

INFORMAZIONI UTILI PER VIAGGI IN MYANMAR





COMPAGNIE AEREE (NAZIONALI)

Utilizziamo queste 5 compagnie aeree nazionali: Air Mandalay, Air KBZ, Asian Wings, FMI, Mann Yadanarpon, Golden Myanmar, Myanmar National, Apex, e Yangon Airways. Tutte le compagnie aeree utilizzate usano aerei italo-francesi a turboelica ATR (Avions de Transports Régionaux), un tipo di velivolo adattato alle condizioni, distanze e aeroporti locali. La configurazione è o 40 di posti (ATR-42) o di 70 (ATR 72) in file di 4 sedili con un corridoio in mezzo. Entrata-uscita sul retro. Classe unica: standard.

COMPAGNIE AEREE (INTERNAZIONALI)

Attualmente solo le seguenti compagnie volano in Myanmar: Thai Airways, Bangkok Airways, Air Asia, Nok Air, Myanmar Airways International, Malaysia Airlines, Silk Air/ Singapore Airline, Air China, China Eastern, China Airlines, Air India, China Southern Airlines, Qatar Airways, Vietnam Airlines, Emirates Airline, Tiger Air, Jet Star Airline, Thai Lion, Thai Smile, Viet Jet, Dragon Air, Hong Kong Express, Myanmar National Airline.

FORMALITÀ DI ARRIVO

Fare la coda agli sportelli dell'immigrazione con il modulo compilato e il passaporto con il visto stampato. Se si arriva con un visto elettronico è necessario stampare il documento di conferma e consegnarlo all'ufficiale insieme al passaporto. Dopo aver passato l'immigrazione, ritirare i bagagli e procedere verso la dogana. Tenere a mano il formulario della dogana correttamente compilato. Si noti che gli oggetti di valore e la valuta che ecceda i 10.000 USD devono essere dichiarati e recuperati in partenza anche se nella pratica questo protocollo è solitamente semplificato per i turisti.

ABBIGLIAMENTO

Suggeriamo l'uso di abiti leggeri di tessuti naturali come il cotone. Il codice di abbigliamento è abbastanza informale come nella maggior parte dei tropici ma si consiglia di coprire le braccia e le gambe di sera per evitare le punture di insetti. Un leggero impermeabile e l'ombrello sono una buona idea durante la stagione delle piogge e l'ombrello può anche essere utile per proteggersi dal sole.

Le serate nei paesini di montagna e nei pressi del lago Inle possono essere piuttosto fresche per cui consigliamo di portare un maglione o altri abiti adatti se si visitano queste zone. Ciò vale soprattutto per i mesi invernali, da Novembre a Febbraio e per i trekking nei pressi del Lago Inle, dove la mattina presto le temperature sono basse. I visitatori non devono indossare pantaloncini corti, minigonne o altri abiti succinti durante la visita di pagode e monasteri. Tuttavia si può usare un foulard o un sarong per coprirsi temporaneamente.

Le Scarpe (e le calze!) devono essere tolte prima di entrare negli edifici religiosi o nelle case. È pertanto utile indossare scarpe (o sandali) senza troppi lacci e che possono essere facilmente tolte. Forniamo piccoli asciugamani per pulirsi i piedi prima di rimettersi le scarpe.



STRADE DEL MYANMAR

I percorsi su strada consentono ai visitatori di vedere il paesaggio e di avvicinarsi agli abitanti locali. Anche se le distanze in linea generale sono brevi, le condizioni delle strade possono rendere i viaggi piuttosto lunghi. Si prega di verificare con il nostro staff o la guida per ottenere una stima precisa sui tempi di spostamento, Google maps offre dati sbagliati.

Anche se sono stati compiuti sforzi per migliorare la maggior parte delle strade, ci sono ancora molte eccezioni. Per le persone anziane o chi ha problemi di salute o di schiena, è sconsigliabile effettuare i percorsi più lunghi come quello da Bagan a Kalaw o dal Lago Inle a Mandalay. In alcuni luoghi come Monywa-Po Win Taung, è previsto l'uso delle jeep. Vi preghiamo di farci sapere in anticipo se ci sono persone con problemi di schiena o che hanno bisogno di particolare attenzione durante il viaggio.

