

consiglio di viaggio

L A O S



Ciao

LINGUA

La lingua Laotiana fa parte del ceppo della lingua Thai, nota anche come Thai-Kadai o Kadai. Il Thai è molto diffuso nel Laos, dal momento che i Laotiani guardano la televisione Thailandese ed ascoltano la radio thailandese.

PASSPORTO AND VISTO



Il Visto può essere ottenuto nelle Ambasciate o Consolati del Laos o all'arrivo nelle sedi dedicate.

Il passaporto deve avere una validità di almeno 6 mesi all'arrivo in Laos. Qualora intendiate richiedere un visto all'arrivo vi preghiamo di verificare di avere sufficienti pagine bianche nel passaporto per l'applicazione del visto stesso.

MONETA



La moneta locale è chiamata Kip. E' possibile cambiare nelle banche, nei negozi autorizzati o in hotel.

FUSO ORARIO



L'orario in Laos è 7 ore avanti rispetto all'ora di Greenwich (GMT +7).

CORRENTE



La corrente in Laos è di 230V, con una frequenza di 50hz, sono utilizzate le seguenti spine:



TRASPORTI



Muoversi con i Tuk Tuks o 'Jumbo' è un modo molto piacevole per visitare le città e tutte le attrazioni.

Le moto possono essere noleggiate per visitare l'interno del Paese o in alternativa pullman e barche lungo i fiumi sono i mezzi più comunemente utilizzati. Le principali città sono ben collegati con brevi voli.



NORME DI COMPORTAMENTO

Cosa fare

Salutare le persone con una stretta di mano

Vestirsi in modo adeguato e rispettoso soprattutto nei Santuari e nei Templi

Tenere il capo basso di fronte alle immagini del Buddha e ai Monaci

Togliere le scarpe e lasciarle fuori casa o sulle scale quando si entra in casa dei Laotiani

Accettare l'acqua che viene offerta da una persona Laotiana anche se non si ha voglia di bere

Cosa non fare

Non toccare in testa una persona Laotiana

Non mostrare eccessivamente parti del corpo non coperte

Non indossare scarpe all'interno di Templi o Pagode

Non voltare le spalle di fronte alle immagini del Buddha

Non disperdere nell'ambiente le borse di plastica; portare con sé eventuali rifiuti e smaltirli negli apposite contenitori

Non alzare il tono della voce di fronte ad un Laotiano specialmente in pubblico

Sedersi sempre in modo composto evitando di appoggiare i piedi sul tavolo e sulla sedia

Evitare di passare sopra alle persone o al cibo tentando di scavalcare



PRIMA DEL VIAGGIO

COSA METTERE IN VALIGIA

Vestiti leggeri e di cotone sono consigliati. E' preferibile portare un maglione o una giacca in inverno e nell'area degli altipiani.

DOGANA E DISBRIGO DELLE FORMALITA'

Un regolare visto di transito, turistico o di lavoro è richiesto. Tutti gli stranieri possono entrare e ripartire dal Laos dall'aeroporto Wattay, dal Thai-Lao Friendship Bridge, il confine con Nongkai, Thailandia, sul Mekong.

Il visto può essere ottenuto all'arrivo in aeroporto o in altre sedi dedicate, qualora si soddisfino tutti i requisiti richiesti

SALUTE

Cure mediche e dentistiche sono erogate dal Governo. Cliniche private e farmacie sono presenti nelle principali città.

La Clinica internazionale opera sotto la supervisione del Ministero della Salute, per accogliere stranieri e diplomatici. Medicine da Francia, Usa, Russia, Thailandia e Cina sono facilmente reperibili nelle farmacie.

CLIMA

Il Laos gode di un clima tropicale con due stagioni distinte. La stagione delle piogge va da inizio maggio alla fine di settembre, e la stagione secca va da ottobre ad aprile. La temperatura media annua è di circa 28°C, salendo ad un massimo di 38°C nei mesi di aprile e maggio.

A Vientiane nel mese di gennaio ci si può aspettare una temperatura minima di 19°C. Nelle zone montuose, tuttavia, la temperatura scende tra i 14-15°C durante i mesi invernali e durante le notti fredde si può facilmente raggiungere gli 0°. Le piogge sono più frequenti nel sud del Laos, dove nella zona delle montagne Annamite cadono oltre 3.000 mm annui. La pioggia a Vientiane è di circa 1.500-2.000 mm annui, e nelle province del nord solo 1.000-1.500 mm annui.



