



Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning®



Verdt å vite om
Bhutan

Fakta Bhutan



Språk

Dzongkha



Hovedstad

Thimphu



Innbyggere

750.000



Religion

Buddhisme,
hinduisme



Valuta

Ngultrum



Areal

38 394 km²

Her får du en rekke opplysninger i forbindelse med reiser til Bhutan. Les bla. om tidsforskjell og valuta.

Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Bhutan varierer alt etter om Norge har sommer- eller vintertid:

Sommertid + 4 timer

Vintertid + 5 timer

Transport i Bhutan

Buss

Busser i Bhutan er av god standard. Det er ofte tale om japanske minibusser med klimaanlegg.

Fly

På rundreisene våre i Bhutan og Himalaya-området flyr vi ofte de lengre strekningene med innenriksfly. I så fall vil reiselederen orientere deltakerne om praktiske forhold ved innsjekking i lufthavnen og om flytid på den aktuelle strekningen.

Økonomi

Pengene rekker ganske langt i Bhutan. Hva lommepenger angår, er det vår erfaring at man kan klare seg for ca. 50 kr per dag. Ved kjøp av supplerende drikkevarer m.m. vil 100–160 kr per dag per reisende være tilrådelig. Et slikt beløp vil dekke drikkevarer, postkort, frimerker og lignende mindre nødvendigheter. Inkluderer reisen ikke helpensjon, må du påregne ca. 50–70 kr for et måltid per person.

Flere steder vil det være mindre avgifter (5–25 kr) for kamera og videokamera ved severdighetene. Beløpet går til bevaring av stedet. Likeledes vil du ofte på en reise i Bhutan støte på fotomuligheter der det forventes at man gir et mindre beløp – 1–2 kr per bilde.

I tillegg kommer naturligvis personlige fornødenheter, shopping og tips.

Tips

På mange hoteller, restauranter, kafeer og lignende i Bhutan vil det ofte bli lagt til 10–15 % i serviceavgift på de oppgitte prisene. Dette vil fremgå av regningen. Er det tillegg serviceavgift på regningen, behøver man ikke gi ytterligere tips.

Valuta og bankkort

Myntfoten i Bhutan heter ngultrum (BTN). Den er bundet til den indiske rupien (INR), som også er gyldig betalingsmiddel i Bhutan.

Det lønner seg best å veksle til den lokale valutaen når du er i Bhutan. Det vil være mulighet for dette på hotellene. Vi anbefaler at du tar med kontanter i USD eller EUR – gjerne større sedler som 50 eller 100 dollar. Mange steder benytter man fremdeles en langsommelig prosedyre, der nummeret på hver enkelt seddel noteres i kassererens regnskapsbok. Jo større sedler, desto mindre tid tar det. Indiske rupier kan bare veksles tilbake til utenlandsk valuta ved fremvisning av en gyldig kvittering fra opprinnelig offisiell veksling. Ta derfor alltid vare på kvitteringen når du har vekslet fra USD til INR i tilfelle av at du skulle få bruk for å veksle tilbake igjen. Dette kan bare skje i lufthavnen ved utreise fra Bhutan.

Bankkort – for eksempel Visa, MasterCard, Diners og American Express – kan brukes som betalingskort på de fleste store hoteller og i visse større butikker. Vær likevel oppmerksom på at det er begrenset mulighet til å heve kontanter på bankkort, for det er langt mellom minibankene.

Elektrisitet

I Bhutan bruker man 220 volt. Kontaktene er av varierende type, så du bør ha med et adaptersett hvis du ønsker å bruke medbrakt elektronisk utstyr med norske støpsler.

Telefon og Internett

Bhutan' internasjonale landskode er +91. Det kan være dyrt å ringe hjem fra Bhutan med norsk mobil. Sjekk med mobilselskapet ditt om dekning og priser for telefonering fra Bhutan og mottak av oppringninger.

Internett-kafeer finnes etter hvert de fleste steder i Bhutan, men forbindelsen er ikke alltid så rask som hjemme. Dessuten er det vår erfaring at det kan være vanskelig å finne tid til å gå ut på Internett unntatt på eventuelle fridager eller etter endt program.

Hygiene

Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toalettforhold. Ute i byen kan man komme ut for såkalte pedaltoaletter og manglende toalettpapir. Standarden på offentlige toaletter eller ute på landet kan forekomme enkel. Ta selv med toalettpapir eller en pakke våtservietter og eventuelt hånddesinfeksjonsgele (fås på apoteket). Da er ikke behovet for vann så påtrengende.

