清单上出现抗生素、腹泻药或高反药，就自行决定服用。

1) 日常处方药带足旅行用量及合理备用，保留原包装和必要证明。
2) 关键药物放随身行李，避免托运行李延误后无药可用。
3) 需要冷藏的药物或医疗设备，提前让航司、地接和营地确认条件。
4) 退热止痛、过敏、补液和基础伤口用品，按医生或药师建议准备。
5) 儿童、孕妇和慢性病患者，不直接照用同行成人的药物方案。

临时决定出发，也请尽快咨询，不因不足8周就放弃健康准备。

6. 疟疾、蚊虫和采采蝇怎样防?

坦桑尼亚海拔1800米以下地区有疟疾传播风险，桑岛也应纳入防护。请由医生根据路线决定是否使用处方预防药，药物不能代替防叮咬。

请按标签使用适合自己的驱虫剂，穿长袖、长裤和袜子。晚上睡前检查纱窗或蚊帐；有蚊帐时，把破口和边缘检查好。

采采蝇叮咬可能很疼。可选择浅色长衣裤，避开深蓝和黑色；经过虫多区域时，按向导建议关窗。请不要把某个公园或某片草原当成完全无虫的地方。

1) 订房时询问纱窗、空调或蚊帐，不到入住后才发现没有防蚊设施。
2) 使用处理过的衣物或装备时遵循说明，氯菊酯不能直接涂在皮肤上。
3) 叮咬后出现明显肿胀、感染迹象、呼吸不适或发热，请寻求医疗帮助。
4) 旅途中或回国后发热，及时告知医生曾赴坦桑尼亚、具体地区和日期。
5) 每天同时做好防晒和补水，不因多数时间坐车就忽略。

不要只靠清凉油处理明显不适，也不要根据苍蝇多少判断迁徙在哪里。

7. 出发前还要确认哪些卫生手续?

请在临行前向航空公司和入境卫生部门询问当次路线的健康申报与筛查要求，说明所有转机和此前到访国家。请按本人路线取得当次办理指引，准备需要提交的资料。

如需在线健康申报，请按航空公司或口岸指引使用卫生部门的系统，并确认填写时间。不要把某一疫病的筛查理解成所有人都必须做同一种实验室检测。

1) 把返程、续程、转机和旅行期间的其他国家一并提供。
2) 询问是否需要提前填写健康表，并保存提交确认。
3) 有发热或其他明显症状，请先咨询医生和航空公司，不隐瞒情况。
4) 如航线改变，重新询问卫生要求，不只修改签证或接送。

涉及具体接种和用药，请向国际旅行卫生保健中心咨询；航空公司确认不能替代医生评估。

8. 发生疾病、盗抢或证件遗失，我应该怎么办?

出发前查看自己政府对坦桑尼亚及中转国家的旅行建议，保存本国使领馆或为您提供领事服务的代表机构联系方式。紧急卡应包含姓名、重要过敏或疾病、家属联系人、当前住宿和地接电话、保险公司二十四小时援助电话及保单号、本人领事求助号码；纸质一份，手机本地一份，并让同行人知道放在哪里。

医疗急救拨112，请求救护车；同时告知向导或营地准确位置、症状和眼前危险。尽快联系自己的保险援助服务，但不要为等待授权耽误救命措施。偏远地区的转诊和撤离需要专业协调，不要把有急救包等同于已安排医疗撤离。

遭抢或丢护照后，先到安全地点，再报案并取得记录，联系本国使领馆或负责领事保护的代表机构申请补发护照或紧急旅行证件。准备与原件分开放置的护照备份、身份材料和行程。新证件的中转、下一目的地入境及坦桑出境手续也要在继续旅行前安排妥当；不要把电子护照照片当作可登机证件。

1) 医疗急救：112，请求救护车。
2) 本国领事机构：行前从官方渠道保存紧急号码。
3) 保险：本人保单援助电话及保单号。
4) 地接与住宿：当前联系人电话及住宿位置。
5) 保留报案、医疗、费用及损失记录。
6) 报警：111或112。
7) 中国旅客可保存中国驻坦桑尼亚使馆领保：+255 754075128；中国驻桑给巴尔总领馆领保：+255 772148768。
8) 中国外交部全球领保：+86-10-12308或+86-10-65612308。出发前从使领馆官方页面再核对号码。

同行人应知道纸质紧急卡和证件备份的位置。

五、野生动物大迁徙

tanzaniaplan.com

1. 什么是野生动物大迁徙?

大迁徙发生在跨越坦桑尼亚与肯尼亚的塞伦盖蒂生态系统。角马、斑马和其他食草动物跟随降雨、水源与牧草移动，途中会觅食、繁殖，也会经过河流。

它不是一年只发生一次的渡河表演。不同月份有不同观察内容，您可能看到广阔平原上的动物群、幼兽、沿途移动，或河边等待的群体。

如果您只想看渡河，请明确告诉地接；如果更喜欢动物群和幼兽，可考虑南部产仔季。

2. 各个月份应该重点看哪个区域?

下面是常见季节移动方向，用来帮助选区域，不是当年动物位置预报。请在订房和出发前让地接按降雨与近期观察调整。

1) 12月—1月：常向南部短草平原、恩杜图和库西尼聚集；12月也可能分散在中央至洛博一带。
2) 1—2月：南部产仔观赏的重要窗口，2月常是典型高峰。
3) 3月：群体可能仍在南部，可观察产仔末段，同时按雷雨准备。
4) 4—5月：常逐渐从南部向中央及西部走廊移动。
5) 6月：重点关注格鲁米提及向北移动的线索。
6) 7—9月：可重点关注北部科加滕德、拉迈和马拉河附近；动物也可能在肯尼亚一侧活动。
7) 10月：常有南返移动，具体进程每年不同。

8) 11月：可关注洛博、中央至南部的回迁方向。

格鲁米提河和马拉河是不同地点。请问清行程说的‘渡河’究竟是哪条河。

3. 在北部住几晚，就一定能看到过河吗?

不能保证。即使动物已经聚到河边，也可能等待很久后转身离开；渡河还可能在别的河段发生。

如果过河是重点，可以在对应北部区域连续住几晚，给向导留出调整和等待时间。但请不要为‘保证看到’的承诺支付额外费用，也不要要求司机挡住动物去路或挤到危险位置。

1) 确认住宿是否真的在北部目标区域，不以中央营地代替。
2) 向导每天结合实际情况安排，不把过去照片当成今天位置。
3) 等待时准备饮水、防晒和耐心，提前沟通午餐与卫生间。
4) 同时观察常驻动物和沿途行为，不把整段旅行只押在一次渡河上。

动物可能在两国之间活动，渡河也可能双向发生；请不要按固定‘一去一回’时间表判断。

4. 恩杜图是不是塞伦盖蒂国家公园的一部分?

