



**CT Poland**

Biuro Podróży

# INDIE - LADAKH

## INFORMACJE PRAKTYCZNE



### *Ladakh – Indyjski Tybet 14 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

**Ladakh – Indyjski Tybet 14 dni** to trasa skoncentrowana na niewielkim obszarze północnych Indii. Nie licząc miasta przesiadkowego Delhi, obejmuje tylko rejon Ladakhu, który należy do indyjskiego stanu Jammu & Kashmir. W naszej ofercie zaliczamy ją do tras himalajskich. Pobyt na wysokości ponad 3000 m prawie dla wszystkich wiąże się z mniejszym lub większym dyskomfortem przystosowania do warunków wysokogórskich. Osoby o słabym ogólnym stanie zdrowia, a szczególnie z problemami krążeniowymi i neurologicznymi powinny skonsultować decyzję o wyjeździe z lekarzem.



Innym wyróżnikiem

tej trasy jest standard zakwaterowania niższy niż w pozostałych imprezach naszego biura. Noclegi w Leh są w obiekcie o standardzie turystycznym (brak windy, czajnika w pokoju) natomiast w pozostałych miejscowościach noclegi są zorganizowane w komfortowych namiotach. Czysta pościel i bieżący dopływ zimnej wody są zapewnione na całej trasie. Podczas noclegu w namiocie ciepła woda jest dostarczana przez obsługę w wiadrach.

Trasa, mimo iż wysokogórska, nie

zawiera trekkingu ani dłuższych spacerów i nie wymaga ponadprzeciętnej kondycji.

Transport na terenie Ladakhu będzie się odbywał przystosowanymi do jazdy w terenie samochodami osobowymi. Część dróg nie ma asfaltowej nawierzchni. Na czas przejazdów grupa będzie podzielona na 4-osobowe podgrupy. Przejazdy do doliny Nubry i nad jezioro Pangong mogą okazać się męczące, bowiem wiążą się z pokonaniem przełęczy o wysokości ponad 5 tys. metrów.

Trudy podróży z pewnością wynagrodzą piękne wysokogórskie widoki oraz fascynująca egzotyka odwiedzanych miejsc. Trasę szczególnie polecamy osobom zainteresowanym buddyzmem tybetańskim oraz miłośnikom gór i natury.

## PRZELOTY MIĘDZYNARODOWE

Przeloty odbywają się samolotami rejsowymi z międzylądowaniem w jednym z portów lotniczych. Dokładne informacje o godzinach przelotów i zbiorce znajdują się w liście przewodnim. 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 tylko podczas odprawy na lotnisku.**

## DOKUMENTY PODRÓŻY

Podczas spotkania na lotnisku pilot przekaze Państwu dokumenty podróży: paszport (jeśli nie został wcześniej odebrany), 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 Indiach 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 INDII**

**Bagaż główny:** Każdy pasażer może mieć jedną sztukę bagażu głównego. Waga bagażu nadanego przez 1 osobę w trakcie odprawy biletowo-bagażowej nie powinna przekraczać 20 kg lub 23 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 23 kg. Informacje o przewoźniku oraz o limicie bagażowym znajdują Państwo w liście przewodnim.

**Podczas przelotów wewnątrz Indii ciężar nadanego bagażu nie może przekroczyć 15 kg/os. W liniach tych obowiązuje dopłata do nadbagażu ok. 5 USD/kg.**

**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 uszkodzania 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.

**UWAGA: Podczas większości przelotów wewnętrznych w Indiach obowiązuje przepis pozwalający pasażerowi wnieść na pokład tylko jedną sztukę niewielkiego bagażu podręcznego. Powinna to być mała podręczna torebka, aparat fotograficzny lub laptop. Dotyczy to szczególnie połączenia Leh-Delhi**

## **PAKOWANIE BAGAŻU GŁÓWNEGO**

Wygodną formą bagażu będą zarówno walizki na kółkach jak i plecaki. Jeśli to możliwe lepiej spakować się w bagaż o mniejszych rozmiarach, nie podatny na zabrudzenie. Podczas przejazdów Państwa bagaże mogą być wiezione w bagażniku na dachu samochodu.

Podczas pakowania przydatne mogą się okazać duże plastikowe torby. 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 razie opóźnienia jednego bagażu przez linie lotnicze, co zdarza się bardzo rzadko, pozwoli to komfortowo doczekać momentu dostarczenia przez linię opóźnionego bagażu.

## **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 i pieniędzy.

Ze względu na przelot samolotem (zarówno podczas przelotów międzynarodowych, jak i wewnątrz Indii) 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 mu-

szą 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.