La strada fra Bagan e Mandalay e' altamente consigliata per vivere una breve esperienza su strada in Myanmar. Le condizioni delle strade attualmente sono buone, e le fermate e i panorami che e' possibile avvistare durante questi trasferimenti sono molto interessanti.

L'ELETTRICITÀ

In Myanmar ci sono prese da 220V alcuni con 2 spinotti tondi, altri con 2 spinotti piatti e altri con 3 pin. Anche se molti nuovi hotel sono dotati di prese universali, si consiglia di portare un adattatore universale. Le interruzioni di corrente sono abbastanza comuni ma la maggior parte degli hotel hanno il loro proprio generatore.

DIVERTIMENTO

Il Myanmar non offre molte possibilità di intrattenimento stile occidentale. Nel resto del paese, il divertimento è limitato agli alberghi e ai ristoranti turistici. Per coloro che sono in cerca di un assaggio della cultura locale suggeriamo di visitare i locali che servono tè, birra o i mercati, dove la gente del posto si ritrova per rilassarsi e socializzare.



PUNTI DI ACCESSO/USCITA

Il Myanmar confina con 5 paesi: Thailandia e Laos ad est, India e Bangladesh ad ovest e Cina a nord est. Ci sono cinque frontiere terrestri aperte ai viaggiatori: Tachilek (situata vicino alla città thailandese di Mae Sai), Kawthaung (situata a sud, vicino alla città thailandese di Ranong, a 5 ore da Phuket), Mywaddy (che si trova sull'altra riva del fiume rispetto alla città thailandese di Mae Sot), Tamu (al confine verso l'India) e Rih Khaw Dar (al confine verso l'India).

I viaggiatori possono ora spostarsi liberamente tra le frontiere senza richiedere alcun permesso speciale. I Visti Elettronici sono accettati in tutti gli aeroporti internazionali, ma solo in alcune frontiere terrestri (Tachileik, Kawthaung e Myawaddy, Tamu e Rih Khaw Dar). I viaggiatori possono uscire dal Myanmar attraverso Htikee (verso la Thailandia) ma non è possibile entrare da qui. I voli internazionali atterrano a Yangon (RNG), Mandalay (MDL) e Nay Pyi Taw (NPT).

CIBO

I pilastri della cucina birmana sono il riso, gli spaghetti di riso e il curry. Il principale ingrediente del pasto è di solito il riso e il curry che solitamente sono meno speziati che in India o in Thailandia. Quasi tutti i pasti sono accompagnati da una zuppa chiamata *hingyo* che può essere condita con salsa di pesce fermentata o ngapiye. Nella maggior parte dei luoghi turistici vengono serviti piatti cinesi, indiani ed europei.

GEMME / PIETRE PREZIOSE

Il Myanmar è ben noto per le sue pietre preziose, soprattutto i rubini (sangue di piccione) e la giada (imperiale). I visitatori che decidono di acquistare pietre lo fanno assumendo la totale responsabilità e valutando l'autenticità con le proprie conoscenze. EXO Travel Myanmar non assume alcuna responsabilità rispetto all'acquisto di pietre o pezzi di antiquariato fatti sulla base dei consigli delle nostre guide. Le nostre guide sono istruite a non consigliare nessun negozio in particolare. La responsabilità degli acquisti ricade totalmente sul compratore.

Una garanzia relativa di qualità viene data dai rivenditori ufficiali che emettono certificati di autenticità. I prezzi di questi negozi sono solitamente più alti ma sono più realisti e, teoricamente, offrono la possibilità di restituire l'acquisto nel caso si cambi opinione o nel caso che il pezzo comprato abbia un valore inferiore. Il documento rilasciato può inoltre essere presentato all'uscita poiché, l'esportazione di pietre e gioielli senza questo documento è illegale.



SALUTE

Non è richiesta alcuna vaccinazione tranne per la febbre gialla se si proviene da una zona dove la malattia è presente. Tuttavia consigliamo che chi visita il paese sia vaccinato contro il tifo, il colera, l'epatite A e Be, il tetano e la poliomielite. La malaria è presente in Myanmar ed è consigliabile prendere precauzioni soprattutto se si viaggia dai percorsi più transitati. Si prega di consultare il proprio medico abituale o un medico specializzato in paesi tropicali prima di viaggiare.

