

**雪国列车行程单**

长自山/雪乡/虎林园/镜泊湖/漠河/北极村 品质纯玩9日游

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 11531728699115DB | **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** | 无 | | | | |
| **产品亮点** | 纯玩0购物 | | | | |
| **产品介绍** | 五星温泉酒店/壮丽雪季景点/舌尖上的美食 | | | | |

**行程安排**

|  |  |
| --- | --- |
| **D1** | |
| **行程详情** | **宁波—长春--吉林市（龙嘉机场24H接机）**  宁波-长春龙嘉机场-吉林市（晚宿吉林；全天不含餐）宁波机场乘坐飞机前往长春，工作人员机场接机接机方式：安排客人乘坐小车或大巴车（1.5小时）前往吉林市，直接送入酒店。（存在拼车情况，等待时间不超过60分钟）。温馨提示：导游或工作人员，会于出游前1天18:00-20:00，通过电话或者短信告知客人接机或接站信息，请保持电话畅通。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。可根据自身情况购置棉服（手套、棉帽、雪地靴）以适应东北的气候。东北室外温度在零下20-30度，一定要做好防寒措施，最容易冻伤的部位是耳朵、手、脚。赠送：“东北大澡堂”体验东北澡堂洗浴文化（仅限占床位客人，不去不退费 23点以后抵达到酒店客人无法体验敬请谅解）东北澡堂发展到现在，大概已经无人不知了“去东北搓一次澡，我的身体都被抛光了”在吉林洗澡不仅仅是身体上的抛光，更是吃喝玩乐全方位地享受，趁着阳气升发，吉吉挑选了比较有代表性的澡堂，下面就跟着吉吉，一起全方位体验，吉林特有的澡堂文化~ |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 吉林市五钻酒店 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **吉林市-雾凇长廊-万科滑雪场--二道白河**  早餐后，乘车前往【雾凇长廊】（游览时间约30分钟）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。（包含雪板、雪杖、雪鞋、3小时初级雪道滑雪、索道观光票）。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30元/人，费用自理。（备注每年万科雪场11月11日前后开放 如天气原因不开放改为亚布力滑雪）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。赠送长白山温泉（酒店温泉，仅限占床位客人，不去不退费）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，不转增其他景点和体验项目，敬请谅解 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：乌拉火锅 晚餐：山珍宴 |
| **住宿** | 长白山温泉酒店 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **二道-雾凇漂流-长白山-虎林园-长白山百花谷朝鲜族古村落-敦化市**  早餐后，赠送网红打卡必去 【魔界雾凇漂流】（游览时间约40分钟 赠送景点不去不退）体验冬季漂流 欣赏雾凇美景。"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"。乘车赴国家5A级景区【长白山国家级自然保护区】（游览时间约4.5小时 门票：105元/人已含，景区交通车：环保车85元/人+环线车35元/人+倒站车80元/人自理）。根据天气情况乘坐景区倒站车登东北第一高峰—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】、游览【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】（游览时间约15-20分钟 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【长白山百花谷朝鲜族古村落】（游览时间约1小时 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。赠送【朝服换装美拍】，在民俗村做一次“朝鲜在逃公主”，换装朝鲜服饰，随手一拍都是韩剧女主角，刷爆你的朋友圏（每人限穿一套服装，自行拍摄）。民俗村赠送项目包含：1. 感受天地大将军守护神，了解朝鲜族民风民俗，学习朝鲜族日常用语。2. 互动体验朝鲜族石头爷爷的守护神文化。3. 参观朝鲜族古建筑非物质文化遗产博物馆，了解中国朝鲜族历史及民俗文化。4. 参观辣白菜，打糕博物馆，可品尝了解朝鲜族饮食文化。5. 听朝鲜族姑娘讲述长白山第一泉“药水泉”的神秘故事。6. 参观五德泉，并学习五德文化。7. 体验既刺激又浪漫的朝鲜族体育项目，秋千，跳板。8. 参观朝鲜族人家，了解朝鲜族生活起居文化，感受火热的朝鲜族大炕。后乘车前往敦化市入住。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：朝鲜族表演餐 |
