LAOS E CAMBOGIA

Validita' del passaporti

Per viaggiare in Laos o in Cambogia è necessario un passaporto valido.
Il passaporto deve essere valido per almeno sei mesi dalla fine del vostro soggiorno.

Ingresso e Visti per Laos e Cambogia

LAOS - Ad oggi, per entrare nel paese avrete bisogno di un **passaporto** con validità di almeno **6 mesi** alla data di partenza. Inoltre, è necessario che il passaporto abbia almeno un paio di pagine vuote, consentendo così l'applicazione del timbro doganale e del **visto**. Per l'ingresso, infatti, è necessario anche il Laos visto turistico. La visa Laos ha una durata di **30 giorni**.
Dal 9 luglio 2019 è possibile fare domanda di visto online accedendo al sito www.laoevisa.gov.la.
Al momento, tuttavia, questa modalità di presentazione della domanda è possibile **solo** per chi fa ingresso dal Wattay International Airport, dal Luang Prabang International Airport e da altri porti di entrata aeroportuali e terrestri indicati sul predetto sito.

CAMBOGIA - E' necessario il passaporto, con validità residua di almeno 6 (sei) mesi dalla data d'ingresso nel Paese. Durante il soggiorno è consigliato portare sempre con sé fotocopia del passaporto. Per limitare i rischi di furto o smarrimento del passaporto e del biglietto aereo si consiglia di lasciare gli originali e i documenti di viaggio in luogo sicuro.
Per andare in Cambogia è obbligatorio avere un visto.
Da Gennaio 2024, per semplificare e velocizzare le procedure d'ingresso nel Paese, il governo Cambogiano ha introdotto ufficialmente la Cambogia e-Arrival Card.
La Cambogia e-Arrival Card è obbligatoria, e pertanto dev'essere fatta indipendentemente dal tipo di Visto entro **7 giorni PRIMA** della data di arrivo in Cambogia.
La Cambogia e-Arrival Card è sostanzialmente un modulo digitale, che dev'essere compilato e sottoscritto dal viaggiatore
L'applicazione viene eseguita online, attraverso la compilazione di un unico modulo (anche da mobile, grazie all'application scaricabile dal sito https://www.arrival.gov.kh/ - il rilascio è immediato.
Il visto vero e proprio si ottiene On-line: tramite il sito internet del Ministero degli Esteri www.evisa.gov.kh. Conviene richiedere il visto prima di ottenere l'e-Arrival, in quanto il rilascio non è immediato.

Informazioni utili

Denaro

Non portare con sé gli assegni turistici poiché non sono accettati nelle attività commerciali.

- Portare con sé alcuni contanti in dollari o in euro (200 USD/Coppia).

- I contanti possono essere prelevati con la carta di credito presso gli sportelli automatici (2,5% di commissioni – è ufficiale e legale).

A seconda di ciascuna destinazione, ecco i nostri consigli sulla valuta da utilizzare:

- In **Cambogia**: i dollari americani sono usati e accettati largamente.

- In **Laos**: i dollari americani sono generalmente accettati ovunque, tutta via grazie ai Kips è possibile fare acquisti più convenienti. Anche i Baht thailandesi sono largamente utilizzati in tutto il Paese.

Tutti i dollari Americani devono essere in condizione immacolata. Segni di usura, marchi o impronte possono svalutare le banconote all'ufficio di cambio. Il valore del danaro puo' essere annullato solo sulla base delle sue condizioni fisiche quindi assicurarsi di avere banconote nuove. Assicurarsi, inoltre, che le banconote siano attuali e non vecchie variazioni che ad esempio raffigurino immagini più piccole dei presidenti. Assicuratevi, se trasportate banconote da 100$, che il numero seriale non cominci con CB poiché potrebbe essere motivo di rifiuto della banconota. La banconota da 100$ assicura il tasso di cambio migliore mentre i tagli più piccoli hanno un costo maggiore.

Le carte di credito sono accettate da poche attività commerciali, di solito hotel di lusso o alcuni negozi. Solitamente hanno una commissione che varia dal 5 al 10% e non sempre funzionano.

