



# Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning




Verdt å vite om  
Japan

# Fakta Japan


 Språk  
**Japansk**

 Hovedstad  
**Tokyo**

 Innbyggere  
**127 mill.**

 Religion  
**Shintoisme,  
buddhisme og  
kristendom**

 Valuta  
**Yen**

 Areal  
**377.915 km<sup>2</sup>**

Her kan du lese om forskjellige forhold i forbindelse med reiser til Japan. Les bl.a. om pass- og visumregler, reiseforsikring og vaksinasjoner.

## Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Japan varierer alt etter om Norge har sommer- eller vintertid:

Sommertid + 7 timer

Vintertid + 8 timer

## Transport i Japan

### Buss

Busser i Japan har helt den samme høye standard som den man kjenner fra Europa. Vi har valgt den beste kategorien med aircondition der det er nødvendig. Det er forbudt å røyke på alle bussene våre.

### Fly

Av og til flyr vi med innenriksfly på lengre strekninger. I så fall vil reiselederen orientere om de praktiske forholdene ved innsjekking i lufthavn og flytiden på den aktuelle strekningen. Det er forbudt å røyke på alle fly i Japan. Man kan ikke ta med væsker i håndbagasjen (brennevin, øl, mineralvann, parfyme og lignende) på innenriksfly.

### Tog

På våre rundreiser i Japan benytter vi oss ofte av det berømte høyhastighetstoget Shinkansen. Alle Shinkansen-tog har aircondition og er komfortabelt innredet med god benplass og seter som kan snus i kjøreretningen. De nyeste togene er utstyrt med spesielle røykekabiner. Ellers er røyking ikke tillatt.

## Økonomi

Utgifter til de måltidene som ikke er inkludert, kan beregnes til ca. 120–150 kr per lunsj samt ca. 200 kr per middag. Hva lomme penger angår, er det vår erfaring at man kan klare seg med minimum 50 kr per dag. Ved kjøp av drikkevarer m.m. vil 100–150 kr per dag per

person være tilrådelig. Et slikt beløp kan dekke drikkevarer, postkort, frimerker, is og lignende. Hvis du planlegger å kjøpe med deg noe hjem, bør du ta med litt mer.

## Tips

Det er ikke kutyme å gi tips i Japan. På noen restauranter betaler man en bordavgift på opp til 10 prosent av det totale beløpet. På besøk i virksomheter og institusjoner er det velsett å ha med en vakkert innpakket gave. Gjerne noe spesielt norsk.

## Valuta og kredittkort

Den japanske valutaen heter yen – (JPY) og finnes i 1-, 5-, 10-, 20-, 50- og 100-yen-sedler. Mynter finnes også, men de blir mest brukt til veksling og i offentlig transport.

Kredittkort (Visa, Mastercard, Amex og Diners) kan brukes flere steder enn før, selv om det fremdeles ikke er like vanlig med kredittkort som i vestlige land. Derfor er det en fordel å veksle til japanske yen (JPY) før du reiser.

Vil man ta ut penger i minibanker bør man unngå banker, siden de for det meste ikke tar imot utenlandske kort. I stedet skal man bruke minibankautomatene i 7–11-kioskene som ligger på stort sett hvert gatehjørne.

## Elektrisitet

Japan bruker 100 volt, noe som visstnok ikke finnes andre steder i verden. Støpslene har to ben og er flate. På en del hoteller er det to runde hull på badet. Ta med en adapter hvis du skal bruke elektriske apparater.

## Telefon og Internett

Den internasjonale landskoden til Japan er +81. Telefon- og kommunikasjonsnettene blir utbygd med

stor hastighet i Japan, og det betyr at det blir lettere og billigere å ringe ut av landet også med mobiltelefon. Du kan benytte din norske mobiltelefon, men takster og dekning varierer med teleselskapene. Man kan også kjøpe såkalte IP-telefoni-kort; det vil si at man kjøper forhåndsbetalt internasjonal telefoni til priser rundt 3–5 kr per minutt.

Internett-kafeer er ganske vanlige, men det er vår erfaring at det ikke er tid til å besøke slike steder unntatt på fridager eller etter endt program. På de fleste store hoteller er det mulig å få adgang til en datamaskin med Internett-forbindelse, men til forholdsvis høye priser (ca. 50 kr per time).

Brev og postkort kan med få unntak sendes fra de hotellene vi benytter. Ofte vil det også være mulig å kjøpe frimerker ved pikkoloenes stand i hotellets lobby.

### Hygiene

I Japan er hygienen høy og klart på nivå med Vest-Europa. På restauranter er det generelt god hygiene, og det vil alltid være enten rene spisepinner eller engangspinner ved bordene.

Vannet i springen er rent overalt, men det smaker noen steder mer klor enn vi er vant til. En annen bakteriekultur kan likevel gi sarte mager problemer. Mineralvann og øl kan man kjøpe overalt, selv etter stengetid, for det finnes et utall av drikkevareautomater i byene, der man ofte også kan kjøpe seg et beger varm kaffe.

På hoteller og større restauranter vil det være moderne/vestlige toalettforhold, men man kan oppleve at det er toaletter på mindre steder som mangler toalettpapir, og toalettene på visse offentlige steder eller i landområder er ofte ståtoaletter. Ta selv med deg toalettpapir eller en pakke våtservietter samt eventuelt noe hånddesinfeksjonsmiddel dersom det ikke skulle være mulighet til å få vasket hendene.

