



Rosja | Mongolia | Chiny | Japonia | Korea Płn. i Płd. | Wietnam | Singapur | Malezja | Tajlandia | Birma | Indie | Uzbekistan | Kazachstan | Iran | Armenia | Gruzja | Azerbejdżan | Kanada

## Tybet – informator i niezbędnik podróżny

Przed wyruszeniem w podróż warto pomyśleć o należytych przygotowaniach do wyprawy. Oprócz rzeczy, które standardowo zabierają Państwo ze sobą, polecamy następujący „niezbędnik”. Proszę jednak przy pakowaniu koniecznie zwrócić uwagę na wielkość końcową bagażu – polecamy zrezygnować z kilku teoretycznie „niezbędnych” drobiazgów, które w praktyce zostaną użyte najwyżej 1x. Bardzo ważny podczas tego rodzaju wypraw jest bowiem niezbyt duży i stosunkowo lekki bagaż główny + mały bagaż podręczny zawierający dokumenty i pieniądze. Naprawdę warto zrezygnować z kilkunastu par bielizny i uprać część rzeczy w połowie wyprawy. Na pewno nie polecamy brać kilku książek, gdyż wbrew pozorom o nudę w pociągu trudno! Nie polecamy też zabierać ze sobą żywności, gdyż można ją nabyć po atrakcyjnych cenach na miejscu. Im mniejszy i lżejszy będą Państwa bagaże, tym lżejsza będzie podróż, a więcej energii i chęci pozostanie na zwiedzanie i aktywny wypoczynek.

### Niezbędnik Podróżny:

- numery do blokowania kart kredytowych i płatniczych
- paszport i wiza
- kopie najważniejszych dokumentów
- drobna gotówka na zakupy w wagonie restauracyjnym (yuany)
- drobne banknoty w \$ na tzw. wszelki wypadek
- wygodne buty do wędrowki, lekkie obuwie sportowe
- saszetka do noszenia przy sobie najważniejszych rzeczy
- słowniki i rozmówki
- aparat fotograficzny, lornetka
- woda mineralna w sprayu i tlen w sprayu
- środki nasenne – wyjaśnienie poniżej \*
- stopery – zatyczki do uszu, latarka, baterie
- podróżny adapter do gniazdek elektrycznych
- podręczna apteczka: plaster, leki na przeziębienie, biegunkę
- lekarstwa, które zażywają Państwo regularnie (polecamy sprawdzić, czy nie mają wpływu na chorobę wysokościową i czy można je wwozić do Chin)
- niewielki ręcznik z mikrofibry
- chusteczki higieniczne i odświeżające
- mydło, żel do mycia rąk, suchy szampon w sprayu
- okulary przeciwsłoneczne, krem do opalania, kapelusz (niezależnie od pory roku!)

Osobom wrażliwym polecamy zabranie ciepłego śpiwora, gdyż śpiwory oraz pościel w hotelach poza Lhasą nie są prane codziennie.

Polecamy zrobić kopie pierwszej strony paszportu i wszystkich wiz + przechowywać je osobno od oryginalnych dokumentów.

Polecamy zabrać jedną sztukę głównego bagażu – najlepiej plecak, nie torbę. Torby na kółkach okazują się zwykle bardzo uciążliwe podczas transportu (z lotniska do hotelu, z hotelu na dworzec itd.) oraz podczas przejazdu pociągiem – w schowkach na bagaż łatwiej zmieści się plecak niż ogromna i sztywna walizka. Jeżeli jednak nie mogą Państwo dźwigać nic na plecach, można oczywiście zabrać torbę na kółkach – proszę tylko zwrócić uwagę, aby nie była ona ogromna, tylko małego lub średniego rozmiaru.

