**一路向北双飞9日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BM-JL16999538424e | **出发地** | 全国联运 | **目的地** |  |
| **行程天数** | 9 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 11月19号 无锡--长春A67147 12:45--15:3511月27号 哈尔滨--常州ZH9350 14:20--17:35 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **无锡—长春**亲爱的朋友们怀着向往已久的心情，乘航班赴美丽的“雾凇之都”—吉林市，吉林省因吉林市而得名，吉林市是中国唯一省市同名的城市，满语名为“吉林乌拉”，意为“沿江的城池”，【关于接机】：1.长春市与吉林市，共用一个机场—龙嘉机场，因航班到达时间不一致，我们会将相邻抵达的客人统一集中接送（或安排城际动车前往市区），这可能需要您在机场做片刻的等候，敬请谅解！司机师傅会将您送到酒店休息，自由活动。2.请保持手机开机接听并注意短消息，下机后工作人员后陆续联系安排，有可能等候，出站口仅供临时停靠，需步行前往集合点上车。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 吉林 |
| **D2** |
| **行程详情** | **吉林-长白山 车程约5h**早餐后，乘车前往吉林【雾凇长廊】观赏气象奇景—吉林雾凇，此地位于吉林市丰满区吉丰东路，阿什哈达摩崖石刻旁，是吉林雾凇较佳的观赏点。后乘车前往【万科松花湖度假区】由万科集团投资开发，规划用地20平方公里，集滑雪度假、户外运动、餐饮住宿、会展购物、度假地产等功能一体，计划用三个阶段逐步完成，打造中国北方具吸引力的度假胜地。【松花湖滑雪场】现有28条优质雪道，滑雪面积达151万㎡，935米海拔，山体落差605米。雪场初中高级雪道分布均匀，组合千变万化，不同等级的滑雪者互不干扰。针对国内较多的初级滑雪者，特将初中高级雪道比例设为4:4:2。乘坐缆车赴吉林ONE， 从海拔935米的大青山顶，俯瞰吉林市区全景及松花湖。穿好装备，一起来体验惊险刺激的——万科滑雪。（只包含雪板、雪杖、雪鞋、3小时初级雪道滑雪、索道观光票）。(备注每年万科雪场11月11日左右开放根据每年天气时间可能会提前或延后几天，如果11月15日之前团期不能滑雪 则改为亚布力滑雪，无费用可退 感谢您的理解）1、包含雪板、雪杖、雪鞋、3小时初级雪道滑雪、索道观光票往返一次，其他费用敬请自理；2、由于受气候、造雪量等方面条件制约，部分娱乐项目可能会稍有调整，具体项目以万科度假区开放为准。3、雪场规定必须带头盔进入雪场，租赁头盔费用为40元/人，费用自理。午餐【乌拉火锅】乌拉满族火锅是东北地区流传已久的传统美食，因兴盛于吉林乌拉城而得名。吉林乌拉是满语音译，据《吉林通志》记载：“吉林谓沿，乌拉谓江。冬季来到美丽的吉林市，有“一观一品”之说，“一观”即欣赏天下奇观雾凇美景，“一品”就是品尝美味的乌拉满族火锅午餐后，前往长白山脚下著名小镇——二道白河镇。晚餐后，入住酒店。晚餐【二道白河山珍宴】赠送长白山温泉（酒店温泉，仅限占床位客人，不去不退费，自备泳衣）长白山温泉有“神水”之称，含有大量硫化氢和多种微量元素，晚餐后悠闲的泡在热气腾腾的温泉池里，看着室外飘落的雪花 ，洗去您一日舟车劳顿，美美的睡上一觉，准备明日的奇妙之旅。 温馨提示：温泉为赠送项目，如遇特殊原因，无法体验，无退费，不转赠其他景点和体验项目，敬请谅解。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 长白山 |
