

**奢华长白行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | JSGL20241114 | **出发地** | 合肥市 | **目的地** | 长春市 |
| **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** | **客源地-长春 餐饮：自理 住宿：长春**  ❆北国春城浪漫之都，期待一场与冰雪的邂逅之旅！亲爱的小伙伴们，今天就要出发了，打好背包，带着家人，爱人，友人，前往所在城市的机场登机，我们在长春等待您的到来。（备注24小时长春龙嘉机场或长春火车站接客人）【温馨提示】：1.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。2.入住酒店：抵达酒店后前台“提报名客人名字”入住酒店，凭有效身份证件领取房卡，自行缴纳押金，退房时退还。3.由于天气原因，建议游客随身带个保温杯，多喝热水；室外活动时请团友们使用自带润唇膏、护手霜；夜间休息时，因暖气供暖原因房间干燥，床边请用地巾沾湿水平铺于床的两侧可缓解。【小贴士】先到的小伙伴们，可以逛一逛长春市，品尝一下长春美食景点推荐：长春伪满皇宫博物馆、长影旧址博物馆、净月潭公园美食推荐：白肉血肠、锅包肉、小鸡炖蘑菇、猪肉粉条、溜肉段、一锅出接站安排：24小时免费提供机场/火车站到下榻宾馆的接站服务。 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D2** | |
| **行程详情** | **长春--长白山万达度假区 车程约4H 餐饮：早 -- 住宿：长白山万达度假区**  07:00早餐07:30集合，乘车前往乘车前往【长白山万达国际滑雪度假区】在世界知名酒店底层有一个让世界惊叹的度假小镇，集购物、休闲、餐饮、娱乐、文化为一体的度假胜地，小镇在滑雪场与原生态森林的衬托下显得格外的魅力耀眼，为度假生活增添新的色彩。晚上的度假小镇色彩斑斓，更好看哦！12:00抵达万达度假区后办理入住，开始万达度假区的自助DIY日程（景区内自由活动）。PS：旅游旺季，可能出现房间未清扫完毕的情况，则先办理行李寄存，办理后凭本人有效身份证件和酒店给予的入住凭证前往相应区域享受游玩权益。（度假村包含权益如下，已实际度假区公布为准，仅供参考）1.滑雪（预计2024年11月18日开始，具体营业时间以度假区运营为准）（包含缆车、雪具、雪鞋、雪板、雪杖及头盔。不包含寄存柜、雪服、手套及风镜，可在滑雪服务中心租赁。\*春节期间滑雪次数以度假区实际要求为准，或分上/下午场次。不包含夜场。）酒店每个房间包含1-2位成人及1位12周岁以下儿童权益； 酒店三人间包含3个成人及1位12周岁以下儿童权益；2.水乐园门票（具体营业时间以度假区运营为准，入住期间包含一次）：酒店每个房间包含1-2位成人及1位12周岁以下儿童权益； 酒店三人间包含3个成人及1位12周岁以下儿童权益；3.汉拿山温泉门票（预计2024年11月18日开始，具体营业时间以度假区运营为准，入住期间包含一次）：酒店每个房间包含1-2位成人及1位12周岁以下儿童权益； 酒店三人间包含3个成人及1位1.3米以下儿童权益；【注意事项】1.请自备泳衣、泳帽及日常用品，请把身上的金属饰品摘下来，避免长时间在水中产生氧化。2.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。温泉水中含有丰富的矿物质，泡过温泉后尽量少用沐浴液，用清水冲更有利于保持附在皮肤上的矿物；3.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、传染病、女生生理期来时或前后都不宜泡温泉；18:00晚餐自理【美食攻略】度假小镇有必胜客、肯德基、麦当劳等欧美快餐品牌，同时也有国内知名连锁餐饮企业如汉拿山烤肉、德庄火锅、黄记煌三汁焖锅、山景咖啡厅等知名餐饮品牌；各款美食，总有一款适合您。【温馨提示】1.以上赠送项目均由万达度假区免费提供，具体娱乐项目以实际入住酒店及度假区官方公布为准。如因季节原因无法游览无任何费用退还；2..长白山万达国际滑雪度假区内为自助游览活动，无司机及工作人员陪同。3.行程所列时间仅供参考，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司机会灵活安排调整 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D3** | |
