



**NOTIZIE  
UTILI  
&  
COME FARE  
IL BAGAGLIO**

# NOTIZIE UTILI

## Passaporto

Ricordarsi di portare con sé il passaporto e il visto. È importante fare una fotocopia del proprio passaporto, così da lasciare l'originale al sicuro in albergo e girare con la fotocopia.

## In volo

Voleremo con Qatar Airways con scalo a Doha. Il bagaglio da stiva andrà direttamente a Yangon. Sugeriamo di portare un cambio biancheria nel bagaglio a mano in caso di smarrimento bagaglio da stiva.

## Moduli da riempire

Durante il volo di arrivo si dovrà compilare il modulo d'ingresso (arrival card) insieme alla dichiarazione doganale sulla quale bisogna indicare la valuta

solo se supera usd 2000, (ma nessuno verrà a contarvi nel portafoglio), ormai non c'è più alcuna restrizione, neanche per personal computer e telefoni.

## Fuso Orario

4 ore e mezza in avanti, rispetto all'Italia.

Yangon ore 12.30 - Roma ore 08.00

Yangon ore 22.30 - Roma ore 18.00

## Abbigliamento e Clima

Abiti casual, estivi. La Birmania è un Paese molto tradizionale: non sono graditi shorts e canottiere. Nei templi e pagode è obbligatorio andare a piedi nudi (senza calze) ed avere un abbigliamento discreto (evitare canottiere / shorts / minigonne,

scollature ampie). Utile portare un paio di sandali (infradito). Fare molta attenzione alle variazioni di temperatura dovute all'aria condizionata nei locali / veicoli, responsabile di bronchiti ed influenze (anche intestinali). Per proteggersi dall'aria condizionata sul pullman, negli hotels e nei ristoranti portare con se una maglia di cotone o foulard. Utile: cappello / occhiali per il sole. Crema solare (anche per le gite in barca al lago Inle causa rifrazione solare sulle acque del lago), costume da bagno. Lenti a contatto/occhiali di riserva per chi li porta. Si consiglia una giacca a vento per la visita del lago in barca, k-way e ombrello in caso di pioggia visto che in questi giorni inizia la stagione umida.

### Temperature previste:

**Yangon:** min 25°- max 33°

**Bagan:** min 27°- max 39°

**Mandalay:** min 26°- max 35°

**Lago Inle:** min 21°- max 31°

### Valuta

Il cambio "non ufficiale" del kyat ( si pronuncia "ciat") è in continuo mutamento. Limitare il cambio in kyat al minimo (100 usd p.p. ), visto che è difficile riconvertirli in dollari alla partenza. In Birmania l'uso delle carte di credito non è molto diffuso è quindi necessario portare contanti, le banconote devono essere "nuove" quelle vecchie o rovinare, scritte, sporche in Birmania non sono accettate).

È possibile cambiare i soldi ufficialmente presso un Ufficio Cambio situato in centro, con sportelli di 6 banche locali autorizzate aperto dalle 09 alle 16 ( chiusura 12-13 per pranzo ) presentarsi col passaporto, massima valuta cambiabile 2000 Usd, cambiano anche Euro.

### Dogana / acquisti

È proibita l'esportazione ufficiale di antichità. Molta attenzione

nell'acquisto di gioielli e pietre preziose nei vari mercati (Scott Market Yangon, venditori ambulanti a Bagan etc.) visto che girano molte pietre false, ottime imitazioni.

## Bagaglio

Il peso consentito per il bagaglio da stiva nelle tratte internazionali operate da Qatar Airways è di 30 kg, ma **suggeriamo di limitarsi a max 20 kg x bagaglio da stiva e le dimensioni del bagaglio al minimo, per le ridotte dimensioni degli aeromobili dei voli interni (ATR) per i quali vigono queste misure e pesi.** Peso per bagaglio a mano (max 7 kg) e le dimensioni più ridotte possibili proprio per il problema dei voli interni. Molti turisti hanno problemi alla partenza quando il peso del bagaglio si somma a quello degli acquisti fatti: in questi casi bisognerà

pagare la “salata” tassa per il sovrappeso, alla linea aerea.

## Fotografia

Rispetto e discrezione nel fotografare le persone, soprattutto nei luoghi di preghiera.