| **D3** |
| **行程详情** | **长白山-敦化 车程约2.5h**早餐后，前往【长白山魔界漂流】（赠送景点不去不退） "魔界"的水系是长白山天池流泻而下的温泉水，常年不结冰，每到冬季，当气温达零下20摄氏度时，雾气蒸腾，出现雾凇和树挂，氤氲缭绕、天人一体、旖旎景色如仙境，仿佛到了原始社会的远古世界，摄影人称这里为"魔界"网红【雾凇漂流】体验冬季漂流 欣赏雾凇美景。乘车赴国家5A级景区，东北第一高峰—【长白山国家级自然保护区，5A级105门票已含】（景区交通车摆渡车35元人+环保车85元人+倒站车80元人自理）根据天气情况乘坐景区倒站车登松花江、鸭绿江、图们江三江之源—亚洲最大的火山口湖—【长白山天池】【长白瀑布】【小天池】【绿渊潭景区】【聚龙温泉群】。下山后游览，【长白山东北虎园】（赠送景点），近距离观赏东北虎的风采，让您大开眼界，感受虎虎生威的神采。后游览【朝鲜族民俗村】（赠送景点）纯朝鲜族居住村，村子坐落在山间开阔地，建有一幢幢具有民族建筑风格的房屋，来到这里您可以领略到朝鲜族传统的乡土情。跟随朝鲜族讲解员参观朝鲜族百年民居、了解长白山脚下的朝鲜族民俗文化，参观民俗博物馆，拜访当地纯正的朝鲜族人家。晚餐：朝鲜族歌舞表演餐，一边欣赏独具特色朝鲜歌舞表演，一边品尝美味的朝鲜美食 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：√  |
| **住宿** | 敦化 |
| **D4** |
| **行程详情** | **敦化-中国雪乡 车程约5.5h**早餐后，乘车前往梦中的童话世界——【中国雪乡】（门票已含），途中参观【镜泊峡谷】景区（赠送景点不去不退）镜泊峡谷位于镜泊湖风景区北门。镜泊峡谷形大约2亿年前，花岗岩地貌上的峡谷地貌，数千年以来来自吊水楼瀑布的水流不断对下伏花岗岩进行冲刷、挖掘，形成了长达3000多米的峡谷河道景观。景区内自然景观奇绝，山岩峭壁的缝隙中生长着多姿的野生果树，枝叶繁茂，花团锦簇，芬芳四溢；奇岩怪石夹峙的河谷，溪水澈流，时而钻入岩下，潜伏暗流；时而喷涌而出，奔腾直下，浪花飞溅。【冬捕体验】在这里我们可以欣赏到到北方民族特有的冬季渔猎文化，参与趣味横生的冰上传统活动。观看鱼工捕鱼收网.（每年封冻期12月30前后，此期间之前不能体验冬捕敬请谅解）抵达雪乡景区；拿起相机，变身摄影家模式。雪花，雪人，雪蘑菇，雪大街，雪房子……雪的世界里如梦似幻！漫步于雪乡最具特色的大街——【雪韵大街】，观赏积雪从房檐悬挂到地面形成的独特“雪帘”；可进行戏雪活动，打雪仗、堆雪人；雪乡处处是美景，您可以尽情的进行摄影创作，将雪乡的美摄入您的相机中，留下美好的回忆。雪韵大街是雪乡唯一的一条主干道，是雪乡最热闹的街道，这条不过500米长的街道两侧开着各种商店、旅馆，也能看到不少餐馆和摆在路边的小摊，雪乡游客中心以及人气景点梦幻家园也坐落在这条街上。漫步在雪韵大街，欣赏雪乡乡亲们表演的正宗的【东北大秧歌】，沿着队伍前行，来到中国雪乡石碑广场，这里会燃起熊熊的【千人篝火晚会】 ,每年都有不少兴奋地游客上演“疯狂赤裸篝火”温馨提示：扭秧歌，篝火晚会均由景区统一组织，如遇天气等情况，存在调整时间和取消的可能，敬请理解！【雪乡无人机航怕】（拍摄时间 5 分钟左右）精心为大家准备了 Vlog 航拍，将我们定格在冰雪的景色中，感受大自然的神奇。晚餐：【雪乡年夜饭】 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：√  |
