



TAMADA *tour*

Uzbekistan

informacje praktyczne

Informacje ogólne • Dokumenty wjazdowe • Szczepienia • Leki na podróż •
Wwóz leków • Ogólne zasady ostrożności zdrowotnej • Przepisy celne i prawne •
Bezpieczeństwo • Klimat • Język • Religia • Waluta i płatności • Czas • Telefon
i Internet • Elektryczność • Lokalna kuchnia • Kultura i obyczaje • Warunki w
obiektach noclegowych • Co zabrać na wycieczkę? • Ubezpieczenie turystyczne

Witaj, Podróżniku!

Trzymasz w dłoniach informator turystyczny dla Uczestników wycieczek organizowanych przez biuro podróży Tamada Tour. Znajdziesz w nim najważniejsze informacje praktyczne, które pozwolą Ci przygotować się do wymarzonej podróży: zgromadzić wymagane dokumenty, odpowiednio spakować bagaż i poznać lokalne realia.

Informator zawiera postanowienia formalne, aktualne na dzień opublikowania dokumentu. Pamiętaj jednak, że sytuacja na świecie może ulec nagłej zmianie. Przed wyjazdem koniecznie przejrzyj jeszcze rządowe strony internetowe, aby uzyskać bieżące wiadomości o zasadach wjazdu i pobytu na terytorium kraju docelowego. Jeżeli masz jakiegokolwiek pytania lub wątpliwości, indywidualnie skontaktuj się z polską ambasadą danego kraju lub z Organizatorem wycieczki (dane w stopce).

Do zobaczenia na szlaku!

TamadaTour.pl

ZAWARTOŚĆ

Informacje ogólne	3
Dokumenty wjazdowe.....	3
Szczepienia.....	3
Leki na podróż.....	3
Wwóz leków – restrykcje	4
Ogólne zasady ostrożności zdrowotnej	4
Przepisy celne i prawne.....	4
Bezpieczeństwo	5
Klimat	5
Język	5
Religia.....	6
Waluta i płatności	6
Czas.....	6
Telefonia i Internet	6
Elektryczność	6
Lokalna kuchnia.....	6
Kultura i obyczaje	7
Warunki w obiektach noclegowych	8
Co zabrać na wycieczkę?.....	9
Ubezpieczenie turystyczne	9

Data publikacji informatora: 28.05.2024 r. Organizator nie odpowiada za warunki wjazdu i pobytu na obcych terytoriach oraz za zmiany tych warunków. Prawo do błędów w druku zastrzeżone. Kopiowanie zabronione.

Informacje ogólne

Aktualne zasady wjazdu i pobytu na terytorium Uzbekistanu, informacje formalne i bieżące zalecenia są dostępne na rządowej stronie internetowej: <https://www.gov.pl/web/uzbekistan/idp>. Dodatkowe wskazówki praktyczne znajdują się w dalszej części niniejszego informatora. W razie jakichkolwiek pytań i wątpliwości zalecamy konsultację z Organizatorem lub indywidualny kontakt z Ambasadą Republiki Uzbekistanu w Warszawie.

Dokumenty wjazdowe

Na turystyczny wjazd do Uzbekistanu obywatele Polski potrzebują **paszport** (min. 6 miesięcy ważności; wolne strony na stemple graniczne; dla zwiększenia bezpieczeństwa podróży zalecamy zabrać również **kserokopię paszportu**). Przy pobytach turystycznych do 30 dni **wiza nie jest potrzebna**. Cudzoziemcy przebywający na terytorium Uzbekistanu powyżej 3 dni muszą dokonać **rejestracji (meldunku)** i mieć tzw. **propiskę**. Jeżeli nocujemy w hotelu – obowiązku meldunkowego dokonuje w naszym imieniu obsługa obiektu noclegowego, po uprzednim zgłoszeniu takiej potrzeby (o propiskę należy się ubiegać przy każdorazowej zmianie hotelu). W przypadku nocowania u osoby prywatnej propiskę należy uzyskać osobiście w biurach rejestracji, tzw. OVIR. W przypadku, gdy cudzoziemiec spędził którąś noc w komunikacji publicznej (pociągu, autobusie), należy zachować bilet z datą i godziną podróży. Komplet propisek należy **zachować i okazać przy wyjeździe z kraju**. Uczulamy, że **brak propisek** (w tym ich zgubienie czy zniszczenie) skutkuje przy opuszczaniu Uzbekistanu **poważnymi konsekwencjami prawnymi** (przewidziane kary finansowe i/lub administracyjne). Prosimy bezwzględnie pilnować dokumentów (w tym biletów komunikacyjnych) i przechowywać je w bezpiecznym miejscu!

