



Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning®



Verdt å vite om  
Laos

# Fakta Laos



Språk

Lao



Hovedstad

Vientiane



Innbyggere

6,9 mill.



Religion

Theravada-  
buddhisme



Valuta

Kip



Areal

236.800 km<sup>2</sup>

Her finner du nyttig informasjon i forbindelse med reiser til Laos.

## Tidsforskjell

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

Sommertid + 5 timer

Vintertid + 6 timer

## Transport i Laos

### Buss

Busser i Laos har ikke helt samme standard som vi kjenner fra Europa. Vi har naturligvis valgt den beste kategorien med klimaanlegg der det er mulig.

### Fly

På rundreisene våre i Laos og Sørøst-Asia flyr vi ofte de lengre strekningene med innenriksfly. I så fall vil reiselederen orientere deltakerne om praktiske forhold ved innsjekking i lufthavnen og om flytid på den aktuelle strekningen.

## Økonomi

Prisnivået i Laos er generelt lavere enn i Norge. Man kan få et godt måltid for ca. 40–80 NOK, og hva lommepenger angår, er det vår erfaring at man kan klare seg for minimum 100–130 NOK per dag. Ved kjøp av supplerende drikkevarer m.m. vil ekstra 40–60 kr per dag per person være tilrådelig.

## Tips

På reisene våre kommer du i kontakt med stedets hverdagsliv og skikk og bruk. Det kan forekomme forhold du ikke er vant til, som for eksempel skikken med tips. I mange land er tipssystemet mer organisert enn vi nordmenn er vant til, og det kan være en forventning om at lokalguider, sjåførere og andre som hjelper underveis på tuen mottar en viss sum i tips som takk for hjelpen. Reisens pris inkluderer ikke personlige tips, da det er en individuell og frivillig sak. Tipssystemet er samtidig en del av den kulturen man

velger å besøke, og som vi derfor oppfordrer til at man følger og respekterer. Det blir generelt ikke forventet at man gir videre tips i Laos, unntatt i finere restauranter og hoteller, der det forventes at man legger til 10 % i tips på regningen beløp.

Ved cruise gjelder andre regler, se det spesifikke programmet for reisen din.

## Valuta og bankkort

Myntfoten i Laos heter kip (LAK). 1 NOK = ca. 1389 LAK. Du kan gjerne ta med USD til veksling i Laos, men legg merke til at du bare kan veksle LAK i Laos og Thailand. Mange steder kan du også betale med USD og thailandske baht. I de fleste større byer kan du benytte Visakort ved betaling på restauranter og hoteller. Det er også mulig å heve kontanter i minibankene med Visakortet.

## Elektrisitet

I Laos bruker man 220–230 volt. Du bør ha med et adaptersett hvis du ønsker å bruke medbrakt elektronisk utstyr med norske støpsler.

## Telefon og Internett

Laos' internasjonale landskode er +856. Det er dyrt å ringe hjem fra Laos. Sjekk med mobilskapet ditt om dekning og priser for telefonering fra Laos og mottak av oppringninger.

I de fleste større byer er det Internett-kafeer, men hastigheten kan variere mye; det er best å prøve seg litt frem. De fleste større hoteller tilbyr Internett-service mot betaling.

## Hygiene

Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toalettforhold. Ute i byen kan man komme ut for såkalte pedaltoaletter og manglende toalettpapir.

Standarden på offentlige toaletter eller ute på landet kan forekomme primitiv. Ta selv med toalettpapir eller en pakke våtservietter og eventuelt hånddesinfeksjonsgele (fås på apoteket). Da er ikke behovet for vann så påtrengende.

### Takt og tone

Laotene er generelt svært åpne og tar imot turister med et smil. Det ligger ikke til laotene å rette på folk, og de går ut fra at man som gjest selv har satt seg inn i hvordan man oppfører seg ved ankomsten til landet.

Selv om laotene generelt er vant til mange turister, blir det forventet at man respekterer helligdommene og skikkene deres med ærbødighet og korrekt påkledning. Det vil si at skuldre og knær skal være dekket, og at klærne ikke sitter altfor stramt.

Man tar av seg skoene før man går inn i et tempel, og husk å holde føttene nede og aldri vendt mot buddhafigurer eller helligdommer, for føttene blir betraktet som urene. Man berører ikke buddhafigurer og historiske monumenter. Man får heller ikke fotografere overalt, så vær oppmerksom på forbud. Man poserer heller ikke foran buddhafigurer.

Laotere betrakter det som uverdigg og uanstendig

oppførsel hvis man ikke er i stand til å kontrollere seg selv og sine følelser. Det vil si at man som turist ikke bør vise sinne eller bli opphisset. Kommer du i en situasjon der du føler deg dårlig behandlet, kan du henvende deg til reiselederen, som kan hjelpe deg med å ordne opp i saken.

Offentlige kyss og kjærtegn er høyst upassende. Kroppskontakt og det å holde hverandre i hendene er heller ikke ønsket oppførsel, selv om det er alminnelig at personer av samme kjønn går hånd i hånd. Likeledes bør man alltid være anstendig kledd. I de store turistområdene er det likevel akseptert av avvike fra normene inne på hotellområdene. Rør aldri en laot på hodet. Det blir betraktet som uhøflig, for håret er hellig.

Man ser tiggere i noen områder, og naturligvis kan man gi de gamle og handikappede en skilling, men ikke barn og unge mennesker – for å unngå å skape et marked for barnetigging. Hvis du vil gi barna noe, så gi dem sjampo, såpe, blyanter eller kladdebøker.

### Røyking

Under all flyging og transport er det røykeforbud. Det er forbudt å røyke innendørs på offentlige steder med mindre det skjer i spesielt innredede røykerom.