| **住宿** | 雪乡 |
| **D5** |
| **行程详情** | **中国雪乡-亚布力-哈尔滨 车程约5.5h**早晨后，雪乡自由活动，后乘车赴亚布力度假区，途中观赏沿途雪景，提示您雪乡美景都集中在距离雪乡20公里处。抵达亚布力参观亚布力最有东北民俗的【雪中孔雀园】（赠送景点）欣赏在冰雪之上不一样的孔雀！午餐亚布力品尝正宗杀猪菜， 下午乘车3小时前往冰城哈尔滨抵达哈尔滨之后 游览【哈尔滨冰雪大世界】（12.24日团期开始含门票）冰雪大世界每年冬季举行，汇天下冰雪艺术之精华、融世界冰雪游乐于一园，场面恢宏壮阔，被誉为“冰雪史诗画卷”。在这里可欣赏漂亮的冰雕、雪雕以及冰雪城堡，夜间在各色灯光渲染下的冰灯盛宴更是迷人，还可尽享各种雪地娱乐项目。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **哈尔滨市内游览-漠河**早餐后，酒店出发，开启我们的哈尔滨市游之旅。【松花江-滨州铁路桥】网红--松花江铁路桥位于松花江畔斯大林公园东侧，它不仅是松花江上较早的铁路大桥，也是哈尔滨有名的跨江大桥。现已退役的大桥虽然不再有火车呼啸而驰的震撼场景，但大桥的身影在夕阳之下显得格外迷人。滨州铁路大桥自1901年落成至今，已经伴随哈尔滨走过了一百多年，很多人都亲切地称呼它“老江桥”。在东方卫视播出的《极限挑战》第三季中，“极限男人帮”来到了北国冰城哈尔滨，在哈尔滨的寒夜，他们走过了一段并不算长的“时光之桥”；让我们也走一走这时光之桥，见证哈尔滨的一百年。【百年老街--中央大街】游览异国风情的百年老街特色的商铺，特色的小吃，印象深刻的是街边卖啤酒的小车。建筑保存的特别完好，含括了欧洲具有魅力的近300年文化发展史，是哈尔滨非常繁华的商业街。前往【圣•索菲亚教堂广场】是远东最大的东正教教堂，去观赏俄罗斯传统的有着“帐篷顶、洋葱头”造型的是拜占庭造的一座罗马纪念馆，气势恢弘，精美绝伦，构成了哈尔滨独具异国情调的人文景观和城市风情。【防洪纪念塔】—哈尔滨的标志性建筑，是为了纪念哈尔滨人民战胜1957年特大洪水而建造，这座塔已成为英雄城市哈尔滨的象征;每个来哈尔滨的人，无不到这座塔下拍照留念，【斯大林公园】中国最长的带状开放式公园——《黑三角》《明姑娘》《夜幕下的哈尔滨》《教堂街的故事》、《年轮》等电影和电视剧的镜头相继在斯大林公园拍过，可见斯大林公园风景是多么吸引人。赴老道外的地标性建筑---“中华巴洛克”（游览约60分钟）建筑街区即道外传统商市风貌保护区，是我国现存面积最大、保护比较完整的中西合璧建筑群，在这里您到处可以看见“老哈尔滨”的影子，了解“老哈尔滨”的文化，在这里穿大街走小巷您还可以根据自己的喜好选择性的品尝到各种“老道外”特色小吃下午后送火车，前往漠河（含硬卧票，火车上无导游陪同）！参考车次：哈尔滨东-漠河K7039次（17:55-07:05）或哈尔滨-漠河K7041次（18:21-12:05）或哈尔滨-漠河 K5171（13：40-08:08）备注：火车票以实际出票为准，火车车次时间仅供参考已实际公布为准，只能保证是硬卧，如车次、铺位情况、铺位是否相连等不保证，不同车次上车地点也不同，敬请谅解！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D7** |
