



# CT Poland

Biuro Podróży

## Kambodża i Birma

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](mailto:info@ctpoland.com.pl)

[www.ctpoland.com.pl](http://www.ctpoland.com.pl)

*Członek Warszawskiej Izby Turystyki*

## PRZELOTY MIĘDZYNARODOWE

Przeloty odbywają się samolotami rejsowymi z międzylądowaniami. Dokładne informacje o godzinach przelotów i zbiorce znajdują Państwo w liście przewodnim, który przesłaliśmy na ok. 3 tygodni przed wylotem.

Podczas niektórych krótkich lotów, głównie 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: wydruk biletu elektronicznego na przelot międzynarodowy, **APPROVAL LETTER** do wizy birmańskiej, oraz polisę ubezpieczeniową. Pilot wręczy również zawieszki na bagaże. Dokumenty zostaną wydane po okazaniu kopii umowy z naszym biurem. Bilety na przeloty wewnątrz Azji będzie miał ze sobą pilot lub 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 WEWNĘTRZNYCH

**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 Azji 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 Azji ok. 10 USD za każdy dodatkowy kilogram nadawanego bagażu).

**UWAGA: Prosimy pamiętać o podpisaniu bagażu i zapieciu 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 5-8 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 opóźnienia jednego bagażu przez linie lotnicze, co zdarza się bardzo rzadko, pozwoli to komfortowo doczekać momentu dostarczenia przez linię bagażu.

Podczas wycieczki oraz podczas pobytu na lotnisku sami opłacają Państw usługi bagażowe, jeśli będą Państwo chcieli z nich skorzystać. W niektórych miejscach usługi takie nie są dostępne. Może się zdarzyć, że będą Państwo musieli sami przenieść bagaż z autokaru do hali odlotów. 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. Dotyczy się to głównie paszportu, biletów lotniczych czy pieniędzy.

Ze względu na przelot samolotem (zarówno podczas przelotów międzynarodowych, jak i wewnątrz Azji) 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 formularze wjazdowe, wyjazdowe, deklaracje celne oraz wizowe.**

## CO ZABRAĆ ZE SOBĄ:

- ubrania dostosowane do trasy i terminu (proszę sprawdzić w tabeli klimatycznej): lekkie, oddychające, wygodne, sweter lub inne ciepłe okrycie, które może się przydać podczas pobytu w klimatyzowanych pomieszczeniach lub w czasie pobytu nad jeziorem Inle

- (poranki i wieczory mogą być chłodne),
- wygodne obuwie, np. sportowe lub sandały, które łatwo zdjąć (do świątyń w Birmie wchodzi się na bosy),
  - małą torbę lub plecak (aby zapakować rzeczy potrzebne na jedną noc na górze Kyaikto), główne bagaże będzie można zdeponować w hotelu w Rangunie,
  - okrycie głowy dla ochrony przed słońcem, strój przeciwdeszczowy,
  - leki zażywane regularnie (leki zażywane codziennie lub co kilka dni należy ZAWSZE wkładać do bagażu podręcznego),
  - okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, balsam nawilżający,
  - przejściówkę do gniazdka elektrycznego,
  - karty pamięci do aparatu fotograficznego lub zapasowe filmy, baterie,
  - preparat przeciwko komarom,
  - wilgotne chusteczki antybakteryjne do przetarcia nóg po wyjściu ze świątyni,

### CZEGO NIE ZABIERAĆ

- dużych ręczników kąpielowych – są dostępne w każdym pokoju,
- grzałek elektrycznych do gotowania wody – pokoje hotelowe wyposażone są czajniki elektryczne.

