

Tukwanirizza e Uganda

- Velkommen til Uganda-



Kort reiseguide av Africa Safari Trips

Den beste forberedelsen til safarien din ...!

Innholdsfortegnelse

Introduskjon	3
Oversikt	3
Et par fakta	4
Å dra på safari i Uganda	5
Hva du kan forvente	5
En dag på safari - tommelfingerregler	7
Guidens rolle	7
Offisielle safariregler	8
Uoffisielle safariregler	9
Praktisk informasjon om gorilla- og sjimpansevandring	9
Før du reiser	10
Internasjonale flybilletter	10
Visum	10
Adresser til ambassader	11
Helse og forsikring	12
Vaksiner	12
Forsikringer	14
Bagasje og tips til pakking	15
Hva har man på seg på safari?	16
Forbud mot plastposer	16
Førstehjelpsutstyr	17
Medisinsk utstyr og spesielle behov	17
Fotografi og video	18
Smart pakking	19
Når du er i Uganda...	20
Mat og drikke	20
Penger	21
Tips	22
Været	22
Sikkerhet under reisen	23
06/26	1

Å gi gaver eller penger	23
Taxi og annen transport	23
Telefonsamtaler	24
Elektrisitet	24
Suvenirer	24
Helligdager	25
Ta vare på Ugandas natur sammen med oss!	26

Introduksjon

Du er i ferd med å legge ut på en vidunderlig reise til Uganda, kjent som Afrikas perle. Her finner du også flere rekorder: Viktoriasjøen eller Lake Victoria er verdens største tropiske sjø og som springer ut i verdens lengste elv – den mektige Nilen. Landet har også det sterkeste fossefallet og det største antallet primater og fjellgorillaer. I denne reiseguiden gir vi deg tips og informasjon som hjelper deg til å forberede deg til reisen!

Oversikt



Uganda ligger i Øst-Afrika, vest for Kenya, sør for Sør-Sudan, øst for den demokratiske republikken Kongo, og nord for Rwanda og Tanzania. Landet har 48 millioner innbyggere som tilhører 56 forskjellige stammer. Mange snakker sitt eget språk. De største stammene er [Baganda](#) (16,2%), [Iteso](#) (8,1%), [Luo](#) (13%), [Banyankole](#) (8%), [Basoga](#) (7,7%), [Bakiga](#) (7,1%). Baganda er den største stammen, med mange innflytelsesrike personer. Likevel opprettholdes det som regel en god balanse mellom de forskjellige stammene.

Kenya har to offisielle språk: Engelsk og Swahili. Av de to er engelsk det mest populære og mest brukte språket, hovedsakelig fordi landet var et britisk protektorat frem til 1962. Dette betyr at nesten alle i Uganda snakker engelsk!

Swahili ble først lagt til som nasjonalspråk i 2022, og siden den gang har det vært obligatorisk i grunnskoler og videregående skoler. Folk i Uganda snakker også flere stammespråk. Luganda (av Baganda-stammen) er det mest populære. Det snakkes hovedsakelig i den sentrale delen av landet, som er knutepunktet for handel med hovedstaden Kampala og den nest største byen Entebbe.

Byer

[Kampala](#) (avbildet) er hovedstaden og landets største by med 1,6 millioner innbyggere. Entebbe er en annen kjent by som ligger på Lake Victoria's Peninsula i sentrale Uganda, 36 kilometer sørvest for Kampala. Selv om byene ofte er både travle og bråkete, er de interessante å besøke for å få et autentisk inntrykk av det moderne afrikanske livet.



Et par fakta

- Hovedstad: Kampala
- Valuta: Ugandisk Shilling
- Innbyggertall: 48 millioner
- Språk: swahili og engelsk, og Luganda som det mest populære stammespråket
- Totalareal: 241 038 km²
- Naboland: Kenya, Sør-Sudan, den demokratiske republikken Kongo, Rwanda og Tanzania.
- Høyeste punkt: 5,094 meter (Peak Alexandra, i fjellkjeden Rwenzori).
- Tidsforskjell: Uganda er to timer foran Norge når vi har vintertid, og en time foran når vi har sommertid. Tidsforskjellen mellom Uganda og USA er derimot 7-10 timer!
- Populære destinasjoner: Bwindi Impenetrable nasjonalpark, Queen Elizabeth nasjonalpark, Murchison Falls nasjonalpark, Kibale Forest nasjonalpark, Rwenzori Mountains, Lake Victoria.

Å dra på safari i Uganda

I Norden betyr ordet *safari* ofte det å observere ville dyr i sine naturlige habitat. Men det originale ordet fra Swahili betyr tur eller reise. Med oss så kombinerer du begge betydninger av ordet, nemlig en safari (reise) for å se masse dyreliv!

De mest populære dyrene på safari i Uganda er 'the Big Five', eller de store fem: løve, elefant, bøffel, leopard og neshorn! For ikke å glemme fjellgorilla og sjimpanse. Med Africa Safari Trips er det mulig å se alle disse! Vær obs på at de fleste dyr er på sitt mest aktive ved soloppgang og solnedgang. Det er da dyrene leter etter mat, ettersom temperaturen er levelig. Så hvis du ønsker å se dyrene i bevegelse, er dette tiden. Men selv midt på dagen er det masse dyr å se. For å se fjellgorilla og sjimpanser er du nødt til å dra på spesielle fotturer, som oftest finner sted om morgenen.

