



# Albatros

Rejs med hjerte, hjerne & holdning




Værd at vide om  
**Nepal**

# Fakta Nepal

 Sprog  
Nepali og  
lokalsprog

 Hovedstad  
Kathmandu

 Indbyggere  
31,5 mio.

 Religion  
Hinduisme

 Valuta  
Nepalesisk  
rupee

 Areal  
147.181 km<sup>2</sup>

Her kan du læse en række forskellige praktiske oplysninger i forbindelse med rejser til Nepal

## Tidsforskel

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

Sommertid + 3,45 timer

Vintertid + 4,45 timer

## Transport i Nepal

### Bus

Busser i Nepal 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 Nepal og Himalaya-området 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 Nepal er generelt lavere end i Danmark. Et godt måltid kan fås for cirka 50 DKK, og hvad angår lomme penge, er det vores erfaring at man kan klare sig for minimum 50 DKK pr. dag. Ved køb af supplerende drikkevarer m.m. vil ekstra 20 DKK pr. dag pr. person være tilrådeligt.

## Drikkepenge

Selvom drikkepenge er ved at blive udbredt i Nepal i takt med turisternes indtog, er det ikke forventet at give drikkepenge andre steder end på dyrere restauranter.

## Valuta og kreditkort

Den nepalesiske møntfod hedder nepalesisk rupee (NPR). 1 DKK = cirka 14,7 NPR og 1 USD = cirka 101 NPR (pr. juli 2015). Medbring amerikanske dollars, hvis du ønsker at veksle til den lokale valuta – dette kan gøres i

de fleste større byer og i lufthavnen.

Det er muligt at betale med Visa og MasterCard i de større byer samt hæve kontanter.

## Elektricitet

I Nepal bruger man 220 volt. De lokale stik kan variere fra den danske standard, så vi anbefaler at medbringe et adaptersæt med mange valgmuligheder.

## Telefon og internet

Den internationale landekode for Nepal er + 977. Det er dyrt at ringe hjem fra Nepal og at bruge datatrafik på smartphones, så tjek evt. med dit mobil selskab om dækning og priser for opkald og datatrafik.

I alle de større byer findes der et stort udvalg af internetcaféer, og de større hoteller tilbyder ligeledes internetservice mod betaling.

## Hygiejne

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

Nepaleserne er et fantastisk sødt, hjertevarmt og smilende folkefærd, der tager imod turister med varme og store, gæstfri smil. Selvom nepaleserne generelt er vant til turister, forventes det, at man respekterer deres helligdomme og skikke med ærbødighed og korrekt opførsel og påklædning.

Der gælder visse gyldne regler i forbindelse med besøg i templer. Man tager skoene af, før man går ind i et tempel eller et privat hjem. Husk endvidere, at man skal holde fodsålerne væk fra helligdomme og andre mennesker, når/hvis man sidder ned. Det er ikke velset at pege, hverken på gudestatuer eller på andre mennesker. Korte shorts og T-shirts uden ærmer er ikke velset – dette gælder specielt for kvinder. Skal man besøge templer eller andre helligdomme, tilrådes det (og nogle gange forlanges det), at tøjet dækker både skuldre og knæ, så man ikke støder den lokale befolkning.

Man tager altid skoene af, før man besøger et tempel. Et par strømper kan være en god idé at medbringe til de

meget kolde – eller meget varme – tempelgulve. Dog vil der være steder, hvor man skal være helt barfodet.

Som rejsende i Nepal vil du uundgåeligt komme tæt på landets mange fattige. Tiggere og krøblinge opleves mange steder, og det kan være hårdt at stå ansigt til ansigt med. Lyt til rejselederens råd, og giv aldrig penge til børnene, for ikke at skabe et marked for børnetiggeri.

### 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 til Nepal

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

Dit pas skal være gyldigt i mindst 6 måneder fra hjemrejsedatoen fra Nepal. Der er visumpligt for danske statsborgere ved indrejse til Nepal. Når du bestiller en rejse til Nepal hos Albatros, får du tilsendt en vejledning og de dokumenter, du skal bruge, når du ansøger om visum. Ønsker du ikke selv at lave din visumansøgning, kan vi hjælpe mod et gebyr.

Er du ikke dansk statsborger, skal du undersøge, hvilke regler der gælder for dig. Det er dit ansvar at sørge for, at du har de korrekte rejsedokumenter, når du møder i lufthavnen.

# Vaccinationer Nepal

Herunder finder du en oversigt over de vaccinationer, der anbefales ved rejser til Nepal. 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 tyfus - evt. hepatitis B - japansk hjernebetændelse (apr-okt)

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

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 Nepal, hvis man befinder sig i højder under cirka 1.500 meter.

Ved rejse i lavområderne 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).

## Højdesyge

Ved ophold i mere end 2500 meters højde er der risiko for udvikling af højdesyge.

Det er vigtigt aldrig at stige mere end 4-500 meter i døgnet. Drik rigeligt med væske og sørg for akklimatisering, inden du går højere op.

Ved vedvarende eller tiltagende symptomer – hovedpine, svimmelhed, åndenød – bør man omgående gå længere ned.

Du kan få mere information om de sygdomme, der foranlediger de forskellige vaccinationer her: [Almindeligt forekommende sygdomme](#)

Bestil tid til vaccination og læs mere her: [Albatros vaccinationsklinik](#)

# Klima og vejr Nepal

Her kan du læse om Nepals klima og se vejret i eksempelvis Kathmandu, Nagarkot og Lumbini.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
<b>Kathmandu</b>												
Dagtemperatur	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>												
Dagtemperatur	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>												
Dagtemperatur	20	22	27	30	26	27	30	31	29	28	24	21
Nattemperatur	7	9	13	16	18	21	22	22	21	17	12	8
Nedbør (mm)	23	35	60	128	360	669	940	886	641	140	18	22
<b>Lumbini/Chitwan</b>												
Dagtemperatur	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: DMI & zoover.com

Lige som andre lande med bjergregioner, varierer klimaet i Nepal efter højdeforhold. Bjergområdet mod nord har arktisk klima, mens lavere beliggende egne har subtropisk og tropisk klima. Uanset højdeforhold eller årstid, så er der relativt fugtigt med en gennemsnitlig luftfugtighed på 73%. I sommerperioden mellem juni og september er der generelt ret vådt, mens der som tommelfingerregel er tørt i landet mellem oktober og juni.