### INFORMACJA O HOTELOCH

- Hotele, z których korzystamy na trasie to obiekty o standardzie 4\* i 3\*. Łazienki wyposażone są w ręczniki kąpielowe, mydło, szampon, pastę do zębów (wszystkie w niewielkich opakowaniach), szczoteczki do zębów, papier toaletowy. W niektórych hotelach jest także suszarka do włosów oraz sejf. Zdarza się, że 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 pokojach mogą znajdować się mini bary. Napoje i słodycze, które znajdują się w środku są dodatkowo płatne.
- Doba hotelowa trwa, w zależności od hotelu, od godziny 12:00-14:00 do godz. 12:00 dnia następnego. Istnieje prawdopodobieństwo, że po porannym przylocie 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).
- Niektóre hotele dysponują basenem i jeśli grupa wróci do hotelu w godzinach otwarcia basenu, można z niego skorzystać. Warto w związku z tym wziąć ze sobą czepek i kostium kąpielowy.

### PASZPORT

Podczas podróży niezbędnym dokumentem będzie paszport. Paszport musi być ważny 6 miesięcy od daty powrotu z wycieczki oraz posiadać dwie wolne strony na wklejenie wiz, które otrzymuje się na granicy oraz na stemple graniczne.

### KLIMAT

**Kambodża:** Panuje klimat zwrotnikowy monsunowy z wyraźnym podziałem na dwie główne pory roku: suchą i deszczową. Wiejący od połowy maja do połowy października południowo-zachodni monsun przynosi ulewne deszcze. Od początku listopada do połowy marca słabe

wiatry północno-wschodnie. W porze tej zachmurzenie jest zmienne, wilgotność powietrza niska, a deszcze padają sporadycznie. Średnia temperatura miesięczna waha się od 21°C w grudniu do 30°C w maju. Średnia temperatura roczna na terenach nizinnych wynosi ok. 25°C. Temperatury są najwyższe tuż przed rozpoczęciem pory deszczowej i mogą przekraczać 38°C. Najwyższe opady atmosferyczne notuje się na eksponowanych w kierunku morza stokach górskich (5000 mm), a najniższe na nizinnych obszarach centralnych (750–1400 mm). Średnia roczna suma opadów wynosi 1000–2000 mm. Ponad 70% przypada na okres wilgotnego letniego południowo-zachodniego monsunu.

**Birma** położona jest w strefie klimatu zwrotnikowego monsunowego. Występują trzy pory roku: pora gorąca od marca do połowy maja z temperaturą około 25-30°C, pora deszczowa (monsuny) – od czerwca do września z temperaturą 25-30°C, pora sucha od października do marca z temperaturą 20-24°C. Najlepszą porą na podróżowanie po Birmie jest pora sucha. Można również podróżować w porze deszczowej. W tym czasie w Rangunie zwykle padają przelotne deszcze rano i wieczorem, natomiast w Bagan czy Mandalay opady są bardzo małe. W okolicach jeziora Inle wieczory są chłodne (10-15°C).

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

Miesiąc	Siem Reap		Phnom Penh		Rangun		jezioro Inle		Mandalay	
	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N
I	31	19	31	22	32	18	21	11	28	13
II	32	21	33	22	34	19	23	11	31	16
III	34	23	34	23	36	22	26	12	36	20
IV	34	24	35	24	37	24	28	16	38	25
V	34	24	34	24	33	26	26	17	37	26
VI	33	24	33	24	30	25	24	18	24	26
VII	32	24	32	24	29	24	23	18	24	26
VIII	32	24	32	24	29	24	23	18	33	26
IX	31	23	31	24	30	24	23	17	33	25
X	31	23	31	24	31	25	23	16	32	24
XI	31	22	30	23	32	23	22	11	29	20
XII	30	19	30	22	31	19	21	11	27	15

## RÓŻNICA CZASU W STOSUNKU DO CZASU W POLSCE

**Kambodża:** + 6 godz. w okresie jesienno-zimowym. + 5 godz. okresie wiosenno-letnim.

**Birma:** + 5,5 godz. w okresie jesienno-zimowym. + 4,5 godz. okresie wiosenno-letnim.

## PRZECHOWYWANIE PIENIĘDZY

Zalecamy, aby gotówkę rozłożyć na dwie części. Przyda się specjalna torebka zawieszana na szyi bądź pasek z kilkoma kieszeniami, gdzie można trzymać pieniądze. Bezwzględnie należy pilnować pieniędzy w takich sytuacjach jak przepakowywanie, zakupy czy wymiana waluty.