Hva du kan forvente



En tur til Uganda er en spennende og variert opplevelse. Her er det vanlig å la kjøretøyet stå igjen og dra inn i de frodige regnskogene for å følge gorillaer eller sjimpanser, i for eksempel Bwindi Impenetrable nasjonalpark eller Kibale nasjonalpark. Dette er et fengslende eventyr som kombinerer vandesafari og en utfordrende bestigning, ettersom du må nå store høyder for å møte disse majestetiske skapningene. Vær oppmerksom på at en viss grunnform er nødvendig for å delta i denne aktiviteten, da noen stier er utfordrende med noe klatring.

Ugandas magi strekker seg langt utover det ikoniske dyrelivet. Et av Ugandas vakreste trekk er det frodige og varierte landskapet som legger til rette for en rekke forskjellige aktiviteter. Slik som for eksempel nervepirrende terrengsyklingsturer, nattlige safariturer og rafting på selveste Nilen – verdens lengste elv som har sitt utspring her.

Uganda er også absolutt tilrettelagt for den som ønsker seg en mer tradisjonell safariopplevelse. Utforske kjente parker som Queen Elizabeth nasjonalpark og Murchison Falls nasjonalpark med kjøretøy og profesjonell guide som hjelper deg med å finne ikke bare de ikoniske Big Five, men også andre dyrearter du ønsker å se på nært hold.



Besøk til lokale stammer

I Uganda er en av de mest fremtredende stammene Baganda, som først og fremst bor i den sentrale regionen. De er berømte for en rik kulturarv med livlig musikk og dans som er en integrert del av stammens identitet. De har også unike seremonier, som «Kwanjula», som markerer introduksjonen av bruden til brudgommens familie og starten på ekteskapsprosessen. Vakre, tradisjonelle antrekk er også en måte å vise den kulturelle stoltheten deres.

Banyankole-folket er en annen betydelig etnisk gruppe i Uganda, kjent tradisjonelt som gjeterne med buskapskold og med egne skikker. De er berømte for fargerike klær og Ankole-kveg med lange horn, samt innvielsesseremonien «Ekitaguriro» som markerer overgangen til voksenlivet. Kveg har stor kulturell og økonomisk betydning for Banyankole-folket, og tradisjonene deres fortsetter å blomstre i moderne tid.

Batwaene, en berømt stamme i Uganda, er også verdt et besøk. Inntil nylig bodde denne stammen i jungelen uten særlig interaksjon med dagens samfunn. Under et besøk kan du få være vitne til overlevelsessevnerne og den fascinerende levemåten deres.

En dag på safari - tommelfingerregler

Mange er usikre på hva de kan forvente på safari og lurer på hvordan transporten kommer til å se ut, hva en guide gjør og om det finnes regler man bør følge. Nedenfor har vi samlet den viktigste informasjonen.



Under safarien kjører du i en 4x4 Land Cruiser med taktelt. Du skal på en privat safari med egen guide som betyr at du har masse frihet. Det er opp til deg å bestemme når turene starter og når du ønsker å være tilbake ved lodgen. Dette kan du bestemme på dagen, men vi anbefaler å planlegge turene med guiden. Da kan du få råd om ting du bør få med deg.

Hvis du foretrekker å tilbringe ettermiddagen i lodgen med noe å drikke i hånden, må du gjerne gjøre det. Du

kan altså tilbringe dagen akkurat slik det passer deg, selv om du gjør lurt i å huske at parkavgiften kun gir deg adgang til parken én gang om dagen. Om du overnatter utenfor parken, er det ikke lurt å dra dit for å spise lunsj.

Guidens rolle

Guiden er en av de viktigste personene under safarien. Det er hans rolle å gjøre så godt han kan for å assistere deg og passe på at du nyter turen. Vær oppmerksom på at forskjellige kunder har forskjellige behov, og at han ikke kan vite akkurat hva *du* trenger. Derfor er det lurt å ha god kommunikasjon med guiden underveis, slik at han kan gjøre en god jobb. Si ifra hvis du vil ha mer av noe, som for eksempel fakta og anekdoter om landet, folkene eller dyrene. Eller om du vil ha mindre av noe eller trenger en pause. Ikke vær redd for å si ifra!

Samtale mellom sjåførene

Guidene pleier å holde hverandre oppdatert om ting de ser langs veien. Hvis en sjåfør ser et spesielt dyr, kommer han til å prøve å videreformidle dette. Dette betyr at guidene ofte stanser hvis de møter en passerende bil for å dele erfaringer med hverandre og tipse om interessante ting reisende bør få med seg.

Ettersom guidene snakker Swahili, misforstår gjester av og til disse samtalene for småprat som ikke er relevant til turen. Men denne utvekslingen er faktisk helt avgjørende for opplevelsen! Så husk på dette når guiden stanser for å prate med en annen sjåfør. Ikke nøl med å informere oss om spesielle behov, medisinske eller annet. Vi assisterer deg gjerne, slik at du får mest mulig ut av turen din.

