



CT Poland

Biuro Podróży

INDIE, NEPAL

INFORMACJE PRAKTYCZNE



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

www.ctpoland.com.pl

Członek Warszawskiej Izby Turystyki

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 (przesyłany na ok. 2 tygodnie przed wycieczką). Podczas niektórych krótkich lotów, 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 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 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

Bagaż główny: Na locie międzynarodowym 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 znajdą Państwo w liście przewodnim.

UWAGA: Prosimy pamiętać o podpisaniu bagażu i zabezpieczeniu 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). 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 mogą się okazać 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 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 czy pieniędzy.

Ze względu na przelot samolotem 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 dwuoscienna w wymiarach 22 cm x 15cm, z plastikowym suwakiem). Perfumy i alkohol zakupione w sklepach wolnocłowych 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 formularze wjazdowe, wyjazdowe, deklaracje celne itd.

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ

- wygodne obuwie, np. sportowe,
- ubrania: powinny być dostosowane do trasy i terminu (proszę sprawdzić tabelę klimatyczną); polecamy lekkie, szybkoschnące letnie ubrania, a oprócz tego coś cieplejszego typu bluza, sweter - potrzebne zarówno w porze zimowej ponieważ ranki i wieczory mogą być chłodniejsze, jak i w porze letniej w klimatyzowanych pomieszczeniach;
- 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,
- strój przeciwdeszczowy,
- okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, balsam nawilżający,
- leki zażywane regularnie (leki zażywane codziennie lub co kilka dni należy ZAWSZE wkładać do bagażu podręcznego),
- ulubiony gatunek kawy
- płyn do dezynfekcji rąk lub chusteczki odświeżające,
- preparat przeciwko komarom,
- można także zabrać przejściówkę do gniazdka elektrycznego, budzik z alarmem (jeśli nie ma w telefonie komórkowym), ulubioną kawę lub herbatę itp.

CZEGO NIE ZABIERAĆ

- dużych ręczników kąpielowych – są dostępne w każdym hotelu,
- zbyt dużej ilości ciepłych ubrań,
- niewygodnych lub nowych butów,
- jedzenia.

INFORMACJA O HOTELOWYCH W INDIACH I W NEPALU

Hotele, z których korzystamy na trasie to w większości obiekty o lokalnym standardzie 3 i 4* z prywatnymi łazienkami z dostępem do ciepłej wody 24h oraz z toaletami w zachodnim stylu.

- Pokoje hotelowe są wyposażone w łazienkę, klimatyzację i telefon. W pokojach zazwyczaj znajdują się również telewizor, sejf oraz zestaw do herbaty: filiżanki, czajnik elektryczny (w większości ale nie wszystkie hotele!), herbata w torebkach. Łazienki wyposażone są w ręczniki kąpielowe, mydło, papier toaletowy. W niektórych hotelach jest także suszarka do włosów. W niektórych hotelach łazienki mogą być wyposażone są w dodatkowo płatne produkty (balsamy, gąbki do masażu) – umieszczone oddzielnie i oznaczone jako płatne. W razie wątpliwości prosimy pytać pilota.
- W pokojach znajdują się mini bary. Napoje, przekąski i słodycze z minibarów są dodatkowo płatne.
- Doba hotelowa w Indiach i w Nepalu, tak jak w większości państw na świecie, trwa, w zależności od hotelu od godziny 12:00-14:00 do godz. 12:00 dnia następnego. 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).
- Zdarzają się hotele, które dysponują basenem i jeśli grupa wróci do hotelu w godzinach otwarcia basenu, można z niego skorzystać.

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.

Wiza nepalska uzyskiwana jest na granicy. Potrzebne jest 1 zdjęcie. Wiza kosztuje 25 USD/os.

KLIMAT

Klimat Indii jest tropikalny z różnicami regionalnymi. Większość terytorium Indii znajduje się w strefie klimatu zwrotnikowego monsunowego, jedynie zachodnia część Niziny

Hindustańskiej i pustynia Thar mają klimat zwrotnikowy skrajnie suchy, natomiast góry Himalaje i Karakorum – podzwrotnikowy górski, chłodny.