| **住宿** | 敦化市当地4星酒店 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **敦化市-镜泊湖景区-雪乡**  早餐后前往 【镜泊湖风景区】（游览时间约1.5小时 含景区大门票，小交通30元/人敬请自理。）镜高山堰塞湖，是由于万年前火山喷发而形成的。相传很久很久以前，牡丹江畔住着一个美丽善良的红罗女。她有一面宝镜。哪里的人们有苦难，她只要用宝镜一照，便可以消灾弭祸。这件事传到了天庭，引起了王母娘娘的忌妒，她派天神盗走了宝镜。红罗女上天索取，发生了争执，宝镜从天上掉了下来，就变成了镜泊湖。[中国三大瀑布之一---镜泊湖吊水楼瀑布]冰瀑之下的黑龙潭一池碧水、常年不冻、流淌依旧，周围的树林挂满了雾凇，白茫茫一片、绵延数里，而此时的吊水楼瀑布，因冰冻而形成了落差达15米、幅宽达300余米的大冰瀑。冰瀑晶莹剔透，冰棱交错。“千树万树梨花开”的美景是大自然留给我们最纯净的礼物。后乘车【中国雪乡】（门票已含），雪乡原名双峰林场，雪期长、降雪频繁，积雪期长达7个月，从每年10月至次年5月，积雪连绵，年平均积雪厚度达2米，雪量堪称中国之最，且雪质好，粘度高，素有“中国雪乡”的美誉。下午抵达雪乡景区；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（雪地857-东北大秧歌-千人篝火，远离城市的喧嚣、漫步在童话王国般的雪乡，体验冬雪漫林间的浪漫）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！【温馨提示】：雪乡:入住景区内民宿 4-6人间 独立卫浴火炕(4-6 人同性拼住)1.雪乡几乎所有民俗火炕，均不提供洗漱用品（毛巾、牙具）及拖鞋用品，请贵宾自行准备洗漱用品。游客会分为几拨分住不同的农家，比较爱干净的的您也可以自带床单或睡袋，这样就可以避免纠结啦。火炕对于南方个别朋友来说不太适应，加上北方空气干燥，建议随身带个保温杯，多喝水。2.进入雪乡景区，需要换成景区电瓶车，行李需要随身携带，徒步前往下榻酒店。由于电瓶车位置有限，可能需要分批次进去雪乡，请听从导游安排，集体在“雪乡大石碑”拍照等待，敬请谅解。3.雪乡房间内由于室外天气寒冷，室内温度较高，会导致出现室内有“七星瓢虫”出现，实属正常情况，七星瓢虫属益虫类，还请各位游客无须惊慌。当日推荐自费推荐一：雪地摩托登峰 约60分钟 280元/人乘雪地摩托车赴大秃顶子山，感受高山盛雪风光，横跨雪原的刺激旅程。推荐二:梦幻家园+二人转+雪上飘快乐大家转 约90分钟 298元/人 梦幻家园位于雪韵大街旁，是一个单独收费的小型景区。这里可看到各种漂亮的“雪蘑菇”，是自然形成的雪塑造型，为雪乡的标志性景观。景区内建有观景台，可俯瞰园内景观，专程来拍摄雪蘑菇的游客可以进去看看。现在只有在梦幻家园里能看到大片保护完好的雪蘑菇，据说平时通过媒体看到的雪蘑菇都是在这里面拍摄的。梦幻家园里还设有雪圈滑道，可以无限次玩。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：农家宴 晚餐：雪乡年夜饭 |
| **住宿** | 雪乡4-6人暖炕 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **雪乡-亚布力-冰雪大世界-哈尔滨**  早餐后，雪乡自由活动 ，后乘车赴亚布力，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【孔雀园】（赠送景点）欣赏在冰雪之上不一样的孔雀！午餐后乘车前往冰城哈尔滨当日推荐自费活动：推荐三：冰雪画廊+戏雪乐园 约90分钟 260元/人 大自然塑造的画廊景观，两侧古木参天，银装素裹，随风雕琢，与物具形，又可观赏野生小动物，置身其间，玩雪赏雪摄影，心身俱爽，其乐融融，如临童话世界，亦真亦幻，景色美不胜收。推荐四：马拉爬犁 约60分钟 150元/人马拉爬犁也称马拉雪橇是冬季东北农村常见的交通工具，坐上马拉雪橇，进入林海雪原，体验真正的东北原始交通工具，感受地道东北人的生活。抵达哈尔滨后自由活动 抵达哈尔滨之后 游览【哈尔滨冰雪大世界】（游览时间约2小时 12.21日团期开始含门票 冰雪大世界每年12月24左右开放） 集合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：杀猪菜 晚餐：X |
| **住宿** | 哈尔滨四星酒店 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **哈尔滨-漠河-火车上**  早餐后开启我们的哈尔滨市游之旅。【哈尔滨老道外区中华巴洛克老街】（游览时间约30分钟 赠送景点）“中华巴洛克”建筑在哈尔滨、武汉、北京等许多城市有遗存，目前最大、最完整的中华巴洛克建筑群在哈尔滨道外区。【松花江铁路桥】（游览时间约10分钟 赠送景点）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。【哈尔滨中央大街】（游览约30分钟 赠送景点） 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。游览【圣·索菲亚大教堂】【斯大林公园】【防洪纪念塔】（游览时间约30分钟 赠送景点）。午餐后乘坐火车硬卧--漠河（含哈尔滨-漠河站火车硬卧车票，随机出票不保证铺位）。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：饺子宴 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D7** | |