Szczepienia

Przed wyjazdem do Uzbekistanu nie są wymagane specjalne szczepienia podróżne. Profilaktycznie zalecane są szczepienia na COVID-19, wirusowe zapalenie wątroby typu A i B, gruźlicę, odrę, błonicę, tężec, krztusiec, dur brzuszny, wściekliznę, kleszczowe zapalenie mózgu. Na 4–6 tygodni przed wyjazdem najlepiej udać się do lekarza medycyny podróży, aby skontrolować stan zdrowia, przyjąć zalecane szczepienia podstawowe lub przypominające oraz otrzymać recepty na przydatne leki osobiste.

Leki na podróż

Na wjazd warto spakować:

- **leki osobiste** (np. stosowane w chorobach przewlekłych) – w ilości niezbędnej do osobistego leczenia, adekwatnie do czasu podróży. W przypadku większego zapotrzebowania do leków należy dołączyć odpowiednią dokumentację medyczną, przetłumaczoną na j. angielski i poświadczoną pieczęcią;
- **podstawowe leki** (np. przeciwbólowe, przeciwgorączkowe, na dolegliwości układu pokarmowego);
- **specjalne leki** (jeżeli dotyczy, zależnie od trasy podróży, np. leki antymalaryczne w Dolinie Fergańskiej, leki na dolegliwości kardiologiczne i oddechowe, które mogą u niektórych osób wystąpić na terenach górzystych i górskich);
- przydatne **akcesoria** (np. chusteczki, środki dezynfekujące, opatrunki, plastry, pęseta, repelenty na komary – wybrane produkty można kupić na miejscu).

Uwaga: w lokalnych aptekach w dużych miastach można kupić większość podstawowych leków i środków opatrunkowych. Na prowincji apteki mogą być słabo wyposażone i uniemożliwiać zakup nawet najbardziej elementarnych produktów, dlatego warto spakować je do bagażu przed wyjazdem.

www.tamadatour.pl

Organizator (Polska)

Tamada Tour Sp. z o.o.

Fiołków 3, 05-540 Zalesie Górne

KRS: 0000707203, NIP: 1231379649 REGON: 368894676,

CEOTIPUNPUT: 11070, Kapitał zakładowy: 50 000 PLN

Przedstawiciel (Gruzja)

LLC Tamada Tour

Ketewan Tsamebuli 64-66/136 A

Avlabari district, 0120 Tbilisi

NR IDENTYFIKACYJNY: 402045942

Kontakt i informacje o wycieczce

Krzysztof Ciemnołowski

T + 48 792 004 069 (Polska)

T + 995 558 107 555 (Gruzja)

E biuro@tamadatour.pl

FB facebook.com/tamadatour

Wwóz leków – restrykcje

Na wszystkie leki wwożone do Uzbekistanu należy posiadać **recepty** poświadczone pieczęcią lekarską. Zwyczajowo cudzoziemiec może wwieźć leki w ilości niezbędnej do osobistego leczenia – tolerowany jest wwóz około 10 fiolek i/lub 30 tabletek na osobę. Na wwóz większej ilości leków, a na także na **leki psychotropowe** oraz **leki przewożone w bagażu podręcznym**, które pasażer musi zażyć w trakcie lotu, wymagane jest **zaświadczenie od lekarza** w języku polskim i angielskim, poświadczone pieczęcią. Wszystkie wwożone leki (dostępne na receptę i bez, przewożone w bagażu rejestrowanym lub podręcznym) muszą się znajdować **w oryginalnych opakowaniach** (na wszelki wypadek warto zabrać receptę i/lub inne dokumenty, przetłumaczone na j. angielski, uzasadniające potrzebę stosowania danych medykamentów). Należy pamiętać, że **przewożenie dużej ilości lekarstw** jest w Uzbekistanie **traktowane podobnie jak przemyt narkotyków**. W przypadku jakichkolwiek wątpliwości w zakresie wwozu leków **zalecamy bezpośredni kontakt z ambasadą Uzbekistanu** (e-mail: pl.uzembassy@mfa.uz).