恩杜图平原位于恩戈罗恩戈罗保护区内，在南塞伦盖蒂平原边缘。生态系统名称与国家公园边界并不相同。

请让地接标出营地位置、车游范围和跨区路线，分别说明所需许可和费用。不要默认一张塞伦盖蒂国家公园门票涵盖恩杜图所有区域。

1) 确认每晚营地属于哪个管理区。
2) 确认每日游览是否跨越管理边界，以及报价怎样计费。
3) 如销售提到越野观察，要求说明适用区域和授权，不要求司机随意驶离道路。

动物跨边界移动，不表示游客的车辆可以不受许可限制。



塞伦盖蒂国家公园草原上的迁徙角马群，坦桑尼亚（航拍）。
摄影：Daniel Rosengren · Wikimedia Commons · CC BY 4.0

六、签证与交通

1. 我需要哪一种旅游签证?

先按您此次使用的护照国籍，查坦桑尼亚移民局的免签、电子签／落地签和特别审批（Referral）类别，不按居住地或出发机场推定。持中国大陆普通护照赴坦桑尼亚旅游需要签证，可提前申请电子签，或按本人适用条件办理落地签。肯尼亚、乌干达、卢旺达和南非国民属于免签示例；英国、加拿大及澳大利亚护照持有人不能因英联邦身份而默认免签，美国旅游签证另有专门规定。

属于普通旅游签适用类别、需要签证且非美国国民的度假旅客，普通单次签证费用为50美元，有效期最长90天。美国护照持有人旅游即使只入境一次，也须申请多次签证：100美元，有效期最长一年，每次连续停留最多90天。签证有效期不等于边检实际批准的停留期。

符合移民局落地签名单的旅客可申请电子签或在官方入境口岸办理落地签；提前办电子签是移民局推荐的方式。Referral国籍、无国籍或难民身份申请人须提前取得批准，不能直接依赖落地签。此类申请建议至少提前两个月提交，获批后再购买机票和预订住宿；申请时可用行程安排代替已购机票，并提交当地接待信息及致移民总局的邀请／申请信。

计划落地签时，起飞前确认本人类别、实际口岸受理、所需材料及付款方式。文件放手边，到达后按工作人员指引办理并检查获准停留；付款回执不是入境许可。与接送方说明可能等候，不安排必须准点出关才能完成的活动，也不让陌生人代拿护照。

不能为了短途Safari或海滩度假改用过境签。过境签仅供经坦桑尼亚前往另一国家，费用30美元，停留最长七天，须提供下一目的地签证和／或续程机票。只在机场国际中转区转机与申请入境过境签是两回事，不把七天过境签视为所有机场转机的必办手续。

同一坦桑尼亚签证可访问大陆和桑给巴尔，不必因两地之间移动另办签证。申请表选择实际首先前往的目的地。签证与强制入境保险是不同手续，不能据此推定保险的适用范围。

1) 官方电子签入口：https://visa.immigration.go.tz/。

免签不等于免除其他入境条件；每位需签证旅客，包括儿童，按本人证件类别分别申请。

2. 何时申请电子签，需要哪些材料?

提交申请前，护照须至少还有六个月有效期，并至少有一页未使用的签证页；入境时也应满足从抵达日起至少六个月有效的要求。先处理换发护照，再提交与该护照号码对应的申请。每位需要签证的旅客，包括儿童，均须独立申请。

准备护照资料页、彩色正面证件照、返程机票、在线申请及声明和相应费用。照片须为JPG／JPEG，文件不超过500KB；移民局列明照片大小不超过高45mm、宽35mm，背景单一、面部清楚。通过官方电子签网站申请，保存申请编号，并下载获批通知，纸质和手机本地各留一份。

移民局公布的非Referral申请处理期为十天。不要把申请安排在登机前最后十天：应在备齐材料后提前提交，为补件留出时间，并在收到批准通知后再启程。付款回执不是获批通知；入境时随身携带返程机票和行程，获批也不等于最终获准入境。

1) 对照护照核查姓名、出生日期、国籍和证件号码。
2) 保存申请编号并在官方门户查询进度。
3) 使用实际第一目的地、入境日期和确认住宿信息。
4) 准备首晚住宿全名、地点和电话；提交后用申请编号查询进度，收到通知后逐项检查姓名、证件号码和获准内容。

十天是公布的处理期，不是个案获批保证。

3. 入境和出境时，我应该把哪些资料放在手边?

请把护照、签证批准通知、返程或续程机票、适用保险证书和卫生证明放在随身行李中。住宿地址、地接联系人和每日行程也应容易找到。

如口岸要求填表，请使用现场提供的版本。姓名、出生资料、国籍和护照信息按证件填写；职业、现居住国按实际情况填写；航班号填实际入境或出境那一段。

1) 按表格要求使用英文大写字母，最后检查日期并本人签名。
2) 坦桑尼亚住址填写已确认酒店或接待机构的名称、地点与联系方式。
3) 旅行目的按当前表格选项选择，不照抄其他人的数字编码。
4) 出境如需填表，预先整理实际停留夜数、住宿地点和下一目的城市及国家。
5) 陆路入境请提前问实际口岸的签证受理、开放与卫生条件。

证件正本和备份分开保管，不把包含完整个人资料的截图公开分享。

4. 国际机票应该买到哪个机场?

请先让地接按路线确认入境和离境机场，再买国际机票。北线常使用乞力马扎罗国际机场JRO；南线或大陆转机可看达累斯萨拉姆DAR；海岛行程可看桑给巴尔ZNZ。

阿鲁沙机场ARK与乞力马扎罗国际机场JRO不是同一机场。园内小飞机接入也要核对跑道，中央塞罗内拉和北部科加滕德不能混用。

1) JRO：乞力马扎罗国际机场，位于阿鲁沙与莫希之间，可衔接北线。
2) ARK：阿鲁沙机场，可用于北线小飞机接入，转往JRO需另安排交通。
3) DAR：达累斯萨拉姆朱利叶斯·尼雷尔国际机场，可衔接南线或国内转机。
4) ZNZ：桑给巴尔阿贝德·阿马尼·卡鲁姆机场，位于安古迦岛。
5) 询价和接送单上写机场代码、航班号、航站与日期，不只写‘阿鲁沙接机’。

比较中国出发航班时，请把全程时间、转机、黄热条件和第一入境地一起看。

5. 游猎应该坐车，还是乘小飞机?