È buona norma chiedere sempre il permesso. In alcuni templi, monasteri o pagode, bisogna pagare una piccola tassa per poter fare fotografie. Fotografare aeroporti, luoghi militari e truppe è sempre proibito. Portate con voi tutto il materiale fotografico che riterrete necessario. In Birmania è difficile da trovare ed è molto costoso. Schede per fotocamere digitali, videocassette e batterie a volte di difficile reperimento (prevalentemente a Yangon).



## Notizie varie

---

L'elettricità è a 220/230 volts. Per l'uso di piccoli apparecchi personali portare un adattatore universale. Gli orari dei ristoranti locali sono dalle 11.30 alle 14.00 e dalle 18.30 alle 21.00 (chiusura) quindi per avere un buon servizio non conviene presentarsi al ristorante in tarda serata.



## Medicinali

---

Suggeriamo di portare con sé scorta sufficiente di medicinali abituali. Un piccolo pronto soccorso da viaggio: antibiotico a largo spettro, disinfettante intestinale, medicine di uso comune come antifebbrili, antidolorifici, antidiarroici,

disinfettanti, cerotti, etc. potranno essere consigliati dal Vostro medico. Munirsi di repellente per zanzare. In caso di bisogno, ogni albergo è convenzionato con un dottore locale.

## Telefonate internazionali, fax, e-mail

---

### CELLULARI:

Per chi è in possesso di un vecchio cellulare GSM, si potrà comprare una simcard con un numero telefonico birmano.

Per chiamare l'Italia: 0039 (Italia) + prefisso città con lo "0", + numero telefonico, se cellulare non c'è bisogno del prefisso città. A volte è difficile telefonare sia da Bagan, che da Inle. Consigliamo telefonare quindi da Yangon e Mandalay. In quasi tutti gli hotels ora si può utilizzare l'internet presso il business centre: se intendete utilizzarlo, informarsi prima degli orari di apertura e chiusura

del business centre. Molti hotel oggi hanno connessione WIFI gratuita o a pagamento nella lobby e alcuni nelle camere.

## **Mance**

---

La generosità, specialmente in Asia, è considerata una virtù, e per i buddhisti un'occasione per guadagnarsi meriti per una migliore incarnazione nella prossima vita. Dare offerte nei monasteri, mance agli autisti, guide, camerieri etc. è considerata regola naturale di comportamento, ed è quindi attesa.

## **Cassette di sicurezza in hotel**

---

Nella Vostra camera, o alla reception, troverete le cassette di sicurezza: utilizzatele per depositare valori o cose importanti che non vi servano immediatamente (passaporto, biglietto aereo, denaro, etc.).

## **Acquisti**

---

Lacche, oggetti in legno, tessuti, marionette, acquarelli e moltissime altre curiosità realizzate ancora oggi con metodi tradizionali, sono gli acquisti migliori. Pietre preziose, gioielli e argenti si potranno esportare solo se accompagnati dalla dichiarazione del negozio dove si è fatto l'acquisto. È proibito esportare antichità. I negozi dei grandi alberghi offrono articoli di qualità molto alta, ma a prezzi altrettanto alti. I mercati e i piccoli laboratori offrono le occasioni migliori: se si contratta a lungo si spuntano buoni prezzi.

## **Acquisti non importabili in Europa**

---

Una normativa europea a tutela dell'ambiente vieta l'importazione in Europa di oggetti derivati da specie animali e vegetali, protette a livello

mondiale, perché a rischio di estinzione. Avorio, tartaruga, alcuni tipi di coralli, oggetti in pelle di elefante, orchidee e conchiglie rare, animali vivi come pappagalli, coccodrilli, etc. rientrano tra le specie protette.

Bisogna fare molta attenzione, perché l'acquisto può essere legale, ma alla dogana europea si rischia il sequestro, un'ammenda molto rilevante (fino a 10.000,00 euro circa), e perfino una pena detentiva.

## Uscire da soli

---

Nel caso usciate senza la vostra guida, vi suggeriamo di portare con voi un biglietto da visita o un depliant dell'albergo in cui alloggiate, scritto in Birmano. Il Vostro ritorno in albergo sarà così garantito anche se incapperete in taxisti che non parlano inglese.

