



Albatros

Rejs med hjerte, hjerne & holdning



Værd at vide om
Laos

Fakta Laos



Sprog

Lao



Hovedstad

Vientiane



Indbyggere

7 mio.



Religion

Theravada-
buddhisme



Valuta

Kip



Areal

236.800 km²

Herunder kan du læse en række praktiske oplysninger i forbindelse med rejser til Laos.

Tidsforskel

Tidsforskellen mellem Danmark og Laos kan variere alt efter, om Danmark har sommer- eller vintertid:

Sommertid +5 timer

Vintertid +6 timer

Transport i Laos

Bus

Busser i Laos har ikke helt samme standard, som man kender fra Europa. Vi har naturligvis valgt den bedste kategori med aircondition, hvor det er muligt.

Fly

På vores rundrejser i Laos og Sydøstasien flyver vi ofte de længere strækninger med indenrigsfly. Hvor dette er tilfældet, vil rejselederen orientere rejsedeltagerne om praktiske forhold ved check-in i lufthavn samt flyvetid på den pågældende strækning.

Økonomi

Prisniveauet i Laos er generelt lavere end i Danmark. Et godt måltid kan fås for cirka 40-80 DKK, og hvad angår lomme penge, er det vores erfaring at man kan klare sig for minimum 100-120 DKK pr. dag. Ved køb af supplerende drikkevarer m.m. vil ekstra 40-60 DKK pr. dag pr. person være tilrådeligt.

Drikkepenge

På vores rejser kommer du i kontakt med hverdagslivet og dets skikke. Der kan være forhold, du ikke synes om eller ikke er vant til, som for eksempel skikken med drikkepenge. I mange lande er drikkepengesystemet mere organiseret, end vi som danskere er vant til, og der er en forventning om, at lokalguider og chauffører i løbet af rejsen modtager en vis sum drikkepenge, da lønnen i servicebranchen ofte er afstemt derefter. Vi angiver et beløb i vores rejseprogram, således at du hjemmefra kan tage højde for dette. Rejsens pris

inkluderer ikke drikkepenge, da det er et individuelt anliggende, og drikkepengesystemet er en del af den kultur, man vælger at besøge, og som man derfor bør respektere. For en god ordens skyld må vi understrege, at drikkepenge naturligvis er frivillige.

Det bliver ikke forventet, at man giver drikkepenge i Laos, dog med undtagelse af de finere restauranter og hoteller, hvor det forventes, at man lægger 10 % i drikkepenge oven i regningens beløb.

Valuta og kreditkort

I Laos hedder møntfoden kip (LAK). Medbring gerne USD, hvis du vil veksle i Laos. Bemærk, at du kun 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, og du kan ligeledes hæve penge i bankerne med dit Visa.

Elektricitet

I Laos bruger man 220-230 volt, og der er mange stikvarianter. Derfor er det tilrådeligt at medbringe et adaptersæt med mange valgmuligheder.

Telefon og internet

Den internationale landekode i Laos er +856. Det er dyrt at ringe hjem fra Laos, tjek evt. med dit eget mobilselskab om dækning og priser for opkald fra Laos, samt modtagelse af opkald.

I de fleste større byer findes der internetcaféer, hastigheden kan dog variere meget, du kan derfor med fordel prøve dig lidt frem. De fleste hoteller tilbyder også internetservice mod betaling.

Hygiejne

Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toiletforhold. Ude i byen kan man dog komme ud for

så kaldte pedaltoiletter og manglende toiletpapir. Standarden på offentlige toiletter eller i landområder kan også forekomme primitiv. Medbring selv toiletpapir eller en pakke intimservietter, og evt. hånddesinfektions-gel (fås bl.a. på danske apoteker). Så er behovet for vand ikke så påtrængende.

Takt og tone

Laoterne er generelt meget åbne og tager mod turister med et smil. Det ligger ikke til laoterne at rette på folk, og de går ud fra, at man som gæst selv har sat sig ind i, hvordan man opfører sig ved ankomsten til landet. Selv om laoterne generelt er vant til mange turister, forventes det, at man respekterer deres helligdomme og skikke med ærbødighed og korrekt påklædning. Det vil sige: at skuldre og knæ er dækkede, samt at tøjet ikke er alt for stramt.

Man tager skoene af, før man betræder et tempel, og husk at holde fødderne nede og aldrig vendt mod Buddhafigurer eller helligdomme, idet fødderne betragtes som urene. Man berører og klatrer ikke på Buddhafigurer og historiske monumenter. Ikke alle steder må man fotografere, så vær derfor opmærksom på påbud. Man poserer heller ikke foran Buddhafigurer. Laoter betragter det som uværdig og uanstændig

opførsel, hvis man ikke er i stand til at kontrollere sig selv og sine følelser. Det vil sige, at man som turist ikke bør vise vrede eller blive ophidset. Kommer du i en situation, hvor du føler dig dårligt behandlet, kan du henvende dig til rejselederen, som kan hjælpe med at rede trådene ud.