Na większości terytorium Indii wyróżnia się cztery pory roku: zimę (styczeń-luty), lato (marzec-maj), porę monsunową o wysokich temperaturach i intensywnych krótkotrwałych opadach deszczu (czerwiec-wrzesień), okres po-monsunowy (październik-grudzień).

Południe Indii charakteryzuje się tropikalnymi temperaturami przez okrągły rok. Pora sucha trwa tam od połowy grudnia do marca. Monsun zaczyna się w tych regionach najwcześniej w całych Indiach, już w połowie czerwca i trwa przez wszystkie miesiące letnie. W listopadzie i na początku grudnia obserwować można niekiedy występowanie tzw. monsunu zimowego.

Do Nepalu najlepiej wybrać się jesienią lub wczesną wiosną – od połowy września do połowy grudnia klimat sprzyja podróżom, jest ciepło i nie notuje się dużych dobowych skoków temperatury. W Himalajach utrzymuje się stosunkowo stabilna pogoda, a dodatkowo panuje przerwa między monsunem letnim a zimowym. Trzeba pamiętać też o wpływie, jaki na lokalny klimat ma specyficzne ukształtowanie terenu. W porze gorącej w pasie nizinnym panują za dnia 40-stopniowe upały, w położonym na wys. ok. 1300 m n.p.m. Katmandu w tym samym czasie temperatura nie przekracza z reguły 30°C. Podobne zróżnicowanie dotyczy ilości opadów.

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

Miesiąc	Delhi		Agra		Jaipur		Katmandu		Pokhara	
	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N
I	21	7	22	8	22	9	16	4	19	6
II	23	10	25	10	24	12	17	7	22	8
III	29	15	32	16	31	17	21	10	27	13
IV	36	21	38	22	36	23	25	14	28	15
V	39	26	41	26	39	27	26	17	29	17
VI	38	28	41	28	38	28	27	21	30	22
VII	34	27	35	27	33	26	26	21	29	23
VIII	33	26	33	26	32	25	26	21	27	23
IX	34	24	34	24	33	24	26	19	27	20
X	33	19	34	19	33	21	23	15	26	17
XI	28	16	29	13	28	15	20	9	23	12
XII	26	8	24	9	23	11	16	6	20	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.

Różnica czasu między Polską i Nepalem w okresie zimowym wynosi 4 godz. 45 min., w lecie 3 godz. 45 min.

POSIŁKI

W większości hoteli na śniadania dostępne są dania kuchni zachodniej oraz indyjskiej. Pozostałe posiłki będą miały charakter lokalny. Kolacje będą Państwo spożywać głównie w hotelach.

Kuchnia indyjska jest wyjątkowo bogata i różnorodna, co daje się zauważyć przemierzając kolejne stany subkontynentu. Poszczególne regiony charakteryzują nie tylko różne przyprawy i rodzaj składników, ale także odmienny sposób ich przyrządzania.

Kuchnia ewoluowała pod wpływem podbojów: Mogołowie rozpowszechnili kuchnię muzułmańską (korma, kabab), dania z ryżu (biryani, pulao), bakalie, a także uprawiany na terenie Persji i Kaszmiru szafran. Portugalczycy wprowadzili na Goa akcenty europejskie i papryczki chili, a Anglicy chutneye: słodko-kwaśne sosy z owoców i warzyw stosowane jako dodatek do potraw mięsnych.

Na północy i w centrum bardzo popularne są potrawy z jagnięciny i drobiu, na obszarach nadmorskich królują ryby, natomiast południe obfituje w potrawy wegetariańskie przygotowane na bazie mleka kokosowego. Szeroko stosowane są soczewica, fasola, kalafior, bakłażan, ziemniaki, szpinak i biały ser (paneer).

W zależności od regionu podstawowym elementem żywieniowym jest ryż lub pszenne/kukurydziane placki wypiekane na wiele sposobów z nadzieniem lub bez (chapati, roti, naan, paratha).