DURANTE IL VIAGGIO

SICUREZZA

Le ostentazioni di denaro, gioielli, bagagli e vestiti possono incoraggiare uno spiacevole tipo di attenzione. Quando si viaggia, controllate sempre dove si trova il vostro bagaglio, in particolare la borsa, la macchina fotografica, ecc. Non lasciateli incustoditi o appesi sul retro delle sedie nei ristoranti. Piccoli furti sono piuttosto comuni su treni, autobus affollati e nei supermercati.

Importante: prendetevi sempre cura in prima persona dei vostri effetti personali; non lasciate questa responsabilità alle guide o agli autisti in quanto il loro compito è assistervi, aiutarvi ed accompagnarvi durante il viaggio e non prendersi cura degli effetti personali. Gli oggetti smarriti non sempre vengono ritrovati dalla polizia locale e le procedure sono spesso complesse e richiedono tempo. In caso di oggetti smarriti non fate reclamo presso l'agenzia locale o il Tour Operator, in quanto non sono responsabili per questo tipo di problematica ma cercheranno di aiutarvi ed assistervi il più possibile mentre effettuerete una segnalazione presso la vostra compagnia assicurativa.

CAMBI & ATMs

La moneta locale è chiamata Kip. Un Dollaro Americano USD equivale approssimativamente a 8,300 kip. Il denaro può essere cambiato nelle banche, nei negozi autorizzati o negli hotel. Il cambio, seppur minimamente, varia di giorno in giorno.

Le carte di credito possono essere utilizzate nella maggiori banche, hotel, ristorante e negozi.

INTERNET

E' semplice ed economico accedere ad internet in Laos. Nelle aree urbane il WIFI è disponibile nei maggiori hotel, ristorante e caffè.

POSTA E TELECOMUNICAZIONI

Telefono, fax, telegrafo e telex sono disponibili nelle poste, hotel e business centers.

I telefoni cellulari sono molto diffusi ed è semplice ed economico acquistare una SIM prepagata per il vostro telefono se compatibile o in alternative acquistare un telefono locale.

Il prefisso internazionale da comporre dall'estero è 856.

VOLI DOMESTICI & TASSE AEROPORTUALI

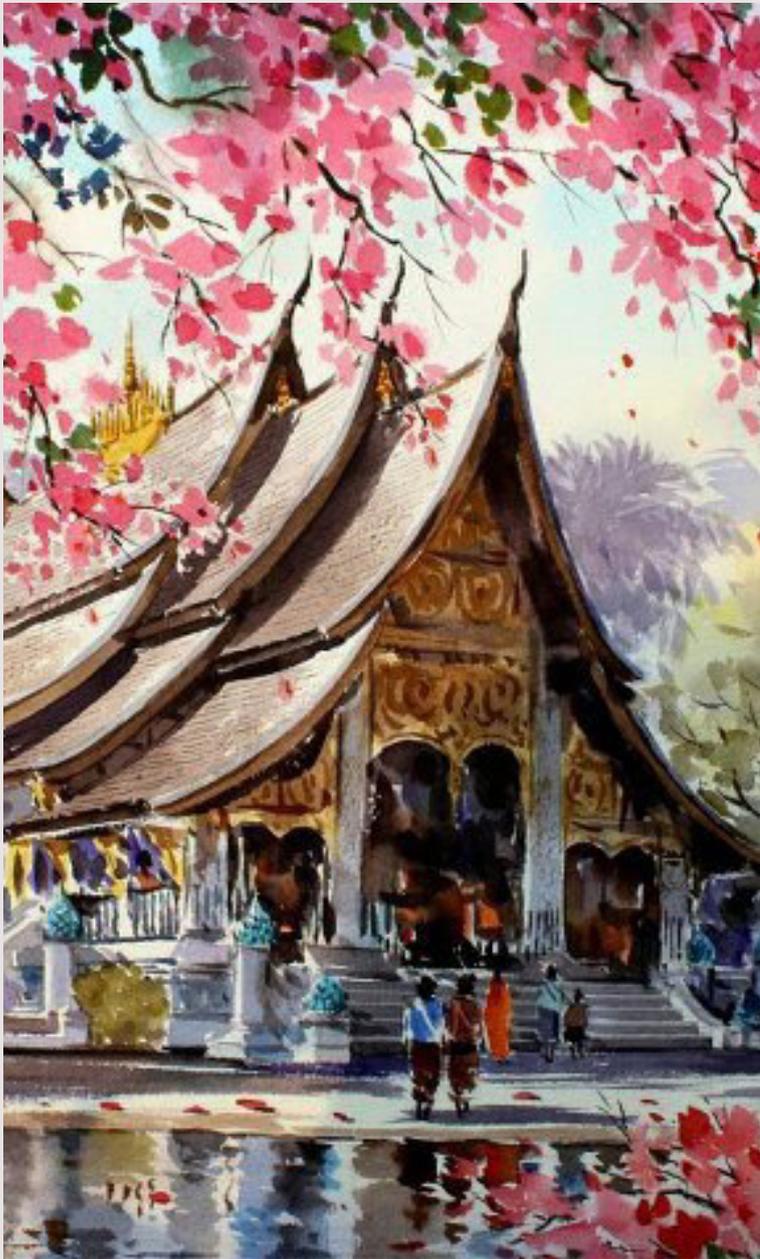
I tre aeroporti internazionali in Laos sono Luang Prabang, Wattay (Vientiane) e Pakse. Le tasse aeroportuali di partenza per i voli domestici ed internazionali sono incluse nei biglietti emessi.