| **行程详情** | **漠河-北极村 车程约1h**抵达素有“金鸡之冠，天鹅之首”“不夜城”之美誉的漠河。【北极村】（包含景区大门票）北极村原名漠河乡，是我国大陆最北的临江村镇，来到北极村，我们才可以一览神州北极的风采。北极村就是这样一个神奇的地方，无论冬夏，总有大批游客不辞辛苦慕名而来，他们在这里停留数日，他们找北、找静、找奇、找纯、找刺激......【北极村碑】北极村的标志，此处留影。【神州北极广场】位于黑龙江畔，竖立着一座“神州北极”石碑，“神州北极”四个大字遒劲有力，霸气壮观，这可是北极村招牌的标志了，也是中国最北端的一处象征。所以一定记得在此留念，才不虚此行呢【最北邮局】来到此处买纪念品和明信片，写上祝福的话语，再让工作人员盖上最北邮局的戳，从中国最北的地方寄回家，告诉家人、朋友，你“找到北啦！”给自己的旅途添上一抹独特的意义吧。【最北哨所】因为这可是军事重地，闲人勿近，更别谈入内参观了哦。所以，我们只能外观，身在最北疆，心系党中央，最北哨所，冰天雪地守边防，就让我们保持着对边疆战士的尊敬之情，远远的向辛苦在一线的战士们致敬。【中国最北一家】不是精美豪华的高楼大厦，也不是宽敞明亮的别墅洋房，古朴的木刻楞，也值得你拍照留念，只因，他是作家迟子建笔下的儿时记忆，她在最北，她是唯一。【北极沙洲】徒步走至这里可是北中之北，“北望垭口广场”北字标志是三个北字的半边，从中心呈120度角散射排列，所以从哪个角度看都是北字。登北极沙洲岛，徒步参观欣赏自然纯正的原始林地风光，兴奋地触摸“我找到北了”“中国北极祈福石”石碑和象形“北”字雕塑来享受：让你置身“北”的世界，尽情找北，让“让你找不到北”见鬼去吧！来北极村不到沙洲，不能算真正到了最北；来沙洲不留影，不算拥有最北的纪念。还可以自费乘船近距离观赏具有异国风情的俄罗斯村庄-伊格纳斯依诺村。晚上我们就在北极村农家大院入住休息啦，你可以坐在农家的温暖舒适的屋子里，感受北极村风土人情；天气晴好时天黑后留意北方天空，说不定漠河罕见的北极光正在天空闪烁。在无风无云的夜晚是观赏美丽的北极光的最佳时机，一定会给您带去一份吉祥幸运。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 北极村 |
| **D8** |
| **行程详情** | **北极村-漠河-哈尔滨 车程约1h**早餐后，【松苑公园】全国唯一一座城内原始森林公园，神奇的“四不烧”之一，凡至此者，可增福寿也可納瑞气。是我们必及之所，我们一起感受浓郁的原始森林风情。之后带您放松下筋骨。参观【北极星广场】由153个台阶组成，是漠河的最高点，可以俯视漠河全县的全景。参观【五六火灾纪念馆】（无门票，如临时闭馆不能参观不退任何费用，讲解费100元/团自理）。参观【土特产商店】带些东北土特产为您的朋友和家人们选择一些伴手礼，前往漠河站乘火车硬卧返回哈尔滨（含硬卧票，火车上无导游陪同）。【温馨提示】参考车次K7040(15:43-05:57)或K7042(20:03-11:48) 备注：火车票以实际出票为准，只能保证是硬卧，如车次、铺位情况、铺位是否相连等不保证，不同车次上车地点也不同，敬请谅解！ |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 火车上 |
| **D9** |