Indie to kraj herbaty. Najbardziej znane pochodzą z regionów Assam i Darjeeling. Na co dzień pije się herbatę z mlekiem i aromatycznymi przyprawami (masala). Popularne są napoje na bazie jogurtu (lassi) oraz soki owocowe. Niemal we wszystkich restauracjach dostępne jest piwo i inne alkohole. Może jednak się zdarzyć, że pewne dni będą potraktowane przez władze prowincji jako bezalkoholowe.

Desery w Indiach są niezwykle słodkie i aromatyczne. Przygotowywane są najczęściej z ryżu, bakalii, mleka lub jogurtu oraz masła z dodatkiem przypraw korzennych.

Kuchnia nepalska zbliżona jest do kuchni indyjskiej. Przeważają potrawy typu curry, korma, gęste, aromatyczne sosy podawane z ryżem lub pieczywem typu daal. Nie jada się wołowiny. Posiłki najczęściej serwowane są przez kelnerów, którzy nakładają gościom po trochu różnych potraw lub stawiają na stole większe półmiski z jedzeniem.

POZOSTAŁE POSIŁKI I NAPOJE DO POSIŁKÓW

Cena wycieczki obejmuje 2 posiłki dziennie, są to z reguły śniadania i kolacje. Jeśli takie będzie życzenie grupy pilot będzie sugerował miejsce odpowiednie na lunch. Koszt lunchu wraz z napojem wyniesie ok. 10 USD/os. Podczas śniadania można bezpłatnie korzystać z serwowanych napojów. Napoje do pozostałych posiłków nie są wliczone w cenę imprezy. W restauracjach koszt napoju typu woda mineralna, cola wynosi zazwyczaj równowartość 2-4 USD, piwo kosztuje 4-6 USD.

TRANSPORT

AUTOKAR

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

Indyjskie autokary często nie posiadają luku bagażowego, dlatego zdarza się, że bagaż wieziony jest wewnątrz autokaru, na bagażniku na dachu lub w oddzielnym samochodzie bagażo-

wym. Zdarza się, że przejazdy zajmują dużo czasu ze względu na stan dróg oraz częste korki drogowe.

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

Walutą w Nepalu jest *rupia nepalska* (NPR), 1 USD = około 100 NPR

Często akceptowane są także dolary amerykańskie o drobnych nominałach, dlatego warto wziąć ze sobą trochę jedno- i pięciodolarówek.

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 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. Stanowczo 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, kadzidełka, herbata, przyprawy, ceramika, wyroby z mosiądzu i drewna, malowidła religijne i świeckie, stroje, szale, materiały, brokaty. Indie słyną również z kaszmirskich dywanów (Delhi), kamieni szlachetnych (Jaipur), wełnianych dywanów i stempli na tkaninach (Jaipur), marmurów (Agra) oraz jedwabi (Agra).
Podczas podróży będą Państwo mieli okazję odwiedzić sklepy oraz bazy, gdzie będzie można zakupić lokalne rękodzieło i drobne pamiątki. Często będą to wyselekcjonowane sklepy lub galerie. Nie ma wymagań, aby zakupy zostały dokonane w danym miejscu, jest to jednak powszechnie przyjęta na całym świecie praktyka podróży grupowych. 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 zda-

nia 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:** Drugiego dnia wycieczki 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.** Napiwki dla obsługi restauracji podczas objętych programem posiłków są wliczone w cenę wycieczki. Jeśli jednak będą Państwo spożywać posiłek, który nie jest objęty ceną wycieczki można zostawić niewielki napiwek. Z reguły jest to ok. 5-10%. Podczas korzystania z taksówki można zostawić kierowcy niewielką resztę, dawanie napiwków w takich sytuacjach nie jest jednak powszechnie przyjęte.

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 całym Indiach.

W Nepalu językiem urzędowym jest nepalski. Zazwyczaj bez problemu można się porozumieć w języku angielskim. Angielskim władają pracownicy hoteli i restauracji.

