

**中旅1号【私享•畅玩雪域秘境】 河北纯玩6天丨乌兰布统雪原丨张家口云顶滑雪丨极限越野丨避暑山庄丨打卡网红鼎盛元宝街丨塞罕坝林海丨渔猎冬捕丨驯鹿部落丨古北水镇丨冰雪温泉丨奢享超豪华酒店丨品当地特色美食行程单**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | HB-20250101HB | **出发地** | 广东省-广州市 | **目的地** | 河北省 |
| **行程天数** | 6 | **去程交通** | 无 | **返程交通** | 无 |
| **参考航班** | 往返交通自理（我司可接高铁/机票订购，具体请咨询工作人员） | | | | |
| **产品亮点** | ★舒适旅途8人起精品私家团，专享管家24小时为您服务，19座豪华车，无忧！VIP至尊独享，当地人带你深度游玩不入坑，纯玩0购物0自费，不早起，不贪黑，专属懒人行程 ！★踏雪寻梦&N+冰雪玩法【畅玩冬奥同款滑雪场】浸入式Get 滑雪技能，冬季来一场与滑雪的约会，在云顶的雪道上飞驰，像在云朵间穿梭，每一次的滑雪都是对自我的挑战与超越。【炫酷越野】6H霸气越野穿越雪原“无人区”，深入冰雪腹地体验，一起探寻世外仙境吧！【古法冬捕】多伦湖极致体验的渔猎文化，感受冬日中自然与人文的碰撞；【雪遇驯鹿】“林深见鹿”，驯鹿自古被认为是祥瑞之兽，走进驯鹿部落，与雪中精灵来一次亲密接触；【探秘行宫】“一座山庄，半部清史”，耗时89年建成，有300多年历史的皇家别苑，见证了清王朝由盛及衰的历史进程，取自然山水之本色，吸收江南塞北风光，在别苑中感受中国自然地貌的地大物博；【嗨玩雪乡】冰雪之上，再现“奥林匹克精神”，来到雪原就要感受冰雪之上运动的快乐，感受不一样的冰雪魅力；【温泉小镇】长城下的星空小镇，携手提灯夜游古北，享温泉体验，遇见灯光璀璨的“冬韵古北”；★宿良栖&入梦冬韵时光【雪如意睿景/维景】在在崇礼亚高原度假区，2022年冬奥会和冬残奥会官方接待饭店，含价值88元/人自助早，56种中西结合美食；【酣享宁静与奢华-水镇大酒店】网评5钻水镇大酒店，住在风景里，古堡式外形，依山傍水，美美体验价值138元/人豪华自助早餐；【梦游冬韵-雪原轻奢酒店】雪原顶配酒店，宿在景区内推窗即雪，室内恒温22-28℃，欣赏天地苍茫如水墨画一般醉人的坝上冬景；【高贵享典雅-元宝山假日酒店】洲际旗下网评5钻假日酒店，早餐价值99元/人自助早，位于鼎盛度假区，距离网红元宝街仅一街之隔，畅游元宝街过大冬；【三河缘温泉入室酒店】盟地独有网评5钻温泉入室酒店，2024年开业，享雪地温泉，尽得自在，冰与火的触碰，久久难以忘怀！★舌尖畅游&礼风味北国【雪原饺子宴】【特色蒙餐】【崇礼菜单】【雪原农家饭】【满清风味餐】品尝牧民当地特色美食，老承德传统小吃，清皇家特色餐点，享用美味的同时，尽情沉浸文化魅力！ | | | | |

**行程安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **天数** | **行程详情** | **用餐** | **住宿** |
| D1 | 广州-北京-崇礼（车程约3.5小时）★【当日亮点】冬奥之城·崇礼-国家跳台滑雪中心·雪如意上午：于指定的时间自行前往白云机场集中（具体集中时间/地点出发前1-2天通知），后工作人员办理登机手续，乘坐飞机前往祖国首都【北京】，抵达后导游接团乘车前往冬奥之城【崇礼】，北纬40°，是世界公认的“山地度假”黄金地带，因其地理位置等独特的自然条件成为2022年冬奥会雪山项目主赛场，被誉为我国发展雪产业最理想的区域之一，首批国家级滑雪旅游度假地。