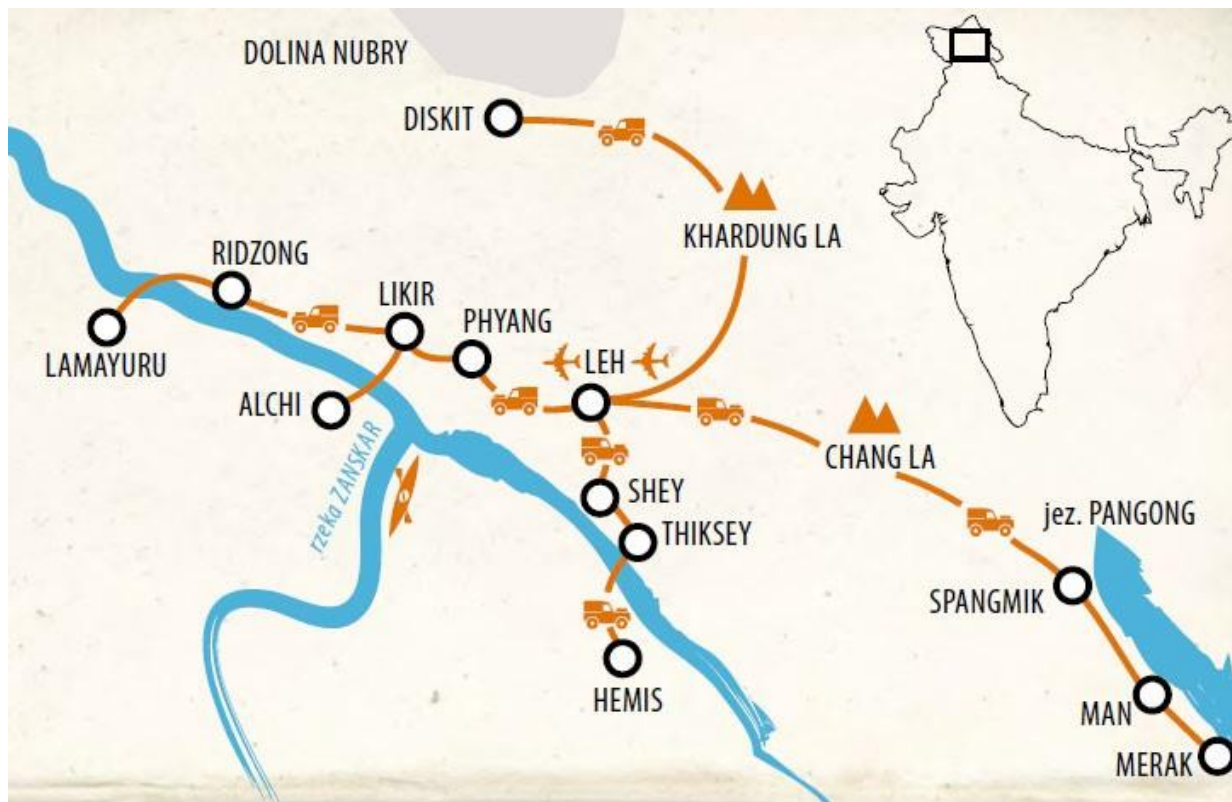
W bagażu podręcznym przyda się długopis, gdyż podczas podróży wypełnia się formularze wjazdowe, wyjazdowe, deklaracje celne itd.

## CO ZABRAĆ ZE SOBĄ

- duży ręcznik
- kostium kąpielowy lub strój pod piankę używaną podczas raftingu (pianki są każdorazowo dezynfekowane dla kolejnych uczestników, ale własne ubranie pod spód zwiększa komfort)
- wygodne obuwie, np. sportowe,
- ubrania: polecamy lekkie, szybkoschnące letnie ubrania z rękawami i długimi nogawkami, a oprócz tego coś cieplejszego typu bluza, sweter, polar, szczególnie na czas przejazdu przez wysokie przełęcze oraz chłodniejsze poranki i wieczory
- DLA ZMARZLUCHÓW dodatkowy polar na noc.
- jeśli zabierają Państwo bluzki bez rękawów przyda się coś do okrycia np. w świątyniach. Może to być sweter, lekka kurtka lub chusta,
- okrycie głowy dla ochrony przed słońcem, okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, balsam nawilżający,
- leki zażywane regularnie (leki zażywane codziennie lub co kilka dni należy ZAWSZE wkładać do bagażu podręcznego),
- karty pamięci do aparatu fotograficznego lub zapasowe filmy, baterie,
- płyn do dezynfekcji rąk lub chusteczki odświeżające,
- przejściówkę do gniazdka elektrycznego,
- budzik z alarmem (jeśli nie ma w telefonie komórkowym),
- suchy prowiant na górskie wycieczki (czekolada, herbatniki),
- niewielką latarkę.