Le strutture mediche sono piuttosto limitate in Myanmar (Yangon ha le migliori strutture) ed è indispensabile disporre di una buona polizza assicurativa prima di partire. Tale assicurazione deve coprire il costo di un eventuale volo di evacuazione sanitaria verso un paese che non sia il Myanmar (nella maggior parte dei casi Bangkok), che potrebbe essere necessario.

HORARIO DI LAVORO

Gli uffici sono normalmente aperti dal lunedì al venerdì dalle 09:00 alle 16:00. La maggior parte dei negozi apre tutti i giorni. Fa eccezione è il mercato di Bogyoke (Scott Market), chiuso il lunedì e i giorni festivi. I musei in Myanmar sono aperti da Mercoledì a Domenica e chiudono nei giorni festivi. Diversi uffici sono chiusi un giorno alla settimana, a discrezione.

ASSICURAZIONE

Le strutture mediche sono piuttosto limitate in Myanmar (Yangon ha le migliori strutture) ed è indispensabile disporre di una buona polizza assicurativa prima di partire. Tale assicurazione deve assolutamente coprire il costo di un eventuale volo di evacuazione sanitaria verso un paese che non sia il Myanmar (nella maggior parte dei casi Bangkok), che potrebbe essere necessario in sostituzione a un volo normale non medicalizzato. Per i tour avventura che includano per esempio percorsi in bicicletta, è richiesta la presentazione di tale polizza assicurativa.

INTERNET

La maggior parte degli hotel in città come Yangon, Bagan, Mandalay Nyaung Shwe (Lago Inle) e Ngapali dispongono di connessione wifi. Si possono inoltre trovare piccoli internet caffè in molti dei posti che si visitano.

LINGUA

La lingua nazionale del Myanmar è il birmano e ci sono oltre 80 dialetti. La lingua scritta utilizza dei caratteri incredibilmente complicati che si basano sull'indiano antico. Nelle città, gli anziani parlano molto bene l'inglese e sta diventando comune anche tra i più giovani.



CELLULARI

Alcune SIM internazionali funzionano in Myanmar: Thailandia (AIS), Singapore (M1) (SINGETEL) (STARHUB) e Vietnam (Viettel).

Le schede SIM locali sono disponibili in tutto il paese vendute da 4 fornitori di servizi di rete: Myanmar Post & Telecommunications, Ooredoo, MyTel e Telenor. Normalmente costano 1.500 kyat (USD 1,50) con carte top-up con valori di 5.000 (USD 5,00) e 10.000 (USD10,00). Le schede SIM sono disponibili inoltre presso l'Aeroporto di Yangon e Mandalay.

MONETA (CAMBIO, BANCOMAT E TRAVELERS CHEQUES)

Valuta: La moneta in Myanmar è il kyat (che si pronuncia chat) e si presenta in banconote da 10, 20, 50, 100, 200, 500, 1000, 5000 e 10000. Come in molti paesi della zona, il dollaro USA è la più comune tra i viaggiatori ma raccomandiamo di cambiarne una certa quantità in kyat. In molti ristoranti locali e negozi è consentito il pagamento solo con il kyat.

In passato i dollari erano ampiamente accettati in tutto il paese. In un tentativo di limitare l'inflazione, il governo del Myanmar ha approvato una legge nel novembre 2015 che non permette più alle aziende di accettare dollari come pagamento. In breve agli hotel verrà tolto il permesso di realizzare cambio di valuta. È tuttora possibile cambiare i Dollari USA ma solo nei locali autorizzati.

Cambio:

I Dollari USA sono la valuta più semplice da cambiare anche se l'euro sta diventando sempre più comune, specialmente a Yangon. Il tasso di cambio in Yangon è generalmente migliore e quanto più grandi le banconote migliore il cambio (es. le banconote da 100\$ ricevono un 2% in più rispetto alle banconote da 50 \$). Le banconote devono essere in ottime condizioni senza strappi, macchie o altro perché altrimenti non vengono accettate. Può succedere che una banconota venga rifiutata solo perché è stropicciata.

