



**CT Poland**

Biuro Podróży

# Tybet - Nepal

## INFORMACJE PRAKTYCZNE

### Mistyczne Himalaje 18 dni



**CT Poland Biuro Podróży**

al. Jana Pawła II 61 lok. 2, 01 – 031 Warszawa

tel. 22 654 51 33

fax: 22 620 52 71

e-mail: [info@ctpoland.com.pl](mailto:info@ctpoland.com.pl)

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

*Członek Warszawskiej Izby Turystyki*

## CHARAKTERYSTYKA TRASY

**Trasa Mistyczne Himalaje 18 dni** to jedna z najpiękniejszych widokowo tras w ofercie CT Poland. Trasa obejmuje zwiedzanie najważniejszych miejsc w Tybecie, związanych z religią, historią i kulturą Tybetu jak Pałac Potala, świątynię Jokhang czy klasztor Sakya. Po mistycznym i surowym Tybecie zabierzemy Państwa do gorącego, kipiącego roślinnością Nepalu, gdzie przy odrobinie szczęścia ośnieżony szczyt Annapurny ukaże się o wschodzie słońca. Trasa łączy dwa państwa, dwie kultury, dwie religie. Wspólnym mianownikiem będą Himalaje, których szczyty górują nad Tybetem i stanowią równocześnie granicę Nepalu.

## PRZELOTY MIĘDZYNARODOWE

Przeloty odbywają się samolotami rejsowymi z międzylądowaniem w jednym z europejskich portów lotniczych. Dokładne informacje o godzinach przelotów i zbiorce otrzymają Państwo 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 odebrali go Państwo wcześniej z biura), wydruk biletu elektronicznego na przelot międzynarodowy oraz polisę ubezpieczeniową. Pilot wręczy Państwu również zawieszki na bagaże. Dokumenty te zostaną wydane po okazaniu dowodu osobistego lub kopii umowy z naszym biurem. Bilety na wszystkie przeloty wewnętrzne w Chinach i Nepalu 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 WENĄTRZ CHIN I NEPALU

**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 znajdą Państwo w liście, który prześlemy na ok. dwa tygodnie przed wylotem.

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

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

Nasze firmowe zawieszki otrzymają Państwo z rąk pilota na lotnisku.

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

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

## PAKOWANIE BAGAŻU GŁÓWNEGO

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

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

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

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

Podczas wycieczki usługi bagażowe w hotelach, na lotnisku czy na granicy chińsko-nepalskiej nie są objęte ceną wycieczki, w niektórych miejscach nie są one w ogóle dostępne. Może się zdarzyć, że będą Państwo musieli sami przenieść bagaż z autokaru do hali odlotów lub z jednej granicy na drugą.

## PAKOWANIE BAGAŻU PODRĘCZNEGO

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

Ze względu na przelot samolotem (zarówno podczas przelotów międzynarodowych, jak i wewnątrz Chin i Nepalu) 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 zapieczętowane przez personel sklepu torby.

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

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

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

## CO ZABRAĆ ZE SOBĄ:

- ubrania: powinny być dostosowane do trasy i terminu (proszę sprawdzić tabelę klimatyczną); lekkie, oddychające, wygodne ubrania, sweter lub inne ciepłe okrycie może się przydać podczas pobytu w klimatyzowanych pomieszczeniach, np. w pociągu, w hotelach czy restauracjach, Na terenie Tybetu występują bardzo duże różnice temperatur między dniem i nocą, dochodzące do kilkunastu stopni. Należy wziąć cieplejszą kurtkę lub polar, czapkę oraz okulary przeciwsłoneczne. Dla ochrony skóry należy wziąć krem z filtrem oraz balsam nawilżający.
- wygodne obuwie, np. sportowe,
- leki zażywane regularnie (leki zażywane codziennie lub co kilka dni należy ZAWSZE wkładać do bagażu podręcznego),
- małą torbę lub plecak (przyda się do spakowania rzeczy na całodzienne zwiedzanie)