Takt og tone

Bhutanerne er et fantastisk hyggelig, hjertevarmt og smilende folkeferd, som tar imot turister med varme og store, gjestfrie smil. Selv om bhutanerne generelt er vant til turister, forventes det at man respekterer helligdommene og skikkene deres med ærbødighet og korrekt oppførsel og påkledning.

Som alle steder i Østen skal man følge visse gylne regler i forbindelse med tempelbesøk. Man tar av seg skoene får man går inn i et tempel eller et privathjem. Husk også at man skal holde fotsålene vekk fra helligdommer og andre mennesker når/hvis man setter seg. Det er ikke god tone å peke, hverken på gudestatuer eller på andre mennesker. Korte shorts og T-skjorter uten ermer er ikke god tone – dette gjelder spesielt for kvinner. Skal man besøke templer eller andre helligdommer, tilrådes det (og noen ganger forlanges det) at klærne dekker både skuldrer og knær, slik at man ikke støter lokalbefolkningen.

Når man tar av seg skoene ved tempelbesøk, kan det være en god idé å ha med et par strømper, for

tempelgulvene kan være svært kalde – eller varme. Det vil likevel være steder der man skal være helt barfotet.

Som reisende i Bhutan vil du uunngåelig komme nær innpå landets mange fattige. Tiggere og handikappede møter man mange steder, og det kan være hardt å stå ansikt til ansikt med dem. Lytt til reiselederens råd, og gi aldri penger til barn.

Høyder

Når man snakker om høyder, sier man at Himalaya først for alvor begynner der Alpene slutter, og de fleste reiser i Himalaya medfører naturligvis opphold i store høyder. Dette kan føre til risiko for høydesyke eller AMS (Acute Mountain Sickness). Det forskes livlig på problemene rundt menneskers tilvenning til høyden, men man kjenner ennå ikke nøyaktig til mekanismene rundt fjellsyken.

Turene våre er planlagt med nødvendig tid til akklimatisering, som man kaller det. Men det er alltid et par stykker som føler de lette symptomene som hodepine, appetittmangel og søvnløshet. Det går ofte likevel raskt over. Sørg alltid for å snakke med reiselederen før det blir alvorlig. Hodepine er vanlig, og de litt hardere symptomene inkluderer tretthet, tung hodepine, svimmelhet og oppkast. Årsaken til disse symptomene er bl.a. ødemdannelser (vannansamling i kroppen; spesielt i lungene og hjernen). Det finnes et medikament (Diamox – fås på resept) som kan forebygge høydesyke, men på turene våre til Bhutan er det høyeste vi når, cirka 3100 moh.

Den tynne og tørre fjelluften kan forårsake dehydrering. Drikk derfor rikelig med vann.

Røyking

Under all flyging og transport er det røykeforbud. Som det første land i verden innførte Bhutan et totalt forbud mot å røyke på offentlige steder, og det kan medføre fengselsstraff å bryte forbudet. Det er likevel tillatt å røyke privat og for turister på steder som ikke er offentlige. Dessuten er det lovlig å innføre 200 sigaretter til Bhutan, men med risiko for å få tilloget 100–200 % i tollavgifter.

Pass, visum og innreiseregler til Bhutan

Les om regler ved reiser til Bhutan.

Pass

Når du reiser med Albatros Travel, må passet ditt være gyldig i minst 6 måneder etter hjemreisen og ha minst 4 blanke sider igjen i passet. Dette kravet er i tilfelle endringer eller uforutsette hendelser oppstår under reisen. Reiser du med pass som har mindre enn 6 måneders gyldighet, skjer dette på eget ansvar. Alle land har egne regler for passets gyldighet og disse kan sees på Utenriksdepartementets hjemmeside:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformation/id2413163/>.

Barn må være i besittelse av eget pass uavhengig av alder.

Hvis du ikke er norsk statsborger, må du sjekke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt ansvar å sørge for at du har riktige reisedokumenter når du møter opp på flyplassen.

Visum

Det er visumplikt for norske statsborgere ved innreise til Bhutan.

Visum til Bhutan vil bli arrangert av Albatros' samarbeidspartnere på stedet og er inkludert i reisens pris. Vennligst ta med fire fargepassbilder på reisen, som skal brukes ved grenseovergangen.

