**【长白遇见雪乡】吉林、长白山、中国雪乡、哈尔滨、冰雪大世界双飞6日游行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | JL1734943981Ho | **出发地** | 南宁市 | **目的地** | 长春市-哈尔滨市 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **南宁—长春-吉林（航班时间待定，以实际出票为准）**亲爱的小伙伴们，今天要出发了，收拾行李，带着家人，爱人，友人，前往南宁机场，乘机飞往长春（参考航班时间南宁-长春CZ3987/08:40-15:30,经停武汉，以实际出票为准），抵达长春龙嘉机场前往吉林市。当走出机场的那一刻，深深的吸上东北的一缕空气，轻轻的呼出白白的烟雾，这种萌萌哒的体验也许是自己心中期待已久的感觉。抵达吉林后（为您准备了帽子，手套，围巾），乘车赴市区随后入住酒店。【温馨提示】1.出行前请再次确认携带有效身份证原件或其他有效证件，上下飞机请携带好贵重物品。2.关于接机：长春市与吉林市，同用一个机场—龙嘉机场，我们给大家安排了24小时接机服务。机场人员接到您后，会根据航班时刻，安排您乘坐城际动车（30分钟，晚19:00前落地客人，安排城际动车）或大巴车（120分钟）或者专车，前往吉林市，请听从工作人员的安排，乘坐城际动车/大巴车/专车时无专人陪同，敬请谅解。抵达吉林市后，入住酒店：抵达酒店后前台凭有效身份证件领取房卡，自行缴纳押金，退房时退还。2.按照国际惯例，客人正式入住时间是下午14点后，入住时间须视当时的用房情况来定。3.抵达入住酒店，请先检查酒店内设施，如有损坏立即联系我社工作人员。房间内消费类用品游客请看清价格表；4.由于地域因素，北方住宿条件有限，同等标准下酒店住宿要比南方发展城市稍差一些，请勿以南方城市心态衡量，请谅解。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 吉林 |
| **D2** |
| **行程详情** | **吉林-初级滑雪-二道白河镇（约370公里，约4.5H）**◆【哈什达摩崖“雾凇长廊”】（赠送项目，属于自然景观，视天气而定，无费用可退）（车程约40分钟），赏中国四大自然奇观之一的吉林雾凇，自然奇观，视天气情况：洁白晶莹的雾凇缀满了枝头，在阳光照耀下银光闪闪、美丽动人，让大家感受那奇绝壮观的吉林雾凇给人们带来的一个童话世界。【说明：今天早起去看雾凇，能不能看到雾凇，要看运气哦，看不到不要失望哦】◆【初级滑雪场】（赠送项目，不参加不退费，包含雪板、雪杖、雪鞋、2 小时初级雪道滑雪，其他费用敬请自理），适合普通游客、业余滑雪爱好者，这里是滑雪胜地也是旅游观光胜地。每年 11 月-次年 3 月为较佳滑雪期。（如因天气原因景区未开放，则此项目取消，无费用退还）。◆【朝鲜民俗村】（赠送项目，不参加不退费）观赏3A级景区中国朝鲜族村，体验朝鲜族原生态民风民俗，这里的一切都有着浓郁的朝鲜族气息，进入景区参观民俗体验馆，亲自到朝鲜族家坐一坐朝鲜大炕，了解朝鲜族生活细节、观看朝鲜民居等.（了解朝鲜族文化、风情浓郁的朝鲜族民俗及穿朝鲜服装拍照留影更是可以给您的旅途添色多）。◆【泡长白山高热火山温泉】（赠送项目，仅赠送占床者，不可转让，不参加不退费）体验长白山特色“高热火山温泉”（长白山温泉有“神水”之称，含有大量硫化氢和多种微量元素，具有较高的医疗价值，对肠胃病、皮肤病、高血压、心脏病和妇科病疗效尤其显著），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，享受这温馨的时刻。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……晚餐自理，晚上入住长白山五星温泉度假酒店。 