- okrycie głowy dla ochrony przed słońcem, strój przeciwdeszczowy,
- okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, balsam nawilżający,
- ulubiony gatunek kawy (w Chinach dostępna jest głównie kawa rozpuszczalna bez cukru),
- przejściówkę do gniazdka elektrycznego,
- karty pamięci do aparatu fotograficznego lub zapasowe filmy, baterie,
- preparat przeciwko komarom.
- latarkę (w Tybecie, szczególnie w Tingri oraz coraz częściej w Nepalu zdarzają się przerwy w dostawie prądu)

### CZEGO NIE ZABIERAĆ

- dużych ręczników kąpielowych – są dostępne w każdym pokoju,
- grzałek elektrycznych do gotowania wody – pokoje hotelowe wyposażone są czajniki elektryczne.
- przewodników książkowych po Chinach i Tybecie – oficjalnie nie wolno wwozić tylko publikacji krytykujących Chiny bądź takich, w których znajdują się wizerunki XIV Dalajlamy, w praktyce jednak również inne publikacje książkowe o Chinach i Tybecie są konfiskowane.

### INFORMACJA O HOTELECH W TYBECIE I NEPALU

Hotele, z których korzystamy na trasie w Tybecie i Nepalu to obiekty o standardzie 3 i 4\*. Pokoje hotelowe wyposażone są w łazienkę, klimatyzację, telewizor oraz telefon. W większości pokoi znajdują się również zestawy do herbaty: filiżanki, chińska herbata w torebkach oraz czajnik elektryczny. 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. Niektóre łazienki wyposażone są w dodatkowe produkty (gąbka do masażu, prezerwatywy, itp.) – wszystkie one są dodatkowo płatne. W razie wątpliwości prosimy pytać pilota.

W Tybecie hotele są nieco mniejsze niż hotele w innych częściach Chin, często nie posiadają też wind. Wyposażenie pokoi jest standardowe. Jako, że zabudowa tybetańskich miast jest bardzo gęsta, większość hoteli zgromadzonych w centrum położona jest blisko siebie, co sprawia, że widok z okna to najczęściej ściana sąsiedniego budynku. W Tingri korzystamy z najlepszego dostępnego guesthousu. To kilkupiętrowy obiekt z prostymi pokojami i standardowym wyposażeniem. Hotele w Tybecie nie mają ogrzewania, ze względu na ograniczone dostawy prądu klimatyzacja, służąca do ogrzania pokoju może nie funkcjonować prawidłowo. Nie zawsze jest dostęp do ciepłej wody.

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

Doba hotelowa w Tybecie 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. Istnieje prawdopodobieństwo, że po porannym przylocie do Chin pokoje nie będą jeszcze dostępne; w takim przypadku najpierw realizowana będzie część zwiedzania. Po otrzymaniu przez pilota potwierdzenia z hotelu o możliwości wcześniejszego zakwaterowania, grupa pojedzie do hotelu.

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

W Nepalu korzystamy z hoteli o standardzie 3/4 \*. Wszystkie pokoje 2-os z łazienkami. Ciepła woda dostępna 24h/dobę. W Chitwan zakwaterowanie w bungalowach.

### PASZPORT

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

## KLIMAT

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

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	Pekin		Lhasa		Shigatse		Katmandu		Pokhara	
	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N
I	3	-8	7	-11	6	-13	16	4	19	6
II	5	-6	9	-7	8	-9	17	7	22	8
III	12	0	12	-3	11	-5	21	10	27	13
IV	21	8	16	1	15	0	25	14	28	15
V	28	14	19	5	19	3	26	17	29	17
VI	32	19	22	9	22	8	27	21	30	22
VII	32	23	22	10	21	9	26	21	29	23
VIII	31	22	21	9	20	8	26	21	27	23
IX	27	15	19	7	19	6	26	19	27	20
X	21	8	16	1	15	-1	23	15	26	17
XI	11	0	11	-5	11	-8	20	9	23	12
XII	4	-6	7	-9	7	-12	16	6	20	7

## RÓŻNICA CZASU W STOSUNKU DO CZASU W POLSCE

W okresie czasu letniego w Chinach +6 godzin; w okresie zimowym +7 godzin. 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.