Offisielle safariregler

Det er lurt å være klar over nasjonalparkens offisielle regler når du drar på safari:

1. Nasjonalparkene er åpne fra kl. 07.00 til 18.30, og safariturer er kun tillatt i denne perioden. Selv når du sover inne i parken, kan du bare dra på safari mellom disse tidene. Dette er for å ikke forstyrre dyrenes rytmer. Det finnes et par unntak; safariturer om natten (kun tillatt i noen parker) kommer med spesielle tillatelser for å komme inn i parken etter kl. 18.30. Ballongoperatører har lov til å være i parken fra kl. 05.00 og utover.
2. Parkene utsteder kun 24-timers tillatelser. Når du tilbringer to netter i for eksempel Serengeti nasjonalpark, får du to tillatelser som lar deg bli 48 timer i parken. Guiden må betale bot hvis du forlater parken for sent, så det er lurt å lytte til ham når han råder deg til å dra.
3. En tillatelse gir deg kun adgang til parken én gang. Dette betyr at det ikke er mulig å forlate parken i løpet av dagen og komme tilbake senere. Derfor gir vi kundene våre matpakker som kan nytes på piknikplasser i parken eller på et vakkert sted guiden finner for deg.



Uoffisielle safariregler

I tillegg til de offisielle reglene, er det noen få uoffisielle regler vi ber gjestene våre om å følge under safarien. Dette er for å unngå farlige situasjoner og sikre at alt går knirkefritt. Og selvfølgelig for å respektere landet, folkene som bor der og guiden din:

1. Alltid lytt til guidens regler og råd.
2. Pass på å møte opp i tide og på avtalt møtested.
3. Kun et begrenset antall biler kan stoppe rundt ett dyr. Dette betyr at guiden din kan bestemme seg for å kjøre videre hvis det er for mange biler.
4. Prøv å holde deg så rolig som mulig når du er i nærheten av dyr. Unngå brå bevegelser og hold stemmen til en hvisken. Aldri rop. Hvis du ønsker å ta et bilde, kommer guiden til å stoppe bilen og slå av motoren. Hvis han glemmer å skru av motoren, må du gjerne minne ham på det.
5. Ikke forsøple, selv ikke sigarettneiper. Hold søppelet ditt samlet i bilen, slik at guiden kan kaste det når dere er tilbake ved lodgen.
6. Ikke ta med dyr eller planter fra parkene.
7. Hvis du har med gaver til lokalbefolkningen, så gi dem til guiden din. Han sørger for at de fordeles på rettferdig vis.

Praktisk informasjon om gorilla- og sjimpansevandring

Det er viktig å følge et par retningslinjer før du legger ut på en gorilla- eller sjimpansevandring. Guiden kommer til å gi deg en omfattende gjennomgang av disse reglene ved turens start. Det er best å unngå klær med sterke farger (se kapittelet vårt om [hva du bør ha på deg på safari](#)), og å ta med et par essensielle ting:

1. En lett regnjakke eller poncho for å holde deg tørr under de plutselige regnbygene som er vanlige i Ugandas skoger.
2. Langermet skjorte (bluse) og bukser for å beskytte huden mot tornete grener, insekter og soleksponering. På grunn av varmen er det best å velge lette, pustende stoffer.
3. Hage- eller turhansker for å beskytte hendene mot kløende planter, torner og bakterier mens du griper tak i grener eller rydder stier.
4. Lange sokker til å dra over buksene og forhindre at maur og insekter kryper oppetter beina.
5. Vanntette og solide tursko med ankelstøtte. Disse er viktige for å navigere i gjørmete, glatt og ujevnt terreng. De beskytter mot brannmaur, torner og våte forhold.
6. Vanntett ryggsekk til å bære det viktigste, som snacks, vann og kamerautstyr.
7. Insektmiddel er viktig for å avverge mygg, tsetsefluer og drivermaur. Insektmiddel med DEET er det mest effektive.

Før du reiser

Det er et par ting du må ta deg av før du drar til Uganda. Du trenger et visum, å bestille flybilletter, ta nødvendige vaksiner og passe på at reiseforsikring er i orden. Les videre for alt av praktisk informasjon som kan hjelpe deg med forberedelsene.

Internasjonale flybilletter

Bestill billettene dine til og fra Entebbe internasjonale lufthavn (EBB) ettersom dette er landets hovedflyplass. Den ligger i nærheten av byen Entebbe, omtrent 40 kilometer sør for hovedstaden Kampala. Vennligst merk at flyvninger til Uganda med mellomlandinger er enkle å finne fra både USA og Europa.

Visum

For å reise inn i Uganda trenger du et pass som er gyldig i minst seks måneder etter forventet hjemreisedato og et visum. Visumet kan skaffes på det [ugandiske visumnettstedet](#), mot et gebyr på 51,50 USD.

East Africa Community Visa (EAC visa)

Du har kanskje hørt om EAC-visumet. Dette visumet kan du søke om hvis du reiser til flere østafrikanske land i løpet av én ferie. EAC-visumet er et såkalt felles turistvisum for personer som reiser til Uganda, Rwanda og Kenya (men ikke Tanzania), og det utstedes i det første landet du reiser inn i.

