

### Coronavirus Covid-19 – Condizioni per l'entrata in Nepal (Aggiornamento al 13/11/2020)

continuano a registrarsi casi di COVID-19 anche in Nepal, in particolare nella valle di Kathmandu. Anche se sono stati riattivati alcuni voli internazionali, l'accesso al Paese è limitato ad alcune specifiche categorie di individui, ed i visti turistici e per affari non sono al momento rilasciati.

Si raccomanda di seguire le indicazioni delle Autorità locali e di segnalare la propria presenza in Nepal all'indirizzo [kolkata.congenerale@esteri.it](mailto:kolkata.congenerale@esteri.it)

#### Per entrare in Nepal

È necessario il visto di ingresso ed il passaporto con validità residua di minimo 6 mesi dalla data di partenza, con almeno due pagine intere libere. Il visto verrà rilasciato direttamente all'arrivo in aeroporto di Kathmandu. Chi si reca in Nepal per effettuare trekking, deve essere in possesso di una carta TIMS (Trekking information management system) emessa dalle agenzie "Trekking Agency Association of Nepal" TAAN o dal "Nepal Tourism Board" NTB. In caso di emergenza, questo sistema aiuterà le autorità locali a individuare i turisti. Le carte TIMS possono essere richieste in Nepal presso agenzie di trekking autorizzate, presso gli uffici TAAN di Kathmandu e Pokhara o presso l'ufficio NTB a Kathmandu.

#### All'arrivo in Nepal

Bisognerà compilare l'Arrival Card ed effettuare prima di tutto il pagamento del visto presso i banchi abilitati. Non sono accettate carte di credito e/o bancomat e il pagamento può essere fatto in Euro o Dollari americani. Il costo varia a seconda della durata del soggiorno e attualmente le tariffe sono le seguenti: massimo 15 giorni Usd 30 a persona, massimo 30 giorni Usd 50, massimo 90 giorni Usd 125. Successivamente ci si dovrà mettere in fila allo sportello immigrazione muniti di ricevuta di pagamento, passaporto originale, 2 fototessera ed un modulo debitamente compilato (si troverà nei banchi dislocati nella sala di arrivo). Al termine sarete ufficialmente entrati in Nepal! Dovrete dirigervi al ritiro dei bagagli e successivamente all'uscita, dove incontrerete la vostra guida/accompagnatore o guida locale che vi prenderà in consegna e con la quale inizierete questa meravigliosa esperienza.

#### Abbigliamento

Sono consigliati abiti leggeri in cotone durante il periodo più caldo (da maggio a settembre). Nei restanti periodi si consiglia di mettere in valigia anche maglioni o felpe di pile perché la sera le temperature si abbassano e se partite tra novembre e marzo aggiungete anche un giaccone pesante. L'ombrello è utile sia durante la stagione secca per ripararsi dal sole che durante il monsone estivo per la pioggia. L'abbigliamento dovrà comunque essere comodo, informale e adeguato agli usi locali: evitare un abbigliamento succinto (pantaloncini e gonne corti, canottiere e magliette scollate). I suddetti suggerimenti sono rivolti a chi si reca nelle principali località dei più consueti circuiti turistici, non sono pertanto rivolti a coloro che effettueranno percorsi di trekking o alpinismo ai quali suggeriamo attrezzature e abbigliamento più adeguati all'attività sportiva che vorranno svolgere.

#### Acqua potabile

Evitare assolutamente l'acqua che non sia imbottigliata e il ghiaccio (servito insieme alle bevande). Negli alberghi si trovano spesso thermos per bollire l'acqua.

#### Alberghi

Gli alberghi utilizzati sono tutti di buon livello e accuratamente selezionati anche se lo standard è leggermente inferiore alla media. Dove possibile privilegiamo boutique hotel in stile tipicamente nepalese. La sistemazione che proponiamo è in camere doppie standard (a due letti separati). Il numero delle camere matrimoniali è limitato e in caso di richiesta verrà fatta la segnalazione ma la conferma verrà data in loco. Il Check-in negli alberghi è di norma verso le 13.00/14.00, non possiamo garantire che all'arrivo le camere siano subito disponibili; anche per questo motivo l'ordine delle visite potrebbe subire delle variazioni. Il Check-out è previsto per le 11.00/12.00.

