

**【万达长白山】 东北 关东龙脉长白山 赏雪胜地雪乡 国际度假小镇长白山万达 雾凇之都吉林 俄式风情哈尔滨 双飞6天（纯玩团）行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | BC-20201121A3 | **出发地** | 广东省-广州市 | **目的地** | 吉林省-长春市-哈尔滨市-中国雪乡-亚布力滑雪旅游度假区-吉林长白山-长白山万达滑雪场 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 飞机 | **返程交通** | 飞机 |
| **参考航班** | 航班待定，以实际名单出票为准！ | | | | |
| **产品亮点** | ※ 行程特色：★【体验更全面】奇景雾凇、万达国际度假区、醉美长白山、中国第一雪乡、冰城哈尔滨 ★【体验更高品】纯玩“0”购物、全程专车专导VIP服务、低价位高品质！★【住宿更舒适】1晚万达度假区内酒店+3晚豪华酒店+1晚雪乡双人暖炕★【美食更舒心】东北风味杀猪菜、东北特色饺子、东北铁锅炖、朝鲜族特色餐、吉林乌拉火锅★【行程特色体验】◎ 欣赏世界八大奇观之一的【雾凇奇观】◎ 亲临长白山万达国际度假小镇，享受高端休闲度假时光，体验贵族运动·滑雪◎ 赠送每人浸泡一次价值239元的万达汉拿山温泉◎ 观赏北方独有特色：东北大秧歌+雪地篝火晚会★【赠送更贴心】保暖三件套：暖宝宝+防风口罩+保暖手套贴心三小食：冰糖葫芦+烤地瓜+马迭尔冰棍 | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-长春（参考起飞时间06:00-24:00，以实际出票为准，直飞或经停；飞行约4.5-6小时）/吉林（120km/1.5h）广州机场乘航班赴飞往有“北国春城”之称的【长春】，抵达后乘车前往吉林市区（车程约1.5小时）。抵达后入住酒店。（温馨提示：行程会根据实际航班/班次时间有所调整）。【温馨提示】：东北室外温度低，相机等电子产品容易跑电，建议多准备几块备用电池。赠送防寒三宝（口罩、耳包、手套）交通：飞机、旅游大巴 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X | 吉林恒阳大饭店、吉林喆啡酒店、吉林格来美假日酒店、吉林大街希尔顿欢朋酒店、吉林四季花 园酒店或不低于以上标准酒店 |
| D2 | 吉林-万达小镇（340km/5h）早起（需打包早），后乘车赴吉林松花江边观赏雾凇的最佳点【万缕银丝】（游览约30分钟），一路沿着滨江着松花江，沿途观赏冰封的松花江和零星的银丝缕缕，抵达后下车欣赏世界八大奇观之一的——雾凇奇观。（雾凇是一种自然现象，是大自然的鬼虎神工的结果，只有在各种自然条件下才会出现，不保证一定可以看到）。后乘车前往前往最先进的国际级滑雪场【万达滑雪场】（含雪具，魔毯缆车，不含雪服、帽子、太阳镜、手套；索道服务需自备风镜及手套，雪场视天气情况开放），亦可自行选择其它丰富的雪上娱乐项目（如冰上自行车，冰球，雪地秋千等等）。晚上赠送前往汉拿山温泉酒店浸泡温泉，温泉含一次入内，缓解您一天旅途的疲劳。（赠送项目客人不参与不退任何费用）【初学者滑雪小攻略】1、滑雪之前要先检查好雪具，确认有没有破损情况，雪仗的腕带一定不要套在手腕上，初学者容易骨折，戴眼镜的朋友一定注意安全，防止滑倒镜片划破皮肤。了解滑雪道的高度、宽度、长度、坡度及走向。2、中途休息要停在较缓的滑雪道的边上，不能停在陡坡下，并注意从上面滑下来的滑雪者。3、滑行中如果对前方情况不明，或感觉滑雪器材有异常时，应停下来检查，切勿冒险。4、滑行中如果失控跌倒，应迅速降低重心，向后坐，不要随意挣扎，可举起四肢，屈身，任其向下滑动，要避免头向下更要避免翻滚。5、建议戴墨镜或雪镜以防雪盲。6、滑雪为赠送礼包项目，不参加不退费用，望请理解。交通：旅游大巴景点：江边雾凇 万达无限时滑雪 | 早餐：简易早 午餐：团队围餐 晚餐：X | 二万达智选假日酒店、宜必思酒店或不低于以上标准酒店 |
