Consigli di Viaggio

LAOS

Aurora Travel & DMC

Locals Know Best

Informazioni Generali

FUSO ORARIO E ORARI DI LAVORO

Il Laos adotta il fuso orario dell'Indocina (ICT), che è GMT +7 ore. Gli orari lavorativi standard sono generalmente dalle 8:00 alle 17:00, dal lunedì al venerdì. Molti ristoranti, negozi e servizi nelle zone turistiche restano aperti fino alle 21:00 o anche più tardi.

LINGUA

Il lao è la lingua ufficiale del Laos e, sebbene l'inglese sia ampiamente parlato nelle principali aree turistiche, la sua conoscenza può essere limitata nelle zone rurali. Il thailandese è comunemente compreso, soprattutto vicino al confine con la Thailandia, poiché le lingue lao e thai condividono molte somiglianze. Nel contesto commerciale e negli scambi, si parlano anche il cinese mandarino e il vietnamita.

PASSAPORTO E VISTO

Per entrare in Laos è necessario un passaporto valido con almeno sei mesi di validità. La maggior parte delle nazionalità necessita di un visto, che può essere ottenuto tramite il visto all'arrivo (Visa on Arrival - VOA) negli aeroporti internazionali e ai valichi di frontiera terrestri, tramite il sistema di e-Visa per alcune nazionalità selezionate, oppure in anticipo presso le ambasciate e i consolati laotiani. Il visto turistico standard ha una validità di 30 giorni e può essere esteso negli uffici immigrazione di Vientiane o tramite agenzie di viaggio. Si consiglia di verificare le ultime normative sui visti prima del viaggio. Dal 1° settembre 2025, la Carta d'Immigrazione Digitale del Laos sostituisce i moduli cartacei di arrivo e partenza ed è obbligatoria per tutti i viaggiatori internazionali.

TRASPORTI

Muoversi in Laos è un'avventura, con diverse opzioni di trasporto disponibili. Tuk-tuk e songthaew (pick-up condivisi) sono i mezzi più comuni per gli spostamenti a breve distanza nelle città e nei paesi. Taxi con tassametro e app di ride-hailing come Loca sono disponibili a Vientiane e Luang Prabang. Autobus e minibus collegano le principali città. Il noleggio di motorini è molto popolare tra i turisti, ma è necessario avere una patente di guida internazionale.

MONETA

La valuta ufficiale è il Kip laotiano (LAK), ma il dollaro statunitense (USD) e il baht thailandese (THB) sono ampiamente accettati nelle zone turistiche. Nel 2024, il tasso di cambio è di circa 20.000 LAK per un dollaro statunitense. Sebbene le carte di credito siano accettate in hotel di lusso, ristoranti e grandi negozi, il pagamento in contanti è il metodo preferito nella maggior parte dei luoghi, specialmente nelle zone rurali. Gli sportelli automatici (ATM) sono disponibili nelle principali città, ma possono applicare commissioni elevate sui prelievi, quindi è consigliabile portare con sé una quantità sufficiente di contanti in tagli più piccoli.

ELECTRICITÀ

Il Laos utilizza una tensione di alimentazione di 230V e una frequenza di 50Hz. I tipi di prese più comuni sono il Tipo A (due spine piatte), il Tipo C (due spine rotonde) e il Tipo E/F (comune in Europa). Ai viaggiatori si consiglia di portare un adattatore universale, poiché le prese elettriche possono variare a seconda della sistemazione.

