



**CT Poland**

Biuro Podróży

# CHINY

## INFORMACJE PRAKTYCZNE

**„Tybet - podróż po Dachy Świata” 16 dni**



CT Poland Biuro Podróży  
al. Jana Pawła II 61 lok. 2, 01 – 031 Warszawa  
tel. 22 654 51 33  
fax: 22 620 52 71  
e-mail: [info@ctpoland.com.pl](mailto:info@ctpoland.com.pl)  
[www.ctpoland.com.pl](http://www.ctpoland.com.pl)  
Członek Warszawskiej Izby Turystyki

## CHARAKTERYSTYKA TRASY

**Trasa Tybet – podróż po Dachy Świata** to piękna 16 dniowa trasa dla miłośników tybetańskiej magii, mistycyzmu i duchowości. Trasa obejmuje zwiedzanie najważniejszych miejsc Tybetu – Lhasy, Shigatse czy Gyantse, a także klasztoru Samye z wizytą na prawdziwym Dachy Świata, czyli w okolicach najwyższej góry świata - Mt. Everestu. W trakcie 16 dni podróży odwiedzą Państwo również Syczuan, którego zabytki i pikantna kuchnia znane są na całym świecie.

## PRZELOTY MIĘDZYNARODOWE

Przeloty odbywają się samolotami rejsowymi z międzylądowaniem w jednym z portów lotniczych. Dokładne informacje o godzinach przelotów i zbiorce otrzymają Państwo na ok. dwa tygodnie przed wycieczką w liście, który wysyłamy e-mailem (jeśli podali go Państwo na umowie) lub pocztą. Podczas niektórych lotów na terenie Europy, linie lotnicze nie zapewniają posiłku oraz napojów. Wówczas istnieje możliwość kupienia kanapki na pokładzie za ok. 5 EUR/szt. Podczas długich rejsów do i z Azji serwowane będą dwa posiłki, w tym co najmniej jeden ciepły oraz zimne i ciepłe napoje.

Wybór miejsca w samolocie możliwy jest zazwyczaj tylko podczas odprawy na lotnisku.

## DOKUMENTY PODRÓŻY

Podczas spotkania na lotnisku pilot przekaze Państwu dokumenty podróży: paszport (jeśli nie odebrali go Państwo wcześniej z biura), wydruk biletu elektronicznego na przelot międzynarodowy oraz polisę ubezpieczeniową. Pilot wręczy Państwu również zawieszki na bagaże. Dokumenty te zostaną wydane po okazaniu dowodu osobistego lub kopii umowy z naszym biurem. Bilety na wszystkie przeloty wewnętrzne w Chinach będzie miał ze sobą lokalny przewodnik.

**UWAGA: Po odprawie prosimy nie wyrzucać wydruku biletu elektronicznego. Może okazać się on niezbędny podczas powrotnego lotu do Polski.**

Zgodnie z obowiązującymi przepisami w przypadku opóźnienia lub odwołania lotu linia lotnicza zapewnia przelot w późniejszym terminie, a jeśli to konieczne także nocleg i wyżywienie.

## BAGAŻ PODCZAS PRZELOTÓW MIĘDZYNARODOWYCH I WEWNĄTRZ CHIN

**Bagaż główny:** Waga bagażu nadanego przez 1 osobę w trakcie odprawy biletowo-bagażowej nie powinna przekraczać 20 kg lub 30 kg (w zależności od linii lotniczej). Dla dwóch lub więcej osób posiadających jedną sztukę wspólnego bagażu, waga bagażu nie może przekroczyć również 20 kg lub 30 kg. **Informacje o przewoźniku oraz o limicie bagażowym znajdują Państwo w liście, który prześlemy na ok. trzy tygodnie przed wylotem.**

Podczas przelotów wewnątrz Chin ciężar nadanego bagażu nie może przekroczyć 20 kg/os. Każda linia lotnicza ma własny taryfikator opłat za nadbagaż (np. KLM, Finnair ok. 80 EUR za kolejny bagaż o wadze do 23 kg, w Chinach ok. 10 RMB za każdy dodatkowy kilogram nadawanego bagażu).

**UWAGA: Prosimy pamiętać o podpisaniu bagażu i zapięciu na szyfr lub kłódkę.**

Nasze firmowe zawieszki otrzymają Państwo z rąk pilota na lotnisku.

Warto zaopatrzyć się w kłódki z certyfikatem TSA (Transportation Security Administration). Służby celne mają prawo otworzyć walizkę w celach kontroli bezpieczeństwa. Tylko takie kłódki mogą być otwarte przez służby celne bez uszkodzenia ich. Pozostałe po otwarciu nie nadają się już do użytku. Tyczy się to jednak tylko służb celnych w Europie i USA.

**Bagaż podręczny:** 1 sztuka, nieprzekraczająca wymiarami sześcianu o wymiarach 55cm / 40cm / 20cm i nie cięższą niż 5-7 kg (zależnie od linii lotniczych); a także płaszcz, parasol, niewielkich rozmiarów torebkę i niewielką ilość materiałów do czytania na pokładzie samolotu. Wszystkich pasażerów obowiązują przepisy dot. przewozu bagażu, np. zakaz przewozu przedmiotów niebezpiecznych oraz przepisy celne i graniczne.

## PAKOWANIE BAGAŻU GŁÓWNEGO

Z uwagi na charakter wycieczki najwygodniejszym bagażem będzie walizka na kółkach o niewielkich rozmiarach.

Podczas pakowania przydatne okażą się duże plastikowe torby. Może się zdarzyć, że w trakcie podróży część ubrań zamoknie od deszczu czy wilgoci w powietrzu. W wilgotnym klimacie ubrania schną wiele dni i przełożenie ich do oddzielnych plastikowych toreb pozwoli oddzielić je od reszty suchych ubrań.