| **行程详情** | **长白山度假区-雾凇漂流-二道白河 车程约2H 餐饮：早 -- 住宿：长白山二道白河温泉酒店**  早上可睡到自然醒，昨天没有玩够或者没来的及体验滑雪的小伙伴今天上午还可以自行进行滑雪（12点前退房，请注意时间）。08:00-12：00景区内自由活动滑雪注意事项：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”。12:00-13:00用中餐13:00-14:30前往长白山脚下二道白河镇14:30-15:30 【长白山雪绒花驯鹿园】(游览90分钟)看驯鹿好去处—长白山雪绒花驯鹿园，近距离和驯鹿接触。 还可以打款网红冰瀑、网红咖啡厅等（费用自理）【赠驯鹿饲料，每人一盆，成人儿童均赠送，不参加不退费，敬请谅解】 【小贴示】 驯鹿: 这里的驯鹿很温顺，只要你有好吃的它会很粘人不会用角顶人，小朋友也可以摸，可以尽情rua~ 饲料:可以把饲料放到手上一点点喂给驯鹿千万不要一下子全给它了，驯鹿炫饭很快没有好吃的它可能就走开了~ 拍照:驯鹿园里面有还原原始部落的住宅【挫罗子】，拍照很有故事感，可以慢慢引导驯鹿和你拍照~ 穿搭:建议穿红色/卡其色系的衣服会很搭配哦~，有种林间童话世界的既视感~ 16：00-17:00前往【长白山美人松国际雕塑公园--穿越玻璃栈道】漫步于苑内林间甬道，尽可仰视美人松的洒脱风采。美人松，又名长白松，是长白山特有的珍稀树种。如今只有二道白河小镇还保留着适合这种松树生长的地貌条件。【空中栈道】观景台全长346米，站在【玻璃栈道】观景台上近听松涛，远眺长白，白河美景尽收眼底。仿佛置身人间仙境。18:30入住酒店后，您可以稍事整理后，前往温泉中心，体验【温泉水滑洗凝脂，皓首沐浴回常春---长白山温泉】（赠送项目，不参加不退费，仅限占床客人赠送。）长白山温泉有‘神水’之称，由于泉水含有硫化氢、锌、锂等多种微量元素，可舒筋活血，驱寒祛病，消除疲劳，促进血液循环，加速人体新陈代谢。泡汤小贴士：请自备泳衣等泡温泉装备；且皮肤过敏者、有高血压、心脏病、癫痫、精神病病史者及身体不适者不宜泡温泉，温泉不宜长时间浸泡，1.5小时左右时间为佳。【小贴士】此项目仅占床客人含，不占床客人需自行购买温泉门票。温泉区域凭房卡入园，营业时间：10:00-22:00； 1.2米以下儿童免费，1.2-1.4米（含1.2米）之间儿童98元/位，1.4米（含）以上儿童按成人收取198元/人，具体价格以酒店公布为准。【温馨提示】1.游览时候，务必注意安全，站稳再走，避免摔倒、碰伤。 2.此天行程较为轻松，小伙伴上午可自行在度假区内自由活动， |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D4** | |
| **行程详情** | **长白山北景区-延吉 车程约2.5H 餐饮：早 -- 住宿：延 吉**  07:00酒店内早餐08:00-09:00独家赠送【雾凇漂流】（约40分钟，赠送项目不去不退）那谁能拒绝在冬日的长白山天池来一场看得到雾凇的冬日漂流呢？当气温达到零下二三十度时，万物都被白雪冰凌覆盖，而航线上只有一条温泉河流静静流淌。河水时而湍急时而平缓，河两岸原生态景色也美得让人惊叹，我们可以在漂流的过程中，饱览大自然的胜景。漂流在雪林之中，看着两岸雾凇树挂，一派“船在水上漂，人在林中游”的意境。漂流的河段也时急时缓，缓时如柔情似水的少女，让你静赏宁静的美。急时则浪花四溅，让你的惊呼声穿梭在山林之间。备注：雾凇属于自然现象，需在特定的气候条件下才能形成，已实际观看体验为准。09:30前往长白山自然保护区---长白山北景区。根据实际天气情况调整装备，【长白山国家级自然保护区】（包含长白山北景区门票105+环线车35元+景区环保车85元 ）10:00-13:30景区内游览【长白山天池】（已含倒站车80元/人，旺季人多时需排队等候）【长白瀑布】、【小天池】、【绿渊潭景区】、【聚龙温泉群】等景区。午餐自理（景区内有蓝景快餐，长白山特色温泉水煮鸡蛋、玉米、香肠等可供选择）。乘环保车前往瀑布停车场，徒步向前，忽见阵阵白色雾气，置身其中仿佛仙境，没错这里是长白山温泉群所在。步行前往瀑布途中的聚龙温泉群有上百个出水口，水温可高达83℃，属高热温泉。泉水中大量的矿物质把火山岩石染成了调色板，细看可见气泡翻滚。冬日周围银装素裹，这里热气氤氲。（在这可以品尝到远近闻名的长白山温泉煮鸡蛋）游览小天池，在周围的岳桦树环绕下仿佛套上一个银色的光环，所以这里又名“银环湖”这里也曾经是《西游记》和《雪山飞狐》的拍摄地！绿渊潭景区，素有小九寨之称的绿渊潭美轮美奂。