## Posta

---

Le cartoline ed i francobolli si trovano ormai dappertutto nelle zone frequentate dai turisti. Il francobollo per l'Europa è kyats 35. Consigliamo spedire dagli uffici postali in Yangon e non dagli alberghi. Tenere presente che le cartoline possono arrivare a destinazione anche con ritardo di mesi... o non arrivare mai. In nessun caso possiamo essere ritenuti responsabili se la guida è stata incaricata di spedire le cartoline e queste non arrivano a destinazione.

## Comportamento

---

Non solo siamo in Oriente ma ci troviamo in una delle parti del mondo che più ha conservato intatte le proprie tradizioni. Per la cultura locale ogni forma di esternazione di sentimenti, negativi o positivi che siano, è considerata estremamente volgare e maleducata. Se

doveste avere un problema, cercate di non arrabbiarvi ma risolvete la cosa con calma. Sorrisi e dolcezza porteranno più frutto. È offensivo: toccare la testa delle persone, puntare con i piedi per indicare persone o case o templi, etc.. Le donne non possono toccare i monaci o stargli accanto, o sedersi in posti davanti o in posizione più elevata di dove siede il monaco. Avvisiamo che con la guida e la popolazione birmana non si può discutere di politica locale. Ogni popolo ha le sue tradizioni, usi e costumi, per quanto diversi e incomprensibili ci possano sembrare, devono essere rispettate e sono un interessante stimolo a guardare la nostra vita in modo diverso. Ricordiamoci che siamo "ospiti".

## Sicurezza

In Myanmar la delinquenza comune è rara; scippi, rapine specie nei confronti degli stranieri non sono un fatto

comune. Le occasioni possono indurre in tentazione perciò bisogna applicare le regole del buon senso. In camera utilizzate la cassaforte oppure quella della reception dell'hotel.

## Nota bene

- 1) Le visite possono eventualmente essere cancellate e i voli possono subire ritardi o cancellazioni per motivi indipendenti dalla nostra volontà e quindi al di fuori della nostra responsabilità.
- 2) I ristoranti locali scelti, nonostante l'aspetto modesto di alcuni di essi, sono ad oggi i migliori disponibili nelle varie località. Offrono menu birmano-cinesi.
- 3) Le guide locali: le guide hanno studiato la lingua italiana da autodidatti o con l'aiuto del nostro corrispondente con italiani residenti. Poiché questo Paese non è stato aperto a scambi internazionali per molto tempo, i libri e la conoscenza sono spesso



limitate. Preghiamo quindi di essere pazienti, e basare il proprio giudizio sulla disponibilità e buona volontà messe nell'espletare al massimo delle loro possibilità il loro servizio.

- 4) ricordiamo che il Paese è retrogrado e antiquato e, anche a causa di anni di pesanti sanzioni internazionali, non si è adeguatamente sviluppato come il resto dell'Asia.
- 5) Le strutture (dalle linee aeree ai trasporti agli hotels e

ristoranti) non sono all'altezza degli standard europei, le strade, le barche locali ed i mezzi di trasporto non sono paragonabili allo standard internazionale.

Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'articolo 17 della Legge n. 38/2006:  
“La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati concernenti la prostituzione e la pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero



## PICCOLO PROGETTO DI SOLIDARIETA'

RICORDIAMOCI CHE ANDIAMO IN UN PAESE DEL TERZO MONDO....

In questi paesi poveri, tutti possono aiutare anche con poco, e senza sforzo. Invitiamo chiunque voglia partecipare a portare :

t-shirts, vestiti vecchi, articoli scolastici, giocattoli etc. per i poveri. Si possono distribuire personalmente durante il viaggio (con la mediazione della vostra guida) o darli a noi all'arrivo, e sarà nostra cura consegnarli ai bisognosi. Troverete bambini che vi avvicineranno durante le visite: vorremmo pregarvi, per favore, di non dare niente, anche se

vi è difficile: non solo non risolvete i loro problemi ma create degli accattoni di professione e alimentate il loro sfruttamento da parte degli adulti.