### Szczepienia

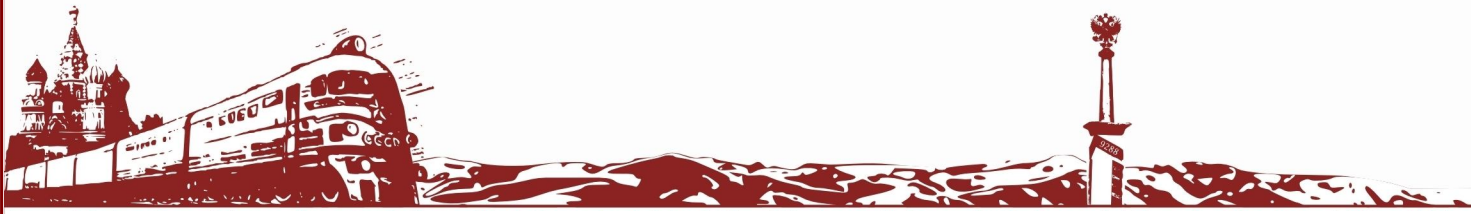
Ani na przejazd pociągiem do Lhasy, ani też na standardową wycieczkę objazdową po Tybecie, żadne szczepienia nie są wymagane. Zaleca się szczepienie przeciwko malarii i wściekliźnie oraz odświeżenie szczepionki przeciw tężcowi, polio i błonicy, jeśli od ostatniego szczepienia minęło więcej niż 10 lat. Jeśli nie szczepią się Państwo regularnie, warto przed podróżą skonsultować się z lekarzem.

### Choroba wysokościowa / ocena stanu zdrowia przed podróżą

Podróż do Tybetu może być fizycznie wyczerpująca. Dlatego każdy powinien zasięgnąć porady u swojego lekarza rodzinnego i (o ile to konieczne) zaopatrzyć się w leki przeciwko chorobie wysokościowej. Osobom cierpiącym na choroby przewlekłe (nadciśnienie, cukrzyca itp.) odradzamy podróż do Tybetu. Osoby zdrowe, które na krótko przed podróżą przeziębą się, powinny także zrezygnować z podróży. Zalecane jest wykupienie ubezpieczenia kosztów anulacji!

Położony średnio na wysokości 4000-5000 metrów Tybet jest najwyższym regionem na świecie i można się o tym przekonać na własnej skórze zaraz po przyjeździe. Dlatego (nie tylko ze względu na piękne widoki!) warto przyjechać do Tybetu koleją - pozwoli to powoli przyzwyczaić się do dużych wysokości. W pociągach do Lhasy do dyspozycji są zawsze butelki z tlenem, można więc od razu uzyskać pierwszą pomoc.

Objawy choroby wysokościowej (ból i zawroty głowy, nudności, utrata apetytu, duszności i trudności z zasypianiem) pojawiają się zwykle na wysokości około 2500 m, jednak wrażliwe osoby odczuwają je nawet poniżej 1500 m. Przyczyną jest niższe ciśnienie oraz



Rosja | Mongolia | Chiny | Japonia | Korea Płn. i Płd. | Wietnam | Singapur | Malesja | Tajlandia | Birma | Indie | Uzbekistan | Kazachstan | Iran | Armenia | Gruzja | Azerbejdżan | Kanada

zbyt mała ilość tlenu - od około 3000 m zawartość tlenu w powietrzu często nie przekracza 50% poziomu terenów nizinnych!

Nie należy lekceważyć bezsenności jako jednego z objawów choroby wysokościowej. Wiele osób ma problemy z zasypianiem i wybudza się w nocy, przez co źle śpi, a jak wiadomo już dwudniowe niedospanie pociąga za sobą wiele innych niedogodności. Dlatego warto sobie pomóc i zapobiec bezsenności zabierając ze sobą środki nasenne.

Aby uniknąć objawów choroby wysokościowej, należy pić dużo płynów (nawet 4 litry dziennie!), zrezygnować z kawy i alkoholu oraz środków przeciwbólowych, a także zwiększyć w diecie ilość węglowodanów, na których trawienie organizm potrzebuje mniej tlenu. Już podczas podróży pociągiem do Lhasy, a szczególnie po przybyciu i podczas dalszej podróży po Tybecie zaleca się chodzić powoli i unikać wysiłku. Aby szybko zredukować objawy, możliwe jest skorzystanie z butli tlenowej. Butle są dostępne zarówno w hotelach i pociągu do Lhasy, jak i podczas wyprawy poza stolicę Tybetu.

Kaszel i wymioty, utrata przytomności, a nawet śpiączka świadczą o stanie zagrożenia życia - zaleca się natychmiastowe zejście na niższe partie górskie i sztuczne dotlenienie za pomocą butli tlenowej!

Sprawę choroby wysokościowej należy traktować poważnie. Może ona dotyczyć zarówno doświadczonych wspinaczy wysokogórskich, jak i zwykłych podróżników, którzy udają się do Tybetu na wakacje.

