

Памятка туристу, выезжающему в Бутан.

1. Пребывающие в Бутан должны иметь действующий загранпаспорт для оформления визы. Визу оформляют в аэропорту Паро на прилете, для этого необходимо предварительно оформить «Визовое разрешение на въезд в Бутан». НЕОБХОДИМО иметь ксерокопию загранпаспорта для быстрого восстановления в случае утери оригинала, важно хранить ее отдельно.
2. При наступлении страхового случая следуйте инструкции, указанной в Вашем страховом полисе. При самостоятельном обращении в медучреждения и вызове врача, страховая компания не будет рассматривать Ваш случай как страховой и не компенсирует расходы по лечению.
3. Авиабилеты НЕОБХОДИМО сохранять до возвращения в Россию не только потому, что билет часто оформляется на одном бланке в обе стороны, но и потому, что без распечатанного авиабилета туриста могут не впустить в здание аэропорта.
4. В целях безопасности запрещается проносить на борт самолета в ручной клади жидкости (включая духи и косметические кремы), легко воспламеняющиеся предметы и острые предметы (ножи, ножницы, пилки для ногтей ...). *Все зажигалки и спички должны быть сданы вместе с прочим багажом.* На досмотре все перечисленное конфискуется и не всегда возвращается обратно.

5. Дипломатические отношения между Бутаном и Россией не установлены.

Ближайшие посольства России находятся в Индии, Непале и Бангладеш

Посольство РФ в Непале:

Непал, Катманду, Baluwatar, P.O.Box 123

телефоны: 8(9771) 412-155, 411-064, 419-170

Телефоны представительств РФ в Индии (в скобках указаны коды городов)

Посольство РФ в Дели	(11) 2611-0640	(11) 2611-0641
	(11) 2611-0642	(11) 2611-0644
	(11) 2611-0565	(11) 2687-3800
Генконсульство в Калькутте	(33) 479-9973	(33) 479-7830

6. Позвонить за границу в Бутане можно со специализированных телефонов-автоматов, расположенных в банках и крупных магазинах. Мобильная сеть и интернет доступны только в крупных городах.

Экстренные службы в Тхимпху:

полиция: 113, пожарная служба: 110, скорая помощь: 112

7. Денежная единица Бутана – Нгултрум (BTN), 1 Нгултрум = 100 Четрум. Нгултрум привязан к Индийской Рупии. Бутан имеет два общенациональных банка, обладающих отделениями по всей стране. Валюту можно обменять в отеле. Кредитные карты принимаются к оплате только в крупных отелях и магазинах столицы (предпочтение отдается картам крупных платежных систем). Кредитные карты в Бутане лучше не планировать использовать. Банкоматов нет. В провинции обменять валюту или оплатить товар безналичными платежными средствами практически невозможно. \$1 ~ BTN 65.
8. Время опережает московское на 3 часа.
9. Всего в Бутане насчитывается 25 языков. Официальным языком в стране является дзонг-кэ. Бхотия говорят на различных тибетских диалектах, непальцы - соответственно на непальских диалектах. На западе страны превалирует язык дзонг-кэ, на востоке - множество восточно-бутанских языков. Многие говорят по-английски.
10. Таможенные правила: туристы, прибывающие в Бутан, могут везти до 2 л спиртных напитков (ликер или вино), 400 сигарет или 150 г табака. Вывоз и ввоз национальной валюты запрещен, иностранная валюта декларируется.
11. Напряжение в местной электросети 220 вольт, предоставляются адаптеры. В отелях в номерах есть горячая вода из накопительных водонагревателей, а обогрев номеров в любое время года обеспечивают электроколориферы.

12. **Что брать с собой:** октябрь - март: теплые вещи для зимы (пуховики, шапки, перчатки, шерстяные носки и тп); апрель-сентябрь: легкие хлопковые вещи, но теплый шерстяной свитер, легкая курточка и жилет пригодятся здесь и летом. Закрытые рубашки либо блуза с длинным рукавом обязательны для посещения монастырей. Солнечные очки, пара ботинок или кроссовок с устойчивой подошвой, шляпа либо платок, средство от насекомых, фонарик с запасными батарейками, зонт, крем от солнца, шампунь, зубная паста и т.д. В Бутане практически невозможно купить карты памяти и другие аксессуары к компьютерам, смартфонам и фотокамерам.
13. Прививки для пребывания в Бутане не требуются. Рекомендуется брать с собой необходимые медикаменты, поскольку их может не оказаться в местных аптеках. Некоторая часть страны расположена на высоте 2300 м., но горная болезнь редко встречается на высоте ниже 2500 м, вероятность её развития повышается на высотах свыше 3500 м. Вероятность развития горной болезни уменьшается при медленном подъеме, что дает необходимое время для акклиматизации. В первые дни очень важно не поднимать тяжести, не совершать резких движений и не двигаться быстро. К факторам риска горной болезни относятся: скорость подъема и абсолютная высота, высота ночевки и индивидуальная подверженность. Скорость акклиматизации у разных людей значительно отличается, но употребление большого количества воды (3-4 литра в день) ускоряет процесс адаптации.
14. Пить только бутылированные напитки, кипяченую воду или чай / кофе, избегать напитков со льдом. Молоко не пастеризуется и не рекомендуется к употреблению.
15. Питание в Бутане 100% натуральное, в основном острое и почти все вегетарианское, но для туристов еду приготовят согласно любым индивидуальным предпочтениям, которые гид уточнит у гостей практически сразу. Все питание туристов всегда включено в стоимость тура (кроме спиртных напитков и фруктов с рынка). Рестораны обычно расположены при отелях, также есть специальные туристические рестораны, организованные между городами недалеко от основных автодорог. Меню в общих чертах гид согласовывает с гостями и с рестораном каждый раз. Происходит это заранее (за 1-2 часа до прибытия в ресторан), но поскольку вся пища готовится специально для каждого гостя, то на стол ее подают по очереди и по мере готовности в течение довольно продолжительного времени так, что в конце трапезы весь стол заставлен многочисленными тарелками и плошками.
16. Давать чаевые в Бутане не принято, но строгих правил не существует. Как правило туристы вознаграждают гидов и водителей в конце поездки. Багаж гостей в отелях Бутана обычно носят молодые женщины и это нормально, чаевые не обязательны, но им рады.
17. Необходимо соблюдать следующие правила:
- многие животные, в первую очередь собаки, считаются в Бутане священными, их кормят и берегут всем населением, а убийство приравнивается к покушению на жизнь человека.
 - по традиции храм или ступу обходят в направлении движения часовой стрелки слева.
 - в дзонги и монастыри входят с непокрытой головой, но с закрытыми руками и ногами, в храмы обязательно без обуви (можно в носках).
 - существует строгий запрет на курение, который, не распространяется на иностранных туристов. Но если последние будут уличены в продаже табака бутанцам, то их ждет наказание.
18. Рекомендуем взять с собой походную аптечку:
- йод, зеленка и т.п., средства для перевязок порезов, ушибов, вывихов, лейкопластыри
 - средства для профилактики и лечения желудочно-кишечных расстройств
 - медикаменты для профилактики простудных заболеваний
 - лекарства от горной болезни и от укачивания на горных серпантинах
 - антибиотики, болеутоляющее, жаропонижающее, общеукрепляющее
- Список можно продолжить согласно индивидуальным особенностям организма.

А мы от всей души желаем вам приятного отдыха и крепкого здоровья!

ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!