【温馨提示】1.滑雪提示：滑雪为高风险体育活动，请务必注意人身安全。滑雪2小时，含雪鞋，雪板，雪仗基础用具，需携带头盔入场(自理50元/人)！滑雪服/雪镜等有需要的可以自行租赁，滑雪场有专业的滑雪教练，可以自费聘请专业滑雪教练辅导，具体价格以景区实际规定为准。2.温泉为男女混浴，自备泳衣，尽量不要在温泉区拍照，如果需要拍照，不要照到其它人。3.温泉为赠送项目，占床赠送，不占床需自费购买温泉票，赠送项目不去不退，敬请谅解！！请提前自备泳衣。有高血压、心脏病等疾病人群不建议参加此项目；交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐（山珍野） 晚餐：X  |
| **住宿** | 二道白河镇 |
| **D3** |
| **行程详情** | **二道白河镇-魔界-长白山北坡-延吉（约150公里，约2H）**◆早上，乘车前往【魔界景区】（赠送项目，不参加不退费） 冬日的魔界远山近水，相应成趣幽深雅静神秘迷人，亦真亦幻呈现出不啻天空之镜，远离喧嚣远离尘世，走进神奇的魔幻世界........魔界是近几年被摄影爱好者发现并命名的，“好色”的旅人一定不要错过这一站，因此人们称之为“魔界”，恰如其分。◆【长白山北景区】乘车赴长白山，游览长白山是国家AAAAA级风景区，人与生物圈保护网，被列为世界自然保留地。【不含接驳车35+环保车85=120元/人，此为必乘项目，费用自理）进入长白山风景区（景区游览约4小时），特别为游客安排了长白山深度游，拒绝走马观花的旅行，当日大部分时间都在景区内游览。中餐不含，您可以在长白山景区自助餐厅用餐，天气较冷，饭菜易凉，客人自备开水上山。 在长白山景区您可以自行游览：【长白山冰雪瀑布】观世界上海拔较高的火山口湖瀑布―冰瀑美景。可以拍摄落差为68米的瀑布。【聚龙温泉群】长年水温保持在80摄氏度，这里还可品尝温泉煮鸡蛋，温泉煮玉米，不一样的味道。视天气情况，如允许，则自行换乘【倒站车】（费用80元/人自理），沿途上山，72个胳膊肘弯道，是拍照爱好者不可忽视的美景。【长白山天池】抵达俯瞰天池全貌的较佳摄影点——天文峰，海拔2600多米，观世界上海拔较高、冰雪覆盖长达9个月之久的中朝界湖，拍摄长白山群峰。【绿渊潭】游览冰瀑飞溅、神秘幽静的绿渊潭，真正体会到“天地有大美、雪域长白山”的意境。后乘坐旅游车我们奔赴下一个网红城市。这个城市较近可了不得，往日平淡无奇，突然爆红，就是我们东北这嘎达的延边朝鲜族自治区首府 – 延吉市。这里有全国正宗的朝鲜族美食、靠谱的延边烧烤、靓丽的霓虹初上、还有漂亮的大长腿欧巴以及美丽的美丽大方的欧尼。◆【延边大学-网红弹幕墙】打卡拍照，举起一杯82年的奶茶，来一张快乐神仙照。时髦的生活。我们可以自由穿梭在延吉市的大街小巷，寻找我们自己的美食坐标。◆乘坐旅游车前往酒店，在温暖的房间里洗漱完毕，进入梦乡。【温馨提示】1、长白山地区气候多变，景区是否开放无法提前通知，视天气情况当天通知，请知悉。天池属自然景观，无论晴天还是阴天，没有任何规律，能否看到天池要根据当天情况和您与天池的缘分而定了哦。2、导游会协助购买门票和车票，组织排队、长白山管理严格，无法代替排队。3、今天我们要在长白山玩一整天，由于景区景点比较分散，所以不安排统一用餐，小伙伴们要自行准备，建议含热量比较高的食品，比如巧克力，高能饼干，景区内也有买吃的的地方，不过价格比较高。5.长白山景区接驳车和环保车需要排队，各景点间需换乘，排队换乘环保车的时间比较久，所以我们要尽量早点出发，且景点基本为自行参观。天池景区如遇天气或其他原因封山，属于不可抗力，敬请谅解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：围桌餐（延吉烤肉）  |
| **住宿** | 延吉 |
