



INFORMAZIONI GENERALI INDIA

Per non incorrere in problemi una volta arrivati a destinazione, dovremo fare preventivamente un piccolo elenco di cose necessarie, di cui non possiamo fare a meno. Questo è il modo giusto per affrontare il viaggio in tutta tranquillità senza dimenticare nulla. Pianifichiamo quindi al meglio il contenuto della valigia, che ci accompagnerà nel nostro viaggio in India, per ridurre al massimo eventuali inconvenienti, prendendo nota di tutti i consigli che seguono, riguardanti sia le cose da portare sia quelle da evitare, quando decidiamo di visitare questo affascinante paese.

ALCUNE CONSIDERAZIONI GENERALI

Partiamo prima di tutto da una serie di considerazioni che ci aiuteranno a inquadrare meglio i motivi per cui alcuni oggetti non devono mai mancare, nel bagaglio che ci accompagnerà nel nostro viaggio in India, mentre altri si rivelerebbero totalmente inutili se non “dannosi” ed è quindi meglio evitare di portarli con noi.

*USANZE E TRADIZIONI IN INDIA: COSA **NON** PORTARE*

Abbiamo più volte sottolineato nei nostri articoli l'importanza di rispettare, da parte del viaggiatore, la cultura e le tradizioni dell'India, come di qualsiasi altro paese di cui è ospite. Questo è uno dei pilastri fondamentali del pellegrinaggio ed è un aspetto che dobbiamo avere ben chiaro già nel momento in cui prepariamo i bagagli per la partenza.

In special modo per l'abbigliamento, in India, è necessario ricordare che, in ogni luogo dedicato alla preghiera, santuari, templi e altre strutture, la donna deve indossare abiti che coprano interamente il corpo, spalle comprese e, a seconda del luogo, dovrà coprire anche il capo.

Evitiamo accuratamente, quindi, di indossare miniabiti, abiti bianco trasparente, canottiere, pantaloni corti o vestiti troppo scollati. Una buona norma è portare sempre con sé uno scialle da poter utilizzare all'occorrenza.

COME VESTIRSI IN INDIA PER AFFRONTARE AL MEGLIO IL CLIMA

Le stagioni si alternano tra clima umido e clima secco e le temperature non arriveranno mai ad essere rigide, tranne che sulle aree montagnose settentrionali, e in quest'ultimo caso soltanto a una considerevole altitudine. Il suggerimento, quindi, è quello di mettere nella vostra valigia per il viaggio in India del Sud soprattutto indumenti leggeri, in cotone o lino. Per la partenza a febbraio, ricordate di coprirvi bene in modo da preservare il corpo dalle scottature e tenere la temperatura corporea a livelli accettabili. Inoltre, portate con voi diversi cambi di camicie o magliette. E' facile lavare e asciugare velocemente indumenti leggeri con le temperature che ci sono ora.

L'INDIA E L'IGIENE, ALTRI ACCORGIMENTI SU COME VESTIRSI

Che l'igiene e la pulizia in India non siano ottimali è un dato ormai noto a tutti. In strada come nei locali pubblici, dovete quindi fare molta attenzione, e anche in questo caso è importante sapere come vestirsi in India per ovviare a questo genere di inconvenienti. A tale scopo, nella vostra valigia per il viaggio in India includete un tipo di scarpe chiuse, se possibile. Nel caso faccia troppo caldo e volete mettere ai piedi qualcosa di aperto, prevedete comunque un modello di calzatura che abbia una suola robusta e protettiva.

PELLEGRINAGGIO IN INDIA: CHE COSA METTO IN VALIGIA?

Una volta fatte le dovute considerazioni, vediamo ora in modo più dettagliato quali sono le cose indispensabili da mettere in valigia per visitare l'India.

1) FOTOCOPIE DEI DOCUMENTI PER IL VIAGGIO IN INDIA

Preparare le fotocopie dei documenti necessari per il vostro viaggio in India può essere utile in caso di smarrimento degli stessi oppure nel caso dobbiate acquistare una scheda telefonica locale. Collocate gli originali nel marsupio che terrete sempre con voi (ne parliamo più avanti in



dettaglio) e mettete le copie in valigia. Portate con voi anche eventuali certificazioni relative alle allergie o eventuali patologie di cui soffrite. Quindi fotocopie del visto ma soprattutto della pagina con foto del passaporto. Portate con voi un foglio con i contatti di emergenza e le info sulla vostra assicurazione se diversa da quella di gruppo.