| **行程详情** | **漠河—北极村**  抵达漠河，乘车赴【北极村】（门票68元已含）它是中国唯一观测北极光的最佳地点，它是中国“北方第一哨”所在地，它是中国最北的城镇。这里民风纯朴，静溢清新，乡土气息浓郁，植被和生态环境保存完好；这里每当夏至前后极昼发生时，午夜向北眺望，天空泛白，像傍晚，又像黎明。每年都有很多人从世界各地来到这里，来体会那份最北的幸福。【最北邮局】（游览时间约30分钟）来到“圣诞邮局”，购买一张明信片、盖上圣诞邮戳、给家人和朋友带去最北的问候；【最北一家】黑龙江边、北极村最北部，其房屋为“木刻楞”式小木屋，面南背北，是中国纬度最北的一户人家；【神州北极广场】（游览时间约1.5小时）神州北极石坐落于广场中央，正面刻有“神州北极”四个大字，此石与天涯海角的“南天一柱”齐名，并与之遥相呼应，是中毕北极的标志性建筑物。在此石前摄影留念，以证北极之约；【北极沙洲】（游览时间约1小时）黑龙江江水款款流过，风光秀丽，与俄罗斯隔江相望，远眺对岸俄罗斯伊格纳斯伊诺村美丽的自然风光，江边一座高大立体的“北”字形标志，一座大型的“金鸡之鼎”，鼎上的龙头由北直望祖国南方大地。【最北哨所外观】（游览时间约20分钟）每年春节晚会零点钟声敲响时都有来自这个祖国最北哨所的战士向全国人民拜年的镜头，这里就是北陲哨所，这里环境优美、条件优越，但最北的位置让它名扬四海，成为来北极村游客的必到之地。当日推荐自费活动：推荐五：北极村马拉雪橇 约60分钟 200元/人温馨提示：1.漠河冬季寒冷干燥，昼夜温差大，12月1日份夜间最低气温零下30-40度，白天最高气温也要零下20度，来漠河一定要做好保暖措施。2.防滑：冬季漠河道路多为冰雪路面，防止滑倒摔伤，最好穿防滑的雪地鞋，一般走路的时候建议您两手放在衣服外面，摔倒时起起到缓冲作用。3.请携带一些感冒药、止疼药、止泻药、晕车药，以备不时只需。备注：漠河段10以下司机兼导游 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：北极山珍 |
| **住宿** | 北极村准四酒店 |
| **D8** | |
| **行程详情** | **北极村-鄂温克驯鹿园-北极星广场-漠河-火车上**  早餐后乘车【鄂温克驯鹿园】（游览时间约50分钟 包含门票 不去不退费）与鄂温克驯鹿亲密接触 合影留念，也可以喂食驯鹿体验。【北极星广场】（游览时间约30分钟）——俯瞰漠河山城纯朴的自然景观。参观国内独一无二的城内原始森林公园——【松苑公园】（游览时间约30分钟）了解原始森林的浓郁风情。 【漠河舞厅外观】“如果有时间，你会来看一看我吗，看大雪如何衰老的，我的眼睛如果融化”。就让我们，重回1980的漠河舞厅，跳完剩下的半支舞曲吧！县城北陲市场自由活动,晚乘K7040(12:48-次日05:26)K7042(16：18-次日09:16)返哈尔滨。后乘火车返回哈尔滨。备注 （随机出票不保证铺位） |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 火车上 |
| **D9** | |
| **行程详情** | **早抵达哈尔滨-宁波**  早抵达哈尔滨 根据客人时间我们安排送站！温馨提示：我们为您安排24小时送站 哈尔滨火车站/机场。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 住宿/往返大交通/当地用车/用餐6早8正/景区门票 | | |
| **费用不包含** | 长白山环保车85元/人+环线车35元/人+倒站车80元/人自理镜泊湖景区交通30元/人自理旅游意外险 | | |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| 雪地摩托登峰 | 乘雪地摩托车赴大秃顶子山，感受高山盛雪风光，横跨雪原的刺激旅程。 | 60 分钟 | ¥ 280.00 |
| 梦幻家园+二人转+雪上飘快乐大家转 | 梦幻家园位于雪韵大街旁，是一个单独收费的小型景区。这里可看到各种漂亮的“雪蘑菇”，是自然形成的雪塑造型，为雪乡的标志性景观。景区内建有观景台，可俯瞰园内景观，专程来拍摄雪蘑菇的游客可以进去看看。现在只有在梦幻家园里能看到大片保护完好的雪蘑菇，据说平时通过媒体看到的雪蘑菇都是在这里面拍摄的。梦幻家园里还设有雪圈滑道，可以无限次玩。 | 90 分钟 | ¥ 298.00 |
| 冰雪画廊+戏雪乐园 | 大自然塑造的画廊景观，两侧古木参天，银装素裹，随风雕琢，与物具形，又可观赏野生小动物，置身其间，玩雪赏雪摄影，心身俱爽，其乐融融，如临童话世界，亦真亦幻，景色美不胜收。 | 90 分钟 | ¥ 260.00 |
| 马拉爬犁 | 马拉爬犁也称马拉雪橇是冬季东北农村常见的交通工具，坐上马拉雪橇，进入林海雪原，体验真正的东北原始交通工具，感受地道东北人的生活 | 60 分钟 | ¥ 150.00 |
| 北极村马拉雪橇 |  | 60 分钟 | ¥ 200.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | 注意事项：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，已防空气侵入。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”。 |