Jeśli podczas podróży wystąpią problemy zdrowotne, należy natychmiast poinformować o tym pilota wycieczki, który doradzi, co w takiej sytuacji zrobić i jak w sposób szybko i skutecznie pozbyć się uciążliwych objawów. Niektóre objawy mogą wydawać się nieszkodliwe, ale w rzeczywistości mogą wskazywać na stan zagrażający życiu. Także lokalni przewodnicy mają w kwestii objawów duże doświadczenie i mogą pomóc lub zaprowadzić do lekarza.

### Aklimatyzacja

Ze względu na chorobę wysokościową, ale również ogólnie ze względu na wysoki stopień trudności wycieczek objazdowych po Tybecie, warto poświęcić co najmniej dwa pełne dni przed intensywną wycieczką objazdową na aklimatyzację, czyli tzw. nicnierobienie. Wyczerpanie podczas wycieczki po Tybecie jest spowodowane skutkami choroby wysokościowej, ale również w niemałym stopniu jetlagiem (reakcją organizmu na różnicę czasu, która w stosunku do Polski wynosi 7 godzin) – po przylocie do Chin cierpi na niego przez co najmniej kilka dni znaczna część turystów. Sprawy nie ułatwia codzienne wczesne wstawanie, które jest konieczne, aby móc pokonać dany

odcinek trasy w ciągu jednego dnia, niemalże codzienne wielogodzinne podróżowanie w samochodzie oraz skromne warunki noclegowe poza Lhasą.

Większość ludzi przyzwyczaja się do wysokości po dwóch dniach i wtedy znikają u nich objawy choroby wysokościowej. Z tych wszystkich powodów w naszym programie przewidzieliśmy dwudniowy pobyt w Xian, następnie przejazd do Xining i półtora dnia + jedną noc na aklimatyzację na wysokości 2.275 m, zanim znajdą się Państwo na wysokościach ściśle tybetańskich (powyżej 4.000 m). Także w Lhasie, po przyjeździe przewidziany jest jeden pełny dzień i dwa noclegi na aklimatyzację zanim rozpocznie się intensywny program zwiedzania. Dodatkowo zaplanowany jest dodatkowy przystanek między Shigatse (3.800 m) a obozowiskiem u szczytu Mount Everest położonym na wysokości 5.000 m. Pozwoli to pokonać maksymalnie około 600 m wysokości dziennie.

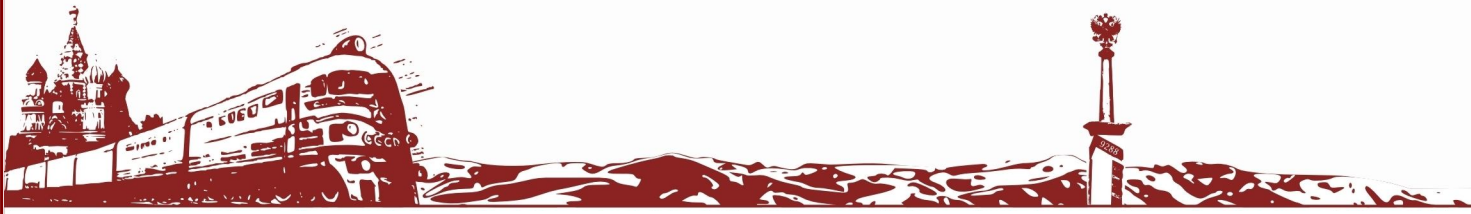
### Zasady wjazdu do Tybetu

Tybet jest regionem autonomicznym i założoną w 1965 roku jednostką administracyjną Chin. Przy składaniu podania o wizę do Chin nie należy wspominać o Tybecie jako celu podróży. Wystawimy specjalne potwierdzenie rezerwacji dla konsulatu, które nie obejmuje Tybetu i poinformujemy Państwa, jaką trasę należy podać we wniosku wizowym. Sama wiza do Chin nie jest jednak wystarczająca. Wjazd do Tybetu jest możliwy po uzyskaniu dodatkowo specjalnego zezwolenia (Tibet Travel Permit) wydawanego przez władze chińskie, które załatwia dla wszystkich Uczestników nasze biuro partnerskie w Chinach.

Zezwolenie na wjazd jest wliczone w ceny naszych wycieczek objazdowych po Tybecie. W celu jego uzyskania należy dostarczyć władzom chińskim kopię paszportu i wizen chińskiej oraz podać swój zawód. Tym sposobem uzyskanie zezwolenia dla dziennikarzy, reporterów, pisarzy czy policjantów jest bardzo trudne – w tym wypadku wskazane jest podanie innego zawodu.