Zdarza się, że podczas lotu kosmetyki tracą szczelność i rozlewają się w bagażu. Dobrze jest je również zapakować w oddzielne plastikowe woreczki.

Jeśli podróżujemy z drugą osobą, mając do dyspozycji dwie walizki, dobrze jest spakować część rzeczy każdej z osób do jednej, pozostałe do drugiej. W przypadku zagubienia jednego bagażu przez linie lotnicze, co zdarza się bardzo rzadko, pozwoli to komfortowo doczekać momentu dostarczenia przez linię zagubionego bagażu.

Podczas pobytu w hotelach, na lotnisku i na dworcach usługi bagażowe nie są objęte ceną wycieczki, w niektórych miejscach nie są one w ogóle dostępne. Prosimy wziąć to pod uwagę przygotowując bagaż.

## PAKOWANIE BAGAŻU PODRĘCZNEGO

Bagaż podręczny nie powinien być zbyt duży i ciężki. Warto trzymać dokumenty lub pieniądze w oddzielnych saszetkach, dodatkowo w plastikowych torbach, co ochroni je przed kurzem czy wilgocią. Tyczy się to głównie paszportu, biletów lotniczych czy pieniędzy.

Ze względu na przelot samolotem (zarówno podczas przelotów międzynarodowych, jak i wewnątrz Chin) w bagażu podręcznym nie wolno przewozić przedmiotów zaliczanych do niebezpiecznych (nożyki, pilniczki oraz płyny, żele i aerozole itp.). Zgodnie z przepisami płyny przewożone w bagażu podręcznym muszą znajdować się w pojemnikach, z których żaden nie może przekraczać 100 ml - muszą być one zapakowane w jedną przezroczystą plastikową zamykaną torbę o pojemności nie przekraczającej jednego litra (np. torebka dwuścienna w wymiarach 22 cm x 15cm, z plastikowym suwakiem). Perfumy i alkohol zakupione w sklepach wolnoślowych można wносить na pokład samolotów, jednak muszą być one zapakowane w specjalnie zabezpieczone przez personel sklepu torby.

**PŁYNY O POJEMNOŚCI POWYŻEJ 100 ML, ZAKUPIONE POZA UE, NIE MOGĄ BYĆ WWOŻONE DO UE W BAGAŻU PODRĘCZNYM** (oznacza to, że jeśli powrót do kraju odbywa się przez port UE, nie można dokonać zakupu takich płynów na lotnisku w Azji).

Definicja substancji płynnych, których w dużych ilościach nie wolno przewozić w bagażu podręcznym obejmuje: wodę i inne napoje, zupy, syropy, perfumy, żele (np. do włosów), pasty (w tym pasty do zębów); kosmetyki w płynnej formie (błyszczak, podkład, tusz do rzęs), kremy, odżywki i oliwki, spraye, substancje płynne pod ciśnieniem (np. żele do golenia, dezodoranty) oraz inne substancje o podobnej konsystencji.

W bagażu podręcznym przyda się długopis, gdyż podczas podróży wypełnia się liczne formularze wjazdowe, wyjazdowe, deklaracje celne itd.

## CO ZABRAĆ ZE SOBĄ:

- ubrania: powinny być dostosowane do trasy i terminu (proszę sprawdzić tabelę klimatyczną); lekkie, oddychające, wygodne ubrania, sweter lub inne ciepłe okrycie może się przydać podczas pobytu w klimatyzowanych pomieszczeniach, np. w pociągu, w hotelach czy restauracjach,

Na terenie Tybetu występują bardzo duże różnice temperatur między dniem i nocą, dochodzące do kilkunastu stopni. Należy wziąć ciepłą kurtkę lub polar, czapkę oraz okulary przeciwsłoneczne. Dla ochrony skóry należy wziąć krem z filtrem oraz balsam nawilżający.

- wygodne obuwie, np. sportowe,
- leki zażywane regularnie (leki zażywane codziennie lub co kilka dni należy ZAWSZE włożyć do bagażu podręcznego),
- małą torbę lub plecak (przyda się do spakowania rzeczy na całodienne zwiedzanie)
- okrycie głowy dla ochrony przed słońcem, strój przeciwdeszczowy,
- okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, balsam nawilżający,
- ulubiony gatunek kawy (w Chinach dostępna jest głównie kawa rozpuszczalna bez cukru),
- przejściówkę do gniazda elektrycznego,
- karty pamięci do aparatu fotograficznego lub zapasowe filmy, baterie,
- mały ręczniczek lub wilgotne chusteczki, których można użyć np. podczas podróży pociągiem (w pociągu nie ma możliwości skorzystania z prysznicy, ale są wspólne umywalnie),
- preparat przeciwko komarom.

### CZEGO NIE ZABIERAĆ

- dużych ręczników kąpielowych – są dostępne w każdym pokoju,
- grzałek elektrycznych do gotowania wody – pokoje hotelowe wyposażone są w czajniki elektryczne.
- butów trekkingowych – trasa nie zawiera elementów trekkingu, najważniejsze, aby obuwie było wygodne.
- przewodników książkowych po Chinach i Tybecie, w których wydrukowane byłoby zdjęcie XIV Dalajlamy – są one zakazane przez prawo i często konfiskowane na lotniskach.