#### Clima

Il clima in Nepal è generalmente mite tutto l'anno. Fanno eccezione le zone con altitudini oltre i 3.500 metri dove in inverno le temperature sono molto basse. Oltre che dall'altitudine, il clima è caratterizzato dai monsoni: una stagione secca da metà ottobre a fine maggio calda e asciutta, ed una stagione umida da metà giugno a fine settembre con temperature alte e piogge. Da dicembre a febbraio le temperature scendono, ma mai sotto lo zero nella valle di Kathmandu dove durante le giornate assolate raggiungono i 20°, ancora più alte nelle località di Pokhara e Chitwan. Già da marzo le temperature si alzano notevolmente e a maggio, prima dell'arrivo del monsone estivo, toccano i picchi più alti. L'arrivo delle piogge caratterizza soprattutto la pianura del Terai, che presenta un clima subtropicale, mentre nella valle di Kathmandu le piogge sono soprattutto notturne, lasciando spazio a giornate anche assolate. Questo è il periodo sconsigliato per il trekking anche a causa delle condizioni poco agibili delle strade di montagna e dei sentieri. Nella capitale, Kathmandu, a 1.400 metri di quota, il

clima è particolarmente mite. La temperatura media di gennaio è intorno agli 11 gradi, ma l'escursione termica è elevata, perché di notte fa freddo, mentre di giorno con il sole l'aria diventa mite. L'estate è calda, con massime intorno ai 27/29 gradi per un lungo periodo che va da aprile a ottobre. Le temperature medie a novembre si aggirano intorno agli 8-24°. A Pokhara, a 800 metri di quota, si passa dai 13,5 gradi di gennaio ai 26 °C di luglio e agosto. Le temperature medie a novembre sono 12-24°. A Chitwan le temperature medie si aggirano intorno ai 12-29°

### **Corrente Elettrica**

Le prese sono tripolari di tipo inglese; consigliamo di munirsi di adattatori. Corrente 220V 50Hz. Spine di tipo C (europea a 2 poli) e D (indiana a 3 poli)

### **Cucina**

La cucina nepalese è principalmente vegetariana e piccante. Non presenta una grande varietà di cibi anche se molti sono i piatti che si possono degustare provenienti da altre culture, come per esempio gli "gnocchi" tibetani con verdura e carne. Il piatto principale è il dhal bhat tarkari, una zuppa di lenticchie con riso e verdure. Durante i nostri tour le prime colazioni sono a buffet con menù internazionali, i pranzi e le cene sono in prevalenza a menù fisso con piatti tipici della cucina locale, a volte negli alberghi si trova anche buffet internazionale dove comunque prevalgono piatti nepalesi (bevande escluse). La bevanda principale è il tè nero (Chiya) preparato con latte e spezie (masala).

### **Festività**

Il popolo nepalese è costituito da più di 60 etnie ognuna con proprio usi e costumi, le religioni più diffuse sono l'induismo ed il buddhismo e per tali motivi durante l'anno si celebrano moltissime festività sia a livello locale che nazionale e con date calcolate in base al calendario lunare che varia ogni anno. Pianificate il vostro viaggio tenendo presente anche di questi eventi: le feste, soprattutto quelle religiose, pervadono le case, le città, interi stati e gli animi di tutti coloro che vi partecipano!

### **Fotografie**

La maggior parte del materiale fotografico si può trovare abbastanza facilmente solo a Kathmandu. Si consiglia di munirsi di schede memoria, batterie di ricambio in grande quantità e di carica batterie per macchine fotografiche digitali e videocamere. In alcuni luoghi si paga un extra per fotografare, in altri è vietato. È comunque sempre buona norma chiedere il permesso alle persone e nei luoghi sacri e rispettare le regole.

### **Fuso Orario**

Il Nepal è 4 ore e 45 minuti in avanti rispetto all'ora solare italiana che diventano 3 ore e 45 minuti quando in Italia vige l'ora legale.

