Consigli di Viaggio

CAMBOGIA

Aurora Travel & DMC

Locals Know Best

Informazioni Generali

FUSO ORARIO E ORARI DI LAVORO

La Cambogia segue l'ora Indocina (ICT), che è GMT +7 ore. L'orario lavorativo standard è solitamente dalle 8:00 alle 17:00, dal lunedì al venerdì. Molti ristoranti, negozi e servizi nelle zone turistiche rimangono aperti fino alle 22:00 o anche oltre.

LINGUA

Il khmer è la lingua ufficiale della Cambogia. L'inglese è ampiamente parlato nelle principali città, nelle zone turistiche e nell'industria dell'ospitalità. Il francese è parlato da alcune generazioni più anziane, mentre il cinese sta diventando sempre più comune nelle impostazioni aziendali.

PASSAPORTO E VISTO

È richiesto un passaporto con almeno sei mesi di validità per entrare in Cambogia. La maggior parte delle nazionalità necessita di un visto, che può essere ottenuto tramite il sistema e-Visa, all'arrivo nei principali aeroporti e punti di confine terrestri, o in anticipo presso le ambasciate cambogiane. Il visto turistico è solitamente valido per 30 giorni. Si consiglia di verificare i requisiti per il visto in base alla nazionalità prima di viaggiare. La Cambogia richiede ai viaggiatori di compilare un modulo doganale e di immigrazione, ora disponibile anche in formato elettronico (Cambodia E-Arrival) tramite app, sito web o QR code in aeroporto.

TRASPORTI

La Cambogia offre diverse opzioni di trasporto. I tuk-tuk sono i più comuni e convenienti per brevi distanze. I taxi con tassametro sono disponibili nelle principali città come Phnom Penh e Siem Reap, anche se è comune negoziare le tariffe. Le app di ride-hailing come Grab e PassApp operano nelle aree urbane. Autobus e minibus collegano le principali città, mentre voli nazionali servono destinazioni più remote come Sihanoukville. Noleggiare una moto è un'opzione, ma i viaggiatori internazionali devono assicurarsi di avere la patente adeguata.

MONETA

La valuta ufficiale è il Riel cambogiano (KHR), ma il dollaro statunitense è ampiamente utilizzato per la maggior parte delle transazioni. A partire dal 2024, il tasso di cambio è di circa 4.100 KHR per un dollaro statunitense. Le carte di credito sono accettate nei principali hotel, ristoranti e centri commerciali, ma per acquisti di piccole dimensioni, soprattutto nelle zone rurali, è preferibile usare contante. Gli sportelli ATM distribuiscono sia USD che KHR.

ELECTRICITÀ

La Cambogia utilizza una tensione di 230V e una frequenza di 50Hz. I tipi di presa comuni sono A (due spinotti piatti paralleli), C (due spinotti rotondi) e G (tre spinotti rettangolari). È consigliato portare un adattatore universale per i viaggiatori con tipi di presa differenti.

Etichetta

Cosa fare

- Saluta le persone con un leggero inchino e un Sampeah (unendo le mani in un gesto simile alla preghiera) invece di una stretta di mano.
- Mostra rispetto agli anziani, ai monaci e alle tradizioni religiose. Rivolgiti sempre agli anziani e ai monaci con un linguaggio cortese.
- Vesti in modo modesto, specialmente quando visiti templi o siti religiosi (indossa abiti che coprano spalle e ginocchia).
- Togli le scarpe prima di entrare in case, pagode o templi.
- Chiedi il permesso prima di fare fotografie a persone, in particolare a monaci, luoghi religiosi e comunità rurali.

Cosa non fare

- Non toccare la testa di una persona, compresa quella dei bambini, in quanto è considerata sacra.
- Non puntare le persone o gli oggetti con il dito indice; invece, usa tutta la mano.
- Non alzare la voce né perdere il controllo in pubblico, poiché i cambogiani apprezzano la calma e l'evitare i confronti.
- Non toccare i monaci né consegnare loro direttamente degli oggetti se sei una donna. Metti le offerte o i regali su un tavolo o su un pezzo di stoffa.
- Evita di mostrare affetto eccessivo in pubblico.
- Evita di discutere argomenti sensibili come la politica o la storia del Khmer Rouge, a meno che non ti venga chiesto.