【国家跳台滑雪中心·雪如意】（外观）打卡颜值+实力出圈的雪如意，多枚冬奥会金牌的诞生地。是中国第一个以跳台滑雪为主要用途的体育场馆，从跳台环形顶端，再到剖面线形和底部看台，与“如意”S形曲线完美契合，被称为“雪如意”，既体现了体育建筑的动感，又凸显了中国文化元素。晚上：【崇礼菜单】选取冬奥会菜单中精品菜系，造型别致，创意十足，让冬奥与美食相融合！★温馨提示：1、我司在不影响原行程游玩标准及景点游览的前提下，会根据客人的航班时间、火车票车次时间、门票约票时间，最终确定具体的行程顺序，导游可以根据实际情况，在保证行程景点游览不变且经与客人协商一致的前提下，对景点的游览顺序作合理的调整，客人对此表示理解并同意。2、此产品为中旅自组8人成团出发（不含往返大交通，报名可咨价），如不足8人无法操作；3、旅游途中如有问题请及时通知导游解决，如导游无法解决再联系报名的工作人员协助解决，回团后再告知投诉无法处理，因团队结束已签完团队意见单，请知悉！4、小童（2-11周岁，1.2米以下，未过12周岁生日）：小童按成人报名操作，不退任何差价（如大交通、房差、门票、景交、餐费等），请知悉！5、早餐和正餐不用不退费用，赠送项目不使用不退费用，特价包干产品成人无减房差操作，请知悉！6、工作人员会出发前一天与您联系，根据实际人数，合理安排接站车型，请保持开机，耐心等候。7、行程可根据客人的航班时间进行增减或微变更，费用以实际增减为准！春节期间酒店房态浮动大，以实际控酒店为准，请知悉！交通：汽车 | 早餐：X 午餐：X 晚餐：崇礼菜单 | 参考酒店：崇礼雪如意睿景/维景酒店或同级 |
| D2 | 崇礼-多伦诺尔（车程约3小时）★【当日亮点】畅滑冬奥同款·云顶滑雪4H-雪中城市·多伦诺尔上午：【4H畅滑冬奥同款·云顶滑雪场】无滑雪不冬天！带你在国内top雪场感受极限运动的速度与激情，浸入式Get滑雪技能 ，在雪场上和冬奥运动员们一样自由驰骋，让这个冬天变得更有意义！ 【备注】①滑雪票包含初级雪票、缆车(魔毯)，雪鞋，雪板，雪仗，头盔的费用；②不含雪镜，雪服，储物柜等个人消费，紧握雪仗，纵横驰骋在冰天雪地的快感，才是对自由的诠释。下午：乘车前往【多伦诺尔】一座雪中城市，冬日里的多伦诺尔一片银白，满天琉璃白雪纷飞，让人仿佛置身于童话世界，让我们一起迈开脚步，去探索这个冬季的世界吧！晚上：【特色蒙餐】热情的蒙古族老乡为我们准备好地道的蒙餐，羊肉的香气伴着奶茶的清甜，这是蒙古家宴世代繁衍的密码，同时撰写着最纯粹的游牧文化。★温馨提示：1、12月25日前出发入住酒店为多伦四钻龙栖湾大酒店或同级，12月25号之后出发入住多伦温泉入室五钻三河缘大酒店或同级。2、滑雪注意事项：1、穿着适宜：选择专业的滑雪服，它们具有良好的保暖性和防水性。同时，滑雪鞋、护具和头盔等装备也必不可少。2、了解雪场：在滑雪前，要详细了解雪场的地图、设施和安全规定，避免进入禁止滑雪的区域。3、热身准备：在滑雪前进行适当的热身运动，可以有效预防运动损伤。4、注意天气：关注天气预报，大风、大雪等恶劣天气会影响滑雪体验和安全。5、遵循规则：在雪道上遵循“右行原则”，避免与其他滑雪者发生碰撞。★滑雪要领：1、姿势正确：保持身体重心前倾，膝盖微屈，以减少对膝盖的冲击。2、控制速度：初学者应学会使用滑雪杖和脚部的力量来控制速度，避免速度过快导致失控。