2) USO DI DENARO CONTANTE E CARTE DI CREDITO/DEBITO IN INDIA

Per quanto riguarda le carte di credito/debito e i bancomat, consultate il saldo prima di partire e usatele sempre con molta attenzione una volta arrivati in India. Un consiglio che sentiamo di darvi è quello di suddividere il contante in due portafogli, da tenere in due posti diversi, al sicuro, così da evitare spiacevoli sorprese. Gli sportelli bancomat per i prelievi sono presenti in tutte le città indiane: controllate sempre la percentuale di commissione che vi applicano sul prelievo del contante e fate molta attenzione quando ritirate il denaro (scippi o rapine possono sempre capitare, all'estero come in Italia), un minimo di accortezza non guasta. Se potete, evitate, infine, di cambiare gli euro all'interno dell'aeroporto perché il tasso di cambio non è affatto conveniente. Vi indicheremo alcuni luoghi dove prelevare moneta corrente o cambiare gli euro. Al momento il cambio del giorno prevede 1 euro, 89 rupie.

Qualsiasi servizio in hotel non previsto come, uso frigo bar, menu differente dal buffet, bevande non previste, eccetera potranno essere pagati sempre in carta di credito, **LA SERA PRIMA DELLA PARTENZA. Per favore saldare le vostre fatture non la mattina della partenza perché il check-out in India, come tutte le cose, richiede un tempo molto lungo.**

3) COME TENERE AL SICURO IL VOSTRO BAGAGLIO PER L'INDIA

I lucchetti di sicurezza, sempre più utilizzati per i viaggi all'estero, sono utilissimi per mettere al sicuro trolley, zaini, valigie e altro. Ve ne sono di ultima generazione, in grado di svolgere funzioni diverse e garantire la sicurezza del bagaglio. In albergo ci sono le casseforti per i vostri oggetti di valore. **Sarebbe ideale poter mettere una targa con il vostro nome e cognome su ogni bagaglio che portate. In questa maniera sarà più facile identificare i bagagli, operazione che faremo ad ogni partenza dagli hotels.**

4) I FARMACI DA PORTARE IN INDIA

Ci sono una serie di medicinali e prodotti parafarmaceutici da tenere sicuramente in valigia quando si decide di partire per l'India. Qui di seguito vi elenchiamo quelli sicuramente utili se non addirittura indispensabili:

- Protezione solare totale fattore alto e un dopo-sole (una crema di protezione per il sole in India è molto difficile da trovare e la qualità lascia a desiderare). Già dai mesi di febbraio o marzo, il sole è molto forte
- Amuchina, se la ritenete importante per voi
- Fermenti lattici (di solito si prendono un mese prima dalla partenza)
- Antidiarroico (es. *Imodium*)
- Integratore multi-vitaminico
- Integratore per i sali minerali (magnesio, potassio, ecc.)
- Antidolorifico
- Antipiretico (es. *Tachipirina*)
- Aspirina, per chi ha bisogno
- Antibiotico generale



5) TAPPI PER LE ORECCHIE CONTRO IL RUMORE

Probabilmente vi sembrerà strano ma sarete tentati di usarli anche di giorno, mentre camminate in strada: in India gli autisti amano molto suonare il clacson delle auto! Non solo, se nei pressi dell'hotel in cui alloggiate si festeggia un matrimonio, potreste essere avvolti da musica assordante e canti che durano tutta la notte.

6) OCCORRENTE PER IL BAGNO

- carta igienica (nei bagni pubblici non c'è carta igienica). Spessissimo i bagni lungo le strade quando siamo in viaggio, sono semplicemente delle turche. Se avete problemi con questo tipo di bagno, usate scarpe chiuse
- salviettine igienizzanti
- fazzolettini carta
- termometro, cerotti, disinfettante, cotone idrofilo
- spray o pomate repellenti per insetti (verificate che sulla confezione sia specificato per "zanzare tropicali")
- guanti di lattice, bende sterili
- collirio per eventuali problemi agli occhi o se soffrite di secchezza
- mascherine, specialmente nelle grandi città i fumi dell'inquinamento possono essere forti.
- pomata cicatrizzante per eventuali ferite
- pomata per eventuali ematomi e contusioni da caduta
- negli hotel di alta categoria è ok usare acqua del lavandino per lavarsi i denti, ma per sentirvi protetti al cento per cento usate bottiglia di acqua chiusa, anche per lavarvi i denti.

