

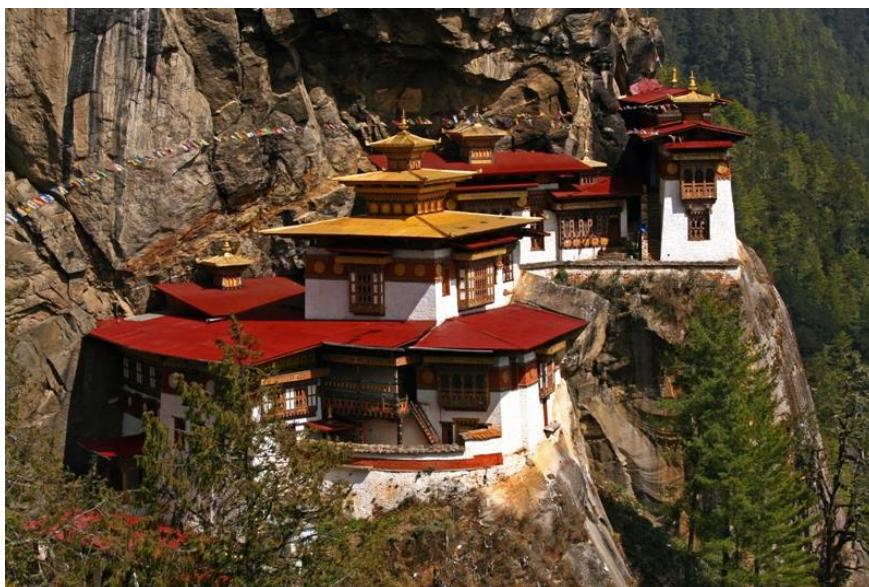


CT Poland

Biuro Podróży

INFORMACJE PRAKTYCZNE

Bhutan 16 dni



CT Poland Biuro Podróży

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

tel. 22 654 51 33

fax: 22 620 52 71

e-mail: info@ctpoland.com.pl

www.ctpoland.com.pl

Członek Warszawskiej Izby Turystyki

CHARAKTERYSTYKA TRASY

Bhutan to niezwykle pod każdym niemal względem kraj, królestwo buddyjskie, gorliwie strzegące swoich skarbów. Od kilku lat rządzony przez piątego już króla z dynastii Wangchuck nieśmiało wkracza na arenę światową, wprowadzając zmiany i otwierając się za Zachód.

Wycieczka do Bhutanu to trasa dla miłośników himalajskich widoków, ciszy i buddyjskiego skupienia, połączonego z poznaniem jednej z najciekawszych kultur w regionie.

Trasa przebiega przez trudno dostępne regiony, stąd podróż nie zawsze jest komfortowa, ale dostarcza wielu pięknych wrażeń.

Trasa nie ma charakteru typowo trekkingowego, aczkolwiek wymaga dobrej kondycji, tak aby przez 2-3 godziny móc wędrować po górskim terenie. Czasy poszczególnych przejść podane zostały w programie wycieczki.

TURYSTYKA W BHUTANIE

Bhutan otworzył się dla turystów zaledwie w 1974 roku. Jako pierwszy kraj na świecie ogłosił politykę „carbon neutral” swój przemysł opierając wyłącznie na odnawialnych źródłach energii. Przez lata Bhutan stał się wzorem innych krajów wprowadzających elementy zrównoważonej i świadomej turystyki. Co roku Bhutański Urząd ds. Turystyki ustala stawki obowiązujące turystów odwiedzających kraj. Obecnie obowiązujące stawki to 250 USD/os./dzień. Pakiet ten zawiera podatek dla króla (65 USD/os./dzień, z którego finansowana jest bezpłatna dla Bhutańczyków nauka oraz usługi medyczne) a także zakwaterowanie w obiektach zaakceptowanych przez władze, pełne wyżywienie, transport, opiekę przewodnika, wizę oraz bilety wstępu do wybranych obiektów.

W odróżnieniu od innych krajów regionu w Bhutanie bardzo ważny jest strój oraz zachowanie samych turystów. Bhutańczyków cechuje bardzo wysoka kultura osobista, tego samego oczekują oni od swoich gości. Dodatkowe restrykcje nałożone są na odwiedzających miejsca kultu religijnego oraz obiekty państwowe. Piszemy o nich poniżej.