Etichetta

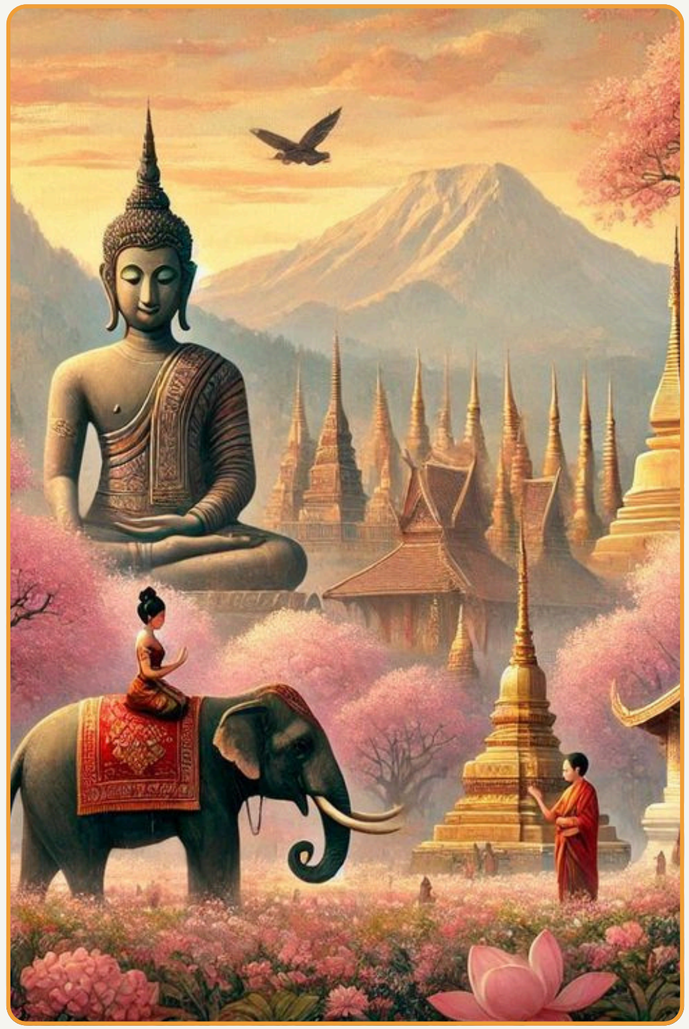
Cosa Fare

- Saluta le persone con un "Nop" (unendo i palmi delle mani in un gesto simile a una preghiera) invece di una stretta di mano.
- Mostra rispetto verso gli anziani, i monaci e le tradizioni religiose attraverso un linguaggio cortese e gesti appropriati.
- Usa entrambe le mani quando dai o ricevi oggetti, specialmente dagli anziani o dai funzionari.
- Vestiti in modo modesto quando visiti templi o luoghi religiosi (copri spalle e ginocchia).
- Togli le scarpe prima di entrare nelle case, nelle pagode o nei templi.
- Chiedi il permesso prima di scattare fotografie a persone, monaci, luoghi religiosi o comunità rurali.

Cosa da Non Fare

- Non toccare la testa di una persona, compresi i bambini, poiché è considerata una parte sacra.
- Non indicare persone o oggetti con il dito indice; usa invece l'intera mano.
- Non alzare la voce né mostrare rabbia in pubblico; il popolo laotiano dà valore alla calma e all'evitare il confronto.
- Le donne non dovrebbero toccare i monaci né porgere loro oggetti direttamente: è meglio posare le offerte su un tavolo o su un panno.
- Evita manifestazioni eccessive di affetto in pubblico.
- Non discutere argomenti delicati come la politica o i conflitti del passato, a meno che non ti venga espressamente chiesto.

Prima di Viaggiare



HEALTH REQUIREMENTS

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.

WHAT TO BRING

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:** Varie: Una borraccia riutilizzabile, un ombrellino da viaggio e un adattatore per le prese elettriche utilizzate in Laos possono rivelarsi molto utili.

Prima di Viaggiare

DOGANA E FORMALITÀ

I viaggiatori devono generalmente compilare una carta d'ingresso e un modulo di dichiarazione doganale. Questi moduli vengono solitamente distribuiti durante il volo oppure sono disponibili ai banchi dell'immigrazione. Chi è in possesso di un visto elettronico (eVisa) deve presentare una copia stampata della lettera di approvazione insieme al passaporto.

Franchigie doganali

- **Alcolici:** Fino a 1 litro di superalcolici.
- **Tabacco:** Fino a 200 sigarette, 50 sigari oppure 250 grammi di tabacco sfuso.
- **Altri beni:** Effetti personali e regali per un valore complessivo non superiore a 50 USD.

Articoli vietati o soggetti a restrizioni

È vietato introdurre in Laos:

- Sostanze stupefacenti e psicotrope.
- Armi da fuoco, esplosivi e munizioni (salvo autorizzazione governativa).
- Materiale osceno o pubblicazioni sensibili a livello politico.
- Specie animali in via di estinzione e prodotti derivati (come l'avorio o pelli rare).

Farmaci e dichiarazioni speciali

- I farmaci prescritti devono essere trasportati nella confezione originale, accompagnati da una prescrizione medica o dichiarazione del medico per evitare problemi alla dogana.
- Somme di denaro superiori a 10.000 USD devono essere dichiarate sia all'arrivo che alla partenza.