陆路便于连接沿途公园，但园内土路可能颠簸、积水或扬尘。长转场虽可能兼顾观察，也仍需要长时间坐车。

如果您重点去北部季节区域、时间有限，或不适合长途颠簸，可以与地接讨论把一段改为内陆飞行。请同时确认机票、跑道、营地接送和行李，不只增加一个航班名称。

1) 逐日区分道路转场与真正游猎，不把两者都写成‘全天观兽’。
2) 要求按实际营地到营地说明行车安排，以及休息、午餐和许可办理时间。
3) 身体有不适，请及时告诉向导，并在订行程前咨询医生。
4) 小飞机可能经停，问清实际承运人、到达跑道和接送公司。
5) 雨天道路或跑道受影响时，提前谈好改线和加住方案。

重要国际返程前可留一晚缓冲，不安排园内小飞机落地后极短时间另票转国际航班。

6. 国内航班的行李限额是多少?

请按实际承运人、航线和产品确认。小飞机可能把托运、随身包、相机、电脑和望远镜一起计入总重量，不能只称大包。

以下是三家航司的标准政策准备方向，出票时仍请核对您的票。软包便于放置，但不能笼统说所有航司都不收硬箱。

1) Coastal：标准总行李15公斤每人，含随身；政策列软包40×40×80厘米、小硬箱76×48×29厘米。
2) Auric：总行李20公斤每人，含手提、相机及个人物品；每件不超过90×65×35厘米，建议软包。
3) Air Excel：定期航班总行李20公斤每人，含托运、手提和器材，强烈建议软包。
4) 超过额度：出票前申请加购、额外座位或其他方案，问清空间与载荷；付费不表示超额行李一定当日同机。
5) 国际票与小飞机额度分别核对，按最严格的一段打包，购物后也留出重量。

如要寄存海岛行李，请确认地点、费用、领取时间和如何取回，不默认酒店免费保管。

7. 航班延误或取消，我应该先联系谁?

请先向航空公司确认新的航班号、机场、日期和时间，同时通知地接、接送和后续住宿。订票时留下您能收到通知的邮箱与电话。

改签、加住、接送和未使用服务的费用，应按机票、合同和保单处理。请不要默认全部由游客或地接单方面承担。

1) 把新航班信息发给所有相关接送方，取得收到和调整确认。
2) 检查新转机是否改变黄热或其他卫生条件。
3) 确认后续国内航段是否需要主动改签，不能只等机场处理。

4) 保存航变通知、原票、账单和未使用服务凭证。

5) 购买替代票或额外住宿前，询问航空公司、地接和保险援助的处理程序。

6) 出票前确认全部机场税与其他税费是否包含。

如果当天无法完成衔接，先确认住宿和安全交通，不为赶路线仓促夜间长途出园。

8. 入出境表里的英文栏位怎样逐项填?

如果现场要求填表，请用当次提供的版本，按它的日期格式和大写要求填写。旧表只帮助准备资料，不代表所有口岸现在都使用同一张表。

1) Surname是姓，Other names是名字；按护照英文栏对应，不把中文姓名顺序直接抄入两栏。

2) Date of birth填出生日期；Place of birth填证件上的出生地点，不是国籍或现居住国。Gender／Sex按证件及现场选项填写。

3) Nationality填国籍；Country of current residence填现在实际居住国家；Occupation填本人职业。

4) Passport No.填护照号；Date of issue、Place of issue、Date of expiry分别是签发日期、签发地、到期日，不把签发日与到期日填反。

5) 坦桑住址填写确认的酒店名称、所在地点、电话和接待联系人或机构；保留首晚确认单便于对照。

6) Purpose of travel按当次选项选实际目的；Any other仅在适用时说明，不照抄旧旅游数字代码。

7) Flight／Vessel No.填实际入出境这一段的航班或船号。Mode of travel按实际选Air航空、Water水路、Rail铁路或Road公路；不适用栏依现场指引处理。

8) 出境如要求，填实际在坦停留夜数、住过的地点及下一目的地城市和国家；最后填日期并本人签名。

9. 落地没有网络，怎样找到接机人?

起飞前保存接机点说明、司机姓名和车牌、地接备用电话、住宿地址，测试飞行模式下能打开。请与接送方事先约定找不到人时到哪个固定位置等待，不依赖落地后临时发消息。

1) 出关后先对照接机信息和招牌，核对身份再跟随；不因有人叫出您的名字就直接交护照或上车。

2) 没有找到时，留在约定的安全位置，通过机场工作人员协助联系已保存的号码；不跟陌生拉客者寻找所谓接机人。

3) 同行人也各存一份资料，不让全团只有一部手机能联系。

4) 与家人约好抵达后报平安及联系不上时先找谁，说明偏远路线可能无法即时回复。

10. 容易晕车或腰背痛，怎样安排乘车?

第一次询价就写明您能接受的连续坐车时间，请地接逐段列铺装路或土路、转场安排和可停靠地点；用实际营地到营地的路程判断，不把“北线主路”理解成全程平稳。

上车前试座位、安全带和上下车方式，把合适靠垫、水、纸巾及自己需要的用品放手边。容易晕车时可先收起手机和书，留意身体反应；药物方案提前由医生或药师决定。

1) 不舒服就及时说，先安排安全停靠和休息，不为了付过钱硬撑。
2) 连续长转场不适合您时，减少换宿或讨论替换一段为飞行；同时算上机场接送和行李安排。
3) 若当日活动缩短，把后续路线和住宿变化说清并书面记录，不用夜间赶路补回进度。

11. 托运行李没有到，我先做什么?

离开行李提取区前向航空公司或其地面服务登记，取得受理号，保存行李牌和登记材料。请提供能联系到您的号码及接下来实际住宿，不只留一个您马上会离开的酒店。

同步通知地接，明确谁协调接收、行李怎样送到下一营地、何时更新信息。没有拿到送达安排，不自行假定车辆会追上您的行程。

1) 关键药物、证件、眼镜、充电用品和一套必要换洗本来就应随身；常用小件不要全压在托运行李里。
2) 采购必需品前询问航司和保险的受理程序、限额与所需证明，保存逐项收据，不承诺一定获赔。
3) 投保时分别看行李延误与遗失，以及航班取消、延误、中断的触发条件和等待期，不能从“旅行保障”四字推断全部覆盖。
4) 后续仍未送达时，用受理号持续追踪；改住宿后把新地址发给实际送达方。

tanzaniaplan.com

12. 去肯尼亚后回坦桑，需要新签证吗?

移民局明确：持普通签证的旅客先进入坦桑尼亚，再访问东非国家，可在原签证仍有效时用同一签证返回坦桑尼亚。因此，坦桑尼亚—肯尼亚—坦桑尼亚的行程不应被一概写成必须购买第二张普通签证。保留原签证及出入境记录，按获准停留期安排返程；这一条不是离开东非后仍可任意多次入境的承诺。若行程包含多次离境后返回坦桑尼亚，请把每次跨境日期和目的地交给移民局，确认适用签类及是否需要新申请；不要把东非返回例外套到其他往返路线。

坦桑尼亚不在东非旅游签证（East Africa Tourist Visa）覆盖范围内。该产品覆盖肯尼亚、卢旺达和乌干达；离开这三个国家后，该签证自动失效。加入坦桑尼亚，不仅要处理坦桑入境资格，也要重新安排随后返回上述国家的入境手续。东非共同体成员资格不等于参加这项三国签证。

1) 按逐次跨境日期检查原签证和获准停留，保留出入境记录；后续国家的入境条件另查。

七、穿什么、带什么

1. 去游猎，怎样穿衣比较方便?

