KINA

Praktiska råd
och tips
inför resan!

KINA RESOR

Välkommen till kulturen och äventyret!

欢迎去体验中国的人文景观和其自然景观!

Vår strävan är att du ska få så bra information som möjligt inför resan till Kina, allt för att du ska kunna förbereda dig på bästa sätt.

Kina är en kontinent i mycket snabb förändring. Det är stor skillnad mellan de olika delarna av landet. Därför kan vi aldrig garantera att de praktiska omständigheter vi beskriver kommer att stämma i detalj för just din resa. Om något av särskilt stor vikt förändras, kommer vi att meddela det i samband med att du får färdhandlingarna.

Det här häftet kompletterar övrig information som du får av oss inför resan. Du hittar också mycket användbar information på vår hemsida www.kinaresor.se.

Vi tar gärna emot dina kommentarer, korrigeringar och förslag till förbättringar av detta informationshäfte. Skriv därför gärna några rader om dina upplevelser i Kina.

INNEHÅLL

Kinaresenärens ABC

Adresser	sid 4
Biluthyrning	4
Cyklar	4
Cykelriksha	4
Dricks	4
Dricksvatten	4
El, elkontakter & adapter	4
Fotografering	5
Guideböcker	5
Helgdagar	5
Hemsida på internet	6
Hongkong	6
Hotell	6
Hotelltvätt	7
Höghastighetståg	7
Inreseformaliteter	8
Internet	8
Klimat	8
Kläder och packning	9
Kredit- och betalkort	10
Livsmedelsbutiker	10
Lästips	10
Maglevtåget	10
Mat	10
Medicin, sjukvård	11
Måltidsdryck	11
Nöjesliv	11
Passet i Kina – viktigt!	12
Porto	12
Rökning i Kina	12
Shopping	12
Shoppingproblem!	15
Stölder	16
Svensk-kinesisk parlör	16
Taxi	16
Telefoni	16
Tidsskillnad, sommartid & jet lag	17
Toaletter	17
Transsibiriska järnvägen	17
Tunnelbana	17
Tåg inom Kina	17
Utfärdsbussar	18
Vaccinationer	18
Valuta, reskassa, växling, växelkurser & återväxling	18
Vilse	19
Öppettider	20

Bilagor

• Tibet	21
• Adresser	30
• Temperatur-/ nederbördstabell	31

Detta informationshäfte
är uppdaterat 2019-03-01

© Copyright KINARESOR

KINARESENÄRENS ABC

ADRESSER
• I bilagor längst bak i detta häfte finns några viktiga adresser.
• En förteckning över resans hotell (adress, telefonnummer) medföljer färdhandlingarna.

BILUTHYRNING
Det är inte möjligt att hyra bil i Kina på samma sätt som i Sverige. Utländska medborgare får inte köra bil i Kina utan att ha tagit särskilt körkort. Däremot kan man hyra *bil med chaufför,* lättast genom hotellet eller guiden. Om du nyttjar bilen och chauffören en hel dag bör du ge chauffören pengar till lunch.

CYKLAR
Varje år tillverkas ca 70 miljoner cyklar i Kina så visst kan man fortfarande, trots att bilismen brer ur sig med explosionsartad hastighet, säga att det är cykelns förlovade land. Bara i Peking finns ca tio miljoner cyklar. Om du är på tillfälligt besök kan du hyra cykel. Att glida fram i strömmen av cyklister på en blänkande svart cykel av märket ”Flygande Duvan” är en upplevelse. Eller varför inte utforska landsbygden utanför Yangshuo från cykelsadeln? Tänk på att såväl ”trafikkultur” som trafikregler är annorlunda i Kina. Cyklister i Kina ser sig inte om och ger inte tecken innan de svänger. Vid rött ljus får man inte köra rakt fram eller svänga vänster, men alltid svänga höger. Det kostar ca 35-100 yuan/dag att hyra cykel. Räkna med att betala en depositionsavgift, som du får tillbaka (lämna aldrig passet som deposition). Fråga guiden eller i hotellreceptionen var närmaste cykeluthyrning finns, ofta hyr hotellet ut cyklar. Cykelstölder har på senare år blivit ett problem, så använd en bevakad cykelparkering när du vill parkera, det kostar bara 20-30 fen.

CYKELRIKSHA
En trevlig upplevelse är en tur med cykelriksha, förekommer fr a i Peking. En förare står för trampandet och det finns plats för två passagerare. Gör upp om priset *före* avfärd och pruta ordentligt. Gör klart att priset gäller för båda passagerarna *tillsammans* och inte per person, samt att priset är i *yuan och inte i US-dollar!* Av dessa små råd förstår du att de här killarna ofta visar sig vara rätt så smarta. Nya trafik- och ordningsregler har dock gjort att cykelrikshorna minskat drastiskt i antal.

DRICKS
Efter taxiresor lämnar man inte dricks. På vanliga och enkla restauranger förväntas man inte lämna dricks. Till hotellpersonal som man beställt service av bör man lämna dricks. Det kan vara för mat och dryck som beställts till rummet eller till Bell boys som bär upp bagage (om den servicen inte ingår i resans pris). Till guider, färdledare och busschaufförer lämnar man dricks precis som på andra platser i Asien. Deltar du i en av våra rundresor som leds av svensk färdledare eller svensktalande kinesisk guide sköter dessa dricks till lokala engelsktalande guider, chaufförer och hotellens Bell boys. Dricks från resenärer uppskattas förstås av den svensktalande guiden eller den svenska färdledare som leder resan. Reser du helt individuellt måste du själv bedöma och avgöra om och när dricks behöver ges men kom ihåg att i Asien förväntar sig både guider och chaufförer dricks.

DRICKSVATTEN
Kranvattnet i Kina ska man *inte* dricka. Köp vatten på flaska, finns överallt. Billigast är vattnet i vanliga butiker och kiosker på stan (priset är bara några kronor/liter), dyrast är det på hotellen. Importerade märken finns också. På hotellen kan man utan kostnad få en termos med kokt hett vatten. På 4-5-stjärniga hotell (och på en del 3-stjärninga) finns gratis vattenflaskor på rummet. På många hotell finns numera i rummen en apparat med dricksvatten. Med blå kran får man svalt vatten, med röd hett vatten. Tänk bara på att slå på apparatens strömbrytare som ofta sitter på baksidan.

EL, EL-KONTAKTER & ADAPTER
Spänningen i Kina är densamma som i Europa, 220 volt. 3-4-5-stjärniga hotell har uttag i badrummet för rakapparater, d v s stickkontakter med ’trånga’ hål som även passar för laddning av mobiltelefonens och kamerans batteri, men inte för hårtork. I själva hotellrummet finns *aldrig* den typ av uttag vi har i Sverige.

© Copyright KINARESOR

Eluttagen kan se olika ut runt om i Kina, t o m i ett och samma hotellrum kan utseendet variera. För att vara helt säker på att kunna använda din egen hårtork eller andra elektriska apparater i hotellrummet måste du ta med en universaladapter (mellankontakt) som finns att köpa i välsorterade svenska elbutiker och varuhus. Adapter kan ibland lånas på hotellen. De finns också att köpa på kinesiska varuhus.

FOTOGRAFERING
Det är ibland förbjudet att fotografera på museer och i tempel. I tempel kan förbudet ibland upphävas mot en diskret donation. Men fråga först och fotografera sedan. En museivakt som har en dålig dag kan slita filmen ur kameran eller kräva att få minneskortet från din digitalkamera. Fotoförbud gäller vid militära anläggningar och från luften.

Fotografering tillåts numera inne i den byggnad i Xi'an som byggts över kejsar Qins underjordiska terrakottaarmé. Om du vill ta närbilder på människor eller personliga situationer, gör först en frågande gest så att personen i fråga förstår din avsikt. Avstå om reaktionen är avvisande. Du måste även vara beredd på att den som blir fotograferad begär kontant ersättning.

Film och minneskort till digitalkameror finns att köpa i Kina och är oftast av god kvalitet. Negativ färgfilm för papperskort är lätt att hitta. Film för diabilder är svårare att få tag på, finns bara i specialiserade fotoaffärer, ta med hemifrån! Köp inte film av gatuförsäljare eller i stånd vid sevärdheter, filmerna kan ha förvarats framme i solen. Framkallning och kopiering är billigare än hemma, kvalitén av varierat slag. Bra minneskort kan köpas i Kina. Billiga minneskort på en del varuhus är pirattillverkade, ibland är de av dålig kvalitet. Det har hänt att de orsakat skador på kameran.

Inga restriktioner för införsel av vanliga kameror, videokameror eller oinspelad videofilm. Professionella filmkameror får däremot inte föras in utan särskilt skriftligt tillstånd (som är omöjligt att få för den vanlige turisten). Förvara film till kameran i handbagaget, resväskan genomlyses vilket kan medföra att filmen förstörs. Digital- och videokamerans batteri går att ladda på hotellrummet. Men observera att du då behöver en universaladapter! Hotellens väggkontakter ser olika ut i olika delar av Kina. Ofta kan de till och med se olika ut i ett och samma hotellrum! I toalettrummet finns uttag för rakapparat som också kan användas för laddning av batteri (om stickkontaktens "pinnar" är tunna).

GUIDEBÖCKER
Numera finns ett stort utbud av guideböcker, se i din bokhandel eller beställ via nätet.

HELGDAGAR
• 1 januari: Den västerländska nyårsdagen.
• januari-februari: *Vårfesten,* det kinesiska nyåret, infaller mellan 21 januari och 20 februari. Tidpunkten varierar från år till år, men oftast firas vårfesten i februari. På många sätt kan vårfesten liknas vid vårt julfirande, det är den stora familjehögtiden framför andra. På det nya årets första dag är nästan allt stängt och det är märkligt lite folk och trafik i rörelse. Samhällslivet avstannar i flera dagar. Företag stänger några dagar medan institutioner och skolor tar långledigt i fem-sex veckor. Planera inga affärs- eller kvalificerade studiebesök under den tiden utan att vara helt säker på att ditt program kan genomföras. Datumet bestäms av månkalendern. Läs även om den kinesiska almanackan på vår hemsida www.kinaresor.se och på Facebook.
• 8 mars: Internationella kvinnodagen, firas av några olika organisationer, men är ingen allmän helgdag.
• 1 maj: Många, såväl skolor och institutioner som en del företag, får en veckas ledighet.
• 4 maj: Ungdomens dag firas av olika organisationer men är ingen allmän helgdag.
• 1 juni: Barnens dag firas av olika organisationer men är ingen allmän helgdag.
• 1 oktober: Kinas nationaldag. Efter segern i inbördeskriget mot Chiang Kai-sheks parti Guomintang utropade Mao Zedong den 1 oktober 1949 Folkrepubliken Kina från podiet på Tian'anmenporten vid Himmelska fridens torg i Peking. Chiang Kai-shek flydde till Taiwan. 1999 firade Kina 50-årsjubileum. Den 1 och 2 oktober brukar alla vara lediga, många får en vecka ledigt, allt beroende på vilket yrke eller vilken arbetsgivare man har. Hur lång den officiella ledigheten blir brukar meddelas ganska sent, ibland bara några veckor före nationaldagen.

© Copyright KINARESOR

• Många andra traditionella högtider firas också, även om de inte är officiella helgdagar. I april firar man *Qing Ming* då man hedrar minnet av sina avlidna anhöriga. I juni infaller *Drakbåtshögtiden* och på hösten *Månfesten*.
• Affärer och varuhus har i regel öppet även på allmänna helgdagar (enda undantaget är det kinesiska nyårets första dag), men de flesta institutioner och företag har stängt.

HEMSIDA PÅ INTERNET
På vår hemsida **www.kinaresor.se** hittar du information om Kina och praktiska upplysningar inför resan.

HONGKONG
Kortkort information som kompletterar informationen i din guidebok:
▪ **Pass och visum**, se *Viktig information* som bifogas bekräftelsen.
▪ Växling: kinesisk valuta kan växlas men också användas i många butiker i Hongkong. Växla aldrig på hotell och växlingskontor som är stora och etablerade. Växla på de små en-tvåmanskontor som ofta är som ett fönster i väggen och har en yta på bara någon kvadratmeter, finns ofta nära hotellen och shoppingstråken.
▪ Se till att göra en busstur med Big Bus som inkluderar Hongkong Island med Victoria Peak. Ofta ingår även Aberdeen och Stanley Market.
▪ Taxichaufförerna talar sällan engelska.
▪ När det är dags att ta sig till flygplatsen: ta taxi till stationen för Airport Express Train och det supersnabba tåget direkt till flygplatsen. Obs: köp inte biljetten i biljettautomat, gå till en manuell kassa och fråga om biljettpriser, där finns ofta rabatterade biljetter om man är två eller fler resenärer. Många flygbolag erbjuder incheckning redan på tågstationen, mycket effektivt!

Våra specialtips: ▪ Plocka upp en karta på flygplatsen eller be att få en på hotellet. ▪ Utnyttja tunnelbanan MTR, mycket effektiv (köp ett Octopussy Card redan på flygplatsen, gäller på MTR, bussar, spårvagnar, färjor m m). ▪ Star Ferry mellan Kowloonsidan och HKG Island (ca 3,00 för 1:a klass på övre däck). ▪ Afternoon Tea på klassiska Peninsula Hotel. ▪ Nattmarknaden på Temple Street nära Nathan Road/Jordan. ▪ Söder om Austin Road (tvärgata till Nathan Road) ligger lilla restauranggatan Hillwood Road, prova koreanska Seoul House på nr 35 som är familjär och mycket billig eller den koreanska på 75 Kimberley Street. ▪ Shopping: längs Nathan Road och området mellan Star Ferry Terminal och Nathan Road men även på andra sidan Nathan Road (mellan Chatham och Salisbury Road). Telefoner, IT m m shoppas i Mong Kok-området där det också finns många lokala restauranger. ▪ Restaurang- och nöjesområdet Lan Kwai Fong på HKG Island. ▪ Soho: intressanta och mysiga området söder om Hollywood Road och runt Staunton, Elgin och Shelley Street med alla möjliga restauranger, pubar, barer och butiker. Den härliga grönsaks- och fiskmarknaden längs Graham/Hollywood. Världens längsta övertäckta rulltrappa längs Shelley Street ända upp till Counduit. Dim Sum-restaurangen Man Ha Fung på Peel Street 42-44 (mycket billigt). ▪ The Tram upp till The Peak, ta lokalbuss ned från The Peak. ▪ På The Peak: Restaurangen Peak Lookout på andra sidan Peak Road. ▪ Lyxlunch på Hullet House (The Parlour´s veranda, champagnebrunch/buffet, ca 700 HKD) i komplexet 1881 hörnet Canton Road/Salisbury. ▪ Och till slut ett supertips: ta MTR till Sai Wan Ho österut ut på HKG Island, promenera 10 min till färjeläget och ta båt till fiskebyn Lei Yue Mun på Kowloonsidan. Där finns en fantastisk sea food-marknad och många restauranger, peka ut den sea food du vill ha så lagar en restaurang till maten. OBS: gå också genom hela marknaden och den lilla byn längs vattnet. Hemresa: ta lokalbussen eller taxi till MTR-stationen Yao Tong. Superupplevelse och seafood av världsklass!