| D3 | 万达小镇-长白山北坡（120km/2h）-敦化（220km/2.5h）早餐后，乘车赴长白山，赴国家级自然保护区、东北第一高峰——长白山自然保护区，抵达后【长白山北坡】（游览约3小时）山门内换乘环保车前往中转站（不含环保车85元/人），后换乘（不含倒站车80元/人，如需地导上天池，所产的费用由客人负责）前往登长白山顶、朝鲜族与满族视之为圣地【长白山天池】（能否看到天池景观视天气而定），它是中朝两国的交界湖，是中国最深最大的高山湖泊，感受火山爆发后壮丽美景，体验“一山有四季，十里不同天”的景观。后游览松花江、图们江、鸭绿江三江的发源地【长白瀑布】。参观【聚龙温泉群】、【小天池】、【药王谷】，结束游览下山后，乘车前往敦化（约2.5小时）途中游览【朝鲜族民族村】（游览约30分钟）了解朝鲜族民俗风情，着精美的【朝鲜族服装】（费用已含）照相。 后入住酒店。交通：旅游大巴景点：长白山北坡景区 朝鲜民俗村 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：团队围餐 | 敦化泰格酒店、汇丰酒店、同悦居黄金商务酒店、敦化金矿宾馆、金豪酒店或不低于以上标准酒店 |
| D4 | 敦化-雪乡（300km/6h）早餐后，乘车前往【中国第一雪乡】沿途欣赏银装素裹，白雪皑皑的林海雪原风光。抵乡后漫步于雪乡最具特色的【雪韵大街】，呼吸大自然清新的空气；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。雪乡的夜景尤为美丽，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……晚上躺在热乎的农家炕上，睡上一觉，这感觉怎是一个“美”字了得。傍晚走向大街，观赏【东北大秧歌】让我们围着暖暖的【篝火晚会】（此为雪乡景区赠送项目，因政府或天气等不可抗力原因取消费用不退），一起扭起东北大秧歌，欢歌笑舞，在北方雪童话的故乡，笑逐颜开…… 晚餐品尝【雪乡老味道】，东北山野菜，绿色健康，味道优越！【温馨提示】1.雪乡为了保持雪质纯净目前的农家火炕都采取电热炕集中供暖，而非原始的烧煤土炕。2、雪乡贩卖虎骨之类的物品基本没有真的，很多的自点餐价格也很贵，不要盲目去消费。3、白雪能反射出很强的紫外线和光线，建议大家自备墨镜，防止雪盲。4、虽已为您精选升级了特色暖炕，但睡惯了柔软床垫的您还是不要抱有太高期望哦，以免产生落差会失望。5、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。建议您可在行程前后两晚沐浴，雪乡住宿尽量避免。6、比较爱干净的或有轻微洁癖的您也可以自带床单或睡袋以避免纠结。交通：旅游大巴景点：中国第一雪乡 | 早餐：酒店含早 午餐：团队围餐 晚餐：团队围餐 | 乡升级双人农家暖炕（无洗漱用品需自带，条件有限敬请谅解，请做好心理准备） |
| D5 | 雪乡-哈尔滨（290km/5h）若有兴趣可早起观看【雪乡美丽日出】，雪乡的美，美的让人不敢相信，厚厚的白雪覆盖着小村庄起伏连绵，“雪蘑菇”、“奶油冰棍”、“蛋糕”相映成趣，阳光下变化万千，韵味无穷，一片美丽的童话世界。后乘车前往冰城哈尔滨，逛一逛拥有71座欧洲各风格建筑、亚洲最长的商业步行街【中央大街】（游览时间40分钟），感受充满异国情调百年老街的无穷韵味。外观【圣-索菲亚教堂广场】（游览约20分钟），游览哈尔滨人民战胜汹涌肆虐的洪水的标志【防洪纪念塔】（游览约10分钟）建于1958年，为纪念哈尔滨人民在1957年战胜特大洪水袭击。游览以中国人民好朋友斯大林命名的公园【斯大林公园】（游览约10分钟）。交通：旅游大巴景点：哈尔滨圣索菲亚大教堂 中央大街 | 早餐：酒店含早 午餐：团队围餐 晚餐：X | 哈尔滨凯里亚德酒店、巧克力酒店、维景假日、地玖宾馆、瑞辰酒店、智选宾馆、水逸城市酒店、宽辰酒店、百祥假日酒店或不低于以上标准酒店 |