请穿舒适、易洗、快干的休闲衣物。用短袖、长袖和保暖外套分层，清晨加衣，白天暖起来再脱下。北线高地早晚可能很冷，请不要只准备热带海边衣物。

卡其、米色、浅灰和浅绿都方便实用。建议避开深蓝和黑色，准备宽檐帽、太阳镜、防晒霜和唇膏。日落后穿长衣裤和袜子，并按说明使用驱虫剂。

请按每晚区域检查预报：高地准备清晨及夜间保暖，低地与海岛兼顾白天防晒、防蚊和轻便雨具。不要用某个月份的一组温度覆盖全程。

1) 日常衣物：T恤、长袖衬衫、速干长裤、少量短裤。
2) 保暖：毛衣或抓绒、夹克或其他适合实际天气的外套。
3) 换洗：内衣、袜子、睡衣；数量按旅行长度与洗衣条件决定。
4) 鞋：穿惯的舒适步行鞋，另带营地凉鞋或拖鞋。
5) 防尘防雨：围巾或合适口罩、轻便雨具。
6) 有海岛或泳池计划再带泳装，先问住宿设施。

正式步行和登山所需鞋具另问活动团队；普通游猎鞋不能代替登山装备。

2. 随身包里应该放哪些东西?

请把路上必须使用、不能因托运延误而缺少的物品放随身包。文件和备用现金分开保管，纸质副本与正本不要全部放在一起。

1) 护照、签证批准通知、机票、保险、适用卫生证明和地接行程。
2) 本人药物、必要证明、备用眼镜或需要的视力用品。
3) 手机、充电器、按航空公司规定携带的充电宝与锂电池。
4) 防晒、驱虫剂、纸巾、湿巾、洗手液和少量卫生纸；液体用品请按航司与安检规定打包。
5) 小头灯或手电及备用电池，用于照明，不代替营地夜间陪同。
6) 水杯或保温杯，以及适量耐保存零食；特殊食品另核入境携带条件。
7) 小额消费现金、支付卡和纸质联系人，不放在容易一次展示全部财物的位置。

牙刷牙膏、个人洗浴用品和洗澡拖鞋请按需要携带，不默认所有营地都有您习惯的用品。

3. 相机和望远镜应该怎样准备?

喜欢观察动物，个人望远镜很实用。请先问车上望远镜数量和共用安排，再决定是否自带。摄影器材较多时，要先算小飞机总重量。

请准备备用存储卡、电池、充电器和可重复使用的防尘收纳包。行车扬尘时收好相机，不在灰尘大的地方频繁换镜头。

1) 每天检查电池与存储空间，有供电机会就及时充电。
2) 车行和颠簸时固定器材，避免放在容易滑落的座位边缘。
3) 拍摄时保持安静，利用焦距观察，不要求靠近或惊动动物。
4) 镜头盖、手机等掉到车外，先请向导处理，不自行下车捡。

5) 分享照片前检查是否含人物隐私或敏感动物位置。

照片没有拍到可以再等，安全距离不要为一张照片缩短。

4. 有哪些推荐的手机工具?

行前预习动物、旅途中整理目击时，可以试用SafariLingo。请先从官网查看动物库，包括五大兽、哺乳类、鸟类和爬行类，并按自己的设备试用想用的内容。

它的公开功能介绍包括中文动物知识、动物叫声，以及带时间、地点和照片的目击记录、地图回顾。请先熟悉您想使用的内容，再在每天游猎结束后整理观察。

1) 行前预习：挑几种想看的动物，阅读中文介绍，把不明白的问题记下问向导。
2) 游猎后记录：整理当天见到的动物、时间、地点与照片，方便区分几天的观察。
3) 回家后回顾：按目击和照片整理旅行记录，不只保留一堆未分类照片。
4) 使用叫声内容时请戴耳机或留到营地，不在野生动物附近外放吸引动物。
5) 行动入口：https://safarilingo.com/en/。请按自己的设备查看获取方式并先试用。

另把行程、证件、保险和联系人保存到手机本地。任何app都不代替向导的安全指示。

5. 我可以带塑料袋或无人机吗?

坦桑尼亚有塑料袋禁令，请不要把普通购物袋和垃圾袋作为旅行备用袋。防水、防尘收纳优先选择可重复使用的包。航空安检使用的拉链封口袋有相应例外，但不要把这一例外扩大到所有袋类。

无人机不是普通游客可以随手带入和起飞的装备。非居民需办理民航进口许可、无人机与飞手注册、运行许可，程序要求至少来坦前3周申请；没有进口许可入境可能被没收。

即使民航手续齐全，国家公园、保护区、住宿和商业拍摄的授权仍需另行取得。请先拿到相应书面许可，再决定携带和使用。

1) 打包时检查随身和托运行李，把普通购物塑料袋取出。
2) 需要特殊用途包装时，提前向入境部门问具体规则。
3) 没有完成无人机进口许可，不因旅行社说‘问过了’就携带。
4) 没有所在地飞行授权，不在营地、海滩或公园临时起飞。

随身收纳和登山防水，都可以先用合规的可重复使用收纳包解决。

6. 雨季也要防尘吗，隐形眼镜怎样准备?

请把轻便雨具和防尘用品都带上，不因选了雨季就取消防尘准备。当天扬尘时收好相机，减少开包和换镜头，按向导建议关窗或遮挡口鼻。

戴隐形眼镜时，请备常用框架眼镜、备用镜片、镜盒和适用护理液；眼药水只按自己已有需要及专业建议准备。不要在扬尘车内随意摘戴镜片，操作前清洁双手。

1) 围巾或合适口罩、可重复使用防尘包放在当天能拿到的位置。

2) 眼睛不适时在干净、安全的位置处理；疼痛或视力异常及时寻求医疗帮助，不靠眼药水拖延。

3) 零食和精密器材分别收纳，不把吃东西时弄脏的包直接当镜头保护袋。

八、游猎、食宿与通信

1. 乘车游猎时，我应该注意什么?

请在出发说明时听清座位、安全带、开顶使用、紧急联络和允许停靠的规则。转场时按要求坐好，不在颠簸道路上站立或随意走动。

想休息、上卫生间或因腰背问题不舒服，请提前告诉向导。扬尘时按需要遮挡口鼻、保护相机，不因赶拍照忽略身体感受。

1) 不用手机或身体伸出车外引诱动物。

2) 准备饮水，并在出发前询问午餐和卫生间安排。

3) 不要求司机超速、临时夜间赶路或未经授权驶离道路。

4) 车停后也先听向导指示，再决定是否站起或打开车顶。

5) 下车拍照、捡东西或散步，都先向向导提出。

别人下车不代表您也可以下车，请以您所在车辆和区域的指示为准。

tanzaniaplan.com

2. 野生动物会不会攻击游客?