Ogólne zasady ostrożności zdrowotnej

Różnice klimatyczne i flory bakteryjnej mogą w pierwszych dniach podróży skutkować dolegliwościami żołądkowymi. Aby złagodzić ich skutki lub im zapobiec, zaleca się myć warzywa i owoce przed spożyciem, pić wodę wiadomego pochodzenia (wskazana **woda butelkowana**, woda z kranu nadaje się do spożycia po przegotowaniu), unikać spożywania lodów z automatu i wyrobów cukierniczych z kremem niewiadomego składu/pochodzenia, a także napojów i posiłków kupionych na bazarach, w przydrożnych barach i innych miejscach ze zbyt swobodnym podejściem do zasad higieny. Warto pamiętać, że poziom ochrony zdrowia i warunki panujące w lokalnych placówkach medycznych nie są najlepsze. Ewentualne korzystanie z pomocy lekarskiej, w przychodniach, szpitalach, gabinetach stomatologicznych i innych,

warto – o ile mamy na to wpływ – ograniczyć do niezbędnego minimum.

Przepisy celne i prawne

- Obcokrajowcy przebywający na terenie Uzbekistanu muszą się zameldować i wyrobić tzw. propiskę (szczegóły w sekcji „Dokumenty wjazdowe”).
- Do Uzbekistanu nie wolno wwozić alkoholu, wieprzowiny i innych rzeczy zakazanych przez islam.
- Przed wyjazdem do Uzbekistanu zalecamy sprawdzić aktualne przepisy dotyczące wwozu i użytkowania e-papierosów i waporyzatorów (jeżeli dotyczy).
- Zabroniony (i surowo karany) jest nielegalny wwóz, sprzedaż, nabywanie, przechowywanie i używanie dronów.
- Należy zadeklarować u celnika wwóz i wywóz gotówki w kwocie powyżej 2000 USD (warto się upewnić, że celnik przystawił pieczęć na deklaracjach wwozowych – ich brak może utrudnić opuszczenie kraju).
- Na pamiątki o wysokiej wartości historycznej lub artystycznej, a także przedmioty, które mogą wzbudzić wątpliwości celników, należy posiadać specjalne poświadczenia/certyfikaty, wydawane przez handlarzy lub odpowiednie ministerstwa.
- Przemyt narkotyków i substancji narkotykoopodobnych jest bardzo surowo karany (zwracamy tu również uwagę na ograniczenia dotyczące wwozu leków).
- Zakazane jest wwożenie jakichkolwiek materiałów (w formie drukowanej i elektronicznej), które zawierają treści pornograficzne i przemocowe (należy być przygotowanym na ewentualne kontrole bagażu i sprzętu elektronicznego u celników).
- Jeśli funkcjonariusz policji poprosi nas o wylegitymowanie się – należy to zrobić bezwzględnie, bez wdawania się z dyskusją i z zachowaniem szacunku dla służb mundurowych (kontrole zdarzają się często i są związane z

Organizator (Polska)

Tamada Tour Sp. z o.o.

Fiołków 3, 05-540 Zalesie Górne

KRS: 0000707203, NIP: 1231379649 REGON: 368894676,

CEOTIPUNPUT: 11070, Kapitał zakładowy: 50 000 PLN

Przedstawiciel (Gruzja)

LLC Tamada Tour

Ketewan Tsamebuli 64-66/136 A

Avlabari district, 0120 Tbilisi

NR IDENTYFIKACYJNY: 402045942

www.tamadatour.pl

Kontakt i informacje o wycieczce

Krzysztof Ciemnołowski

T + 48 792 004 069 (Polska)

T + 995 558 107 555 (Gruzja)

E biuro@tamadatour.pl

FB facebook.com/tamadatour

bezpieczeństwem wewnętrznym; należy się ich spodziewać zwłaszcza w nieturystycznych i rzadziej uczęszczanych przez cudzoziemców regionach Uzbekistanu).