PRZELOTY MIĘDZYNARODOWE

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

Wybór miejsca w samolocie możliwy jest 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.

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

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

BAGAŻ PODCZAS PRZELOTÓW MIĘDZYNARODOWYCH I WEWNĄTRZ INDII

Bagaż główny: Podczas poszczególnych przelotów obowiązują różne przepisy dotyczące wagi i ilości bagażu:

Warszawa – Kalkuta lub Delhi – jedna sztuka bagażu do 23 kg (jeśli Emirates lub Qatar wówczas 30 kg).

Kalkuta lub Delhi – Paro – jedna sztuka bagażu do 20 kg.

Guwahati-Kalkuta lub Delhi – jedna sztuka bagażu do 15 kg.

Kalkuta lub Delhi-Warszawa - jedna sztuka bagażu do 23 kg (jeśli Emirates lub Qatar wówczas 30 kg).

Informacje o przewoźniku oraz o limicie bagażowym znajdują Państwo ponownie w liście przewodnim.

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

Nasze firmowe zawieszki otrzymają Państwo z rąk pilota na lotnisku.

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. Podczas przelotu na trasie Guwahati-Kalkuta obowiązują wewnątrz indyjskie przepisy przewozu bagażu, gdzie dopuszczalny jest TYLKO jeden bagaż podręczny. Mała podręczna torebka, aparat fotograficzny czy też płaszcz są traktowane jako dodatkowe sztuki bagażu i należy je spakować do jednego bagażu podręcznego, który powinien posiadać zawieszkę bagażową. 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 przekraczania granicy między Bhutanem a Indiami bagaż należy przenieść samemu przez granicę, dlatego ważne jest, aby bagaż nie był zbyt ciężki i nieporęczny. Niektóre hotele nie świadczą usług tragarzy, prosimy wziąć to pod uwagę przygotowując bagaż.

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 dwuścienna w wymiarach 22 cm x 15cm, z plastikowym suwakiem). Perfumy i alkohol zakupione w sklepach wolnocelowych 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

- wygodne obuwie, np. sportowe lub lekkie trekkingowe,
- kijki trekkingowe
- ubrania: powinny być dostosowane do trasy i terminu (proszę sprawdzić tabelę klimatyczną); polecamy lekkie, szybkoschnące letnie ubrania z rękawami i długimi nogawkami (w świątyniach w Bhutanie niedozwolone są damskie rybaczkki oraz krótkie rękawy, wyjątkiem są koszulki polo, konieczne są również długie spodnie), a oprócz tego coś cieplejszego typu bluza, sweter - potrzebne ponieważ ranki i wieczory mogą być chłodniejsze, a także ze względu na pobyt w klimatyzowanych pomieszczeniach,
- jeśli zabierają Państwo bluzki bez rękawów lub T-shirty przyda się coś do okrycia np. w świątyniach. Może to być sweter lub lekka kurtka,
- leki zażywane regularnie (leki zażywane codziennie lub co kilka dni należy ZAWSZE wkładać do bagażu podręcznego),
- okrycie głowy dla ochrony przed słońcem,
- strój przeciwdeszczowy,
- okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, balsam nawilżający,
- plastry opatrunkowe,
- repelent
- wilgotne chusteczki, potrzebne wszędzie tam, gdzie nie będzie dostępu do bieżącej wody,
- płyn do dezynfekcji rąk lub chusteczki odświeżające,
- 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,
- niewygodnych lub nowych butów,
- jedzenia.

INFORMACJA O HOTELACH W BHUTANIE I W INDIACH

- W Bhutanie korzystamy z hoteli o standardzie turystycznym, zaaprobowanych przez Bhutański Urząd ds. Turystyki. Zgodnie z zaleceniami urzędu są to obiekty minimum 3* w zachodnim Bhutanie (Paro, Thimphu, Punakha, Wangdue), z reguły niewielkie, kilkupiętrowe z kilkunastoma pokojami, restauracją i niewielką recepcją. Pokoje hotelowe są wyposażone w łazienkę, niektóre również w klimatyzację i telefon. Łazienki wyposażone są w ręczniki kąpielowe, mydło, papier toaletowy. Większość nie jest wyposażona w inne darmowe kosmetyki jak szampon czy płyn do kąpieli. Hotele nie oferują 24 godzinnego dostępu do ciepłej wody. W niektórych hotelach nie ma ogrzewania lub ogrzewanie jest piecem typu koza.
- Hotele we wschodniej części Bhutanu są skromniejsze a ich infrastruktura prostsza. Również wyposażone są w ręczniki kąpielowe, mydło i papier toaletowy.
- W hotelach brak suszarek i czajników.
- Doba hotelowa w Indiach i w Bhutanie, 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 przed zakończeniem zwiedzania w ciągu dnia.