Prima di Viaggiare

REQUISITI SANITARI

Si consiglia ai viaggiatori di consultare il proprio medico o uno specialista in medicina dei viaggi per assicurarsi di essere aggiornati sulle vaccinazioni di routine e per discutere le immunizzazioni necessarie. Le vaccinazioni raccomandate possono includere:

- **Morbillo, Parotite, Rosolia (Measles-Mumps-Rubella - MMR):** Assicurarsi di essere completamente vaccinati contro il morbillo, poiché ci sono stati focolai in diverse regioni.
- **Difterite e Tetano:** È importante mantenere aggiornate le vaccinazioni contro queste malattie a causa dei focolai occasionali.
- **Epitate A e B:** Raccomandata la vaccinazione a causa del rischio di esposizione.
- **Tifo:** Consigliato soprattutto per i viaggiatori che intendono consumare cibo locale o da strada.
- **Rabbia:** Considerare la vaccinazione se si prevede di entrare in contatto con animali, in particolare cani.
- **Encefalite Giapponese:** Raccomandata per i viaggiatori che trascorrono periodi prolungati in aree rurali o durante la stagione di trasmissione.
- **Malaria e Febbre Dengue:** Esiste il rischio di malattie trasmesse dalle zanzare, in particolare nelle aree remote o forestali.

È altamente consigliato che tutti i viaggiatori acquistino un'assicurazione sanitaria di viaggio completa prima della partenza. Questa assicurazione dovrebbe coprire le spese sanitarie, comprese le evacuazioni mediche, nonché la perdita o il furto di effetti personali. Avere un'assicurazione proveniente dal proprio paese d'origine può semplificare il processo in caso di incidente o malattia, evitando complicazioni burocratiche all'estero.

COSA PORTARE

Per garantire un viaggio confortevole e sicuro in Cambogia, considera i seguenti consigli su cosa mettere in valigia:

- **Abbigliamento:** Porta con te abiti leggeri e traspiranti, adatti a un clima tropicale. Includi anche una giacca leggera o un maglione per le serate più fresche o per ambienti con aria condizionata.
- **Essenziali per la salute:** Porta crema solare, un cappello a tesa larga e un repellente per insetti contenente DEET per proteggerti dalle zanzare.
- **Medicinali:** Porta con te un kit di primo soccorso di base e tutti i farmaci da prescrizione di cui hai bisogno, insieme a una copia della prescrizione.
- **Documentazione:** Conserva fotocopie dei documenti importanti, come passaporto, visto, assicurazione di viaggio e certificati di vaccinazione, in un luogo sicuro e separato dagli originali.
- **Varie:** Una borraccia riutilizzabile, un ombrello da viaggio e un adattatore di corrente compatibile con le prese elettriche della Cambogia possono risultare molto utili.

Prima di Viaggiare

DOGANA E FORMALITÀ

I viaggiatori che arrivano in Cambogia devono generalmente compilare una scheda d'arrivo e un modulo di dichiarazione doganale. Questi documenti sono solitamente distribuiti durante il volo o disponibili presso i banchi di immigrazione all'arrivo. Chi possiede un visto elettronico (eVisa) deve presentare una copia stampata della lettera di approvazione insieme al passaporto.

Franchigie doganali

È consentito introdurre in Cambogia alcune merci senza dover pagare dazi, tra cui:

- Alcolici: fino a 2 litri di bevande alcoliche.
- Tabacco: fino a 200 sigarette, 50 sigari o 250 grammi di tabacco sfuso.
- Altri articoli: oggetti personali e regali per un valore totale non superiore a 300 USD.

Oggetti vietati o soggetti a restrizioni

È proibito portare in Cambogia i seguenti articoli:

- Droghe e sostanze psicotrope.
- Armi da fuoco, esplosivi e munizioni (salvo autorizzazione governativa).
- Materiale osceno, pubblicazioni o contenuti politicamente sensibili.
- Specie animali in via d'estinzione e prodotti derivati (come avorio, pelli rare, o medicine tradizionali contenenti parti di animali).