野生动物仍有危险。习惯看见游猎车，不等于可以接近、触摸或喂食。食草动物受到威胁时也可能反击。

请保持安静和距离，让向导在法规与安全条件内决定停车位置和停留时间。不要为了拍动物转头而喊叫、敲车或播放叫声。

1) 不触摸、不喂食，不把食物留给猴子或鸟类。

2) 未经向导或管理员明确许可，不离开车辆。

3) 动物走近时先听向导，不擅自改变动作或位置。

4) 手机、镜头盖或其他物品掉落，先告知向导。

5) 火山口等区域只在指定地点离车，正式步行按获准活动安排。

请不要用‘动物通常不攻击车’来判断一次具体接近是否安全。

3. 住在营地，晚上可以自己走去餐厅吗?

入住时请问清营地允许活动的区域、日落后如何外出，以及电话、对讲机或其他呼叫方式。野生动物可能进入营地，请按工作人员指示行动。

夜间从房间到餐厅或返回，需要陪同时请先呼叫工作人员，不自行摸黑穿过营地。手电是照明工具，不是防护装备。

1) 入住时试清楚怎样联系接待或安全人员。
2) 听见帐篷或房间外有动物，先联系工作人员，不出去近看。
3) 孩子始终有人看护，不单独在房间外活动。
4) 离开房间锁门，食物按营地要求存放。
5) 如需清晨出发，提前问工作人员怎样到车旁集合。

请不要假设每间房都配对讲机；入住时确认您实际能使用的求助方式。

4. 徒步、热气球和夜游能随时参加吗?

请提前预订并确认具体地点、许可、年龄、接送和费用。能做车游，不表示可以在同一区域自由步行或夜间游览。

塞伦盖蒂有带向导步行和日出热气球活动，但应由获准人员安排。恩戈罗恩戈罗保护区授权步行需要武装护林员陪同。夜游请按具体公园和营地确认，不临时要求司机加一段。

1) 询问活动执行公司和适用许可，不只看销售列出活动名称。
2) 热气球确认天气取消、接送距离、体能和年龄条件，以及退改办法。
3) 徒步确认地形、长度、鞋具、护林员或向导配置。
4) 夜游确认获准区域、人员、返回时间和额外费用。
5) 活动管理费不等于整套产品价格，请看是否还有交通和服务收费。

身体不适或天气不适合时，请接受改期或取消，不为已付款要求冒险继续。

5. 酒店和营地有全天供电吗?

供电安排因住宿而异，请在订房和入住时确认。房间有插座不一定表示全天可用，也不能默认吹风机或其他大功率设备可以使用。

坦桑尼亚电源为230V、50Hz，常见D型插座有三个圆脚，G型为英式三个矩形脚。请带兼容自己设备插头及这两类插座的转换头，并向具体住宿索取插座照片，核对房间与公区的实际接口。

选购前拍下设备插头和电源标签；若标注的输入范围包含230V并适用50Hz，再选匹配接口的转换头。转换头不改变电压或频率，只支持110／120V的设备不能仅靠它直接接入。行前试一下设备与转换头连接是否牢靠，大功率设备仍先问住宿是否允许。

1) 问房间与公共区何时可充电，相机电池能否集中充。
2) 确认医疗设备、药物冷藏或夜间持续用电需求。
3) 有电时及时充电，备用电池按航空公司规定携带。
4) 吹风机、电热器等使用前询问工作人员。

5) 不把需要持续供电的工作或医疗安排留到入住时才提出。

如果用电是您必须满足的条件，请在订房前取得实际物业回复。

6. 游猎时手机和Wi-Fi能用吗?

移动信号和Wi-Fi会随地点变化，营地餐厅有网络，不表示房间或当天路线都有。请提前问实际住宿的覆盖、收费和使用限制。

把重要资料保存到手机本地，另留纸质联系人。行前与家人约好联系频率，并说明偏远地区可能不能即时回复。

1) 保存护照备份、签证、保险、每日住宿和接送信息，测试不联网能否打开。
2) 出发前确认漫游或所选通信方式、费用和设备支持。
3) 需要远程工作时，向营地询问具体条件，不只按‘有Wi-Fi’安排会议。
4) 与家人约定失联后先联系谁，提供地接和营地号码。
5) 旅行资料设密码或其他保护，不把完整证件照片发到公开群组。

不能即时联网时，请先使用已保存的信息，不在安全敏感位置为了找信号自行离队。

7. 公园里的垃圾和吸烟应该怎样处理?

请把垃圾带回车内或指定收集点，按向导与营地要求处理，不丢在草原、野餐点或道路旁。食物残渣也不要留给动物。

吸烟请先向向导或住宿人员询问，只去获准区域。不要在游猎车内影响同行人，也不在帐篷或房间内自行吸烟。

食物残渣也属于要收走的垃圾；不要让动物把游客和食物联系起来，到车辆或餐桌附近讨食。

1) 午餐结束检查餐盒、纸巾、包装和瓶盖。
2) 烟头带回指定容器，不丢在路边或草地。
3) 不捡动物、植物或岩石作纪念品。
4) 购物后的包装也按当地收集要求处理。

请让孩子一起检查野餐点，把清理垃圾也当作每天的旅行习惯。

8. 换营地时，洗澡、洗衣和个人清洁怎样安排?

到营地先了解热水时段、独立或共用洗浴、洗衣收取和返回时间。第二天换宿时，未确认衣物能按时返回就不送洗，把下一天要穿的衣物单独留好。

牙刷、牙膏、个人洗浴用品、洗澡拖鞋、小毛巾、纸巾、湿巾、洗手用品和必要卫生用品按自己的习惯准备。需要自洗时先问允许地点和用水安排，不在自然水体中洗衣。

1) 送洗前检查衣袋，记清件数和归还安排；贴身衣物是否接收另问。
2) 干衣与湿衣分开，未干衣物有条件时晾干，不长期闷在包内。

3) 登山日包同样带便携洗手用品、湿巾和必要卫生纸，用后的用品带至指定处理点。

9. 一个游猎日怎样安排早餐、休息和厕所?