Hvis du ikke er norsk statsborger, må du sjekke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt ansvar å sørge for at du har riktige reisedokumenter når du møter opp på flyplassen. Du kan eventuelt kontakte Albatros.

Innreisekrav til Bhutan

Det er for øyeblikket ingen spesielle innreisekrav for reisende fra Norge.

Du kan holde deg oppdatert på innreisekravene via Albatros innreisesjekk som du finner lenger ned på siden eller på Utenriksdepartementets sider: <https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformation/id2413163/>.

Vær oppmerksom på at innreisekravene kan endre seg med kort varsel og at det er ditt ansvar å sikre at du kan innfri de eventuelle krav som måtte gjelde på avreisetidspunktet. Skulle du ikke være i stand til dette vil reisen i utgangspunktet være tapt.

Albatros Innreisesjekk

Med Albatros Innreisesjekk kan du enkelt og greit skaffe deg overblikk over hvilke eventuelle visumkrav og spesielle innreisekrav som gjelder for ditt reiseland. Albatros Innreisesjekk er utviklet i samarbeid med Sherpa som tilbyr visumservice til gjester fra hele verden. Sherpa hjelper, mot et administrasjonsgebyr, med å søke e-visum til de reiseland hvor det er krav om dette. Vær oppmerksom på at dette er en service du betaler ekstra for og det alltid vil være mulig for deg å søke e-visum direkte. Vær også oppmerksom på at Albatros på utvalgte destinasjoner hjelper med gruppevisum eller ankomstvisum. Hvis dette er tilfelle, fremgår det i teksten over.

Vaksinasjoner Bhutan

Les mer om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Bhutan.

Nedenfor kan du se gode råd og anbefalinger fra lege Mogens Rishøy som driver Albatros Vaksinasjonsklinikk ved hovedkontoret i København. Anbefalingene er veiledende og kan brukes til å gi deg et overblikk over hvilke vaksiner som kan vise seg å være aktuelle. Din egen lege eller nærmeste vaksinasjonsklinikk vil gi de endelige anbefalinger.

Vaksinasjoner

Kort reise, under 3 uker til turistområder:	Hepatitt A - Difteri/stivkrampe
Reise over 3 uker, dessuten:	Tyfus - evt. Hepatitt B - Japansk hjernebetennelse - meningitt
Lengre opphold, dessuten:	Hepatitt B - evt. Rabies (hundegalskap) - Tuberkulose

Gul feber-vaksinasjonssertifikat kreves av reisende som kommer fra 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 året i de 5 sørlige distriktene mot India. Når man befinner seg i høydeområdene over 1500 meter, er det ikke risiko for malaria.

Ved reise i høyrisikoområdene bør man ta forebyggende malariamedisin.

Man skal være svært omhyggelig med forebyggelse av myggstikk (myggspray med DEET eller AUTAN, anvendelse av impregnert myggnett eller bo på hoteller med aircondition).

Klima og vær Bhutan

Her kan du lese om klimaet i Bhutan og se gjennomsnittstemperaturer for byen Paro.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
Paro												
Dagstemperatur	12	14	17	20	23	24	25	25	23	20	16	13
Nattemperatur	2	3	6	10	16	15	17	17	15	11	6	3
Nedbør (mm)	12	12	23	29	49	100	143	129	100	73	18	8
Bumthang												
Dagstemperatur	11	12	15	17	20	22	23	22	21	18	15	13
Nattemperatur	-4	-2	2	6	9	13	14	14	12	7	1	-4
Nedbør (mm)	7	10	28	54	83	117	139	132	97	67	11	6

Kilde: World Weather Information Service

Fjellandet Bhutan har tre forskjellige klimatiske zoner, og derfor varierer temperaturene mye mellom regionene.

Som tommelfingerregel kan man si, at de nordvestlige deler mot Himalaya har arktisk klima, hvor temperaturen som regel ikke kommer over 6 grader. I den region hvor hovedstaden Thimphu ligger hersker det tempererte klima. Her har man en kort og relativt tørr vinter, samt en sommer som til tider har ganske heftig monsunregn. Endelig er den sydligste region beliggende i en tropisk zone, hvor man kan oppleve opp mot 40 grader om sommeren - kombinert med sommermonsunregn, som produserer opp til 2500 mm regn.