

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.

REPELLENTE 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.**