### **Guide locali**

Le guide locali sono fornite dall'organizzazione turistica nepalese ed aiutano a comprendere meglio gli aspetti storico-culturali dei monumenti e dei luoghi visitati. A Kathmandu è possibile trovare guide locali parlanti italiano e nelle altre città parlanti inglese. Qualora non si avesse dimestichezza con la lingua inglese e l'itinerario scelto prevedesse località dove non è possibile trovare guide locali parlanti italiano, consigliamo di avvalersi di una guida/accompagnatore parlante italiano che vi accompagnerà per tutta la durata del viaggio nel territorio nepalese nella duplice veste di accompagnatore e guida. È importante sapere che la suddetta guida non dormirà nelle stesse strutture dei clienti.

### **Lingua**

La lingua ufficiale è il nepalese, vi sono molti dialetti parlati dalle numerose minoranze etniche che vivono nel paese. Nelle strutture turistiche di Kathmandu e Pokhara l'inglese è abbastanza parlato.

### **Mance**

Le mance, come in ogni Paese turistico, sono ormai indispensabili e di buon uso. Non sono obbligatorie, ma comunque gradite da tutti coloro che presteranno i loro servizi per rendere impeccabile il vostro viaggio (facchini, guide, autisti, etc.).

### **Norme sanitarie**

Nessun certificato o vaccinazione è obbligatorio. Si consiglia l'antitetanica e la profilassi antimalarica se ci si reca nella piana di Terai. Al fine di evitare infezioni gastro-intestinali si raccomanda di non mangiare cibi crudi, di bere acqua e bibite confezionate e senza l'aggiunta di ghiaccio, evitare di acquistare cibi da bancarelle per strada. La frutta e la verdura vanno consumati nei ristoranti, preferendo frutta da

sbucciare e verdura cotta se non si è sicuri dell'acqua con cui è stata lavata. È consigliabile mangiare nei ristoranti che vi vengono suggeriti dalle guide perché non sempre vengono rispettati standard adeguati di igiene. I medicinali potrebbero non essere facilmente reperibili soprattutto se non ci si trova nelle grandi città. Consigliamo di portare con sé: repellenti contro la puntura delle zanzare, creme ad alta protezione solare sia per la pelle che per le labbra, prodotti per la medicazione, medicinali per le infreddature e per eventuali disturbi gastro-intestinali disinfettanti intestinali, antistaminici, antibiotici a largo spettro d'azione, antidolorifici e medicinali di uso abituale. Per aggiornamenti in tempo reale, vi invitiamo a consultare il sito italiano [www.viaggiasesicuri.it](http://www.viaggiasesicuri.it)

**Considerando la situazione sanitaria mondiale, Metemozioni Tour Operator continua a sensibilizzare i viaggiatori sulle misure preventive da adottare per il proprio bene, per quello altrui e per viaggiare in sicurezza:**

- Lavarsi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi.
- Evitare di stringere la mano, abbracciarsi e baciarsi.
- Coprire la bocca e il naso se non si dovesse rispettare la distanza di almeno un metro e mezzo e quando si tossisce o starnutisce.
- Smaltire le salviette usate in modo sicuro.
- Evitare il contatto diretto con qualsiasi caso sospetto o confermato.
- Evitare di toccare gli occhi, il naso e la bocca dopo aver toccato le superfici.
- Mangiare cibi sani ricchi di vitamina C per rafforzare il sistema immunitario.
- Evitare di usare la stessa tazza o ciotola per più di una persona.