3、学会转弯：转弯是滑雪中的基础技巧，通过调整身体重心和脚部力量，可以实现流畅的转弯。4、练习平衡：在滑雪过程中，保持身体的平衡是关键。可以通过在平坦的雪地上练习来提高平衡能力。5、安全意识：在滑雪过程中始终保持安全意识，注意观察周围环境，避免发生意外。通过遵循以上注意事项和要领，您将能够更安全、更愉快地享受滑雪的乐趣。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：特色蒙餐 | 参考酒店：多伦龙栖湾大酒店/三河缘大酒店或同级 |
| D3 | 多伦诺尔-乌兰布统雪原（车程约2小时）★【当日亮点】雪域渔猎文化·冬捕-冰雪嘉年华-乌兰布统雪原-芬兰同款·雪原驯鹿上午：【雪域冬捕】在内蒙古多伦诺尔参与一年一度的【冬捕】盛会，不止是远观，还能够亲身体验打孔、下网、收网等环节，亲手将肥美河鱼捕捞出水面，享受收获的愉悦。和我们当地的牧民一起学习如何打孔-下网-拉网，收获满满。【冰雪嘉年华】硬控南方人的玩法，全是「北方限定」，冰上龙舟、冰上保龄球、车拉雪圈飘逸接地气又洋气，还可以打雪仗、堆雪人扎进冰雪世界放肆疯玩，简单也很快乐。冰上龙舟：随着裁判一声令下，大家有节奏地挥动冰钎，一艘艘特制的龙舟你追我赶，在冰封的湖面上竞相滑行远去……大小朋友齐心合力，鼓点声、号子声、呐喊声响成一片，分分钟打破冬日的宁静！冰车竞技：如果说龙舟是团队协作，那么冰车就是单打独斗，完全靠自身技巧胜出。小巧灵活的冰车，通过冰钳控制方向和速度，看谁最终能脱颖而出！冰上迷宫：在冰面上建造“雪地迷宫”，试试在冰雪世界的迷宫走走吧，看看自己能不能走出来。雪地保龄球：趴在雪圈上感受下保龄球的快乐，比一比冰雪中撞击的速度与快乐。车拉雪圈：多个雪圈串在一起，由一辆马力十足的越野车拖动，在冰天雪地中旋转加速，在冰雪上飞速漂移，真是太刺激了。梦幻水晶球：在冰雪世界中钻入水晶泡泡球中，相互撞击，感受冰雪中的热情。冰上陀螺：它可是北方孩子冬天必不可少的游戏！冰陀螺，又叫冰嘎，是北方民间的一种冰上运动，简单易学，乐趣无穷。中午：【享用午餐】下午：【乌兰布统雪原】冬天的坝上，银装素裹，纷外妖娆，不输于东北其他任何一个地方，让摄影家频频按动快门，这里是摄影家尽情陶醉的天堂，这里是摄影家释放情感的最佳之地，它圆了摄影人扑捉冰雪的梦！【芬兰同款·雪原驯鹿部落】雪中见驯鹿，惊艳一抹冬日的时光，带着一枝野果去鹿的家园做客，看它们对你行礼，满是善意，羊驼也会呆萌的跟着你，眼神里好像藏着小星星~~还有各种各样雪原精灵在等着你，在此可以体会到不一样的冬季体验。晚上：【雪原饺子宴】香气弥漫在饺子宴上，每一个饺子都包裹着美好的寓意，品尝的是美味，留下的是家的味道。温馨提示：今晚入住景区酒店，酒店少且房态紧张，具体以报名预定为准！交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：雪原饺子宴 | 参考酒店：乌兰布统赫隆假日酒店或同级 |
| D4 | 乌兰布统雪原-承德（车程约4小时）★【当日亮点】雪原越野车深度游-网红打卡·鼎盛元宝街上午：【雪地越野车深度游】（费用已含）前往雪原深处开启雪原之旅，需找白桦林、雾凇，泼水成冰，感受冰雪带来的乐趣。泼水成冰：当水蒸气遇冷迅速凝华成冰晶，一瞬间如炸开一朵烟花，邂逅 95℃的"雪色浪漫";暖水魔界：乌兰布统的每个地名都很有特色，暖水指的是一条横穿两座丘梁之前的浅河，河面上的独树挂满了冰霜，河面上是一个个的雪粒，远方是原始牧民的农家院；白桦林：冬季的白桦林伫立在雪中，颗颗洁白，挺拔，在白桦林中一起拍照，奔跑；雪原雾凇：晶莹剔透的雾凇树挂结满枝头，在阳光下开出绚烂的冰花，如童话般美丽神奇。