Farmaci e dichiarazioni speciali

- Chi viaggia con medicinali su prescrizione deve conservarli nella confezione originale e portare con sé una ricetta medica o una dichiarazione del medico.
- Le somme di denaro superiori a 10.000 USD devono essere dichiarate sia all'arrivo che alla partenza.

Partenza dalla Cambogia

- Oggetti antichi e reperti culturali richiedono permessi speciali per essere esportati. Acquista solo presso rivenditori autorizzati che forniscono la documentazione necessaria.
- Non è consentito esportare grandi quantità di Riel cambogiani (KHR). Si consiglia di convertire la valuta residua prima della partenza.
- Seguire queste norme doganali contribuirà a garantire un arrivo e una partenza senza intoppi dalla Cambogia. Contattatemi se avete bisogno di maggiori dettagli!

Prima di Viaggiare

CLIMA E METEO

La Cambogia ha un clima monsonico tropicale, caratterizzato da due stagioni ben distinte:

Fresca e Secca (novembre – febbraio)

- Temperature piacevoli comprese tra 22 e 30°C.
- Umidità bassa e cieli sereni, rendono questo il periodo ideale per viaggiare.

Calda e Secca (marzo – maggio)

- Le temperature aumentano fino a 35–40°C.
- I mesi più caldi sono aprile e maggio, soprattutto nelle zone interne come Phnom Penh e Siem Reap.

Stagione delle Piogge (giugno – ottobre)

- Temperature tra 24 e 33°C.
- Forti piogge, per lo più nel pomeriggio o alla sera, che offrono sollievo dal caldo.
- Paesaggi rigogliosi e meno affollamento nei siti turistici.

Durante il Viaggio

COMMUNICAZIONI

- **Telefono/SIM Card**

La Cambogia ha tariffe relativamente alte per le chiamate internazionali, quindi è meglio verificare con il proprio hotel prima di effettuare chiamate dirette. Utilizzare servizi VOIP come WhatsApp, Skype o Zoom può ridurre notevolmente i costi. Le SIM card prepagate per internet e telefonia mobile (4G/5G) sono ampiamente disponibili nelle principali città come Phnom Penh e Siem Reap. Se il tuo telefono è sbloccato, acquistare una SIM locale è un'opzione economica, a partire da circa 5 USD. Puoi facilmente ricaricare il credito presso negozi di convenienza, negozi di telefonia mobile o tramite app di banking mobile. I principali fornitori di telecomunicazioni includono Cellcard, Smart e Metfone.

- **Internet**

L'accesso a internet è ampiamente disponibile in hotel, ristoranti, caffè e centri di servizi internet. Il Wi-Fi gratuito è comunemente offerto in hotel, aeroporti e nelle principali aree turistiche, sebbene la velocità possa variare a seconda della località. La Cambogia sta gradualmente espandendo la sua rete 5G ad alta velocità nei centri urbani, garantendo una migliore connettività per i viaggiatori.

- **Servizi Postali**

Il servizio postale cambogiano offre servizi di posta internazionale standard, con il servizio Express Mail Service (EMS) disponibile in oltre 50 paesi in tutto il mondo. I tempi di consegna per la posta internazionale vanno generalmente da 3 a 10 giorni, a seconda della destinazione. Gli uffici postali si trovano nelle principali città e alcuni hotel offrono anche servizi di spedizione per maggiore comodità.

LA CUCINA CAMBODIA

La cucina cambogiana, conosciuta anche come cucina Khmer, è famosa per i suoi sapori delicati, ingredienti freschi e erbe aromatiche. Sebbene condivida somiglianze con la cucina tailandese e vietnamita, i piatti cambogiani tendono ad essere meno piccanti e più delicatamente conditi, spesso presentando un equilibrio tra sapori dolci, acidi, salati e umami. Il riso è un alimento base, servito con quasi ogni pasto, e il pesce d'acqua dolce proveniente dai fiumi Mekong e Tonle Sap gioca un ruolo significativo nella dieta.