Hotel, z którego korzystać będziemy w Indiach to obiekt o standardzie 4* z prywatną łazienką, dostępem do ciepłej wody 24h oraz z toaletą w zachodnim stylu.

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 i Bhutanu oraz pra-

ownikom hotelu, jeśli będzie to konieczne podczas zakwaterowania. Paszport jest także potrzebny podczas wymienia walut w Indiach. **Jeśli przed wycieczką odebrali Państwo owizowany paszport z naszego biura prosimy pamiętać o zabraniu go ze sobą na lotnisko.**

WIZA

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

KLIMAT

Najlepszą porą na odwiedzin Bhutanu jest okres marzec-czerwiec a także październik i listopad. Notuje się wówczas niewiele opadów, temperatury też są bardzo przyjemne do zwiedzania. W październiku temperatury są już jednak niższe niż latem, poranki i wieczory mogą być chłodne. Październik to najlepszy czas na obserwację górskich krajobrazów. Niebo jest z reguły czyste, a widoczność doskonała.

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.

Zakątki na północ i południe od Kalkuty sytuują się w pasie strefy tropikalnej. Najlepszą porą na odwiedzin jest okres od października do marca. Pozostałe pory roku to przykre upały albo monsun.

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

M/c	Kalkuta		Guwahati		Punakha		Paro		Thimphu		Trongsa		Trashigang	
	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N
I	25	14	24	11	16	4	9	-6	12	-3	13	0	20	11
II	28	17	26	12	20	5	13	2	14	1	14	0	22	12
III	33	22	30	16	21	9	15	1	16	4	17	4	25	14
IV	35	25	31	20	24	12	18	5	20	7	20	7	28	17
V	34	26	31	22	27	15	24	11	23	13	21	12	30	21
VI	33	27	32	25	31	20	25	14	24	15	22	14	31	23
VII	32	27	32	26	32	22	27	15	19	13	25	15	32	23
VIII	31	27	32	26	31	20	25	15	25	16	24	15	30	23
IX	31	26	32	24	30	20	23	12	23	15	23	15	30	24
X	31	24	31	22	28	19	19	7	22	10	22	12	29	18
XI	29	19	27	16	22	13	14	1	18	5	20	6	26	14
XII	26	14	24	12	15	8	11	-2	15	-1	18	3	23	12

RÓŻNICA CZASU

Różnica czasu w Bhutanie wynosi 4 godziny latem i 5 godzin zimą.

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

POSIŁKI

Kuchnia Bhutanu przypomina kuchnię indyjską. Pojawia się wiele odmian curry i warzyw w różnych postaciach. Podstawowym składnikiem potraw jest chilli, którego w Bhutanie jest ponad 80 odmian. Najpopularniejszym daniem jest *ema datse* czyli chilli z serem. Z mięs jada się drób, wołowinę a także ryby.

W większości hoteli na śniadania dostępne są niektóre dania kuchni zachodniej (tosty, jajka) oraz indyjskiej. Pozostałe posiłki będą miały charakter lokalny. Wychodzimy z założenia, że poznanie kultury danego kraju wiąże się również z poznaniem miejscowej kuchni.

Lunche oraz kolacje będą serwowane w restauracjach lokalnych bądź hotelach. Podczas dłuższych przejazdów, wszędzie tam, gdzie po drodze nie będzie żadnej restauracji, posiłki będą miały charakter pikniku.

NAPOJE DO POSIŁKÓW

Podczas śniadania można bezpłatnie korzystać z serwowanych napojów (kawa i herbata). Napoje do pozostałych posiłków nie są wliczone w cenę imprezy (poza kawą i herbata). W restauracjach koszt napoju typu woda mineralna, cola wynosi zazwyczaj równowartość 2-4 USD, piwo kosztuje 4-6 USD.

TRANSPORT

MINIBUS

Podczas trasy grupa przemieszcza się minibusem dostosowanym do liczebności grupy. Nie jest on wyposażony w toaletę oraz lodówkę. Kolejność zapisu na wycieczkę nie decyduje o wyborze zajmowanych miejsc.