Il posto più comodo per cambiare è all'arrivo, in aeroporto. Si tratta di case di cambio gestite dalle banche nazionali che applicano il cambio giornaliero. Una volta usciti dall'aeroporto la guida può indicare una di queste case di cambio, ce ne sono alcune anche presso lo Scott Market e in centro e aprono dalle 9:30 alle 20:00. Questi locali accettano dollari USA, Euro e Dollaro di Singapore.

Carte di credito: Molti ristoranti, alberghi e negozi accettano le carte di credito (con un supplemento del 3-8%), ma si consiglia di non fare affidamento su questo servizio poiché Internet spesso smette di funzionare rendendo impossibile l'uso dei terminali.

Traveller's Cheques: Attualmente i Traveller's Cheques non possono essere usati o cambiati in Myanmar.



Bancomat:

- Le carte MasterCard e Visa sono accettate nei bancomat di tutto il paese.
- Esistono Bancomat a Yangon, Mandalay Bagan, Nyaung Shwe (Lago Inle), Kalaw, e (Thandwe Ngapali)
- Servizio disponibile le 24 ore.
- Il costo del servizio per ogni transazione è di 5.000 kyats.
- Non ci sono limiti di quantità di operazioni.
- Ogni operazione ha un limite massimo di 300 kyats.
- È previsto un limite massimo di 1.000.000 di kyats ogni 24h.

FOTOGRAFIE

In Myanmar è possibile trovare rullini fotografici comuni ma può essere molto complicato trovare rullini di qualità professionale per cui, ai fotografi analogici, suggeriamo di portare i rullini necessari per il viaggio. Non è consentito fotografare strutture strategiche di interesse militare (ponti, stazioni di polizia, personale dell'esercito, ecc.).

DRONI

È necessario un permesso speciale per portare un drone in Birmania. In caso di necessità si prega di contattare il nostro ufficio almeno un mese prima della data prevista di arrivo. A prescindere dal documento di autorizzazione, molti luoghi non permettono l'uso di droni, come per esempio la Pagoda di Shedagon.

OGGETTI VIETATI

Gli articoli di gioielleria, telecamere e la valuta estera (al di sopra di USD 10.000) devono, teoricamente, essere dichiarati al momento dell'ingresso.

È proibita l'esportazione di immagini del Buddha e di oggetti di antiquariato o di importanza archeologica. Le gemme possono essere acquistati solo presso i negozi autorizzati con emissione di certificato (per ulteriori dettagli leggere il paragrafo GEMME / PIETRE PREZIOSE).

RELIGIONE

La principale religione del Myanmar è il buddismo (85% degli abitanti). Il monastero è il tradizionale punto centrale della vita dei villaggi in Myanmar e i monaci contano sugli abitanti del posto per donazioni di denaro e di cibo. Ogni ragazzo in Myanmar passa del tempo in un monastero. Il resto della popolazione è cristiana, musulmana, hinduista e animista.



SHOPPING

Ci sono molti prodotti locali interessanti in Myanmar. L'artigianato tradizionale include manufatti laccati, specialmente a Bagan, sculture in legno e sculture in pietra, lavori in bronzo, rattan, gioielli in argento, longyis di seta e tessuti elaborati manualmente.

Ci sono vari negozi in Yangon, Bagan e Nyaung Shwe (Inle Lake) che vendono prodotti creati da comunità svantaggiate.

FUSO ORARIO

Il fuso orario in Myanmar è pari a 6h 30 min. GMT in inverno e 5h 30min in estate: 1500H GMT = 2130H in Myanmar (inverno). Il Myanmar è 30 minuti dietro rispetto a Bangkok (Thailandia): 1500H a Bangkok = 1430H in Myanmar.