Hvis du starter ferien i Kenya, kan du imidlertid ikke søke om EAC-visum. Selv om det aksepteres som et gyldig visum når du kommer fra Uganda eller Rwanda, gir den kenyanske regjeringen ingen mulighet til å søke om det. Hvis Kenya er det første reisemålet for reisen din, må du først søke om en eTA for Kenya og søke om et visum per land eller et EAC-visum etterpå.

EAC-visumet tillater én innreise til Det østafrikanske fellesskapet og flere reiser mellom landene. Prisen er på 100 USD.

Barn som reiser med én forsørger

Hvis én forelder reiser med et barn under 18 år, trenger han/hun et samtykkeskjema fra forelderen som ikke reiser. Pass på å laste ned og fylle ut samtykkeskjema hvis dette gjelder deg.

Adresser til ambassader

Norges Ambassade i Uganda

Norwegian Embassy in Kampala

Uganda Plot 18B, Akii-Bua Road, Nakasero
Kampala Uganda

Telefonnummer: (+256) 417 11 20 00

E-post: emb.kampala@mfa.no

Nettsted: www.norway.go.ug

I krise- og nødsituasjon oppfordres publikum til
å kontakte den norske ambassaden i **Dar es
Salaam, Tanzania:**

+255 22 216 3100

e-post: emb.daressalaam@mfa.no

[Ambassadens hjemmeside](#)

Helse og forsikring

Helsetjenester i Uganda er av varierende kvalitet. Byer som Kampala og Entebbe har greie sykehus, men det beste er selvsagt å unngå å bli syk. Sørg for at du har skikkelig helseforsikring når du reiser til Uganda, og sjekk om du bør ta malariamedisiner eller andre anbefalte vaksiner. I tillegg til helseforsikring anbefaler vi også noen andre forsikringer, som Flying Doctors-forsikringen (se nedenfor).



Vaksiner

Uganda er et tropisk land der det er påbudt med gulfebervaksine, og enkelte andre vaksiner anbefales før du drar på besøk. Spør legen din eller ditt lokale helsesenter om oppdaterte råd minst åtte uker før du reiser. Noen helseforsikringer dekker kostnadene for ulike vaksiner, så det kan være lurt å høre med forsikringsselskapet ditt.

Sørg for at alle vaksinasjonene dine er registrert i det gule vaksinasjonskortet ditt. Hvis du ikke allerede har et, kan du skaffe det under din første vaksinasjon. Ikke glem å ta med vaksinasjonskort på reisen, ettersom du vil bli bedt om å vise det frem. Det inneholder også viktig informasjon som helsepersonell kan trenge i en nødsituasjon.

Vi har samlet informasjon fra nettsiden til Centers for Disease Control and Prevention (CDC) for å gi deg et sammendrag av alle deres anbefalinger angående vaksiner som er nødvendige når du reiser til Uganda. Vi er imidlertid ikke leger, og vi oppfordrer eller tvinger deg ikke på noen måte til å følge disse instruksjonene. Du kan vise til disse informasjonssidene hos fastlegen din og se hva hans/hennes spesifikke anbefalinger er for ditt tilfelle.

Routinemessige vaksiner vannkopper, stivkrampe, kikhoste, influensa, meslinger, polio, helvetesild, etc.	Anbefalt Ta oppfriskningsvaksine hvis nødvendig.
COVID-19	Reise inn i Uganda er tillatt uten restriksjoner.
Kolera Det er ikke lenger aktiv kolerasmitte i Uganda.	Ikke nødvendig
Hepatitt A	Anbefalt
Hepatitt B	Anbefalt
Malaria¹	Vaksinasjon er ikke nødvendig, men malariamedisin anbefales
Rabies	Anbefalt
Tyfus	Anbefalt
Gulfeber²	Obligatorisk Medisinske unntak er ikke tillatt.

¹ Malaria

Malaria var tidligere et problem i Uganda, men har i de senere år blitt stort sett utryddet. De fleste besøkende tar likevel malariamedisiner for å være på den sikre siden. Om natten beskytter de seg med myggmiddel og langermede topper og bukser når de går utendørs. Myggnett er tilgjengelig ved de fleste lodger for å unngå kontakt med myggen.

² Gulfeber

Obligatorisk for alle reisende som er ett år eller eldre og anbefalt for babyer som er eldre enn 9 måneder, også ved reise til eller fra Kenya eller Tanzania via land.

06/26

13

Forsikringer

Sørg for å ha god helse- og reiseforsikring når du reiser til Uganda. I tillegg anbefaler vi et par andre forsikringer.

Reiseforsikring

Vi forplikter våre kunder til å ha skikkelig reiseforsikring. Reiseforsikring dekker vanligvis medisinske kostnader, samt skade på eller tap av bagasje. Vi anbefaler gjerne Chapka Travel Insurance (kun for EU-borgere). Den dekker alle reiser og kan enkelt tegnes ved hjelp av reiserådgiveren din. Dette må gjøres innen 48 timer etter at du har fullført bestillingen din hos oss (når reisedatoene dine er fastsatt). Merk også at Chapka kun dekker reise- og/eller avbestillingsforsikring, og IKKE legger til rette for rask evakuering fra avsidesliggende områder i medisinske nødsituasjoner (som Flying Doctors Insurance gjør).