Offentlige kys og kærtegn er højest upassende. Kropskontakt og holden i hånd er heller ikke velset, selv om det er almindeligt, at personer af samme køn ses hånd i hånd. Ligeledes bør man altid være takkeligt påklædt. I de store turistområder er det dog accepteret at afvige fra normerne inde på hotelområderne. Rør aldrig en laot på hovedet. Det betragtes som uhøfligt, da håret er helligt.

Tiggere opleves i nogle områder, og naturligvis kan man give de gamle og invaliderne en skilling, men ikke børn og unge mennesker – for ikke at skabe et marked for børnetiggeri. Hvis du vil give børnene noget, så giv dem shampoo, sæbe, blyanter eller kladderhæfter.

Rygning

Under al flyvning og transport er der rygeforbud. Der må ikke ryges indendørs på offentlige steder, medmindre det foregår i særligt indrettede rygerum.

Pas og visum Laos

Læs om pas og visum i forbindelse med rejser til Laos her.

Pas

Dit pas skal være gyldigt i mindst 6 måneder fra hjemrejsedatoen fra Laos.

Visum

Der er visumpligt ved indrejse til Laos. Ansøgningen skal udfyldes ved grænsen til Laos.

Statsborgere inden for EU kan få visum ved ankomst til Laos mod et gebyr på 30 US-dollars. Gebyret skal betales kontant. Husk derfor at veksle dette beløb hjemmefra og have det klar ved viseringen.

Statsborgere uden for EU henvises til Udenrigsministeriets hjemmeside for yderligere information.

Pasfoto

Der kræves ét pasfoto til udstedelse af visum. Det er derfor meget vigtigt at medbringe et pasfoto hjemmefra.

Pasfotoet skal opfylde de gældende krav til pasfotos samt følgende:

- Pasfotoet skal være på fotopapir
- Pasfotoet skal være i farver
- Pasfotoet skal måle 3,5 x 4,5 cm
- Pasfotoet må ikke være mere end 6 måneder gammelt

Vaccinationer Laos

Herunder finder du en oversigt over de vaccinationer, der anbefales ved rejser til Laos. Listen er udarbejdet af Albatros Vaccinationsklinik ved læge Mogens Rishøj og sygeplejerske Karin Rishøj.

Vaccinationer

Kort rejse, under 3 uger til turistområder hepatitis A - difteri/stivkrampe

Rejse over 3 uger, desuden evt. hepatitis B - japansk hjernebetændelse (i perioden apr.- okt)

Længere ophold, desuden hepatitis B - evt. rabies (hundegalskab) - tuberkulose

Gul feber-vaccinationscertificat kræves af rejsende, der kommer fra et gul feber-område.

Gul feber

En vaccine mod gul feber skulle tidligere fornyes hvert 10. år. Det er nu ændret, så en vaccine gør dig immun over for gul feber hele livet. Man kan dog komme ud for at myndighederne i nogle lande ikke er klar over denne ændring, og derfor stadig vil kræve en fornyelse, hvis vaccinen er mere end 10 år gammel.

Malaria

Vigtigt: Malariamyggen stikker først efter mørkets frembrud.

Der er principielt malaria i hele Laos.

Ved rejse i Laos bør man tage forebyggende malariamedicin.

Man skal være meget omhyggelig med forebyggelse af myggestik (myggespray med DEET eller AUTAN, anvendelse af imprægneret myggenet eller bo på hoteller med aircondition).

Denguefeber

Vigtigt: Denguemyggen stikker hyppigst lige omkring solopgang og solnedgang.

Der er denguefeber i hele Laos, også i byerne.

Der findes ingen vaccine eller medicin, man kan tage forebyggende. Man skal være omhyggelig med at beskytte sig mod myggen med myggespray med DEET eller AUTAN.

Du kan få mere information om de sygdomme, der foranlediger de forskellige vaccinationer her: **Almindeligt forekommende sygdomme**

Bestil tid til vaccination og læs mere: **Albatros vaccinationsklinik**

Klima og vejr Laos

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

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Vientiane												
Dagtemperatur	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	50	14	1
Luang Prabang												
Dagtemperatur	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: DMI

Klimaet i Laos er meget varieret. De nordlige egne er kølige, mens de sydlige egne har tropisk klima. Fra maj til oktober er det monsun-tid, og her falder der godt med regn. Den tørre sæson ligger fra november til april. Sidst i tørsæsonen topper temperaturen med op til 40°, mens den koldeste periode ligger i december og januar. Her falder temperaturen ofte til under frysepunktet i bjergene.