



# Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning



Verdt å vite om  
Nepal

# Fakta Nepal



Nepali og lokalspråk



Kathmandu



31,5 mill.



Hinduisme



Nepalesisk rupee



147.181 km<sup>2</sup>

Her finner du nyttig informasjon om reiseforsikring, lokale skikker og andre praktiske opplysninger i forbindelse med reiser til Nepal.

## Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Nepal varierer alt etter som Norge har sommer- eller vintertid:

Sommertid: + 3,45 timer

Vintertid: + 4,45 timer

## Transport i Nepal

### Buss

Bussene i Nepal har ikke helt samme standard som vi kjenner fra Europa. Vi har naturligvis valgt den beste kategorien med luftkondisjonering der det er mulig.

### Fly

På rundreisene våre i Nepal og Himalaya-området flyr vi ofte de lengre strekningene med innenriksfly. Der dette er tilfellet, vil reiselederen orientere deltakerne om praktiske forhold ved innsjekking i lufthavn og om flytiden på den aktuelle strekningen.

## Økonomi

Prisnivået i Nepal er generelt lavere enn i Norge. Man kan få et godt måltid for ca. 50 kr., og hva lommepenger angår, er det vår erfaring at man kan klare seg for minimum 50 kr. per dag. Ved kjøp av supplerende drikkevarer m.m. vil ekstra 20 kr. per dag per person være tilrådelig.

## Tips

På reisene våre kommer du i kontakt med hverdagsliv og skikk og bruk. Det kan være forhold du ikke synes om eller ikke er vant til, som for eksempel skikken med tips. I mange land er tipssystemet mer organisert enn vi som nordmenn er vant til, og det ventes at lokalguider og sjåførere i løpet av reisen mottar en viss sum som tips, siden lønnen i servicebransjen ofte er avstemt etter det. Vi angir et beløp i reiseprogrammet

vårt, slik at du kan ta høyde for dette før du reiser.

Reisens pris inkluderer ikke tips, ettersom det er et individuelt anliggende og tipssystemet er en del av den kulturen man velger å besøke, og som man derfor bør respektere. For ordens skyld må vi understreke at det naturligvis er frivillig om man vil gi tips.

Selv om tips er i ferd med å bli utbredt i takt med turistenes innvalg, er det ikke forventet andre steder enn på dyrere restauranter.

## Valuta og bankkort

Valutaen i Nepal er nepalesiske rupi (NPR). 1 NOK = ca. 13,58 NPR og 1 USD = ca. 78,45 NPR (i februar 2012). Ta med deg USD hvis du ønsker å veksle til den lokale valutaen – dette kan gjøres i de fleste større byer og i lufthavnen. I de større byene er det også mulig å betale og heve kontanter med Visa og MasterCard.

## Elektrisitet

Nepal bruker 220 volt, men de lokale støpslene kan variere, så vi anbefaler at du tar med et adaptersett med mange valgmuligheter.

## Telefon og Internett

Den internasjonale landskoden for Nepal er + 977. Det er dyrt å ringe hjem fra Nepal. Sjekk eventuelt med mobilselskapet ditt om dekning og priser for å ringe fra Nepal og for å motta oppringninger.

Det finnes et stort utvalg av Internett-kafeer i alle større byer, og de større hotellene tilbyr også Internett-service mot betaling.

## Hygiene

Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toalettforhold. Ute i byen kan man komme ut for enklere

toaletter og manglende toalettpapir. Standarden på offentlige toaletter eller i landområder kan også forekomme enkel. Ta selv med toalettpapir eller en pakke våtservietter og evt. hånddesinfeksjonsgele (fås på apoteket hjemme). Da er ikke behovet for vann så påtrengende.

### **Takt og tone**

Nepalene er et fantastisk søtt, hjertevarmt og smilende folkeferd som tar imot turister med varme og store gjestfrie smil. Selv om nepalene generelt er vant med turister, blir det forventet at man respekterer helligdommene og skikkene deres med ærbødighet og korrekt oppførsel og påkledning.