### INFORMACJA O HOTELOWYCH W CHINACH I TYBECIE

Hotele, z których korzystamy na trasie w **Chinach** to obiekty o standardzie 4\*. Pokoje hotelowe wyposażone są w łazienkę, klimatyzację, telewizor oraz telefon. W pokojach znajdują się również zestawy do herbaty: filiżanki, chińska herbata w torebkach oraz czajnik elektryczny. W niektórych hotelach znajdują Państwo również sejf. Łazienki wyposażone są w ręczniki kąpielowe, mydło, szampon, pastę do zębów (wszystkie w niewielkich opakowaniach), szczoteczki do zębów, jednorazowe klapki, papier toaletowy. W niektórych hotelach jest także suszarka do włosów. Niektóre łazienki wyposażone są w dodatkowe produkty (gąbka do masażu, prezerwatywy, itp.) – wszystkie one są dodatkowo płatne. W razie wątpliwości prosimy pytać pilota. Hotele oferują 24 godzinny dostęp do ciepłej wody.

**W Tybecie**, w dużych miastach (Lhasa, Shigatse, Gyantse, Tsetang) korzystamy z lokalnych hoteli 3\*. Są one nieco mniejsze niż hotele w Chinach, często nie posiadają też wind. Wyposażenie pokoi jest standardowe. Jako, że zabudowa tybetańskich miast jest bardzo gęsta, większość hoteli zgromadzonych w centrum położona jest blisko siebie, co sprawia, że widok z okna to najczęściej ściana sąsiedniego budynku. **W Tingri** korzystamy z najlepszego dostępnego lokalnego hotelu. To obiekt z prostymi pokojami i standardowym wyposażeniem. Gorąca woda dostępna jest tylko w określonych godzinach. Hotele w Tybecie nie mają ogrzewania, ze względu na ograniczone dostawy prądu klimatyzacja, służąca do ogrzania pokoju może nie funkcjonować prawidłowo.

W niektórych hotelach, w pokojach znajdują się mini bary. Napoje i słodczyce, które znajdują się w środku są dodatkowo płatne.

Doba hotelowa w Chinach i w Tybecie, tak jak w większości państw na świecie, trwa, w zależności od hotelu od godziny 12:00-14:00 do godz. 12:00 dnia następnego. Istnieje prawdopodobieństwo, że po porannym przylocie do Chin pokoje nie będą jeszcze dostępne; w takim przypadku najpierw realizowana będzie część zwiedzania. Po otrzymaniu przez pilota potwierdzenia z hotelu o możliwości wcześniejszego zakwaterowania, grupa pojedzie do hotelu.

Ze względu na bogaty program zwiedzania, zazwyczaj nie ma możliwości powrotu do hotelu w ciągu dnia (grupa wyjeżdża rano po śniadaniu, a wraca wieczorem po kolacji).

## PASZPORT

Podczas podróży niezbędnym dokumentem będzie paszport. Paszport musi być ważny 6 miesięcy od daty powrotu z wycieczki oraz posiadać przynajmniej trzy kartki wolne strony na wklejenie wizy oraz na stemple graniczne. **Jeśli przed wycieczką odebrali Państwo owizowany paszport z naszego biura prosimy pamiętać o zabraniu go ze sobą na lotnisko.**

## KLIMAT

Klimat Chin jest bardzo zróżnicowany. Kraj przynależy do trzech stref klimatycznych: umiarkowanej, podzwrotnikowej i zwrotnikowej. Najlepszy czas do podróży to okres od marca do listopada. Wiosną (kwiecień, maj) i jesienią (wrzesień, październik) panują umiarkowane temperatury. W północnej części Chin (Pekin, Luoyang, Xi'an) wyróżnić można wyraźne cztery pory roku. Częstym podziałem na południu Chin jest wyróżnienie na porę suchą - zimą i deszczową - latem. W lecie praktycznie na całym terenie Państwa Środka panują upały. W lipcu i sierpniu temperatura przekracza 35°C. Na północy Chin lato jest suche a zima mroźna (na północ od Wielkiego Muru notuje się temperatury poniżej -30°C). Burze piaskowe mogą pojawić się w lutym, marcu lub kwietniu, szczególnie w Mongolii Wewnętrznej i w okolicach Pekinu. W środkowych Chinach (okolice rzeki Jangcy, do których zalicza się m.in. Szanghaj) oraz na południu (okolice Kantonu) lato jest długie, upalne i wilgotne, zima za to krótka i ciepła, średnia temperatur to około 12°C. Na najdalej na południe wysuniętym krańcu Chin - wyspie Hajnan - temperatury dochodzą wtedy do 30°C. Zwiększone opady deszczu pojawiają się na południu Chin od maja do sierpnia.

Tybet jest regionem z bardzo dużą dzienną amplitudą temperaturową. Najlepiej odwiedzać Tybet od kwietnia do października, poza najchłodniejszym okresem w roku, gdy temperatury nierzadko schodzą poniżej 0°C. Czas od kwietnia do października charakteryzuje się wysokimi temperaturami w ciągu dnia (powyżej 20°C) oraz wysokimi opadami od czerwca do września. Tybet jest wtedy najbardziej zielony. Należy pamiętać, że poranki i wieczory nawet latem są dość chłodne a o każdej porze roku nie tylko w wysokich górach, ale także w Lhasie może spaść śnieg.