| D6 | 哈尔滨/长春（车约3.5小时）-广州（参考起飞时间06:00-24:00，以实际出票为准，直飞或经停；飞行约4.5-6小时）早餐后，特别赠送【乌苏里船歌景区】（赠送项目，不去不退。如因天气原因或特殊情况未开放，则替换【黑龙江省博物馆】景点，无门票差价退还，恕不另行通知！）后乘车前往长春龙嘉机场，乘坐参考航班返回广州，结束愉快东北之旅！景点介绍：【乌苏里船歌景区】是以展现黑龙江独特的渔猎少数民族“赫哲族”冬季捕鱼特色并结合冰上娱乐活动的综合性景区，景区坐落在美丽的哈尔滨松花江上，占地面积近2万平米，分为冬捕表演区和娱乐区两大部分，冬捕表演区主要是展示传统的赫哲族冬季江上捕鱼展示。交通：旅游大巴景点：乌苏里船歌冬捕表演 | 早餐：酒店含早 午餐：X 晚餐：X | 温馨的家 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、大交通：成人含往返机票+燃油费+机场税（团队票一经出票，不能改签，未使用只能退税；具体航班时间以及第1天具体抵达港口以实际出票为准），小童含往返机票+燃油费。报名时请一定要仔细核对姓名及证件号码，如若出错，由此产生的费用由出错方承担！如遇不可控制因素（如塌方、塞车、天气、航班延误、车辆故障等原因）所造成行程延误或不能完成景点游览，我社概不负责，只能退回未产生的费用。2、住宿：1晚万达度假区内酒店+3晚豪华酒店+1晚雪乡农家双人炕，入住双人标间。如遇单人入住请补房差。 3、用餐：全程含餐共5正5早，正餐30元/人（不含酒水）。早餐为房价包含的，如不使用不退款。（11－12人一桌（正餐九菜一汤），9－10人一桌（正餐八菜一汤），6－8人一桌（正餐六菜一汤），若整团出发人数不足6人，则当地正餐客人自理，按以上餐标当地退回餐费。4、用车：全程地接根据团队人数安排用车9-55座旅游空调车，每人一个正座；5、门票：全程当地首道大门票，不含景区内小交通，例如电瓶车，环保车，倒站车等之类，须客人自行购买。6、保险：旅行社责任险（建议客人购买个人意外保险）。 | | |
| **费用不包含** | 1、房差价： 2、儿童费用（2-11周岁）：含往返机票及机场税、交通费、含早半价餐费、含景点半价门票（超高自理）、不含床位（不含温泉）。关于万达小镇小童的滑雪和早餐，景区规定一间房最多只含2位成人和1位12周岁以下小童，超出人数需按景区门市价格补回差额。3、婴儿费用（2周岁以下）：不占座位、不含景点门票、不含当地旅游车位、全程不占床位、不提供早餐及餐费。仅含旅行社责任险费用，婴儿出游需提前与我社销售沟通，敬请留意。4、行程未注明包含的费用，园中园门票、景点缆车费用等，行程表以外的活动项目所需的一切费用。5、此线路为散客拼团，不派全陪；为确保团队能如期出发，广东同业共同组团出发，当地我社安排优秀导游接团。6、个人旅游意外保险（国家旅游局强烈建议游客在团队出发前购买旅游意外保险，具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买）。 | | |

**购物点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 0购物 | 全程不购物 |  |  |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 哈尔滨自费项目推荐 | 太阳岛雪博会 含车费 约90分钟 参考330/人松花江索道单程+俄罗斯小镇+二人转表演 约170分钟 参考280/人哈尔滨冰雪大世界 含车费 约90分钟 参考130/人 |  |  |
| 亚布力自费项目推荐 | 滑雪服 100元/人滑雪镜 100元/人世界第一滑道 280元/人滑雪教练 平时200节假日240元 |  |  |
| 雪乡自费项目推荐 | 雪地摩托穿越林海+登顶龙岭雪山 约60分钟 参考380/人冰雪幻境十里画廊+牧雪山村+高山文化狩猎 约60分钟 参考298/人梦幻家园+二人转 约60分钟 参考298/人 |  |  |
| 长白山自费项目推荐 | 环保车+倒站车 约80分钟 参考165/人魔界奇观+朝鲜歌舞表演餐 约80分钟 参考398/人大关东套票挖人参+满族婚礼 约90分钟 参考280/人 |  |  |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名参团须知，请认真阅读，并无异议后于指定位置签名确认： 1、此团 10人起成团，为保证游客可如期出发，我社将与其他旅行社共同组团（广东拼团出发），如客人不接受拼团出发，请报名时以书面形式注明。如遇特殊情况（如：团队特惠机位取消或游客临时退团造成不成团等）致使团队无法按期出行，我社提前 4天通知游客，游客可根据自身情况改线或改期，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。 （广州市北方畅游国际旅行社有限公司，经营许可证：L-GD-CJ00163）2、我司在不影响原行程游玩标准及游览景点的前提下，根据航空公司机票或火车票出票时间调整出入港口及行程游玩顺序。具体的行程游览顺序将根据航班安排的首末站城市最终确定。客人对航班及出入港口有特别要求的，请于报名时向我社前台同事说明，并将要求写在报名表上，否则我社视客人已清楚旅行社以上安排，同意并接受旅行社安排。行程游览顺序或用餐安排将根据游玩期间实际情况最终确认，如有调整由当地导游与游客签名确认。 3、由于航班机位等存在不确定因素，我社在确保不影响游客在当地行程游玩标准的情况下，同一团种出发的游客可能采用不同时间段的航班往返（同一游玩团体可能选用 2 个或以上的航班班次）。 4、机票浮动幅度较大，且部分客人已享受我司报名优惠政策，故导致不同日期报名，且同团出发的客人，团费有较大差异，无价格退还，敬请旅客注意！ 5、团队均提前4 天或以上订购机票、酒店、车辆、门票等，如客人报名后退团（含改期，改线，更改登机姓名或证件号码等），根据合同的扣款标准，我社将扣除实际损失费用（机票、火车票、门票、酒店、车费分摊等，我社不提供机票报销单据，客人可自行前往航空公司办理），特此说明。 6、在保证行程景点游览的前提下，我社将根据旅游目的地实际情况对此参考旅游行程的景点游览的先后顺序作合理的调整。如遇不可抗力因素（如塌方、大雪、塞车、天气、航班延误、地质灾害、政府行为等原因），造成行程延误或不能完成游览或缩短游览时间，不视旅行社违约，未能完成游览的景点我社将按旅行社协议门票价格退还。7、若因客人自身原因（含感冒等原因，导致身体不适合继续行程）中途离团或放弃游览景点（含赠送项目）的，我社视客人自动放弃行程，我社不退返任何费用；客人擅自、强行离团或不参加行程内的某项团队活动时（含酒店、用餐、景点等），请游客注意人身及财产安全，发生此类情况一切后果请客人自行承担，客人离团期间的一切行为责任游客自负。 8、免费景点及赠送项目如发生优惠、免票、自愿放弃或因航班时间、天气、政策性原因关闭或预约问题等原因导致不能赠送参观的，敬请谅解，我社不退任何费用。旅游者参加属于高风险性游乐项目的，敬请旅游者务必在参加前充分了解项目的安全须知并确保身体状况能适应此类活动；如旅游者不具备较好的身体条件及技能，可能会造成身体伤害。在参加此类活动时应当购买相应的个人意外保险。如非旅行社责任造成的旅游者意外伤害，旅行社不承担相应的赔偿责任。 9、内蒙古地区是当地旅游度假城市，硬件及软件服务均与沿海发达的广州存在一定差距，请团友谅解。如遇旺季酒店房满或政府征收等情形，旅行社会另外安排至不低于所列酒店标准的同类型酒店。 10、购物：华东地区旅游发展较为成熟，包括部分景区，公园，博物馆，纪念馆，展览馆，民俗展现场所均配备购物场所，行程中途经的休息站，加油站，公共卫生间等地停留仅供休息和方便之用，游客购物为个人自主行为，游客因购物产生的纠纷与本社无关，敬请注意。 11、行程服务项目特别约定及说明： A.为了确保旅游顺利出行，防止旅途中发生人身意外伤害事故，请旅游者在出行前做一次必要的身体检查，如存在下列情况，因服务能力所限无法接待： 1）传染性疾病患者，如传染性肝炎、活动期肺结核、伤寒等传染病人； 2）心血管疾病患者，如严重高血压、心功能不全、心肌缺氧、心肌梗塞等病人； 3）脑血管疾病患者，如脑栓塞、脑出血、脑肿瘤等病人； 4）呼吸系统疾病患者，如肺气肿、肺心病等病人；5）精神病患者，如癫痫及各种精神病人； 6）严重贫血病患者，如血红蛋白量水平在 50 克/升以下的病人； 7）大中型手术的恢复期病患者； 8）孕妇及行动不便者。 B.未满 18 周岁及老年旅游者预订提示： 1）未满 18 周岁的旅游者请由家属陪同参团，因服务能力所限，无法接待 18 周岁以下旅游者单独报名出游，敬请谅解。 2）70-75 周岁人群需提交三甲医院的体检报告且有 70 岁以下家属陪同，需签署免责并购买对应的旅游意外保险方可出游。 3）因服务能力所限，无法接待 75 周岁及以上、台胞及持护照客人报名出游，敬请谅解。12、失信人特别通知及提示：失信人意为“失信被执行人”，由国家最高人民法院发布。失信人不得乘坐飞机、火车卧铺、高铁及动车。请游客报团前一定要自行查询好是否为失信人！