Piatti da provare

- **Amok** – Un piatto tipico cambogiano a base di pesce, pollo o tofu cucinato al vapore in foglie di banana con una pasta di curry a base di latte di cocco e citronella.
- **Lok Lak** – Un saporito piatto di manzo saltato in padella, spesso servito con una salsa di lime e pepe nero.
- **Bai Sach Chrouk** – Un piatto popolare per la colazione, composto da carne di maiale grigliata e riso, tipicamente accompagnato da verdure in salamoia.

Bevande

- **Caffè Khmer** – Un forte caffè nero cambogiano, comunemente servito freddo con latte condensato zuccherato o latte fresco.
- **Vino di Palma** – Una bevanda locale fermentata ottenuta dalla linfa della palma, spesso preparata in casa e leggermente dolce.
- **Succo di canna da zucchero** – Succo fresco di canna da zucchero, servito con ghiaccio, è una bevanda rinfrescante venduta per le strade.
- **Birra** – La birra Angkor e la birra Cambogia sono i marchi locali più popolari.
- **Sicurezza dell'acqua** – Evita di bere l'acqua del rubinetto. L'acqua in bottiglia e l'acqua filtrata sono ampiamente disponibili e sono raccomandate per i viaggiatori.

Durante il Viaggio

MONETA, CAMBIO VALUTA E BANCOMAT

La valuta ufficiale della Cambogia è il Riel Cambogiano (KHR), ma i Dollari Statunitensi (USD) sono ampiamente utilizzati nelle transazioni quotidiane, specialmente nelle zone turistiche. Il resto viene spesso dato in riel, con il tasso di cambio generalmente fissato a 4.000 KHR per 1 USD.

Carte di credito

Visa, MasterCard e UnionPay sono ampiamente accettate in hotel, ristoranti e centri commerciali, anche se alcune attività potrebbero applicare una commissione del 2–4% sulle transazioni. American Express (AMEX) è meno comunemente accettata.

Bancomat

I bancomat sono facilmente disponibili a Phnom Penh, Siem Reap, Sihanoukville e in altre principali città, e dispengono sia di Dollari Statunitensi che di Riel Cambogiani. I limiti di prelievo variano tra $250 e $500 per transazione, con commissioni che vanno da $3 a $6 per carte internazionali.

Cambio valuta

I Dollari Statunitensi e gli Euro possono essere cambiati presso banche, uffici di cambio e alcuni hotel. I cambiavalute locali possono offrire tassi di cambio leggermente migliori, ma dovrebbero essere usati con cautela. Le banconote di USD danneggiate o strappate vengono spesso rifiutate, quindi è importante assicurarsi che le banconote siano in buone condizioni.

SICUREZZA

Oggetti Personali

Evita di esporre oggetti di valore come gioielli, grosse somme di denaro o elettronica costosa in pubblico. Usa una cintura portadocumenti o una borsa sicura per tenere i tuoi effetti personali al sicuro, specialmente in zone affollate.

Furti Minori

Sii prudente in luoghi affollati come mercati, trasporti pubblici e siti turistici popolari, poiché potrebbero verificarsi borseggi e furti. Quando viaggi in tuk-tuk o moto, tieni la borsa ben legata e cerca di evitare di usare il telefono vicino al traffico per prevenire furti al volo.

Oggetti Smarriti

Denunciare un oggetto smarrito o rubato alla polizia può richiedere tempo e il recupero non è garantito. Per minimizzare le perdite, conserva copie dei documenti importanti e utilizza la cassaforte dell'hotel quando disponibile. Si consiglia vivamente di avere un'assicurazione di viaggio che copra il furto o la perdita di oggetti di valore.

Durante il Viaggio

VOLI NAZIONALI E TASSE AEROPORTUALI

Tassa Aeroportuale

- Le tasse aeroportuali per i voli nazionali e internazionali sono incluse nel prezzo del biglietto. Non è necessario alcun pagamento aggiuntivo all'aeroporto.