## PRZECHOWYWANIE PIENIĘDZY

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

## POSIŁKI

Podczas trasy będą Państwo mieli okazję spróbować różnych dań kuchni tybetańskiej i nepalskiej. Śniadania są spożywane w hotelach. Mają formę bufetu, gdzie dostępna jest kuchnia chińska i europejska. Nabiał i żółty ser są rzadkością. Restauracje dobieramy bardzo starannie, najczęściej są to lokalne restauracje poza hotelami. Posiłki serwowane są z reguły przy dużych stołach (8-12 osób przy stole). Do posiłków podawane są pałeczki w Tybecie, łyżki w Nepalu, w niektórych restauracjach na dodatkowe życzenie również widelce i noże. W restauracjach poza Lhasą sztucce nie wszędzie są dostępne. Tybet to jeden z najbiedniejszych regionów Chin, posiłki serwowane tam są skromniejsze i mniej urozmaicone, zdarza

się, że turyści zamawiają je z karty. Kuchnia w Tybecie jest podobna jak w Chinach, pojawiają się jednak lokalne specjały jak pierożki momo czy mięso z jaka.

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

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.

## TRANSPORT

### W TYBECIE AUTOKAR I SAMOCHODY TYPU JEEP, W NEPALU AUTOKAR

Podczas trasy grupa przemieszcza się w Lhasie autokarami lub mikrobusami dostosowanymi do liczebności grupy, poza Lhasą autokarem lub samochodami typu jeep (5-osobowe). Chińskie autokary nie są wyposażone w toalety i lodówki. Kolejność zapisu na wycieczkę nie decyduje o wyborze zajmowanych miejsc w autokarze.

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

Drogi w Tybecie są dużo gorsze niż np. na terenie Chin, w niektórych miejscach opady mogą spowodować ich rozmycie. W takiej sytuacji podróż z jednego miejsca do drugiego może zająć nieco dłużej. Podobnie dzieje się w Nepalu, gdzie stan wielu, nawet głównych dróg jest co najmniej zły. Mogą się zdarzyć osuwiska ziemi, które wydłużają podróż.

W Nepalu grupa przemieszcza się autokarem lub minibusem dostosowanym do liczebności grupy. Bagaż często wieziony jest na dachu.

## SAMOLOTY

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

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

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

## OBSŁUGA PILOTA I PRZEWODNIKÓW

Grupie towarzyszy licencjonowany polski pilot wycieczek, który spotyka się z grupą w dniu wylotu na lotnisku w Warszawie. W każdym mieście jest również przewodnik miejscowy posługujący się językiem chińskim i angielskim. Podczas podróży po Tybecie grupą zajmuje się ten sam przewodnik lokalny, podobnie ma miejsce w Nepalu. W zwiedzanych miejscach polski pilot tłumaczy to, co o zabytkach opowiadają lokalni przewodnicy. Pilot wycieczki zawsze służy swoją wiedzą i doświadczeniem.

## ZAKUPY

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

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

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

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

W Tybecie obowiązuje ta sama waluta.

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

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

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

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

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

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

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

W celu wymiany waluty w Nepalu należy okazać paszport. Wymiany dokonują hotele oraz kantory w mieście.

W ośrodkach turystycznych w większości hoteli, restauracji i sklepów można dokonywać płatności międzynarodowymi kartami płatniczymi takimi jak np. VISA, MasterCard, American Express. W wielu miejscach za opłatą kartą kredytową pobierana jest dodatkowa prowizja. W Kathmandu i innych dużych miastach, można wypłacać gotówkę z bankomatów.

