

呼伦贝尔冬季旅游注意事项 温馨提示

产品名称	呼伦贝尔冬季旅游注意事项 温馨提示
公司名称	满洲里神鹿旅行社有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	满洲里市凯旋大酒店一楼1号厅
联系电话	0470-6235938 15149220279

产品详情

- 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。
- 4、关于零食：由于气温较低，所需热量相应增加，可随身携带些巧克力或牛肉干等小包零食，以随时补充热量；在北方寒冷干燥的地区，常常会感到口渴，因此建议您带一些润喉片以便在旅游途中使用。

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。

4、注意汽车防滑:北方许多地方路面冬季积雪结冰，轮胎易打滑，因此要备轮胎防滑链，遇路面有冰雪，需给车轮套上防滑链。

5、洗手后一定要擦干净否则接触到金属后会粘上，一旦粘上后不可以用力扒开，会伤到皮肤的。

6、看到冰雕雪雕不可以用舌头去舔。

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,最重要的是要收颌近胸以防

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“最好轻装上阵”,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”。