## CZEGO NIE ZABIERAĆ

- śpiwora, bo we wszystkich obiektach jest czysta pościel,
- zbyt dużej ilości ciepłych ubrań,
- niewygodnych lub nowych butów.



## INFORMACJA O NOCLEGACH

Innym wyróżnikiem tej trasy, ze względu na specyfikę miejsca, jest standard zakwaterowania niższy niż w pozostałych imprezach naszego biura. Noclegi w Leh są w obiekcie o standardzie turystycznym (brak windy, czajnika w pokoju) natomiast w pozostałych miejscowościach noclegi są zorganizowane w komfortowych namiotach. Czysta pościel i bieżący dopływ zimnej wody są zapewnione na całej trasie. Podczas noclegu w namiocie ciepła woda jest dostarczana przez obsługę w wiadrach

Hotel w Delhi jest o standardzie 3\*, w Leh o lokalnym standardzie turystycznym klasy A.

W Delhi i w Leh pokoje z prywatnymi łazienkami z dostępem do ciepłej wody 24h oraz z toaletami w zachodnim stylu. Hotel w Delhi jest dodatkowo wyposażony w klimatyzację oraz czajnik, obiekty w Ladakhu nie są klimatyzowane, ponieważ nie jest to potrzebne. Pokoje hotelowe są wyposażone w telefon i telewizor. Można skorzystać z dostępu do Internetu.

Pokoje mogą nie być wyposażone w sejfy i czajniki elektryczne. W pokojach nie ma suszarek, minibarów. W hotelach nie ma basenów i siłowni.

Łazienki są wyposażone w ręczniki, mydło, papier toaletowy. W Delhi i Leh pokoje wyposażone są w ręczniki kąpielowe. Ręczniki znaleźć można również w namiotach, ale sugerujemy zabrać również własne.

Doba hotelowa w Indiach, tak jak w większości państw na świecie, trwa, w zależności od hotelu od godziny 12:00-14:00 do godz. 12:00 dnia następnego. Wcześniejsze zakwaterowanie jest możliwe w przypadku dostępności pokoi. Jeśli pokoje nie są dostępne najpierw jest organizowany program zwiedzania. 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).

## NOCLEGI W NAMIENTACH

W Ladakhu poza Leh noclegi będą organizowane w komfortowych namiotach 2-os. W namiotach znajdują się łóżka polowe wyposażone w czystą pościel.

Część namiotów posiada prywatne łazienki z ubikacją i bieżącą zimną wodą. Ciepła woda do kąpieli na życzenie jest dostarczana przez obsługę hotelową w wiadrze.

W części obozów łazienki znajdują się oddzielnie, w osobnym budynku. Posiadają stały dostęp zimnej wody.

Namioty są oświetlone światłem elektrycznym. Nie zawsze posiadają kontakty, z których można korzystać np. by naładować sprzęt fotograficzny. Lepiej więc zabrać zapasową baterię lub pamiętać, aby doładować baterie dzień wcześniej. Nad jeziorem Pangong wtyczki znajdują się w namiocie restauracyjnym, który udostępnia gniazdka w określonych godzinach. Ze światła i elektryczności można korzystać zazwyczaj do ok. 22.30. Z uwagi na trudne warunki geograficzne mogą zdarzyć się przerwy w dostawie prądu. Niewielka latarka (np. tzw. czołówka) może się przydać wieczorem poza namiotem oraz także właśnie na wypadek braku prądu.

## PASZPORT

Podczas podróży niezbędnym dokumentem będzie paszport. Paszport musi być ważny 6 miesięcy od daty powrotu z wycieczki oraz posiadać przynajmniej dwie wolne strony na wklejenie wizy oraz na stemple graniczne. Należy go okazać służbom granicznym podczas wjazdu do Indii oraz pracownikom hotelu, jeśli będzie to konieczne podczas zakwaterowania. Paszport jest także potrzebny podczas wymieniania walut. **Jeśli przed wycieczką odebrali Państwo owizowany paszport z naszego biura prosimy pamiętać o zabraniu go ze sobą na lotnisko.**

## WIZA

Obywatele RP udający się do Indii muszą posiadać ważną wizę pobytową. Wiza i pośrednictwo wizowe wliczone jest w cenę wycieczki. W celu uzyskania wizy należy na 40 dni przed rozpoczęciem wycieczki dostarczyć do naszego biura paszport, wypełniony przez Internet wniosek wizowy oraz 1 kolorowe, biometryczne zdjęcie. Procedura wizowania trwa ok. 3 tygodni. Wiza jest wklejana do paszportu. Po owizowaniu paszport pozostaje w biurze i otrzymają go Państwo z rąk pilota na lotnisku. Jednak, jeśli zgłoszą Państwo takie życzenie, może zostać odebrany w naszym biurze lub odesłany na wskazany adres na koszt odbiorcy.