Jeżeli przyjeżdżają Państwo do Tybetu koleją, oryginał zezwolenia otrzymuje lokalny przewodnik w Lhasie. Skan zezwolenia otrzymuje natomiast pilot wycieczki – jest on drukowany na 3-5 dni przed wjazdem do Tybetu przez hotel w Xian bądź Xining.

Zezwolenie jest sprawdzane zarówno podczas wsiadania do pociągu, w trakcie podróży, jak i po przybyciu do stacji Golmud późnym wieczorem. Żeby mogli Państwo opuścić pociąg w Lhasie, przewodnik odbierający grupę z dworca musi przedstawić oryginalne zezwolenie.



Rosja | Mongolia | Chiny | Japonia | Korea Płn. i Płd. | Wietnam | Singapur | Malezja | Tajlandia | Birma | Indie | Uzbekistan | Kazachstan | Iran | Armenia | Gruzja | Azerbejdżan | Kanada

### Warunki podróżowania po Tybecie

Przed podróżą do Tybetu należy wziąć pod uwagę, że jest to jeden z najslabiej rozwiniętych gospodarczo obszarów Chin, gdzie dostrzeżalny jest także brak nowoczesnej edukacji. Liczba lokalnych angielskojęzycznych przewodników jest zatem ograniczona. Nasi przewodnicy i kierowcy są zawsze Tybetańczykami, którzy są profesjonalnie przeszkoleni i najlepiej znają lokalne warunki.

Stan dróg jest częściowo dobry, jednak w wielu miejscach przejazd jest utrudniony, pomimo, że odbywa się najlepszymi dostępnymi w Tybecie autami, minivanami czy autokarami. Odległości między miejscami turystycznymi są bardzo duże, prawie wszędzie są ograniczenia prędkości. Wszystko to powoduje, że dostanie się z jednego miejsca do drugiego trwa bardzo długo. Przykładowo odległość 300 km z Lhasy do Shigatse pokonuje się w ciągu 8 godzin. Uwzględniając dodatkowe 3 godziny na zwiedzanie turyści są w tym dniu 11 godzin „na nogach”. Podzielenie większości długich odcinków na dwa mniejsze nie jest z kolei możliwe ze względu na brak miejsc noclegowych po drodze.

Uwaga – w trakcie dwudniowej podróży z Shigatse do Mount Everest Camp pokonuje się w bardzo krótkim czasie około ponad tysiąc metrów w górę. Droga jest mozolna i trudna, a czasu na postoje jest mało – możliwe jest zatem nasilenie objawów choroby wysokościowej (może szumieć w uszach, robić się słabo). Polecamy zabrać ze sobą wodę, środki nasenne i aparaty tlenowe w sprayu.

Dobre hotele w Lhasie, z którymi współpracujemy, oferują nawilżacze powietrza w pokojach, które po uruchomieniu znacznie łagodzą skutki choroby wysokościowej. Wiele z nich jest ponadto wyposażonych w profesjonalny punkt medyczny dostępny przy okienku recepcji – jeżeli zauważą Państwo u siebie objawy choroby wysokościowej już w Lhasie, warto zaopatrzyć się w nich w odpowiednie leki na dalszą trasę.

Poza Lhasą infrastruktura turystyczna jest słabo rozwinięta i zdecydowanie brakuje obiektów noclegowych wysokiej kategorii. Należy przyjąć, że 3\* hotel w Tybecie nie jest odpowiednikiem 3\* hotelu w Polsce. Przeciwnie, należy raczej oczekiwać skromnych warunków w kwaterach i hotelach. Pokoje zamawianych przez nas hoteli tybetańskich są zwykle wyposażone w toaletę z prysznicem. Ze względu na ochronę środowiska niektóre hotele nie zapewniają jednak środków czystości, takich jak mydło, szczoteczka i pasta do zębów lub nawet ręcznik. Większość hoteli poza Lhasą nie zapewnia wody bieżącej lub gorącej wody przez 24 godziny na dobę. Niestety ze względu

na brak alternatywy radzimy nastawić się odpowiednio na spartańskie warunki.