**PRESERVA** il pianeta e le sue diversità. **IMPARA** e cerca di usare qualche parola locale. "Per favore" e "Grazie" devono venire naturali. **PRATICA** la discrezione quando visiti dei siti. Scatta solo fotografie e lascia solo impronte. Rispetta la dignità delle persone e chiedi il loro permesso se fai fotografie!



# COME FARE IL BAGAGLIO

## PREZIOSISSIMO PROMEMORIA

*Da leggere con attenzione e da utilizzare con cautela...*

### Soldi e dintorni:

- Carte di credito e bancomat con relativi PIN e numeri telefonici per bloccarle (...cornafacendo! ;-)
- Contante
- Valuta estera (compreso qualche biglietto di piccolo taglio e monetine!)
- Portavaluta in cotone (da indossare sotto gli indumenti) o cintura con cerniera interna per le somme di denaro più consistenti.
- Portafogli con tanti scomparti per ricevute, scontrini, carte
- Carte fidelity (Mille miglia, Cartaviaggio, fidelity delle catene di alberghi, autonoleggi, tessera del Cral, etc..)
- Assegni
- Codici e password dell'home banking

### Documenti personali:

- Carta di identità (facoltativa)
- Passaporto (obbligatorio). Controlla la scadenza e la marca da bollo.
- ETA

- Dati sanitari
- Gruppo sanguigno, vaccinazioni, allergie, e info sanitarie importanti
- Certificati di vaccinazione
- Estremi delle assicurazioni sanitarie (e relativi numeri telefonici)
- Biglietti da visita personali e aziendali
- Fotocopia dei documenti personali e di viaggio (in caso di furto o smarrimento degli originali)

### Documenti di viaggio:

- Biglietti di viaggio (occhio ad obliterare i biglietti ferroviari!)
- Prenotazioni e supplementi (rapido, cuccetta) e con i relativi codici e con gli estremi della transazione fatta telefonicamente o via Internet)
- Voucher alberghi
- Foglio con il programma del viaggio (orari, coincidenze, appuntamenti, riferimenti sul posto, etc..)
- Cartine, guide turistiche e descrizione dei percorsi (ad esempio stampati da Internet)
- **Chiavi:**

- di casa
- della macchina (+ copie di riserva e chiave blocca-allarme)

### **Informazioni:**

---

- Indirizzi e telefoni utili (alberghi, noleggio/officina auto, agenzia viaggio, compagnie aeree, ambasciate e consolati, assicurazione sanitaria, amici, insomma di tutto!)
- PIN delle carte di pagamento (e i numeri telefonici per bloccarle)
- Password (Internet, email, account vari, PIN e PUK del telefonino, segreterie telefoniche, etc..)
- agendina e rubrica con gli indirizzi per le cartoline ... CAP compresi ...e le email!

### **Igiene:**

---

- spazzolino (con la capsula proteggi setole)
- dentifricio
- Filo interdentale
- collutorio
- sapone (normale o in fogli)
- bagno schiuma
- shampoo e balsamo
- phon (attenzione alla tensione della rete elettrica ed a al tipo di presa di corrente)
- spazzola e pettine
- piccolo asciugamano
- lacca o gel
- crema solare protettiva e doposole
- burro di cacao
- bastoncini per le orecchie
- deodorante

- profumo o acqua di colonia
- forbicine e limetta per le unghie (se le portate nel bagaglio a mano prendete quelle di carta)
- fazzoletti (di carta e rinfrescanti)
- crema corpo/mani/viso
- copriwater di carta

### **Inoltre, in taluni casi beauty case (con specchio) contenente:**

---

- fondo tinta
- fard
- ombretti
- rimmel
- eye-liner
- rossetto/lucidalabbra
- matita occhi/labbra
- salviette demaquillage
- latte detergente
- struccante occhi
- tonico
- dischetti cotone idrofilo
- crema viso
- crema corpo
- occorrente per la depilazione (a scelta: silk épil, crema, rasoietto...)
- pinzetta
- assorbenti igienici (interni/esterni) e bustine per riporli

### **mentre in talaltri:**

---

- rasoio
- schiuma da barba
- dopobarba

### **Medicine:**

---

- termometro
- cerotti



- fazzoletti disinfettanti
- antipiretico (...aspirina, tachipirina)
- antidolorifico (...moment, novalgina)
- tranquillante (...valeriana)
- antinausea da viaggio (...travelgum, xamamina)
- per "andare in bagno" (supposte glicerina) ... e per non andarci (es. bimixin)
- antivomito (...plasil)
- stick anti zanzare e repellente tipo Autan
- antistaminico in pomata (...fargan) e in pasticche (ad esempio in caso di eritemi solari)
- preservativi/contraccettivi
- e poi..... ciascuno sa i propri acciacchi ! (io porto sempre dietro un antiasmatico, sigh!)