Indyjskie i bhutańskie busy często nie posiadają luku bagażowego, dlatego bagaż wieziony jest wewnątrz autokaru (Indie) lub na bagażniku na dachu (Bhutan).

Drogi w zachodniej części Bhutanu są asfaltowe i przejezdne, we wschodniej części z kolei są często dziurawe i rozmywane przez deszcze. Trasa, którą Państwo wybrali charakteryzuje się kilkoma dłuższymi przejazdami, m.in. do Punakhi, Trongsy czy Bumthangu.

SAMOLOTY

Zgodnie z programem podczas trasy jest 1 przelot wewnętrzny na trasie Guwahati-Kalkuta. Bilety na ten przelot będą w posiadaniu przewodnika lub pilota.

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

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

OBSŁUGA PILOTA I PRZEWODNIKÓW

Grupie towarzyszy licencjonowany polski pilot wycieczek, który spotyka się z grupą w dniu wylotu na lotnisku w Warszawie. W Bhutanie grupie towarzyszy również przewodnik miejscowy posługujący się językiem angielskim. W zwiedzanych miejscach polski pilot tłumaczy to, co o zabytkach opowiadają lokalni przewodnicy. Pilot w każdej sytuacji służy swoją wiedzą i doświadczeniem.

PIENIĄDZE

Bhutańską walutą jest *ngultrum* (BTN)

Orientacyjny przelicznik: 1 USD = około 65 BTN

Dostępne banknoty: 1, 5, 10, 20, 50, 100 i 500 BTN

Dostępne monety: 25 *chetrum* oraz 1, 2, 5 INR

Indyjską walutą jest *rupia indyjska* (INR)

Orientacyjny przelicznik: 1 USD = około 65 INR

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

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

W Bhutanie można płacić walutą indyjską (poza banknotami 500 i 1000 INR), aczkolwiek wywóz jej z Indii jest nielegalny. W Indiach nie można płacić walutą bhutańską.

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:** Karty płatnicze honorowane są w Thimphu, Paro, ale tylko w dużych hotelach oraz w sklepach z rękodziełem. 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.
- Bankomaty dostępne są tylko w kilku większych miastach. Listę bankomatów znajdują Państwo pod linkiem: <http://www.bob.bt/contact-us/atm-locator/#sthash.EucGBMvN.dpuf>.
- **Wymiana walut:** Spośród walut zagranicznych w Indiach i Bhutanie 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 bankach. 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).

W Bhutanie wymiany dokonuje się w bankach.

- **Zakupy i targowanie się:** W Bhutanie targowanie się nie jest powszechnie przyjętą praktyką. Czasem zdarza się jednak uzyskać cenę o 5-10% niższą niż proponowana na początku. Kupowane w Bhutanie pamiątki to: rękodzieło, biżuteria, kadzidełka, wyroby z mosiądzu i drewna, malowidła religijne i świeckie, szale, materiały, brokaty.

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.

UWAGA: Wywozić można tylko te antyki, które mają oficjalne zezwolenie władz bhutańskich.

- **Napiwki:** Pierwszego dnia po przylocie pilot zbierze od Państwa kwotę przeznaczoną na napiwki. Są one przeznaczone dla lokalnych przewodników oraz kierowców. W cenę wycieczki nie są wliczone napiwki za usługi bagażowe (zwyczajowo ok. 0,5 - 1 USD za 1 bagaż) oraz napiwki dla obsługi sprzątającej pokój po dłuższym pobycie. 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

Językiem używanym w Bhutanie jest *dzongkha*, który zapisuje się alfabetem tybetańskim. Angielski jest językiem wykładowym we wszystkich szkołach, nie ma więc większego problemu z porozumieniem się w tym języku.

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

NAPIĘCIE W SIECI

W Bhutanie napięcie w sieci to 230V, częstotliwość 50 Hz.

Używane są 3 rodzaje wtyczek, z czego najpowszechniejszy jest typ 1:



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.



TELEFONY

UWAGA: Nie wszyscy polscy operatorzy oferują roaming w Bhutanie.

Numer kierunkowy do Bhutanu to 00975 (+975). Bhutańskie numery składają się z 6 cyfr. Koszt lokalnej rozmowy to ok. 2 Nu/min., międzynarodowe ok. 30-40 Nu/min.

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.