**Średnie najwyższych (W) i najniższych (N) temperatur w wybranych miastach, podane w °C.**

Miesiąc	Chengdu		Chongqing		Lhasa		Shigatse		Mt. Everest Base Camp	
	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N
I	9	3	11	7	7	-11	6	-13	4	-17
II	11	5	12	8	9	-7	8	-9	4	-15
III	15	8	17	11	12	-3	11	-5	7	-12
IV	21	13	21	15	16	1	15	0	10	-5
V	25	17	26	19	19	5	19	3	15	0
VI	27	21	28	22	22	9	22	8	17	5
VII	29	22	32	25	22	10	21	9	16	8
VIII	29	22	33	25	21	9	20	8	16	6
IX	24	19	27	22	19	7	19	6	17	2
X	20	15	21	17	16	1	15	-1	12	-7
XI	15	9	17	12	11	-5	15	-8	7	-12
XII	10	4	11	8	7	-9	7	-12	4	-15

## RÓŻNICA CZASU W STOSUNKU DO CZASU W POLSCE

W okresie czasu letniego +6 godzin; w okresie zimowym +7 godzin. Na terenie całego kraju obowiązuje jedna strefa czasowa.

## PRZECHOWYWANIE PIENIĘDZY

Najlepiej zabrać ze sobą zarówno gotówkę, jak i karty kredytowe. Nigdy jednak nie należy trzymać ich w jednym miejscu. Dobrze jest również gotówkę rozłożyć na części. Przyda się specjalna torebka zawieszana na szyi bądź pasek z kilkoma kieszeniami, gdzie można trzymać pieniądze. Bez względu należy pilnować pieniędzy w takich sytuacjach jak przepakowywanie, zakupy czy wymiana waluty.

## POSIŁKI

Podczas trasy będą Państwo mieli okazję spróbować różnych dań kuchni chińskiej i tybetańskiej. Śniadania są spożywane w hotelach. Mają formę bufetu, gdzie dostępna jest kuchnia chińska i europejska. Nabiał i żółty ser są rzadkością. Restauracje dobieramy bardzo starannie, najczęściej są to lokalne restauracje poza hotelami. Posiłki serwowane są z reguły przy dużych okrągłych stołach (8-12 osób przy stole). Do posiłków podawane są pałeczki, w niektórych restauracjach na dodatkowe życzenie również widelce i noże. W restauracjach poza Lhasą sztucce nie wszędzie są dostępne. Do posiłków (lunch i kolacje) serwowane są lokalne napoje typu piwo, coca-cola, sprite, woda w ilości jednej szklanki na osobę.

Tybet to jeden z najbiedniejszych regionów Chin, posiłki serwowane tam są skromniejsze i mniej urozmaicone, zdarza się, że turyści zamawiają je z karty. Kuchnia w Tybecie jest podobna jak w Chinach, pojawiają się jednak lokalne specjały jak pierożki momo czy mięso z jaka.

Podczas śniadania w guesthousie w Tingri serowane są tylko dania lokalne, takie jak bułki na parze, kleik ryżowy czy naleśniki z dżemem.

## TRANSPORT

### AUTOKAR

Podczas trasy grupa przemieszcza się w Chinach i w Lhasie autokarami lub mikrobusami dostosowanymi do liczebności grupy. Chińskie autokary nie są wyposażone w toalety i lodówki. Kolejność zapisu na wycieczkę nie decyduje o wyborze zajmowanych miejsc w autokarze.

Chińskie autokary często nie posiadają luku bagażowego, dlatego zdarza się, że bagaż wieziony jest wewnątrz autokaru lub w oddzielnym samochodzie bagażowym.

Drogi w Tybecie są dużo gorsze niż na terenie Chin, w niektórych miejscach opady mogą spowodować ich rozmycie. W takiej sytuacji podróż z jednego miejsca do drugiego może zająć nieco dłużej.

### SAMOLOTY

Zgodnie z programem wycieczki duże odległości pokonywać będą Państwo samolotami. Bilety na przeloty wewnętrzne będą w posiadaniu przewodnika lub pilota.

Podczas przelotów wewnętrznych korzystamy z różnych lokalnych linii (np. Air China, China Southern, Sichuan Airlines, Hainan Airlines). Wielu przewoźników chińskich należy do globalnych sojuszy lotniczych. Ich flotę stanowią najczęściej samoloty Airbus lub Boeing.

Na trasach wewnętrznych obowiązują te same zasady przewozu bagażu, co podczas przelotów międzynarodowych. Alkohol może być przewożony w bagażu głównym pod warunkiem, że butelka nie jest napoczęta. Zarówno w bagażu podręcznym jak i w głównym nie wolno przewozić zapalniczek i zapalek. Nie wolno przewozić także baterii, w tym power banków, których moc znamionowa wynosi więcej niż 100 Wh lub nie mają informacji o mocy.

Dodatkowo na rejsach z Lhasy nie wolno przewozić butli z tlenem, które można kupić w Tybecie i które wielu turystów planuje zabrać do Polski jako pamiątki. Dotyczy to zarówno bagażu podręcznego, jak i głównego.

## OBSŁUGA PILOTA I PRZEWODNIKÓW

Grupie towarzyszy licencjonowany polski pilot wycieczek, który spotyka się z grupą w dniu wylotu na lotnisku w Warszawie. W każdym mieście jest również przewodnik miejscowy posługujący się językiem chińskim i angielskim. Podczas całej podróży po Tybecie grupą zajmuje się przewodnik lokalny. W zwiedzanych miejscach polski pilot tłumaczy to, co o zabytkach opowiadają lokalni przewodnicy. Pilot nie oprowadza grup po obiektach muzealnych, jednak służy zawsze swoją wiedzą i doświadczeniem.

## ZAKUPY

Chińska waluta to yuan (CNY) nazywany także renminbi (RMB).

1 USD = ok. 6,8 yuana (renminbi), 1 EUR = ok. 7,3 yuana (stan z lutego 2017 roku).

Chiński yuan dzieli się na mao (1 yuan to 10 mao) oraz na feny (1 mao to 10 fenów, praktycznie wychodzących już z użycia).

W obrocie dostępne są banknoty: 100, 50, 20, 10, 5, 1 yuan oraz 5, 2, 1 mao.

