

## Памятка туристу, выезжающему в Непал.

1. 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 пассажира могут не впустить в здание аэропорта. В целях безопасности запрещается проносить на борт самолета в ручной клади жидкости (включая духи и косметические кремы), легко воспламеняющиеся и острые предметы (ножи, ножницы, пилки для ногтей...). *Все зажигалки и спички должны быть сданы вместе с прочим багажом.* На личном досмотре все перечисленное конфискуется и не всегда возвращается обратно. НЕОБХОДИМО иметь с собой ксерокопии паспорта для быстрого восстановления в случае утери оригинала.

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. Если вы отстали от группы или попали в критическую ситуацию – немедленно обращайтесь в полицию и просите направить вас в Российское консульство, где вам должны оказать помощь. Обязательно проинформируйте о произошедшем по круглосуточно доступным мобильным телефонам гида, принимающую сторону и туроператора.

### Посольство РФ в Непале:

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

4. Для граждан РФ при въезде в Непал виза ставится при пересечении границы с визовым сбором. Сбор за оформление визы сроком действия до 15 дней составляет \$25, до 30 дней - \$40, до 90 дней - \$100. Необходимо иметь при себе: загранпаспорт, фото (3x4 или 4x6), заполняется анкета и иммиграционная карта на английском языке.

5. Национальная валюта Непала – непальская рупия; курс обмена валюты – 1 дол.США ~100 непальских рупий (колебания в обе стороны ~5 рупий). Курс рупии устанавливается Центробанком Непала (Nepal Rastra Bank (NRB) - <http://www.nrb.org.np>) В целях безопасности валюту рекомендуется менять в обменных пунктах, аэропорту, банках и отелях. В крупных отелях, банках и крупных магазинах к оплате принимаются основные кредитные карты, но банкоматы в Непале - редкость, поэтому рекомендуем обязательно брать с собой наличные доллары.

6. ТАМОЖЕННЫЕ ПРАВИЛА НА ВЪЕЗД: беспошлинно можно ввозить 1,5 л алкогольных напитков; 200 сигарет, или 50 сигар, или 250 г табака.

ТАМОЖЕННЫЕ ПРАВИЛА НА ВЫЕЗД: запрещен вывоз антикварных предметов, чей возраст больше 100 лет, золота и драгоценных камней (за исключением украшений), а так же животных и их шкур, меха, рогов и пр. Ввоз и вывоз непальских и индийских рупий запрещён.

7. Время опережает московское на 2 часа 45 мин (когда в России в 2014г перестали переходить с зимнего времени на летнее, то разница стала круглогодичной).

8. Напряжение в местной электросети 220В, частота волн 50 Гц с частыми колебаниями напряжения и отключениями. В связи с этим рекомендуем брать с собой карманные фонарики. Вилки европейского стандарта, как правило, подходят к розеткам.

9. В Непале около 102 этнических групп и народностей и более 70 языков и диалектов: непальцы (гуркхи, кхасы, парбатия) 54%; магары 7.1 %, тхару 6.4%, таманг 5.6%, невары 5.5%; прочие - бихарцы, хиндустанцы, бенгальцы, бхотии (кхам), шерпа и др.; более 100 тыс. беженцев из Бутана (с 1991). В большинстве районов, где находятся основные туристические объекты, население говорит по-английски с характерным местным акцентом.

10. Телефонный код Непала: 00977, для всей долины Катманду 01. Во многих интернет-кафе можно воспользоваться IP-телефонией.

11. Наиболее известными изделиями являются традиционные тибетские ковры, тканые покрывала, шапки, носки, и свитера из овечьей шерсти, рисовая бумага, изделия из дерева и металла ручной работы. На рынках и в частных магазинах можно торговаться о цене, которую можно снизить на 30% от первоначальной. Однако, это недопустимо в государственных магазинах, торговых центрах и магазинах "Duty free". Ювелирные изделия рекомендуем приобретать в специализированных магазинах, требуя соответствующий чек или сертификат.