## WYCIECZKI FAKULTATYWNE

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

## NAPIWKI

Część kwoty, płatnej w Chinach pierwszego dnia wycieczki na ręce pilota, przeznaczona jest na zwyczajowe napiwki dla lokalnych przewodników oraz kierowców. Poza branżą turystyczną dawanie napiwków nie jest w Chinach powszechnie przyjęte, jednak podczas korzystania z taksówki można zostawić kierowcy niewielką resztę.

W Nepalu dawanie napiwków jest bardzo bardziej rozpowszechnione.

## POROZUMIEWANIE SIĘ

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

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

## NAPIĘCIE W SIECI

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



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

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

Polskie telefony komórkowe posiadające roaming działają a zasięg jest niemal wszędzie, poza kilkoma miejscami gdzie sygnał może być nieco słabszy.

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

Należy pamiętać, że w Chinach dostęp do niektórych stron jest zablokowany (m.in. Facebook, Yahoo, Google, Gmail, Youtube) i korzystanie z nich bez zainstalowanego bezpłatnego lub płatnego oprogramowania VPN nie jest możliwe. Zainstalowanie oprogramowania VPN na terenie Chin nie jest możliwe, można zrobić to wyłącznie będąc poza terytorium ChRL.

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



## BEZPIECZEŃSTWO

Chiny i Nepal są krajami bezpiecznym i życzliwym dla gości z zagranicy. Przystępność w Chinach jest stosunkowo niska, wyższa w Nepalu, ze względu na niestabilną sytuację polityczną.

Należy jednak zachować ostrożność w miejscach uczęszczanych przez turystów oraz w środkach komunikacji (zdarzają się kradzieże kieszonkowe oraz przypadki wydania fałszywych banknotów). Wartościowe przedmioty i gotówkę należy trzymać przy sobie bądź w zamkniętym sejfie w pokoju lub w sejfie w recepcji. Zarówno biuro jak i hotel nie odpowiadają za wartościowe rzeczy pozostawione poza sejfem w pokoju hotelowym.

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

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

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

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

## ZDROWIE PRZED WYJAZDEM

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

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

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

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

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

W przypadku dodatkowych pytań prosimy o kontakt z lekarzem.

## LEKI

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

## ZDROWIE W PODRÓŻY

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

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

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

Podczas pobytu w Parku Narodowym Chitwan uciążliwa może być wilgotność oraz komary. Zaleca się zmniejszenie aktywności, picie dużej ilości wody a także stosowanie repelentów.

## JEDZENIE I PICIE W PODRÓŻY

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

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

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

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

## OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

Latem w większości regionów Chin 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.

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

## FOTOGRAFOWANIE

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

W Nepalu w większości miejsc można swobodnie fotografować. Nie wolno fotografować wewnątrz świątyń. Miejscowi *sadhu*, czyli święci meżowie żądają za fotografię pieniędzy, z reguły kilku USD.

## TOALETY

W Tybecie we wszystkich hotelach i restauracjach serwujących kuchnię zachodnią spotkać można toalety w stylu zachodnim. W Tybecie w restauracjach chińskich, na stacjach paliwowych, czy w zwiedza-

nych obiektach toalety mają charakter azjatycki (tzw. kucany). Toalety publiczne są bardzo powszechne i niemal wszystkie płatne (0,5 – 1 RMB). W toaletach publicznych brak jest papieru toaletowego. W Nepalu i w Tybecie, poza hotelami i niektórymi restauracjami dostępne są tylko toalety w stylu azjatyckim.

## JET LAG, CZYLI ZMIANA STREF CZASOWYCH

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

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

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

Podczas nocnych przelotów spać jak najwięcej.

Unikać ciężkich potraw oraz dużych ilości alkoholu.

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

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

## UBEZPIECZENIE

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

## WIZA

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

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

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

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

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

## PRZEPISY GRANICZNE, CELNE I DEWIZOWE W CHINACH I W NEPALU

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

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

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

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.

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

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

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

### **ODPOWIEDZIALNA TURYSTYKA**

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

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

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

### **PODSUMOWANIE**

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

Życzymy Państwu udanej podróży!

# 一路平安