Il sistema bancario è ancora in sviluppo e si consiglia di non fare affidamento troppo sulle Carte di credito e sui distributori automatici come fonte di danaro per la vostra vacanza.

Il Tasso di cambio è il seguente aggiornato ad oggi, 10 settembre 2025:

1 Euro ~ 4440 Riels (Cambogia)

1 Euro ~ 24500 Kip (Laos)

Mance

Malgrado i numerosi anni di esperienza nel turismo, la questione delle mance rimane sempre particolare e delicata. Non spetta a noi consigliare gli importi delle mance. Ogni Paese, persino ogni individuo ha abitudini proprie e la mancia inoltre dipende dalla soddisfazione del cliente. Per

esempio, nella cultura anglosassone la pratica delle mance è molto più diffusa che nella cultura francese.

Ecco in poche parole le regole principali per le mance:
- Mance: le mance sono un argomento molto sensibile nel Sud Est Asiatico. Le guide e gli autisti - e le persone locali - si aspettano di ricevere delle mance alla fine del viaggio in base alla disponibilità e desiderio dei viaggiatori. Abbiamo indicato nella tabella sotto delle quote indicative che suggeriamo di condividere con i vostri clienti:
- Per ogni guida durante il tour (Nord - centro - Sud): dai 3$ ai 5$ a persona al giorno
- Per l'autista durante il tour: da 1$ ai 2$ per persona al giorno
- Facchino dell'hotel 1$
- Sampan - Barca locale - conducente del motorino 1$

Tutte queste indicazioni sono semplicemente a titolo informativo, la mancia è sempre a vostra discrezione.

Alimentazione

Per andare alla scoperta dell'Indocina in tutta tranquillità, ecco alcuni semplici consigli sulla nutrizione in Asia sudorientale:
- Non mangiare verdura per strada.
- Sbucciare bene la frutta.
- Bere unicamente l'acqua minerale. Invece, è possibile lavarsi i denti con l'acqua corrente del rubinetto degli alberghi. Attenzione: non bere quest'acqua.
- Attenzione ai turisti allergici al sodio di glutammato. Questa sostanza è usata in abbondanza nei piatti serviti per strada, come le zuppe.
- Tutti i ristoranti selezionati servono piatti senza glutammato.

Differenza d'ora

Differenza d'ora non è un problema tra i paesi dell'Indocina. In effetti, il fuso orario è lo stesso in Vietnam, Laos, Cambogia e Thailandia e la differenza di fuso orario con il Myanmar è minina. Non vi è alcun cambio d'orario, (vale a dire d'estate / ora legale) per questi paesi, il fuso orario è lo stesso tutto l'anno.

La differenza viene mostrata nella tabella sottoriportata (a base del GMT orario standard):

GMT	Hanoi (Vietnam)	Vientiane (Laos)	Phnom Penh (Cambogia)	Yangon (Myanmar)	Bangkok (Tailandia)
GMT standard	GMT + 7	GMT + 7	GMT + 7	GMT + 6:30	GMT + 7

Clima in Cambogia

La Cambogia ed il sud del Vietnam hanno un clima abbastanza simile. Ci sono tre principali stagioni in Cambogia :

- I mesi di gennaio, febbraio, marzo, novembre, dicembre corrispondono alla bella stagione : 20-30°c, bel tempo.
- I mesi di aprile e maggio corrispondono alla stagione calda : 30-35°c, bel tempo.
- I mesi di giugno, luglio, agosto e settembre corrispondono alla stagione delle piogge: 30-35°c, tempo variabile, forti piogge.

Quando viaggiare in Cambogia?

Si può viaggiare in Cambogia durante tutto l'anno. L'estate stessa è favorevole per i viaggi se i clienti non temono il forte calore. I paesaggi sono molto più verdeggianti, grazie alle numerose piogge. Il problema principale è l'impercorribilità di alcune strade e sentieri durante l'estate nelle regioni montuose.