Flying Doctors Insurance

[AMREF Flying Doctors](#) har drevet med medisinske evakueringsflyvninger i Uganda, Tanzania, Zanzibar (inkludert Mafia og Pemba), Kenya, Rwanda og Burundi siden 1950-tallet. Flying Doctors er en



flygende ambulansetjeneste med leger og piloter i beredskap 24 timer i døgnet, hver dag i året. Flying Doctors-forsikringen kommer i tillegg til din vanlige reiseforsikring og er ikke obligatorisk. Men i en nødsituasjon kan de umiddelbart evakuere deg fra avsidesliggende områder og fly deg til et sykehus i Nairobi/Kenya. Tanzania Specialist er medlem av Flying Doctors, så vi kan eventuelt ordne dette for deg!

Prisen for Flying Doctors-forsikringen er 40 USD per person i 30 dager.

Vennligst merk: Prisen dekker reisen din til ett eller flere av landene nevnt ovenfor. Tjenesten inkluderer ikke sykehuskostnader, medisinsk behandling eller medisiner, så tilstrekkelig reiseforsikring er fortsatt nødvendig i tillegg til Flying Doctors-forsikringen. Fjellevakueringer dekkes heller ikke av AMREF Flying Doctors.

Avbestillingsforsikring

Avbestillingsforsikring for reise anbefales også dersom du må avbestille ferien før avreise eller underveis. Vær oppmerksom på at noen forsikringer bare delvis refunderer beløpet ved avbestilling, så sørg for å sjekke dette grundig!

06/26

14

Bagasje og tips til pakking

Bilene våre har begrenset plass til bagasje under safarien. Vi ber deg derfor om å la den harde kofferten din ligge hjemme og heller reise med myke bager som er enkle å oppbevare i bilene våre. Myke bager er også mindre utsatt for skader på veien.

Bagasje på flyet

Sjekk med flyselskapet ditt for å få vite størrelsen, vekten og antall kolli som er tillatt på den internasjonale flyvningen. Sørg også for at du har med deg viktige gjenstander som medisiner i håndbagasjen under den internasjonale flyvningen, i tilfelle koffertene dine blir enten forsinket eller borte under flyturen.



Flyturer innenlands (for eksempel til Masai Mara nasjonalpark eller Kisumu) har en bagasjegrense på 15 kg til 23 kg per person (avhengig av flyselskapet), og **tillater kun myke kofforter!** Hvis bagasjen din overstiger denne grensen, tar flyselskapene vanligvis mellom 3 og 5 USD for hver ekstra kilogram. Du betaler direkte ved innsjekkingssranken. Vær oppmerksom på at hvis du reiser med harde kofforter, kan flyselskapet nekte deg å fly. Som en retningslinje bør standard innsjekket bagasje ikke overstige 60 cm x 45 cm x 33 cm (høyde x lengde x bredde). Håndbagasje er 30 cm x 53 cm x 23 cm (høyde x lengde x bredde).

Africa Safari Trips kan ikke holdes ansvarlig dersom den harde kofferten din blir skadet under safarien, eller flyselskapet belaster deg eller nekter deg å reise hvis bagasjeregulene ovenfor ikke overholdes.

For å beskytte bagasjen mot støv og/eller fuktighet anbefaler vi at du tar med koffert- eller skittentøyposer som ekstra trekk. De fleste lodger og teltleirer tilbyr klesvask for (ytter)klærne dine, men kun ved et opphold på minst to netter.

Hva har man på seg på safari?

Det er vanlig praksis for både menn og kvinner i Uganda å dekke skuldrene og bruke skjørt og bukser som går under knærne. Tradisjonelt bruker kvinner lange kjoler, og klesstilen generelt er konservativ, ettersom den var påvirket av både islamske og kristne tradisjoner. I dag bor det folk fra mange forskjellige kulturer i Uganda, og som en konsekvens ser man mange forskjellige måter å kle seg på. Det er hensynsfullt å følge de mer konservative skikkene, men du er ikke forpliktet til å gjøre det. Spesielt på hoteller og safari er shorts og skjørt ikke et problem.



Safariklær

Under safarien er fritidsklær best, helst bomullsklær i safarifarger (se bilde). Vi fraråder å bruke mørke eller sterke farger under safarien (svart, blått, rødt) – disse tiltrekker seg fluer og insekter. Farger som ikke skiller seg ut er best, som khaki eller olivengrønn.

Husk at ekvator går tvers igjennom Uganda, noe som betyr at solen kan være veldig sterk. Lange ermer, hatt, mørke solbriller og/eller solkrem er lurt. For mye sol kan føre til dehydrering, kvalme, svimmelhet eller hodepine. Etter solnedgang er

det lurt å bruke lange bukser (og muligens lange ermer) på grunn av myggen. Ta med en genser eller jakke til tidlige morgener og kvelder, siden spesielt fjellregionene i Uganda kan bli kjølige. Vi anbefaler også komfortable sko (joggesko eller fjellsko) til fotturer.