Alla partenza dal Laos

- Gli oggetti d'antiquariato o reperti culturali richiedono permessi speciali per l'esportazione. È consigliabile acquistare solo da rivenditori affidabili che rilasciano documentazione ufficiale.
- Non è consentito esportare grandi quantità di Lao Kip (LAK). È preferibile cambiare la valuta restante prima della partenza.

Prima di Viaggiare

CLIMATE & WEATHER

Il Laos ha un clima tropicale di tipo monsonico, suddiviso in tre stagioni distinte, ognuna con caratteristiche specifiche da considerare nella pianificazione del viaggio:

Stagione fresca e secca (novembre – febbraio)

- Temperature piacevoli tra i 15 e i 27°C.
- Bassa umidità e cieli sereni: è il periodo migliore per visitare il Paese.
- Nelle regioni settentrionali e nelle zone montuose, come Luang Prabang e Phongsaly, le notti possono essere molto fredde, con minime anche inferiori ai 10°C.

Stagione calda e secca (marzo – maggio)

- Le temperature salgono fino a 30–40°C, con aprile e maggio come mesi più caldi.
- L'umidità aumenta, soprattutto nelle zone di pianura come Vientiane e Pakse.
- Il livello del Mekong si abbassa, lasciando affiorare banchi di sabbia e rendendo più difficile la navigazione in barca.

Stagione delle piogge (giugno – ottobre)

- Temperature tra 25 e 35°C.
- Piogge intense ma generalmente brevi, concentrate nel pomeriggio o alla sera.
- I paesaggi diventano rigogliosi e verdi, i fiumi sono pieni e le attrazioni turistiche meno affollate.
- Alcune strade rurali possono diventare fangose o impraticabili a causa delle inondazioni.

Durante il Viaggio

COMMUNICAZIONI

Telefono /SIM Card
Le tariffe per le chiamate internazionali in Laos sono relativamente alte, quindi è consigliabile verificare con il proprio hotel prima di effettuare chiamate dirette. Utilizzare servizi VOIP come WhatsApp, Skype o Zoom può aiutare a ridurre i costi. Se il tuo telefono è sbloccato, acquistare una SIM locale è un'opzione economica. Le SIM prepagate con dati 4G/5G sono facilmente reperibili a Vientiane, Luang Prabang e altre città principali, a partire da circa 5 USD. Il credito si può ricaricare comodamente in negozi di convenienza, punti vendita mobili o tramite app di mobile banking. I principali operatori telefonici in Laos sono: Unitel, Lao Telecom e Beeline Laos.

Internet
L'accesso a Internet è ampiamente disponibile in hotel, ristoranti, caffè e centri servizi internet. Il Wi-Fi gratuito è comune in hotel, aeroporti e luoghi turistici, anche se la velocità può variare, soprattutto nelle zone più remote. La copertura 4G è affidabile nelle città, mentre nelle aree rurali la connessione può essere più lenta. Il Laos sta espandendo la rete 5G, ma la copertura è attualmente limitata a Vientiane e ad alcune aree urbane.

Servizi postali
Il servizio postale del Laos offre spedizioni internazionali standard, con il servizio Express Mail Service (EMS) disponibile per consegne più rapide in molti paesi. I tempi di consegna internazionali variano generalmente tra i 5 e i 14 giorni, a seconda della destinazione. Gli uffici postali principali si trovano a Vientiane, Luang Prabang e Pakse. Alcuni hotel offrono anche servizi di spedizione per comodità degli ospiti.

LAOS CUISINE

La cucina del Laos è famosa per i suoi sapori decisi, l'uso di erbe fresche e il riso glutinoso, che è un alimento base in quasi tutti i pasti. Influenzata dalle tradizioni culinarie thailandesi, vietnamite e cinesi, la cucina laotiana propone spesso carni alla griglia, salse piccanti e zuppe aromatiche.