14:00下山，景区大门集合，14:30-17：00乘旅游车前往东北“小首尔”--延吉市，延吉市是延边朝鲜族自治州首府城市，全中国最大的朝鲜族集聚地，有小首尔之 美誉，让您不出国门便可体会异国风情， 17:00-18:00 打卡打卡【网红弹幕墙】（游览约40分钟）这是一座 8 层的楼，每层的广告牌都印有韩文，仿佛置身于韩国，留下倩影刷爆朋友圈。【延边大学】（外观，游览约10分钟）地处有“教育之乡”美誉的吉林省延边朝鲜自治州首府延吉市，是国家“211 工程”的重点建设大学。18:30入住酒店【温馨提示】1.旅游旺季长白山游客较多，且部分酒店早餐时间较晚，为保证游览顺利，当日需要大家早起进山排队，顾早餐可能为餐包，请大家安排好自己的作息时间2.长白山景区面积大且各个分景区比较分散，旅游旺季期间景区内分流，环保车一站抵达地点可能不同，如遇分流景区内环保车上有GPS定位讲解，请您仔细倾听，3.行程所列时间仅供参考，可能会因为天气、堵车等特殊情况而更改。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D5** | |
| **行程详情** | **延吉-长春 车程约5.5H 餐饮：早 -- 住宿：长 春**  打卡【美食博主乌啦啦打卡地-水上市场】 （自行前往）这里就是当地人经常逛的市场，卖很多当地特色食材，小伙伴们可以在这里品尝手工制作的打糕、米肠、各种各样的泡菜、秘制牛板筋等；[小贴士]：水上市场是早市场，8点闭市，需早起自行前往，如果您想赖床的话，可以在酒店休息。07:00-07:30酒店用早餐08:00-09:00赴中朝边境图们市，这里紧靠图们江，雄伟壮丽的国门高高矗立在中朝国境桥头。图们市是吉、黑两省通往朝鲜北部的重要门户。09:00-10:00游览【日光山景区】（赠送景点）景区栈道登上【日光亭】，看对面朝鲜南阳市景观【中朝铁路桥】、公路桥，下山打卡【中朝86号界碑】10:00-11:00返回延吉12:00-13：00游览【中国朝鲜族民俗园】（园区游览约60分钟），在这里可以欣赏和体验朝鲜族传统生活习惯，古朴的民居，秋千、跳板、摔跤场，村内展示着百年老宅、山地民居、富人宅邸等朝鲜族特色建筑，再现了从古代达官贵人到普通人民的生活方式、居住档次和室内装修情况。其中的九座百年老宅是来自全州不同县市的各个村落，最大程度的保留了朝鲜族传统老宅的原始风貌。游人 置身其中，不禁被浓郁的民族乡土气息深深吸引。这里给人一种走进了“朝鲜”或“韩国”的感觉，尤其是当一些游客穿上特色的朝鲜族服装后，那感觉 好像出国了。 PS:服装造型:民俗园有一家出租朝鲜服的，服装298元人起费用自理，服装全凭自己搭配， 也有一些搭配好的，看上就抓紧下手吧~ 13:30-17:30前往长春，抵达后入住酒店。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |
| **D6** | |
| **行程详情** | **长春-返程 餐饮：早 -- 住宿：温馨的家**  早餐后，自由活动（牢记12点之前要退房哦，不然受累的就会是我们的荷包呢，如返程时间较晚，可把行李寄存在酒店前台）后根据自己的返程时间安排返程。 【送机说明】我们提供24小时免费送机服务【推荐游玩攻略】1、伪满洲皇宫博物馆：国家5A级景区，伪满皇宫是中国清朝末代皇帝爱新觉罗•溥仪充当伪满洲国傀儡皇帝时居住的宫殿，也是日本人为他设定的“监狱”。 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | ———【接待标准】———※※此行程为参考行程，实际行程以出团通知书为准※※交通：合肥/南京-长春往返机票含税；住宿：五晚高端型酒店双人标间，（市区标间/大床，全程不提供自然单间，产生单房差需客人自理）参考酒店：长春：五环国际大酒店、华阳大酒店、金安大酒店、净月假日酒店、凯悦嘉轩酒店、龙府酒店或同级长白山国际度假区：长白山万达智选假日酒店、长白山万达悦华酒店、万达悦华loft温泉酒店、长白山万达Momoland酒店、万达瑞景汉拿山温泉酒店或同级长白山二道白河镇：金水鹤酒店、宝石国际酒店、鑫达莱酒店、御麓泉酒店、观景温泉酒店、山水泉酒店、东沃大酒店或同级延吉：华阳酒店、乾元翔宇酒店、和颐酒店、德意楼酒店、白山大厦、延吉国际、琵岩山温泉酒店、富瑞森酒店、凯莉登酒店、希岸酒店、良田百世、柿子酒店、星程酒店或同级用餐：5早餐0正餐（早餐为酒店含早，不占床位无早餐）用车：当地5座轿车或7座商务车；门票：行程中所列景点第一道大门票【长白山北坡大门票、北坡环保车+倒站车+摆渡车、延吉民俗园、万达入住权益（占床赠送）、雾凇漂流（赠送项目不去不退）温泉（占床赠送）雪绒花驯鹿园（赠送项目不去不退））】 服务：私家小团、由司机负责行程活动中接待服务（司机不进景区）；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：12周岁以下只含车位，含半价门票+赠送项目、不占床位，不含早餐和温泉，如超高敬请自理。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！此线路比较适合家庭出游，为半自助游，更休闲更随意！ | | |