Hemsida med turistinformation om Hongkong:
www.discoverhongkong.com

HOTELL
Av resekatalogen, hemsidan eller annan plats där resan presenteras framgår vilka hotell du ska bo på. Med färdhandlingarna följer en förteckning över hotellen med adresser samt telefon- och faxnummer.

© Copyright KINARESOR

I Kina finns alla sorters hotell, från de allra enklaste och primitivaste till högsta internationella lyxklass. Landets turistmyndighet har klassificerat hotellen.
1-stjärniga är lägsta och 5-stjärniga hotell är högsta klass. Kinesiska 3-5-stjärniga hotell är oftast betydligt större än svenska.

Bufféfrukost serveras på de 3-4-5-stjärniga hotellen. Mycket stor på de 5-stjärniga, lite mindre omfattande och mindre 'internationell' på de 3-stjärniga. Kaffe finns, ofta utmärkt, men ibland kanske lite svagt. Ta gärna med pulverkaffe hemifrån som förstärkning.

KINARESORS hotell: De hotell vi kallar *turistklass/hög turistklass är 3−4-stjärniga*, (i något enstaka fall 2-stjärniga). De hotell vi benämner *första klass är 4-stjärniga* (ibland 5-stjärniga). Det är inte bara hotellets standard som avgör vårt val av hotell. Läge och pris är naturligtvis också viktiga faktorer.

5-stjärniga hotell: De absolut bästa hotellen, drivs ofta av internationella hotellkedjor och motsvarar hög internationell första klass eller lyxklass, är ofta fullt jämförbara med liknande hotell i Hongkong och Bangkok. Några kinesiska hotell kan vara klassade som 5-stjärniga utan att förtjäna det.

4-stjärniga hotell: Bra eller mycket bra hotell, ofta av internationell första klass, ibland med utländskt management. Dessa hotell motsvarar eller är någonting mitt emellan t ex Sheraton och Scandic Rubinen i Göteborg eller Radisson SAS Royal Viking och Scandic Continental i Stockholm. För att få kallas 4-stjärnigt måste ett hotell i Kina ha pool och åtminstone en västerländsk/internationell restaurang.

3-stjärniga hotell: Turistklass, ofta mycket bra hotell av hög turistklass, ibland t o m vad en svensk skulle anse vara första klass (t ex Jianguo Qianmen Hotel i Peking). Det kan röra sig om såväl renoverade äldre som helt nybyggda hotell.

5-, 4- och 3-stjärniga hotell erbjuder all möjlig service: Restauranger, bar, tvätt över dagen, valutaväxling, Business Center, Internet-möjlighet, butiker eller shoppinggalleria, osv. Alla viktiga kreditkort accepteras. Det går också lätt att ringa och faxa från och till dessa hotell. På 5- och 4-stjärniga hotell finns pool och gym, ibland tennisbana och andra sportmöjligheter samt möjlighet till internetuppkoppling på rummet.

2- och 1-stjärniga: Oftast *mycket* lägre klass än 3-stjärniga hotell. Enkla eller mycket enkla och mycket billiga hotell, ibland smutsiga (1-stjärniga är oftast riktigt dåliga). De har sällan engelsktalande personal och frukosten kan vara enkel eller dålig. Vissa av dessa hotell erbjuder också större rum med flera bäddar och sovsalar. Endast för den som vill få så låg kostnad som möjligt. Men ibland kan man hitta enkla 2-stjärniga hotell som är riktiga pärlor pga att de sköts bra och har ett unikt läge!

HOTELLTVÄTT
Tvättservicen fungerar bra. Lämna din tvätt på morgonen så får du den tillbaka ren och välstruken samma kväll. Men tvätten är *inte skonsam* utan kan slita på plaggen. Tvättmedlen är starkare än våra och ofta tvättar man i för hög temperatur. Lämna inte in fina blusar och sådan fintvätt som inte får strykas. Vänta åtminstone tills du kommer till ett internationellt hotell. Priserna varierar, på de flesta andra resmål än Shanghai är tvättpriserna *lägre* än i Peking.

HÖGHASTIGHETSTÅG
Kinas nätverk för höghastighetståg är numera mycket omfattade och började byggas ut från 2007. Enligt planerna ska det byggas ut till 1 600 mil till 2020. Världens längsta järnväg för höghastighetståg är den 230 mil långa resan mellan Peking och Kanton, som avverkas på åtta timmar. Ett snabbtåg som håller en topphastighet på 250 km/h eller mer klassas som höghastighetståg. På våra resor får man ibland pröva på att resa med den här typen av tåg. T ex sträckan Peking-Shanghai som tar 5-6 timmar, Peking-Suzhou ca 6 timmar och Xi'an-Luoyang ca 2 timmar.

© Copyright KINARESOR

INRESEFORMALITETER

- Formulären *Entry/Departure Card* (Ankomst-/Avresekort) delas ut på flyget (eller tåget) till Kina. Om blanketterna inte delas ut ombord kan du finna dem på flygplatsen vid ankomsten. (Ibland kan man även få fylla i en *Hälsodeklaration*, men inte alltid.)
- Pass- och visumkontroll brukar gå snabbt. Detsamma gäller tullen, tullpersonalen brukar sällan ställa frågor eller undersöka bagaget.
- **Utresan:** Om du inte fick formulären *Entry*/*Departure Card* (Ankomst/ Avresekort) på flyget vid inresan finns de på flygplatsen, innan passkontrollen, i Kina.

INTERNET

Allt fler hotell erbjuder Wifi både i allmänna utrymmen, och på rummet. På de 3-4-5-stjärniga hotellens Business Center brukar man även kunna hyra dataplats med internetuppkoppling.
Men man har inte tillgång till Google och Facebook el liknande i Kina, det är blockerat.

KLIMAT

Det råder mycket stora variationer i klimatförhållandena mellan olika delar av landet. Nordligaste Kina ligger på samma breddgrad som norra Tyskland, Peking på samma som Lissabon, Shanghai som Kairo, Guangzhou och Hongkong strax söder om kräftans vändkrets på samma breddgrad som Sahara och södra Libyen. Den stora subtropiska ön Hainan ligger på Calcuttas breddgrad. Vid första risskörden i söder är nordligaste Kina fortfarande täckt av snö. Monsunvindarna påverkar klimatet i så gott som hela landet.

Detaljerad temperatur- och nederbördstabell

Se sid 31.

Vintermonsunen från norr och nordväst för ner kall och torr luft från den sibiriska landmassan. Peking har trots sin sydliga breddgrad lika kalla vintrar som Helsingfors (men betydligt torrare). Vintern är mildare söderut. Shanghaiområdet längs kusten i mellersta Kina har ungefär lika milda vintrar som Madrid. I söder har Guangzhou och Hongkong ofta vintrar som påminner om en sval svensk sommar.

Sommarmonsunen för in varm och fuktig luft från syd och sydost över landet. Skillnaderna i temperatur mellan norr och söder är små. Större delen av nederbörden faller under sommarhalvåret. Mesta nederbördsmängderna kommer i sydost och avtar sedan alltmer mot nordvästra Kina. Xinjiangs ökenområden har en årsnederbörd på mindre än 100 mm.

Våren (mars-april) och hösten (september-oktober) är de mest behagliga årstiderna och högsäsong för de flesta resmål, vilket är orsaken till högre priser på flyg och hotell under dessa tider. Luften är ofta hög och klar. På dagarna kan det bli riktigt varmt i norra Kina medan det i söder inte blir alltför hett. Kvällar och nätter kan vara småkyliga i norr. Nederbörden är ringa, men i centrala och östra delarna av landet kan det under september förekomma en hel del regnskurar. Det kan råda stora skillnader mellan mars och september i norr jämfört med i söder. Mars kan ibland upplevas som kall eller sval i Peking, medan det i söder redan har blivit högsommar. September är fortfarande varm i Peking men ofta het i söder. Månaderna med det allra mest behagliga klimatet är april och oktober.

Sommaren är varm och temperaturskillnaderna mellan norr och söder är inte särskilt stora. Det är liten skillnad mellan dag- och nattemperatur (utom i Tibet och andra områden på högplatån). Under juli och augusti är det vanligt med regn och luftfuktigheten blir snabbt hög. Vid temperaturer över +30°C spelar luftfuktigheten stor roll för välbefinnandet. I såväl Peking som Shanghai kan luftfuktigheten i juli-augusti vara 60–70 % mitt på dagen i kombination med temperaturer på +30-35°C. Ju längre söderut man kommer desto högre är luftfuktigheten. Klä dig i luftiga, löst sittande bomullskläder.

Vintern längst i söder är mild, men längst i norr mycket kall och torr. Inte sällan är det också blåsigt i norr. Vintern pågår ofta från november till och med februari (mars i norr). Mesta snön faller i nordöst och på de höga bergen i väster och sydväst. Det är mindre vanligt med snö i Peking. Varje år brukar det falla snö, men den brukar sällan ligga kvar mer än någon dag. Hotellen i norr är naturligtvis försedda med

© Copyright KINARESOR

uppvärmning, men på museer och vid andra sevärdheter är det kallt och rått. För Peking under nov-feb; packa ned vinterkläder (eller köp billigt på plats!). Vintrarna är mindre stränga i mellersta Kina, men luften kan vara rå och fuktig på kvällarna. Längst i söder är vintern kort och mild.

KLÄDER OCH PACKNING

Att svara på frågor om vad man ska ta med sig och hur man ska klä sig i Kina är lite knepigt. Klädstil är ju personligt och individuellt. Men då vi ofta får frågor om kläder lämnar vi ändå några kommentarer som varken får uppfattas som pekpinnar eller strikta regler.

Några kommentarer om klädsel

• Kinesisk etikett kräver *aldrig* finkläder under en turistresa. • Överhuvudtaget är det mycket sällan som den kinesiska omgivningen kräver någon särskild klädsel.• Anpassa klädvalet efter den typ av resa du ska åka på, vilken årstid det är och vilka hotell du ska bo på. • Under dagsutflykterna kan man klä sig helt efter egen smak och stil, i långbyxor och kavaj eller i shorts och t-shirt beroende på hur man trivs bäst. • Bor du på ett 4- eller 5-stjärnigt hotell eller går på en finare restaurang, kan du känna behov av att anpassa garderoben efter de omgivningar du kommer att röra dig i. • Besöker du Hongkong kan det ibland kännas rätt att kunna byta om till kavaj eller motsvarande. • Om du gör en affärsresa, ingår i en officiell delegation eller har representativa plikter anpassar du naturligtvis klädseln därefter. • Byter man om till middagen? Under en turistresa försöker vi (men lyckas inte alltid) hinna tillbaka till hotellet före middagen, bl a för att man ska få en stund för sig själv, passa på att byta om eller vila innan det är dags för middag (det är sällan middagen arrangeras på hotellet). Hur du sedan väljer att klä dig är ditt personliga val. Inte heller till middag finns några uttalade eller outtalade krav på finkläder. Några resenärer kommer i t-shirt/skjorta/tröja, andra dyker upp i kavaj. • Att ha bekväma skor är extra viktigt, eftersom du kommer att promenera mycket under utflykterna. Gympaskor eller skor med gummisula är ett måste om man ska kunna ta sig upp på Kinesiska muren. • Lätta, luftiga kläder behövs under den mycket varma och fuktiga sommaren. Såväl män som kvinnor kan ha shorts och t-shirt, även om kineserna själva rätt sällan går i kortbyxor. • Under vintern är det varma kläder som gäller, så även under sen höst och tidig vår i norra Kina. Vindtät rock/jacka, tröja, varma underkläder, varma skor/stövlar, handskar, halsduk och mössa krävs i Peking från början av november t o m februari.

• Tröja/jacka/kavaj är bra att ha till hands för svala höst- och vårkvällar men även under den varma sommaren då luftkonditioneringen i bussar och restauranger ibland kan vara isande kall.

• Solglasögon är bra att ha med hela året om.

• Paraply och en lätt regnkappa behövs under den regniga perioden. Paraply behöver man inte dra med sig från Sverige. Är det regn på gång dyker det snart upp försäljare som för en billig penning har ett att sälja.

• Huvudbonad är att rekommendera under soliga sommardagar.

Ta med eller inte?

• Tvål och duschtvål/schampo finns på alla 3-4-5-stjärniga hotell men inte alltid på 2-stjärniga. De flesta vanliga hygienartiklar finns idag att köpa i storstäderna, men vill man hålla sig till ett visst märke eller en viss produkt är det säkrast att ta med hemifrån.

• Toalettpapper finns på alla 3-4-5-stjärniga hotell. Låna med en rulle från rummet för att ha till hands under utfärderna. På offentliga toaletter och på varuhus finns sällan toalettpapper, gäller även tåg och ibland på inrikesflyget.

• Bra att ta med är: pulverkaffe, universaladapter för batteriladdare, fickkniv med korkskruv och liten ficklampa (om strömmen försvinner på hotellrummet, mycket ovanligt, men det kan hända).

• Men – försök ta med så lite som möjligt hemifrån. Inför hemresan brukar de flesta få problem med att få väskan att svälja alla nyinköp.

Det är inte tillåtet att ta med sig tändstickor eller tändare i handbagaget, i det incheckade bagaget eller i fickan vid flyg som avgår från Kina, både inrikes- och utrikesflyg. Mer information om regler för bagage får du tillsammans med färdhandlingarna.

