



Albatros

Res med hjärta, hjärna och omtanke



Värt att veta om
Nepal

Fakta Nepal



Språk

Nepali och
lokala språk



Huvudstad

Kathmandu



Antal invånare

31,5 miljoner



Religion

Hinduism



Valuta

Nepalesisk
rupie



Yta

147.181 km²

Läs mer om vaccinationer, klimat, transport, prisnivåer och annat i förbindelse med din resa till Nepal

Tidsskillnad

Tidsskillnad mellan Sverige och Nepal beror på om Sverige har sommar- eller vintertid:

Sommartid + 3,45 timmar

Vintertid + 4,45 timmar

Transport i Nepal

Buss

Bussarna i Nepal håller inte den standard som vi är vana vid i Europa. Vi har naturligtvis valt den bästa kategorin, med luftkonditionering när det är möjligt.

Flyg

På våra rundresor i Nepal och Himalaya-området flyger vi ofta de längre sträckorna med inrikesflyg. I så fall kommer reseledaren att informera resedeltagarna om incheckning, flygtider och annan praktisk information.

Prisnivå

Prisnivån i Nepal är för det mesta lägre än i Sverige. Du kan få en huvudrätt för cirka 75 kronor och när det gäller fickpengar bör man ta med sig minst 75 kronor per dag. Om man köper extra dricka m.m. bör man ta med sig 25 kronor om dagen.

Dricks

På våra resor kommer du i kontakt med vardagslivet och landets seder och bruk. Det kan finnas vissa förhållanden som du inte tycker om eller som du inte är van vid, till exempel att ge dricks. I många länder är systemet med dricks mer organiserat än vad vi svenskar är vana vid och det finns en förväntan om att lokalguider och chaufförer ska få en viss summa dricks under resans gång. Vi anger ett belopp i vårt reseprogram så att du kan räkna med detta när du gör upp din resebudget hemma. I resans pris är kostnad för dricks inte medräknad då du själv bestämmer hur

mycket du vill ge under resan. Systemet med dricks kan sägas vara en del av den kultur du besöker och som du därför bör följa och respektera. Det kan vara knepigt att veta hur mycket man lämnar till olika personer. I praktiken går det att ordna så att reseledaren samlar in pengar för hela turen och ser till att rätt personer får vad de ska ha.

Även om systemet med dricks breder ut sig allt mer i Nepal i takt med turisternas intåg, så förväntas dricks först och främst på dyrare restauranger.

Valuta och kreditkort

Den nepalesiska valutan heter nepalesisk rupie (NPR). Ta med USD om du vill växla till den lokala valutan – detta kan göras i de flesta större städer och på flygplatsen. Du kan betala med Visa och MasterCard och ta ut kontanter i de större städerna.

Elektricitet

I Nepal har man 220 volt. Uttagen kan variera från svensk standard så det är en god idé att ta med ett adapterset med olika valmöjligheter.

Telefon och internet

Den internationella koden för Nepal är + 977. Det är dyrt att ringa hem, så hör gärna med din mobiloperatör angående täckning och priser för samtal från Nepal.

Internetcaféer finns numera i de flesta städerna, men av erfarenhet vet vi att det kan vara svårt att hinna besöka sådana ställen annat än under egen tid eller efter avslutat dagsprogram. De flesta hotellen i Nepal har internetservice, men räkna med långsammare anslutning jämfört med hemma. Vissa hotell tar ut en extra kostnad för detta.

Hygien och dricksvatten

Hotell och större restauranger håller oftast modern/västerländsk standard. Ute på stan och på landet får man räkna med att få gå på så kallade pedaltoaletter, och att det saknas toalettpapper. Standarden på offentliga toaletter eller på landet kan alltså vara förhållandevis primitiv. Ta med eget toalettpapper, våtservetter och kanske handdesinfektion (finns t.ex. på svenska apotek), så blir du inte lika beroende av tillgång på vatten. Du bör inte dricka kranvattnet, utan istället köpa vatten på flaska.