## KLIMAT

Latem w Delhi pogoda jest bardzo gorąca. Jest paro i mogą występować opady monsunowe, upalne, lecz zazwyczaj krótkotrwałe.

Klimat Ladakhu określany jest jako podzwrotnikowy kontynentalny górski, chłodny i suchy, z niewielkimi opadami rocznymi i mroźnymi zimami. Odpowiednim czasem na zwiedzanie Ladakhu są trzy miesiące letnie, od II-jej połowy czerwca do I-jej połowy września.

**Średnie najwyższych (W) i najniższych (N) temperatur w Delhi i Leh – stolicy Ladakhu, podane w °C.**

Miesiąc	Delhi		Leh	
	W	N	W	N
I	21	7	-2	-1
II	23	10	1	-13
III	29	15	7	-12
IV	36	21	13	-6
V	39	26	18	-1
VI	38	28	22	3
VII	34	27	24	7
VIII	33	26	24	10
IX	34	24	21	10
X	33	19	14	6
XI	28	16	8	-1
XII	26	8	2	-7

## RÓŻNICA CZASU

Gdy w Polsce obowiązuje czas letni różnica czasu między Polską i Indiami wynosi 3 godz. 30 min. Np. gdy w Polsce jest godz. 10:00, w Indiach jest 13:30. W zimie różnica czasu wynosi 4 godz. 30 min. Na terenie całego kraju obowiązuje jedna strefa czasowa.

## POSIŁKI

Śniadania i obiadowe kolacje są organizowane w hotelach i mają formę bufetu. Wybór dań jest nieduży, dostępne są dania kuchni w większości indyjskiej (ryż, warzywa curry, chlebki chapati). Lunchy są zazwyczaj w formie suchego prowiantu spożywanego w lokalnej restauracji podczas postoju w trasie. Zdecydowanie przeważają dania wegetariańskie

## NAPOJE DO POSIŁKÓW

Herbata i kawa do śniadań i obiadowych kolacji są serwowane bez opłat. Zimne napoje nie są wliczone w cenę imprezy. Podczas lunchów poza hotelem trzeba zakupić napoje we własnym zakresie. Wszędzie dostępna jest herbata z mlekiem i aromatycznymi przyprawami (masala). Jeśli chodzi o kawę serwowana jest kawa rozpuszczalna, czarna lub z mlekiem.

W lokalach poza hotelem koszt herbaty czy kawy to około 1 USD. Woda mineralna kosztuje ok. 1-2 USD. Cena napoju typu cola wynosi zazwyczaj równowartość 2-4 USD, piwo kosztuje 4-6 USD.

## TRANSPORT

### PRZEJAZDY

W Delhi transport klimatyzowanym autokarem lub minibusem.

Na terenie Ladakhu przejazdy będą się odbywały przystosowanymi do jazdy w terenie samochodami osobowymi. Samochody posiadają niewielkie bagażniki wewnętrzne, dlatego część bagaży może być przewożona w bagażniku na dachu. Na czas przejazdów grupa będzie podzielona na 4-osobowe podgrupy.

Przejazdy do doliny Nubry i nad jezioro Pangong wiążą się z pokonaniem przełęczy o wysokości ponad 5 tys. metrów. Droga biegnie krętymi serpentynami. Osoby podatne na chorobę lokomocyjną mogą mieć problemy z samopoczuciem. Część dróg nie ma asfaltowej nawierzchni. Jakość wysokogórskich dróg nie jest najlepsza (mimo iż są one wciąż naprawiane i konserwowane).

## SAMOLOTY

Zgodnie z programem wycieczki trasę z Delhi do stolicy Ladakhu – Leh, pokonają Państwo samolotami. Bilety na przeloty wewnętrzne będą w posiadaniu przewodnika lub pilota.

Podczas przelotów wewnętrznych korzystamy z różnych lokalnych linii (np. Air India, Indigo, Jet Airways, JetLite, SpiceJet). Ich flotę stanowią najczęściej samoloty marki Boeing i Airbus.