## POSIŁKI

Podczas wycieczki będą Państwo mieli okazję spróbować różnych dań kuchni kambodżańskiej i birmańskiej. Śniadania są spożywane w hotelach i mają zazwyczaj formę bufetu, gdzie dostępna jest kuchnia lokalna i europejska. Restauracje w których będą serwowane kolacje

dobieramy bardzo starannie, najczęściej są to lokalne restauracje poza hotelami, w których serwowana jest kuchnia lokalna. Napoje do posiłków są dodatkowo płatne w cenie od 2 do 5 USD za piwo, colę lub wodę.

Śniadanie serwowane na górze Kyaikto może być skromniejsze niż w pozostałych hotelach i składać się z tostów, masła, jajka sadzonego lub jajecznicy, dżemu, herbaty lub kawy.

## TRANSPORT

### AUTOKAR

Podczas trasy grupa przemieszcza się autokarami lub mikrobusami dostosowanymi do liczebności grupy. Autokary nie są wyposażone w toalety i lodówki. Kolejność zapisu na wycieczkę nie decyduje o wyborze zajmowanych miejsc w autokarze. Ze względu na specyfikę kraju jakim jest Birma, większość pojazdów to pojazdy używane, niemniej jednak spełniają wymogi bezpieczeństwa i posiadają klimatyzację.

UWAGA: w Birmie obowiązuje ruch prawostronny, ale kierownica najczęściej znajduje się z prawej strony stąd obecność pomocnika kierowcy, którego zadaniem jest informować kierowcę o sytuacji na drodze.

### SAMOLOTY

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

Podczas przelotów w Birmie korzystamy z różnych lokalnych linii (np.: Myanmar Airlines, Bagan Airlines, Mandalay Airlines), natomiast na trasie Bangkok – Rangun zazwyczaj Air Asia. Na trasach wewnętrznych obowiązują te same zasady przewozu bagażu, co podczas przelotów międzynarodowych.

## 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 ojczystym i angielskim. W Birmie podczas całej trasy grupą zajmuje się z reguły jeden przewodnik, który podróżuje z grupą. W zwiedzanych miejscach polski pilot tłumaczy to, co opowiadają lokalni przewodnicy. Pilot nie oprowadza grup po obiektach muzealnych, jednak służy zawsze swoją wiedzą i doświadczeniem.

## ZAKUPY

**Kambodżańska** waluta to riel (KHR).

1 USD = 4100 KHR (stan z września 2014)

Riel dzieli się na seny (1 KHR to 100 senów)

W obrotach dostępne są banknoty o nominałach: 50, 100, 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10 000, 20 000, 50 000, 100 000.

**Birmańska** waluta to kyat (MMK)

1 USD = 995 MMK, (stan z września 2014)

W obrotach dostępne są banknoty o nominałach: 1,5,10,20, 50,100, 200, 500, 1000, 5000, 10 000.

Uwaga: kursy walut są zmienne.

## WYMIANA PIENIĘDZY, KARTY PŁATNICZE, CENY

Najlepiej zabrać ze sobą gotówkę. Praktycznie wszędzie można płacić USD. W niektórych miejscach można płacić kartami kredytowymi. Prosimy upewnić się, że karta wydana przez Państwa bank będzie obsługiwana w Birmie ponieważ jeszcze do niedawna obowiązujące embargo uniemożliwiało korzystanie z kart i wiele banków nie zmieniło jeszcze zasad. Uruchomiono już pierwsze bankomaty, jednak pobierane są opłaty za wypłatę z bankomatu (około 5 USD). Spośród walut zagranicznych najłatwiej jest wymienić dolary amerykańskie oraz euro. Pilot wskaże, gdzie można bezpiecznie wymienić pieniądze. W Birmie najczęściej wymieniamy walutę na lotnisku lub w hotelach. Stanowczo odradzamy korzystania z nieoficjalnych usług wymiany pieniędzy (proceder prawnie zabroniony, ponadto istnieje możliwość oszustwa lub kradzieży).