7) CHE ABITI PORTARE CON VOI IN INDIA

India del Sud e l'India Centrale

- pantaloni lunghi di tessuto leggero, che arrivano fino oltre la caviglia. Preferibilmente di colore scuro perché si sporcano di meno. Devono essere lunghi per proteggere dalle punture degli insetti, sempre numerosi, e in particolare dalle famigerate zanzare
- camicie a manica lunga che proteggono le braccia sia dalle punture di insetti, come per i pantaloni, sia dalle possibili scottature causate dal sole. Gli abiti lunghi e comodi, infatti, hanno questo pregio
- calzini di spugna (proteggono il piede e assorbono il sudore). I calzini di spugna sono anche indicati quando ci si reca a visitare i templi.
- riguardo alla biancheria intima, prevedete svariati cambi. Gli indumenti, se lavati, asciugano facilmente quindi tenete conto anche di questo
- un costume da bagno
- un pareo (per le donne è consigliato indossarlo sul costume sempre per una questione di decoro e di rispetto della cultura e delle tradizioni indiane)
- un cappello per proteggervi dal sole

8) LE CALZATURE ADATTE PER IL VIAGGIO IN INDIA

Abbiamo già accennato ad alcuni consigli riguardo alle calzature da portare in India, ma sarà il caso di darvi qualche dettaglio in più a riguardo. Se avete intenzione di visitare l'India del Sud e le zone centrali del paese, saranno indicate scarpe da trekking o scarpe sportive. In ogni caso, a seconda del tipo di escursioni programmate porterete con voi:

- scarpe comode chiuse
- scarpe aperte o sandali (sono molto comode quando devono essere sfilate per entrare nei templi e possono essere lavate facilmente)



- sandali infradito (anche le calzature infradito sono valide, specialmente se c'è da camminare molto, tuttavia se l'igiene del posto che stiamo visitando non è delle migliori, preferite scarpe chiuse, da ginnastica o da trekking)

9) UN PICCOLO ZAINO E UN MARSUPIO

Il marsupio, cui abbiamo già accennato, è un indispensabile alleato nel vostro viaggio in India. Al suo interno metterete infatti documenti e denaro. Terrete così i vostri effetti personali al sicuro, avendolo bloccato in vita. Uno zaino di piccole dimensioni, invece, vi servirà per riporre le cose che dovete tenere a portata di mano durante gli spostamenti: fazzoletti, salviettine igieniche, occhiali, cappello etc. (una volta che avrete lasciato il bagaglio più grande in hotel).

10) ADATTATORE UNIVERSALE PER PRESE E CARICA-BATTERIE USB

Normalmente gli adattatori per le prese possono essere reperiti anche in aeroporto, quando vi apprestate alla partenza. Il costo di questi accessori si aggira tra i 10 e i 25 euro. Potrebbe rivelarsi necessario anche se vi sistemate in un buon albergo perché, spesso, le prese dotate di adattatori multipli non funzionano. Questo strumento non deve mancare nella vostra valigia per il viaggio in India, come pure non dovrà mancare un carica-batterie USB, la classica batteria supplementare chiamata "Power bank" che vi permette di ricaricare il cellulare in assenza di una presa a disposizione.

11) SACCHETTI DI PLASTICA

Utili in ogni occasione, specialmente per dividere la biancheria (sporca/pulita) o per organizzare gli oggetti nei bagagli che porterete in India come in altri paesi.

12) OCCHIALI DA SOLE E OCCHIALI DA VISTA DI SCORTA

Indispensabili per proteggere gli occhi dalla luce forte e dal calore. Un paio di occhiali da vista di scorta sono necessari per evitare problemi nel caso li smarriste.

13) UNO O DUE LIBRI DA LEGGERE IN VIAGGIO

14) UN QUADERNO E UNA PENNA

Se avete deciso di scrivere un diario sul vostro viaggio in India, portate con voi un quaderno e una penna per annotare riflessioni o considerazioni sulle esperienze che vivrete, scoprirete che sarà una scelta decisiva. Potete, in alternativa, usare anche il block notes del telefono ma, come potete immaginare, non sarà la stessa cosa e c'è sempre il rischio che la batteria vi lasci "a piedi".