Na trasach wewnętrznych obowiązują te same zasady przewozu bagażu, co podczas przelotów międzynarodowych. Dodatkowe ograniczenie dotyczy bagażu podręcznego, który w wielu liniach jest limitowany do tylko 1 sztuki (poza którą nie można mieć żadnych dodatkowych rzeczy, nawet małych torebek ani okryć wierzchnich). Alkohol może być przewożony w bagażu głównym pod warunkiem, że butelka nie jest napęcząta. Zarówno w bagażu podręcznym jak i w głównym nie wolno przewozić zapalniczek i zapalek.

## 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 angielskim. W zwiedzanych miejscach polski pilot tłumaczy to, co o zabytkach opowiadają lokalni przewodnicy. Pilot w każdej sytuacji służy swoją wiedzą i doświadczeniem.

## PIENIĄDZE

Indyjską walutą jest *rupia indyjska* (INR)

Orientacyjny przelicznik: 1 USD = około 60 INR

Dostępne banknoty: 5, 10, 20, 50, 100, 500 i 1000 INR

Dostępne monety: 50 *paisa* oraz 1, 2, 5 INR

## WYMIANA PIENIĘDZY, KARTY PŁATNICZE, CENY

- **Przechowywanie pieniędzy:** Najlepiej zabrać ze sobą zarówno gotówkę, jak i karty płatnicze lub kredytowe. Lepiej jednak nie trzymać ich w jednym miejscu. Przyda się specjalna torebka zawieszana na szyi bądź pasek z kilkoma kieszeniami, gdzie można trzymać pieniądze. Należy szczególnie pilnować pieniędzy w takich sytuacjach jak przepakowywanie, zakupy czy wymiana waluty.
- **Karty kredytowe i bankomaty:** W większości hoteli, restauracji i sklepów można dokonywać płatności międzynarodowymi kartami płatniczymi takimi jak np. VISA, MasterCard, American Express. Bankomaty dostępne są w większych miastach. Warto poinformować bank o planowanej podróży, aby ten mógł usunąć wszelkie blokady zabezpieczające, oraz zapytać o wysokość prowizji pobieranej przez bank za wypłatę pieniędzy. Sugerujemy zanotować sobie w innym miejscu numer alarmowy na wypadek konieczności szybkiej blokady skradzionej karty w banku oraz zapisać sam numer karty.
- **Wymiana walut:** Spośród walut zagranicznych w Indiach najłatwiej jest wymienić dolary amerykańskie i euro. Prosimy pamiętać, że banknoty nie mogą być zniszczone t.j.: zaplamione, przetarte, naderwane, itp. Przyjmowane są tylko dolary wydane po 1996 r. Wymiany waluty można dokonywać na lotniskach, w hotelach oraz w kantorach. Kurs jest wszędzie podobny. Dokonując wymiany należy się wylegitymować paszportem i wypełnić formularz. Niewykorzystane rupie można zamienić w Indiach z powrotem na dolary wyłącznie za okazaniem otrzymanego przy sprzedaży pokwitowania. Odradzamy korzystania z nieoficjalnych usług wymiany pieniędzy (proceder prawnie zabroniony, ponadto istnieje możliwość oszustwa lub kradzieży).
- **Zakupy i targowanie się:** Powszechnie kupowane w Indiach pamiątki to: rękodzieło, biżuteria, kadzidelka, herbata, przyprawy, ceramika, wyroby z mosiądzu i drewna, malowidła religijne i świeczki, stroje, szale, materiały, brokaty.  
W dużych sklepach, centrach handlowych oraz w supermarketach ceny są ustalone. W pozostałych miejscach można i należy targować się o cenę. Jeśli podejmujemy rozmowę i targowanie zbliża się do końca w dobrym tonie jest kupić daną rzecz, nie zmieniać zdania w ostatniej chwili. Wytyczną podczas targowania jest również to, że z transakcji powinien być zadowolony zarówno sprzedający jak i kupujący.
- **Ceny:** Indie należą do krajów tanich. Przykładowe ceny (dla wygody w liczeniu można przyjąć, że 1 PLN= ok. 15 INR):
  - woda mineralna w sklepie 1 litr ok. 20 INR
  - napój typu cola w sklepie ok. 40-60 INR
  - herbata w restauracji ok. 20-100 INR
  - kokos na ulicy ok. 20-30 INR
  - lokalne piwo ok. 50-250 INR
  - chlebek ciapati ok. 10-20 INR
  - obiad lokalnej w restauracji ok. 100 – 400 INR
  - posiłek w Mc. Donalds ok. 150 INR
  - gorąca przekąska na ulicy 10-40 INR
  - banany ok. 30 INR /kg
  - kilku – kilkunastominutowa minutowa przejażdżka riksą ok. 50-100 INR
- **Napiwki:** Pierwszego dnia po przylocie pilot zbierze od Państwa kwotę przeznaczoną na napiwki. Są one przeznaczone dla lokalnych przewodników oraz kierowców. W cenę wycieczki nie są wliczone napiwki za usługi bagażowe (zwyczajowo ok. 0,5 - 1 USD za 1 bagaż) oraz napiwki dla obsługi sprzątającej pokój po dłuższym pobycie.