W Tybecie obowiązuje ta sama waluta.

## WYMIANA PIENIĘDZY, KARTY PŁATNICZE, CENY

Spośród walut zagranicznych w Chinach najłatwiej jest wymienić dolary amerykańskie i euro.

**Prosimy pamiętać, że w Chinach wymieniać można tylko dolary wydane po 1996 r. (dotyczy to również dolarowej części wpłaty za wycieczkę, wpłacanej w Chinach). Dodatkowo banknoty nie mogą być zniszczone t.j.: zaplamione, przetarte, naderwane, itp.** Wymiany waluty można dokonywać w oddziałach Bank of China oraz w hotelach a także na lotniskach międzynarodowych (dodatkowo pobierana jest prowizja). Kurs jest wszędzie podobny. Dokonując wymiany należy się wylegitymować paszportem. Niewykorzystane yuany można zamienić w Chinach z powrotem na dolary wyłącznie za okazaniem pokwitowania z banku, otrzymanego przy sprzedaży USD.

Stanowczo odradzamy korzystania z nieoficjalnych usług wymiany pieniędzy (proceder prawnie zabroniony, ponadto istnieje możliwość oszustwa lub kradzieży).

W hotelach na terenie Chin (nie w Tybecie) oraz w większości dużych sklepów honorowane są międzynarodowe karty płatnicze takie jak np. VISA, MasterCard, American Express.

Ceny towarów spożywczych w chińskich supermarketach i większych sklepach są z reguły zbliżone lub niższe od tych w Polsce. Ceny towarów na targowiskach są z reguły znacznie niższe niż w Polsce.

Na chińskich bazarach powszechnie przyjętym zwyczajem jest **targowanie się** o cenę (ceny pierwotnie oferowane cudzoziemcom mogą być bardzo zawyżone) - targowanie odbywa się często poprzez wypisywanie cen na kalkulatorze. Przed dokonaniem zakupu prosimy upewnić się co do jakości i autentyczności kupowanych artykułów.

**Przykładowe ceny:** Pieczywo 1-5 RMB, miejscowe owoce (1 kg) 4-15 RMB, butelka wody mineralnej 1-5 RMB, zestaw w Mc Donald's 20 RMB, piwo w sklepie 2-10 RMB, kartka pocztowa do Polski 6 RMB, paczka papierosów 2-15 RMB, prawdziwa chusta jedwabna 50-100 RMB.

**Specyfiką turystyki w Chinach i Tybecie jest dołączanie do programu zwiedzania wizyt w lokalnych fabrykach i manufakturach, gdzie można zakupić różne towary (np. perły, jedwabie, nefryty). Są to placówki państwowe, gdzie ceny nie należą do najniższych, lecz jakość i oryginalność produktów jest gwarantowana. Może się zdarzyć, że na bazarach i targowiskach podobne rzeczy znajdują Państwo w niższych cenach. Jakość oferowanych tam produktów może jednak budzić wątpliwości.**

## WYCIEZKI FAKULTATYWNE

Ideą CT Poland jako biura specjalizującego się w organizacji wycieczek do Chin jest jak najpełniejsza prezentacja odwiedzanego kraju. Wiele imprez oferowanych przez inne biura jako opcjonalne punkty programu, u nas wliczone są w cenę imprezy. Bogate programy stwarzają stosunkowo mało okazji do ich fakultatywnego uzupełniania. Oferowane na miejscu fakultety stanowią propozycję lokalnych przewodników i mogą odbywać się tylko pod warunkiem zrealizowania głównych punktów programu. Cena wycieczek fakultatywnych uzależniona jest od ilości osób w nich uczestniczących.

## NAPIWKI

Część kwoty, płatnej w Chinach pierwszego dnia wycieczki na ręce pilota, przeznaczona jest na zwyczajowe napiwki dla lokalnych przewodników oraz kierowców. W cenę wycieczki nie są wliczone napiwki za usługi bagażowe w hotelach (ok. 1 USD/każdorazowo/szt. bagażu). Poza branżą turystyczną dawanie napiwków nie jest w Chinach powszechnie przyjęte, jednak podczas korzystania z taksówki można zostawić kierowcy niewielką resztę.

## POROZUMIEWANIE SIĘ

Językiem urzędowym jest język chiński - dialekt mandaryński (*putonghua*, oparty na dialekcie pekińskim). Przeciętny Chińczyk spotkany na ulicy nie posługuje się językiem angielskim. Języka tego nie znają zazwyczaj również taksówkarze. Po angielsku, przynajmniej w podstawowym zakresie, mówi zazwyczaj obsługa hotelowa oraz sprzedawcy na większych bazarach, nastawionych na turystów z zagranicy. Język angielski jest również językiem, jakim posługują się lokalni przewodnicy podczas wycieczki. Znajomość języka angielskiego w Tybecie jest wśród ludności lokalnej niewielka.

## NAPIĘCIE W SIECI

220V / 50Hz. W niektórych hotelach potrzebna jest przejściówka, którą można wypożyczyć w hotelu. Typy wtyczek, spotykane w Chinach:



Prosimy pamiętać, że Tybet to jeden z najbiedniejszych regionów Chin, kraju rozwijającego się. W Tybecie mogą zdarzać się przerwy w dostawie prądu.

## TELEFONY

Polskie telefony komórkowe posiadające roaming działają a zasięg jest niemal wszędzie, poza kilkoma miejscami gdzie sygnał może być nieco słabszy (np. w bazie pod Mt. Everest).