CIBO E BEVANDE

Il cibo Laotiano è tradizionalmente mangiato con riso appiccicoso e con le mani. In campagna, le persone mangiano tutte insieme come in una famiglia, seduti sul pavimento, condividendo delle pietanze. Il cibo tradizionale Laotiano è asciutto, piccante e molto saporito. La cucina Laotiana è influenzata da quelle dei paesi vicini e da quella francese coloniale.

Il caffè si trova un po' ovunque in Laos. Il caffè Laotiano è fatto in una "calza di caffè" ed è molto corposo, forte e di colore nero scuro. Viene servito in un piccolo bicchiere con alcune cucchiainate di latte condensato nel fondo. Il caffè è sempre servito con un bicchierino di tè nero leggero o acqua calda. Stranamente, il caffè tipico è difficile da trovare in alberghi e ristoranti, dove, come in gran parte dell'Asia, Nescafé e Coffee-Mate sono all'ordine del giorno.



SOUVENIRS

I tipici abiti Laotiani sono realizzati a macchina, costano poco e possono essere fatti su ordinazione. La seta lavorata a mano laotiana è una delle cose più interessanti da acquistare. Il Talat Sao (Mercato della mattina) a Vientiane presenta decine di piccoli negozi che vendono sciarpe di seta 100% fatte a mano o arazzi a partire da US \$5 a seconda della qualità, la complessità del disegno e delle dimensioni. Attenzione ai tessuti sintetici a basso costo venduti come "seta" importati dalla Cina e dal Vietnam. Fate attenzione anche alla seta "antica". E' rimasto davvero molto poco della seta antica, ma un tessuto nuovo può essere realizzato con effetto antico e usato. Nei mercati bisogna sempre mercanteggiare: è una consuetudine ma continuate a sorridere.

MANCE

Le mance non sono obbligatorie ma enormemente apprezzate soprattutto nel settore dell'ospitalità.

Resta inteso che la mancia è sempre proporzionata al grado di soddisfazione per i servizi ricevuti.

Staff dell'hotel e del ristorante

La maggior parte degli hotel e dei ristoranti prevedono un'aggiunta di costi di servizio pari al 5%, che tuttavia non saranno a favore dello staff. E' gradita una mancia del 5-10% del conto totale. Se si soggiorna per un paio di giorni nello stesso hotel è possibile prevedere una mancia per il servizio di pulizia di circa US \$ 2/giorno/camera. Per il servizio di facchinaggio negli hotel, potrete calcolare circa US \$ 1-2/ camera.

Personale di crociera in barca

Se si viaggia su una barca locale una mancia di US \$ 10-15 per barca, a seconda delle dimensioni del gruppo, è consigliata.

Guide e autisti

Se siete soddisfatti con i servizi forniti dalla vostra guida e autista, poi un bonus per il loro duro lavoro e di essere lontano da casa per lunghi periodi di tempo sarà molto apprezzato.

Qui di seguito sono alcuni suggerimenti per dare la mancia (sono soltanto i suggerimenti, le mance si basano sempre sulla soddisfazione dei clienti, e possono essere di più o di meno)

Gruppo di 1-5 persone	: 07-15 USD/ giorno per guida
Gruppo di 6-9 persone	: 15-20 USD/ giorno per guida
Gruppo di 10-14 persone	: 20-30 USD/ giorno per guida
Gruppo di 15-19 persone	: 30-50 USD/ giorno per guida
Gruppo di 20 persone in su	: 50-70 USD/ giorno per guida

Normalmente, gli autisti si aspettano di ricevere la meta delle guide.

Per biking / trekking: dal momento che per le guide e gli autisti c'è un dispendio di energie maggiore rispetto ai normali tour culturali, suggeriamo di prevedere una mancia maggiore rispetto a quella indicata nell'apposita sezione.