© Copyright KINARESOR

KREDIT- OCH BETALKORT
Alla de stora kredit- och betalkorten (Master Card, EuroCard, VISA, American Express) accepteras av 3-4-5-stjärniga hotell och deras restauranger, barer och butiker samt andra större restauranger och specialbutiker för turister. Med kort kan man också ta ut pengar i ATM/bankomater. Kontakta ditt kortföretag för aktuell information, kolla även att ditt kort är öppet för uttag i Asien, besök kortets hemsida och dess ATM-locator för information om var i Kina det finns automater för ditt kort. Varken pass eller ID-kort behövs vid kortanvändande i Kina. Men räkna med att behöva betala den mesta shoppingen kontant. Se under *Valuta*, sid 18. Observera att du inte kan ta ut pengar på ditt kort på hotellens växlingskontor utan endast använda kortet som betalningsmedel på hotellet.

LIVSMEDELSBUTIKER
Om du vistas en längre tid i t ex Peking kan du köpa dricksvatten på flaska, kaffepulver, cola, öl, vin, godis, kex, chips, bröd, yoghurt m m i mycket välsorterade lokala mataffärer.

MAGLEVTÅGET
I Shanghai finns världens snabbaste magnettåg (Maglev) för persontrafik. Det trafikerar sträckan Pudongflygplatsen-Longyang. Den 30 km långa sträckan tar bara 8 minuter, tågets maxhastighet är hela 431 km/h! Tåget avgår var 15:e minut varje dag kl. 07.00-21.00, biljetten kostar 50 yuan för enkel resa, 80 yuan för t/r (måste utnyttjas inom 7 dagar). Longyang station ligger på östra sidan av Huangpufloden. Från stationen kan man ta tunnelbana (linje 2) till den västra sidan. I många av våra resor ingår en resa med Maglevtåget, se resans program.

MAT
Med ett av de främsta köken i världen blir en Kinaresa ofelbart en spännande kulinarisk upplevelse. Även om man äter kinesisk mat under hela resan gör de regionala skillnaderna ändå att maten blir varierad. *Kinesisk mat serveras genomgående under hela resan* om inget annat anges i resans presentation.
En kinesisk lunch och middag består traditionellt alltid av flera rätter. Kallt och varmt, grönsaker och kött, salt och sött och mycket annat ska *balansera*. Kalla små rätter inleder. Sedan följer några olika huvudrätter: fisk, kött och grönsaker. Var och en får själv servera sig från faten som ställs fram på en snurrande skiva mitt på bordet. Måltiderna avslutas ofta med en mild och tunn soppa. I Sydkina kommer soppan ibland som entrérätt. På rundresorna äts luncherna ofta på restauranger vars läge passar in i programmet transportmässigt och så gott som aldrig på hotellet. I möjligaste mån försöker färdledaren/guiden planera dagen så att man hinner tillbaka till hotellet innan middagen, som även den oftast intas på en restaurang utanför hotellet.

Den kinesiska maten är gjord för att ätas med pinnar! Kanske är det svårt i början, men man lär sig snabbt. Blir det för besvärligt kan man (nästan…) alltid få gaffel och ibland kniv. Varje resmål har sina egna lokala specialiteter. I storstäderna finner du de flesta kinesiska köken representerade. I Peking hittar man även kantonesisk mat eller varför inte pröva några kryddstarka rätter från det sichuanesiska köket.

Vill du söka upp restauranger på egen hand? Tips ges i guideböckerna. Du kan också söka efter annonser i de tidningar och broschyrer som finns på hotellen. Mängder med små privata restauranger är väl värda ett besök. Fråga färdledaren, din kinesiska guide eller hotellreceptionen om tips. Du som ska delta i t ex vår resa Peking Express och alltså har mer tid helt på egen hand och färre måltider inkluderade i resan får särskilda restaurangtips. Om du går och letar, gör som kineserna och välj en restaurang med många gäster. Det brukar vara bästa sättet att få bra mat. *Vegetarisk mat* går bra att få i hela Kina men kan vara svår att beställa för den som inte kan kinesiska. Vill du ha vegetarisk mat, *kom ihåg att meddela oss*, så att vi får med önskemålet i vår information till flygbolag, guider och färdledare.

Allergi? Vi har ingen möjlighet att kunna påverka maten som serveras på restaurangerna under resan, vilket gör att det tyvärr inte går att beställa specialanpassad mat. Du måste själv kontrollera att maten du äter inte innehåller något som du är allergisk mot. I Kina kan man tyvärr *inte* räkna med samma förståelse för allergier som här hemma hos oss. I de flesta fall är det något som personalen på restaurangen aldrig hört talas om, födoämnesallergi är mycket ovanligt (eller hittills bara okänt?) i Kina. För att underlätta vid

© Copyright KINARESOR

måltiderna vill vi be dig som är allergisk att informera din guide/färdledare om din allergi. Vad gäller flygresan till/från Kina gör vi allt vi kan för att du på flyget ska få särskild mat (även om man ej heller här lämnar några garantier), därför är det mycket viktigt att du redan vid bokning av resan uppger vad du är allergisk. Se även Tips & info på vår hemsida om allergier.

Glutenintolerans Om du lider av glutenintolerans måste du alltid - *inför varje måltid* - kontrollera maten mycket noga. Om man inte förklarar på kinesiska är det *omöjligt* att få kineser att förstå innebörden av detta problem*. Färdledaren och lokala guiden hjälper till så gott de kan i sina instruktioner men kan inte ta fullt ansvar för det. Är du medlem i Svenska Celiakiförbundet så har de både information och särskilda blanketter man kan ha med på resor runtom i världen för att underlätta: http://www.celiaki.se/*.

Om du mot förmodan skulle tröttna på kinesisk mat finns utmärkta möjligheter till omväxling. På de större hotellen finns ofta både västerländska och andra kök. 3-stjärniga hotell har åtminstone en Coffee shop eller lobbyrestaurang med internationella rätter (pasta, sallader, hamburgare, kycklingrätter etc). 4-5-stjärniga hotell måste ha en restaurang som serverar internationella och västerländska maträtter. 5-stjärniga hotell har ofta exklusiva västerländska restauranger, t ex italienska eller en grill med stekar som flugits in från Australien eller USA. Utbudet av restauranger som serverar japansk sushi, koreansk bulgogi, indisk tandoori, italiensk pasta och pizza, tysk korv, thailändsk mat, norsk lax och modern ”cross over” är mycket stort i både Peking och Shanghai. Men det är nog ändå så, att det är den kinesiska maten som smakar allra bäst...

MEDICIN, SJUKVÅRD

Ta med all den medicin och hela det reseapotek du kan behöva. Viktig medicin bör du förvara i handbagaget (eller fördela mellan handbagaget och resväskan). Ta gärna med huvudvärkstabletter och något som effektivt stoppar lös mage (t ex Imodium). Inför avresan, läs också regler om handbagage på www.transportstyrelsen.se/sv/Luftfart/Flygresenar/Bagage/Vatskor-i-handbagaget/. I Kina kan du få traditionell kinesisk örtmedicin, men även västerländsk medicin. Om det skulle behövas kan färdledaren hjälpa till om du måste uppsöka sjukhus. I Peking och Shanghai finns moderna kliniker med västerländska läkare. Vård och medicin måste du själv betala kontant. Se till att få kvitto, så att du efter hemkomsten kan söka ersättning från försäkringsbolaget. Berätta gärna i förtroende för färdledaren om det är något angående din hälsa du tycker han/hon ska känna till. På så sätt kan du lättare få hjälp om något skulle inträffa.

MÅLTIDSDRYCK

Normalt ingår måltidsdryck i måltiderna (se särskild presentation av din resa). Du kan välja mellan *öl*, *vatten* på flaska, *läsk* (oftast Coca Cola eller Sprite i en mängd och på ett sätt ungefär som till "dagens rätt" i Sverige) eller kinesiskt *te*. Kinesisk öl är av god kvalitet med en aning högre alkoholhalt än svensk folköl, *lättöl existerar inte*. Kinesiska restauranger serverar aldrig kaffe efter maten. På många restauranger kan kinesiska vita och röda bordsviner av västerländsk typ och kinesiska spritdrycker beställas mot tillägg.

NÖJESLIV

De klassiska kvällsnöjena är dans- och sångföreställningar, akrobatik och Pekingopera. Många uppträdanden håller hög klass. Sådana kvällsprogram slutar relativt tidigt. På de flesta hotell finns en bar, en del har även nattklubb. Hypermoderna nattklubbar där modemedvetna kineser är beredda att spendera stora pengar hittar du i Peking och Shanghai, fråga guiden efter adresser. Gratistidningar med nöjesannonser finns ofta att få på större hotell. Ibland erbjuds musikunderhållning i baren på de stora internationella hotellen. På Peace Hotel i Shanghai spelade i många år en världskänd jazzorkester. En del tyckte att det mest liknade ett gäng gamla gubbar som borde ha slutat för länge sedan. Hur som helst, var jazzklubben på Peace Hotel ett ’kultställe’ vars unika miljö och stämning var väl värd ett besök. Hösten 2008 stängdes hotellet för en omfattande renovering inför världsutställningen Expo 2010. Fairmont Peace Hotel, som hotellet heter nu, är nu av internationell lyxklass och den legendariska jazzklubben är mindre till ytan och mindre charmig än förr men ändå värd ett besök. Om du vill besöka någon annan av Shanghais många hotellbarer rekommenderar vi The Peninsula´s takterrass varifrån utsikten mot The

© Copyright KINARESOR

Bund, Pudong och ned mot Suzhou Creek är enastående (The Peninsula ligger på No 32 Bund). Pardans var tidigare föremål för häftiga debatter bland kinesiska makthavare (’västerländsk dekadens’), men numera är det fritt fram. Ett lokalt ”danspalats” brukar vara en upplevelse att besöka. Där bjuds kinesiska varianter av vals, foxtrot, till och med lambada och salsa. Vem vet, du kanske själv får lust att ta en svängom till den exotiskt klingande musiken. Fråga din lokala guide var det finns en danslokal. Runt om i Kina dansas det både tidigt om morgonen och sent på kvällen på torg och i parker. Alldeles utanför stadsmuren i Xi’an (söder om Bell Tower), ackompanjerar diskotoner de äldre Xi’anbornas morgongymnastik. Alldeles intill kan en kurs i tango pågå. Den som tar en tidig morgonpromenad blir ofta rikt belönad med roliga och trevliga upplevelser!

PASSET I KINA – MYCKET VIKTIGT!
Du är ansvarig för att alltid ha passet i beredskap vid varje inrikes flyg- och tågresa. Det ska alltid visas upp på flygplatsen före incheckning (ibland flera gånger) och det ska visas upp för konduktören på nattåg. Då gäller det att inte ha passet nedpackat i den redan incheckade resväskan eller kvar på hotellrummet i Peking om du har behållit det rummet under några dagars utfärd till ett annat resmål. *Du måste också visa upp passet vid incheckning på hotell*. Ibland kan konduktören på tåget nöja sig med att titta i ett pass per kupé och ibland förbereder vi din incheckning genom att lämna namn + passnummer till hotellet. *Men ta aldrig det till intäkt för att inte ha passet i beredskap.*

PORTO
Flygpost till Europa:
• *Porto vykort 4,50 yuan*
• *Brevporto 6,00 yuan (max 20 g)*
Frimärken säljs ofta på hotellen. Från Peking och Shanghai kan post nå Sverige på 3-5 dagar. Från andra platser ute i landet tar det längre tid, men inte på något sätt anmärkningsvärt lång tid.

OBSERVERA! Lämna *inte* vykort och pengar till frimärken till någon i hotellets reception.

RÖKNING I KINA
En tredjedel av världens cigaretter konsumeras i Kina och rökningen är ett snabbt växande hälsoproblem. Före 25 års ålder blir två tredjedelar av alla unga män i Kina rökare. 100 miljoner kinesiska män som idag är 29 år eller yngre kommer att dö av tobaksrök när de kommer upp i eller passerar medelålder. Rökning förekommer i alla möjliga och omöjliga sammanhang, så gott som ingen hänsyn visas omgivningen, t ex på vanliga restauranger. Rökning är dock *förbjuden på allt inrikesflyg.* På vissa offentliga platser är rökning också förbjuden, t ex i Förbjudna staden, och det införs nu på fler och fler platser.

SHOPPING

Peking
Silk Street - Xiushui klädmarknad
秀水街
Xiushui betyder Vackra vattnet men det nu helt moderna varuhuset kallas Silk Street på engelska och är byggt i flera plan med hundratals små butiker och marknadsstånd. Här kan du handla allt, från underkläder och strumpor till dunjackor, överrockar och skidkläder men även skor, väskor, souvenirer, kuriosa m m. Du kan också låta sy upp plagg, oftast mycket prisvärt. På tredje våningen hittar du flera skräddare bl a *Ruifuxiang*. *Xiushui/Silk Street* ligger i hörnet av paradgatan Jianguomenwai och gatan Dongdaqiaolu, närmaste t-banestation är *Yonganli*, använd utgång A som leder direkt in i marknadens bottenvåning.

Hongqiao varuhus 红桥衣贸市场
Mycket bra shopping: väskor, kläder, skor, elektronik, klockor, sötvattenpärlor (hela varuhuset kalls ibland *Pearl Market*) och mycket annat. Ser ut som ett varuhus men är egentligen en marknad med många små individuella butiker. Ligger nära Himmelens tempel.

© Copyright KINARESOR

Tianya Hongqiao Tower 天雅红桥大厦
Här hittar du ungefär samma saker som på Hongqiao (ovan). Ligger ca 30 meter bakom Hongqiao.

Shanghai
Yataishenghuimarknaden
Det närmaste man kan komma Peking Silk Street. Ligger på Pudongsidan i anslutning till t-banestationen *Shanghai Science and Technology Museum* på linje 2. Marknaden ligger strax under markplanet, i samma plan som biljetthallen till tunnelbanan. Här hittar du kläder, skor, väskor m m.

Qipu Road
Här finns en stor klädgrossistmarknad, ligger i korsningen Qipulu/Henan Beilu, under jord.

Puan Lu Children Market
En alldeles egen marknad för barnkläder upp till ca 12 år. Korsningen Puanlu/Jinlinglu.

• • • • •

På alla resor hjälper färdledare och guide dig att komma till de bästa shoppingställena. Om inslagen inte ingår i programmet får du anvisningar så att du kan ta dig dit på egen hand.
På många resmål finns försäljningsställen i mängd. Men *gå inte bara i turistshopparna.* I vanliga affärer och på varuhus finns mycket spännande att upptäcka. Dessutom kommer du under hela resan att stöta på en rad souvenir- och kuriosamarknader.

När ska man handla? Om du stöter på något du gillar, köp det! Du kan aldrig vara helt säker på att hitta samma sak igen.