| **费用不包含** | ———【费用不含】———● 因不可抗力因素所导致的额外费用；● 因旅游者违约、自身过错、自身疾病导致的人身财产损失而额外支付的费用；● 旅游人身意外险及航空意外险；我社建议旅游者购买人身意外伤害险，你可委托组团社代为办理，如在旅游途中发生意外，请及时通知旅游社及保险工作人员，并留好单据以便在有效期内向保险公司申请理赔。● 个人消费（如酒水、饮料，酒店内洗衣、电话等未提到的其他服务）；● 单人房差或加床费用；● 酒店押金； | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **温馨提示** | ———【注意事项】———1、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。2.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。3、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。4、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。5、因行程有高原地带，有高血压、心脏病、冠心病等心血管疾病的谢绝参加。6、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。7、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；8、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。9、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。10、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。11、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。12、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。13、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.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”。 |
| **退改规则** | 以旅游合同约定为准，如按约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付。退改标准：以旅游合同约定为准，如按约定比例扣除的必要的费用低于实际发生的费用，旅游者按照实际发生的费用支付。因部分旅游资源需提前预订的特殊性，本产品线路在旅行社成团后至出行前6天（出境的把6天改成30天）取消的，也将产生实际损失，具体损失包括但不限于机票、酒店等，如旅游者需要取消订单，应及时联系旅行社，旅行社除协助旅游者减损并退还未实际发生的损失费用外不再承担其他赔偿责任。 |
| **保险信息** | 营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位旅游者的切身利益。做文明旅游者是我们大家的义务，请遵守以下公约：1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。 6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。 7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊;礼让老幼病残，礼让女士;不讲粗话。8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。 |