## POROZUMIEWANIE SIĘ

Na subkontynencie indyjskim funkcjonują 23 języki konstytucyjne, ok. 2000 dialektów oraz kilka rzadziej używanych języków. Językiem urzędowym jest hindi. Język angielski posiada status języka pomocniczego, w rzeczywistości używa się go powszechnie w całych Indiach.

## NAPIĘCIE W SIECI

W Indiach używane są wtyczki typu brytyjskiego o trzech grubych bolcach. W niektórych hotelach znajdują się także kontakty typu europejskiego, takie jak w Polsce, ale lepiej wziąć swoją. Napięcie w sieci to 220-230V, częstotliwość 50 Hz.



## TELEFONY

Numer kierunkowy do Indii to 0091 (+91). Indyjskie numery składają się z 8 cyfr, do których należy najpierw dodać numer kierunkowy stanu / regionu (z pominięciem zera na początku). W zależności od regionu miasta numer kierunkowy może mieć 2, 3 lub 4 cyfry. Numer kierunkowy do Polski to 0048 (+48). Dzwoniąc z Indii do Polski wykręca się zatem kolejno: 0048, później numer kierunkowy miasta i numer abonenta. Opłaty za połączenia zależne są od operatora. Proszę o kontakt z operatorem celem uzyskania informacji o stawkach i możliwościach połączeń. Koszt połączenia do Polski jest zazwyczaj wysoki. W celu uniknięcia niespodziewanych kosztów warto jest przed wyjazdem dezaktywować w komórce pocztę głosową.

W Delhi działają polskie telefony komórkowe posiadające roaming. Na terenie Ladakhu nie działają telefony komórkowe polski ani indyjskie z innych stanów Indii. Działają wyłącznie numery komórkowe zakupione i zarejestrowane w stanie Jammu&Kashmir. Zakup lokalnej karty sim wymaga długiej procedury, w tym złożenia oficjalnego podania z załączonym zdjęciem.

- **Internet:** W hotelach w Delhi i Leh jest możliwość korzystania z Internetu w lobby lub czasem także w pokoju pod warunkiem posiadania własnego komputera. Zazwyczaj połączenie jest dość wolne. W niektórych hotelach za korzystanie z wi-fi jest pobierana opłata. W miastach powszechne są kafejki internetowe, gdzie korzystanie z Internetu kosztuje ok. 20-50 INR / godz.

## ZWIEDZANIE I RAFTING

**ŚWIĄTYNIE I KLASZTORY** – w Indiach we wszystkich miejscach kultu (niezależnie od wyznania) konieczne jest zdjęcie obuwia. W większości klasztorów buddyjskich w Ladakhu można założyć skarpety, jednak po świątyniach w Delhi należy chodzić zawsze boso.

**RAFTING** – na czas raftingu uczestnicy wyposażeni zostają z pianki (zakładane na bieliznę), obuwiu raftingowe, kaski oraz kamizelki ratunkowe. Rafting na rzece Zanskar ma średni i niski stopień trudności (2-3) w zależności od odcinka rzeki, po którym się płynie. Warto wziąć ze sobą bieliznę na zmianę oraz niewielki ręcznik. W bazie raftingowej nie ma możliwości wzięcia prysznic. Taka możliwość jest dopiero po powrocie do hotelu.

**ZDJĘCIA** – w niektórych miejscach fotografowanie lub kamerowanie może wiązać się z dodatkową opłatą. Większość pawilonów w klasztorach buddyjskich w Ladakhu można fotografować, lecz bez użycia flesza.

## BEZPIECZEŃSTWO

Indie są krajem raczej bezpiecznym dla turystów. Jak wszędzie na świecie zdarzają się jednak kradzieże kieszonkowców. Warto nosić w portfelu tylko ilość gotówki na jeden dzień. Pozostałe pieniądze trzymać w oddzielnej, ukrytej saszetce. Należy uważać na aparaty oraz zawsze pilnować paszportu. Kobiety nie powinny raczej same spacerować wieczorami, zwłaszcza w małych miejscowościach.