| **D4** |
| **行程详情** | **延吉-镜泊蓝冰-雪乡（约300公里，约6H）**早餐后，早上起床是很难受的，但是为了这一天，我们等了好久。◆在晨曦中，可起早打卡延吉市网红打卡地 – 延吉市水上市场早市（需自行早起前往）。虽然是冬季，但是这里依然人流穿梭，热闹非凡。来往的人夹杂着各地的口音，从老板大喊：我要吃这个、我要吃那个、这个来一份儿、那个装一点儿。要不是亲眼所见，我们都不知道怎么会有这么神奇的地方。冒着腾腾的热乎气儿。来一口正宗的朝鲜族美食，但是奉劝您，少吃多选。要不然这么多的美食哪有那么大的肚子装得下。（您可以自费吃些早点，不虚度此行。）◆肚子装的满满的美食，我们需要溜达溜达。乘坐旅游车我们去 – 延吉朝鲜族民俗园。【延吉市朝鲜族民俗园】这里是较近爆火的新景区，那里不仅有类似于旧时高丽街景。还有不少朝鲜族美丽的服饰。而且那里有顶尖的摄影技术团队。您可以请他们付薪定时为您摄影。拍出一张张时尚大片。让您也可以在自己的时尚周刊上show上一波美丽。也可以朋友圈发布一下自己的惊艳照。让朋友都知道您也来到了网红延吉市打卡旅游。Show一波自己的时尚。◆后乘车前往童话世界【中国雪乡——双峰林场:门票及电瓶车已含】进入雪乡后可自由赏雪、戏雪，打雪仗、堆雪人、雪中漫步…雪乡因雪而灵而魅，雪乡的夜景尤为美丽，仰望晴朗的夜空，浩瀚的星海，洁白如玉的白雪在大红灯笼的照耀下，宛如朵朵白云飘落人间幻化无穷，雪乡的夜越夜越温暖，越夜越妩媚……今晚入住雪乡火炕，带室内独立卫浴，精受与众不同的私密的待遇。 （雪乡内属于自由活动，无司机或工作人员陪同！游客请自行游览！）晚上自行漫步在【雪韵大街】更是美轮美奂，白雪与灯光的辉映，那样的妙不可言，美不胜收，沿途可以欣赏【花车巡游】，【东北大秧歌】，【篝火晚会】，中外游客在一起相遇在这洁白的土地，让我们一起狂欢吧，尽情去感受这片土地白雪带给您的宁静祥和。（注：雪地篝火、花车巡游、东北大秧歌均为雪乡景区提供赠送项目，由景区统一组织，遇政策性原因或天气等不可抗力情况，不退任何费用）【温馨提示】1、雪乡的夜景和日出尤其美丽，这一天的车程奔波在你置身于这美景中时就显得那么微不足道。雪乡由于当地条件有限，用餐质量比市区要差，请做好心理准备，调整心态。2、以上行程可能会因为天气、堵车等特殊情况而更改，具体日程安排根据当时天气及路况导游会灵活安排调整，如因大雪封道造成的行程延误，旅行社会积极协调。【雪乡提示，请仔细阅读】：1.进入雪乡景区内属于游客自主游玩时间，没有司机导游陪同。2.雪乡的服务人员大多为当地村民服务意识相对差，讲话直接请见谅。3.景区内住宿条件有限，与城市酒店有较大差距，请勿以城市心态衡量。4.林区蚊虫较多，如遇蚊虫属正常现象，请及时通知酒店服务人员清扫处理。5.雪乡气候格外寒冷，食用糖葫芦、生冷食品、冰棍，着凉，等容易出现肠胃感冒，拉肚、发烧、呕吐等症状，所以尽量不要随便购买。6.雪乡民宿条件有限，当地房主人全部都是前厅接待客人用餐，后厅安排客人入住，进入旺季前台会有些吵闹。7.有洁癖者请提前自带，拖鞋，洗漱用品，床单被罩.如实际房况达不到您的预期房费不退【小提示】：1.为了保护雪乡的道路不受到破坏，我们倒站车终点到雪乡大石碑处，抵达后需要我们步行前往住宿地。景区内没有换乘车，行李全部需要自行拖拉，住处距离下车走路约15分钟左右！敬请理解2.雪乡住宿安排4人住一间炕（男女分开），已经为您安排了独立卫浴暖炕，但是东北气温偏低，热水器加热水温可能有时无法达到正常洗浴标准，容易感冒。建议您尽量不要沐浴。比较爱干净的或有轻微洁癖的您也可以自带床单或睡袋。雪乡住宿条件有限，与城市酒店有较大差距，请勿以城市心态衡量。雪乡炕属于电热板取暖，旺季人流量大，一房难求，一个房间安排4人住相对拥挤，敬请理解。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐（鱼宴） 晚餐：围桌餐（雪乡团圆饭）  |