Piatti tipici

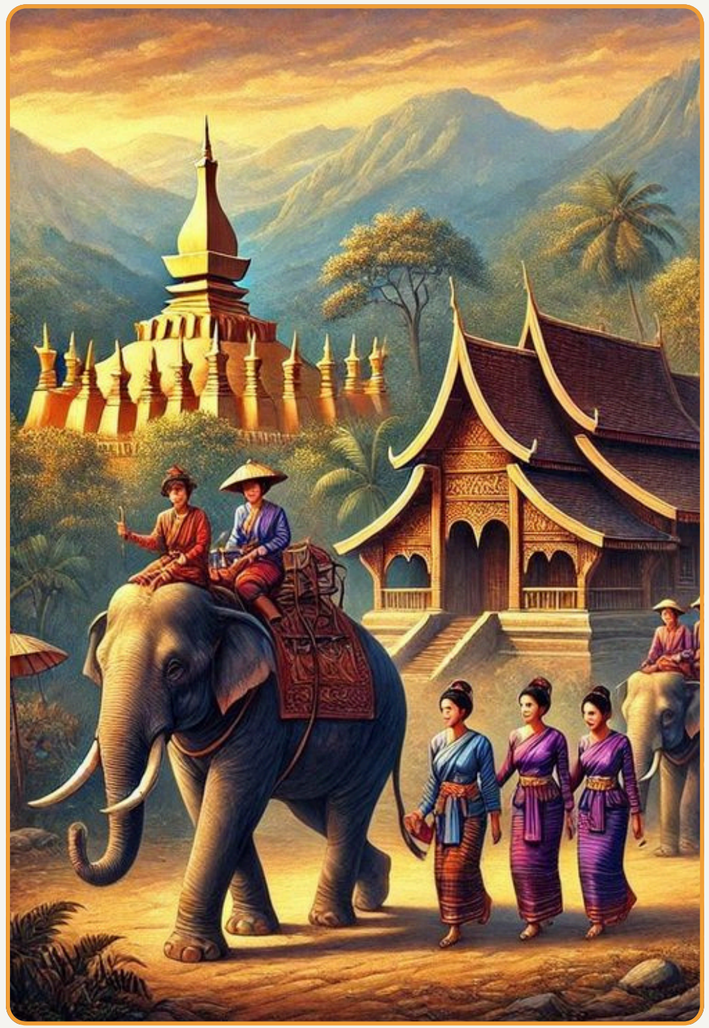
- **Larb:** insalata di carne macinata con erbe fresche e lime
- **Tam Mak Hoong:** insalata piccante di papaya verde.
- **Khao Poon:** zuppa di noodle a base di latte di cocco.

Bevande

- **Caffè:** Il Laos produce caffè di alta qualità, soprattutto dall'altopiano di Bolaven. Il caffè laotiano è solitamente forte e si serve con latte condensato (café nom yen) o nero.
- **Birra:** La birra più popolare è la Beerlao, una lager locale molto apprezzata in tutto il Sud-Est Asiatico.
- **Vino di riso e Lao-Lao:** Il Lao-Lao è un tradizionale distillato di riso, diffuso nelle aree rurali e nei mercati locali. Ha un gusto forte ed è spesso consumato durante le occasioni speciali.

Sicurezza dell'acqua
L'acqua del rubinetto non è sicura da bere. Si consiglia di consumare acqua in bottiglia o filtrata, facilmente reperibile a prezzi contenuti. Molti hotel e ristoranti offrono anche il rifornimento gratuito di acqua filtrata.

Durante il Viaggio



MONETA, CAMBIO VALUTA E BANCOMAT

La valuta ufficiale del Laos è il Kip laotiano (LAK). Le banconote sono emesse nei tagli da 500; 1.000; 2.000; 5.000; 10.000; 20.000; 50.000 e 100.000 LAK. A partire dal 2024, il tasso di cambio oscilla intorno a 20.000 LAK per 1 dollaro USA. Tuttavia, in molte zone turistiche sono largamente accettati anche il dollaro statunitense e il baht thailandese, soprattutto per transazioni di importo elevato.

Carte di credito

Visa e MasterCard sono accettate nei principali hotel, ristoranti di lusso e grandi esercizi commerciali nelle città come Vientiane, Luang Prabang e Pakse. Tuttavia, molti negozi piccoli, mercati locali e aree rurali operano esclusivamente in contanti. Alcuni esercizi potrebbero applicare una commissione del 3%–4% sulle transazioni con carta.

Bancomat (ATM)

Gli ATM sono ampiamente disponibili nelle città principali e nelle zone turistiche, ma spesso prevedono un limite di prelievo per transazione tra 1.500.000 e 2.500.000 LAK (circa 75–125 USD). Potrebbero essere applicate commissioni sulle transazioni internazionali, quindi è consigliabile prelevare somme più consistenti per ridurre i costi. Alcuni ATM erogano sia Kip laotiani che Baht thailandesi.