- W Uzbekistanie funkcjonują strefy z odrębnymi prawami pobytu (np. obiekty dziedzictwa kulturowego i chronione obszary przyrodnicze znajdujące się w strefie nadgranicznej) – pobyt w tych miejscach dla indywidualnego turysty, jak i grupy zorganizowanej jest możliwy jedynie na podstawie pisemnego zezwolenia z uzbeckiego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych (zwiedzający są zobowiązani do posiadania przy sobie dokumentu tożsamości oraz w/w zezwolenia) oraz z udziałem rezydenta Republiki Uzbekistanu (pracownika lokalnej firmy turystycznej).
- Nieuprawnione przebywanie w strefach przygranicznych wiąże się z poważnymi konsekwencjami prawnymi.
- Zakazane jest fotografowanie i filmowanie mostów, obiektów przemysłowych i wojskowych, dworców kolejowych i metra, lotnisk, granic, a także niektórych większych sklepów i galerii handlowych (przed zrobieniem ujęcia warto upewnić się, że w polu widzenia nie znajdują się w/w obiekty).
- Homoseksualizm jest nielegalny, pod karą pozbawienia wolności.

Bezpieczeństwo

Uzbekistan to kraj gościnnie i stosunkowo bezpieczny dla turystów. Jednak, jak wszędzie, trzeba zachować ostrożność, zdrowy rozsądek oraz respekt wobec lokalnych przepisów i zwyczajów. Przede wszystkim należy **bezwzględnie odmawiać przewożenia przez granicę przesyłek i innych pakunków** – jest to jedna z dróg przemytu narkotyków, do której turyści mogą zostać nieświadomie wykorzystani. Ze względu na możliwe zagrożenie **przestępczością pospolitą** warto zawsze pilnować swojego dobytku, zwłaszcza na bazarach i w innych zatłoczonych miejscach, gdzie mogą się zdarzać kradzieże kieszonkowe i napady rabunkowe. Cenne przedmioty i pieniądze najlepiej

zamknąć w hotelowym sejfie (o ile jest dostępny). Najlepiej też **unikąć samotnego przebywania na zewnątrz po zmroku** – dotyczy to w szczególności kobiet. Korzystając z taksówek (są niedrogie i powszechnie dostępne) zaleca się podróżować wyłącznie pojazdami oznakowanymi i zrzeszonymi w korporacjach – jazda prywatnymi, nieoznakowanymi taksówkami może być ryzykowna pod względem finansowym, jak i bezpieczeństwa. Korzystając z metra w Taszkencie, **należy być przygotowanym na kontrolę torebki lub plecaka przez funkcjonariusza milicji** obecnego przy wejściu – jest to rutynowa procedura. Trzeba też uważać podczas przechodzenia przez ulicę – niektóre **drogi są nieoświetlone i w kiepskim stanie**, a lokalni kierowcy często ignorują przepisy drogowe. Obywatele Rzeczypospolitej Polskiej mogą dla zwiększenia bezpieczeństwa podróży zarejestrować się w rządowym systemie **Odyseusz** (www.odyseusz.msz.gov.pl).

Klimat

W Uzbekistanie dominuje klimat umiarkowany kontynentalny suchy. Lata są upalne (średnia temperatura to 26°C na północy i 32°C na południu kraju). Nocami temperatura powietrza spada, dlatego warto zabrać ze sobą zarówno lżejsze, jak i cieplejsze ubrania. Zimą często zdarzają się mrozy. Opady w ciągu roku nie są duże, jednak w górach można się spodziewać opadów śniegu. Uzbekistan leży w strefie aktywnej sejsmicznie, stąd dobrze wiedzieć, jak zachować się na wypadek ewentualnego trzęsienia ziemi.

Język

Językiem urzędowym Uzbekistanu jest uzbecki. W większych miastach w użyciu jest również rosyjski. Język angielski jest słabo znany – w podstawowym zakresie porozumiemy się nim jedynie w dużych ośrodkach miejskich i niektórych ważniejszych obiektach turystycznych.

Organizator (Polska)

Tamada Tour Sp. z o.o.