Podczas noclegów w namiotach wszyscy podróżni korzystają z publicznej toalety, a warunki są bardzo skromne – nie ma prysznic ani ciepłej wody, nie ma też praktycznie żadnych środków czystości. Dlatego należy wziąć ze sobą ręcznik i mydło. Zalecane są ręczniki z mikrofibry, ponieważ są bardzo chłonne, a przy tym bardzo lekkie i małe, dzięki czemu są najlepsze w podróży. W namiotach z wełny, jaka śpi się na tradycyjnych posłaniach. Do spania obozy oferują kołdry i koce. Wieczorem w namiotach rozpalany jest piec. Większość podróżnych jest na takie warunki przygotowana i nie ma z nimi problemu, tym bardziej, że spędza tam zwykle tylko jeden, maksymalnie dwa nocegi, a wspaniałe widoki wynagradzają kiepskie warunki pobytu. Możliwe jest jednak wynajęcie śpiwora jeszcze w Lhasie. Cena wynosi 10 USD od osoby. Chęć wypożyczenia śpiwora należy zgłosić przewodnikowi i opłacić na miejscu - niezwłocznie po przyjeździe do Lhasy. W obozowiskach nie będzie już możliwości wynajęcia śpiworów, dlatego tak ważne jest, żeby zostały zabrane z Lhasy. Uwaga – nie mamy wpływu na ulokowanie grup w namiotach, gdyż namioty są przydzielane dopiero na miejscu (nie ma możliwości rezerwacji grupowej i gwarancji noclegu wszystkich osób blisko siebie).

### Wyposażenie wagonów w pociągu do Lhasy

Kolej Tybetańska jest najwyżej położoną koleją na świecie – nowa trasa została przeprowadzona w 90% na wysokości około 4.000 m n.p.m. Najwyższy punkt trasy (przełęcz Tanggu) leży na wysokości 5.072 m n.p.m. Dlatego do transportu wykorzystywane są tutaj odpowiednie pociągi, które mogą stawić czoła wymaganiom terenu. Wagony są bardzo wygodne i nowoczesne, wyposażone w klimatyzację, system kompresji, wysokościomierz i natlenienie. Ponadto na pokładzie znajduje się opieka medyczna. Poza tymi udogodnieniami każdy wagon posiada dwie toalety oraz pomieszczenie z umywalkami i lustkami, nie ma jednak ciepłej wody do mycia.

Uwaga – pociągi na trasie do Lhasy są wprawdzie odpowiednio wyposażone, jednak w praktyce konkretna pomoc medyczna nadchodzi dość powoli. Dodatkowo nikt w pociągu nie mówi po angielsku, co znacznie może opóźnić nadejście pomocy. Dlatego warto zadbać o własne wyposażenie takie jak woda w sprayu oraz tlen w sprayu, których użycie w pociągu pomoże zapobiec omdleniom i innym skutkom choroby wysokościowej, a w wypadku gdy już do nich dojdzie, pomoże usmierzyć objawy i wrócić do sił.



### Wysoka cena wycieczek do Tybetu

Wycieczki do Tybetu, a szczególnie wycieczki objazdowe poza Lhasę, wymagają uzyskania od władz chińskich dodatkowych dokumentów – procedura jest bardzo czasochłonna i kosztowna, a warunkiem jest spełnienie licznych wymagań przez naszych przewodników lokalnych. Ze względu na skomplikowane przygotowania do podróży i wysokie koszty transportu cena wycieczki do Tybetu jest stosunkowo wysoka. Ponadto ze względu na duże odległości między zabytkami, codziennie pokonywane są duże odległości. Koszty transportu są zatem równie znaczące. Oprócz standardowych składników cen takich jak zakwaterowanie, transport, czy obsługa kierowcy i przewodnika, w ceny naszych wycieczek są wliczone wszystkie zezwolenia i dokumenty, lekarstwa, zestawy tlenowe i jedna butelka wody dziennie dla każdego pasażera. Przewodnicy są odpowiednio szkoleni, aby mogli troszczyć się o dobre samopoczucie zagranicznych turystów, którzy nie są przyzwyczajeni do alpejskiego klimatu.

### Pogoda

Najlepszymi miesiącami na podróż do Tybetu są czerwiec i wrzesień. Na okres od maja do września przypada 90% rocznych opadów, przy czym zdecydowana większość opadów rocznych przypada na lipiec i sierpień. Ponadto zwykle deszcz pada w nocy, co pozwala cieszyć się błękitnym niebem w ciągu dnia. Długie spodnie i długi rękaw zaleca się także latem, gdyż wieczorami i w nocy temperatura gwałtownie spada. Także w świątyniach jest dużo chłodniej niż na zewnątrz. Długie ubranie chroni również przed intensywnym promieniowaniem słonecznym.