Forbud mot plastposer

I 2019 ble National Environment Management Act opprettet for å blant annet forby import og produksjon av plastposer på under 30 mikron. Plast eller plastemballasje til medisinske produkter, industriprodukter, byggebransjen, landbruk, mat, sanitær- og avfallshåndtering er imidlertid ikke forbudt.



Vennligst ta hensyn til dette forbudet når du pakker. Plastbæreposer som brukes spesifikt til toalettsaker er tillatt, så lenge de er i din besittelse til enhver tid og ikke vil bli kastet i landet. Glidelåsposer som flyselskaper krever for å frakte væsker er også tillatt, så lenge du tar dem med hjem. Plastposer for tollfrie kjøp kan ikke importeres.

Førstehjelpsutstyr

Det er lurt å ta med eget førstehjelpsutstyr som plaster, (sterile) gasbind, gnagsårplaster, jod og medisiner mot vanlige plager som hodepine og mageproblemer. Vi anbefaler også kvinner å ta med bind og tamponger, da de kanskje ikke er tilgjengelige overalt.

Medisinsk utstyr og spesielle behov

Hvis du bruker (elektrisk) medisinsk utstyr, er det viktig å informere oss på forhånd. Vi vil deretter informere lodgene der du skal bo. Strømforsyningen er ikke jevn overalt, så det er lurt å ta med ekstra ladere eller batterier.

Vær oppmerksom på at noen medisiner eller utstyr krever en legeerklæring fra legen din som bekrefter at dette kun er til personlig bruk, og at mengden er tilstrekkelig for varigheten av oppholdet. Videre anbefaler vi at du har **viktige medisiner i håndbagasjen** og ikke i innsjekket bagasje. Da unngår du å miste medisinen din hvis bagasjen din blir forsinket eller blir borte.

Hvis du har allergier eller andre spesielle behov, vennligst informer oss på forhånd, slik at vi kan gi beskjed til overnattingsstedet.

Fotografi og video

Hvis du vil fotografere Ugandas fantastiske landskap og dyr, bør du vurdere følgende når du forbereder deg:

- Ta med ekstra minnekort og batterier. Det er mulig å kjøpe dem i Uganda, men det er best å unngå omveien det er å måtte dra inn til byen og finne dem.
- Ta med linsedeksler, rengjøringskluter og en tettstående kameraveske for å beskytte kameraet mot støv.
- Ta med et UV- eller lysfilter for å beskytte linsen i høylandet.
- Et zoomobjektiv (f.eks. 300 mm) anbefales for fotografering av ville dyr.
- Merk at mange teltleirer bruker solenergi eller en generator og har begrenset med strøm. Vanligvis er det et begrenset antall timer med strøm per dag, og spenningen (220–240 V) kan variere. Vi anbefaler å ta med en støpseladapter (Uganda bruker britiske 3-pins stikkontakter) og en spenningsomformer.
- Hvis du ønsker å fotografere lokalbefolkningen, må du alltid spørre om tillatelse. Nå til dags er folk mer vant til kameraer, men ikke alle ønsker å bli tatt bilde av. Vær hensynsfull, spesielt i avsidesliggende områder.
- Vi anbefaler ikke bruk av droner noe sted i Uganda, da de kan oppfattes som en trussel. I teorien kan man søke hos Ugandas forsvar (UPDF) om tillatelse til å bruke droner i nasjonalparkene, men det fører til en kaotisk prosess som helst bør unngås.
- Profesjonelle fotografer og videografer kan bestille vår spesielle safaribil. Dette er en safarijeep med åpne vinduer og popup-tak som gir best mulig fotoopplevelse, med fleksibilitet til å plassere stativ og annet utstyr.



AFRIKA SAFARI B.V. Prinsenland 26, 2675 EK Honselersdijk
TEL +31 174 788 101 **E-POST** norge@africasafaritrips.com
HANDELSKAMMER 84654058 **MOMS** NL 8632 99672 B.01
IBAN NL84 RABO 0376 9475 27 **SWIFT/BIC KODE** RABONL2U



Smart pakking

- Pass og en kopi av passet ditt
- Pengebelte til penger og papirer
- Vaksinekort
- Varm genser og langbukser
- Minnekort, ekstra batterier og lader til kameraet ditt
- Badetøy
- Tursko
- Hatt
- Høy solfaktor til kropp, ansikt og lepper
- Body lotion
- Våtservietter til hender og ansikt
- Håndsprit
- Solbriller og ekstra briller/kontaktlinser ved behov
- Myggmiddel (helst med DEET)
- Førstehjelpsskrin
- Telefon med lommelykt og vekkerklokke
- Tøyposer til skittentøy eller som beskyttelse mot støv og fukt
- Kikkert
- Internasjonal adapter

Når du er i Uganda...

Afrika er for mange et relativt ukjent kontinent, og dette er kanskje første gang du reiser til dette fascinerende kontinentet. Uganda er et vakkert og moderne afrikansk land, men ting er annerledes her: både mat, kultur og økonomi. For å hjelpe deg har vi oppsummert den viktigste informasjonen om Uganda nedenfor og forklart hvordan ting gjøres her (slik at du vet hva du kan forvente når du går av flyet!).