| **行程详情** | **哈尔滨-返程**上午抵达哈尔滨，客人自由活动，结束愉快旅程！根据客人返程航班时间送机及送站，结束愉快的旅途！【温馨提示】1、需要延住的客人，可报名时提前预定哈尔滨酒店，以实际价格结算；2、飞机返程的，建议预定14:00以后的航班 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | <接待标准>※※（市区标间/大床，雪乡暖炕2-3人间，男女分住，全程不提供自然单间，产生单房差需客人自理）※住宿：吉林市：紫光华美达酒店、戴斯温德姆、义德源大酒店 世纪大饭店或同级二道白河（占床含温泉）：金水鹤温泉酒店 、御麓泉度假酒店、东沃大酒店、云水澜庭、观景温泉酒店、云水希悦酒店 山水泉 长白山大厦 鑫达莱度假 长白天地 宝石小镇或同级敦化市：金豪国际、金豪精品、金矿宾馆、如家精选酒店（火车站店) 、服务大厦、华府或同级雪乡：雪乡火坑2人间 圣诞节、元旦和春节团期雪乡调整4-6人拼住（男女分开/敬请谅解）。（圣诞节团期：12月21、22、23日、元旦团期12月28、29、30春节团期2月7日-2月13日）哈尔滨：傲雪四季酒店、雪黎酒店（哈西店）维景假日酒店、百祥假日宾馆、福裕商务酒店、和颐至尊（哈西店）雪阅商旅酒店、桐楠格大酒店 工会大厦 智选假日（哈尔滨站店） 丽景花园 豪滨假日 悦华东方（哈西店） 臻图酒店 美豪丽致（融创店）景辰酒店北极村：家庭旅馆独卫双人间用餐：全程含6早7正餐 （酒店含早，八菜一汤/十人桌（不含酒水），不足十人逐渐减量，特色餐顺序会调整，不吃不退）用车：保证每人一个正座（不提供座次要求）。行程内所有自由活动期间及行程外均不含用车。接送：4人（含）以下滴滴或出租或私家车拼车接送，5人（含）以上为旅行社专用商务车或面包车中巴车接送，门票：万科初级滑雪、长白山大门、雪乡门票、冰雪大世界门票（12.24日团期后含门票）赠送景点：冬捕、魔界雾凇漂流 长白山虎林园、孔雀园，赠送景点特殊原因无法参观不退费用导服：全程导游服务 接送站无导游，6人（含）以下司机兼导游保险：我社已承保旅行社责任险，意外险请根据情况自愿购买儿童：含旅游车车位、正餐半餐、导服，不含景区门票、住宿。赠送项目，如因时间、天气或是政策原因我社有权利取消该项目，赠送项目不去不退，不做等价兑换！体验项目+赠送项目不作为团费包含项目，客人不参加无费用可退，不参加视为自动放弃！根据当地情况，会调整景区游览以及住宿先后顺序，但保证所有行程全部游览完 |
| **费用不包含** | <费用不含>1、行程外自由活动的一切费用，景区景交及二次消费。2、全程单房差，房卡押金。3、景区内行程外自费娱乐项目及二次消费。4、报价包含项目外的一切其他费用。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 自费项目参考 | <自费项目参考>此次旅游活动中已包含诸多精华景点，但为满足不同旅游者的需求并享有更丰富的旅游体验，我社向您推荐以下值得参加项目（自费项目不使用任何优惠证件，如果遇到闭馆，替换到同等价格的景点参观）：自费不参加人员，请下车后在导游安排的指定区域自由活动（安全的需要），等候时间为参与者的游览时间。因人力不可抗拒因素造成自费景点无法游览，导游有权在不增加的情况下更换自费景点。1.亚布力马拉爬犁+亚布力威虎寨民俗村（220元/人游览时间约60分钟）2.雪乡雪地摩托上山+大秃顶子山观光（380元/人游览时间约60分钟）3.雪乡冰雪画廊+高山微观动物园+雪地转转（220元/人游览时间约90分钟）4.雪乡梦幻家园+二人转（220元/人游览时间约90分钟）5.