

DESTINAZIONE OMAN : CONSIGLI DI VIAGGIO

Prima di partire per un qualsiasi viaggio, è sempre bene avere più informazioni possibili riguardo il luogo in cui ci stiamo recando, la sua cultura, la sua gente e le loro usanze per saperci comportare adeguatamente nel loro rispetto.

Di seguito troverete una scheda tecnica informativa sull'Oman e qualche consiglio di viaggio su cosa portare / fare / comprare / assaggiare.

Denominazione ufficiale : Sultanato dell'Oman

Capitale : Muscat

Lingua : arabo, inglese molto diffuso.

Ora : GMT +4 (+ 2 rispetto all'Italia)

Passaporto : necessario, con validità residua di almeno sei mesi al momento dell'arrivo nel Paese.

Visto : € 12.00 circa , da fare al momento dell'arrivo all'aeroporto di Muscat , valido 10 giorni.

[consiglio : pagando in Euro, il resto vi sarà dato in Rial , quindi se volete disporre di qualche Rial senza dover andare a cambiare denaro, potreste pagare il visto con 50 o 100 Euro a seconda di quanti contanti locali vi servono]

Moneta : Rial (gli sportelli bancomat e le banche sono diffuse in tutto il Paese, il consiglio è quello di cambiare i soldi presso qualche supermercato o prelevarli da qualche ATM , piuttosto che cambiarli in aeroporto)

Vaccinazioni : non richieste.

Divieti : E' vietata l'importazione di alcolici (sono consentite solo due bottiglie ai passeggeri non musulmani), di armi, di droghe e di materiale illustrativo offensivo della morale e della religione locale, comprese immagini di donne in bikini, anche su giornali.

COSA METTERE IN VALIGIA

_ OCCHIALI E CAPPELLO

Come ben sapete, e non è difficile immaginare, dal momento che ci troviamo nella penisola araba, il sole e il caldo non si faranno desiderare. Per questo è importante proteggersi il capo e il collo, rinunciando alla tintarella tra le 11 e le 15. A Maggio le temperature vanno dai 20 ai 40 gradi , per questo oltre a coprirsi , è importante bere tanto e spesso per non disidratarsi.

_ FOULARD O VELO

Non fondamentale, ma necessario per entrare nella Grand Mosque di Muscat, o per coprirsi le spalle quando richiesto.

_ CAPI IN COTONE O IN LINO

Se possibile larghi o comunque freschi.

_ UNA FELPA

Non dimentichiamoci che ci troviamo nel deserto e per la notte nel campo tendato, è opportuno avere con noi una felpa per far fronte all'escursione termica. Sarà utile coprirsi anche per l'aria condizionata negli Hotel.

_ CREME SOLARI AD ALTA PROTEZIONE ed un DOPOSOLE

Come già detto in precedenza meglio proteggersi bene dai raggi UVA. E' bene portare una buona crema solare e un doposole idratante che proteggeranno la vostra pelle dal pericolo di ustione solare. Per chi soffre di eritema solare, sarebbe opportuno andare dal medico prima di partire e farsi prescrivere degli antistaminici o delle creme adatte.

_ REPELENTE PER LE ZANZARE

Premessa : in Oman il clima è molto secco, tranne che sulla zona costiera, il rischio di essere punti da una zanzara e che la puntura sia infettiva è davvero minimo. In ogni caso meglio prendere le giuste precauzioni, quindi da non dimenticare l'anti-zanzare. Molto efficaci sono quelli con il 30% di DEET (dietiltoluamide) .

_ COLLIRIO

Chi porta gli occhiali da vista dovrà proteggersi dall'irradiazione, mascherando la luce con occhiali da sole. Sarebbe opportuno avere con sé anche un collirio.

_ ABBIGLIAMENTO E VESTITI SOBRI

Nulla offende di più gli arabi di un abbigliamento inadeguato. In tutto il Paese il topless è vietato. Il bikini, tranne nei resort turistici, turba la gente del posto ; per questo nelle spiagge pubbliche le donne dovrebbero indossare sopra il costume una maglietta larga e dei pantaloncini per fare il bagno. Per rispetto a quella che è la loro cultura, inoltre, è fortemente consigliato indossare gonne lunghe o al massimo sotto le ginocchia, evitare le scollature e avere sempre le spalle coperte. Mettere in valigia magliette con la manica, un foulard per coprirsi, gonne/pantaloni lunghi e larghi per non patire il caldo.