**Należy zwrócić uwagę, że dewizy nie mogą być zniszczone tj.: zaplamione, przetarte, naderwane, itp. Dolary z numerami seryjnymi zaczynającymi się od liter CB w ogóle nie są wymieniane.**

Ceny towarów spożywczych w birmańskich i kambodżańskich sklepach są z reguły niższe od tych w Polsce. Ceny towarów na targowiskach są znacznie niższe niż w Polsce.

Na bazarach powszechnie przyjętym zwyczajem jest **targowanie się** o cenę (ceny pierwotnie oferowane cudzoziemcom mogą być zawyżone). Przed dokonaniem zakupu prosimy upewnić się co do jakości i autentyczności kupowanych artykułów.

## WYCIECZKI FAKULTATYWNE

Ideą CT Poland jako biura specjalizującego się w organizacji wycieczek 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. Informacji na temat ewentualnych wycieczek fakultatywnych prześle Państwu pilot.

## NAPIWKI

Pierwszego dnia wycieczki na ręce pilota należy przekazać kwotę na zwyczajowe napiwki dla lokalnych przewodników oraz kierowców. W cenę wycieczki nie są wliczone napiwki za usługi bagażowe w hotelach. Poza branżą turystyczną dawanie napiwków nie jest w Kambodży i w Birmie powszechnie przyjęte, jednak podczas korzystania z taksówki można zostawić niewielką resztę

## POROZUMIEWANIE SIĘ

### Kambodża

Język urzędowy: khmerski.

Po angielsku zazwyczaj mówi obsługa hotelowa oraz sprzedawcy na większych bazarach, nastawionych na turystów z zagranicy. Język angielski jest również językiem jakim posługują się lokalni przewodnicy podczas wycieczki.

### Birma

Językiem urzędowym jest język birmański.

Przeciętny Birmańczyk 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.

## NAPIĘCIE W SIECI

220-230 V / 50Hz. W niektórych hotelach potrzebna jest przejściówka, którą można wypożyczyć w hotelu. Jednak w każdym pokoju hotelowym powinna być również dostępna wtyczka, taka jak w Polsce. W przypadku przerwy w dostawie prądu hotele korzystają z generatorów prądotwórczych. Poniżej najczęściej spotykane wtyczki.



## TELEFONY

### Kambodża

Działa sprawny system telefonii stacjonarnej i komórkowej. Można na miejscu zakupić kartę SIM z kambodżańskim numerem telefonu pod warunkiem, że telefon nie ma blokady (sim lock). Najtańszą i najdogodniejszą formą komunikowania jest SKYPE. Aby odbyć rozmowę międzynarodową należy wybrać 001 lub 007, następnie kod kraju (0048 w przypadku Polski) i numer abonenta.

Internet jest powszechnie dostępny we wszystkich miejscach turystycznych, liczne kawiarenki internetowe (ok. 1-2 USD za godzinę), komputery często są wyposażone w słuchawki z mikrofonami.

### Birma

Są już umowy roamingowe między Birmą a polskimi operatorami. O dokładnych stawkach prosimy dowiadywać się u swoich operatorów. Można dzwonić do kraju z telefonów hotelowych. Minuta połączenia kosztuje najczęściej około 5 USD.

UWAGA: Naliczanie rozpoczyna się już w momencie wybierania numeru, przed połączeniem.

Nie ma w Birmie budek telefonicznych, zamiast tego są „stoiska telefoniczne” przy ulicy (stolik z kilkoma aparatami telefonicznymi i osoba obsługująca).

Istnieje możliwość zakupu karty SIM na miejscu, wówczas telefon musi mieć ściągnięty sim lock, koszt połączenia 1 minuta = 1 USD.