Mat og drikke

Mat og drikke ved lodgene, leirene og resortene i Uganda er for det meste europeisk, men med et utvalg av lokale retter. Slik som chapati og samosa (avbildet) til frokost, og ris, bønner, ferske grønnsaker, karriretter, fersk fisk og grillet kjøtt til lunsj og middag. Ikke glem å prøve den typiske ugandiske småretten Rolex, som er en omelett og grønnsaker pakket inn i en chapati.



Hoteller serverer vanligvis dette sammen med en engelsk frokost med egg, bacon, tomater, frokostblandinger og deilige tropiske frukter. Lunsj består ofte av varme måltider, og både lunsj og middag kan være et tre- eller flereretters måltid. I mindre lodger og leirer serveres måltidene stort sett som en fast meny, mens de større lodgene tilbyr lunsj og middag i bufféform. Under safarien har du med deg en matpakke, som du kan nyte på spesielle piknikplasser underveis.

Drikke

De mest populære ølene i Uganda er Tusker (kenyansk), Club Pilsner (ugandisk) og Nile Special (Ugandisk og åtte ganger vinner av Gold Award ved Brussel-baserte Monde Seleccion International). De fleste hoteller tilbyr også et utvalg av viner. Vann fra springen i Uganda egner seg ikke til å drikke. Under safarien gir vi deg rikelig med flaskevann, og det er alltid en flaske eller mugge med rensset drikkevann på rommene. Du kan også kjøpe flaskevann på lodger og i små butikker underveis. Sørg for at du drikker nok vann. Varmen i Uganda kan dehydrere deg før du vet ordet av det.



Penger

I Uganda betaler du med lokal valuta, amerikanske dollar, euro og/eller kredittkort. Den lokale valutaen er Ugandiske shilling, som er tilgjengelig i sedler på 1000, 2000, 5000, 10 000, 20 000 og 1, 2, 5, 10, 50, 100, 200, 500 og 1000 shillingmynter. 1 euro tilsvarer omtrent 4000 Ugandiske shilling, og en dollar tilsvarer omtrent 3800 Ugandiske shilling (oktober 2023).

The Ugandan shilling is not available outside the country, but it's good to have it on you for local purchases and tips. You can find ATMs at the international airports as well as in cities and villages near the national parks. We advise you to take money out of the ATM upon arrival and along the way, and only take a little cash (EUR/USD) from home as backup. Be aware that taking money out of the ATM costs a small fee and that your credit or debit card needs to be enabled to withdraw money worldwide.



Noen steder aksepterer ikke dollar som er trykket før 2020. Husk på dette hvis du planlegger å ta med dollar på turen. Euro aksepteres heller ikke overalt.

Hvor mye kontanter bør man ta med?

Hvor mye kontanter du bør ha i lommen avhenger selvfølgelig av dine personlige behov og ønsker. Det kan være lurt å være klar over at prisene i turistområdene er sammenlignbare med de i Europa. På den annen side er overnatting, måltider og forhåndsvalgte aktiviteter allerede betalt, og kontantpengene vil for det meste bli brukt på tilleggsaktiviteter, drikke på hotellene, suvenirer og tips (se nedenfor for å forstå hvor mye du bør gi i tips). Sørg for at du har nok kontanter med deg til å vare et par dager, da det ikke alltid er minibanker i nærheten.

Kredittkort

Mastercard, Visa og American Express aksepteres vanligvis i minibanker, samt på lodger og hoteller. Noen avsidesliggende leirer kan ha problemer med å behandle kredittkortene dine på grunn av beliggenheten og dårlige forbindelser.

Tips

Tips settes pris på, men er ikke obligatorisk i Uganda. Vi anbefaler å gi tips til lokale ansatte hvis mulig, ettersom lønningene ofte er lave. Hvis du er fornøyd med servicen, ikke nøl med å vise takknemlighet ved for eksempel å gi fem dollar eller 20,000 UGX til personen som bærer kofferten din til rommet. Det er også ofte mulig å legge igjen tips til hele personalet når du sjekker ut. De fleste resepsjoner har en tipsboks.

Tips guiden din

Hvis du er fornøyd med servicen, setter vi stor pris på om du tipser guiden din på slutten av safarien. Som en generell retningslinje anbefaler vi at du gir 10 USD per dag per person i gruppen din for hele safarien. Men du står selvfølgelig fritt til å bestemme dette selv. Guidene våre tjener rettferdige lønninger, men disse tipsene brukes ofte som sparepenger for storfamilien (og kan for eksempel hjelpe et familiemedlem med å fullføre skolen).

Været

Uganda ligger ved ekvator og har et tropisk klima som varierer avhengig av høyde. Mye av landet ligger på et platå, med høyder fra 1000 til 1400 meter. Her er klimaet behagelig med gjennomsnittstemperaturer mellom 20 °C og 25 °C.

Temperaturen varierer ikke stort gjennom året, men regntiden (september til november og mars til mai) er generelt kjøligere. Avhengig av høyden kan nettene til og med bli relativt kalde. Tørketiden er varmere, spesielt midt på dagen og i lavtliggende områder. Safarier og fotturer er mulig året rundt, spesielt med bil. Når det er for mye nedbør kan fotturer bli avlyst eller utsatt.