Niektórzy polscy operatorzy oferują w Chinach dostęp do internetu w komórce. Prosimy dowiadywać się u swoich operatorów o stawki połączeń. Można również dzwonić do Polski z telefonów hotelowych. Minuta połączenia kosztuje najczęściej około 5 PLN (z komórki ok. 8 PLN). We wszystkich hotelach jest dostępne wi-fi, w niektórych korzystać z wifi bezpłatnie można jednak tylko w hotelowym lobby. Korzystanie w pokojach jest dodatkowo płatne (10-30 USD/dobę).

Należy pamiętać, że w Chinach dostęp do niektórych stron jest zablokowany (m.in. Facebook, Yahoo, Google, Gmail, Youtube) i korzystanie z nich bez zainstalowanego bezpłatnego lub płatnego



oprogramowania VPN nie jest możliwe. Zainstalowanie oprogramowania VPN na terenie Chin nie jest możliwe, można zrobić to wyłącznie będąc poza terytorium ChRL.

Zakup lokalnej karty sim możliwy jest tylko po okazaniu chińskiego dowodu tożsamości.

## BEZPIECZEŃSTWO

Chiny są krajem bezpiecznym i życzliwym dla gości z zagranicy. Przystępność w Chinach jest stosunkowo niska. Należy jednak zachować ostrożność w miejscach uczęszczanych przez turystów oraz w środkach komunikacji (zdarzają się kradzieże kieszonkowe oraz przypadki wydania fałszywych banknotów). Wartościowe przedmioty i gotówkę należy trzymać przy sobie bądź w zamkniętym sejfie w pokoju lub w sejfie w recepcji. Zarówno biuro jak i hotel nie odpowiadają za wartościowe rzeczy pozostawione poza sejfem w pokoju hotelowym.

Korzystając z taksówki prosimy pamiętać o zabraniu paragonu wydawanego przez kierowcę. W przypadku pozostawienia czegokolwiek w taksówce umożliwi to identyfikację pojazdu.

Tybet jest regionem bardzo wrażliwym politycznie. Wiele osób w Polsce wyraża opinie o niepodległości Tybetu, aczkolwiek należy pamiętać, że nie jest to stanowisko zbieżne z opinią władz chińskich i wyrażanie takich opinii w Tybecie, zwłaszcza publicznie, może spowodować problemy, zarówno na turystę jak przede wszystkim na jego przewodnika i agencję turystyczną. Karą może być m.in. odebranie licencji przewodnickiej.

Zabronione jest posiadanie flag Tybetu, wizerunków XIV Dalajlamy i XI Panchenlamy (również w przewodnikach książkowych, które mogą być zarekwirowane).

Psy tybetańskie zachowują się dość swobodnie, należy unikać bliższych z nimi kontaktów i wieczornych spacerów, zwłaszcza w nieoświetlonych miejscach.

## ZDROWIE PRZED WYJAZDEM I CHOROBA WYSOKOŚCIOWA

Wyjeżdżających do Chin nie dotyczą obowiązkowe szczepienia. Do zalecanych szczepień należą wirusowe zapalenie wątroby typu A i B, błonica, tężec i polio, a także dur brzuszny. Chinach obecnie nie ma zagrożenia malarią.

W razie potrzeby skorzystania z miejscowych usług medycznych należy zgłosić się do pilota, bądź bezpośrednio do centrum alarmowego Ubezpieczyciela (numer telefonu znajdą Państwo na polisie, którą przekaże Państwu pilot wycieczki).

Na wypadek konieczności skorzystania z porady medycznej lub hospitalizacji koszty do 100 EUR z reguły pokrywa sam poszkodowany. Rachunki (należy pamiętać, aby zawsze o nie poprosić) rozliczane są po powrocie do Polski. Przed podróżą zalecamy wykonanie wszelkich niezbędnych badań oraz przeglądu stomatologicznego.

Tybet obejmuje regiony położone średnio powyżej 4000 m n.p.m. **Choroba wysokościowa** to jedno z najpoważniejszych zagrożeń, jakie czekać mogą na turystę w Tybecie. Pojawia się, gdy zbyt szybko znajdziemy się na dużej wysokości lub gdy zbyt szybko zwiększamy wysokość, nie zachowując odpowiedniego czasu na aklimatyzację. Łagodne objawy choroby wysokościowej pojawić się mogą już na wysokości 2 000 m n.p.m., na wysokości 3 500 m n.p.m. odczuwa je niemal każdy, bez względu na to czy był wcześniej na podobnych wysokościach czy nie. Choroba wysokościowa pojawia się na skutek zbyt dużego ciśnienia w komórkach. Skutkiem może być obrzmienie mózgu i śmierć. Do lekkich objawów należą ból głowy, nudności, brak apetytu i ogólne osłabienie. Nielezione, objawy te z reguły ustępują po kilku dniach, zdarza się jednak, że dolegliwości te odczuwane są przez cały okres pobytu na dużej wysokości.

W przypadku ostrych bólów głowy oraz zaostrzonych objawów choroby wysokościowej, takich jak zawroty głowy czy halucynacje jednym lekiem jest natychmiastowe zwiezenie chorego na niżej położone tereny. W niektórych przypadkach pomocne mogą być dostępne na receptę leki, prze-

pisane przez lekarza.

W przypadku dodatkowych pytań prosimy o kontakt z lekarzem.

## LEKI

Ze względów praktycznych wskazane jest zabranie najczęściej stosowanych w domu leków. Apteczka podróżna powinna zawierać środki przeciw komarom, dezynfekujące, plastry, leki przeciw biegunce i przeziębieniu.

Leki zażywane regularnie (codziennie lub co kilka dni) należy ZAWSZE wkładać do bagażu podręcznego). Jeśli w bagażu podręcznym planują Państwo przewozić igły do podawania leku, wówczas niezbędne będzie zaświadczenie w języku polskim i angielskim wydane przez lekarza, zaświadczające o konieczności podania leku, poświadczone pieczętą.