Per gli uomini, invece consigliati i pantaloni lunghi. Da evitare le canotte e in luoghi pubblici non presentarsi in infradito.

_ SCARPE COMODE

Per qualsiasi passeggiata nel deserto o nel Grand Canyon Omanita, come sempre, una buona scarpa comoda è fondamentale.

_ MEDICINE

Ognuno conosce sé stesso, e sa quali medicine portarsi in viaggio. Da non dimenticare i fermenti lattici !

(Sotto trovate un consiglio delle " medicine da viaggio ")

_ ADATTATORE UNIVERSALE : la tensione elettrica è di 220/240 V

CURIOSITA' :

→ COSA ASSAGGIARE :

_ " *Kharak Chai* " un tè di origine indiana preparato con del latte evaporato.

_ " *Halwa* " un dolce gelatinoso con zucchero, sciroppo di datteri, zafferano, cardamomo, mandorle, noce moscata e acqua di rose.

_ " *Harees* " un miscuglio glutinoso cucinato con grano cotto a vapore e carne bollita , spesso accompagnato da squalo essiccato condito con succo di lime.

_ " *Shuwa* " carne marinata cucinata in un forno di argilla

_ succo fresco di melograno

_ il miele, definito " oro liquido della regione "

_ l'aragosta locale

→ COSA COMPRARE :

_ datteri

_ incensi

_ argento

_ foulard e turbanti " mussar "

_ "Khanjar" , i famosi pugnali artigianali con la punta ricurva

→ NON SI FA :

_ Scattare fotografie senza permesso

_ Dimostrare affetto in pubblico

_ Indossare abiti succinti

_ Bere alcolici in modo smodato

_ Bere, mangiare o fumare in luoghi pubblici durante il Ramadan (che si tiene il nono mese dell'anno del calendario lunare musulmano, nel 2016 inizierà il 6 Giugno e terminerà il 7 Luglio)

_ Non rifiutare mai una tazza di tè o caffè per non offendere chi ve la offre.

_ Trattare il prezzo di qualsiasi cosa, in quanto è un'usanza, un processo estremamente sociale, che serve per raggiungere un accordo.

_ Non fare paragoni tra persone e animali , soprattutto tra umano e cane , in quanto considerato essere impuro.

FRASARIO E PAROLE IN ARABO UTILI :

Buongiorno = " ah-lan was ah-lan "

Arrivederci = " ma' sa-laa-ma "

Sì = " na-'am "

No = " la "

Grazie = " shuk-ran "

Mi scusi = " is - mah lii " (m) / " is-mah-ii lii " (f)

Posso scattare una fotografia ? = " mum- kin at-sau-ar "

Aiuto! = " muu-saa- 'id "

Quanto costa ? = " bi - kam "

Ecco qui la lista delle medicine da viaggio da non dimenticare :

- acido acetilsalicilico = **ASPIRINA / MOMENT**
- antinausea = **XAMAMINA/TRAVELGUM** o " **SEA - BAND - BRACCIALETTI ELASTICI** "
- paracetamolo = **TACHIPIRINA**
- antinfiammatori per febbre/mal di denti = **AULIN / MESULID**
- antistaminici = **CLEVER / ZIRTEC** (cura da iniziare una settimana prima del viaggio)
- antibiotici ad ampio spettro come amoxicillina = **AUGMENTIN** o ciprofloxacina = **CIPROXIN**
- antidiarroici a base di Ioperamide = **IMODIUM**
- antivomito = **PLASIL**
- anticoncezionali : da non dimenticare la **PILLOLA** per chi ne fa uso!!!
- antispatico = **BUSCOPAN**
- cortisone : pastiglie di **BENTELAN** (da usare quando le tonsille si gonfiano causa aria condizionata)
- disinfettante per ferite e disinfettanti antibatterici tipo amuchina per mani (**BETADINE e ACQUA OSSIGENATA** esistono anche in formato da viaggio)
- pomata antistaminica = **FARGAN** o **POLARAMIN** o cortisonica = **NERISONA**
- repellenti per insetti e pomata **ALLERGAN** per punture di insetti (soprattutto in zone umide)
- **fermenti lattici** o **ENTEROGERMINA** (cura da iniziare una o due settimane prima della partenza)
- ACCESSORI : **forbici, pinzette, termometro, garze e cerotti.**