12. Рекомендуется носить легкую, хлопчатобумажную одежду и обязательно - головной убор. Следует запастись солнцезащитным кремом. Посещение действующих храмов рекомендуется в одежде с закрытыми плечами, не просвечивающейся и не чересчур облегающей. Женщинам не рекомендуется открывать ноги выше колен, мужчинам - ходить без рубашки. При входе в храм, обязательно снимать обувь. При поездке в экскурсионные туры в горные районы (напр. Нагаркот, Дуликель, Покара) рекомендуется взять с собой теплые вещи. В местах, где водятся мошки и москиты (обычно в джунглях и вблизи пресных водоемов), не лишними будут рубашки с длинными рукавами и брюки, особенно ранним утром или вечерами.

13. Непальцы терпимо относятся к тому, что иностранец может не знать каких-то их обычаев. И все же лучше их знать и соблюдать. Левая рука считается нечистой, поэтому едят исключительно правой рукой. Подарки вручают обеими руками; их не принято распаковывать в присутствии дарящего. Буддийские ступы и другие святыни принято обходить вокруг по часовой стрелке. Перед тем как войти в жилое помещение, храм или монастырь, нужно снять обувь. Если вы приглашены в гости, ни в коем случае нельзя самому накладывать себе еду, прикасаться к еде других гостей или предлагать свою еду другим. Нельзя направлять в чью-либо сторону подошвы, в том числе в сторону изображений божеств. Невежливо показывать на человека пальцем. Прилюдный обмен нежностями - табу даже для супружеских пар. Зато люди одного пола могут свободно прикасаться друг к другу. При фотографировании следует соблюдать уважение к окружающим - спрашивать у людей разрешения, прежде чем сфотографировать их.

14. В счета ресторанов и отелей обычно включаются налоги (15%) и чаевые (10%), но поскольку месячный заработок у местных жителей в среднем составляет около 50\$ они рады любым, даже символическим, чаевым. Зарплата гидов и проводников на трекинге такова, что они вынуждены рассчитывать на хорошие чаевые. Носильщики тоже надеются, что их труды будут оценены. Таксистам чаевых не дают.

15. Свои вещи в гостиничном номере можно спокойно оставлять. Деньги и документы лучше хранить в сейфе номера (если есть) или сдавать в камеру хранения в отеле. Чтобы не привлекать карманных воров, лучше не носить с собой крупной наличности или распределять деньги по разным карманам.

16. Для посещения Непала прививок не требуется. Для профилактики желудочно-кишечных заболеваний, брюшного тифа, гепатита и прочих заболеваний советуем:

- пить только бутылированную воду, избегать напитков со льдом.
- перед едой НЕОБХОДИМО тщательно мыть руки с мылом, фрукты и овощи
- при подозрении в гигиене приготовления пищи отказываться от нее.

17. Собираясь в путешествие в Непал, рекомендуем собрать с собой аптечку:

- перекись, йод, зеленка и т.п
- бинт, лейкопластыри
- средства для профилактики желудочно-кишечных расстройств
- медикаменты для профилактики простудных заболеваний, антибиотики
- болеутоляющие, жаропонижающие средства

Список можно продолжить согласно индивидуальным особенностям организма.

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

## **ПРИЯТНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ!**

### **ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О НЕПАЛЕ**

**географическое положение** - Юго-Восточная Азия, между Китаем и Индией;

**столица** – город Катманду;

**площадь** – 147.2 кв.км;

**население** – 22.5 млн. чел.;

**политический строй** – конституционная монархия до 28 мая 2008, в настоящее время - федеральная демократическая республика (обязанности Президента исполняет ныне действующий премьер-министр);

**топография** – от глубочайшего в мире ущелья Кали Гандаки (70 м над уровнем моря) до высочайшего в мире пика Эверест (8848 м); на территории Непала находится 240 вершин с высотой более 6 тыс.м, в том числе 8 из 14ти восьмитысячников мира;

**климат** – в диапазоне от тропического на юге до арктического в высокогорье;

**природные зоны** – от влажных субтропических джунглей на юге до тундровой зоны и вечных ледников на вершинах Гималаев на севере страны.