## ZDROWIE W PODRÓŻY

Chiny są krajem bezpiecznym, ale różnica flory bakteryjnej może być kłopotliwa dla osób o zwiększonej wrażliwości. Należy pamiętać, aby często myć i dezynfekować ręce, unikać dotykania twarzy i obgryzania paznokci oraz nawykowego obgryzania różnych rzeczy np. długopisów.

Tempo zwiedzania dostosowane jest do kondycji przeciętnego turysty. W okresie letnim wilgotność i upał mogą jednak osłabić wytrzymałość. Należy pić dużo płynów, najlepiej wody lub zielonej herbaty.

Ze względu na wysokość, w Tybecie należy unikać zwiększonej aktywności, a także palenia tytoniu i picia dużych ilości alkoholu.

## JEDZENIE I PICIE W PODRÓŻY

Aby ustrzec się chorób należy dbać o higienę osobistą, unikać żywności niewiadomego pochodzenia i pić wyłącznie napoje zamknięte fabrycznie. Prosimy unikać napojów z lodem, bowiem lód rzadko robiony jest na bazie butelkowanej wody. Przez otwarcie butelki należy zwrócić uwagę, czy nie była ona naruszona.

Z pewnością przydadzą się środki pozwalające szybko zdezynfekować dłonie – żele, chusteczki.

Woda z kranu nadaje się do mycia zębów. Nie zaleca się jej spożywania. Owoce należy spożywać po ich umyciu i obraniu ze skórki.

Jedząc na ulicy powinno się zwrócić uwagę czy sprzedawca ma rękawiczki (jeśli serwuje jedzenie rękoma) oraz czy zachowane są inne podstawowe zasady higieny.

## OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

Latem w większości regionów Chin słońce operuje bardzo silnie. Prosimy o zabranie ze sobą środków z wysokim filtrem chroniących przed słońcem. Przyda się również czapka lub chustka oraz okulary przeciwsłoneczne.

Ze względu na wysokość, siła operowania promieni słonecznych w Tybecie jest dużo większa. Oprócz okularów przyda się również dobry krem i pomadka nawilżająca do ust.

## FOTOGRAFOWANIE

Na terenie Tybetu wiele miejsc objętych jest dodatkową opłatą za fotografowanie. Opłaty te wynoszą od 5, 10 USD nawet do 250 USD, w zależności od miejsca. Opłaty najczęściej dotyczą tylko jednej sali, czasem całego obiektu. W niektórych świątyniach czy klasztorach nie wolno robić zdjęć. Warto pamiętać, że opłata za zdjęcia jest czasem jedynym sposobem dofinansowania klasztoru. **W żadnych okolicznościach nie należy robić zdjęć obiektom wojskowym, lotniskom, żołnierzom czy policjantom.**

## TOALETY

We wszystkich hotelach i restauracjach serwujących kuchnię zachodnią spotkać można toalety w stylu zachodnim. W restauracjach chińskich, na stacjach paliwowych, czy w zwiedzanych obiektach toalety mają charakter azjatycki (tzw. kucany). Toalety publiczne są bardzo powszechne i niemal wszystkie płatne (0,5 – 1 RMB). W toaletach publicznych brak jest papieru toaletowego.

W Tybecie, poza hotelami i niektórymi restauracjami dostępne są tylko toalety w stylu azjatyckim. Poza Lhasą restauracje rzadko wyposażone są w toaletę europejską.

## JET LAG, CZYLI ZMIANA STREF CZASOWYCH

Jet lag to typowa dolegliwość podczas przekraczania kilku stref czasowych w krótkim czasie. Charakteryzuje się ogólnym zmęczeniem, sennością i rozdrażnieniem.

Oto kilka rad, które pomogą Państwu przyzwycząić się szybko do nowej strefy czasowej. Zaraz po wejściu do samolotu przestawić zegarek na czas obowiązujący w miejscu docelowym.

Od początku jeść i odpoczywać według czasu obowiązującego w miejscu docelowym.

Podczas nocnych przelotów spać jak najwięcej.

Unikać ciężkich potraw oraz dużych ilości alkoholu.

Podczas lotu warto co jakiś czas wstawać i robić lekkie ćwiczenia ruchowe.

Po przylocie unikać drzemki w ciągu dnia i położyć się spać według nowego czasu.

## UBEZPIECZENIE

Uczestnik imprezy organizowanej przez Biuro Podróży CT Poland jest ubezpieczony w Towarzystwie Ubezpieczeń i Reasekuracji Allianz Polska S.A. Ubezpieczenie obejmuje pokrycie kosztów leczenia i pomoc w podróży (assistance) do 100 000 PLN na każde zdarzenie (**w tym, na podstawie dodatkowej umowy zawartej pomiędzy Biurem Podróży CT Poland a TUiR Allianz, ryzyko zaostrzeń i powikłań chorób przewlekłych**); wypłatę świadczenia związanego z trwałym uszczerbkiem na zdrowiu z tytułu następstwa nieszczęśliwego wypadku do 10 000 PLN; pokrycie kosztów utraty lub opóźnienia dostarczenia bagażu podróznego do 1000 PLN. Szczegółowe informacje można znaleźć w „Ogólnych warunkach ubezpieczenia w podróży zagranicznej GLOBTROTTER”. Prosimy o dokładne zapoznanie się z warunkami ubezpieczenia, w szczególności z częścią „Wyłączenia odpowiedzialności”.