### Røyking

Under all flyging og buss- og togtransport er det røykeforbud. Det er likevel merkede områder i togene der røyking er tillatt. Visse turistmål tillater ikke røyking.

### Takt og tone

Det er svært dårlig tone å bli opphisset og skjelle ut

andre. På den måten mister man ansikt. Hvis det oppstår problemer, kan de best løses gjennom vennlig forhandling. Høflighet er en dyd i Japan, så husk både å si goddag, takk og farvel ved innkjøp og restaurantbesøk. Selv om servicenivået generelt er høyt, kan det skje misforståelser på grunn av kulturelle forskjeller eller språket. Som så mange andre steder i verden løses dette best med et smil. Smiler du, får du smil igjen.

Generelt er de fleste japanere vennlige, høflige og imøtekommende. Mange er sjenerte overfor utlendinger, men ber man om hjelp, vil de fleste gjøre mye for å hjelpe.

I private hjem tar man alltid av seg skoene, og man har heller aldri skoene på i områder med tatamimatter (tradisjonelle gulvmatter av risstrå); dette kan man for eksempel oppleve på restauranter med tradisjonelt innrettede områder der man sitter på gulvet og spiser ved lave bord. Til gjengjeld vil det stå et par "hjemmesko" klar til bruk i stedet.

Japanerne spiser med spisepinner, og det er en viss etikette forbundet med bruken av dem som man bør skrive seg bak øret. Hvis du må legge spisepinnene fra deg, så legg dem på spisepinneholderen eller ved siden av skålen eller tallerkenen din. Det er svært uhøflig å etterlate dem nedstukket i en skål med ris! Sug ikke på spissen av spisepinnene, og bruk dem ikke til å "spidde" maten med – maten skal gripes med pinnene. De fleste lærer teknikken lynraskt, og den japanske maten er laget til formålet: Risen er klebrig å lett å fange opp, og grønnsaker, fisk og kjøtt er oftest oppskåret i "munnriktige" biter. Gi teknikken en sjanse, men ellers vil de fleste spisesteder mer enn gjerne hjelpe med kniv og gaffel.

Klesdrakten i Japan er mørkt tøy for menn og mørk drakt for kvinner hvis man reiser dit på forretninger. For turister er Japan like avslappet som andre steder, så det er ingen grunn til å ta med aftenkjoler og jakkesett. Siden reisene våre er forholdsvis aktive, er det viktigst at klærne er praktiske og behagelige. Shorts kan brukes nesten overalt. Man må ikke som andre steder i Asia være spesielt oppmerksom på klesdrakten i templer etc. Det er heller ingen strenge krav til kvinners påkledning.

# Visum Japan

## Les om pass og visum ved reiser til Japan.

Passet ditt skal være gyldig i minst seks måneder fra hjemreisedato. Barn skal ha eget pass uansett alder. I Japan er det ikke visumplikt.

# Vaksinasjoner Japan

## Les mer om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Japan.

Nedenfor kan du se gode råd og anbefalinger fra lege Mogens Rishøy som driver Albatros Vaksinasjonsklinikk ved hovedkontoret i København. Anbefalingene er veiledende og kan brukes til å gi deg et overblikk over hvilke vaksiner som kan vise seg å være aktuelle. Din egen lege eller nærmeste vaksinasjonsklinikk vil gi de endelige anbefalinger.

### Vaksinasjoner

Det er normalt ikke krav om vaksinasjoner ved reiser til Japan. I forbindelse med reiser til Japan er det alltid en gode idé å sørge for at vaksinen mot difteri/stivkrampe er i orden. Man bør vaksinere seg hvert 10. år.

### Malaria

Det er ikke malaria i Japan.



# Klima og vær Japan

Her kan du lese om Japans klima og været i hovedstaden Tokyo, i Osaka, Sapporo og på Okinawa.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
<b>Tokyo</b>												
Dagstemperatur	10	10	13	19	23	26	29	31	27	22	17	12
Nattemperatur	2	3	6	11	15	19	23	25	21	15	10	5
Nedbør (mm)	52	56	118	125	138	168	154	168	210	198	93	51
<b>Osaka</b>												
Dagstemperatur	10	10	14	20	25	28	32	33	29	23	18	12
Nattemperatur	3	3	6	11	16	20	24	25	22	16	10	5
Nedbør (mm)	45	62	104	104	146	185	157	91	161	112	69	44
<b>Sapporo</b>												
Dagstemperatur	-1	0	4	12	17	22	25	26	22	16	9	2
Nattemperatur	-7	-7	-3	3	8	13	17	19	14	8	1	-4
Nedbør (mm)	114	96	78	57	53	47	81	124	135	109	104	112
<b>Naha, Okinawa</b>												
Dagstemperatur	19	20	22	24	27	29	32	32	30	28	25	21
Nattemperatur	15	15	17	19	22	25	27	27	26	23	20	16
Nedbør (mm)	107	120	161	166	232	247	141	241	261	153	110	103

Kilde: World Weather Information Service

Klimaet i Japan er ofte mildt og behagelig med svale vintre og varme og fuktige somre. Vintermånedene og især rundt årsskiftet byr normalt på klart vær i flere uker, og det blir sjelden frostgrader i Tokyo. Juni til september er regntid og tyfonesesong. Høsten som varer fra oktober til desember, og våren som starter i mars og varer til mai er helt klart de beste tider å besøke Japan.