冰雪馒头：皑皑白雪在大自然的雕琢下化成一个个圆润可爱的“馒头”，是北国特有的奇景。深雪徒步：走在深雪有惊无险且美不胜收的小路上，在这茫茫的雪原，可以仰面而倒，可以纵身飞扑，和雪亲密接触；中午：【雪原农家饭】笨鸡蛋，哈拉海等特色山珍家常菜，品尝牧民当地特色美食。下午：乘车前往【塞罕坝林海】冬天的塞罕坝统别有一番风景，路面被白雪覆盖，140万亩人工林映入眼帘，高处俯瞰，满目林海，从一棵“功勋树”到百万亩林海，真正感受战天斗地的力量，由衷地佩服三代塞罕坝人的卓越付出。后乘车前往【承德】，雍正取“承受先祖德泽”之义，赐字“皇承天德”释义先皇秉承天地化育万物的恩德，承德是清王朝第二个政治中心，是一座历史文化古城，见证了清王朝由盛转衰的历史进程。晚上：【网红打卡·鼎盛元宝街】（自行前往）在华灯霓彩中，品味王朝记忆，同“皇家贵胄”一起游街，自导自演一出穿越剧；或坐在街边摊铺，大快朵颐，悠闲小憩，感受承德最地道的市井烟火气！交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：雪原农家饭 晚餐：X | 参考酒店：承德元宝山假日酒店或同级 |
| D5 | 承德-长城下的星空小镇·古北水镇（车程约1.5小时）★【当日亮点】皇家别苑·避暑山庄-长城下的星空小镇·古北水镇上午：【皇家别苑·避暑山庄】作为清朝时期的国家第二政治中心，这里自然人文佳景荟萃，古风古韵独特浓郁。冬日的山庄被皑皑白雪裏衬着，穿上银装的景色更显得高冷而静美，皇家园林铺盖着洁白色地毯与建筑物的颜色搭配，真的太美了。【蓝色气泡冰】避暑山庄冰面上自由拍照，欣赏罕见的蓝冰气泡，拍出美美的照片，惊爆你的朋友圈。中午：【满清风味餐】老承德传统小吃，清皇家特色餐点，享用美味的同时，尽情沉浸文化魅力。下午：【长城下的星空小镇·古北水镇】长城下的星空小镇正式来临，辽阔深邃的星空蓝是小镇的主色调，与之相辅的，则是生机勃勃的草木绿，素雅高级的烟雨灰以及缤纷绚丽的七色光，天蓝水碧繁花茂，万里星光夜色中，到处充满着生机与活力。小镇夜市：吃在市井，喝在胡同，围炉涮锅，对饮烧酒；长城水舞秀：一场精彩绝伦的水舞秀，令人心醉，仿佛进入一场穿越时空诗意蹁跹的梦境；酷炫无人机：浩瀚星空每次探索都是一场新的际遇，无人机破风驰骋，御梦前行，惊骇世俗，美的让人惊艳；梦幻孔明灯：一盏盏孔明灯飘向远方的夜空，仿佛一场穿越时空的梦境之中，近距离感受孔明灯从地上升空的浪漫。交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：满清风味餐 晚餐：X | 参考酒店：古北水镇大酒店或同级 |
| D6 | 古北水镇-北京（车程约2.5小时） -广州★【当日亮点】中国长城之最·司马台长城-北京返程【司马台长城】司马台长城是万里长城之最，明代长城保存最完整，以其险峻和秀美的风光而著称。雪中长城的美景令人心醉。长城的山势与雪景相互辉映，形成了一种独特的景观。山峦起伏，白雪皑皑，长城在雪中若隐若现，宛如一条白色的龙脊。这壮丽的景象让人心生敬畏之情，感受到了古代壮丽工程的伟大和人类智慧的辉煌。适时乘车前往北京，大家回到自己小别的家，感谢6天的精彩，回忆的每一幕都是难忘的瞬间，期待下次我们再相遇。温馨提示：1、因航空公司或天气等不可抗力因素，飞机延误或航班取消导致的酒店无法入住，房费已产生无法退还；延住酒店、交通等费用问题，需客人自理。