Internet działa dość szybko i jest powszechnie dostępny w hotelach czy kafejkach. Średni koszt połączenia internetowego to ok. 2 USD za godzinę.

## BEZPIECZEŃSTWO

Zarówno Kambodża jak i Birma są krajami bezpiecznym i życzliwym dla gości z zagranicy. Przestępczość 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.



## ZDROWIE PRZED WYJAZDEM

Wyjeżdżających do Kambodży i Birmy nie dotyczą obowiązkowe szczepienia. Do zalecanych szczepień należą wirusowe zapalenie wątroby typu A i B, błonica, tężec i polio, a także dur brzuszny.

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 podróżą zalecamy wykonanie wszelkich niezbędnych badań 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 pieczęcią.

## MALARIA

Niektórzy lekarze zalecają profilaktykę przeciwmalaryczną. Decyzja o przyjmowaniu doustnych środków antymalarycznych powinna nastąpić tylko po konsultacji z lekarzem.

## ZDROWIE W PODRÓŻY

Różnica flory bakteryjnej może być kłopotliwa dla osób o zwiększonej wrażliwości. Należy pamiętać, aby często myć i dezynfekować ręce.

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.

## 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 umyciu i obraniu ze skórki.

Jedząc na ulicy powinno się zwrócić uwagę czy zachowane są inne podstawowe zasady higieny.

## OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

W obu krajach 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 wszystkich hotelach i restauracjach serwujących kuchnię zachodnią spotkać można toalety w stylu zachodnim. Toalety publiczne nie są powszechnie dostępne i zazwyczaj brakuje w nich papieru toaletowego.

## 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.
4. Unikać ciężkich potraw oraz dużych ilości alkoholu.
5. Podczas lotu warto co jakiś czas wstawać i robić lekkie ćwiczenia ruchowe.
6. 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 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”.

## WIZA

### Kambodża

Podczas wjazdu do Kambodży wymagana jest wiza, którą posiadacze paszportu RP mogą otrzymać na ważniejszych przejściach granicznych po wypełnieniu wniosku wizowego, załączeniu 1 zdjęcia oraz posiadaniu ważnego paszportu. Koszt wizy wynosi 30 USD. Płatne na granicy.

### Birma

Posiadacze paszportu RP udający się do Birmy muszą posiadać ważną wizę. Wiza uzyskiwana jest na granicy, a pośrednictwo wizowe wliczone jest w cenę wycieczki.

## PRZEPISY GRANICZNE, CELNE I DEWIZOWE

**Nie wolno wwozić** narkotyków, broni, amunicji i materiałów wybuchowych.

W przypadku kontroli na lotnisku docelowym produkty te mogą zostać skonfiskowane.

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>

## **POLSKIE PLACÓWKI DYPLMATYCZNE**

Brak placówek dyplomatycznych RP w Birmie i Kambodży. Oba kraje podlegają kompetencji terytorialnej Ambasady RP w Bangkoku (Tajlandia).

### **TAJLANDIA**

#### **Ambasada RP**

100/81-82, Vongvanij Building B, 25th Floor,

Rama 9 Road, Huaykwang,

Bangkok 10310

tel. (0066) 2 645-0367 do 9

tel. dyżurny: (0066) 819 364

fax (0066) 2 645-0365

E-mail: bangkok.amb.sekretariat@msz.gov.pl

## **ODPOWIEDZIALNA TURYSTYKA**

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

Turystyka jest jednak bardzo ważną gałęzią przemysłu 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 jak i zwiedzanie. Podróżując należy pamiętać, aby:

1. Minimalizować skutki naszego pobytu.
2. Nie śmiecić, nawet jeśli miejscowi to robią.
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 (np. ściągać buty i skarpetki przy odwiedzaniu miejsc kultu).
7. Okazywać szacunek w miejscach kultu religijnego, zachować ciszę, jeśli takie są regulacje w danym miejscu.

## **PODSUMOWANIE**

Podróżowanie po Azji różni się od podróży po Europie czy innych regionach świata. 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 obcych, dalekich tak innych 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!