### Lhasa i Pekin – średnie temperatury:

	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
<b>LHASA</b>	-10	-7	-3	1	5	9	10	9	8	1	-5	-9
<b>XIAN</b>	0	3	9	15	19	25	27	26	20	15	5	1

### Porażenie słoneczne

W Tybecie słońce świeci praktycznie przez cały rok (średnio przez 8 godzin dziennie!). W Tybecie intensywność promieniowania słonecznego jest bardzo wysoka, z czego wielu turystów nie zdaje sobie sprawy. Zwłaszcza wiosną i jesienią należy ostrożnie wystawiać się na słońce. Udar słoneczny powoduje podobne objawy do choroby wysokościowej: ból i zawroty głowy, nudności.

### Pieniądze

Ilość gotówki na wyżywienie i pamiątki podczas całej wyprawy zależy od Państwa zwyczajów podróżniczych i możliwości finansowych. Należy przygotować się na podobne wydatki, jak podczas podróży objazdowej po Polsce. Na dodatkowe wyżywienie (obiady i kolacje) oraz pamiątki wystarcza zwykle 20-30 \$ dziennie od osoby.

Na wszelki wypadek polecamy zabrać ze sobą dodatkową pulę na tzw. wszelki wypadek, bez zamiaru jej wydania: 200-300 \$ od osoby w gotówce. Polecamy też zabrać przynajmniej jedną kartę płatniczą lub kredytową od osoby.

W Tybecie obowiązuje chiński juan (2 CNY = około 1 PLN). Środki pieniężne w USD lub EUR zazwyczaj nie są akceptowane. Powinni Państwo zatem mieć przy sobie chińską walutę. Nie zaleca się kupowania juanów przed podróżą, ponieważ kurs wymiany na miejscu jest znacznie korzystniejszy. Euro lub dolary można łatwo wymienić w Xian w kantorze lub w banku. Czasami wymagany jest paszport. Wygodne jest również pobranie lokalnej waluty kartą debetową lub kredytową z bankomatu (opłata zależy od banku i wynosi około 4 €). Jednak nie wszystkie polskie karty są akceptowane przez bankomaty w Chinach.

Uwaga: zdarza się, że bankomaty w Chinach wydają fałszywe pieniądze, o czym można się zwykle przekonać dopiero podczas pierwszych zakupów. Gwarancji nie ma nawet w bankomatach największych chińskich banków. Dlatego wskazane jest zabranie wystarczającej ilości gotówki w EUR lub USD i wymiana w banku przy kasie.

Karty kredytowe są akceptowane tylko w hotelach i dużych sklepach w Lhasie. Większość restauracji i sklepów akceptuje tylko gotówkę.

### Przed odjazdem pociągu

Przed wejściem na peron przeprowadzana jest kontrola bagażu, biletów i pasażerów. Informacje o pociągu są podawane na dużej tablicy w hali głównej oraz przez głośnik, jednak tylko w języku chińskim. Na 30 min przed odjazdem możliwe jest zajmowanie miejsc w pociągu. Uwaga - drzwi są zamykane na 5 minut przed odjazdem!

### Wyżywienie

Możliwe jest zamówienie posiłków wegetariańskich w Tybecie: wegetariańskiej kolacji powitalnej oraz wegetariańskich śniadań w hotelach. Należy je jednak zarezerwować odpowiednio wcześniej.



Rosja | Mongolia | Chiny | Japonia | Korea Płn. i Płd. | Wietnam | Singapur | Malesja | Tajlandia | Birma | Indie | Uzbekistan | Kazachstan | Iran | Armenia | Gruzja | Azerbejdżan | Kanada

Wycieczki poza Lhasę wiążą się z ograniczeniami prędkości i wieloma kontrolami. Obiady i kolacje mogą zatem być nieco spóźnione. Polecamy zabrać ze sobą w trasę zakupione wcześniej przekąski.