## ZDROWIE

Podczas całego wyjazdu są Państwo ubezpieczeni. W razie potrzeby skorzystania z miejscowych usług medycznych należy zgłosić się do pilota, bądź bezpośrednio do centrum alarmowego Ubezpieczyciela (numer telefonu znajdują Państwo na polisie, którą przekaze 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 wyjazdem:** Aktualnie wyjeżdżających do Indii nie dotyczą obowiązkowe szczepienia. W razie wprowadzenia wymogu szczepień przez służby sanitarno-epidemiologiczne, będziemy informować o tym uczestników. Do zalecanych szczepień należą wirusowe zapalenie wątroby typu A i B, błonica, tężec i polio, a także dur brzuszny.

Ponieważ podróż do Indii należy do dalekich, przed wyjazdem zalecamy wykonanie rutynowych badań lekarskich oraz przeglądu stomatologicznego.

**Leki:** Ze względów praktycznych wskazane jest zabranie najczęściej stosowanych w domu leków. Apteczka podróżna powinna zawierać środki przeciw komarom, dezynfekujące, plastry, leki przeciw bieguncie 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, zaświadczone o konieczności podania leku, poświadczony pieczęcią.

### **Choroba wysokościowa:**

Rejony odwiedzane w Ladakhu są położone na wysokości średnio 3100-3500 m n.p.m i wyżej. Nocleg na jeziorze Pangong jest na wysokości ok. 4300 m n.p.m. Przebywanie na tej wysokości wiąże się z ryzykiem choroby wysokościowej.

Choroba wysokościowa może wystąpić, 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. Najpoważniejszym jej skutkiem może być obrzęknięcie mózgu i nawet 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 odczuwalne są przez cały okres pobytu na tej wysokości.

W przypadku ostrych bólów głowy oraz zaostrzonych objawów choroby wysokościowej, takich jak zawroty głowy czy halucynacje najlepszym lekarstwem jest natychmiastowe zwieźenie chorego na niżej położone teryny. W niektórych przypadkach pomocne mogą być dostępne na receptę leki, przepisane przez lekarza.

W przypadku dodatkowych pytań prosimy o kontakt z lekarzem.

**Zdrowie w podróży:** Aby ustrzec się chorób należy 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. Wilgotność i upał w Delhi oraz przebywanie na wysokości w Ladakhu mogą jednak osłabić wytrzymałość. Należy wystrzegać się niepotrzebnego wysiłku, pić dużo płynów, jeść regularne niewielkie posiłki.

Ze względu na wysokość, w Ladakhu oprócz wystrzegania się zwiększonej aktywności, należy unikać także palenia tytoniu i picia 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. Przez otwarcie butelki proszę zwrócić uwagę, czy nie była ona naruszona. Przydadzą się suche chusteczki, aby przetrzeć wilgotną butelkę przed otwarciem jej. Lepiej unikać napojów z lodem, bowiem nie ma gwarancji, że woda do jego produkcji pochodzi z bezpiecznego źródła.

Woda z kranu nie nadaje się do picia. Także do mycia zębów zaleca się używać wody butelkowanej lub przegotowanej.

Z pewnością przydadzą się środki pozwalające szybko zdezynfekować dłonie, żele lub higieniczne chusteczki odświeżające.

Prosimy pamiętać o umyciu rąk przed posiłkiem, zwłaszcza, że część jedzenia, jak np. indyjski chlebek bierze się do rąk. Owoce należy spożywać po ich umyciu i obraniu ze skórki lub sparzeniu.

Potrawy serwowane na gorąco (świeżo ugotowane lub usmażone) są bezpieczne, jednak przed zakupem posiłku na ulicy powinno się zwrócić uwagę czy zachowane są inne podstawowe zasady higieny.

## OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

W Ladakhu, podobnie jak w większości regionów Indii 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.

## TOALETY

We większości miejsc toalety są w stylu zachodnim, zgodnie z indyjskim zwyczajem zaopatrzone w wąż z prysznicem do podmywania. W toaletach publicznych czasem nie ma papieru toaletowego. Warto mieć zawsze przy sobie chusteczki higieniczne.

## 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 przyzwyczać się szybko do nowej strefy czasowej.

1. Zaraz po wejściu do samolotu przestawić zegarek na czas obowiązujący w miejscu docelowym.
2. Od początku jeść i odpoczywać według czasu obowiązującego w miejscu docelowym.
3. Podczas nocnych przelotów spać jak najwięcej. Od czasu do czasu warto też wstawać i robić lekkie ćwiczenia ruchowe.
4. Unikać ciężkich potraw oraz alkoholu.
5. Po przylocie unikać dłuższej 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”.