Vad ska man handla?
Sidentyger är bra köp, köps kanske bäst i **Peking**. Ett stort sortiment har **Yuanlong Silk Store** 元隆丝绸店 nära Himmelens tempel. Priset per meter är 30-150 yuan beroende på kvalitet. Färdigsydda blusar, morgonrockar, skjortor och slipsar finns också att köpa. Ska du sy upp plagg är **Xiushui klädmarknad** 秀水街 (se ovan) att rekommendera. På 3:e våningen finns flera skräddare, bl a *Ruifuxiang*. Ha med dig eget tyg eller köp på plats. Prisexempel: kavaj och kjol (medhavt tyg) 350 yuan inkl syntetfoder och knappar.

Olika varianter av kinesiskt konsthantverk är också bra köp. Cloisonné, jade och lackarbeten är ofta av hög kvalitet, smycken likaså.

Vid inköp av konsthantverk bör du vara lite extra vaksam. Färgade och slipade glasbitar säljs ofta som äkta jade. Äkta jade har hög hårdhetsgrad, ett enkelt test är att dra jaden mot en glasskiva, glaset repas men jadestenen förblir oskadd. Eller ta en vass nål och försök göra en repa, jade repas inte men oftast en falsk sten. Om man gnider två jadestenar mot varandra känns det *lite* kärvt eller ojämnt medan plast t ex glider utan känsla av friktion.

I speciella butiker, på vissa hotell och på pryl- och kuriosamarknader vid de stora sevärdheterna finns antikviteter. På de sistnämnda marknaderna blandas ofta riktiga antikviteter med hantverk, vanliga souvenirer, *mycket* skickligt gjorda kopior och all möjlig krimskrams. I Kina är man världsbäst på att tillverka 'nya' antikviteter. Det gäller särskilt för prylmarknaderna. Men visst kan det vara en alldeles 'äkta antikvitet', hela Kina kryllar av antikviteter. Varje vecka gräver arkeologer i Kina upp tusentals föremål som i ett normalfall skulle vara värda att ställa ut på museer. Och därutöver hittas ett oräkneligt antal föremål av mindre betydelse. I Kina cirkulerar många miljoner små och stora pjäser som folk framför allt på landsbygden ärvt, hittat i jorden eller kommit över på annat sätt och som för Kina närmast saknar värde just pga den enorma mängd gamla föremål som finns. Huruvida det är äkta antikviteter eller ej man erbjuds kan vara omöjligt att avgöra, kanske bryr man sig inte så mycket om det heller, såvida man inte betalat för mycket eller är samlare. Om du gillar något och priset är rätt så köp det även om det skulle vara en kopia! Fina (och dyra) föremål finns ofta i de exklusiva hotellens gallerier.

© Copyright KINARESOR

För den som vill försöka hitta något alldeles extra, eller för den kunnige samlaren, finns några särskilda försäljningsställen i Peking som vi rekommenderar. **Familjens Pans gård** (på kinesiska: *Pan Jia Yuan Jiu Huo Shi Chang* 潘家园旧货市场. Adress: *Pan Jia Yuan Bridge, Chaoyang District*) i sydöstra Peking**.** En marknadsplats till vilken även kineser från landsbygden (men här finns även gott om mer permanenta försäljare) kommer framförallt under lördag-söndag för att sälja hantverk, antikviteter, porslin, måleri, föremål från kulturrevolutionen, tibetanska möbler och prylar av alla slag. Fantastiskt roligt att bara gå och titta, men lite farligt, det finns mycket som lockar till köp.

Liulichang 琉璃厂 heter Pekings klassiska konst- och antikvitetsgata. Här finns många butiker väl värda ett besök, även om de numer kanske inte står överst på listan. Den som tillbringar en vecka i Peking kan ha stort utbyte av Liulichang och dess historiska omgivningar. Promenera från södra änden av Tian'anmentorget, Qianmen, och leta dig via *Dazhalan* 大栅栏 och de smala gränderna västerut mot Liulichang. Underbar miljö för promenader eller en cykeltur. Liulichang har restaurerats och byggts till för att återskapa atmosfären från Qingdynastin. Här finns antikviteter, fina kopior av konstföremål, stort utbud av kalligrafipenslar och tuschstenar, stämplar och målningar men också kuriosa.

I många butiker finns typiska kinesiska varor som kulramar (abakus), ätpinnar och de välljudande kinesiska cykelringklockorna som brukar vara uppskattade presenter.

I **Xi'an** finns en mängd butiker och stånd längs gränderna i *Gamla stan*, området mellan Trumtornet och Stora moskén.

Enligt gällande regler får endast antikviteter som godkänts för export av myndigheterna föras ut ur landet. Sådana antikviteter är försedda med ett rött lacksigill eller skriftligt exporttillstånd. Var beredd på att visa upp kvitton i tullen. Föremål som köps på marknader är aldrig försedda med sådana tillstånd. Sådana inköp görs alltså på egen risk.

Intresserad av porslin och antikviteter? Riktigt gamla föremål är ofta – pga att de finns i en sådan mängd – mycket billigare än vad man kan förvänta sig. Vänd dig till **AntikWest** i Göteborg, www.antikwest.se. Där finns Björn Gremner och hans kunniga kollegor som säljer äkta antikviteter. De ordnar också kurser och utställningar samt värderar kinesiskt porslin och antikviteter.

Pruta

I de flesta vanliga affärer och på varuhusen är priserna fasta. Men du ska *alltid pruta* på marknader, i ambulerande försäljningsstånd och hos försäljare av souvenirer, hantverk, antikviteter, kuriosa osv. Några exempel på ställen där du absolut måste pruta är hos försäljarna vid sevärdheter som Kinesiska muren, terrakottaarmén i Xi'an, i Yangshuo där båtfärden från Guilin slutar; på klädmarknaderna och varuhusen Xiushui/Hongqiao i Peking Yataishenghuimarknaden i Shanghai. *Hur mycket ska man pruta?* Om försäljaren begär 100 yuan ska du *inte* föreslå 80. Då blir hans nya bud direkt 90. Pröva istället med 20 och invänta reaktionen. Höj *inte* budet omedelbart, håll envist ut och vänta på att försäljaren går ner, gå om nödvändigt långsamt uppåt eller stå fast vid ditt lägre första bud. Om du snabbt höjer ditt bud förstår försäljaren att du är villig att mötas nära hans högre pris. Oftast ligger det "riktiga" priset betydligt lägre! *Vad är då rätt pris?* Avgör själv efter vad som är viktigt för just dig. Är ett lågt pris viktigast eller har du kanske bråttom för att medresenärerna står och väntar på dig? Ofta kan det fungera att avböja, lägga ifrån sig föremålet och gå vidare. Inte sällan följer försäljaren efter och föreslår ett lägre pris eller försöker ropa dig tillbaks för fortsatta förhandlingar. Du kommer redan de första dagarna i Peking att få erfarenheter av prutandet. Mot slutet av resan är du en garvad prutexpert!

© Copyright KINARESOR

SHOPPINGPROBLEM - OBS!

På "förekommen anledning" vill vi informera om ett shoppingproblem.

I Kina är man världsmästare på att kopiera
Årligen avslöjas enorma mängder varumärkesbedrägerier, vilka förstås i första hand drabbar kinesiska konsumenter. För den tillfällige besökaren är problemet väl mindre allvarligt, det är väl snarare de låga priserna och de många fynden som man gläds åt och vill prata om. Men vi vill ändå uppmärksamma dig på ett ökande problem med falska produkter även i stora, moderna och vad som ser ut att vara seriösa butiker. Denna problematik har växt i takt med Kinas snabba ekonomiska utveckling och det ökande resandet till Kina.

Handväskor, dunjackor och andra ”märkesvaror” som säljs på marknader är naturligtvis aldrig (eller oerhört sällan) äkta, men det är ju självklart och uppenbart. En dunjacka av märket Canada Goose som i Sverige kostar runt 5 000 kr kan inte kosta runt 300 kr i Peking och vara äkta (vilket ju faktiskt syns om man verkligen granskar jackan). Detsamma gäller en Gucci- eller Louis Vuittonväska för några hundralappar. Troligen upplever du inte förfalskningsproblematiken som svår eller negativ när det gäller den typen av produkter. Om det däremot är mer kostsamma inköp du planerar bör du vara mycket försiktig och eftertänksam.

Siden har de senaste åren blivit mycket dyrare i Kina än tidigare vilket har lett till att man oftare använder syntettråd, såväl i metervara som i konfektion. Det är oftast helt *omöjligt* att avgöra om produkten är 100 % silke eller uppblandad. Enda sättet att kontrollera är att använda en cigarettändare och prova tyget mot lågan. Siden faller i smulor medan syntettråden korvar sig. Det fungerar ibland att göra så på sidentyg men naturligtvis inte på färdiga plagg. Och du kommer inte att bli särskilt populär i butiken...

Oäkta varor
Frågan blir ännu mer komplicerad om det gäller en guldring eller ett pärlhalsband för tusen kronor eller mer, eller kanske en matta som kostar uppemot 10 000 kr. Är den handknuten eller ej?

I våra program inkluderar vi enbart några särskilt utvalda försäljningsställen. **Observera – vi kan ändå *aldrig* garantera någon produkts äkthet, inte ens när den säljs i stora etablerade butiker som vi valt att ha med i programmet.** Varken vi eller våra färdledare och guider kan avgöra om en matta är handknuten eller inte, om pärlorna i ett halsband är äkta eller om guldet och ädelstenen i ett smycke är äkta eller förfalskade.

I Kinas turistbutiker gäller bara sälja-sälja-sälja-till-högsta-högsta-högsta-pris. Ingen av oss som arbetar på KINARESOR skulle någonsin köpa en "guldring" eller "äkta pärlor" för annat än ett mycket lågt pris. Och då skulle vi köpa föremålet för att vi tyckte om det, inte för att vi trodde att det nödvändigtvis skulle vara rent guld eller äkta pärlor.

Bara du själv är ansvarig för dina inköp!
Tänk på att du själv - och endast du själv - är ansvarig för dina inköp. Du måste vara din egen expert. Vi eller våra färdledare och guider kan inte ta ansvar för de inköp du gör. Vi kan heller inte åta oss att återföra varor till Kina för att på plats ta upp problem om kvalitet och äkthet.

Köp aldrig något du inte sett!
Beställ inte något för tillverkning och hemskeppning om du inte först kan kontrollera och godkänna varan. Sådana produkter ser *aldrig* ut exakt som det exemplar du sett i butiken. Risken är mycket stor att kvalitén är sämre, färgen annorlunda och designen avviker på ett sätt som du inte skulle ha accepterat om du först kunnat godkänna varan.

Shipping

Hemtransport av ”bagageovänliga” föremål som mattor och möbler kan ombesörjas av vissa affärer. Både försäkring och transport ordnas. Transport med båt tar ca två månader. Flyg går naturligtvis mycket snabbare. I Sverige betalas moms och eventuell tull på varan.

STÖLDER

Utländska besökare blir sällan bestulna även om antalet angrepp från *skickliga ficktjuvar* har ökat de senaste åren. *Särskilt sker sådana tillgrepp på marknader* där det är trångt och ens intresse fångats av något annat. Stölder från hotellrummen är mycket ovanliga. Använd alltid hotellens värdefack. De flesta hotell har ett litet kassaskåp på rummet med en kod man själv ställer in. Normal försiktighet ska iakttagas. Ha absolut inte plånboken i bakfickan. Lägg aldrig ifrån dig något utan tillsyn. Häng aldrig en handväska bakom ryggen på stolen under en måltid. När du provar kläder, lämna aldrig en väska obevakad osv.

© Copyright KINARESOR

• **Pass med visum:** mycket tidsödande och komplicerat att ordna nya. Inträffar förlusten mot slutet av resan kan det vara omöjligt att ordna nya färdhandlingar till hemresedagen vilket kan resultera i att man blir tvungen att stanna kvar några extra dagar. Färdhandlingarna förvaras säkrast i kassaskåpet på hotellrummet eller i hotellreceptionens värdefack (Safety Box). • **Reskassan:** förvaras också i värdefack. Under dagsprogrammet, ta bara med de kontanter du behöver. För att växla resecheckar krävs pass. Växla kinesisk valuta på det egna hotellet så slipper du bära med passet på utfärderna. Uppgifter om resecheckarnas nummer ska förvaras separat från resecheckarna, t ex i necessären eller resväskan.
• **Konto- och betalkort:** kort som inte måste användas på resan lämnas bäst hemma. Ta med telefonnummer till kortföretag om du måste ringa och spärra förlorat kort. • **Kameror** och andra värdesaker som inte får plats i värdefack eller kassaskåp ska inte lämnas framme på hotellrummet. Lås in i resväskan. • **Polisanmälan** måste göras i Kina för att försäkringsbolaget ska betala ut ersättning. Anmälan är tidsödande och om förlusten skett alldeles inpå avresan från ett resmål är den ibland omöjlig att hinna med. Be din färdledare eller guide om hjälp.

SVENSK-KINESISK PARLÖR
Vår parlör är tänkt som stöd och stimulans såväl inför som under resan. Där hittar du användbara ord och fraser till praktisk hjälp under dina egna utflykter i Mittens rike!

TAXI
En vanlig taxi tar högst 4 passagerare och har ett grundpris på 13 yuan för de första 3 kilometrarna, därefter betalar man 2,30 yuan/kilometer. I Peking lägger man på en särskild miljöavgift på 1 yuan på slutsumman. Alla taxibilar har taxameter. *Förvissa dig om att taxichauffören sätter igång taxametern. Passageraren brukar tjäna på att taxametern används och förlora på det fasta pris föraren föreslår.* Man kan ibland be taxin vänta om man vill åka mellan flera ställen på kort tid (beror på föraren). Det kostar inte speciellt mycket extra. Visa alltid adressen dit du ska skriven med kinesiska tecken! Få chaufförer förstår engelska. Man betalar inte dricks till taxichaufförer. Det är inte tillåtet att röka i taxibilarna. Att ta en taxi i t ex Peking är ett förhållandevis billigt sätt att ta sig fram. Men de senaste åren har det blivit allt svårare att få tag i en taxi. Trafiken är dessutom ett problem, ofta fastnar man i långa bilköer. Det smidigaste sättet att ta sig fram är att ta tunnelbanan, se sid 17.

