

# MYANMAR/BURMA



[www.myanmar.com](http://www.myanmar.com)  
[www.myanmar-tourism.com](http://www.myanmar-tourism.com)  
[www.myanmars.net](http://www.myanmars.net)  
[www.lonelyplanet.com/myanmar-burma](http://www.lonelyplanet.com/myanmar-burma)

**Betalingskort:** Bare veldig få store hoteller aksepterer kort (og i hvert fall ikke Mastercard og AmEx) ingen minibanker i landet. Man må ha med kontanter til alle utgifter under oppholdet, helst USD i mindre sedler og nye sedler. Ingen dollarsedler som er gamle, krøllet eller skitne eller utstedt før 1997, blir akseptert. Har man med seg mer enn 2000 USD, må det nevnes i tollerklæringen ved ankomst.

**Bekledning:** Myanmars største religion er buddhismen. Ved besøk av templer og andre religiøse steder er bruk av shorts og skjorte uten ermer ikke passende. Sko og sokker må tas av, det er altså lurt med sko (sandaler) som lett kan tas av og på.

**Drikkevann:** Kranvannet bør ikke drikkes, og vi anbefaler å kjøpe drikkevann.

**Driks/tips:** Det er vanlig å gi ca. 10 % driks når servicen er bra. Etter endt opphold anbefaler vi at det legges igjen drikspenger på rommet. Det er også vanlig å legge igjen tips til de som gjør rent på hotellrommet, taxi- og bussjåfører og annet servicepersonale. Sjekk turprogrammet for å se om tips er inkludert i prisen du har betalt.

**Elektrisitet:** Teoretisk samme strømstyrke (230 V) og spenning som i Norge, men dårlig strømforsyning fører til mange strømbrydd. Hoteller har nødaggregater, men lommelykt kan være greit å ha med. Det finnes flere forskjellige støpsler, de fleste hoteller har støpsler med to runde pinner, du bør ha med adapter fra Norge.

**Flyreisen:** Vi gjør oppmerksom på at flyselskapene ikke garanterer å ta hensyn til spesielle ønsker når det gjelder plassering på flyet. Mht. flytende væske i håndbagasjen vil det i henhold til nye EU-regler kun være tillatt å ta med beholdere med maks 1 dl væske gjennom sikkerhetskontrollen.

**Helse:** Ta med nødvendige medisiner samt kopi av en resept hjemmefra. Dersom du har spesielle behov eller allergier, bør du si fra om dette i god tid før reisen.

**Hoteller og restauranter:** Vi bruker hoteller med høy standard, gode rom og god service. Restaurantene er rene og serverer utmerket mat til utenlandske grupper. Maten er trygt å spise. Vann må kjøpes på flaske.



**Klima:** Det er regntid fra juni til september, da er det vått og veldig varmt, med høy luftfuktighet. Mellom februar og mai er det varmt og tørt, med temperaturer rundt 30 grader og lite nedbør. Lette klær av bomull og lin passer best, len regnjakke eller paraply, og en varmere jakke til kveldene er anbefalt.

**Kriminalitet:** Som turist er man spesielt utsatt for lommetyver. Vær oppmerksom på hvor du oppbevarer lommeboken, kamera, mobiltelefon ect. Det anbefales å legge fra seg unødvendig innhold i lommeboka, samt verdisaker man ikke har bruk for hjemme.

**Tax-free:** Følgende kan tas tollfritt hjem: 1 liter sprit, 1,5 liter vin/hetvin og 2 liter øl eller 3 liter vin/hetvin og 2 liter øl. Du kan også ta inn én kartong sigaretter eller 5 pk. tobakk.

Ingen flasker kjøpt utenfor Europa er tillatt i håndbagasjen, heller ikke i forseglet pose. Man kan nå handle tollfritt ved ankomst til Norge mot å vise gjenparten av ombordstigningskortet.

**Telefon:** Ingen mobiltelefoner vil virke i Myanmar/Burma. Ingen roaming-avtale med landet. Lokal telefon ikke spesielt godt utbygd. En telefonsamtale til Norge koster ca 7 USD pr minutt.

**Tidsforskjell:** Norsk tid + 5 1/2 time.  
Sommertid: Norsk tid + 4 1/2 time.

**Vaksiner:** Det er ingen obligatoriske vaksiner for reisen til Myanmar. Difteri/stivkrampe og polio bør være oppfrisket innen de siste 10 år. Hepatitt (Havrix). Mot malaria anbefales ikke malariatabletter, men myggprofylakse: best på hud er DEET, pluss permetrin på tøy utenpå. Langbukse og lange ermer anbefales om kvelden. En god reiseforsikring er absolutt nødvendig. Sykehusene i Myanmar holder ikke internasjonal standard, og ved alvorlig sykdom er evakuering til utlandet anbefalt.

**Valuta:** Valutaenheten er heter kyat. I de fleste hoteller kan man veksle dollar til kyat. 1 kyat = 100 pya. 1 MMK er ca 0,90 NOK for tiden.

**Visum/Pass:** Passet må være gyldig minst 6 mnd utover hjemreisen. Alle reisende trenger visum som blir utstedt ved ankomst, etter søknad flere uker i forveien. Utover det må hver reisende ha med seg 2 passbilder på turen. Visumgebyr er inkludert i turprisen. Det er ingen norsk ambassade i Myanmar – ambassaden i Thailand er side-akkreditert.