可先按“出发准备—观察—午餐休息—下午观察—返回营地”讨论当天节奏。这是安排建议，不是各公园统一时间表；有长转场或等待渡河时，应减少其他活动而不是取消饮水和休息。

1) 前一晚：确认出发方式、早餐或打包餐、是否整天在外、允许停靠地点和返回计划，收好当日衣物与电池。
2) 上车前：先用卫生间，检查饮水、午餐、药物、外套、防晒、防蚊、纸巾和卫生纸。
3) 途中：有需要提前告诉向导，优先在指定或获准地点停靠；不能自行下车，也不因厕所远就少喝水。
4) 午餐：在允许地点休息和清洁双手，收回全部残渣、包装；不把食物留给动物。
5) 返回后：听夜间陪同规则，趁有电充电、整理照片或SafariLingo目击记录，准备第二天用品并休息。

10. 车坏、房间被换或路线中断时，我怎样处理?

先确认人身安全和当晚住宿，再处理费用与履约。请把原约定、发生的问题、您能接受的替代和新增费用分开说清，不只接受一句“我们会安排”。

1) 车辆故障：听向导安排留在安全位置，不自行进入草原找帮助；取得替车、预计更新信息和当天活动调整说明。
2) 临时换宿：要求新营地全名、区域、房型、餐标及增加的转场，按合同判断是否接受，不只比较星级。
3) 道路或跑道不能使用：先让执行方给安全改线和加住选项，确认后续航班接送；不要以冒险夜行来守住原表。
4) 影响健康的饮食、药物冷藏或设备供电未落实：立即明确具体问题，必要时寻求医疗帮助，不等完团投诉。
5) 记录时间、联系人、照片和账单；额外购买前问谁付款、是否需保险授权，争议书面提出，不把建议当退款保证。

tanzaniaplan.com



塞伦盖蒂国家公园的一头雄狮，坦桑尼亚。
摄影：Giles Laurent · Wikimedia Commons · CC BY-SA 4.0

九、钱、小费与购物礼仪

tanzaniaplan.com

1. 我应该准备先令、美元还是信用卡?

坦桑尼亚境内商品和服务原则上须以坦桑尼亚先令报价和支付。这是央行公布的实际规则，不是可由商户随意选择的付款偏好。为本地购物、餐饮和日常交通准备先令，不以旅游区普遍收美元作为现金计划。

游客应在商业银行或正规外汇兑换机构兑换外币，也可继续使用银行卡和数字支付方式。在城市补充先令，并在进入偏远营地前备好适量现金；卡支付可能受信号或设备限制。法定允许的外币交易另有规定，不能把境外套餐的付款币种推定为境内商店的结算币种。

现金分开放，常用零钱与备用款不放同一个钱包；为适用外币交易或兑换准备外币时，选保存良好的纸币，并向接收银行确认要求。

1) 换汇使用正规银行或授权渠道，拒绝社交媒体的优惠换汇，保存回执。
2) 确认营地和商店能否刷卡、是否含手续费及设备当时是否可用；本地结算按先令规则安排。
3) 主城ATM可取先令，但可能故障或无现金，尽量用银行内的机器。
4) 偏远住宿前先准备适量现金，不把所有付款都依赖刷卡或临时取款。
5) 跨境携带较大现金时，另外查海关申报要求，不为购物携带大量现钞。

不要把旅行支票作为主要支付准备。汇率和手续费请在付款当时确认。

2. 向导和酒店小费应该怎样准备?

小费在旅游服务中常见，可按服务和个人预算表达感谢。请在出发前向实际运营商询问建议金额、计算单位、支付币种和时间。

私人团的‘每车每天’与拼团的‘每人每天’不同。向导、翻译、独立厨师、营地员工和登山团队也不能套同一金额。请先弄清单位，再按服务日数和分摊人数计算。

1) 询问向导建议是全车合计还是每人金额，实际服务日怎样计算。
2) 确认已有服务费是否包含小费，或是否仍建议另外支付。
3) 酒店有公共TIP箱时，询问分配和使用方式，再决定怎样表达感谢。
4) 接送、搬运行李和其他独立服务分别问，不与游猎向导重复计算。
5) 准备小面额现金，同行人先商量分摊和支付方式。
6) 给多少请结合实际服务调整，不因现场催促而把建议当成固定欠款。

完团付或每日付请事先沟通，避免同行人重复给了同一岗位。

3. 我可以拍当地人或参观村庄吗?

拍人物或合影，请先征得本人同意；如果涉及收费，拍摄前谈清楚。对方拒绝时请接受，不用长焦偷偷拍。

想了解当地生活，可询问有明确主办方和社区同意的村庄、咖啡体验或文化活动。先了解费用、时间、拍照规则和活动怎样支持当地社区，再决定参加。

1) 人物拍照先问，儿童照片尤其谨慎，不未经同意公开分享。
2) 宗教场所先问参观与拍摄规则。
3) 军事设施不要拍；机场、桥梁和公共建筑也先确认，不一概当作景点。
4) 文化活动不要临时进入私人院落，也不擅自加入学校或儿童参访。
5) 服装与礼仪按场所准备，不把度假区泳装穿进城镇或村庄。

与当地人交流不一定要安排合影，礼貌交谈和尊重对方选择同样重要。

4. 在哪里买纪念品？需要注意什么?

您可以请向导在阿鲁沙、沿途正规商店、住宿礼品店或机场安排适量购物时间。木雕、面具、石雕、编织篮、马赛珠饰和绘画等，可按喜好选择。

到店后先确认价格、能否议价、支付方式和包装，不默认某市场一定能刷卡或一定不能议价。购买前把小飞机余下重量和回程行李空间算进去。

1) 要去具体市场时，请住宿或向导确认位置、营业和安全交通。
2) 先谈总价与币种，保留发票或收据。
3) 易碎和体积较大物品问清包装，但不使用普通塑料购物袋作为入境后备用。
4) 标为古董、野生动物制品或其他可能受限制的物品，先核合法来源、出境与国内入境条件。

5) 不接受为购物临时改掉已约定的主要游猎安排。

您可以明确告诉向导不想购物，或只安排一次短停留。

5. 购买坦桑石时，我应该看什么?

坦桑石也常被称为‘坦桑蓝’。如果准备购买，请先确定自己能接受的金额，重点看可信商家、石头与处理说明、鉴定证书、发票和出境手续。

请不要用销售的稀有性或产地宣传直接判断价值。高价购买可以先索取完整资料再比较，不因旅行时间有限仓促成交。

1) 确认重量、尺寸、颜色描述、是否处理，以及证书对应的是哪一颗石头。
2) 询问退换条件，核对发票商户与付款商户。
3) 出发前或购买前了解相关出境、申报和国内入境要求。
4) 如果无法独立判断品质，请先不买，不把向导推荐当成鉴定。

普通纪念品和高价宝石是不同购买决定，请不要用同样的临时购物方式处理。

6. 不同岗位的小费怎样加总，避免重复给?