TELEFONI
Telefonförbindelserna med utlandet fungerar bra. Man kan ringa direkt till utlandet från hotellrummen (kallas IDD, International Direct Dialing). Kostnaden på hotellen i Peking är ca 15 yuan/minut (plus 10-15 procent serviceavgift), vilket är en minimiavgift som sätts upp på rumsräkningen och betalas vid utcheckningen. Lokalsamtal debiteras någon yuan i avgift. Hotellens interna nummer för IDD-anslutning varierar, se instruktionen på ditt hotellrum.

Internationellt prefix när du ringer från Kina är 00.
Telefon till Sverige blir alltså: hotellets IDD-anslutning + 0046 + svenskt riktnummer utan nolla + abonnentnummer.
Landsnummer för samtal *till* Kina är 86.

Mobiltelefon

De flesta mobiloperatörer fungerar bra i Kina, också på mindre och mycket avlägsna resmål, t o m i Tibet. Men för att veta mer exakt hur det fungerar för dig, rekommenderar vi att du kontaktar din operatör innan resan. Kinesiska kontantkort kan köpas på plats. **HolidayPhone** är ett kontantkort anpassat för semestern, där du blir nådd på ditt svenska mobilnummer och kan mobilsurfa och ringa i utlandet. Läs mer på http www.holidayphone.se

TIDSSKILLNAD, SOMMARTID OCH JET LAG
Tidsskillnaden mellan Sverige och Kina är +7 timmar. Kina ligger sju timmar "före" oss, d v s klockslaget 00:00 i Sverige motsvarar 07:00 i Kina. Under perioden mars-oktober (exakta datum varierar från år till år) har vi ’sommartid’, tidsskillnaden är då +6 timmar. Ryssland ställer om klockan på samma sätt. Även

© Copyright KINARESOR

Mongoliet har sommartid, men ofta oklart vilka datum som kommer att gälla. Kina och Hongkong ändrar inte tid.

Det finns inga tidszoner inom Kina trots att det är nära 500 mil från öster till väster. Pekingtid gäller i hela landet. Tidsskillnaden i kombination med tidig ankomst till Peking på morgonen eller förmiddagen gör att tidsomställningen blir besvärlig. Olika idéer konkurrerar om vad som är bäst. Våra försiktiga råd lyder: under flygresan, **sov** så mycket som möjligt. **Ät inte** för mycket på planet**. Drick inte** för mycket **alkohol** men **drick mycket vatten**. **Efter incheckning på hotellet:** kan du sova vid ankomsten gör det, *men* sov inte för länge. För att kunna somna igen på kvällen måste man vara vaken under eftermiddagen. Bäst klarar man nog omställningen om man orkar vara vaken hela ankomstdagen och går till sängs i tid på kvällen. Den tidiga ankomsten gör ofta att man inte självklart kan räkna med att direkt kunna checka in på hotellet. Programmet börjar ofta på ankomstdagen med en rivstart. Det gäller att utnyttja den korta tiden, häng med!

TOALETTER
Toaletter på hotell och moderna restauranger brukar vara rena och bra. Offentliga toaletter 'på stan' uppvisar standardskillnader på en skala från riktigt bra till ruggiga. De bra blir dock allt fler. En del toaletter är avgiftsbelagda, där personalen håller varierande rent. Många offentliga toaletter utanför hotell och moderna restauranger är av *hål-i-golvet-modell*, dvs där finns ingen toalettstol, utan man får sitta på huk vilket kan kräva lite träning. På platser där utlänningar förväntas behöva besöka toaletten finns ofta båda modellerna. Ha *alltid* en toarulle med i handbagaget under dagsprogrammet.

TUNNELBANA
Tunnelbana finns för närvarande i Peking, Shanghai, Guangzhou, Hongkong, Shenzhen, Nanjing och Tianjin. Både i Shanghai och i Peking är tunnelbanan perfekt för den som vill ta sig fram snabbt och billigt. Stationernas namn anges med kinesiska tecken och med *pinyin* (våra bokstäver). I Peking kostar biljetten från 3 yuan beroende på hur långt man reser, man kan också köpa ett magnetkort som är laddat med 20 yuan. Öppet 05.00-23.30.

Airport Express train går från flygplatsen in till stan, stannar vid tunnelbanestationen Dongzhimen (linje 13), kostar 25 yuan enkel sträcka och tar ca 20 minuter.

TÅG INOM KINA
Den tågstandard (hard eller soft seat/sleeper) som gäller din resa, se resekatalogen eller annan plats där resan presenteras. Många av våra resor är med s k höghastighetståg, se sid 7.

Sovvagnarna med *soft sleeper* har fyrbäddskupéer, tvåbäddskupéer. *Hard sleeper* innebär normalt en helt öppen vagn med trevåningsbäddar. Lakan, örngott, täcke och kudde finns ombord liksom en termos med hett vatten. Könen blandas i kupéerna.

Toaletter och tvättmöjligheter (ofta ett separat tvättrum med rejäl tvättho) är belägna i en av vagnsändarna. På de allra flesta tåg finns både västerländsk toalettstol och kinesisk toalett (man sitter på huk).

● **OBS!** Ta med eget **toalettpapper** på alla tågresor och en egen **handduk** när du ska åka nattåg!
En vagnsvärd kollar biljetter, städar och hjälper till med lite av varje. Teblad kan köpas mot en mindre avgift. Vagnarna har luftkonditionering, ibland även en liten fläkt i taket. Mat serveras i restaurangvagnen. Maten är av blandad kvalitet, oftast enkel men god. Just tågresan nämns ofta av våra resenärer som en trevlig och spännande upplevelse och något som de inte hade velat missa.

© Copyright KINARESOR

UTFÄRDSBUSSAR
Moderna, luftkonditionerade bussar (standarden kan vara lite ojämn) används för utfärder. Minibussar (som kan vara lite trånga för storväxta skandinaver) används för mindre grupper. Chaufförен som sitter bakom ratten i en turistbuss är ofta mycket erfaren och känner vägarna väl. Olyckor med turistbussar är mycket ovanliga.

VACCINATIONER
Om du anländer till Kina med flyg eller tåg direkt från Europa eller via Hongkong krävs det för närvarande (feb 2019) inga obligatoriska vaccinationer. Inför avresan bör du alltid rådgöra med läkare eller vaccinationscentral och kontrollera vilka vaccinationer som rekommenderas. Råden varierar beroende på vilken typ av resa du ska göra: veckoresa till Peking, rundresa med vistelse på landsbygden eller flera månaders vistelse i Kinas inre.
• Ha alltid **grundskyddet** aktuellt: **polio**, **stelkramp** och **difteri.**
• **Havrix** rekommenderas alla kinaresenärer mot gulsot Hepatit A. Första sprutan ger skydd i tio månader, varefter man tar en andra spruta och får ett ca 20-årigt skydd. Nu finns också **Twinrix**, långtidsskydd mot både Hepatit A och B.
• **Malariatabletter** rekommenderas om du ska resa i Kinas inre och södra delar, i synnerhet om du ska resa mycket på landsbygden. Om du gör en rundresa och vill känna att du har ett skydd som är så säkert som möjligt och vill slippa fundera på ”vad var det där för mygga som flög förbi?” bör du ta malariatabletter.
• **B-encefalit** (japansk hjärnfeber) sprids via en mygga som förekommer bland svin på landsbygden. Anses inte alls nödvändig om du bara ska besöka Peking. Brukar inte heller anses nödvändig under vintern eller om du bara kommer att vistas i städer. Sjukdomen är mycket ovanlig men allvarlig. Vaccination ges med tre sprutor (en vecka mellan den första och andra sprutan, två veckor mellan den andra och tredje). Gäller i ett år, fylls sedan på vart tredje år.
• Om du anländer till Kina från områden där kolera eller gula febern finns måste du kunna visa intyg på att du är vaccinerad mot dessa sjukdomar.
• Kontakta *alltid* vaccinationscentral eller läkare för rådgivning inför resan men kom ihåg att beslutet alltid är *ditt*.
• Om du har **Gula kortet** (WHO:s vaccinationsintyg), notera dina vaccinationer där och ta med det på resan (inget måste).

VALUTA, RESKASSA, VÄXLING, VÄXELKURSER & ÅTERVÄXLING
(Se även Kredit- och betalkort ovan)
Kinesisk valuta kan du växla på plats i Kina, snabbast och lättast görs det på hotellen. Men du kan också växla hemma i Sverige på de vanliga växlingskontoren. Valutan heter *renminbi* (betyder *folkpengar*), förkortningen i Kina är RMB och den internationella bankkoden är CNY.

Renminbi
Yuan 圆(som motsvarar vår enhet *krona*) är grundenheten i den kinesiska valutan renminbi. 1 yuan består av 100 **fen** 分(som alltså motsvarar *öre*). 10 fen heter **jiao** 角 (kallas även **mao** 毛). Det är alltså en kinesisk specialitet, en särskild enhet för ”10 öre”. Kineserna använder nästan aldrig ordet *yuan* i talspråk. Istället säger de *kuai* 块 (som egentligen betyder ”bit” eller ”klump”). Tre yuan heter alltså *san kuai* 三块 (tre bitar). Eller om man ska vara tydlig *san kuai qian* 三块钱 (tre bitar pengar), eller alldeles väldigt tydlig: *san kuai qian renminbi* 三块钱人民币 (tre bitar pengar folkvaluta).

Reskassa
För det mesta använder man *alltid kinesiska kontanter* när man betalar. US-dollar i kontanter kan ibland användas på marknader och vid antikvitetsinköp. Betalning med kort, se sid 8.
- Om man tar med sig valuta för att växla på plats fungerar euro och US-dollar bäst. Även övriga riktigt stora valutor accepteras, t ex brittiska pund.
- Ingen provision eller avgift vid växling av kontanter.
- Din reskassa kan också bestå av kinesisk valuta växlad i Sverige (Forex, X-change).

© Copyright KINARESOR

Växla på hotellet!
Växlar gör du enklast på hotellet. Kursen fastställs av Bank of China och är densamma överallt, du behöver inte springa runt och jämföra kurser. Det går också att växla på flygplatsen vid ankomsten, men växlingskontoret vid bagagebanden tar ut en avgift på runt 50 yuan oavsett hur mycket pengar du växlar.

Kontantuttag på kort
Ja, det är numera lätt att hitta bankautomater där man kan ta ut kinesiska kontanter på sitt kort. Besök ditt korts hemsida, där finns en ATM-locator som talar om var i Kinas städer det finns automater.

Här kan du INTE växla!
Du kan inte växla utländsk valuta i:

- Pingyao
- Leshan
- På mindre orter i Yunnan.
- På mindre orter längs Sidenvägen.
- På andra små eller mindre kända resmål, fråga färdledaren/guiden innan avresa från resans större resmål.
- För resor i Tibet, se separat information om Tibet längst bak i detta häfte.

Svartväxling
Att växla svart är ingen större idé eftersom kursskillnaden är för liten. Och svartväxla absolut *inte* med främmande personer, man blir oftast lurad, falska sedlar är *mycket vanliga* i sådana sammanhang.

Återväxling vid hemresa
När man köper RMB får man ett växlingskvitto. Spar alla kvitton, de kan behövas vid återväxling i samband med hemresan. På flygplatsen kan man återväxla 50 % av det totala belopp man växlat till sig (kvitto efterfrågas). Observera! Du måste återväxla genom samma bank som du har ett växlingskvitto från, olika banker accepterar inte varandras kvitton. Återbetalningen ges i US-dollar eller annan större valuta. Om du inte lyckas växla bort dina kinesiska yuan före hemresan kan du växla dem hemma.

I Guangzhou och Guilin kan man vid återväxling oftast få HKG-dollar. Men observera - kinesisk valuta kan köpas och säljas i Hongkong och den kan också användas i en del affärer och restauranger.

VILSE
För att säkert hitta tillbaka till hotellet efter egna utflykter kan det vara bra att ha hotellnamnet och hotellets adress på kinesiska. Ofta finns särskilda ’kör-mig-till-kort’ att få i receptionen. Eller ta med ett kuvert eller brevpapper från hotellrummet. Gatskyltarna innehåller ofta både kinesiska tecken och ’våra’ bokstäver *(pinyin*).

ÖPPETTIDER
Kinesiska butiker, bank- och postkontor har öppet veckans alla dagar. Normal öppettid är 09.00-18.00 men kan variera något (bank och post ibland endast till 17.00). Varuhus har öppet sent till mellan 20.00 eller 21.00, i enstaka fall ända till 22.00.

© Copyright KINARESOR

TIBET

KINARESOR genomför ett flertal olika resor till Tibet, även i kombination med andra delar av Kina eller med Nepal. Detta informationsmaterial innehåller sådant som är gemensamt för alla Tibetresor. Under särskilda rubriker eller i textrutor finns även information som kan gälla enbart en specifik resa. Läs därför din resas program noggrant så att du ser vilken information som är viktig just för dig. Ny eller särskilt viktig information meddelas i det sk avresebrevet som du får strax innan avresan.

TIBET
Tibet är beläget på norra sidan av världens högsta bergskedja, Himalaya, med en natur och en kultur som tillhör de mest särpräglade i världen. Inför resan upp på den tibetanska högplatån måste man vara förberedd på den hårdare och enklare verklighet som råder där. Mötet med det tibetanska folket och dess kultur är fascinerande, för de allra flesta mycket positivt. I västerländsk mening är förhållandena under en resa till Tibet ibland mycket enkla. Samtidigt vill vi påpeka att omständigheterna inte på något sätt är ”konstiga” och mycket sällan ”primitiva”, man ska absolut inte mystifiera Tibet. Att förhållandena i Tibet (materiellt sett) är enklare än under andra resor accepterar de allra flesta som självklart. Den som reser med öppna sinnen för att se och uppleva Tibet på dess egna villkor, och överse med svårigheter och problem kommer att bli rikligt belönad. Det som gör resan speciell, och som gör att man måste ”resa med praktisk eftertanke”, är den höga höjd på vilken man kommer att vistas och den påfrestning detta utsätter kroppen för.

Tibet öppnades för ”vanlig turism” först 1980. De första turisterna fick färdas och bo under mycket enkla förhållanden och först 1985-86 stod ett fåtal nya turisthotell klara. Av naturliga skäl har man inte överallt praktiska möjligheter att ge samma service åt turister som på andra håll i Kina.

ANTIKVITETER
Tibetanska föremål som är tillverkade före 1959 betraktas som ”antika” och får inte föras ut ur Tibet utan särskilt tillstånd. På marknaderna i t ex Lhasa och Shigatse (Xigaze) utbjuds ibland lite i skymundan gamla föremål som förts dit av tibetaner på pilgrimsresa. Här säljs även nytillverkade föremål som fått specialbehandling för att se gamla ut. Pruta ordentligt.