## PRZEPISY GRANICZNE, CELNE I DEWIZOWE W INDIACH

Nie ma ograniczeń co do wysokości przywożonych kwot pieniędzy. Należy zgłosić kwoty przewyższające 10 tys. USD, ale zaleca się zgłaszanie nawet niższych sum. Bez wcześniejszej deklaracji wwozu można wywieźć bez zezwolenia do 2500 USD. Obowiązujące przepisy celne mieszczą się w granicach ogólnie przyjętych. Bez cła można wwieźć: rzeczy osobiste, upominki o wartości do 100 USD, 200 szt. papierosów i 1 l mocnego alkoholu. Wwożenie aparatów fotograficznych, komputerów, sprzętu audiowizualnego i telefonów komórkowych jest niekiedy odnotowywane w paszportach przez urząd celny. Bezwzględnie zabroniony jest przywóz broni i amunicji. Nie wolno wwozić złota i srebra poza przedmiotami osobistego użytku. Obowiązuje całkowity zakaz importu i eksportu: narkotyków i substancji psychotropowych, materiałów pornograficznych, produktów pirackich i naruszających prawa

autorskie. Z Indii nie wolno wywozić: antyków (przedmioty mające ponad 100 lat), wyrobów z kości słoniowej, skór zwierząt (szczególnie gadów), skorup żółwi.

Prosimy pamiętać, że do Polski nie wolno wwozić żadnych pamiątek z zagrożonych gatunków zwierząt i roślin, w tym także muszli.

## ODPOWIEDZIALNA TURYSTYKA

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

Prosimy pamiętać, by:

- Minimalizować skutki naszego pobytu.
- Nie śmiecić, nawet jeśli miejscowi to robią.
- Nie robić zdjęć ludziom, jeśli sobie tego nie życzą.
- Nie niecierpliwić się, jeśli np. sprzedawca nie rozumie o co nam chodzi.
- Przestrzegać prawa danego regionu oraz lokalnych zwyczajów.
- Szanować miejscowe zwyczaje, nawet jeśli ich nie rozumiemy.
- Okazywać szacunek w miejscach kultu religijnego, zachować ciszę, jeśli takie są regulacje w danym miejscu.

## ZWYCZAJE

- Przekraczając próg jakiegokolwiek miejsca kultu należy być stosownie ubranym (unikać krótkich spódnic, szortów, gołych ramion i dekoltów).
- Większość obiektów można zwiedzać tylko bez butów, boso lub ew. w skarpetkach.
- Obiekty świątynne należy zwiedzać i okružać w kierunku ruchu wskazówek zegara.
- Zarówno lewa ręka jak i noga są uważane za nieczyste. Lewą ręką nie powinno się dotykać świętych przedmiotów, wskazywać na nie; podawać pieniędzy i innych przedmiotów; ani jeść (tradycyjnie Indusi nie używają sztućców). Po posiłku czasem podawane są miseczki z wodą i cytryną do oczyszczenia palców oraz mieszanka sypkich ziół odświeżająca oddech.
- Kręcenie głową, które w naszej kulturze oznacza „nie”, w Indiach - przeciwnie - oznacza zgodę, potwierdzenie.
- Niekiedy miejscowi nachalnie przyglądają się zagranicznym turystom, trzeba się na to nastawić i potraktować z humorem.
- Powszechne jest dawanie napiwków za usługę: wniesienie bagażu, dostarczenie prania, posprzątanie pokoju (około 30-40 rupii).
- Dużym problemem, szczególnie w Delhi, są żebracy, niejednokrotnie traktujący turystów, jako główne źródło swojego dochodu. Należy unikać dawania jałmużny finansowej, zwłaszcza dzieciom.
- W Indiach panuje ruch lewostronny. Warto o tym pamiętać przechodząc przez ulicę.

## PODSUMOWANIE

Indie to kraj rozwijający się i podróżowanie po subkontynencie różni się od podróży po Europie czy innych regionach świata. Dokładamy wszelkich starań, aby Państwa podróż przebiegła komfortowo i sprawnie. Podróżowanie po obcym, dalekim i tak innym od naszego kraju czasem niesie jednak ze sobą niespodzianki. W przypadku jakichkolwiek uwag prosimy zgłaszać do pilota sugestie, prośby czy pytania. Jest to osoba doświadczona w podróży i z przyjemnością będzie służyć Państwu pomocą i opieką.

Życzymy Państwu udanej podróży!