先做一张岗位表：建议金额、币种、单位、服务人数或房间包数、天数或次数、是否已付。金额由您结合服务和预算决定；下面只解释算式，不提供统一小费价表。

1) 每车每天：金额 × 实际服务天数 = 全车合计，再除以同意分摊的人数。每位旅客每天：金额 × 旅客人数 × 服务天数。
2) 酒店若按房每夜：金额 × 房间数 × 夜数；搬包若按包：金额 × 实际包数；接送若按车每次：金额 × 车辆数 × 接送次数。先确认实际建议单位，不能自行套用。
3) 徒步或文化活动的独立当地向导另列，先查活动费或服务费是否已经包含小费。
4) 登山若按每名工作人员每天：各岗位金额 × 该岗位人数 × 服务天数，然后把向导、助理、厨师、背夫各项相加。若建议本来是全队总额，不再乘工作人员人数。
5) 确认助理是否已经包含在向导一项，车游与接送是否为同一岗位服务，避免重复计算。
6) 选一位同行人记录共同小费，商量每日或完团支付；公共TIP箱怎样分配仍按实际住宿制度了解。

十、桑给巴尔加段

1. 游猎后去桑岛，应该安排几晚?

可以另外考虑3—5晚。您可安排石头城1晚、海边2—4晚，也可只选一个住宿休息，减少搬行李。请给抵达和酒店转场留出时间，不把航班日当成完整海滩日。

如果国际机票合适，可研究从桑岛ZNZ离境，减少返回北线折返。但请先确认实际航班和出票条件，再确定最后几晚住宿。

1) 海岛晚数与游猎晚数分开列。
2) 确认从哪里飞岛、是否经停、落地后谁接送。
3) 将岛上房费、餐食、接送、活动和适用保险单独报价。
4) 返程前检查航班变动，较早起飞时提前安排接送。

如果您只是想休息，不必把每天排满活动；留在同一住宿也可以。

2. 桑岛的航班和酒店，要另外确认什么?

北线可研究从ARK、JRO或园内跑道飞桑岛，实际是否有适合您的航班、是否经停和行李额度，都应在出票前确认。不要只用一个估计飞行时间安排衔接。

海边酒店的早餐、半食宿和全包要看具体包含项。请确认酒水、活动、机场交通和特殊餐食，不能把酒店‘全包’等同游猎团的包含项目。

1) 写清航班日期、实际承运人、出发机场或跑道及行李总重。
2) 确认园内营地送跑道与岛上机场接送是否都包含。
3) 酒店确认房型、餐标、入住日期、付款与取消办法。
4) 如大陆和桑岛连续访问，按完整路线确认保险证书的使用和日期。
5) 想参加水上活动，另核执行公司、安全安排和个人保险。

请按当次住宿资料判断设施和位置，不用历史海滩照片判断酒店现状。

3. 在桑岛城镇和海边，应该怎样穿着和行动?

在石头城、村庄和度假区外，建议男女都选择覆盖肩部与膝部的衣物。泳装留在合适海滩或度假设施，去城镇时加上外衣。

进入宗教场所先问规则，拍人物先征得同意。夜间仍请避免独行，需要外出时使用可靠安排的车辆。

1) 去城镇随身准备一件可遮肩的外衣和及膝或更长的下装。
2) 参加文化参观时先问着装、拍照和费用。
3) 泳装、贵重物品和相机不要无人照看地留在海边。
4) 防蚊、防晒和饮水继续做好，不因到海岛就停止防护。
5) 入水或参加活动前问当日条件和安全要求，不按照片判断。

请把城镇观光和度假区穿着分开准备，会更方便。



桑给巴尔石头城肯雅塔路的街景，坦桑尼亚。
摄影：Timothy A. Gonsalves · Wikimedia Commons · CC BY-SA 4.0



桑给巴尔东海岸的沙滩与椰林，坦桑尼亚（2006年历史照片）。
桑给巴尔东海岸的沙滩与椰林，坦桑尼亚，2006年历史照片。摄影：Bakersville；Wikimedia Commons，CC BY-SA 4.0。

十一、乞力马扎罗山攀登

tanzaniaplan.com



森林上方的乞力马扎罗山基博峰，坦桑尼亚（历史照片）。
摄影：Chris 73 · Wikimedia Commons · CC BY-SA 3.0

1. 正式登山可以顺便加进游猎行程吗?

正式攀登乞力马扎罗山是独立的多日高海拔徒步，需要向导并提前安排。山脚一日游、观光飞行和登顶不是同一种活动，请先说清您想参加哪一种。

正式登山可先与团队讨论山上7—9日，并另留约2日抵达准备和下山恢复。这是准备日程的建议，不是保证登顶的天数。请按路线、身体情况和团队安排确定。

1) 先取得逐日路线、营地或山屋、适应安排和上下山交通。
2) 确认签约公司、实际团队、向导和救援安排。
3) 向医生说明海拔、路线、既往病史和用药。
4) 下山后留恢复时间，尽量不在下山当天直接赶长途国际航班。
5) 把登山预算单独列，不用草原游猎日价估算。

不以路线最短或登顶成功率宣传替代身体评估和适应安排。

2. 登山前怎样准备身体和救援?

请提前由医生评估身体与药物，再逐步做适合自己的长距离徒步准备。体能好也不排除高山病。

向团队询问每日健康观察、症状报告、下降条件、氧气与救援如何安排。身体恶化时要及时报告，不为了当天登顶继续硬撑。

1) 确认谁做健康观察、怎样联系救援、是否有地面转运和撤离安排。
2) 个人保单说明实际海拔与活动，分别核搜索救援、直升机救援、运送、治疗和遣返。
3) 保存保险援助和团队应急电话，问清授权与付款流程。
4) 高反药物及其他预防药物由医生决定，不照抄他人的剂量。
5) 同行人之间说明不适时谁协助报告，不能把症状藏到最后。

向导和保险的救援安排都请问具体内容，不只看‘有氧气’或‘含撤离’几个字。

3. 登山要穿什么、带什么?

登山的防水、防寒和分层准备应独立于草原游猎。请按实际路线、季节和营地海拔索取团队装备清单，再检查自带或租用物品。

租用品请提前确认尺寸、清洁、保暖等级和供应，不指望抵达后一定能找到合适装备。睡袋温标也应按具体路线与团队要求选择。

1) 衣物：速干短袖和长袖、徒步长裤、上下身保暖内衣、抓绒上衣及适用的保暖裤层、羽绒服。
2) 防风防水：冲锋衣裤、防水保暖手套、能盖耳的暖帽；低海拔短裤按天气决定。
3) 鞋袜：已磨合的防水徒步鞋、保暖徒步袜、营地备用软底鞋；绑腿和护膝按需要。
4) 睡眠照明：适用温标的睡袋、需要时的衬里、头灯与备用电池。
5) 行走饮水：带背负系统的日包、登山杖、饮水容器和团队要求的防冻安排。
6) 个人用品：太阳镜或适合的雪地眼部防护、防晒和唇膏、清洁用品、小毛巾、个人药物与基础急救用品。
7) 收纳补给：合规可重复使用防水包、适量耐保存高能零食。

8) 另备登山太阳帽；盖耳暖帽不能替代白天遮阳。便携洗手用品、湿巾和必要卫生纸也放日包。

保持人和行李干燥很重要。请在行前试穿鞋和衣物，不等出发上山才发现不合脚。

4. 登山行李、三餐和小费怎样安排?