如游客属于失信人而报团时没有向旅行社提前说明，报名后旅行社为保留客人机票位置向航空公司支付了机票定金（或全款），失信人的机票费用将全额损失，只能退税，产生的所有损失由客人自行承担！国家最高人民法院失信人查询网站如下： http://shixin.court.gov.cn/，客人报团前可到该网站进行查询！因客人失信人身份产生的实际损失（机票、房费、车费、导服费用等等）需要由客人承担。 13、我社解决投诉依据客人在当地所签“意见单”为准，有任何投诉请于当时提出，否则无法给予处理。 14、请游客（报名人及报名人代表之参团的全体同行人）请游客报名时认真阅读此行程每一点，一经报名，双方签字或盖章之日起，即表明合同及行程签订人及同行人已认真阅读此行程并同意相关约定条款，同意其作为《广东省国内旅游组团合同》、《报名表及补充约定》之附件。15、自费旅游项目补充协议书（团号：  ）为丰富旅游者的娱乐活动，旅行社在不影响正常旅程行程安排的前提下，提供自费景点（娱乐）项目供旅游者自行选择参加与否。根据《旅游法》第35条规定“旅行社安排另行付费旅游项目需是应旅游者要求或经双协商一致且不影响其他旅行社的行程安排”，在本次旅行过程中，旅行社应旅游者要求并经双方协商一致，由旅行社安排旅游者自愿参加自费旅游项目，双方确认签署本协议，具体约定如下：1.以下推荐的自费项目都是当地的精华所在。您可以在自由活动期间，根据自己的喜好，自愿选择自费项目，相信自费活动会带给您不同的体验；2.所有自费项目绝不强迫，在旅游者自愿选择自费项目的情况下，如达到自费项目对应的成行人数，且在时间、天气等因素允许的前提下，旅行社予以安排。如因行程安排、天气、景区临时关闭等原因导致无法安排，请您理解；3.自费项目参加与否，由旅游者根据自身需要和个人意志，自愿、自主决定，旅行社全程绝不强制参加自费项目。如旅游者不参加自费项目，将根据行程安排的内容进行活动。旅行社不会售卖此自费项目表以外的任何其他项目；4.自费项目简要内容参见本补充协议的自费项目介绍，如您同意参加，须在自费项目表[实际操作时请注意签订此书面文件]上签字确认。一旦发生纠纷，您签字确认的将作为处理依据，以保证您的权益；5.请您在选择自费项目之前慎重考虑，一旦确认参加并付费后，导游将会进行预订，预订成功后[原文为：费用产生后。请酌]旅游者取消的，将无法退还您费用。行程上的自费旅游项目仅供参考，请游客根据团队情况和行程安排自愿选择参加备注：此行程以及《自费旅游项目补充协议书》为旅游合同不可分割之部分，旅行社将严格按照行程执行。在不减少任何景点的前提下，导游可根据实际情况做顺序之调整，该调整不视为违约。当发生不可抗力、危及旅游者人身、财产安全，或者非旅行社责任造成的意外情形导致的景点、交通、住宿地点的临时变动、修改或更换，以及旅行社不得不调整或者变更旅游合同其他约定时，本公司会在事前向旅游者作出说明；确因客观情况无法在事前说明的，亦会在事后作出说明。因不可抗拒的客观原因（如天灾、战争、罢工等）和旅行社人为不可控因素（如航空公司航班延误或取消、铁路车次取消延误等）导致的一切超出费用（如在外食、宿及交通费、国家航空运价调整等）我公司有权追加差价。我已阅读并充分理解以上所有内容，并愿意在友好、平等、自愿的情况下确认：　　旅行社已就上述行程中自由活动期间可以推荐的自费项目及相关内容、价格和风险对我进行了全面的告知、提醒。我经慎重考虑后，自愿参加上述自费项目，旅行社并无强迫。客人声明：本人及本人代表以上所列参团的全体同行人，对以上条款内容已完全了解和认同，现予以签字确认。游客签字:  旅行社签字：日期：  日期： |
| **温馨提示** | 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：【一】衣着1、东北冬季早晚温差大，请根据温度加减衣服，防寒服、雪地鞋、手套、帽子必备2、北方室内温暖干燥，晚上换下来衣裤（只要不是毛衣、羽绒服）洗干净后挂在室内，第二天基本都会干。所以衣物不用多带，2-3套够换即可3、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首选服装；因室内外气温相差较大，衣物要方便穿和脱；裤子最好是羽绒裤，厚的灯芯绒也行，加多条长裤就可以，下雪的时候都顶得住。4、鞋子：“寒从脚下起”从保暖的角度讲，鞋是最重要的。