Sikkerhet under reisen

Uganda er et trygt land å besøke, spesielt på organiserte safariturer med private guider, slik du gjør med oss. Det er selvfølgelig noen steder du bør unngå i storbyer som Kampala eller Entebbe, men som med alle storbyer klarer du deg nok fint ved å ta et par forholdsregler. Også under safarien er det noen ting å huske på:

- Ikke etterlat pass, penger og andre verdisaker på rommet, ved mindre det er en safe.
- Oppbevar verdisaker i en safe eller etterlat dem i låste skap i resepsjonen.
- Ikke etterlat verdisaker eller vesker/sekker uten tilsyn i kjøretøyet, selv for en kort stund.
- Ikke reis med dyrebare smykker. Ta gjerne med enkle smykker, klokker og gifteringen, men unngå dyrere eller påfallende smykker (aper kan også stjele disse!).
- Vær oppmerksom på lommetyver på dagtid.
- Ikke dra ut alene på kveldene, spesielt ikke til fots i byene. Ta alltid taxi.
- Hvis du skal ta taxi bør du bare bruke registrerte taxiselskaper som bestilles i resepsjonen der du bor.

Å gi gaver eller penger

Noen ganger spør kunder som bestiller en safari om hva de kan ta med til lokalbefolkningen. Vi anbefaler å donere til små lokale frivillige organisasjoner som har en reell innvirkning på folks liv. Men det kan også være et godt alternativ å ta med gaver hvis du foretrekker det.

Taxi og annen transport

Du har din egen safarijeep, så all transport i den bestilte reisen er inkludert. Men hvis du trenger å leie en taxi, kan du be hotellet om å ringe et pålitelig selskap. Mange steder er det også mulig å bestille en tuk-tuk – dette populære transportmiddelet er relativt billig. De har plass til opptil tre personer. I noen byer kan du også bestille Uber. Lokale minibusser (matatu) og motortaxier (boda boda) er til den eventyrlystne. Matatuer er trange og har generelt ikke de tryggeste sjåførene. Boda bodaer er ikke trygge (kjører f.eks. som gale).



Telefonsamtaler

Ugandas landkode er +256 og vanligvis er det ikke noe problem å få dekning. Signalet er likevel ikke nødvendigvis stabilt i nasjonalparkene, og noen av leirene tilbyr WiFi kun i avgrensede områder. Det er enkelt å skaffe seg et lokalt SIM-kort hvis du vil unngå roamingkostnader. Alle hytter og campingplasser i nasjonalparkene har radio til nødtilfeller.



Elektrisitet

Mange leirer i nasjonalparkene drives på solenergi og generatorer, og tilbyr ikke strøm døgnet rundt. Vanligvis er det tilgjengelig strøm fra 05:00 til 09:30 og fra 19:00 til 23:00 (når gjestene bruker fasilitetene på leiren). Spenningen i Uganda er ikke den samme som i Europa eller USA. Hoteller i Uganda tilbyr en spenning på 220–240 V som ofte svinger. Stikkontaktene er trepinners (UK, type G). Det anbefales å ta med en adapter til stikkontaktene og en spenningsomformer til sensitivt utstyr.

Suvenirer

I Uganda finnes det mange vakre og ofte håndlagde suvenirer. Prisene er faste i kjøpesentre og supermarkeder, men bodene langs veien er vant til pruting. Typiske suvenirer er smykker med perler, utskjæringer, malerier, skuldervesker laget av naturlige materialer og afrikanske stoffer, kaffe og te. Ikke ta med deg noe laget av skinn, skjell, koraller, ibenholt eller elfenben – eksport av disse er forbudt.

Helligdager

Helligdager i Uganda er hovedsakelig katolske, selv om Ramadan (hvor de nøyaktige datoene er avhengig av månesyklusen) også feires. Her er en liste over de viktigste dagene:

- **1. januar:** Nyttårsdag
- **26. januar:** NRM Liberation Day
- **16. februar:** Archbishop Janani Luwum Day
- **8. mars:** Kvinnedagen
- **Mars eller april:** Langfredag
- **Mars eller april:** Påskedag
- **1. mai:** Arbeiderenes dag
- **3. juni:** Uganda Martyr's Day
- **9. juni:** National Heroes Day
- **9. oktober:** Ugandas uavhengighetsdag
- **25. desember:** Julaften
- **26. desember:** første juledag



Ta vare på Ugandas natur sammen med oss!

Africa Safari Trips investerer i og lever av den vakre naturen Uganda tilbyr. Derfor gjør vi alt vi kan for å bevare miljøet. Vi ber deg som vår gjest om ikke å legge igjen avfall i byene eller i nasjonalparkene. Behold søppelet til du eller guiden din kan kvitte deg med det på riktig måte når dere kommer tilbake til hotellet. Det er bare en liten gest, men det vil gi fremtidige generasjoner muligheten til å nyte dette vakre landet, akkurat som vi gjør!



We wish you olugendo olulungi (safe travels) and warmly welcome you: tukwanirizza e Uganda!