漠河圣诞村滑雪2小时120元人 马拉爬犁200元人 观光塔60元人（游览约120分钟） |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | <注意事项>1、由于雪乡当地条件有限，请大家对于雪乡住宿及用餐提前有心里准备，暖炕对于南方个别朋友来说不太适应，加上北方空气干燥，议随身携带保温杯，多喝水，零食方面建议准备一些巧克力，牛肉干等含热量比较高的食物，可以随时补充能量。2、雪乡很美，但也有商业化的一面，一年三个月的经营期，商品价格特别高，且真假难辩，个别特产店以次充好，以假乱真，大家谨慎购物，若自行购买出现问题，我们是没有办法负责的哦~切记切记~3、节假日/春节期间由于雪乡客流较大，住宿将调整为4-6人间，男女分开；如当晚雪乡无房，住宿也可能会调整至二浪河新雪乡入住；4、秧歌、篝火晚会于晚上19：00开始，景区根据天气情况安排，因此不能保证每个团队都能看到，敬请谅解，玩乐时注意火星不要烫坏衣物。5、由于雪乡景区不允许社会车辆入园，需要乘坐景点倒站车，大家前一天可以准备换洗衣物、洗漱用品以及其它必须品分装出个背包，大件行礼放在车上。雪乡条件有限，请自备洗漱用品及拖鞋。6、因南北方水质有差异，尽量不要吃过多的生冷食品如冰棍、冻果等。7.如遇大雪封路（高速）等情况，或换乘火车（动车）往返亚布力，产生火车票费用敬请自理，如遇疫情管控等特殊情况我社有权根据实际情况调整行程。8、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。9、港澳台同胞、外籍游客部分区域有限制要求，报名前请咨询客服具体情况。10、因行程有高寒地带，有高血压、心脏病、冠心病等心血管疾病的谢绝参加。11、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。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全程陪同出行。12、报价是除多人间外其他按照2人入住1间房计算的价格，单人报名者我们会尽量安排拼房，如无法拼房则自补单人房间差价；14、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。15、出游过程中，如遇不可抗力因素造成景点未能正常游玩，导游或司机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。16、如遇路况原因等突发情况需要变更各集合时间的，届时以导游或随车人员公布为准。17、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，敬请谅解。18、团队行程中，非自由活动期间，如您选择中途离团，未完成部分将被视为您自行放弃，仅退还未产生的门票费用。19、持老年证、军官证、军残证、残疾证、学生证、导游证等优惠证件的游客可享受景区门票优惠政策，具体以出行当日景区公布政策为准。<温馨提示>1.东北昼夜温差大，当地流传：东北三大宝人参鹿茸貂皮好；双峰三宝离不了，胶鞋雨衣大棉袄。 2.雪谷雪乡最佳拍摄季节为大年三十前后，家家户户红灯高悬充满浓郁的过年气氛，给洁净的雪色增添不少喜气。但缺点是游客多食宿困难。3.一定要关注环境，不要乱扔垃圾，还有就是不要看到大片平整的白雪地就想在上面撒野，这些雪地还要为成千上万相机和欣赏者服务的，请脚下留情。4.手机信号在此效果不理想。5.雪乡容易出现的疾病：冻伤、山里人各个都是治疗冻伤的专家不用怕。上火、这是睡火炕引发的，多吃水果，自备唇膏擦脸油，这很重要.着装建议：1.