### **Ed inoltre:**

- magliette in polipropilene (leggere, si lavano e asciugano in poco tempo)
- un foulard leggero: serve se c'è vento per riparare la gola e se si va in musei o luoghi sacri per coprire le ...nudità!
- snack o frutta
- bottiglietta d'acqua in plastica da mezzo litro
- telefono cellulare o smartphone, caricabatterie (normale e da auto), auricolare
- calcolatrice tascabile (oppure usate quella del telefonino)

- orologio da polso (meglio se di tipo resistente e waterproof, con sveglia, meteo...insomma: tuttofare!)
- penna e block-notes (a me piacciono i Moleskine con dentro le mappe delle città)
- guide turistiche e cartine stradali
- dizionario tascabile (in carta o installato sul telefonino)
- coltellino multiuso (attenzione però che non si può portare in aereo nel bagaglio a mano!)
- piccola torcia
- libri e giornali
- ombrello pieghevole
- giacca a vento
- k-way
- un paio di pantaloni di quelli con la zip a metà gamba che si trasformano magicamente in bermuda
- occhiali da sole (con la custodia e il panno per pulire le lenti)
- occhiali da vista, custodia e occorrente per pulirli (io ne porto anche un paio di riserva)
- lenti a contatto, contenitore e liquidi vari
- kit cucito
- borsone con tante tasche o zaino
- accendino e/o fiammiferi (ma niente sigarette ;-)
- presa elettrica multistandard
- sacco in plastica per la biancheria sporca

### Un po' di tecnologia:

- macchina foto digitale e accessori (borsa, memory card, caricabatteria, cavalletto, flash, obiettivi, etc..)
- videocamera e accessori (borsa, videocassette tipo DV, batterie, caricabatterie, etc..)
- notebook e accessori (batterie, caricabatterie, cavo kensington antifurto, e ...gadget! lo adoro la lampadina che si mette nella porta USB)
- Prese multistandard (elettrica e telefonica)
- cellulare e accessori (sim-card, batteria di riserva, caricabatterie, custodia, cuffia-microfono, auricolare Bluetooth, etc..)
- tablet e accessori
- navigatore satellitare/antenna GPS
- lettore mp3 e auricolare
- chiave USB (o disco fisso esterno con dentro tutto lo scibile umano) e ricordate di criptare o di mettere una password ai file più delicati e importanti!
- Un caricatore USB

### Se avanza spazio:

- pile di ricambio
- giochi vari (un mazzo di carte, scacchi, giochi pocket tipo scarabeo, cluedo, etc..)
- foto tessera (in effetti non sono molto ingombranti)
- biglietti da visita (personali e aziendali)
- buste plastica (servono sempre...)
- tubo di detersivo liquido da viaggio o panetto di sapone
- corda e mollette
- poggiatesta gonfiabile e mascherine per occhi (per lunghi viaggi in aereo)
- tappi per le orecchie
- l'occorrente per i vostri hobby (strumenti musicali e testi di canzoni, attrezzatura sportiva, colori e pennelli per gli artisti!)