自己背的日包、交给团队搬运的行李和航班总行李，是三套不同限制。请让登山公司说明适用负重标准、打包要求和工作人员安排，不把航司额度当成背夫负重。

山上三餐、饮水处理、帐篷或山屋、厨师、装备搬运、交通和救援请逐项核价。小费按实际团队人数与岗位事先沟通，不套用游猎向导的金额。

选择团队时也看工作人员安排：请确认适用负重、保暖及防水用品、餐食、休息与应急保障，不能只靠游客小费补足基本条件。

1) 日包只放当天需要的衣物、饮水、药物、相机和个人用品。
2) 交给团队的包问清重量、材质、尺寸和防水要求。
3) 多余游猎或海岛行李寄存前确认地点、费用和领取时间。
4) 提供饮食、过敏和药物需求，取得实际团队回复。
5) 索取向导、助理、厨师和背夫人数，分别讨论小费计算单位和支付时间。
6) 确认下山接送、住宿和行李取回，不临时自行安排长途交通。

功能饮料不能代替适应、饮水、休息或医疗判断，不把它当防高反用品。

5. 登山日包和搬运包怎样试装、称重?

先把一天需要的保暖衣、雨具、饮水、药物、相机、零食和清洁用品全部装进日包，预留脱下衣物的空间。背着走一段，调肩带与腰带，试取雨衣和水；容量以装得下且能舒适背负为准，不只看包的升数。

当天需要的物品不要交给搬运队。搬运包按团队重量、材质、尺寸和防水要求准备，与日包分别称重；航司总额度另算。

1) 睡袋和换洗衣物放进合规可重复使用防水收纳，干衣与湿衣分开。
2) 两个包都标姓名和联系方式，上山前与团队确认已接收哪些包。
3) 寄存游猎或海岛行李记清件数、地点、费用和下山领取时间，不把全部证件或药物一起寄存。

6. 山上从暖到冷，衣裤、帽子和手套怎样换?

山上不能只按草原天气准备。请把低海拔行走、较高处停留和冲顶阶段分别检查：贴身快干层、上身与下身保暖层、防风防水外层都要能搭配，暖起来及时调整，停下前把加衣拿到手边。

行前把全部层次一起试穿，确认弯腰、迈步和戴手套开包仍方便；不要只带抓绒上衣而漏掉保暖裤层。太阳帽与盖耳暖帽各有用途，都应列入登山用品。

1) 雨衣裤放日包容易取的位置，睡袋与次日干衣另做防水，尽量不让汗水或雨水浸透贴身衣物。

2) 多雨日期比较路线、营地干燥条件和雨天调整，不只增加一件雨衣；条件不适合时接受改期或改线。

3) 手套、帽子、衣裤和鞋先试尺寸，租用装备也要在上山前检查清洁、保暖和可用性。

7. 冲顶当天水和零食怎样放，戴手套还能用？

出发前取得当天补水点、两次补水之间自己需带的水量及团队防冻办法，再用装满的容器试装日包。请按当天路段、天气及团队补水安排确定携水量，也不要把所有水交给当天不能随时见到的搬运队。

用戴手套的手试开瓶盖、取水和开零食袋。水瓶或水袋是否适合低温，以及管线怎样保护，按团队针对实际装备的指引准备；备用饮水方式也要能取用。

1) 选自己吃惯、耐保存的零食，分成小份放易取口袋，不等饥饿时翻整个搬运包。

2) 出发前确认补给已在自己日包里，途中按计划休息、饮水和取食，不用功能饮料代替这些安排。

3) 出现不适及时报告；吃喝不能替代高山病判断或下降决定。

tanzaniaplan.com

出发前检查清单

请在出发前逐项确认，已经准备好的事项可以在方框内做标记。

- [ ] 确定最想看的动物或活动，核对出行月份与重点住宿区域。
- [ ] 数清境内天数、入住晚数、完整游猎日；桑岛和登山另计。
- [ ] 核对地接法人、旅游经营许可证、实际执行公司和收款主体。
- [ ] 确认每晚营地全名、位置、房型、餐标和订房状态。
- [ ] 把换宿、替车、雨天改线、拼团未成和航变的处理写进合同。
- [ ] 核对各项费用单位、含税情况、不含项目和付款、退款期限。
- [ ] 检查护照有效期与空白页，完成适用签证并下载批准通知。
- [ ] 保存返程或续程票、首晚地址、地接行程与接送确认。
- [ ] 按实际路线和身份办理适用入境保险；两地分别核对，多次入境问清所需保单。
- [ ] 核对个人保单的活动、海拔、医疗、撤离、遣返和除外责任。
- [ ] 尽早向旅行医学医生或国际旅行卫生保健中心提供全程转机、住宿地区和健康资料，按实际入境地核对黄热证书及疟疾防护。
- [ ] 临行核对健康申报与卫生筛查；航线变化后重新确认。
- [ ] 核对JRO、ARK、DAR、ZNZ和园内跑道，确认实际承运人及接送。
- [ ] 称量全部行李，包含相机和随身包；超重和寄存提前安排。
- [ ] 准备分层衣物、防晒、防蚊、雨具、防尘与完整个人卫生用品、本人药物；检查D/G转换头及设备230V、50Hz适用性。
- [ ] 提供儿童出行年龄及饮食、行动、药物等特殊需求，取得实际执行方回复；确认营地用电、通信与洗衣，重要资料保存到手机本地。
- [ ] 从SafariLingo官网查看获取方式并试用想使用的动物知识和记录内容。
- [ ] 准备适量先令与备用支付方式，确认小费单位、币种和分摊；如计划购物或文化参观，先了解费用、拍照规则及物品出入境条件。
- [ ] 全体同行人了解不擅自下车、不喂动物、夜间陪同、儿童看护及垃圾与吸烟规则。
- [ ] 保存地接、住宿、保险、报警和本人适用的领事求助电话；纸质紧急卡与手机本地各备一份，让同行人与家人知道联系安排。
- [ ] 国际返程前留适当缓冲；登山下山后留恢复时间。
- [ ] 如预订步行、热气球、夜游或水上活动，确认执行方、许可、年龄条件、接送、退改与保险；登山另核团队装备、负重、餐食及救援安排。
- [ ] 取出普通塑料购物袋和垃圾袋；如携带无人机，先办妥进口等民航手续及使用地点的书面授权。

tanzaniaplan.com