| **住宿** | 雪乡或新雪乡二浪河 |
| **D5** |
| **行程详情** | **雪乡-哈尔滨（约300公里，约5.5H）**◆早起可在【雪乡棒槌山栈道穿越】俯视梦幻雪乡全景，欣赏木栅栏在淡粉色的雪地上拉出长长的影子,屋顶上飘着缕缕轻烟,偶尔传来几声犬吠,在洁白无暇的雪地上踏上自己的小脚印，在洁白的雪世界里徜徉。探寻《爸爸去哪儿》拍摄地——作为收官之地的中国雪乡，一直备受的萌娃宝贝、爸爸妈妈、叔叔阿姨的关注。在雪乡民俗区上转上一圈，你会有新的发现。漫步在雪韵大街上，参观【雪乡博物馆】，在里面会让您更加了解雪乡的成因，东北的特色文化，亦或者您可以去【雪乡邮局】，挑选N张雪乡美景明信片，邮寄给许久未见的挚友，表达思念之情！午餐品尝东北铁锅炖:东北有一种当地原农村才有的美食，就是用木柈子烧火，用铁锅加工。千万别被它的菜码惊掉了下巴！一锅热腾腾的铁锅炖能让人从舌尖一直暖到心里。离开雪乡，途径【童话冰雪画廊；徒步穿林海跨雪原】您此次旅行必须去的地方，体验十里画廊的丛林穿越，一起穿越茫茫雪原，我们一起感受一下雪的美、雪的情，用我们的步伐，丈量冰雪；旅途豪情：（不含小交通雪地摩托280元/人，费用自理）后乘车返回哈尔滨。【网红打卡-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，，体现了哈尔滨人民团结一心、共同战胜洪水的英雄气概，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。【网红打卡-百年滨洲铁路桥】由于年代已久,哈尔滨人管它叫做老江桥，完成了它重要的历史使命,不再会有铁马奔跑了，随着旁边新铁路桥的投入使用，百年老桥的通行也成为历史。经过改造的老桥成为了中东铁路博物馆，成为松花江上的观光线。【中央大街自由活动：赏俄式建筑+吃马迭尔雪糕】（自由活动，游览约1小时），【中央大街】专属你的摄影棚！ 拥有71座欧洲各风格建筑、亚洲较长的商业步行街，置身于建筑艺术长廊中，观赏道路两边的俄式建筑，感受充满异国情调的百年老街；吃上一根马迭尔雪糕，体验大东北人民的日常生活（自理，胃肠功能弱的贵宾请谨慎品尝）；参观【冰雪大世界】（送至景区，回酒店的交通请自理！）哈尔滨冬季必游之地， 荟萃各种冰雕、雪地娱乐项目和主题表演。冰雪大世界是一年一度的冰雪主题嘉年华，从每年的圣诞节至次年三月初期间开放。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（费用自理）。【温馨提示】如遇大雪哈牡高速封路，亚布力到哈尔滨改为火车硬座或动车，火车票费用客人自理。交通：汽车 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：围桌餐（铁锅炖） 晚餐：X  |
| **住宿** | 哈尔滨 |
| **D6** |
| **行程详情** | **哈尔滨市游-长春机场-南宁机场（航班时间待定，以实际出票为准）**早起出发打卡哈尔滨网红地：【网红打卡-圣•索菲亚教堂广场】（外观）圣索菲亚教堂是远东地区较大的东正教堂，“索菲亚”是希腊语“智慧”的意思；索菲亚教堂无愧是中国教堂的天花板，世界文化遗产，气势恢宏，精美绝伦，高贵典雅是拜占庭建筑的杰出代表，无论四季轮回，白天黑夜，阴天晴天，索菲亚教堂都以她不同的美展示给世人，索菲亚教堂婉如是哈尔滨的眼泪，诉说着她所经历的百年沧桑！送至长春机场（车程约3小时），乘坐飞机（参考航班时间：长春-南宁CZ3988/16:45-23:15,经停武汉，以实际出票为准）返回南宁机场后，结束愉快的东北之旅。【旅游小提示】：1.我社统一安排时间送机/送站，各位游客飞机/火车时间不等，如不愿早到，请自费前往机场/火车站，送机送站费用不退；为保证顺利返程，将在航班起飞前3-4小时出发赴机场。抵达机场或车站请客人自行办理登机手续！2.酒店退房时间为中午12：00，请提前收拾好行李，做好退房准备！超时退房加收半日房费，请客人自理！酒店含早，如遇离店太早安排不上的，不吃不退。交通：飞机 |
