

NEPAL

Información práctica

- ✚ **DOCUMENTACIÓN: Pasaporte y Visado.** Pasaporte original con al menos 6 meses de validez.
- ✚ **IDIOMA:** El idioma oficial es el nepalí.
- ✚ **HORARIO:** En Tailandia existe una diferencia horaria con España de más 5 h. en verano (+5 h) y más 6 h. en invierno (+6 h).
- ✚ **CLIMA:** Varía con la altitud. En las altas montañas las temperaturas son frías durante todo el año. En Terai y el Valle de Katamandú, los veranos son calurosos y lluviosos y los inviernos son fríos. Monzones entre junio y octubre. Cerca del 80% de las precipitaciones se registran durante estos meses; el resto del año suele ser seco. La primavera y el otoño son los meses más agradables.
- ✚ **ROPA ADECUADA:** Ropa ligera y cómoda, al igual que el calzado. Paraguas durante los meses de junio a agosto. Entre octubre y marzo se aconseja llevar ropa ligera en Katmandú, una chaqueta y ropa de abrigo si se visitan las montañas.
- ✚ **MONEDA:** La moneda oficial es la Rupia Nepalí (NPR). El cambio actual –agosto de 2011- es 1 € = 100,8 Rs. Las tarjetas American Express son aceptadas en muchos lugares, las de Mastercard y Visa se aceptan en los hoteles, tiendas y restaurantes. Para información actualizada del cambio oficial puede visitar la web: <http://es.finance.yahoo.com/divisas/conversor>
- ✚ **ELECTRICIDAD:** La corriente eléctrica es alterna: 220 V. – 50 Hz. El tipo de enchufe en los hoteles suele ser válido para clavijas europeas pero también hay enchufes de tres patillas por lo que sería necesario un adaptador.
- ✚ **TELEFONO:** Para llamar a España se deberá marcar 00 34 y a continuación el teléfono del abonado. Para llamar con teléfono móvil tiene que estar activado el servicio de roaming (se activa a través del servicio de “atención al cliente” del operador de telefonía móvil correspondiente). En ambos casos hay que tener presente que las llamadas son caras.
- ✚ **COMPRAS:** Nepal es un verdadero paraíso para las compras. Hay gangas, pero hay que tener cuidado con las imitaciones y los souvenirs. Entre los productos que se pueden adquirir son prendas de vestir como *topis* asimétricos (gorras), mitones y calcetines tejidos a mano, vestidos tibetanos, chales de lana, chaquetas tibetanas multicolores y faldas diagonales de varón; *pashmina* (mantas de lana de cabra), *khukri* (el cuchillo nacional), *saranghi* (una pequeña viola de cuatro cuerdas que se toca con un arco de crin de caballo), cuencos de té tibetanos, máscaras de danzas tradicionales de *papier mâché*, estatuillas budistas y ornamentos de filigrana, flautas de bambú y otros objetos tradicionales.
- ✚ **ALIMENTACIÓN:** Al igual que en la gastronomía india, el ingrediente principal es el arroz. El plato más característico es el DHAL BHAT TARKARI, una combinación de sopa de lentejas, arroz, y verduras con curry. Destacan los postres por su elaboración y la exquisitez de sus sabores. En cuanto a las bebidas nacionales encontramos: Chiya (té con leche, azúcar y especias), Arak (alcohol de patata), Raksi (bebida de trigo o harina), Chang (cerveza elaborada con cebada, maíz, centeno o mijo fermentado).
- ✚ **CONDICIONES SANITARIAS:** Las condiciones sanitarias locales son muy deficientes. Por lo general, es necesario pagar inmediatamente y al contado los servicios médicos. Las comunicaciones y transportes en el país son muy deficientes. Se deben seguir unas reglas básicas tales como beber agua embotellada, no tomar vegetales crudos, etc...
- ✚ **PROPINAS:** Es habitual dejar propina a los guías, conductores, hoteles, maleteros, restaurantes, personal de los templos...etc.
- ✚ **VACUNAS:** Obligatorias: Fiebre amarilla para viajeros procedentes de áreas infectadas. Recomendadas: Para viajes o estancias de cierta duración, consúltese a las autoridades sanitarias. Según las épocas, podría ser recomendable vacunación contra la encefalitis japonesa.
- ✚ **RELIGIÓN:** El 90% de los nepalíes son hindúes, seguidos de minorías budistas y musulmanas.