BAGAGET
Resväska eller ryggsäck? Fördelen med en hård resväska är att innehållet är relativt väl skyddat. Nackdelen är att den redan tom väger några kilo, mjuka väskor och ryggsäckar väger oftast mindre. En ryggsäck går inte att låsa lika effektivt. Det kinesiska inrikesflyget och tåget likaså kräver att incheckat bagage skall vara låst. Transporten av bagage under våra bussfärder till eller i Tibet sker ibland på en separat bagagelastbil. Oftast lägger man bagaget under en presenning. Då stora delar av vägnätet i Tibet fortfarande saknar asfaltbeläggning blir bagaget utvändigt ofta mycket dammigt och utsätts likaså för stor påfrestning.

VIKTIGT! Tänk också på att viktgränsen på det internationella flyget, oftast 23 kg fritt, inte alltid har samma viktgräns som inrikesflyget i Kina, 20 kg. I Lhasa kan incheckningspersonalen ibland vara mycket noggrann med viktgränsen, 20 kg fritt per person.

DRYCK
Det är viktigt att dricka mycket. Det torra klimatet och den höga höjden gör att kroppen torkar ut och måste tillföras vätska kontinuerligt. Dricksvatten i flaskor finns till försäljning varhelst vi tar oss fram. Man bör dricka cirka två liter vatten per dygn. Den tibetanska nationaldrycken är smörte, och är bryggd på te, soda, jaksmör och hett vatten, väl blandat i en särskild behållare. Tibetanerna dricker många koppar per dag. Till lunch och middag serveras vi öl, vatten eller läsk. Var försiktig med alkohol på den höga höjden!

ELEKTRICITET
Spänningen är 220 volt, kontakterna är ofta av annat slag än det vi är vana vid. Ta med universaladapter.

© Copyright KINARESOR

ETIKETT

I kloster och tempel

När man stiger in i ett kloster skall man ta av sig sin huvudbonad. För det mesta behöver du inte ta av dig dina skor även om munkarna gör så. Oftast kan man gå in i rummen även om munkarna håller på att läsa sina böner eller sjunga sånger. Som besökare står eller sitter man i de bakre delarna eller går runt ”med klockan” såvida man inte besöker ett Bonkloster. Där går man ”mot klockan”. Bonreligionen är den religion som fanns i Tibet innan buddhismen introducerades på 600-talet. Idag ser den i mycket ut som den tibetanska buddhismen. Din färdledare informerar om det är något särskilt man måste tänka på i samband med ett visst besök.

Prata inte högt, peka inte finger mot de religiösa skulpturerna eller bilderna. Om du vill peka på något så använd hela handen. Fotografera inte någonting inomhus utan tillstånd, att fotografera utomhus går bra. Rör inte väggmålningar, smörskulpturer eller andra religiösa objekt.

Sitt aldrig med dina fotsulor riktade mot altare eller andra religiösa föremål, inte heller mot människor. Om man vill kan man donera lite småpengar i de högar av mynt och sedlar som oftast återfinns vid viktiga religiösa föremål i klostren. Det är dock inget som förväntas av dig som utländsk besökare.
Om man vill kan man ibland få följa de tibetanska pilgrimerna i deras vandring runt i klostren eller templen. Men detta är inte heller något som förväntas av dig. Som utländsk besökare är det accepterat att man vandrar runt på egen hand i klostren och även går upp på dess takterrasser. Rum som är öppna kan man gå in i. Däremot är det absolut förbjudet att gå in i rum på klostrens tak där det kan finnas munkar som befinner sig i sk ”retreat”. D v s de har dragit sig tillbaka för en längre tids, ofta åratal, av meditation och bön.

Var inte överdrivet rädd för ”att göra bort dig” i klostren. Om du är på väg att göra något olämpligt brukar alltid någon munk eller annan person vänligt men bestämt hindra dig. De flesta tibetaner har överseende med att vi utlänningar gör våra små misstag ibland.

Vid hembesök

Som de flesta andra asiater visar tibetanerna stor gästfrihet gentemot besökare. Ofta vill de bjuda dig på något, oftast tibetanskt smörte. Man får vara beredd på att upprepade gånger tacka nej till mat och dryck som erbjuds i överflöd. Ett effektivt men samtidigt artigt sätt att tacka nej är att pressa handflatorna samman och buga upprepade gånger. Detta betyder att man ber om ursäkt för att man inte kan ta emot all deras gästfrihet. Dock kommer de att fylla din tekopp hela tiden allt eftersom du dricker ur. Om du försöker undkomma den näringsrika drycken genom att låta den kallna kan det hända att man kommer att hälla ut den kalla drycken och ersätta den med varm. Som gäst bör man alltså dricka det te som serveras. Inte i överdriven mängd men upp till tre koppar brukar vara regel. Man kan, om man inte klarar smörte, be att få klart te, jah-no, eller endast varmt vatten, chuki. Inte heller är det någon som tar illa upp om du tar fram en näsduk och torkar ren koppens kant innan du dricker. Ibland händer det även att man erbjuder mängder av andra drycker, läsk, öl eller mineralvatten. Om man inte vill ha är det bara att avstå.

Nomaderna på landsbygden erbjuder ibland torkat jakkött. Om man önskar smaka skär man en tunn skiva. Riktigt gott faktiskt. Friterad deg, droju eller kaseh är gott när det är färskt men inget vidare om det har legat några dagar och blivit stenhårt. När man äter tsampa får man det rostade kornmjölet i en skål vari det sedan hälls smörte. Detta skall knådas samman vilket är rätt besvärligt och det är lätt att spilla ut. Undvik att fylla skålen alltför mycket så går det lättare.

Kasta inte skräp, papper eller annat i elden. En inte oviktig skillnad mellan våra kulturer är att vi gärna vill bada närhelst tillfälle ges. Tibetanerna på landsbygden badar bara en gång om året när sommaren är som varmast i början av augusti.

Om man besöker en tibetansk familj vill de kanske inte ta emot betalning men gärna någon liten souvenir som tack för besöket. Rådgör om möjligt om detta innan besöket med din lokala guide. Det tibetanerna oftast ger bort till varandra är sk khatas, en lång smal duk av olika kvalité. Siden för de förnämsta gästerna

© Copyright KINARESOR

t ex höga lamor och sk tulkos (sk ”levande buddhor”) eller värdfolket. Enklare varianter finns i olika material. Dessa khatas placerar man även på religiöst viktiga platser i kloster och tempel och ofta uppe i bergspassen.

Tiggeri
Tiggeriet har en lång tradition i Tibet. Fattiga pilgrimer som gav sig ut på pilgrimsfärd till fots långa sträckor, främst till Lhasa men även andra platser, fick sin försörjning, ofta både mat och enkelt husrum, genom tiggeri. Att ge allmosor är något berömvärt i buddhismen. Att visa medlidande och generositet är något gott och nödvändigt för en buddhist. Detta var för de som hade det bättre ställt en självklarhet. Ibland möter man idag barn som mycket intensivt ”tigger” pengar eller presenter från utländska besökare. Barnen har lärt sig att besökarna kan vara en källa till inkomster, gratis godis, pennor och annat. Om man vill ge bort något till barn fungerar det bäst om man kan finna en vuxen, t ex en lärare som kan fördela gåvorna ”rättvist”.

Var också beredd på att barn (men också vuxna) ofta kan kräva betalt om du fotograferat dem.

FOTOGRAFERING
Den storslagna naturen, färgstarka tempel och spännande människor lockar till fotografering varför det går åt betydligt mer minneskort för digitalkameror än normalt. Ta med i överkant! Det är svårt, och jämförelsevis inte alls billigt, att få tag i bra minneskort i Kina. Ofta erbjuds minneskort till låga priser på marknaderna, oftast fungerar de dåligt och inte sällan går det inte att lagra så mycket som utlovats. Om du använder digitalkamera med t ex Secure digital minneskort eller Compact Flash kort finns det möjlighet att läsa av dessa minneskort och bränna ner bilderna på CD-rom skiva. Detta kan du numera göra i Lhasa på flera ställen. Pris ca 20 RMB per skiva. Reservbatteri för kamera är också ett måste om du skall var säker på att kunna fotografera överallt.

Fotografering inne i vissa tempel- och klostersalar är ofta förbjuden. Ibland kan man mot ”viss ersättning” (mycket varierande summor, ibland låg, ibland hög, beroende på tempel) få tillstånd att fotografera eller filma. Respektera att somliga inte vill vara med på bild. Fråga gärna om lov, gör en menande gest med kameran, innan du fotograferar människor på nära håll.

Flygplatsernas genomlysningsutrustning skadar inte digitalt lagrade bilder och inte heller svart-vit eller färgfilm.

GEOGRAFI
Tibet är två gånger så stort som Sverige och domineras av höga berg och bergsplatåer. Himalaya avgränsar i söder. Här finns flera av världens högsta berg, Qomlangma (Mount Everest) med sina 8 848 m, Lhotse, 8 516 m, Kanchenjunga, 8 586 m, Makalu, 8 463 m, och Cho Oyu, 8 201 m för att bara nämna de högsta. I norr sträcker sig Kunlunbergen från väst till öst och mellan dessa bergskedjor finns världens högsta platå på mellan 4 000-5 000 meter över havet, Chang Tang. Flera av världens största floder har sina källor i Tibet, däribland Yangtse, Gula floden, Brahmaputra (heter Yarlong Tsanpo i Tibet) och Ganges.

HUNDAR
Det finns gott om hundar i Tibet även om de är mycket färre nu, speciellt i Lhasa. På landsbygden, t ex i Nagartse och i klostren i Gyantse och Shigatse finns det fortfarande många lösa hundar. Och det är inga fina tempelhundar vi kommer att se! Klappa och mata dem inte! Alla hundar är smutsiga och många har sjukdomar.

HÖG HÖJD
Meter över havet för olika platser i Qinghai och Tibet:
Plats/Höjd i m ö h
Xining/2 200
Golmud/2 700
Shankoulapasset i Kunlunbergen/4 772 Tuotuohe/4 525

© Copyright KINARESOR

Tanggulapasset/5 160
Nagchu/4 475
Lhachenlapasset/5 150
Damxung/4 260
Gyamalapasset/4 590
Yangbajin heta källor/4 260
Lhasa/3 658
Gonggar (Lhasas flygplats)/3 540
Kambalapasset/4 794
Yamdrok-Yamtso sjön, Nagartse och
Samdingklostret/4 482
Karolapasset/5 010
Gyantse/3 950
Shigatse/3 900
Sakya/ 4 280
Tingri/ 4 390
Nyalam/ 3 750
Zhangmu/ 2 300
Rongbukklostret/ 4 980
Mount Everest base camp/ 5 200
Saga/ 4 600
Manasarovar sjön/ 4 680
Darchen/ 4 500
Drolma la passet/ 5 636
Zanda/Toling/ 3 650
Tirthapuri heta källor/ 4 320
Tsaparang/ 3 650
Shiquanhe/ 4 280

Tabellen visar att du konstant kommer att vistas på hög höjd, över 3 000 m ö h. Om du ska resa landvägen upp till Lhasa eller resa runt i Tibet kommer du att passera platser som ligger på mycket hög höjd – kortare stunder över 5 000 m ö h – där även en kort promenad är ansträngande.

HÖG HÖJD, BESVÄR, MEDICIN OCH LÄKARVÅRD

• Det finns inga krav på särskilda vaccinationer för den som reser till Tibet på turistresa.
• Alla som vistas i Tibet kommer på ett eller annat sätt, i större eller mindre utsträckning, att känna av höjden. Att anpassa sig fullt ut till den höga höjden kräver minst sex veckors långsam uppstigning.

Hur kan du förebygga problem under resan?

• Naturligtvis är det viktigt att vara utvilad och frisk inför resan.
• Man kan drabbas av triviala sjukdomar som förkylning till följd av en flygresa med kraftig luftkonditionering eller smitta från någon medresenär. Ha gärna ett plagg till hands som skyddar mot alltför kraftig luftkonditionering i flyg och bussar.
• Tänk på hygienen redan på utresan.

Väl på plats i Tibet

• Försök att gå långsamt och gör inga snabba rörelser.
• Hyperventilera, d v s andas extra mycket. Luften på 4 000 meters höjd innehåller 30 % mindre syre än på havsnivån.
• De flesta får huvudvärk någon gång under resan, ta med huvudvärkstabletter
• Drick mycket vatten.
• Drick aldrig kranvatten.
• Skala frukt.

© Copyright KINARESOR

• Handhygien är viktig, tvätta alltid händerna i samband med toalettbesök och före alla måltider, ta med antiseptiska våtservetter, spritgelé.
• Vanliga besvär man kan drabbas av: tappad matlust, illamående, huvudvärk, yrsel, trötthets- och svaghetskänsla. För vissa kommer sådana symptom första dagen på högre höjd, för andra senare och några lyckliga slipper obehagen helt. Det finns inget som visar att äldre mår sämre än yngre eller mera välträngade personer. Är man rökare bör man försöka hålla nere sin konsumtion, helst avstå helt, då lungorna har fullt upp ändå. Det är inte ovanligt att man känner sig irriterad över småsaker. Humöret tar ibland stryk av den höga höjden. Om man försöker komma ihåg detta i besvärliga situationer får man mer energi till alla trevliga upplevelser som väntar.
• Vad händer om man blir riktigt dålig? Man måste trots allt vara medveten om att man kan behöva tillbringa en eller flera dagar nedbäddad i sängen. I såväl Lhasa som Shigatse finns sjukhus med läkare som har mycket stor erfarenhet av patienter med höjdsjuka. Enklare sjukhus/kliniker finns även i Golmud, Nagqu, Damxung och Shiquanhe.
• Skulle läkaren bedöma det som nödvändigt att patienten måste ned på lägre höjd kan färdledaren ordna flygbiljett till Chengdu i Sichuanprovinsen dit det finns dagligt flyg från Lhasa. Sådana akuta insatser är mycket ovanliga, under de mer än 25 år vi varit med om att arrangera resor till Tibet har det endast hänt ett par gånger.

Reseapotek kan innehålla
• Personliga mediciner i tillräcklig mängd, ta med all den medicin du normalt behöver.
• Viktig medicin förvaras alltid i handbagaget.
• Smärtstillande/febernedsättande medel (Magnecyl, Alvedon eller liknande).
• Medel mot diarré (t ex Imodium) kan vara bra att förvara i handbagaget
• Vätskeersättningstabletter (el pulver) för näringstillförsel (näringssalter) för den som förlorat mycket vätska (t ex vid kraftig diarré/kräkningar).