W niektórych miastach 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.

Prosimy o kontakt z operatorem celem uzyskania informacji o stawkach i możliwościach połączeń.

- **Internet:** Większość hoteli w Bhutanie oferuje darmowe wifi, w innych pobierana jest niewielka opłata. Zazwyczaj połączenie jest dość wolne. Powszechne są kafejki internetowe. W większości hoteli w Indiach jest możliwość korzystania z internetu w lobby lub w pokoju, pod warunkiem posiadania własnego komputera.

BEZPIECZEŃSTWO

Bhutan jest krajem bardzo bezpiecznym dla turystów, jeśli stosują się oni do przepisów prawa. Jak wszędzie na świecie zdarzają się jednak kradzieże kieszonkowców. Uważać trzeba na bezpańskie psy, których jest wszędzie mnóstwo.

Indie są krajem raczej bezpiecznym dla turystów. Warto nosić w portfelu tylko ilość gotówki na jeden dzień. Pozostałe pieniądze trzymać w oddzielnej, ukrytej szaszetce. 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 zakresie kosztów leczenia. 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 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 wyjazdem: Aktualnie wyjeżdżających do Indii i Bhutanu 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 Azji należy do dalekich, przed wyjazdem zalecamy wykonanie rutynowych badań lekarskich oraz przeglądu stomatologicznego.

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

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

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 ani w Bhutanie, ani w Indiach. 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.

Bhutan obejmuje regiony położone powyżej 2500 m n.p.m. Choroba wysokościowa to jedno z najpoważniejszych zagrożeń, jakie czekać mogą na turystę w Bhutanie. 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. Choroba wysokościowa pojawia się na skutek zbyt dużego ciśnienia w komórkach. Skutkiem może być obrzmienie mó-

zgu i śmierć. Do lekkich objawów należą ból głowy, nudności, brak apetytu i ogólne osłabienie. Nieleczone, 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 zwiezenie 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.

OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

W większości regionów 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

Każdy 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 podróжного 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 BHUTANIE

W Bhutanie obowiązuje zakaz sprzedaży tytoniu. Można wwieźć 200 papierosów, 30 cygar lub 150 g tytoniu na własny użytek (tylko jedno z wymienionych). Nawet taka ilość podlega ocleniu 200% a dowód oclenia należy mieć zawsze przy sobie.

Można również wwieźć 1 litr mocnego alkoholu lub wina.

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 Bhutanu i z Indii nie wolno wywozić: antyków, wyrobów z kości słoniowej, skór zwierząt (szczególnie gadów), skorup żółwi.

Prosimy pamiętać, że do Polski nie wolno wwozić żadnych pamiątek z zagrożonych gatunków zwierząt

i roślin, w tym także muszli.

ODPOWIEDZIALNA TURYSTYKA

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

Prosimy pamiętać, by:

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

ZWYCZAJE

- W świątyniach w Bhutanie należy zdjąć buty. Nie wolno odkrywać ciała. Do świątyń można wchodzić tylko w długich spódnicach/spodniach, z zakrytymi kostkami i ramionami. Preferowany długi rękaw, koszulki typu polo lub z kołnierzykiem (panowie).
- W odróżnieniu od innych krajów regionu (Nepal, Indie) w Bhutanie schludny strój jest bardzo ważny. Większość obiektów sakralnych ma równocześnie charakter państwowy, część to miejskie urzędy. Niechlujny strój turystów spotka się z niechęcią Bhutańczyków. Tym bardziej, że sami wszędzie poza domem pokazują się tylko w oficjalnym narodowym stroju.
- Należy bezwzględnie przestrzegać obowiązujących w niektórych świątyniach zakazów fotografowania lub wnoszenia skórzanych przedmiotów. Dowolnie fotografować można krajobrazy oraz obiekty sakralne z zewnątrz.
- 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.
- W Indiach i Bhutanie panuje ruch lewostronny. Warto o tym pamiętać przechodząc przez ulicę.
- Bhutan jest królestwem i na każdym kroku spotkać można wizerunki króla. Król cieszy się ogromnym szacunkiem a wypowiedzanie się krytycznie o królu czy rodzinie królewskiej nie należy do dobrego tonu.
- W Bhutanie nie wolno palić w miejscach publicznych. Papierosy nie są dostępne w legalnym obiegu.

PODSUMOWANIE

Bhutan i Indie to kraje rozwijające 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!