# Pass, visum og innreiseregler til Laos

## Les om regler ved reiser til Laos.

### Pass

Når du reiser med Albatros Travel, må passet ditt være gyldig i minst 6 måneder etter hjemreisen. Dette kravet er i tilfelle endringer eller uforutsette hendelser oppstår under reisen. Reiser du med pass som har mindre enn 6 måneders gyldighet, skjer dette på eget ansvar. Alle land har egne regler for passets gyldighet og disse kan sees på Utenriksdepartementets hjemmeside:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformation/id2413163/>.

Barn må være i besittelse av eget pass uavhengig av alder.

Hvis du ikke er norsk statsborger, må du sjekke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt ansvar å sørge for at du har riktige reisedokumenter når du møter opp på flyplassen.

### Visum

Det er visumplikt for norske statsborgere ved innreise i Laos. Visumet får du ved ankomst mot et gebyr på 35 US dollar som betales kontant. Husk derfor å veksle dette beløpet hjemmefra, og ha det klart ved ankomst.

### Passbilde

Det kreves et passbilde til visumet. Passbildet skal:

- Være på fotopapir
- Være i farger
- Måle 3,5 x 4,5 cm
- Ikke være mer enn seks måneder gammelt

Er du ikke norsk statsborger skal du selv undersøke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt ansvar å sørge for at du har korrekte reisedokumenter når du møter opp på flyplassen.

### Innreisekrav til Laos

Det er for øyeblikket ingen spesielle innreisekrav for reisende fra Norge.

Du kan holde deg oppdatert på innreisekravene via Albatros innreisesjekk som du finner lenger ned på siden eller på Utenriksdepartementets sider: <https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformation/id2413163/>.

Vær oppmerksom på at innreisekravene kan endre seg med kort varsel og at det er ditt ansvar å sikre at du kan innfri de eventuelle krav som måtte gjelde på avreisetidspunktet. Skulle du ikke være i stand til dette vil reisen i utgangspunktet være tapt.

### Albatros Innreisesjekk

Med Albatros Innreisesjekk kan du enkelt og greit skaffe deg overblikk over hvilke eventuelle visumkrav og spesielle innreisekrav som gjelder for ditt reiseland. Albatros Innreisesjekk er utviklet i samarbeid med Sherpa som tilbyr visumservice til gjester fra hele verden. Sherpa hjelper, mot et administrasjonsgebyr, med å søke e-visum til de reiseland hvor det er krav om dette. Vær oppmerksom på at dette er en service du betaler ekstra for og det alltid vil være mulig for deg å søke e-visum direkte. Vær også oppmerksom på at Albatros på utvalgte destinasjoner hjelper med gruppevisum eller ankomstvisum. Hvis dette er tilfelle, fremgår det i teksten over.

# Vaksinasjoner Laos

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

Listen er utarbeidet av Albatros' vaksinasjonsklinikk ved lege Mogens Rishøj og sykepleier Karin Rishøj.

### Vaksiner

Reise under tre uker til turistområder: hepatitt A og difteri/stivkrampe

Reise over tre uker, dessuten: evt. hepatitt B, japansk hjernehinnebetennelse (i perioden apr.-okt.)

Lengre opphold, dessuten: hepatitt B, evt. rabies (hundegalskap), tuberkulose

Gul feber-vaksinasjonssertifikat kreves av reisende som kommer fra et gul feber-område. Tidligere måtte en vaksine mot gul feber fornyes hvert 10. år. Det er forandret nå, så en vaksine gjør deg immun mot gul feber hele livet.

### Malaria

Viktig: malariamyggen stikker først etter mørkets frembrudd.

Det er malaria i hele Laos. Derfor anbefales det at man tar forebyggende malariamedisin og er svært omhyggelig med forebyggelse av myggstikk (bruk myggspray med DEET eller AUTAN og anvend impregnert myggnett eller bo på hoteller med aircondition).

### Denguefeber

Viktig: denguemyggen stikker hyppigst omkring soloppgang og solnedgang.

Det er denguefeber i hele Laos, også i byene. Det finnes ingen vaksine eller medisin man kan ta forebyggende. Derfor skal man være omhyggelig med å beskytte seg mot myggen med myggspray med DEET eller AUTAN.

Krav og anbefalinger vedrørende vaksinasjon endres løpende, derfor anbefaler vi at du kontakter din egen lege eller nærmeste vaksinasjonssentral for detaljert informasjon vedrørende nødvendige vaksiner.

# Klima og vær Laos

Her kan du lese om Laos' varme klima. Du kan også se gjennomsnittstemperaturer for hovedstaden Vientiane og for byen Luang Prabang.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
<b>Vientiane</b>												
Dagstemperatur	29	30	33	34	33	31	31	31	31	31	30	28
Nattemperatur	17	19	23	23	24	25	25	24	23	23	20	17
Nedbør (mm)	51	14	25	78	209	260	259	354	399	60	14	1
<b>Luang Prabang</b>												
Dagstemperatur	28	32	34	36	35	34	32	32	33	32	29	27
Nattemperatur	14	15	17	21	23	24	24	23	23	21	18	15
Nedbør (mm)	14	17	30	109	163	155	230	299	166	78	30	13

Kilde: World Weather Information Service

Klimaet i Laos er svært variert. De nordlige områdene er kjølige, mens de sørlige har tropisk klima. Fra mai til oktober er det monsontid, og da faller det godt med regn. Den tørre sesongen ligger fra november til april. På slutten av tørketiden topper temperaturen med opptil 40 grader, mens den kaldeste perioden ligger i desember og januar. Her faller temperaturen ofte til under frysepunktet i fjellene.