15) UNA MACCHINA FOTOGRAFICA

Sarà difficile resistere alla tentazione di scattare foto una volta in India. A questo proposito il consiglio è quello di dotarvi di una ulteriore scheda di memoria per la vostra macchina fotografica, così da essere certi di avere maggiore spazio di archivio per le vostre fotografie. La popolazione indiana è ormai avvezza ai turisti che scattano foto in continuazione. Tuttavia, è buona norma, SEMPRE, chiedere prima il permesso di scattare la foto, in special modo se si tratta di una cerimonia religiosa o se lo scatto interessa donne e bambini. Se decidete di usare il vostro smartphone per scattare le foto, ricordate che esiste un'opzione per archivarle online in automatico quando è disponibile una connessione WiFi.

Consiglio. Non perdetevi il momento presente per scattare le foto. Scattatele con la parte più profonda di voi. Quel tipo di impressione rimane in eterno. Se decidete di usare la macchina fotografica o il telefono, potete sempre farlo con l'intenzione di restare presenti a ciò che si scatta quanto a se stessi e a ciò che ci circonda.

TELEFONI

Potreste trovare utile acquistare una scheda telefonica da utilizzare sullo smartphone in modo che possiate adoperarla per eventuali emergenze (che ci auguriamo non vi siano, ovviamente). Potete



anche chiedere una estensione in roaming del vostro piano italiano o semplicemente usare il WIFI degli hotel che sono nel nostro caso ottimi hotel. Non ci sono connessioni sul bus.

VACCINAZIONI PER I VIAGGI IN INDIA

In India non sono richieste vaccinazioni obbligatorie. Tuttavia, se desiderate partire più tranquilli, consigliatevi con il vostro medico di famiglia o rivolgetevi all'ASL Medicina dei viaggiatori, su quali vaccinazioni è più prudente fare (potrebbero consigliarvi quelle per Epatite A e B, Tifo, profilassi antimalarica).

RICETTE MEDICHE

Se dovete assumere dei medicinali specifici, assicuratevi di avere con voi sia i farmaci da portare in India per il tempo in cui vi tratterrete nel paese, ma anche un'eventuale ricetta del medico per la relativa prescrizione per ogni eventualità.

SICUREZZA IN INDIA

Come ogni paese turistico, anche l'India è a rischio per alcuni problemi di sicurezza (furti, truffe etc.) Il primo consiglio è quello di presentare sempre i vostri documenti in fotocopia, anche alla polizia: evitate di consegnare gli originali, se è possibile. Per le donne è sicuramente buona norma rispettare le regole della cultura e tradizione locale in fatto di abbigliamento, evitando perciò di visitare da sole le zone considerate a rischio o recarvisi soprattutto di sera. Ad ogni modo, la regola principale da tenere sempre a mente è il buon senso.

ANNUNCI QUOTIDIANI

Il programma di ciascun giorno verrà ripetuto più volte, sul bus e sulla nostra chat che dal momento della partenza verrà usata rigorosamente solo per urgenze, qualcuno che si perde, domande attinenti al programma e come bacheca del programma del giorno successivo con orari di sveglia eccetera.

Ricordate, una volta in hotel, di prendere sempre la carta da visita dell'hotel con nome e indirizzo così se vi perdetevi o durante il tempo libero andate in giro da soli, potete prendere uno dei tuk tuk che costano poco per riportarvi in hotel.

CIBO E ACCORTEZZE

Gli hotel dove ci recheremo hanno del cibo ottimo, vegetariano e non, in alcuni casi anche solo vegano. Il cibo è rigorosamente in formato buffet con una varietà interessante e davvero di alta qualità. Ogni deviazione dal buffet offerto è a spese del partecipante, così come i drinks.

Di solito le verdure crude sono sconsigliate a chi si avventura per la prima volta in India. Ad ogni modo i vari tipi di insalate servite negli hotel dove ci recheremo sono effettivamente deliziose e ben lavate. Nell'ashram non possiamo garantire la stessa cosa. Riso e chapati sono sempre una alternativa sicura, anche nell'ashram. Spesso eventuali diarree o crampi non sono dovuti al cibo, ma ai nuovi fattori a cui ci si espone, tra cui aria, acqua, caldo, spezie eccetera. Quindi il corpo reagisce, adattandosi al nuovo ambiente.

Per ulteriori informazioni consultare il sito <http://www.viaggiasesicuri.it>

BUON PELLEGRINAGGIO A TUTTI!!!

Data e Firma per presa visione



LE TRE VIE IN VIAGGIO

ORGANIZZAZIONE TECNICA:

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 349-4219837

Autorizzazione amministrativa REP_PROV_BS/BS-SUPRO/0033955 del 10/05/2019

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 50 30298GV presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €;

Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A.
(centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702