Raccomandazioni per il Check-in

- Voli Internazionali – Arriva almeno 3 ore prima della partenza.
- Voli Nazionali – Arriva almeno 2 ore prima della partenza.
- Il check-in online è disponibile per la maggior parte delle compagnie aeree, ma alcuni aeroporti nazionali potrebbero richiedere una carta d'imbarco stampata.

Limite di Bagaglio

- Cambodia Angkor Air consente 1 bagaglio registrato (23 kg) e 1 bagaglio a mano (7 kg) per la classe economica.
- Le compagnie aeree low-cost come AirAsia, Lanmei Airlines e Thai AirAsia generalmente addebitano un costo extra per il bagaglio registrato, quindi è consigliabile verificare la politica della compagnia aerea prima della prenotazione.
- Le tariffe per il bagaglio in sovrappeso possono essere elevate, quindi considera di prenotare in anticipo eventuali bagagli aggiuntivi se necessario.

SHOPPING E CONTRATTAZIONE

La Cambogia è conosciuta per i suoi prodotti artigianali fatti a mano, prodotti in seta, gioielli in argento, sculture in legno, pepe di Kampot e spezie cambogiane di alta qualità. Le opzioni di shopping vanno da boutique di alta classe e laboratori artigianali a mercati locali affollati e bancarelle lungo le strade.

Mercati Locali

- **Phsar Thmey (Mercato Centrale) – Phnom Penh:** Famoso per gioielli, souvenir e abbigliamento.
- **Mercato Russo – Phnom Penh:** Il posto migliore per artigianato, antichità e tessuti.
- **Mercato Notturno di Angkor – Siem Reap:** Ideale per acquisti di artigianato locale e souvenir.

Contrattazione in Cambogia

- La contrattazione è comune nei mercati e con i venditori ambulanti, ma non è accettata nei centri commerciali e nei negozi con prezzo fisso.
- Mantenere un atteggiamento amichevole può portare a trattative migliori.
- Se il prezzo non ti sembra giusto, è accettabile andarsene – il venditore potrebbe abbassare il prezzo mentre te ne vai.

Venditori Ambulanti e Venditori Occasionali

- I venditori possono essere insistenti, soprattutto nelle zone turistiche. Un "No, grazie" (o "Ot te, orkun" in khmer) educato ma fermo di solito termina la conversazione.
- Fai attenzione quando acquisti gemme o antichità, poiché alcuni potrebbero essere contraffatti.

Durante il Viaggio

MANCE

Le mance in Cambogia sono apprezzate ma non obbligatorie. Sebbene non siano una tradizione culturale forte, stanno diventando più comuni nell'industria turistica. Di seguito sono indicati gli importi suggeriti per le mance (in USD):

Guide turistiche e autisti

- Tour privati: $5–10 per ospite al giorno per una guida locale o della città.
- Tour di gruppo: $4–7 per ospite al giorno per una guida accompagnatrice; $2–5 per ospite al giorno per una guida locale.
- Autisti: Di solito ricevono circa metà di quanto ricevono le guide ($2–5 per ospite al giorno).
- Escursioni o tour d'avventura: È consigliata una mancia aggiuntiva, intorno ai $3–5 per guida al giorno.

Personale di hotel e ristoranti

- Ristoranti: 5–10% del conto se non è inclusa una tassa di servizio.
- Servizio di pulizia: $2–3 al giorno per stanza.
- Facchini: $1–2 per viaggio, a seconda delle dimensioni del bagaglio.

Personale delle crociere in barca

- Escursioni in barca di un giorno: $1–3 per ospite.

Altri fornitori di servizi

- Therapisti di spa e massaggi: $2–5 per trattamento, specialmente se il servizio è buono.
- Autisti di tuk-tuk: Non è obbligatorio, ma è apprezzato arrotondare la tariffa o dare $1–2 per viaggi più lunghi.

Thank You

Aurora
Travel & DMC

Head Office: Vinare building, 141 Le Duan street, Cua Nam Ward, Hanoi, Vietnam
Tel: +84 24 3747 2597 | www.auroratravel.asia | sale@auroratravel.asia