| **用餐** | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 自理 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | 【机票】：南宁-长春往返经济舱含税机票（团队机票或特价机票不退不改不签，不可跳程使用，取消只退税！）【用车】：当地空调旅游车（根据人数安排车型，保证一人一座，不提供座次要求）；头尾接送机根据人数安排车型。【用餐】：6早5正；酒店含早，不吃不退；全程特色餐，餐标30元/人/正（不吃不退费用，十人一桌，八菜一汤，不足十人逐渐减量，北方饮食口味偏重，与南方存在饮食差异，客人可自行准备小菜，客人自愿放弃用餐费用不退，尽请谅解！！）【门票及赠送】：雾凇长廊（视天气情况车览）、初级滑雪2小时（含雪鞋雪板雪仗）、魔界门票、长白山北景区大门票、温泉门票、朝鲜民俗园、雪乡+环保车、篝火晚会（以景区安排为准）、十里画廊、中央大街、索菲亚（外观）、网红滨洲铁路桥、冰雪大世界（首道门票）；【住宿】：4晚当地酒店双标间，1晚雪乡暖炕，雪乡炕要求单住的请补炕差、雪乡酒店不提供一次性洗漱用品，请提前自备。（若产生单男单女或自然单间，客人自付单房差）参考酒店如下，以实际入住为准：吉林：戴斯温德姆酒店、義德园酒店、紫光苑华美达酒店、世贸万锦大酒店、希尔顿欢朋酒店或同档次酒店； 二道：长白山云水澜庭温泉酒店、御麓泉度假酒店、观景国际温泉、金水鹤温泉国际酒店、东沃大酒店、鑫达莱酒店、宝石温泉酒店、山水泉大酒店、一山一蓝生态主题酒店或同档次酒店； 延吉：乾元翔宇酒店、华阳酒店、凯莉登酒店、白山大厦、国际饭店、沉香里、华馨宿艺术同档次酒店； 雪乡或新雪乡二浪河：民宿4-6人住一间炕（会根据性别进行分房，男女分开，不能拼住请补交炕差）备注：由于雪乡民宿接待有限，如遇雪乡满房，可能调换至新雪乡二浪河景区/永安入住，敬请知晓！哈尔滨：东龙大酒店、悦华东方酒店、禄马宾馆、景辰酒店、时光海岸酒店、昆仑大酒店、傲雪四季酒店、智选假日、凯伦商务酒店、雪黎酒店、奥利加尔精选酒店、凯里亚德大酒店或档次； 【儿童】：12 岁（不含）1.2米以下儿童，含儿童机票、车位、正餐费（不占床不含早餐）、雪乡炕位、导服费；【导游】：当地导游服务（30元/人，接送机为接送车队师傅，无导游，区间如有安排火车的，无导游） |
| **费用不包含** | 1、行程中客人自由活动时所产生的一切费用（不含车、餐、导游）。2、不含因单男单女产生房差，加床费用及酒店内的个人消费（单房差950元/人，均不含雪乡炕位差）。3、旅游意外保险及航空保险（建议旅游者购买）4、 因交通延阻、罢工、天气、飞机机器故障、航班取消或更改时间等不可抗力原因所引致的额外费用。5、儿童报价以外产生的其他费用；6、因旅游者违约、自身过错、自身疾病等自身原因导致的人身财产损失而额外支付的费用；7、不占床位游客不含早餐8、雪乡住宿没有洗漱用品，请客人自行携带洗漱用品。 |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 景区交通费用（所有自费项目请以景区公布为准） | 长白山景区交通（必乘项目）：长白山接驳车+环保车120元/人，倒站车80元/人。 |  |  |