一双轻巧保暖鞋底厚实且防滑的鞋子，可以使你感到全身温暖，又可以防止在冰雪路上滑倒5、手套：选择五指的那种，方便灵活保暖，爱摄影的人士尽量选两种【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】6、帽子：厚实的帽子最好可以遮到耳朵、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，7、关于小物件:口罩，2个替换就可以，手套、羊毛围巾、在带个帽子，哦了~~外套里可以穿件可以见人的衣服，抓绒卫衣、羊毛衫等等均可，基本上一进室内就要脱外套、脱手套、脱围巾、脱帽子，这时候最好带着个购物袋或背个双肩背，方便放这些零碎品，玩嗨了，这些小物件，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第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。【二】护肤1、 护肤、保湿：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，室内入睡前最好适当使用护肤品有并在床头放上一杯水可增加房间的湿度2、有些南方的朋友，到了东北以后会流鼻血，这就是因为没有饮水导致毛细血管破裂引起的。其实很简单，每天多喝开水多吃水果。女士带一支润唇膏就更好3、北方冬天的太阳跟紫外线虽然看不到但是很厉害的，要带防晒霜哦4、关于护肤品：女士推荐多带些补水面膜，推荐每天晚上敷上一片，这样可以使得皮肤和往常一样水润~5、男士推荐也涂上一些厚实的面霜，防止冻伤。6、推荐带上一条小浴巾，自己的东西还是比宾馆里的干净备注：在室外切记不要直接用手触摸金属物品，否则有可能皮被粘掉哦【三】护眼护眼：如果是眼镜一族，最好选戴隐形。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。【四】饮食饮食：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，也可随身携带些巧克力，以补充热量。另外，最好携带旅行用的保温瓶，这样可保证随时喝到热水。【五】保健保健：由于室内和室外有比较大的温差，所以千万不要在出汗或衣物很少的情况下到室外，否则容易引起感冒。可以根据个人身体状况出门常备的药物外，特别是感冒药，是东北之行的必备药品。预防感冒常识1、哈尔滨的房间都配有取暖设备，室温可达18℃以上，与户外的零下15℃～20℃形成30多度的温差，所以外出时要穿上外套、戴好帽子、围巾、手套，进入室内就要脱下外套，摘下帽子、围巾和手套，虽然对于我们南方的客人来说太麻烦，但这是预防感冒的一个最重要的环节，切不可忽视。2、在户外活动出汗并到燥热时，切不可摘下帽子、手套，脱下外套纳凉，要尽快把头部的汗擦干，进入室内后方可摘下帽子、手套并脱下外套。3、不能开着窗户睡觉。4、 保暖杯、干粮（千万不要带面包，可以带一些饼干、巧克力、沙琪玛等，因为面包在寒冷的地方会结冰~硬邦邦的，和石头一样。）推荐带上一些泡腾片，每天晚上喝一杯增强抵抗力，因为南方人不是很适应北方的天气，预防感冒。【六】电子产品的保护娱乐设备：MP3，听着音乐看着车窗外美丽的景色，是一种不错的享受哦、MP4：如果不会晕车的话推荐看几部电影消磨时间。电脑还是不推荐带了，行程很紧没有时间用的。对带单反童鞋的非专业建议，带个保暖套，或者带个塑料袋，一进室内就要包住，主要是温差太大，镜头容易形成水气，即使对器材没有影响，但有一段短时间，肯定会不便于使用。在室内包住也要至少个把小时，温度平衡了才能拿出来用，这意味着很多时候，美食就拍不了。所以也可以带两台相机，单反在户外用，卡片机在室内用，比较方便携带，可以作为有力的补充。户外用单反比较费电。电池：因为相机里的电池无法抵御低温，相机往往无法正常拍照，你应该在贴身口袋里多带一节电池备用，经常把有温度的电池装进相机；胶卷：胶卷受冻后脆性很大，因此在室外拉动胶卷时，不要用力过大，否则，胶卷会容易被拉断。【七】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【八】室外温泉1.请自备泳衣、泳帽及日常生活用品；2.