鞋子：冬季北方路有冰雪，路面比较滑，最好穿防滑雪地鞋，鞋里面必须垫面垫，切记不要穿单皮鞋，否则很容易将脚冻伤，高帮的登山鞋也非常实用.2.衣服：首先贴身穿一件长袖棉内衣，然后穿一件羊毛毛衣（高龄人士可再多穿一件毛衣），最后穿上羽绒冬衣（连帽子最好）。请注意：每件衣服不能过于肥大，已防冷气侵入。3.裤子：滑雪裤是最佳选择,如没有滑雪裤就要求从里到外依次是棉内裤+厚羊毛裤+厚休闲裤。请注意：裤宜长不宜短，不可露出足踝部。4.手套：最好备两幅，一副薄的纺织手套一副，一副滑雪手套，因为可以防水。5.帽子：建议您穿用的羽绒冬装配有面帽，帽子最好是能够遮住耳朵的，毛线的很保暖又美观。6.围巾：外出参观时，口、鼻、脖子用围巾围起来，冷空气不会刺激到呼吸器官，便不会流鼻水。7.背包：建议使用登山包，不要带太好的，耗损太大，初级驴友用的背包就好。保健常识：1.皮肤：每天出门前都要涂用一些护肤脂和润唇膏，护肤脂只用在脸上和手上即可。2.润喉：在寒冷干燥地区，常常会感到口渴，因此建议每人随身带一些润喉片，旅游途中服用。3.预防感冒：冬季，东北地区室内外温差较大，因此外出时要穿好外套，扣好扣子或拉上拉练，戴好帽子或系上围巾。进入房间或车内首先要把外衣打开，使寒气散放出来。在室外活动，出了汗也不可解开衣服或摘下帽子让冷风吹。如果觉得酒店房间较热，可开窗子冷却一下，但不宜过久开窗，而且睡觉时一定要关上，以免感冒。安全常识：1.在冰面或雪地上行走时，要记住“走路不要高抬脚，小步滑行跌不倒，双手不要插衣袋，跌倒也不出意外”在积雪较厚的户外进行活动时，请一定听从领队的安排，不要擅自离队或到一些不清楚状况的区域拍照，以免发生意外；进行有一定风险的活动时（如：冰上项目、滑雪等)，一定要听从领队和教练的指导。如果因为不小心而造成局部伤冻，要敷上冻疮膏，而且有冻伤后不要用热水去敷，防止造成更深的创伤，条件允许的情况下，用28-40度接近体温的水复温，是最好的康复方法。2.小心保管好现金以及贵重物品，游览时最好不要带在身上大量的钱物，更不要配戴贵重的首饰，以免遗失。3.护照、现金、信用卡等贵重物品不可放在外套口袋里，要放在腰包或夹克衣袋里随身携带。照相机的使用与保养：1.电池遇冷会降低效能，但恢复常温后会恢复效能，所以建议多带几只备用电池，放在外套里层的衣袋里保温。轮流交替使用。2.外出拍照时，照相机袋子要挂在脖子上，相机放在外衣里面保温，用完后马上放入怀里，这样相机便不会因寒冷失灵。3.从寒冷的室外进入室内，冷冻已久的相机上会泛出水珠，再到室外便会冻结内部零件，从而影响相机的寿命，最好的保护办法是准备一个结实的塑胶袋，在从室外进入室内之前将相机放入塑胶袋封闭后，放进挎包里再带入室内，二小时以后再打开，这样相机便不会泛出水珠来。滑雪注意事项：1.检查雪具是否完整：雪鞋、雪板、雪杖,是否完整并配套。2.滑雪基本姿势：双膝微曲。眼自然平视远方而不要盯着自己的雪板尖看。重心向前而不要向后,小腿要向前用力压紧雪靴。双手握雪杖向前举起,双肘微曲。初学者不要把手套在杖柄的绳套内。3.应急措施：当滑雪摔倒时,最重要的是要收颔近胸以防后脑受击。其次是要放松肢体,僵直的身体更容易受伤。最后是不要硬撑,一旦失去重心,初学者不要试图重新取得控制,还是任由摔倒不易受伤。 摔倒爬起时建议初学者脱下雪板,站起后再装上雪板。记住站立时雪板要和雪道垂直。 建议在当地聘请专业的滑雪教练,既可以保证安全还可以尽快掌握滑雪技能。4.当不滑雪的时候,务必不要站在滑雪道上。5.滑雪时“最好轻装上陈”,贵重物品、现金、首饰、手机等最好不要带在身上。6.最好带隐形眼镜滑雪,外戴“滑雪镜”。 |