| 景区娱乐项目 | 雪地摩托280元/人 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 住宿需知1.雪乡暖炕属于电热板取暖，安排4-6人住一间，男女分开，一个房间4-6人住相对拥挤，建议尽量不带太大行李箱。房间内，独立卫浴。2.雪乡民宿条件有限，当地房主人全部都是前厅接待客人用餐，后厅安排客人入住，进入旺季前台会有些吵闹，民宿楼层不高且设有地下一层；2.入住雪乡当晚，环境卫生情况有限不比城市酒店设施卫生完善，请勿以城市心态衡量，如有洁癖者需提前自带，拖鞋，洗漱用品，床单被罩等个人用品，当晚房款我社已提前全额支付房费，如实际房况达不到您的预期，因此如客户不选择入住费用不予退房费，敬请理解！3.东北非一线发达城市，接待能力有限，我社安排当地同级标准中较好酒店，游客报名前可根据我社提供参考酒店名称提前做了解，如有争议请报名前提出，谢谢！4.由于雪乡民宿接待有限，如遇雪乡满房，可能调换至新雪乡二浪河景区/永安入住，敬请知晓！预定须知A：旅游活动本身带有一定的危险性，且旅途中会有一些意外事件发生，请您务必增强自我护意识。为了保证您的本次旅游活动顺利进行，请仔细阅读下列注意事项B：行程内所有景点为旅行社提前定量采购，如果不去门票不退费。儿童门票景区自理。C：景区内或停车点或酒店餐厅内有商家和居民售卖特产或工艺品，属于商家自行商业行为，非旅行社安排，请自行判断产品质量和价格。D：以上行程中时间均为参考时间，实际时间以导游安排为准。导游有权根据实际情况调整游览顺序，但保证项目不减少、品质不降低！E：如游客自身原因不参加赠送项目，则费用不退。如因堵车、天气或政策等其他原因造成赠送项目不能安排或成行，费用不退或不能等值交换，敬请谅解；F：如当地有疑问或投诉请当地提出并解决，并如实填写意见单。【注意事项】东北的冬季相对于南方来说是比较寒冷的，但是并没有想象中的那么冷。室内有暖气，一般温度都在18度以上。但由于东北的气候特点，还是有些注意事项要注意一下：着装方面：1.鞋子：“寒从脚下起”从保暖的角度讲，鞋是重要的。冬季北方路有冰雪，路面比较滑，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：功能性强，具有防风、防水、保暖、透气性好、质地轻柔的羽绒服为冬季旅游的服装。请注意：每件衣服不能过于肥大，已防空气侵入。3.裤子：滑雪裤是好选择,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：备两幅，一副薄的纺织手套一副，一副户外手套，【为什么要两种手套呢？因如果带着厚实的户外手套是无法按动快门的，如果不带手套又会很冷，影响摄影质量，因此强烈推荐在拍照时使用较薄的全指手套，拍摄完毕后再戴上厚实的户外手套】。5.帽子：厚实的帽子建议可以遮到耳朵、除此之外强烈推荐“CS”款头套，就是只露眼睛的那种保暖头套（包括了帽子、可拆卸口罩，可以把包裹得严严实实的）在寒冷的地方真的很管用。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。方便放这些零碎品，玩嗨了，口罩，手套、围巾等小物件，很容易弄丢，到时候可是真心的冷啊。备注：如果在当地购买或随身携带不方便，也可以选择在到达东北的一站城市购买一些物美价廉的适用品，当地可选择的质地及品种较多。保健常识：1.护肤：因东北室外天气十分干燥、室内多用暖气取暖，室内空气不是很流通，湿度一般在20%左右。所以护肤、保湿很重要，准备油性较大具保湿功效的脂类护肤品就很重要，可防止干燥、皱裂，室内入睡前建议敷上一片补水面膜或者适当使用护肤品并在床头放上一杯水可增加房间的湿度。2.护眼：如果是眼镜一族，建议选戴隐形。因为戴眼镜真的很不方便，一方面如果是金属框架的眼镜容易冻伤，另一方面戴口罩时呼气时镜片容易产生雾气，脸部的热气也会布满你的镜片挡你的视野。太阳镜不可少，雪地上因阳光反射强烈，必须戴上有色眼镜来保护眼睛防止太阳光刺伤眼睛。