## WIZA

Obywatele RP udający się do Chin muszą posiadać ważną wizę pobytową (turystyczną lub biznesową). Wyjazd do Hongkongu i/lub Makau oznacza opuszczenie granic ChRL i unieważnia wizę jednokrotną. Brak ważnej wizy karany jest grzywną do 1000 USD.

Wiza i pośrednictwo wizowe wliczone jest w cenę wycieczki. W celu uzyskania wizy należy na 50 dni przed rozpoczęciem wycieczki dostarczyć do naszego biura paszport, wypełniony wniosek wizowy oraz 1 zdjęcie. Procedura wizowania trwa ok. 10 dni. Po owizowaniu paszport pozostaje w biurze i otrzymują go Państwo z rąk pilota na lotnisku, jednak może być odebrany w naszym biurze lub odesłany na wskazany adres na koszt odbiorcy. Należy pamiętać wówczas, aby zabrać go ze sobą jadąc na lotnisko.

Obywatele RP udający się do Hongkongu lub Makau do 90 dni pobytu nie mają obowiązku posiadania wizy.

Pozwolenie na wjazd od Tybetu uzyskiwane jest na podstawie ważnej wizy chińskiej. Pozwolenie obejmuje wszystkie miejsca, które wolno grupie turystycznej odwiedzić. Niemożliwa jest więc zmiana programu w trakcie zwiedzania. W każdym miejscu niezbędna jest również rejestracja w miejscowym Biurze Bezpieczeństwa Publicznego. Po zebraniu paszportów, procedury tej dopełni w Państwa imieniu lokalny przewodnik.

## PRZEPISY GRANICZNE, CELNE I DEWIZOWE W CHINACH

**Nie wolno wwozić** narkotyków, broni, amunicji i materiałów wybuchowych, waluty chińskiej, publikacji uznawanych przez prawo chińskie za szkodliwe (w tym pornografii i wydawnictw krytykujących władze i ustrój ChRL a także wydawnictw w wizerunkiem XIV Dalajlamy).

Do Chin nie wolno także wwozić świeżej żywności (owoce, wędliny, kanapki itp.). W przypadku kontroli na lotnisku docelowym produkty te mogą zostać skonfiskowane.

**Nie wolno wywozić** chińskiej waluty, dzieł sztuki, rzadkich wydawnictw, wyrobów z kamieni szlachetnych oraz samych kamieni szlachetnych bez certyfikatu zakupu. Nie są poza tym znane żadne restrykcje celne, które odbiegałyby od powszechnie przyjętych norm międzynarodowych. Nie ma obowiązku posiadania określonej kwoty pieniędzy na dzień pobytu.

Skrócone przepisy celne i dewizowe dotyczące RP znajdują Państwo na stronie [www](http://www.mf.gov.pl):

<http://www.mf.gov.pl>

**Prosimy pamiętać, że do Polski nie wolno przywozić żadnych pamiątek z zagrożonych gatunków roślin i zwierząt a także muszli i artykułów z muszli.**

## ODPOWIEDZIALNA TURYSTYKA

Podróżując po Chinach musimy pamiętać, że jesteśmy tylko gośćmi i że regulacje tego kraju zostały stworzone w oparciu o miejscowe realia a nie dla wygody turystów.

Turystyka jest jednak bardzo ważną gałęzią przemysłu dla Chin i rząd oraz lokalna administracja kładą duży nacisk, aby turystów było coraz więcej i aby zapewnić im szeroki wachlarz możliwości, zarówno jeśli chodzi o zakwaterowanie, transport i zwiedzanie. Podróżując po Chinach należy pamiętać, aby:

1. Minimalizować skutki naszego pobytu.
2. Nie śmiecić, nawet jeśli miejscowi to robią. W Tybecie warto wyrzucać śmieci tylko w hotelach. Pozostawione, nawet w koszu na śmieci po drodze, wylądują najpewniej w rowie przy drodze lub w pobliskiej rzece.
3. Nie robić zdjęć ludziom, jeśli sobie tego nie życzą.
4. Nie niecierpliwic się, jeśli np. sprzedawca nie rozumie, o co nam chodzi.
5. Przestrzegać prawa danego regionu oraz lokalnych zwyczajów.
6. Szanować inne zwyczaje, nawet jeśli ich nie rozumiemy.
7. Okazywać szacunek w miejscach kultu religijnego, zachować ciszę, jeśli takie są regulacje w danym miejscu. W klasztorach warto pamiętać, aby nie dotykać cennych relikwii, nie dotykać ścian, w szczególności skórzanymi przedmiotami, jak np. torby czy buty. Te uważane są za brudne.
8. Nie wręczać dzieciom cukierków, ani innych drobnych przedmiotów. Jeśli chcemy pomóc można wręczyć te rzeczy rodzicom lub wesprzeć którąś z działających na terenie Chin i Tybetu organizacji pozarządowych.

## PODSUMOWANIE

Podróżowanie po Chinach różni się od podróży po Europie czy innych regionach świata. Chiny to wciąż kraj rozwijający się a Tybet to jeden z najbiedniejszych regionów Państwa Środka. Dokładamy wszelkich starań, aby podróż Państwa przebiegła sprawnie i komfortowo. Na miejscu korzystamy z lokalnych firm transportowych, hoteli i restauracji doświadczonych w przyjmowaniu gości z Zachodu. Podróżowanie po obcym, dalekim i tak innym od naszego kraju czasem niesie jednak ze sobą niespodzianki. W przypadku jakichkolwiek problemów prosimy zgłaszać uwagi, sugestie, prośby czy pytania do przewodników i pilota wycieczki. Są to osoby doświadczone w podróży i z przyjemnością będą służyć Państwu pomocą i opieką.

Życzymy Państwu udanej podróży!

一路平安