



**Albatros**

Reis med hjerte, hjerne og holdning



Verdt å vite om
Usbekistan

Fakta Usbekistan



Usbekisk



Tasjkent



29 mill.



Sunni-islam



Som



447 400 km²

Her kan du få en rekke praktiske opplysninger i forbindelse med reiser til Usbekistan. Få blant annet informasjon om tidsforskjell, valuta og hoteller.

Om bord på flyet til Usbekistan

Det vil bli servert mat og drikkevarer underveis. Før landing vil flypersonalet utlevere en innreiseblankett som skal avleveres til myndighetene i Usbekistan. Blanketten består av følgende:

- A) Entry-Permit Card (ankomstkort)
- B) Custom Card – (tolldeklarasjonskort)

Alle passasjerer skal utfylle både A og B. Ankomstkortet avleveres ved passkontrollen og tolldeklarasjonskortet avleveres ved utgangen, etter at du har hentet bagasjen din. Vær oppmerksom på at tolldeklarasjonskortet noen ganger først utleveres ved ankomsten til Usbekistan.

Transport i Usbekistan

Buss

Bussene i Usbekistan har ikke helt samme standard, som man er vant til fra Europa. Vi har naturligvis valgt den beste kategorien med aircondition hvor det er mulig.

Tog

På togreiser vil vi reise på den beste mulige klassen. Det er stor forskjell på de enkelte avgangene, men vi bestreber oss på å benytte de beste forbindelsene - bl.a. kjører vi med Sentral-Asias eneste høyhastighetstog. Generelt skal du ikke forvente den store luksus, men togene er alltid en opplevelse!

Fly

På rundreisene våre i Usbekistan flyr vi ofte de lengste strekningene med innenriksfly. Når det er tilfellet vil reiselederen orientere reisedeltakerne om praktiske forhold ved innsjekking på flyplassen og flytiden på den gjeldende reisen.

Bagasje og bagasjetransport

Det anbefales å ta med en koffert til vanlig bagasje

(maks. 20 kilo) og en liten ryggsekk til håndbagasjen og evt. tøyskift. Kofferten SKAL kunne låses.

De dagene vi skifter hotell vil vi ofte være uten koffertene i lang tid. Det skyldes delvis at vi benytter transportmidler som buss, fly og tog hvor man ikke kan ha kofferten sin i nærheten, og delvis at håndteringen av bagasjen tar tid. Ved flyreiser og togreiser avleverer vi ofte bagasjen allerede dagen/kvelden før avgang, da bagasjen blir transportert i en egen bagasjebuss.

Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Usbekistan avhenger av om Norge har sommer- eller vintertid:

Sommertid: + 3 time

Vintertid: + 4 time

Økonomi

Pengene rekker veldig langt i Usbekistan. Angående lommepenger er det vår erfaring at man kan klare seg for ca. 60 kr per dag. Ved kjøp av supplerende drikkevarer o.l. vil 125-185 kr være tilstrekkelig. Et slikt beløp vil dekke drikkevarer, postkort, frimerker og lignende mindre nødvendigheter. Hvis reisens pris ikke inkluderer hjelpensjon skal du beregne ca. 60-90 kr for et måltid per person.

Flere steder må man betale små gebyrer (5-30 kr) for å bruke kamera og videokamera ved severdighetene. Beløpene går til bevaring av stedet. På reisen din i Usbekistan vil du også ofte støte på fotomuligheter hvor det forventes at man gir et mindre beløp - f.eks. et par kroner - per bilde.

I tillegg kommer naturligvis shopping, driks osv.

Driks

På mange hoteller, restauranter, kaféer o.l. vil det bli lagt til et servicegebyr på 10-15% på prisen. Det vil i så fall

fremgå av regningen. Hvis det er servicegebyr på regningen behøver man ikke å gi ytterligere i driks. Det ventes at lokalguider og sjåførere i løpet av reisen mottar en viss sum som driks, siden lønnen i servicebransjen er avstemt etter det. Beregn ca. 35-55 kr per reisedeltager per dag.

For ordens skyld må vi understreke at det er frivillig om – og hvor mye – man vil gi i driks.

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

Valuta og kredittkort

Valutaen i Usbekistan heter usbek som (UZS) og finnes i 1-, 3-, 5-, 10-, 25-, 50-, 100-, 200-, 500-, 1.000 og 5.000-sedler. Der finnes også mynter på 1, 5, 10, 25, 50 og 100 usbek som, og mynter i øreenheten tiyn (100 tiyn = 1 UZS).

Det lønner seg å veksle til den lokale valutaen når man er i Usbekistan. Det vil som regel være mulig å gjøre dette på det første hotellet på reisen. Vi anbefaler at du tar med deg kontanter i euro eller USD. I tillegg er det en god idé å ta med noen dollar i små sedler som du kan bruke inntil du får vekslet til usbekiske som.

Kredittkort - f.eks. Visa, MasterCard, Diners og American Express - kan brukes som betalingskort på de fleste store hoteller og i enkelte store butikker. Vær oppmerksom på at det er langt mellom minibankene, så muligheten for å ta ut kontanter er svært begrenset.

Omtrentlig kurs per juni 2016:

1 NOK = 350 USZ

100 USZ = 0,3 NOK

Usbekiske som kan kun veksles tilbake til utenlandsk valuta ved fremvisning av en gyldig kvittering fra den opprinnelige offisielle vekslingen. Ta derfor alltid vare på kvitteringen når du har vekslet fra euro eller USD til UZS, i tilfelle du får bruk for å veksle noen av pengene tilbake. Dette kan kun skje på flyplassen ved utreisen fra Usbekistan.