Seder och bruk

Nepaleserna är ett fantastiskt trevligt, godhjärtat och leende folk som tar emot turister med värme och stora gästfria leenden. Trots att srilankeserna generellt är vana vid många turister, förväntas det att man respekterar deras helgedomar och seder med ödmjukhet och korrekt uppförande och klädsel. Som på alla platser i Asien gäller vissa gyllene regler i förbindelse med besök i tempel och moskéer. Man tar av sig skorna innan man går in i ett tempel, en moské eller ett privat hem. Var också uppmärksam på att fotsulorna ska hållas vända från helgedomar och

andra människor när man sitter ned. Det är oartigt att peka, både på gudastatyer och på andra människor. Korta shorts och t-shirts utan armar är inte lämpligt – detta gäller i synnerhet kvinnor. Om man ska besöka tempel eller andra helgedomar, rekommenderas det (och ibland är det obligatoriskt) att täcka både axlar och knän så att man inte stöter sig med den lokala befolkningen. Vid vissa muslimska helgedomar ska håret täckas och sjalar delas ut vid ingången. Man tar alltid av sig skorna innan man besöker ett tempel. Ett par strumpor är bra att ha med till de mycket kalla – eller mycket varma – tempelgolven. Dock kommer det att finnas platser där man ska vara helt barfota. Som resenär i Nepal kommer du oundvikligen att komma i kontakt med landets många fattiga. Tiggare förekommer på många platser och det kan vara jobbigt att uppleva. Lyssna till reseledarens råd och ge aldrig pengar till barnen.

Rökning

Under all flygning och busstransport råder rökförbud. Man får inte röka inomhus på offentliga platser, förutom om det finns speciella rökrområden.

Pass och visum Nepal

Läs om pass och visum vid resor till Nepal

Ditt pass måste vara giltigt i minst 6 månader efter hemresedatum från Nepal. Skandinaviska medborgare har visumplikt vid inresa till Nepal. När du beställer en resa till Nepal med Albatros kommer vi sända vägledning och de dokument du ska använda när du ansöker om visum. Om du önskar att Albatros ordnar med din visumansökning, kan vi hjälpa dig mot en extra avgift.

Vaccinationer Nepal

Läs mer om vaccinationer i samband med resa till Nepal här nedanför.

Malaria

Viktigt: Malariamyggen sticker först i skymningen.

Det förekommer principiellt malaria i hela Nepal på höjder under cirka 1 500 meter. Kontakta din läkare eller vaccinationscentral för mer information om malaria och ev. förebyggande behandling. Man ska vara mycket noggrann och förebygga myggstick (myggspray med DEET eller AUTAN, användning av impregnerade myggnät eller boende på hotell med luftkonditionering).

Höjdsjuka

Vid vistelser på mer än 2500 meters höjd finns risk för höjdsjuka. Drick mycket vätska och undvik alkohol. Om du får huvudvärk, blir yr eller får svårt att andas ska du kontakta din reseledare och gå längre ner i höjd.

Krav och rekommendationer rörande vaccinationer förändras löpande för olika länder. Kontakta därför din läkare eller vaccinationscentral för aktuell information angående nödvändiga vaccinationer. Du kan även läsa mer på www.vaccin.se/resevaccin/

Klimat Nepal

Här kan du läsa om Nepals klimat och väder - se bland annat temperaturer för Kathmandu.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Kathmandu												
Dagstemperatur	19	21	25	28	29	28	28	29	28	27	24	20
Nattemperatur	2	5	8	12	16	19	20	20	19	13	8	4
Nederbörd (mm)	14	19	34	61	124	236	363	331	200	51	8	13
Nagarkot												
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
Nederbörd (mm)	12	6	12	21	51	93	132	132	90	18	0	12
Pokhara												
Dagstemperatur	20	22	27	30	30	31	30	30	29	28	24	21
Nattemperatur	7	9	13	16	18	21	22	22	21	17	12	8
Nederbörd (mm)	23	35	60	128	360	669	940	866	640	140	18	22
Lumbini/Chitwan												
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
Nederbörd (mm)	15	15	10	10	35	190	342	345	212	75	5	5

Källa: World Weather Information Service

Klimatet i Nepal varierar från subtropiskt till subarktiskt beroende på höjdskillnaderna i landet. Landet har fyra årstider med sommar mellan juni och augusti, höst sep - nov, och vinter dec - feb. Under sommaren infaller också monsunperioden med mycket nederbörd. Den kyliga vintersäsongen är populär för trekking. Under sommaren kan temperaturerna stiga till över 40 grader på vissa ställen medan den ligger runt 28 på högre altituder. Vintertid kan de norra delarna av landet uppleva minusgrader.