Höghöjdssjuka och andra hälsoproblem på hög höjd
***Texten skriven av Ingemar Engstrand, leg läk, Lindesberg*.**

De råd som ges i texten är en allmän information och var och en som avser att resa på hög höjd och besväras av sjukdom och/eller äter medicin bör tala med sin läkare innan resan påbörjas. Råden gäller i första hand ordinära turistresor och inte extrema bergsvandringar.

Vilka är besvären vid höghöjdssjuka?
Då man reser mot höga höjder tunnas luften ut och syretrycket minskar. Med hög höjd menas i detta sammanhang ca 1 500-3 500 meter över havet. Mycket hög höjd är 3 500-5 500 meter och höjd däröver kallas extremt hög höjd. Vid 5 500 meter har lufttrycket minskat till hälften mot vid havsytan. Uppgifterna på hur många som drabbas av Akut lindrig höghöjdssjuka varierar. Som exempel kan nämnas 20 procent vid 2 000 meter över havet och 50 procent vid 4 600. Den engelska beteckningen på höghöjdssjuka är Acute mountain sickness, (AMS). Besvären kommer inom 4 till 36 timmar. De är i de flesta fall lindriga på de höjder som man kommer till med turistresor. De kan vara huvudvärk, illamående, trötthet, yrsel, nedsatt aptit, hjärtklappning, sömnproblem och koncentrationssvårigheter. Ibland kan man svullna, speciellt om händerna och i ansiktet. Man kanske får kissa oftare. Man blir andfådd i uppförsbackar. Många upplever en ojämn andning. Det beror på att man andas fortare för att få mer syre. Det leder i sin tur till att koldioxidkoncentrationen i blodet minskar. Eftersom en hög koldioxidhalt driver på andningen leder den sänkta halten till en minskad andning. Denna balansgång mellan krav på såväl ökad som minskad andning klarar man hyggligt av på dagen. På natten kan man emellertid vakna titt som tätt och uppleva att man måste andas ordentligt. Man kan drömma mer påtagligt såväl på natten som under tupplurar vid transporter på dagen. En lindrig höghöjdssjuka är godartad. En del av besvären är av så allmän karaktär att de inte behöver vara ett tecken på höghöjdssjuka utan kan vara en följd av ovan mat, kyla och reströtthet. De akuta besvären börjar avta inom tre dygn. Om man stannar på hög höjd under längre tid träder mekanismer för kompensation in såsom en förhöjning av blodvärdet.

© Copyright KINARESOR

Den akuta lindriga höghöjdssjukan kan någon gång gå över i en Akut måttlig höghöjdssjuka varvid det kan tillstöta kräkningar och klumpighet (ataxi).

I sällsynta fall kan tillståndet glida över i Akut allvarlig höghöjdssjuka.

Vilka drabbas av höghöjdssjuka?
Känsligheten varierar mycket mellan olika individer. Märkligt nog klarar sig personer som är mer än 60 år gamla ofta bättre än yngre. Konditionen eller hur vältränad man är spelar ingen roll. Kvinnor och män drabbas lika ofta. Det finns inget samband mellan höghöjdssjuka å ena sidan och existerande hjärtfel, diabetes eller högt blodtryck å andra sidan. Lungsjukdom ökar däremot risken. Sannolikheten för att drabbas ökar ju snabbare man tar sig upp på hög höjd. Idrott under de första tre dagarna förhöjer också risken.

Finns det andra hälsorisker på hög höjd?
Risken för plötslig död och hjärtinfarkt tycks inte vara förhöjd, åtminstone inte upp till 2 500 m. Det är ofta kallt på höga höjder och kylan som sådan liksom ansträngning kan framkalla kärlkramp. Personer som har behandlats för hjärtsvikt kan försämras på hög höjd. Den som har högt tryck i det så kallade lungkretsloppet bör avstå från att ta sig upp på höga höjder. Det finns inga klara skäl att avråda personer som behandlas för högt blodtryck att avstå från höga höjder.

Den torra luften på hög höjd kan förorsaka slemhinnebesvär. Hög höjd uppges inte försämra astma. Personer med epilepsi som behandlas med mediciner tycks inte få en ökad risk för kramper på höga höjder men forskningen är osäker. Uppstigning på hög höjd kan utlösa migrän. När det gäller diabetes har man sett allvarliga fall av så kallad ketoacidos (försurning av blodet).

Vid graviditet ska vistelse upp till 3 000 meter inte innebära någon ökad risk för barnet om modern är frisk och det inte har förelegat några graviditetskomplikationer.

Kan jag förebygga höghöjdssjuka?
Ju långsammare man förflyttar sig uppåt desto mindre är risken. Man acklimatiserar sig. Om man ska till extremt hög höjd rekommenderas att man förflyttar sig uppåt högst 300 meter per dag och lägger in vilodagar var tusende meter. Det finns risk för uttorkning varför man bör dricka tillräckligt. Ett vanligt råd är att man ska äta mycket kolhydrater, gärna i form av bananer. Ibland rekommenderas medicinen Diamox (Acetazolamid) i förebyggande syfte. En bekant till mig som klättrat på Mount Everest är dock inte imponerad av effekten. I Sydamerika tuggar man kokablad för att tåla att arbeta på hög höjd.

I övrigt bör man ta sina vanliga mediciner om inte ens läkare har gett något annat råd. Turistdiarréer är vanliga och man bör ha med sig något medel mot detta.

Vad gör jag om jag får höghöjdssjuka?
Vid huvudvärk kan man ta Acetylsalicylsyra (t ex Magnecyl), Diclofenac eller Ibuprofen. De lindrar värken men botar inte höjdsjukan. I övrigt bör man vara återhållsam med att laborera med mediciner om man inte är speciellt kunnig. Vila är bra. Om symtomen blir mer än lätt besvärande bör man i stället skyndsamt se till att komma till en lägre nivå eller åtminstone vänta med att förflytta sig högre upp. Om man nu har svårt att ta sig ner kan om möjlighet finns kortisonbehandling med Betapred (Dexamethasone), som är receptbelagt, provas. Den anses verka genom att lindra illamåendet, minska svullnaden i hjärnan och kanske förbättra gasutbytet i lungorna. Det finns råd både att ha med sig insomningstabletter och att låta bli. Jag skulle avstå. Be färdledaren och/eller lokalbefolkning om råd om det blir besvärligt. De har ofta erfarenhet av problem som kan uppstå på hög höjd. Vid tecken på måttlig eller allvarlig höghöjdssjuka ska man förflytta sig, kanske bäras, till en lägre nivå och söka kvalificerad hjälp.

© Copyright KINARESOR

”KINESIFIERING”
Ja, framför allt Lhasa och de övriga större orterna genomgår en ”kinesifiering” som definitivt inte bär positiva drag. Men det tibetanska dominerar fortfarande de centrala delarna av Lhasa, Shigatse, Gyantse och inte minst på landsbygden.

KLIMAT
Tibet är inte så kallt som många föreställer sig. I Lhasa, även på vintern, ligger snön sällan kvar mer än några timmar och riktigt kallt blir det bara på natten. Om man skall karaktärisera det tibetanska klimatet blir det snarare ”torrt” än ”kallt”. Det regnar mycket lite utom under juli och augusti. Snön ligger kvar permanent först vid höjder en bra bit över 5 000 meter.
Våren kommer till Tibet i slutet av april. Under sommaren kan det bli bortåt +30° på dagen i Lhasa men under natten kan temperaturen falla ned mot +5° grader. Sen vår, sommar och höst är de bästa årstiderna att resa i Tibet. Förhållandena mellan Tibets olika delar varierar emellertid kraftigt. I nordvästra Tibet ute på den enorma ödeslätten Chang Tang på närmare 5 000 meters höjd finns vida betesmarker men också öknar med mycket lite nederbörd. I sydost, på Himalayas sydsluttning, är det i dalgångarna närmast subtropiskt klimat.

Lhasa: genomsnittlig dygnstemperatur i ºC och månadsnederbörd i mm
Jan –2.3 ºC/0.2 mm
Feb 0.8ºC/0.1 mm
Mar 4.3ºC/ 1.5 mm
April 8.3ºC/4.4 mm
Maj 12.6ºC/20.6 mm
Juni 15.5ºC/73.1 mm
Juli 14.9ºC/141.7 mm
Aug 14.1ºC/149.1 mm
Sep 12.8ºC/57.3 mm
Okt 8.1ºC/4.8 mm
Nov 1.9ºC/0.8 mm
Dec –1.9ºC/0.3 mm

Värdena för Gyantse och Shigatse är ungefär desamma.

KLÄDER OCH PACKNING
Skor måste vara bekväma att promenera i, gummisulor är viktigt. Solglasögon är nödvändiga, keps mot solen likaså. Läppsalva är ett måste. Solskyddskräm för den känslige. Fuktkräm, luften är mycket torr. Tunna regnkläder under sommaren. Shorts och t-shirt kan man oftast gå i, men kanske inte vid alla tillfällen.

OBS! Klostret Tashilhunpo i Shigatse har avvisat turister som de ansett vara för lättklädda. T ex kvinnor som bär shorts och linne eller t-shirt. Även män med shorts kan nekas inträde.

Variationerna i temperatur under ett dygn är stora. Flerlagerprincipen är bäst då man enkelt kan ta på och av respektive plagg under dagen. Ofta är det svalt eller kallt inne i kloster och andra byggnader. I solen är det varmt och skönt, i skuggan kyligt. Under sommar och höst blir det aldrig extremt kallt, men växlingar i vädret och den höga höjden gör att du måste ha med något vindtätt och något varmt plagg. Fleecetröja är mycket bra. Det är inte alldeles fel att beskriva vädret i centrala Tibet som ”svenskt väder”.

SHOPPING
Inför en Tibetresa tänker man väl i första hand inte på shopping. Likväl finns det många fina saker att handla: tibetanskt hantverk, mycket fina smycken (särskilt ringar och halsband med stenar), bruksföremål, religiöst relaterade bilder och föremål, textilier, mattor, antikviteter, böcker, kassettband, CD-rom etc. Störst utbud finns i Lhasa längs Barkhor (marknaden och specialbutiker längs den gata som går runt Jokhangtemplet). En liten men spännande marknad finns också i Shigatse. Man skall dock vara medveten

© Copyright KINARESOR

om att mycket av det som saluförs i Tibet idag är importerat från andra delar av Kina, från Indien och Nepal.

Den som vill stödja det tibetanska hantverkets överlevnad rekommenderas besöka Dropenling hantverkscenter nära Lhasas moské i sydöstra delarna av Lhasa. Här erbjuds tibetanskt hantverk, mattor, textilier, smycken och thangkamålningar av mycket hög kvalitet och här finns även en intressant verkstad som tillverkar religiösa skulpturer i metall, oftast i stort format. Projektets hundratals anslutna hantverkare stöds av Tibet Poverty Alleviation Fund som är en sk NGO-organisation som stöds av donatorer i USA och flera europeiska länder.

SYRGAS
Finns oftast att köpa i behändiga ”sprayflaskor” för den som vill känna trygghet i att ha syre i reserv i bussen och på rummet, kostar ca 30-50 kr per förpackning.
OBS! Får dock inte medföras vid besöket i Potalapalatset i Lhasa eller under flygresor.

TELEFON
Svenska mobiltelefonabonnemang, Telia, Telenor m fl fungerar oftast bra i Tibet. Täckningen är trots höga berg och djupa dalar förvånansvärt bra. Bäst på de större orterna och utmed de större vägarna. I mera avlägsna delar av Tibet kan man endast använda kinesiska abonnemang och ibland fungerar även dessa dåligt.

TOALETTER
De allmänna toaletterna i Tibet är alltid av ”hål-i-golvet-modell”, oftast helt utan spolanordning. Utnyttja alltid hotellrummets toalett innan du åker på utfärd. Ha alltid toalettpapper och våtservetter med under alla utfärder. Under längre etapper gör vi regelbundna pauser i det fria längs vägen så att du kan uppsöka ”höger eller vänster sida” av bussen (beroende på kön).

TRAVEL PERMIT
Kinesiska myndigheter kräver flera särskilda tillstånd för resor i Tibet. Kinaresor utverkar dessa tillstånd (Travel Permit) som handhas av färdledaren/guiden.

TRYCKFÖRÄNDRING
När man reser till Tibet händer det ofta att man får en obehaglig överraskning när man skall öppna medhavda flaskor. På grund av lufttrycksförändringar kan det hända att solkrämstubens eller andra förpackningars innehåll sprutar ut. Var försiktig vid öppnandet!

TÅGRESAN TILL LHASA
Världens högst belägna järnväg tar dig 4 064 km till Lhasa om du startar i Peking, eller tvärtom. Den nybyggda delen går mellan Golmud och Lhasa (ca 1 100 km). Den stod klar 1 juli 2006 och förbinder Tibet med Kinas östra och centrala delar. Som högst når järnvägen 5 072 möh vid Tanggulapasset, men mesta tiden befinner man sig på ca 4 000 möh. Man passerar också genom världens högst belägna järnvägstunnel Fenghuoshan 4 905 möh. Pga av den höga höjden finns uttag för extra syrgas i vagnarna. Tåget håller en fart av i genomsnitt 120 km/h. Sträckan Peking-Lhasa tar 48 tim. Reser du från Xining i Qinghaiprovinsen, via Golmud, tar det cirka 20 tim. Under sträckan Golmud-Lhasa passerar du många vackra och intressanta platser som Kunlunbergen, Tuotuofloden, Anduo, Naqu och Damzhung. Reser du från Xining passeras Qinghaisjön/Kokonor under natten eftersom tåget avgår 19.12 på kvällen.

På tåget till och från Lhasa reser vi i 6-bäddskupéer, (blandade kön). 6-bäddskupén är öppen mot korridoren utanför. Tågen är nya och modernt utrustade med stor och ljus restaurangvagn. Ombord finns toaletter av såväl västerländsk modell (toalettstol) som kinesisk modell (man sitter på huk). I ena ändan av sovvagnen finns ett öppet tvättutrymme med tre handfat. Det råder rökförbud ombord.