2、由于冬季，行程中所有项目均受环境影响较大，我社有权根据实际情况调整先后顺序或取消，另冬季路况较复杂，行车时长会有浮动，请谅解！3、大部分时间都在户外，请大家一定注意保护头部以及手脚，防止冻伤，如果活动量大，出汗多的时候尽量不要脱掉衣物，以防感冒。4、冬季北方路多有冰雪，路面较滑，穿皮鞋易滑倒，最好穿雪地防滑棉鞋或球鞋，切记不能穿皮鞋，否则行动不便，如遇风大雪急的情况，导游会根据当日情况做出相应措施。5、手机，照相机或者摄像机，由于温度低，很有可能关机，在户外拍摄完后，要及时将相机放进外衣里面“保暖”。6、泡温泉注意事项请细读后附的温馨提示，会让贵宾体验更佳！交通：汽车 | 早餐：√ 午餐：X 晚餐：X | 无 |

**费用说明**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **费用包含** | 1、交通：往返大交通自理，只含落地高铁北京高铁站、首都/大兴机场站接送。2、用车：根据实际人数全程当地选用19座豪华空调旅游车，保证一人一正座。3、住宿：入住当地超豪华酒店+豪华舒适酒店+塞外景区舒适精品酒店；每成人每晚（12周岁以上）一床位，出现单男或单女请报名时自补房差。【特别备注】：在遇到政府征用或旺季房满的情况下，旅行社将不得不选用同等级但未在行程内列明的其他酒店时不另行通知，敬请谅解；4、门票：含景点首道门票及行程列明的小项目费用。产品价格为打包价格，景点门票及赔送项目不去不退，且长者/军官/医师等无优惠门票，敬请谅解。5、用餐：含餐5早6正餐，酒店含双早不使用无费用退还，1正特色餐60元/人餐，4正特色餐50元/人餐，1正餐40元/人餐，正餐围桌10人1桌，人数增减时，菜量相应增减，但维持餐标不变；此产品是打包价，所有餐食如自动放弃，款项恕不退还。餐饮风味、用餐条件 与广东有一定的差异，大家应有心理准备。6、导游：当地持全国导游资格证书的专业导游服务。7、小童：2-11周岁（未满12周岁，1.2米以下）的执行小孩收费：不含往返机票/高铁票、不占床、半价门票、占车位、早餐、导服，如小孩超高超龄门票自理。 | | |
| **费用不包含** | 1、行程中发生的客人个人费用（包括交通工具上的非免费餐饮费、行李超重费、住宿期间的洗衣、电话、酒水饮料费、个人伤病医疗费等）；3、不派全陪，不含往返大交通（机票/高铁票），不含出发地机场/高铁站接送；4、不包含个人旅游意外保险费、航空保险费，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。5、不含儿童超高超龄费用，如有超请现场自补费用。 | | |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 一、报名须知，请宾客认真阅读，无异议后于指定位置签名确认：1、本产品为我社自组团，不含往返大交通，8人成团出发，报名人数不足8人无法组织发团，如遇自然灾害等特殊情况（如团队游客特殊原因临时退团或天气问题列车取消/延误等原因）， 致使团队无法按期出行，我社视情况而定提前 3-7天通知游客，游客可根据自身情况改期或改其他产品出发，如不能更改出游计划，我社将全额退还已交团费。2、我社将委托旅游目的地具有相应资质的地接社承接本旅行团在当地的接待业务，【质监电话：020-83371233】，地接社委派的导游姓名和电话，以及具体车次时间等信息，在出团前1-2天告知游客，客人对此表示同意。