沐浴前先洁身，洗去皮肤汗渍可更容易吸收泉水中的矿物质；3.切忌空腹或太饱时入浴，泡温泉浴时应多喝水，随时补充流失的水分；4.洗温泉浴时请您把身上的金属饰品摘下来，同时卸掉彩妆，指甲油等；5.选择适应自身的高、中、低温度的温泉池，一般从低温到高温，每次15-20分钟即可；6.温泉水中含有丰富的矿物质，泡过温泉后尽量少用沐浴液，用清水冲深更有利于保持附在皮肤上的矿物；7.温泉浴是一种中等强度的运动，在令身心得到全面放松的同时，灵敏度和注意力却会有所下降，故驾车人士一定要休息两个小时以上方可驾车8.温泉不宜长时间浸泡，否则会有胸闷、口渴、头晕等现象。9.雪地温泉的温度可达50-65℃，而户外往往在零下10-20℃，极大地温差。从室内走向户外温泉的路程中，披着浴巾，加上路程不长，一般不会感到特别寒冷。但在室内最好提前做准备活动热身，且泡完温泉起来后，应迅速披上浴巾保暖，并尽快回到室内，避免因着凉造成的胃肠感冒。）10.凡有心脏病、高血压或身体不适、营养不良或是生病刚好、急性感冒、急性疾病、传染病、女生生理期来时或前后、怀孕的初期和末期者都不宜泡温泉。冬季滑雪安全注意事项滑雪是具有一定风险的，请一定牢记以下的安全守则：1、如何防止进雪滑雪时难免会有跌倒的时候，如果没有专用滑雪服，跌倒后雪会从脚脖子、手腕、领子等处钻进服装里，令人非常讨厌。有什么办法能解决这一问题呢？其实非常简单，您只有要一副护膝，一付宽条松紧带外加一条围巾即可解决问题。在冬季北京的小摊上经常卖一种由晴纶棉织成的有弹性的长筒护膝，长约40厘米，将其一头套在滑雪靴上半部，另一头套在腿上，即可有效防止进雪。用一付宽条带尼龙贴扣的松紧带将滑雪手套腕口紧紧扎住，雪就进不去了。另外，用一条围巾将领子与脖子之间的空间稍加填充，可保证雪不会进入领口，而且还能起到保温的作用。这些物品即简单便宜又实用，采购起来还很方便，您不妨试一试。2、如何选择滑雪镜由于雪地上阳光反射很厉害，加上滑行中冷风对眼睛的刺激很大，所以需要有一付眼镜对眼睛进行保护。滑雪镜应具备以下几个功能：第一，防止冷风对眼睛的吹浮；第二，防止紫外线对眼睛的灼伤；第三，镜面不能起雾气；第四，跌倒后眼镜不应对脸部造成伤害。按以上要求，您应该选择全封闭型滑雪镜，这种滑雪镜外观上类似潜水镜，但不把鼻子扣在内，外框由软塑料制成，能紧贴面部，防止进风。镜面由镀有防雾防紫外线涂层的有色材料制成，这种材料很柔软，用力扭曲只发生变形而不会发生断裂，以保证镜面受到撞击时不会对脸部造成伤害。另外在外框的上檐有用透气海绵制成的透气口，以使面部皮肤排出的热气散到镜外，保证镜面有良好的可视效果。戴眼镜的滑雪者在选择滑雪镜时，应选择镜框厚一点的滑雪镜，以便能将近视镜全部罩住。3、如何保护皮肤我国北方的冬季寒冷、干燥，皮肤在这种气候条件下水份散失的很多，加上滑雪时形成的相对速度很大的冷风对皮肤的刺激和雪面上强烈紫外线对皮肤的灼伤是构成对皮肤伤害的主要原因。为防止水份的散失和紫外线对皮肤的灼伤，可选用一些油性的有阻止水份的散失功能的护肤品，然后再用防紫外线效果较好的具有抗水性的防晒霜涂在皮肤上。防晒霜只能在短时间内有效，所以应每隔一段时间（一般2小时）就在暴露的皮肤上涂一次，切不可因为阴天就不涂防晒霜，因为阴天紫外线依然很强烈。如果滑行中感觉冷风对脸部的刺激太厉害，可选择一个只露出双眼的头套，再加一个全封闭型滑雪镜，可将面部完全罩住，能有效阻止冷风对面部的侵入。以上物品建议您随身携带。4、如何补充饮食我国冬季的北方寒冷、干燥，人体水份散失较大，加上室内温度过高，人的内火较旺，应注意每日多饮水，适当补充一些水果败火，例如：橙子、鸭梨等，桔子吃多了易上火，最好不吃，如果能备点润喉片，不失为一种好选择。5、如何防止冻伤冻伤是指人长时间处于低温环境中产生的伤害事故，人体产生冻伤主要发生在手部、脚部、耳朵等部位，所以应选用保温效果较好的羊绒制品或化纤制品对上述部位进行保温。从外部环境来讲：1）备足御寒衣物。2）不要单独一人外出滑雪，出事后既无人知晓，又无人救援。3）不要擅自滑出滑雪场界线，那样你不会遇到滑雪场的工作人员，也不会得到救援。4）饮酒后不要外出滑雪，一旦醉卧在外非常容易发生冻伤。5）要穿鲜艳服装，一旦出事，寻找起来目标醒目。6）外出滑雪时要告诉家人或朋友，自己去什么地方滑雪，去几个人，什么时间回来，以便出现意外时，及时救援。