Cambio valuta

Le valute estere possono essere cambiate presso banche, uffici di cambio e alcuni hotel. Le valute più scambiate sono il dollaro USA e il baht thailandese. I tassi di cambio possono variare leggermente a seconda del luogo, quindi è consigliabile confrontare i tassi prima di cambiare grandi somme. Si raccomanda di portare con sé banconote di piccolo taglio in Kip laotiani per gli acquisti quotidiani, poiché può essere difficile cambiare banconote di grosso taglio

SICUREZZA

Oggetti personali

Sebbene il Laos sia generalmente un paese sicuro per i viaggiatori, è importante adottare precauzioni riguardo ai propri effetti personali. Evita di mostrare oggetti di valore come gioielli, grosse somme di denaro o apparecchi elettronici costosi in pubblico. Utilizza una cintura porta soldi o una borsa antifurto per conservare i tuoi beni preziosi, specialmente quando esplori zone affollate. Molti hotel offrono cassette di sicurezza nelle camere o alla reception, utili per custodire passaporti e documenti importanti.

Furti di piccolo taglio

Sono possibili episodi di borseggio e scippi in luoghi affollati come mercati, stazioni degli autobus e siti turistici molto frequentati. Quando viaggi su tuk-tuk o moto, tieni la borsa ben assicurata al corpo e evita di usare il telefono vicino al traffico, poiché possono verificarsi furti improvvisi. Fai particolare attenzione di notte, soprattutto in aree poco frequentate.

Oggetti smarriti

Denunciare alla polizia la perdita o il furto di oggetti può richiedere molto tempo e la probabilità di ritrovare i beni è bassa. Per limitare i danni, conserva fotocopie di documenti importanti come passaporto, visto e assicurazione di viaggio. Porta con te solo l'essenziale quando esci e lascia soldi extra e oggetti di valore custoditi in hotel. È fortemente consigliato acquistare un'assicurazione di viaggio che copra furti, smarrimenti ed emergenze per una maggiore sicurezza.

Durante il Viaggio

DOMESTIC FLIGHTS & AIRPORT TAXES

Tassa aeroportuale

- Le tasse aeroportuali per voli sia nazionali che internazionali sono già incluse nel prezzo del biglietto. Non è richiesto alcun pagamento aggiuntivo in aeroporto.

Consigli per il check-in

- Voli internazionali – Arrivare almeno 3 ore prima della partenza.
- Voli nazionali – Arrivare 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 la stampa della carta d'imbarco.

Franchigia bagaglio

- Lao Airlines, la compagnia di bandiera, consente 1 bagaglio registrato (20–23 kg) e 1 bagaglio a mano (7 kg) per i passeggeri in classe economy.
- Le compagnie aeree low-cost come AirAsia e Thai AirAsia spesso applicano costi aggiuntivi per il bagaglio registrato, quindi è consigliabile verificare le loro politiche prima di prenotare.
- Le tariffe per il sovrappeso possono essere elevate, pertanto è preferibile prenotare in anticipo eventuali bagagli extra se necessario.

SHOPPING & BARGAINING

Laos è noto per la sua seta tessuta a mano, i gioielli in argento, le sculture in legno, gli oggetti artigianali in bambù e il caffè coltivato localmente.

Mercati locali

- Il Morning Market (Talat Sao) di Vientiane e il Night Market di Luang Prabang offrono tessuti, artigianato e souvenir.
- I villaggi artigianali locali vendono prodotti autentici fatti a mano direttamente dagli artigiani.

Contrattazione in Laos

- Nei mercati e con i venditori ambulanti la contrattazione è normale, mentre nei negozi a prezzo fisso o nei centri commerciali no.
- Un approccio cordiale aiuta a negoziare un prezzo equo, e allontanarsi può incoraggiare un'offerta più bassa.
- È importante essere rispettosi e ragionevoli durante la contrattazione per mantenere un buon rapporto.

Venditori ambulanti e ambulanti

- I venditori possono essere insistenti, soprattutto nelle zone turistiche. Un "Bo khop chai" educato ma deciso ("No, grazie" in lao) è sufficiente per rifiutare un'offerta.
- Prestare attenzione quando si acquistano argento, pietre preziose o oggetti d'antiquariato, poiché alcuni potrebbero non essere autentici. È meglio comprare da negozi affidabili per avere garanzia di qualità.

Durante il Viaggio

MANCE

Le mance in Laos 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