3、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。4、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、用餐和体验活动等（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。5、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。6、京津冀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。7、购物：京津冀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。8、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）65周岁以上老年人预订出游，须与我司签订《长者参团同意书》并有家属或朋友（因服务能力所限无法接待及限制接待的人除外）陪同方可出游。3）70至74周岁人群需提供近期3月内三甲医院的体检报告且有 69岁以下家属陪同，需签署免责协议并购买对应的旅游意外保险方可出游。4）因服务能力所限，冬季无法接待75周岁以上的旅游者报名出游，敬请谅解。9、根据最高人民法院的相关文件，“失信被执行人名单”、“被限制消费人员”会被限制乘坐火车、飞机、出入境等。请游客报团前一定要自行查询本人或同行人是否为“失信被执行人名单”或“被限制消费人员”（查询网站如下：http://zxgk.court.gov.cn/ 。因游客被列为“失信被执行人名单”或“被限制消费人员”所产生的包括但不限于机票、房费、车费、导服费用等实际损失，由游客自行承担。10、 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。11、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。 |
| **温馨提示** | ★ 特别提醒1、请携带有效身份证原件出发，小孩带户口簿原件；★着装提醒：冬季坝上地区气温在零下15-30℃左右，请携带保暖物品和舒适的衣物和鞋子；上衣：加绒内衣、厚毛衣、冲锋衣、中长款羽绒服下身：加绒保暖裤、防风裤子鞋袜：厚袜子、加厚鞋垫、防水防滑雪地靴其他：围巾、帽子、暖宝宝/保暖口罩3、住宿：当地经济条件相对落后，酒店规模条件与大城市同等级酒店有差距，请做好心理准备；！4、旅途中饮食宜清淡，尽量少吃方便面，多食蔬菜水果。不食用不卫生、不合格的食品和饮料。自备水具，既方便又卫生。5、大家出门在外旅游安全、舒适为主，不宜过度疲劳。如果本身体质较弱或者水土不服，要及时就医，不然会引起身体不适，影响旅游。6、如遇不可抗自然灾害、交通管制、景区临时特殊原因等，未能参观的景点将改为其他景点或按团队价全额退回，免费景点除外。★安全注意事项需加入以下内容：1、“安全第一”，在旅行过程中，大家必须十分重视安全问题，出团前带好相关证件，保存好与亲人朋友、导游的联系方式。2、参加团队旅游，必须听从领队或导游的指挥安排，不可随意活动，禁止擅自脱队。行程中特别是在山地、天雨路滑时，请大家做到走路不看景，看景不走路。3、入住酒店后，应了解酒店安全须知，保管好房卡，在酒店大堂、餐厅、卫生间时，注意不要滑倒。入住后不要单独外出行走。