Clima in Laos

Il Laos beneficia di un clima tropicale con tre stagioni distinte

- I mesi di ottobre, novembre, dicembre, gennaio e febbraio corrispondono alla bella stagione secca : 20-25°c, bassa umidità, bel tempo, possibilita' di freddo la notte. Nelle regioni montuose del nord del Laos (Houeixai, Pak Beng, Luang Prabang, Pianura delle Giare), potrebbe far freddo di notte con temperature variabili da 0°C a 5°C.
- I mesi di marzo, aprile, maggio e giugno corrispondono alla bella stagione calda : 30-35°c, alta umidità, bel tempo.
- I mesi di giugno, luglio, agosto e settembre corrispondono alla stagione delle piogge: 30-35°c, alta umidità, tempo variabile, forti piogge.

Quando viaggiare in Laos?

Si può viaggiare in Laos durante tutto l'anno. L'estate stessa è favorevole per i viaggi se i clienti non temono il forte calore. I paesaggi sono molto più verdeggianti, dovuti alle numerose piogge. Il problema principale è l'impercorribilità di alcune strade e sentieri durante l'estate. In particolare i sentieri nel sud del Laos sono spesso impercorribili durante la stagione delle piogge.
La pratica della coltivazione a rotazione adottata dai contadini durante i mesi di marzo e aprile può causare disagi respiratori per coloro non fossero in ottime condizioni di salute. Questi casi sono rari, ma degni di nota.

Cosa Indossare

Dipende dal periodo e dalla regione che si sceglierà di visitare (fare riferimento alla sezione "Clima"). Ad ogni modo qui una lista di che tipologia di vestiti mettere in valigia:

- Dei vestiti leggeri, t-shirt e camice per il giorno e un maglione per la sera
- E' consigliabile portarsi un cappello gli occhiali da sole, creme solari, e repellente per insetti
- Vestiti con maniche lunghe e gambe coperte di sera per via delle zanzare
- Costumi da bagno
- Scarpe leggere e piuttosto sportive
- Durante la stagione fredda sono consigliati vestiti caldi, giacche, cappotti

NB: sui voli interni il limite di peso per bagaglio è di 20kg (mentre sui voli internazionali è intorno ai 30kg). I viaggiatori che dovranno prendere voli interni dovranno prestare attenzione a questa regola nel preparare la loro valigia.

Contrattazione

La contrattazione è consigliata quando I prezzi non sono esposti ed è praticata maggiormente nei mercati ed in strada.
L'arte della contrattazione deve essere ragionevole e bisogna sempre portare rispetto per il valore degli oggetti cosi come per la persona con cui si sta contrattando.
Ovviamente, non pagare mai più del prezzo che si ritiene un oggetto abbia e non si deve aver paura di passare da un venditore a quello affianco.
Non contrattare se i prezzi sono esposti a meno che non si ritenga che quel prezzo sia esagerato

Corrente elettrica

Vietnam, Laos, Cambogia and Thailandia: 220 Volts

Vaccinazione prima della partenza

Ufficialmente, nessuna vaccinazione è obbligatoria per viaggiare in questi Paesi. Tuttavia, si consiglia ai viaggiatori di aggiornarsi sulle vaccinazioni principali: contro la febbre gialla, la difterite, il tetano, poliomielite, le epatiti A e B, la febbre tifoide e la meningite. Il vaccino e la profilassi per la malaria sono consigliati per i viaggiatori che intendono effettuare visite in posti di montagna e remoti.
Un trattamento antimalarico è spesso consigliato dai medici. Si tratta però di una terapia pesante. Invece di fare tale trattamento, consigliamo ai viaggiatori di coprirsi sempre, indossando dei pantaloni lunghi e maglietta o camice a maniche lunghe anche se leggere applicare regolarmente repellente antizanzare durante il giorno e la notte.
ATTENZIONE: solo il vostro dottore può consigliarvi al meglio in materia. Noi diamo semplicemente consigli sulla base di anni di esperienza.

Medicine

- Medicine contro la diarrea e il mal di testa
- Antisettici e antiinfiammatori in caso di caduta o di bruciature.
- Protezione solare
- Spray contro le zanzare per la sera

Note: Si consiglia di comprare la crema solare nel vostro paese, dal momento che è difficile da trovare in loco. Altre medicine come paracetamolo/aspirina sono prontamente disponibili ed accessibili economicamente.

Via del Vigna, 199 57121 Livorno - Tel. 050 8666418
naturadavivere@ardea.toscana.it www.ardea.toscana.it