Fiołków 3, 05-540 Zalesie Górne

KRS: 0000707203, NIP: 1231379649 REGON: 368894676,

CEOTIPUNPUT: 11070, Kapitał zakładowy: 50 000 PLN

Przedstawiciel (Gruzja)

LLC Tamada Tour

Ketewan Tsamebuli 64-66/136 A

Avlabari district, 0120 Tbilisi

NR IDENTYFIKACYJNY: 402045942

www.tamadatour.pl

Kontakt i informacje o wycieczce

Krzysztof Ciemnołoński

T + 48 792 004 069 (Polska)

T + 995 558 107 555 (Gruzja)

E biuro@tamadatour.pl

FB facebook.com/tamadatour

Religia

Religią najpowszechniej wyznawaną w Uzbekistanie jest islam. Zwiedzając zabytki sakralne, należy pamiętać o odpowiednim stroju. Przed wejściem do meczetu mężczyźni muszą zasłonić nogi i ramiona, a kobiety dodatkowo włosy (zalecane chusty na głowę i długie spódnice). Ubrania powinny być skromne, niewyzywające, nieobcisłe. Ponadto należy zdjąć obuwie (zostawiamy je w wyznaczonym miejscu). Zwiedzanie niektórych meczetów jest niedostępne dla niemuzułmanów. Zwiedzając meczet, nie wolno przechodzić przed modlącymi się – to unieważnia ich modlitwę (podobnie jak obecność w świątyni psów, uważanych za nieczyste). Zawsze wypada również wyciszyć telefon i upewnić się co do zgody na fotografowanie i filmowanie.

Waluta i płatności

Walutą w Uzbekistanie jest sum uzbecki (**UZS**). Jeden sum dzieli się 100 tiyin (bilon praktycznie nie jest używany; w obiegu są banknoty o dużych nominałach). 1000 UZS to około 0,1 USD/0,09 EUR/0,4 PLN. Aktualne kursy walut można sprawdzić w internecie i kantorach. Na podróż trzeba zabrać **USD** (dolary amerykańskie wydane po 2006 r.) lub **EUR** i **wymienić na walutę lokalną na miejscu** (nie ma możliwości bezpośredniej wymiany PLN na UZS i odwrotnie). Pieniądze należy wymieniać w kantorach i bankach, które są powszechnie dostępne w stolicy i większych miastach (nielegalna jest wymiana waluty na bazarach i w innych nieuprawnionych miejscach). **Uwaga:** w Uzbekistanie **nie można zamienić sumów na dolary lub euro** (odwrotnie walutę można oczywiście wymienić), dlatego należy rozsądnie zaplanować wydatki, **wymieniać pieniądze częściej i na mniejsze kwoty**. Podczas podróży **trzeba** mieć przy sobie **gotówkę**. Warto zabrać także kartę płatniczą (walutową – w USD; uniwersalną - np. mBank World; Revolut), pamiętając jednak, że bankomaty i możliwość płacenia kartą są dostępne praktycznie

tylko w większych ośrodkach miejskich i również nie w każdym obiekcie.

Czas

UTC +5. Różnica czasu między Polską a Uzbekistanem wynosi +3h latem i +4h zimą.

Telefonia i Internet

Sieć telefoniczna i internetowa w Uzbekistanie jest raczej dobra, ale poza większymi miastami i na obszarach górskich mogą wystąpić problemy z zasięgiem. Wi-Fi jest dostępne w większości hoteli i w niektórych guesthouse'ach. W stolicy i większych miastach można korzystać z kafejek internetowych. Mapę punktów z dostępem do publicznej sieci można znaleźć na stronie <https://wifispc.com/uzbekistan>. Podczas podróży w miejscach z dostępną siecią zalecamy korzystać z darmowych komunikatorów na smartfon. Telefony i SMS-y do i z Uzbekistanu w roamingu zgodne z taryfą operatora (ok. 6–8 zł/1 min, 2 zł/SMS, 4 zł/MMS). Na długi pobyt chętni mogą się zaopatrzyć w lokalną kartę SIM z pakietem internetowym (należy jednak zawsze pamiętać o nie zawsze dobrym zasięgu).