Elektrisitet

Usbekistan har 220 volt vekselstrøm, akkurat som Norge. Stikkontaktene varierer veldig, så ta for sikkerhets skyld med et adaptersett som har flere forskjellige slags støpsler å velge mellom.

Telefon og internett

Den internasjonale landskoden for Usbekistan er + 998. Det kan være dyrt å bruke mobiltelefon til å ringe fra/blir oppringt til Usbekistan, sende sms og bruke datatrafikk. Sjekk evt. med teleselskapet ditt om

dekning og priser for telefoni i Usbekistan.

Det er internettkaféer de fleste steder i Usbekistan, men forbindelsen er ikke alltid like hurtig som i Norge. Det er dessuten vår erfaring at det kan være vanskelig å få tid til å bruke internettet, unntatt på eventuelle fridager eller etter endt program.

Drikkevann og hygiene

Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toalettforhold. Ute i byen kan man imidlertid finne såkalte pedaltoaletter og manglende toalettpapir. Standarden på offentlige toaletter eller i diskriktene kan også forekomme primitiv. Ta med deg toalettpapir eller en pakke intimservietter, og evt. hånddesinfeksjons-middel (fås bl.a. på norske apoteker). Da er behovet for vann ikke så påtrengende.

Det er ikke trygt å drikke vannet fra kranen i Usbekistan. Vi anbefaler at du kjøper vann på flaske eller koker vannet før bruk.

Takt og tone

Usbekerne er vennlige og hjertevarme, og tar imot gjester med varme, store og gjestfrie smil.

Som alle andre steder er det visse gyldne regler i forbindelse med besøk i templer og moskéer. Man tar av seg skoene før man går inn i et tempel, en moské eller et privat hjem. Husk dessuten å unngå å vende skosålene mot helligdommer og andre mennesker når man sitter. Man skal heller ikke peke, hverken på gudestatuer eller på mennesker. Korte shorts og t-skjorter er ikke velsett - især for kvinner. Hvis man skal besøke templer eller andre helligdommer bør (og i noen tilfeller, skal) klærne dekke både skuldre og knær, slik at man ikke støter lokalbefolkningen.

Siden man tar av seg skoene før man går inn i et tempel kan det være en god idé å ta med seg et par sokker, da tempelgulvene kan være veldig kalde eller veldig varme. Men noen steder kreves det at man går helt barføtt.

Hoteller

I de store byene som f.eks. Tasjkent, Bhukara og Samarkand bor vi på mindre hoteller med de mest vanlige fasilitetene. Hotellene er valgt ut fra beliggenhet og hyggelig atmosfære, men ikke forvent luksus. På noen av reisene våre bor vi på 2-stjerners hoteller som på tross av deres enkle standard er ytterst sjarmende. Antall stjerner avspeiler ikke nødvendigvis hotellets idyll og sjarm! Uansett standard har du alltid eget bad og toalett på hotellet. Du får den ferdige hotellisten sammen med

avreisebrevet 7 dager før avreise.

Måltider

Frokost

Frokosten på hotellene er både lokal og vestlig. Den serveres som oftest som buffet og består av lokal frokostmat (som kan være ganske krydret), egg, brød, smør, syltetøy, juice, fersk frukt, kaffe og te.

Lunsj og middag

Usbekisk mat er sterkt inspirert av både det tyrkiske og russiske kjøkken. Nasjonalretten er plov, en veldig mettende gryterett bestående av ris, løk, gulrøtter og olje, som ofte serveres til festlige anledninger. Av andre kulinariske opplevelser kan nevnes kraftige supper, samosaer, grillet lammekjøtt m.m.

Maten på hotellene er ofte tilpasset turister og er derfor ikke så fet og oljet som usbekerne selv foretrekker.

Pass og visum Usbekistan

Les om pass og visum i forbindelse med reiser til Usbekistan her.

Passet ditt må være gyldig for hele reisen i Usbekistan. Visum til Usbekistan er ikke påkrevd for norske statsborgere på reiser under 30 dage.

Er du ikke norsk statsborger må du undersøke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt eget ansvar å sørge for at du har de korrekte dokumentene med deg når du møter opp på flyplassen.

Vaksinasjon Usbekistan

Les mer om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Usbekistan.

Gul feber

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

Det er malaria i Usbekistan, men kun i begrenset omfang, og kun en godartet type. Det er ikke nødvendig å ta forebyggende malariamedisin, men det anbefales at man beskytter seg mot myggstikk etter mørkets frembrudd.

Opplysningerne 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 Usbekistan

Her kan du lese om klimaet i Usbekistan. Se også gjennomsnittstemperaturer og vær for Tasjkent og Samarkand.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
Tasjkent												
Dagstemperatur	6	8	14	22	27	33	36	34	29	21	14	9
Nattemperatur	-3	-2	4	10	14	18	19	17	12	7	3	0
Nedbør (mm)	54	47	72	64	32	7	3	2	5	34	45	53
Samarkand												
Dagstemperatur	6	8	14	21	26	32	34	32	28	21	15	9
Nattemperatur	-4	-2	3	9	13	16	18	16	11	6	2	-1
Nedbør (mm)	44	39	71	63	33	4	4	0	4	24	28	41

Kilde: World Weather Information Service