MANCE

Servizio	Myanmar
Guida	
FIT < 6 pax	US\$ 5 pax/giorno
Gruppo 7-15 pax	US\$ 4 pax/giorno
Gruppo fino a 15 pax	US\$ 3 pax/giorno
MICE < 25 pax	US\$ 3 pax/giorno
MICE < 25 pax	US\$ 2 pax/giorno
Guida- Viaggio Avventura	
FIT < 6 pax	US\$ 7 pax/giorno
Gruppo 7-15 pax	US\$ 6 pax/giorno
Gruppo fino a 15 pax	US\$ 5 pax/giorno
Veicoli	
Autista (visita della città)	US\$ 1 pax/giorno (max. 15 USD al giorno)
Autista (fuori città)	US\$ 2 pax/giorno (max. 20 USD al giorno)
Incentivo	US\$ 2 pax/giorno (max. 20 USD al giorno)
Ragazzo del bus (aiutante)	US\$ 0,5 pax/giorno (max. 10 USD al giorno)
Cyclo, Tuk-Tuk	US\$ 1 pax/viaggio (max. 10 USD al giorno)
Equipaggio	
Tour breve (visita)	US\$ 1 pax/giorno (max. 15 USD al giorno)



Tour lungo	US\$ 2 pax/giorno (max. 20 USD al giorno)
Crociera con O/N	US\$ 3 pax/notte
Alberghi	
Portatori	500 kyats /bagagli
Servizio di pulizie	US\$ 1/ pax/day
Ristorante (camerieri)	
Pasti inclusi	US\$0.5 - 1/pax/pasto
Pasto a carico del cliente	5% del conto

VEICOLI

I veicoli utilizzati in Myanmar (da vetture 4 posti agli autobus si 45 posti) sono generalmente i modelli più recenti, ma in luoghi remoti vengono tuttora usati veicoli vecchi.

Tutti i veicoli sono dotati di aria condizionata, cinture di sicurezza e siamo in grado di fornire a tutti i nostri clienti acqua, asciugamani gratuiti e thermos con ghiaccio.

VISTO

Il visto è obbligatorio per entrare in Myanmar. Il Visto turistico di 28 giorni è solitamente sufficiente per la maggior parte dei visitatori. Le attuali norme per entrare in Myanmar sono le seguenti:

1 Visto Individuale

Questo visto è rilasciato da un'ambasciata o consolato del Myanmar. La lettera di invito non è obbligatoria e i tempi normali di emissione di un visto vanno da 3 a 5 giorni. I visti rilasciati dalle ambasciate del Myanmar hanno un costo di 20\$USD.

2 Visto per Viaggi di Gruppo

Questo visto è rilasciato da un'ambasciata o consolato del Myanmar. Normalmente viene rilasciato in 3-5 giorni. Con la conferma della vostra prenotazione, EXO invierà la lettera all'ambasciata. Per farlo, EXO ha bisogno di nomi completi, numeri di passaporto, nazionalità e nome dell'Ambasciata del Myanmar dove si prevede di ritirare il visto. Vi manderemo una copia della lettera via fax o e-mail.



3 Visto Elettronico

Dopo anni di sviluppo, il sistema di visto elettronico è ora disponibile anche per il Myanmar.

- Questo visto è accettato solo negli aeroporti internazionali e nelle frontiere terrestri con la Thailandia e India. Se si desidera entrare in Myanmar da altre frontiere è necessario disporre di un altro tipo di visto.
- Costo: USD \$50 non-rimborsabili che vengono pagati durante la presentazione della richiesta. Si accettano Visa e MasterCard.
- Valido per 28 giorni nel paese, con ingresso singolo. I viaggiatori devono arrivare in Myanmar entro novanta giorni dalla data di emissione.
- La lettera di approvazione lettera sarà inviata entro cinque giorni lavorativi. È necessario stampare la lettera di approvazione per poter imbarcare sul volo internazionale. All'arrivo, si prega di andare direttamente allo sportello dell'immigrazione. Non è necessario presentare nessuna foto.
- I bambini di età inferiore ai 7 anni che abbiano un passaporto proprio devono chiedere un visto indipendente e pagare i 50USD previsti per l'emissione. Per i bambini con meno di 7 anni inseriti nel passaporto del genitore/tutore che viaggia insieme a lui e il cui documento sia in corso di validità, è necessario compilare le informazioni richieste durante il processo di richiesta del Visto Elettronico.
- Le domande possono essere presentate a <http://evisa.moip.gov.mm/>. Si prega di contattare il vostro consulente di viaggio per ulteriori informazioni.