Elektryczność

Napięcie sieciowe w Uzbekistanie wynosi 220 V. Typy gniazdek: **C i F** (na wtyczki z dwoma okrągłymi bolcami, czyli takie, jak w Polsce i większości krajów Europy – **przejściówka nie jest potrzebna**). Lokalnie na prowincji mogą występować przerwy w dostawie prądu, dlatego na wyjazd warto zaopatrzyć się w **naładowany powerbank**.

Lokalna kuchnia

Kuchnia Uzbekistanu jest prosta, sycąca, dość tłusta. Obfituje w **ryże, makarony, dania mączne, sezonowe warzywa i mięso** (baraninę, jagnięcinę, wołowinę, koninę, rzadko drób; wieprzowina jest zakazana zgodnie z restrykcjami islamu), przyrządzane na sposób lokalny oraz z wpływami kuchni bliskowschodniej, rosyjskiej, tadżyckiej, chińskiej. Wiele potraw z Uzbekistanu i sąsiednich

krajów jest niemal identycznych w składzie i nosi te same nazwy. Narodowym daniem jest **pilaw** (smażony ryż z cebulą, papryką, marchewką i baraniną). Do popularnych potraw należą też **szaszłyki** (baranie, wołowe), **samsy** (drożdżowe bułeczki wypełnione tradycyjnie mięsem, opcjonalnie farszem jarskim), **manty** i pielmieni (pierogi – mięsne, jarskie), golubcy (gołąbki), **szorpo** (rosół z baraniny) i **lagman** (lekko pikantna, gęsta, aromatyczna zupa z kluskami, pomidorami, papryką, smażoną baraniną, kolendrą i pietruszką). Do posiłków zwyczajowo podaje się tradycyjny, okrągły **chleb non**. Na deser jada się owoce (melony, arbuzy), przysmaki ze smażonego ryżu, kaszy albo pszenicy z karmelizowanym syropem, słodkie smażone ciasta, domowe karmelki, chałwy. Do posiłków pija się mocną, słodką herbatę i kompoty owocowe. Chętni mogą skosztować **kumys**, czyli słaby napój alkoholowy (ma 1–3% alk.) ze sfermentowanego mleka kłaczy. Nietrudno zauważyć, że jadłospis ludów ze stepów Azji Środkowej jest ubogi w warzywa i owoce, na co wpływają tutejsze warunki przyrodnicze. Z tego samego powodu próżno szukać w menu ryb. O charakterze lokalnej kuchni pamiętać powinny osoby na dietach wege, pescetariańskiej i specyficznych (np. bezglutenowej), które choć z reguły znajdą na tutejszych stołach cokolwiek do jedzenia, to mogą mieć pewne trudności ze skomponowaniem pełnowartościowych posiłków. Osoby szczególnie wrażliwe w tej kwestii powinny także mieć na uwadze, że w powszechnym przekonaniu mieszkańców Azji Centralnej „drób jest wege”, a wiele potraw, nawet tych roślinnych, przyrządza się na tłuszczu zwierzęcym.

Kultura i obyczaje

Uzbekistan to kraj życzliwy turystom. Pobyt tu będzie tym bardziej udany, jeśli uszanujemy niepisane zasady oraz wyznaczane przez islam lokalne obyczaje i reguły życia społecznego.

- W muzułmańskim Uzbekistanie ceni się skromny wygląd i powściągliwe zachowanie. Zdecydowanie niewskazane są stroje obcisłe, podkreślające sylwetkę, wyzywające, kuse, a także ekstrawaganckie ozdoby, fryzury, widoczne tatuaże i piercing. U mężczyzn niemiłe widziane są szorty (Uzbecy chodzą zawsze w długich spodniach). O stosowną prezencję i styl bycia w przestrzeni publicznej warto zadbać zwłaszcza na konserwatywnej prowincji, szczególnie w Dolinie Fergańskiej.
- Lewa ręka uważana jest za nieczystą – nie należy podawać jej na powitanie, podawać nią pieniądze czy innych rzeczy, jeść nią itp.
- Mężczyźni nie powinni próbować nawiązywać relacji z uzbeckimi kobietami (zwłaszcza na prowincji i w Dolinie Fergańskiej). Podczas rozmowy powinni się zwracać do towarzyszącego kobiecie mężczyzny, a nie bezpośrednio do niej.
- W przestrzeni publicznej pary powinny się powstrzymać z okazywaniem sobie uczuć (lepiej nie trzymać się za ręce, nie mówiąc już o całowaniu czy przytulaniu). Homoseksualizm jest nielegalny (pod karą pozbawienia wolności).
- Uzbecy, jak inne ludy Azji Środkowej, okazują szacunek starszym (tutaj mówi się na nich aksakal, co oznacza dosłownie „białe brody”). Przy powitaniu należy uścisnąć dłoń seniora, młodszy ustępuje im miejsca np. w komunikacji publicznej czy herbaciarni.
- Zwiedzając meczet, nie wolno przechodzić przed modlącymi się – to unieważnia ich modlitwę.
- Wchodząc do domu Uzbeków, należy zdjąć buty.
- W każdej sytuacji warto pamiętać o dobrych manierach: nie siadamy na poduszkach, nie komentujemy jakości jedzenia (nawet jeśli jest smaczne), a talerzy nie stawiamy na podłodze.
- Nie należy wskazywać nikogo palcem – jest to uważane za poniżające i niegrzeczne.
- Nie należy nikogo przywoływać, zwijając do siebie palec wskazujący – gest ten uważa się za