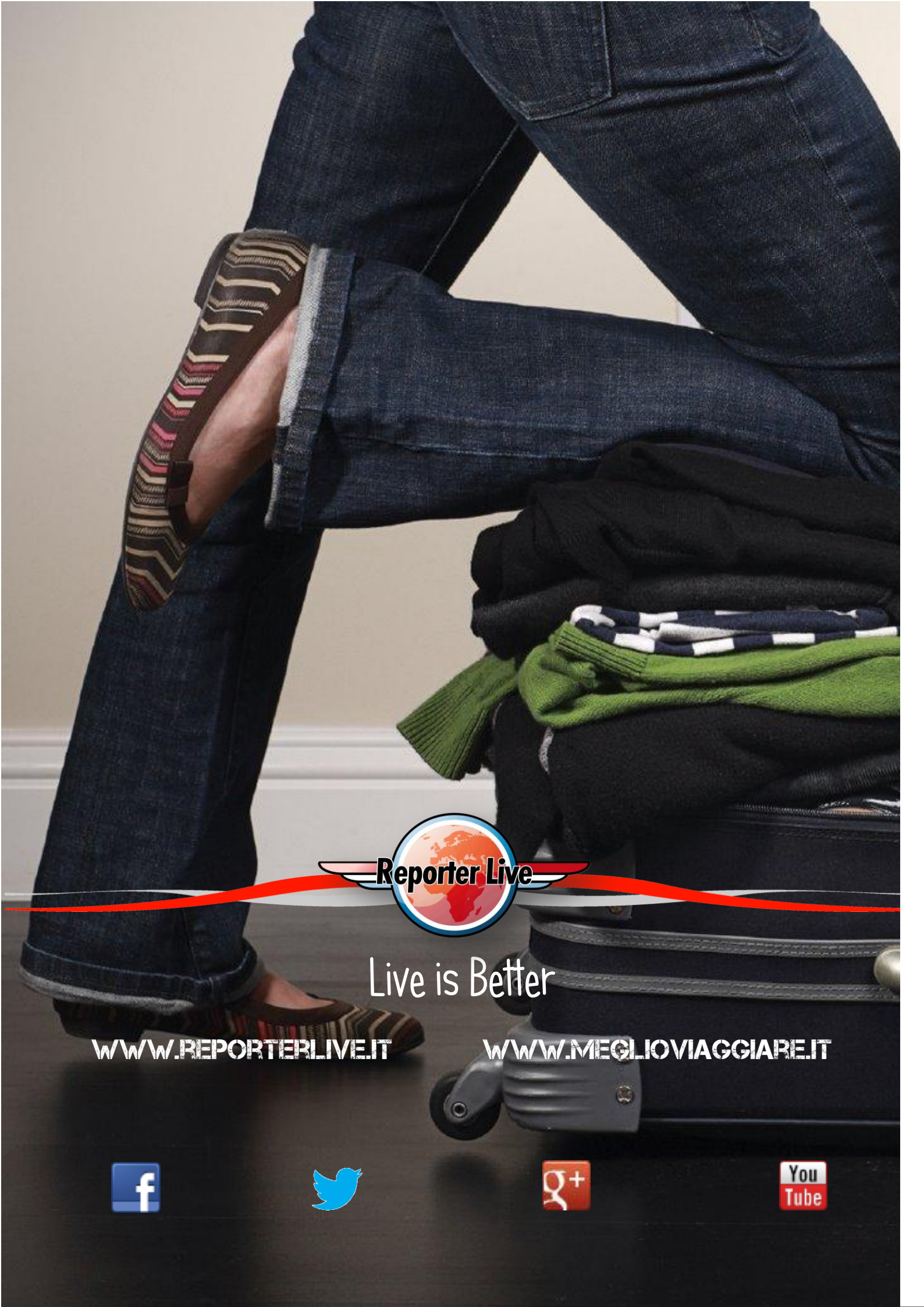
### E PER CONCLUDERE

- Una cinghia per chiudere una valigia ...che scoppia!
- Una copia di queste "preziosissime" liste

*"Chiunque andasse in Birmania..., ne usciva con l'impressione di aver visto un Paese ancora intoccato dalle influenza del resto del mondo, un pezzo affascinante di vecchia Asia; un Paese in cui gli uomini portano ancora il Longyi - una sorta di gonna tessuta localmente - e non i pantaloni, in cui anche le donne fumano i cheerot - i verdi forti sigari arrotolati a mano - e non le Marlboro; un Paese dove il buddhismo è ancora un fede viva, e le pagode, belle e antiche, sono ancora luoghi di culto vissuti, e non musei per le passeggiate dei turisti."*

**Tiziano Terzani "Un indovino mi disse"**





Live is Better

[WWW.REPORTERLIVE.IT](http://WWW.REPORTERLIVE.IT)

[WWW.MEGLIOVIAGGIARE.IT](http://WWW.MEGLIOVIAGGIARE.IT)