NAZIONALITÀ PER LE QUALI É DISPONIBILE IL VISTO ELETTRONICO	
Argentina	Kenya
Albania	Corea, DPR
Algeria	Corea, Repubblica
Australia	Kuwait
Austria	Kirghizistan
Bangladesh	Laos
Bielorussia	Lettonia
Belgio	Lituania
Bhutan	Lussemburgo
Bolivia	Malesia
Bosnia	Maldive
Brasile	Malta



Brunei	Mauritius
Bulgaria	Messico
Cambogia	Principato di Monaco
Camerun	Mongolia
Canada	Marocco
Cile	Nepal
Cina	Paesi Bassi
Colombia	Nuova Zelanda
Costa Rica	Norvegia
Costa d'Avorio	Pakistan
Croazia	Panama
Cipro	Perù
Repubblica Ceca	Filippine
Danimarca	Polonia
Ecuador	Portogallo
Egitto	Qatar
Eritrea	Romania
Estonia	Russia
Isole Figi	Arabia Saudita
Finlandia	Serbia
Francia	Singapore
Georgia	Slovacchia
Germania	Slovenia
Ghana	Sud Africa
Grecia	Spagna
Guatemala	Sri Lanka
Guinea	Svezia
Ungheria	Svizzera
Islanda	Taiwan
India	Thailandia
Indonesia	Turchia
Irlanda	Uganda
Israele	Ucraina
Italia	Regno Unito
Giamaica	Stati Uniti d'America
Giappone	Uruguay
Giordania	Uzbekistan
Kazakistan	Venezuela
	Vietnam



I POSSESSORI DI PASSAPORTI DA QUESTE NAZIONALITÀ SONO ESENTI DA VISTO PER PERIODO LIMITATI DI TEMPO	
Brunei	14 giorni
Cambodia	14 giorni
Indonesia	14 giorni
Laos	14 giorni
Philippines	14 giorni
Thailand	14 giorni
Singapore	30 giorni
Vietnam	14 giorni

CLIMA

Il Myanmar ha tre stagioni: estate, monzone e inverno. L'inverno, tra novembre e febbraio, è considerato il momento migliore per visitare il paese, grazie ai climi più freschi. Le temperature variano dai climi temperati di Yangon Bagan, Mandalay e Ngapali a climi più freddi nello Stato di Shan, che include il Lago Inle, Kalaw e Pindaya. Nella stagione invernale le giornate sono normalmente soleggiate. Il mese di Ottobre si trova a cavallo tra il monzone e la stagione invernale e presenta piogge sporadiche a Yangon e presso il lago Inle. Il monzone sud-ovest inizia alla fine di maggio o inizio di giugno e dura fino alla fine di settembre. Questa stagione porta frequenti e violenti acquazzoni, principalmente nel pomeriggio e la sera, soprattutto a Yangon, mentre il resto del paese è più secco. Nella stagione delle piogge il clima è più umido e può rendere il viaggio meno comodo. Settembre, sebbene ancora considerato parte del monzone, è particolarmente bello per viaggiare in Myanmar poiché le piogge ravvivano il verde lussureggiante delle campagne. A marzo la temperatura comincia a salire di nuovo fino alla seguente stagione delle piogge di fine maggio. Le temperature tra marzo e maggio possono essere molto calde raggiungendo i 35° a Bagan e Mandalay.

ACQUA

Si consiglia di non bere acqua del rubinetto. L'acqua minerale in bottiglia è sicura e disponibili ovunque. Tutti gli alberghi offrono una bottiglia gratuita a persona di acqua minerale locale. I cubetti di ghiaccio nelle bevande sono generalmente sicuri in hotel di buon livello e ristoranti, ma è meglio evitarli nelle bancarelle o nelle zone di campagna. I piccoli disturbi allo stomaco sono possibili quando si viaggia in paesi esotici. Sugeriamo di portare sempre con sé un medicinale antidiarreaico di fiducia.

Sugeriamo di portare sempre con se bottiglie riutilizzabili da casa, prassi sempre piu' diffusa ed ecosostenibile che e' una buona maniera per ridurre l'utilizzo di plastica e proteggere l'ambiente.