obraźliwy, ponieważ w ten sposób woła się jedynie zwierzęta.

- Nie należy nikomu natarczywie patrzeć w oczy – może to zostać odebrane jako postawa agresywna.
- Nie wypada nadużywać gościnności, która jest podwaliną kultury w wielu krajach Azji.
- Nie wypada nadmiernie okazywać emocji, krzyczeć, ekscytować się.
- Lepiej nie komplementować gospodarzy, ich gościnności i poczęstunku, a zwłaszcza nie wypada zbyt „nachalnie” podziwiać należących do nich rzeczy – lokalny zwyczaj nakazuje bowiem, by gospodarz oddał dany przedmiot osobie, która się nim zachwyca.
- W rozmowach z Uzbekami zaleca się unikać polityki, historii o podłożu politycznym, religii, moralności i innych potencjalnie konfliktowych tematów.
- Chcąc sfotografować lokalnych mieszkańców lub ich domostwa, należy najpierw spytać o pozwolenie. Trzeba być przygotowanym na kategoryczną odmowę, którą należy uszanować (w krajach islamskich nie wypada w szczególności robić zdjęć kobietom). Zdarza się, że osoba fotografowana poprosi o pieniądze za zdjęcie – dla niektórych to jedyne źródło dochodu, więc warto być wrażliwym na warunki ekonomiczne lokalnej społeczności.
- Na bazarach, gdzie warto zajrzeć po pamiątki (np. rękodzieło, przyprawy), mile widziane jest targowanie się – sprzedawca zwykle podaje zawyżoną cenę początkową i oczekuje dobicia targu, jednakże należy to robić z wyczuciem i zrozumieniem dla sytuacji ekonomicznej lokalnej społeczności.
- Przywołując taksówkę na ulicy, należy wyciągnąć całą rękę i delikatnie opuścić nadgarstek (nie machamy na kierowców dłonią, nie robimy tego zbyt energicznie). Jeżeli jesteś samotną kobietą, nie wsiadaj do taksówki, w której prócz kierowcy jedzie inny mężczyzna (jeżeli kierowca zatrzyma się po drodze, by zabrać kolejnych pasażerów,

zwłaszcza mężczyzn – zapłać za kurs i dla własnego bezpieczeństwa opuść pojazd). Nie płać za kurs, dopóki nie dotrzesz do miejsca docelowego. Bądź stanowczy w kwestii wynegocjowanej ceny za przejazd. Podróżuj tylko taksówkami oznakowanymi, zrzeszonymi w korporacji.

- Lokalna ludność ma tendencję do tworzenia tłumów, np. przy wchodzeniu do autobusów. W takich sytuacjach zaleca się lepiej pilnować dobytku i uważać na kieszonkowców.