7）以下列出发生冻伤后应使用的药物和方法，仅供参考。轻度冻伤（Ⅰ、Ⅱ度冻伤）：呋喃西林氢化可的松霜。呋喃西林霜（741冻伤膏）。硫酸新霉素霜（851霜剂）。10%白胡椒酒精。重度冻伤（Ⅲ、Ⅳ度冻伤）：切忌采用雪搓、冷水浸泡、直接火烤等错误方法。应将受冻部位浸入40~42℃温水中快速融化复温。然后迅速送往医院治疗。6、如何选择使用内衣滑雪活动是一项在寒冷环境中进行的体育运动，如何选择和使用内就显得很重要。当人处于运动状态时，身体会排出很多汗液，而当人处于停止运动状态时，其热量和汗液的排放就少的多。在选择贴身内衣时，最好不用棉制品，因为棉制品吸水性较好，当人体处于运动状态时，棉制品会大量吸收人体排出的汗液，而当人体处于静止状态时，棉制品上的汗液很难在短时间内挥发掉，贴在人皮肤上又冷又潮的棉内衣会将皮肤表面热量带走，使人产生寒冷的感觉，此时应及时更换内衣。另外您可以将一件带网眼的尼龙背心贴身穿，然后在外面套上一件弹力棉背心，这样身体排出的汗液会透过尼龙背心吸附在弹力背心上，不会产生寒冷的感觉。如经济条件充许，您可以选一件丝普纶材料制成的内衣，这是国际上一种先进的材料，曾做为国家重点攻关项目，已在国内研制成功。它的内层有一层单向芯吸效应的化纤材料，本身不吸水，外层是棉制品，可将汗液吸收在棉制品上，效果非常好，您不妨试一试。预防滑雪可能出现的伤害：1、冻伤因为冬季雪场气温低，如果没有做好保暖措施，雪友们容易在滑雪的过程中冻伤。一旦雪友出现冻伤，去滑雪网小编建议雪友们：应立即离开气温过低的雪场，到温暖的休息室中更换打湿了的衣物鞋袜，可以用40℃的温水浸泡冻伤部位，穿上厚衣服保暖。不能用搓揉的方法促进冻伤部位的血液循环，而且浸泡的水温不能过高，特别注意不能马上烤火。2、眼睛伤害都说眼睛是心灵的窗口，我们用双眼看遍世界，但在雪场去滑雪建议每一位雪友都佩戴专业的滑雪眼镜。因为白色的雪遇到太阳光反射的光线非常刺眼，很容易引起雪盲症状。如果说出现雪盲的症状，雪友们千万不要用手揉眼睛，要用纯净水或者眼药水清洗眼球，然后用柔软的医用棉纱覆盖眼睛，闭眼休息。3、皮肤伤害对于大部分的初级雪友来说，在学习滑雪的过程中很容易受到皮肤伤害，比如擦伤、撞伤等。如果出现擦伤和裂伤，要立即对伤口进行清洗，然后涂上消炎软膏或者紫药水，不用纱布覆盖。对于淤血和血肿，可以用冰敷来止血消炎，之后身体内的某些细胞会自动把这些血瘀清除掉，伤处逐渐由紫红转成黄绿色，3天之后可使用热敷和按摩来减缓疼痛。对于出现情况比较严重的雪友建议立即离开雪场，去医院救治，不可逞强。骨骼伤害在运动的过程中，因为姿势或者超出身体负荷的机械幅度，也非常容易发生骨折。对于雪友来说，在从上坡度滑下的时候，如果腿部姿势不对也容易出现骨折问题。这时候建议雪友不要动，找其他雪友帮助固定受伤部位，并尽快就医。4、肌肉伤害当身体肌肉没有处在一个放松，热身后的状态时，盲目的就开始去滑雪这个动作也容易造成肌肉拉伤。对于这样的情况，雪友们在滑雪前一定要避免发生。在滑雪前可以做5分钟左右的热身和拉伸动作，身体肌肉得到了一个放松，也会让你的滑雪过程更加顺利。只要做好准备，在滑雪的这个过程中是非常愉悦和兴奋的。在滑雪这个过程中摔倒都是非常常见的，只要掌握正确的姿势，是可以通过摔倒来更快的学习掌握滑雪技巧。 |
| **报名材料** | 全部客人身份证信息，及客人联系方式 |
| **保险信息** | 1、强烈建议出行游客购买个人旅游意外保险。具体保险险种请在报名时向销售人员咨询并购买，出行时请将该保单资料随身携带。2、旅行社已经按照国家规定购买了旅行社责任保险。3、行程中如有因航班时间原因无法享用的正餐，由当地导游根据实际情况将未产生的费用现退给客人，由客人签名确认。4、本线路含有滑雪游乐的高风险项目，未成年人一定要在成人的陪同和看护下方可参加，敬请客人在参加该项目时注意个人人身及财产安全，尤其要自觉按照游乐场所要求和听从现场工作人员指挥，应控制好滑雪速度、有序避让他人、按道依次滑雪，以预防滑雪游乐时有发生的以外摔/撞伤事件。如发生不可归责于旅行社的意外伤害，旅行社不承担赔偿责任。5、基于旅游体验的特殊性，若客人在行程中对任何旅游服务质量存有异议，请立即向导游提出，以便旅行社能及时核查及采取补救措施，若客人没有及时提出或擅自解决而导致旅行社错过补救解决机会的，由此产生的扩大损失由客人自行承担。 |