Det gjelder visse gylne regler ved besøk i templer. Man tar av seg skoene før man går inn, og husk at man skal holde fotsålene vekk fra helligdommer og andre mennesker når eller hvis man setter seg. Det kan være en god idé å ta med et par strømper til de kalde – eller

altfor varme – tempelgulvene. Noen steder skal man for øvrig være helt barfotet. Det er ikke god tone å peke, hverken på gudestatuer eller på andre mennesker. Shorts og T-skjorter uten ermer blir dårlig likt – dette gjelder spesielt for kvinner. Skal man besøke templer eller andre helligdommer, er det tilrådelig (og noen ganger påkrevd) å tildekke skuldrer og knær, slik at man ikke støter lokalbefolkningen.

Som reisende i Nepal vil du uunngåelig komme tett innpå landets mange fattige. Tiggere og krøplinger vil du se mange steder, og det kan være hardt å stå ansikt til ansikt med dem. Lytt til reiselederens råd, og gi aldri penger til barna, slik at du ikke skaper et marked for barnetigging.

### **Røyking**

Under all flyging og transport er det røykeforbud. Man får ikke røyke innendørs på offentlige steder, med mindre det foregår i spesielle røykerom.

# Pass og visum Nepal

## Les om pass og visum ved reiser til Nepal her.

Passet ditt må være gyldig i minst 6 måneder fra hjemreisedatoen fra Nepal. Det er visumplikt for skandinaviske statsborgere ved innreise til Nepal.

Når du bestiller en reise til Nepal hos Albatros får du tilsendt en veiledning og de dokumentene du trenger når du skal søke om visum. Hvis du ikke har lyst til å søke om visum selv, kan vi hjelpe deg mot et gebyr.

# Vaksinasjoner Nepal

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

### Vaksiner

Kort reise på under tre uker til turistområder: hepatitt A og difteri/stivkrampe

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

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

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 Nepal hvis man befinner seg i høyder under 1500 moh. Ved reise i lavområdene bør man derfor ta malariaforebyggende medisin. Man skal også være svært omhyggelig med forebygging av myggstikk (bruk myggspray med DEET eller AUTAN og anvend impregnert myggnett eller bo på hoteller med aircondition).

### Høydesyke

Ved opphold i mer enn 2500 meters høyde er det risiko for høydesyke. Det er viktig å aldri stige mer enn 4-500 meter i døgnet. Drikk rikelig med væske, og sørg for at du er akklimatisert før du går høyere opp. Ved vedvarende eller tiltakende symptomer – hodepine, svimmelhet, kortpustethet – bør man omgående gå lenger ned.

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

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 Nepal

Her kan du lese om Nepals klima og se været i f.eks. Kathmandu.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
<b>Kathmandu</b>												
Dagstemperatur	19	21	25	28	29	29	28	29	28	27	24	20
Nattemperatur	2	5	9	12	16	19	20	20	19	13	8	4
Nedbør (mm)	14	19	34	61	124	236	363	331	200	51	8	2
<b>Nagarkot</b>												
Dagstemperatur	16	18	21	24	25	25	24	25	24	23	20	17
Nattemperatur	2	4	7	10	13	16	17	16	15	12	7	3
Nedbør (mm)	12	6	12	21	51	93	132	132	90	18	0	12
<b>Pokhara</b>												
Dagstemperatur	20	22	27	30	30	31	30	30	29	28	24	21
Nattemperatur	7	9	13	16	18	21	22	22	20	21	12	8
Nedbør (mm)	23	35	60	128	360	669	940	866	641	140	18	22
<b>Lumbini/Chitwan</b>												
Dagstemperatur	22	25	32	37	38	36	32	32	32	31	27	23
Nattemperatur	9	11	16	21	25	26	26	26	25	20	13	10
Nedbør (mm)	15	15	10	10	35	190	342	345	212	75	5	5

Kilde: Government of Nepal, Department of Hydrology and Meteorology

Akkurat som andre land med fjellregioner varierer klimaet i Nepal etter høydeforhold. Fjellområdet mod nord har arktisk klima, mens lavere beliggende deler har subtropisk og tropisk klima. Uansett høydeforhold eller årstid, så er det relativt fuktig med en gjennomsnittlig luftfuktighet på 73%. I sommerperioden mellom juni og september er det generelt ganske vått, mens det som tommelfingerregel er tørt i landet mellom oktober og juni.