Warunki w obiektach noclegowych

- Hotele i hostele nie zawsze są wyposażone w windy – lepiej nie zabierać ciężkich walizek i dużej liczby bagaży.
- Grzałki do wody i żelazka są zazwyczaj dostępne w recepcjach hoteli, na życzenie.
- Suszarki do włosów, o ile nie znajdują się w pokoju hotelowym, są zwykle dostępne na życzenie w recepcji.
- Ręczniki są dostępne w hotelach.
- W pokojach hotelowych mogą się znajdować minibary. Dostępne w nich napoje i słodycze są dodatkowo płatne.
- W pokojach hotelowych na gości czekają zwykle mydło i szampon (małe opakowania, dlatego warto zabrać własne lub kupić na miejscu), niekiedy do dyspozycji są także jednorazowe klapki. W wybranych hotelach mogą być też dostępne (bezpłatnie lub za dodatkową opłatą) szczoteczki i pasty do zębów, gąbki kąpielowe i inne akcesoria.
- W Uzbekistanie panują **odmienne warunki sanitarne**. Powszechne są **toalety azjatyckie (kucane)**, jednak w większości hoteli, niektórych pensjonatach i prywatnych domach rodzin goszczących dostępne są też **toalety europejskie**. Przypominamy o stosowaniu się do obowiązujących lokalnie zasad korzystania z łazienek. W niektórych hotelach, restauracjach i innych obiektach **na zużyty papier toaletowy są osobne kosze na śmieci – nie wolno wrzucać**

Organizator (Polska)

Tamada Tour Sp. z o.o.

Fiołków 3, 05-540 Zalesie Górne

KRS: 0000707203, NIP: 1231379649 REGON: 368894676,

CEOTiPUNPUT: 11070, Kapitał zakładowy: 50 000 PLN

Przedstawiciel (Gruzja)

LLC Tamada Tour

Ketewan Tsamebuli 64-66/136 A

Avlabari district, 0120 Tbilisi

NR IDENTYFIKACYJNY: 402045942

www.tamadatour.pl

Kontakt i informacje o wycieczce

Krzysztof Ciemnołowski

T + 48 792 004 069 (Polska)

T + 995 558 107 555 (Gruzja)

E biuro@tamadatour.pl

FB facebook.com/tamadatour



papieru ani żadnych innych przedmiotów do ubikacji, bo mogłoby to doprowadzić do zapchania wąskich rur, których odetkanie stanowi duży problem. Podczas podróży zawsze warto mieć przy sobie chusteczki higieniczne, turystyczny papier toaletowy, środki do dezynfekcji. Przydatne artykuły higieniczne można zabrać ze sobą lub kupić na miejscu.

Co zabrać na wycieczkę?

Na wycieczkę należy zabrać odzież dostosowaną do panującej na miejscu pogody oraz przydatne akcesoria i rzeczy osobiste, m.in.:

- ubrania lekkie, przewiewne, skromne (w przypadku kobiet niezbyt obcisłe, zasłaniające łokcie i kolana);
- ciepłe okrycie (sweter, bluza);
- kurtka lub inna odzież wierzchnia (wieczory bywają chłodne, mogą wystąpić opady);
- odzież na wejście do świątyń: mężczyźni – długie spodnie, bluzki z długim rękawem, kobiety – długie spódnice, bluzki z długim rękawem, chusty zakrywające włosy;
- strój kąpielowy (jeżeli dotyczy, zależnie od terminu i trasy wycieczki);
- wygodne obuwie, np. sportowe, trekkingowe;
- sandały lub inne lekkie obuwie;
- kłapki pod prysznic;
- podręczny plecak;
- przybory toaletowe;
- nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne;
- krem z wysokim filtrem UV;
- leki i inne środki szczegółowo opisane w punkcie „Zdrowie, szczepienia, leki”,
- naładowany powerbank + kabel.

Ubezpieczenie turystyczne

Ubezpieczenie jest **zawarte w cenie wycieczki**, dlatego nie trzeba kupować go oddzielnie. Ubezpieczenie zapewnia Signal Iduna na sumę gwarancyjną: KL (koszty leczenia) – 70 000 € (w tym koszty ratownictwa – 10 000 €), NNW (od następstw

nieszczęśliwych wypadków) – 20 000 PLN, bagaż (zawartość walizki) – 1500 PLN, OC – 35 000 €, rozszerzenie o zaostrożenie chorób przewlekłych. Ogólne Warunki Ubezpieczenia są dostępne na stronie ubezpieczyciela: https://w3.signal-iduna.pl/OWU_doc/travel/owu_bp_travel.pdf.