3.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。4.饮食：东北地区因为气温低，尽可大口喝酒、大口吃肉，但是味道偏重，所以如果饮食方面有不适应的地方及早向导游提出，以做调整；旅游途中，尽可能的多喝水，多吃水果；由于气温较低，所需热量相应增加，多食瘦肉类、蛋类、鲜鱼、豆制品、动物肝脏对补充人体热量很有好处，也可随身携带些饼干、巧克力、沙琪玛等，以补充热量。另外，建议携带旅行用的保温杯，这样可保证随时喝到热水。5.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，是好的康复方法。2.在室外切记不要直接用手触摸金属物品，否则有可能被粘掉皮哦3.小心保管好现金以及贵重物品，游览时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。4.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。户外活动：户外活动，尤其在积雪较厚的户外进行活动时，一定请听从领队的安排，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；在冰雪上行走时，膝盖应微屈，身体的重心向前倾，小步行走，这样就不易滑倒。选择一双好的雪地鞋能帮助您解决大问题。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，活动前，搓搓手，跺跺脚，搓搓耳朵，让全身筋骨活络起来，注意裸露在外的皮肤保暖，有了暖意再活动时才不容易冻伤，也不会因摔倒造成骨折等伤害；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，可以用雪搓、用冷水缓解，这样才能逐步康复【电子产品及照相机的使用与保养】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。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。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，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,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。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“轻装上陈”,贵重物品、现金、首饰、手机等不要带在身上。6、带隐形眼镜滑雪,外戴“滑雪镜”。【温馨提示】1、南北餐饮文化差异较大，东北地区偏黑粘咸；黑代表酱油重，粘代表勾芡多，咸代表口味重，讲数量不讲质量，建议少吃冰冻食物，以免影响肠胃不适。2、东北为老工业地区，冬季气候寒冷，当地星级酒店与内地同类酒店相对要旧，房间内大多使用暖气，比较干燥发热，洗手盆可适当放一些水，保持适度，开窗时注意感冒，酒店卫浴多用瓷砖地砖，洗漱淋浴时请注意防滑！3、冬季南北气温差异较大，气候独特，尤其是冰雪路面，注意防滑，参加游玩活动时注意安全，避免跌倒摔伤。出团前请准备好防护衣物，旅行中必备常用药品、感冒药，防冻霜，墨镜等，行程中请保管好您的钱、财、物！4、哈尔滨冬季天气阴暗时常差异较大，冬天15:30分左右黑天属于正常，早上06:30分左右天亮，旅游行程游玩中感觉黑天都在行车游玩属于正常，请多理解，冬季冰雪路面送机送站需提前安排，请理解。地接社信息：名称：黑龙江北蒙国际旅游有限公司地址：哈尔滨市南岗区哈西中交香颂F17A10 联系人：郑女士13977153271 |