### Shopping

L'orario dei negozi è variabile, nei luoghi turistici di solito dalle 10.00 alle 20.00/21.00. Il Nepal ha una ricca storia e una profonda cultura che danno vita ad un artigianato diversificato che va dalla lavorazione del metallo, della pietra e del legno fino a prodotti in vetro e cristallo. Si possono acquistare stoffe di seta, abiti locali come i coloratissimi "sari", tappeti, gioielli d'argento e numerosi manufatti artigianali anche delle minoranze etniche che vivono nel paese. Non mancano gli oggetti religiosi come il Thangka, che rappresenta delle storie buddhiste, è una vera e propria opera d'arte tessile. Ricamato o dipinto con colori vivaci, a seconda delle dimensioni e dei dettagli, può servire anche un anno per completarlo; la Pashmina realizzata con il sottopelo della capra di montagna dell'Himalaya; il Dar Cho, la bandiera della preghiera nepalese, decorata con mantra e parole tratte dai testi sacri, si dice che quando vengono mosse dal vento, si creano delle vibrazioni spirituali che fanno volare le preghiere in cielo... e le pregiatissime campane tibetane costituite da una lega di metalli diversi e la qualità varia a seconda dei metalli utilizzati.

### Telefono

Per telefonare in Nepal il prefisso è 00977 (+ prefisso nazionale senza lo 0) e il numero. Per chiamare l'Italia comporre 0039 più il prefisso nazionale con lo 0 per i numeri fissi e senza per i cellulari. I telefoni cellulari non hanno una buona copertura nella maggior parte del paese, consigliamo comunque di informarsi con il proprio operatore per eventuale abilitazione per il Nepal. Generalmente in quasi tutti gli alberghi c'è il Wi-Fi gratuito anche se a volte la connessione è lenta.

### Trasporti

È bene sapere che in Nepal la guida è a destra e il senso di marcia delle auto è al contrario rispetto al nostro. Gli spostamenti vengono fatti con mezzi privati e i tragitti possono prevedere molte ore di viaggio sia per lo stato delle strade che per il traffico e i limiti di velocità. Questi tragitti sono però anche un'imperdibile opportunità per scoprire paesaggi, visitare villaggi sperduti e conoscere tradizioni ed usanze locali. In Nepal esiste una sola ferrovia nel sud del paese che collega la città di Janakpur con la frontiera con l'India.

### Valuta

La valuta del paese è la Rupia Nepalese (NPR) divisa in 100 Paisa. A titolo puramente indicativo, in quanto soggetto a variazione, 1 € è pari a circa 140 NPR. Il cambio valuta si può fare in aeroporto e nelle banche e uffici di cambio situati nelle principali città. Conservare sempre le ricevute del cambio effettuato. Al momento che si lascia il paese, non è possibile esportare rupie. Le maggiori carte di credito internazionali vengono accettate solo nei principali alberghi e alcuni negozi di Kathmandu.

### Variazioni del programma

È possibile, soprattutto nei periodi di alta stagione e durante le festività indiane, che qualche albergo venga cambiato o che qualche guida turistica non parli molto bene l'italiano. L'ordine delle visite turistiche potrà subire delle variazioni per motivi operativi, ma rispettando sempre il contenuto. Vi consigliamo quindi di affrontare un viaggio in Nepal preventivando eventuali piccoli imprevisti organizzativi. Sarete ripagati da un'infinita gentilezza, sensibilità ed umanità di chi lavorerà appassionatamente per cercare di rendere indimenticabile il vostro viaggio in Nepal!



Metemozioni TOUR OPERATOR

È bene sapere che NEPAL

**Ambasciata e consolato italiani**

**In Nepal non è presente l'Ambasciata italiana, in caso di necessità bisognerà contattare prima il**

**Consolato Generale d'Italia di Calcutta (India)**

5G Rev. Lalbehari Shah Sarani (Formerly New Road) Alipore - Kolkata 700027

Tel. 0091-33-24.79.24.14/ 24.79.24.26 - Fax 0091-33-24.79.38.92

Cellulare di emergenza: 0091-98.31.21.22.16

Telefono satellitare Nera Immarsat: 00870763617766

e-mail : [consolatogenerale.calcutta@esteri.it](mailto:consolatogenerale.calcutta@esteri.it)

**e successivamente il**

**Consolato Generale Onorario d'Italia a Kathmandu**

Heritage Plaza - I, 2nd Floor P. O. Box no. - 7970 Kamaladi, Kathmandu Nepal

Tel: +977-1-41.69.089 / 41.69.088

Fax: +977-1-41.69.088

e-mail: [kathmandu.onorario@esteri.it](mailto:kathmandu.onorario@esteri.it)