© Copyright KINARESOR

VALUTA, KREDITKORT OCH RESECHECKAR
Valuta och växling fungerar som i övriga Kina. Kreditkort accepteras i Lhasa av större hotell och vissa specialbutiker. US-dollar, resecheckar och kontanter, är bäst vid växling. Bank of China har kontor i Lhasa där du kan ta ut pengar med kort. Även i Shigatse finns Bank of China, granne med Shigatse Hotel. På några andra platser i Lhasa, stora affärsgatan som utgår från Jokhang. I Shigatse, finns uttagsautomat utanför Bank of China. Om du växlar i bank eller på hotellen försök då att få några mindre valörer, 5, 10 och 50 RMB, av sedlar. Bra att ha om du skall handla något på marknaden.

VATTEN
Drick aldrig kranvatten. Ha alltid några vattenflaskor med i bussen. På hotellrummen finns oftast en termos med kokt vatten.

VÄGAR
I Tibet pågår renovering av äldre vägar och anläggning av nya. Enstaka vägsträckor kan tidvis stängas med kort varsel. Trafiken hänvisas då till andra vägar, ibland omvägar som tar längre tid, ibland genvägar som visar sig vara lite av senvägar. Ibland medges trafik endast under viss tid på dygnet. Inget av detta är konstigt. Vägarna korsar oländiga trakter och byggs under mycket tuffa förhållanden.
Förhandsinformation om eventuella vägbyggen är sällan tillgänglig. Resplanen för resorna i Tibet kan därför komma att avvika från presentationen av resan, körsträckorna kan bli annorlunda och programinslagen kan komma att genomföras i annan ordningsföljd. I samband med att vi distribuerar färdhandlingarna informerar vi om de för oss kända förhållandena.

ÖVRIGT
Några avslutande tips om vad man kan ta med sig (som vi inte redan nämnt i texten ovan):
• svenskt godis är mycket uppiggande!
• ”varma koppen” eller annan pulversoppa, särskilt om man tappat lusten att delta i de gemensamma måltiderna
• torkad frukt eller ”müslibars”
• pulverkaffe/tepåsar

© Copyright KINARESOR

ADRESSER

Kinaresor i Stockholm
Kinaresor
Hornsbruksgatan 19, 117 34 STOCKHOLM
Telefon: 08-545 95 200
E-post: draken@kinaresor.se
Hemsida: **www.kinaresor.se**

Sjukvårdsklinik för utlänningar i Peking
AEA International Clinic
Building C, BITIC Leasing Center
1 North Road
Xing Fu San Cun
Chaoyang District
BEIJING 100027
Dygnet runt jourtelefon: (010) -6462 9100
Telefon kliniken: (010) -6462 9112
Engelsktalande personal.

Sjukvårdsklinik för utlänningar i Shanghai
Shanghai East International Medical Center
551 South Pudong Road
Telefon (21) -5879 9999 (dygnet runt)
Engelsktalande personal.

Huashan Worldwide Medical Center
12 Wulumuqi Zhong Road
Telefon (21) -6248 3986

Sveriges ambassad i Peking
Embassy of Sweden
3 Dongzhimenwai Dajie
Sanlitun
Chaoyang District
BEIJING 100600
Tel: (+86) 010-6532 9790
Fax: (+86) 010-6532 9792
E-post: ambassaden.peking@foreign.ministry.se
Hemsida: www.swedenabroad.com/peking

Sveriges Generalkonsulat i Shanghai
Consulate General of Sweden
1521-1541 Shanghai Central Plaza
381 Huaihai Road (Middle)
SHANGHAI 200020
Tel: (+86) 021-5359 9610, 5359 9639
Fax: (+86) 021-5359 9633
E-post: generalkonsulat.shanghai@foreign.ministry.se
Hemsida: www.swedenabroad.com/shanghai

Sveriges Generalkonsulat i Hongkong
Consulate General of Sweden
8/F, Hongkong Club Building
3 A, Chater Road
Central
HONGKONG
Telefon: (+852) -2521 1212
Fax: (+852) -2596 0308
E-post:
generalkonsulat.hongkong@foreign.ministry.se
Hemsida: www.swediemabroad.com/hongkong

Sveriges konsulat i Mongoliet
Consulate of Sweden
Sukhbaatar Square
Ulaanbaatar 210620A
Mongolia
Telefon: (+976) -11 313 261
Fax: (+976) -11 326 535
E-post: sweden@mongolnet.mn

Hotelladresser
medföljer
färdhandlingarna

INDIEN RESOR KINA RESOR
En del av Äventyrsresor AB

Kinaresor
08-545 95 200
draken@kinaresor.se
www.kinaresor.se

Indienresor
08-545 95 200
info@indienresor.se
www.indienresor.se

© Copyright KINARESOR

Lägsta medeltemperatur °C/högsta medeltemperatur °C. Undre raden: medelnederbörd i mm.

	Jan	Feb	Mar	Apr	Maj	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Stockholm	-5°/-1° 39	-5°/-1° 27	-3°/3° 26	1°/ 9° 30	6°/16° 30	11°/ 21° 45	13°/22° 72	13°/20° 66	9°/15° 55	5°/10° 50	1°/5 53	-3°/1° 46
KINA												
Chengdu	2°/10° 7	4°/11° 10	8°/16° 21	13°/22° 47	17°/26° 87	20°/28° 103	22°/30° 231	22°/30° 224	18°/25° 132	15°/21° 39	9°/16° 17	4/11° 5
Guangzhou	10°/18° 43	11°/18° 65	15°/22° 85	19°/26° 182	23°/29° 284	25°/31° 258	25°/33° 228	25°/33° 221	24°/31° 172	21°/29° 79	16°/24° 42	11°/21° 24
Guilin	5°/12° 55	7°/13° 86	11°/17° 129	16°/22° 263	20°/27° 334	23°/30° 320	25°/33° 206	24°/33° 168	22°/31° 72	17°/26° 93	12°/20° 81	7°/15° 47
Harbin	-25°/-13° 3	-21°/-9° 6	-10°/2° 10	0°/13° 21	8°/21° 37	14°/26° 78	18°/28° 153	16°/26° 116	9°/21° 61	0°/12° 23	-11°/0° 8	-20°/-10° 5
Hong Kong	14°/19° 25	14°/19° 52	17°/22° 71	21° 25° 189	24°/28° 330	26°/30° 388	27°/31° 374	26°/31° 445	26°/30° 288	23°/28° 152	19°/24° 35	16°/20° 35
Kunming	2°/15° 12	3°/17° 12	6°/20° 16	9°/24° 27	14°/25° 92	16°/24° 173	17°/24° 205	16°/24° 206	14°/23° 122	12°/20° 89	7°/17° 40	3°/15° 14
Lhasa	-10°/7° 1	-7°/9° 1	-3°/12° 2	1°/16° 5	5°/19° 27	9°/23° 72	10°/22° 119	9°/21° 123	8 °/20° 58	1°/16° 10	-5°/11° 2	-9°/8° 1
Peking	-9°/2° 3	-7°/4° 6	-1°/11° 9	7°/20° 26	13°/26° 29	18°/30° 71	22°/31° 176	20°/30° 182	14°/ 26° 49	7°/19° 19	0°/10° 6	-7°/3° 2
Sanya	17°/25° 9	19°/26° 9	21°/28° 14	24°/30° 40	25°/32° 117	26°/32° 186	26°/32° 154	25°/31° 218	24°/31° 266	23°/29° 242	21°/28° 67	18°/26° 15
Shanghai	1°/8° 39	2°/9° 59	5°/13° 81	11°/19° 102	16°/24° 115	20°/27° 152	25°/32° 128	25°/32° 133	21°/27° 156	15°/22° 61	9°/17° 51	2°/11° 35
Urumqi	-18°/-8° 8	-16°/-6° 8	-5°/4° 18	5°/17° 29	12°/24° 28	17°/29° 36	19°/31° 20	18°/30° 16	12°/24° 24	3°/14° 22	-6°/2° 17	-14°/-6° 10
Xi'an	-4°/5° 6	-2°/8° 11	3°/14° 26	9°/20° 50	14°/26° 65	19°/32° 51	22°/32° 93	21°/31° 67	16°/25° 108	10°/19° 66	3°/12° 26	-3°/6° 6
MONGOLIET												
Ulan Bator	-25°/-14° 2	-22°/-9° 2	-14°/-1° 3	-5°/9° 8	2°/17° 13	8°/21° 51	10°/22° 66	8°/19° 76	2°/14° 32	-5°/8° 8	-14°/-3° 5	-22°/-12° 3
RYSSLAND												
Moskva	-12°/-6° 42	-11°/-4° 36	-6°/2° 34	2°/10° 44	8°/18° 51	12°/22° 75	14°/23° 94	12°/22° 77	7°/15° 65	2°/8° 59	-3°/1° 58	-9°/-4° 56
INDIEN												
Agra	8°/22° 12	10°/25° 11	16°/32° 10	22°/38° 6	26°/41° 13	29°/41° 52	27°/35° 205	26°/33° 270	25°/34° 125	20°/34° 22	13°/29° 5	8°/24° 6
Bagdogra	9°/22° 13	11°/24° 13	15°/29° 37	19°/31° 73	22°/31° 179	23°/31° 503	24°/30° 826	24°/31° 606	23°/30° 458	20°/30° 115	15°/27° 9	11°/24° 4
Chennai	21°/28° 16	21°/30° 4	23°/32° 3	26°/34° 14	28°/36° 49	27°/37° 54	26°/35° 98	25°/34° 150	25°/34° 109	24°/31° 283	23°/29° 350	22°/28° 138
Cochin	22°/32° 5	23°/32° 22	24°/33° 34	25°/33° 102	25°/32° 274	24°/29° 747	23°/29° 855	23°/29° 509	23°/29° 303	23°/30° 300	24°/31° 150	22°/31° 38
Delhi	7°/21° 20	10°/24° 15	15°/30° 16	22°/36° 7	26°/40° 18	28°/39° 55	27°/35° 232	26°/33° 259	24°/34° 128	20°/33° 36	13°/28° 5	8°/23° 8
Goa	20°/32° 0	21°/32° 0	23° 32° 1	26°/33° 12	26°/33° 113	25°/30° 868	24°/29° 995	24°/29° 519	24°/30° 252	24°/32° 125	22°/33° 31	21°/32° 17
Jaipur	8°/23° 8	11°/26° 12	16°/32° 6	21°/37° 4	25°/40° 16	27°/39° 66	26°/34° 216	24°/32° 231	23°/33° 80.0	19°/33° 23	13°/29° 3	9°/24° 3
Khajuraho	8°/24° 25	11°/27° 11	16°/33° 9	22°/39° 4	26°/42° 5	28°/40° 99	26°/33° 337	25°/31° 412	24°/33° 187	19°/33° 27	13°/30° 14	9°/25° 10
Kolkata	14°/27° 17	17°/30° 23	22°/34° 33	25°/36° 48	26°/36° 102	27°/34° 260	26°/32° 332	26°/32° 329	26°/32° 296	24°/32° 151	19°/30° 17	14°/27° 7
Mumbai	16°/31° 1	17°/31° 2	21°/33° 0	24°/33° 1	26°/33° 13	26°/32° 574	25°/30° 868	25°/29° 553	24°/30° 306	23°/33° 63	21°/33° 15	18°/32° 6
Srinagar	-2°/5° 57	-1°/8° 65	4°/14° 99	8°/19° 88	11°/24° 72	15°/29° 37	18°/30° 49	18°/30° 70	13°/28° 33	6°/22° 36	1°/15° 27	-2°/8° 43
Udaipur	9°/24° 4	11°/26° 2	17°/32° 8	22°/36° 4	25°/38 12	24°/35° 90	23°/30° 244	22°/28° 248	21°/30° 136	19°/32° 13	14°/29° 14	10°/25° 2
Varanasi	9°/24° 19	12°/27° 13	16°/33° 10	22°/39° 4	26°/41° 13	28°/40° 93	26°/34° 294	26°/33° 289	25°/34° 210	21°/33° 35	14°/30° 12	10°/25° 4
NEPAL												
Katmandu	2°/18° 14	4°/20° 17	8°/24° 31	11°/27° 54	16°/28° 114	19°/28° 256	20°/28° 360	20°/28° 314	18°/27° 183	13°/26° 59	7°/23° 8	3°/19° 14
BHUTAN												
Paro	2°/12° 12	3°/14° 12	6°/17° 23	10°/20° 29	13°/23° 49	15°/24° 100	17°/25° 143	17°/25° 129	15°/23° 100	11°/20° 73	6°/16° 18	3°/13° 8
Thimpu	-7°/7° 8	-5°/8° 9	-1°/11° 33	3°/14° 78	6°/16° 180	9°/18° 406	10°/18° 510	10°/18° 377	8°/17° 235	3°/15° 79	-2°/11° 11	-6°/9° 4
BURMA												
Mandalay	13°/28° 1	15°/31° 1	20°/36° 6	25°/38° 30	26°/36° 139	26°/34° 120	26°/34° 85	25°/33° 117	25°/33° 147	24°/32° 120	20°/29° 40	15°/27° 8
Ngapali	13°/30° 1	13°/32° 1	18°/33° 1	23°/34° 20	25°/33° 333	24°/30° 989	24°/29° 1247	24°/29° 1279	24°/30° 555	23°/32° 209	20°/32° 38	16°/31° 5
Yangon	18°/32° 3	19°/34° 4	21°/36° 21	24°/37° 26	25°/33° 308	25°/30° 485	24°/30° 462	24°/29° 501	24°/30° 301	24°/31° 170	23°/32° 51	19°/31° 13
VIETNAM												
Hanoi	14°/19° 19	15°/20° 26	18°/23° 44	21°/27° 90	24°/32° 189	26°/33° 240	26°/33° 288	26°/32° 318	25°/31° 265	22°/29° 131	19°/25° 43	15°/22° 23
Ho Chi Minh City	21°/32° 14	23°/33° 4	24°/34° 11	26°/35° 50	25°/34° 218	25°/32° 312	24°/32° 294	24°/32° 270	24°/31° 327	24°/31° 267	23°/31° 117	21°/31° 48
KAMBODJA												
Siem Reap	20°/32° 1	21°/33° 4	26°/35° 28	25°/36° 61	25°/35° 176	25°/34° 221	25°/33° 237	25°/32° 151	25°/32° 276	24°/31° 248	22°/31° 82	20°/31° 10
LAOS												
Luang Prabang	14°/28° 14	15°/31° 16	18°/34° 34	21°/35° 94	23°/34° 149	24°/33° 177	24°/32° 224	24°/31° 227	23°/32° 166	21°/31° 107	18°/29° 28	14°/27° 13