W pociągu do Lhasy dostępny jest wagon restauracyjny. Jest on jednak bardzo drogi, a jakość jedzenia nie zawsze odpowiada wygórowanej cenie. Gotująca woda do picia jest dostępna w wagonie bezpłatnie przez całą dobę. Podczas postojów można wysiąść z pociągu i zakupić na peronie podstawowe produkty spożywcze, takie jak chleb, herbatniki i zupki typu instant. Sklepy z większym wyborem produktów są w budynku dworca, jednak nie wolno Państwu opuścić peronu. Pociąg zatrzymuje się zaledwie na kilka-kilkanaście minut na każdej stacji. Jeżeli przegapią Państwo odjazd pociągu, będzie to duży problem. Poniżej przygotowaliśmy skrócony rozkład jazdy obowiązujący w roku 2019, który ma służyć wyłącznie Państwa orientacji (zmiany są możliwe!):

Beijing West		20:00	min
Shijiazhuang North	22:33	22:37	4
Taiyuan	00:19	00:25	6
Zhongwei	07:05	07:16	11
Lanzhou	12:17	12:32	15
Xi'ning	15:01	15:21	20
Delingha	19:23	19:25	2
Golmud	22:10	22:35	25
Naqu	08:41	08:48	7
Lhasa	12:26		

### Przepisy i zwyczaje tybetańskie

Polecamy przestrzegać przepisów i szanować obowiązujące w Tybecie zwyczaje. Propozycje rozmów z mediami należy kategorycznie odrzucić. Polecamy też unikać dyskusji i pytań dotyczących poglądów politycznych lub innych drażliwych tematów, takich jak religia, konsumpcja mięsa czy małżeństwo. Używanie banerów, sloganów i innych świadectw odmiennego światopoglądu może zostać odebrane jako atak i odpowiednio potraktowane.

Zasadniczo zagraniczni turyści nie mogą poruszać się po Tybecie na własną rękę. W czasie wolnym można wprawdzie samodzielnie spacerować po Lhasie, należy jednak uprzednio uzgodnić z przewodnikiem trasę i mieć na uwadze, że jest się stale obserwowanym. Dlatego nie polecamy zbaczać z uzgodnionej wcześniej z przewodnikiem trasy, gdyż może to niepotrzebnie wzbudzić podejrzliwość.

Świątynie można odwiedzać wyłącznie po uzyskaniu pozwolenia i bez okrycia głowy, w długim ubraniu. Szorty i krótkie spódnice są nie na miejscu. W większości świątyń fotografowanie jest zabronione. W pozostałych często pobierana jest opłata za robienie zdjęć i filmów. Wielu Tybetańczyków uważa, że zdjęcie może zaszkodzić ludzkiej duszy. Dlatego nie należy robić zdjęć ani nagrywać filmów z tubylcami bez ich pozwolenia. Nie wolno fotografować obiektów strategicznych, takich jak przejścia graniczne, stacje kolejowe, lotniska, budynki wojskowe itp.

### Tybetańskie flagi modlitewne

Flagi modlitewne mają w buddyzmie tybetańskim długą tradycję i są ważną częścią wiary. Nie są jednak odzwierciedleniem życzeń jednostki, lecz pragnienia pokoju, mądrości i szczęścia dla całego świata. Flagi są zwykle zawieszane na wietrze, co ma służyć rozprzestrzenianiu się modlitwy na całym świecie. Warunki klimatyczne odciskają oczywiście swoje piętno na rozwieszonych w ten sposób flagach, jednak dla Tybetańczyków jest to pozytywny efekt, gdyż oznacza, że wiatr przekazał ich modlitwy dalej. Starych zniszczonych flag nie można wyrzucać – należy je spalić i zastąpić nowymi.

Kolory flag i ich kolejność nie są przypadkowe. Tradycyjnie używa się niebieskich, białych, czerwonych, zielonych i żółtych, przy czym każdy kolor ma inne znaczenie. Kolor niebieski symbolizuje niebo, biały powietrze, czerwony ogień, zielony wodę, a żółty ziemię. Te pięć elementów składa się na równowagę, dzięki której możliwe jest wyleczenie chorób i długie szczęśliwe życie.

### Bezpieczeństwo podróży

W pociągu do Lhasy na jeden wagon przypada jeden konduktor. 4-osobowe przedziały klasy Soft Sleeper są zamykane od wewnątrz. Przedziały 6-osobowe klasy Hard Sleeper są natomiast otwarte. Grupa podróżuje w wagonie z otwartymi przedziałami 6-osobowymi, jednak na Państwa życzenie i za dopłatą możemy spróbować wykupić miejsce w zamkniętym przedziale 4-osobowym. Przedziały te są ściśle limitowane, stąd nie możemy zagwarantować takiej możliwości w momencie Państwa zgłoszenia, lecz dopiero na 2-3 tygodnie przed odjazdem.