4、请大家注意食品及餐具的卫生，不应吃不洁和生冷食品。在旅行社安排的餐饮之外自行购买或食用食物引起的疾病，旅行社不承担任何责任。5、注意财物安全，旅行中携带物要少而精，必要的物品要带齐，现金与贵重物品须贴身携放保管（特别是手机与钱包）。6、旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，应当注意的旅游目的地相关法律、法规及宗教禁忌，遵守当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰。同时旅游者应当明确，如涉及的活动为中国法律所禁止的，无论旅游目的国家、地区是否合法或允许，旅游者都不应参加活动，包括：（一）含有损害国家利益和民族尊严内容的。（二）含有民族、种族、宗教歧视内容的。（三）含有淫秽、赌博、涉毒内容的。（四）其他含有违反法律、法规规定内容的。如旅游者未能遵守中国法律实施上述行为而导致旅游者需要承担相关行政或刑事责任的，与旅行社无关，由旅游自行者承担。★★泡温泉温馨提示：1、泡汤之前，应取下佩戴的金属饰品，否则会与温泉里的矿物质产生化学反应，造成佩饰变色。2、空腹或太饱时请勿入浴，以免出现头晕、呕吐、消化不良、疲倦等症状。3、高血压和心脑血管疾病患者，在规则服药或经医生允许的前提下，可以泡温泉，但以每次不超过20分钟为宜。并注意： 入水前，先用温泉缓慢的擦拭身体，待适应后再进入，以免影响血管正常收缩； 出水时，缓慢起身，以防因血管扩张、血压下降导致头昏眼花而跌倒，诱发脑中风或心肌梗塞。4、癌症、白血病患者，不宜泡温泉，以防刺激新陈代谢，加速身体衰弱。5、糖尿病患者在血糖控制较好、体征比较稳定的情况下，可以泡温泉。如果血糖不稳定，会因为在温泉中容易出汗，造成脱水，引起血糖变化。 此外，大多数糖尿病患者，都伴有周围神经病变，手掌、脚掌感觉异常，温度敏感度较差，容易因为长久浸泡造成烫伤而不知。6、皮肤有伤口、溃烂或霉菌感染如香港脚、湿疹的患者，都不适合泡温泉，以免污染水质，引起伤口恶化。 过敏性皮肤疾病患者也不适合浸泡在高温的泉水中，以免由于加速皮肤水分蒸发、破坏皮肤保护层而引发荨麻疹。7、女性生理期来时或前后，怀孕的初期和未期，都不要泡温泉。8、睡眠不足、熬夜之后、营养不良、大病初愈等身体疲惫状态下，都不适合泡温泉，以免因为突然接触过高温度引起脑部缺血或休克。9、泡温泉最好由2人以上同行，独自1人以免发生意外未能及时处理。★泡温泉中注意事项：1、入水时，应从低温到高温，逐次浸泡，每次15-20分钟即可。2、泡温泉的时间，应根据泉水温度来定，温度较高时，不可长久浸泡，以免出现胸闷、口渴、头晕等症状。3、泡温泉时，应多喝水，随时补充流失的水份。4、泡温泉时，由于脸上的毛孔会释放大量自由基而损伤皮肤，可以敷上面膜，或用冷毛巾敷面，同时闭上双眼，以冥想的心情，配合缓慢的深呼吸，真正舒缓身心压力。5.泡温泉时，如果感觉身体不适，应马上离开，不可勉强继续。★泡温泉泡后注意事项：1、泡完温泉后，一般不必再用清水冲洗，但如果是浸泡强酸或硫化氢温泉，则好冲洗，以免刺激皮肤，造成过敏。2、泡温泉后要注意保暖，迅速擦干全身，特别是腋下、胯部、肚脐周围和四肢皮肤的皱褶处，及时涂抹滋润乳液，锁住皮肤水分。3、泡温泉后，人体水分大量蒸发，应多喝水补充。 |
| **退改规则** | 本线路一经确认，退改将按实际损失扣款，敬请悉知，谢谢！ |
| **报名材料** | 提供有效证件报名出游，需提供客人联系电话号码。 |