NAPIĘCIE W SIECI

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



W Nepalu napięcie w gniazdkach elektrycznych, podobnie jak w Polsce, wynosi 220V / 50Hz. W niektórych hotelach potrzebna jest przejściówka. Można kupić ją na lotniskach i w sklepach z artykułami elektrycznymi na terenie Polski. Typy wtyczek, spotykane w Nepalu:



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.

W większości miast działają polskie telefony komórkowe posiadające roaming. Koszt połączenia do Polski jest zazwyczaj wysoki. Taniej kosztuje wysyłanie smsów (zazwyczaj 1-2 PLN/sms). W celu uniknięcia niespodziewanych kosztów warto jest przed wyjazdem dezaktywować w komórce pocztę głosową. Zakup lokalnej karty sim wymaga długiej procedury, w tym złożenia oficjalnego podania z załączonym zdjęciem.

- **Internet:** W większości hoteli jest możliwość korzystania z Internetu w lobby lub w pokoju, pod warunkiem posiadania własnego komputera. Zazwyczaj połączenie jest dość wolne. W niektórych hotelach za korzystanie z wi-fi jest pobierana opłata. Powszechne są kafejki internetowe, gdzie korzystanie z Internetu kosztuje ok. 10-20 INR / godz.

BEZPIECZEŃSTWO

Indie i Nepal są krajami raczej bezpiecznymi dla turystów. Jak wszędzie na świecie zdarzają się jednak kradzieże kieszonkowców. Przystępczość jest wyższa w Nepalu, ze względu na niestabilną sytuację polityczną. 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 przesłaliśmy przed wycieczką).

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 i Nepalu 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.

Na trasie wycieczki zagrożenie malarią jest minimalne, jednak aby uzyskać więcej informacji zalecamy kontakt z lekarzem medycyny tropikalnej. Ponieważ podróż do Indii i Nepalu 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 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 pieczęcią.

Zdrowie w podróży: W hotelach o standardzie *** i wyżej nie ma problemów z bezpieczeństwem i czystością bieżącej wody. 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 mogą jednak osłabić wytrzymałość. Podróż ma być przede wszystkim przyjemnością, nie należy więc przesadzać z wysiłkiem, kiedy staje się on problemem. Należy pić dużo płynów, jeść regularne niewielkie posiłki.

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. Proszę 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.

Starannie wybraliśmy restauracje, w których spożywać będą Państwo posiłki. We wszystkich jednak miejscach należy zachować podstawowe zasady higieny i zawsze umyć ręce 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 większości regionów Indii i Nepalu 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. W toaletach publicznych często 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 dużych ilości alkoholu.
5. 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 kosz-

tów 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 podróżnego 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 I W NEPALU

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.

Z Nepalu nie wolno wywozić antyków bez certyfikatu Departamentu Archeologii w Katmandu. Nie wolno również wywozić przedmiotów rzadkich i drogocennych oraz żadnych mających powyżej 100 lat.

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 inne 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). Do większości świątyń można wchodzić tylko w spódnicach/spodniach za kolano i z zakrytymi ramionami.
- Część obiektów można zwiedzać tylko bez butów, boso lub ew. w skarpetkach. Przed progiem trzeba zdjąć buty, które za niewielką opłatą (ok. 20 rupii) będą pilnowane aż do

naszego wyjścia. Jeżeli nie chcemy chodzić boso po świątyniach można wziąć ze sobą plastikowe ochraniacze na stopy lub dodatkową parę skarpet. Należy bezwzględnie przestrzegać obowiązujących w niektórych świątyniach zakazów fotografowania lub wnoszenia skórzanych przedmiotów.

- W wielu miejscach fotografowanie lub nagrywanie kamerą video jest zabronione lub możliwe tylko za dodatkową opłatą.
- 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 są żebracy, niejednokrotnie traktujący turystów, jako główne źródło swojego dochodu. Należy unikać dawania jałmużny finansowej, zwłaszcza dzieciom.
- W Indiach i w Nepalu 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. 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 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!