Dostęp do wagonów mają wyłącznie osoby legitymujące się ważnym biletem na przejazd. Mimo to należy uważać na rzeczy osobiste i nie zostawiać dokumentów i pieniędzy w przedziale bez nadzoru (np. przy wyjściu do toalety lub wagonu restauracyjnego). W szczególności należy nie spuszczać z oka bagażu podczas dojazdu pociągu do



Rosja | Mongolia | Chiny | Japonia | Korea Płn. i Płd. | Wietnam | Singapur | Maleszja | Tajlandia | Birma | Indie | Uzbekistan | Kazachstan | Iran | Armenia | Gruzja | Azerbejdżan | Kanada

stacji pośrednich i stacji końcowej, a także podczas postojów na stacjach. Należy kierować się zdrowym rozsądkiem i przestrzegać elementarnych zasad bezpieczeństwa.

W wypadku choroby lub innego problemu należy niezwłocznie powiadomić konduktora, który może pomóc lub wezwać lekarza. Polecamy jednak zabrać ze sobą podręczną apteczkę.

Uwaga – w Tybecie, w tym także w Lhasie jest ogromna liczba bezpańskich psów. Ze względu na ryzyko przenoszenia wścieklizny polecamy trzymać się od nich z daleka.

### Zakupy

Najsłynniejszy tybetański bazar z pamiątkami znajduje się w Lhasie przy ulicy Barkhor, tuż obok świątyni Jokhang. Słynie on z bogatej oferty artykułów. Sprzęt przydatny w podróży w bardziej odległe obszary można zakupić w Domu Towarowym Lhasa Department Store - największym sklepie tybetańskiej stolicy. Można tam znaleźć praktycznie wszystko – od pamiątek po przedmioty codziennego użytku. Sklepów nie brakuje także przy ulicy Beijing Street. W całym mieście jest poza tym wiele małych supermarketów.

### Telefon i internet

Sieć komórkowa w Tybecie jest dość dobrze rozwinięta i dostępna we wszystkich większych miastach za pośrednictwem chińskich operatorów. Także w mniejszych miastach położonych wzdłuż największych dróg i tras kolejowych nie ma zwykle problemów z zasięgiem. Jest on dostępny nawet powyżej bazy przy Mount Everest, jednak tam telefon nie zawsze działa poprawnie ze względu na warunki atmosferyczne.

W Lhasie jest dużo budek telefonicznych, z których można korzystać dzwoniąc na numery stacjonarne w Chinach/Tybecie. Czasem warto zaopatrzyć się na miejscu w kartę SIM, która może być aktywowana również na połączenia międzynarodowe. Jest to jednak opłacalne tylko wtedy, gdy rozmowy telefoniczne planuje się codziennie. Jeżeli z telefonu komórkowego mają Państwo zamiar korzystać sporadycznie lub w nagłych wypadkach, wówczas karta SIM jest zbędna.

Kafejek internetowych jest na pęczki w największych miastach. Duże hotele w Lhasie oferują również bezpłatny bezprzewodowy dostęp do internetu. WiFi nie jest natomiast dostępne w małych miasteczkach, ani w pociągu. Uwaga – niektóre strony www, a w związku z tym także i niektóre skrzynki e-mail są w Chinach blokowane, co wiąże się z brakiem dostępu do nich w trakcie pobytu w Chinach. Zwykle blokowany jest adres gmail.com.

### Gniazdko elektryczne

Podłączenie europejskich urządzeń elektrycznych do prądu może być w Tybecie problematyczne. Zwłaszcza w mniejszych pensjonatach nie zawsze są dostępne odpowiednie gniazdko. Dlatego zaleca się adapter podróżny, który można zakupić także dopiero w Lhasie.

### Napiwek

Tybetańscy taksówkarze i kelnerzy nie oczekują napiwku. Z kolei w branży turystycznej oczekiwanie napiwku ze strony przewodników i kierowców zwiększa się z roku na rok, jest jednak nadal dużo skromniejsze niż w Pekinie. W wypadku grup przyjęte jest zwyczajowo 10 juanów od osoby (około 1 €) dla lokalnego przewodnika i 5 juanów dla kierowcy.

### Znajomość języków obcych

Uwaga – w zasadzie 100% taksówkarzy w Chinach nie mówi ani słowa po angielsku. Dlatego w razie potrzeby zalecane jest pokazanie chińskiemu kierowcy taksówki nazwy i adresu hotelu lub stacji kolejowej w języku chińskim na telefonie lub na kartce papieru.

*Więcej informacji na naszej stronie [www.transsib.com.pl](http://www.transsib.com.pl).*

*Życzymy przyjemnej i ciekawej podróży!*