

Uzbek Express 2024

Uzbek Express 2024

Promemoria ai miei compagni di viaggio V1

Cara amica, caro amico,

mi permetto di inviare alcune note organizzative che mi auguro siano utili a chi si avvicina l'Uzbekistan per la prima volta o è al primo viaggio con Avventure nel Mondo. Se sei già un esperto spero che non ti offenderai per questi brevi suggerimenti. **Questa pagina 1 e la pagina 3 riassumono il tutto per i lettori pigri.**

informazioni generali nel sito del viaggio: <https://www.marcovasta.net/viaggi/uzbek-express/index.asp>

Questa il sito e questa lettera **non fanno parte integrante del contratto di viaggio**, ma sono informazioni che ritengo utili alla riuscita del viaggio.

A presto,

Marco

Uzbekistan,

Il percorso in Uzbekistan è di fatto blindato perché consiste in un pacchetto **Full Board (colazione, cena, pernottamento, trasporti inclusi)**, prenotato dal corrispondente come tutti i viaggi in Uzbekistan. Il programma ti era già stato inviato da Francesca.

I costi

Cassa Comune: ipotizzata in 50 euro è sempre stata sufficiente (praticamente serve per le mance).

Cassa Viaggi: questo viaggio non ha Cassa viaggi. I servizi vengono pagati direttamente da VnM al corrispondente.

Porta **banconote non stropicciate e non segnate** perché vengono rifiutate sia in banca che dal corrispondente. Una banconota da 50 €, con un piccolo taglio, mi è stata rifiutata dallo sportello cambio.

Moneta ufficiale è il **Sum Uzbeco**. 1Euro = circa 13.500 SUM (hai letto bene **tredecimilacinquecento**). I ristoranti e gli alberghi effettuano il cambio a volte leggermente inferiore. Per gli acquisti tutti accettano anche Euro, per cui è bene partire con banconote in Euro di piccolo taglio (5-10-20 Euro). Per le piccole spese (acqua, bibite, thé, caffè, frutta, bagni) è preferibile avere i SUM, perché gli euro non vengono accettati. Accettano banconote in buono stato, rifiutano quelle leggermente tagliate o danneggiate. Non tutti accettano carte di credito. Ognuno di noi ha speso per pranzi/birre/spuntini/piccole spese circa euro 30. Considerate che a mezzogiorno si pranza con 3-4 euro a persona., ma se si consumano i samosa la spesa è minima, al massimo 2 euro.

Il decalogo del partecipante

Ritengo per scontato che tu abbia letto il decalogo del partecipante che puoi trovare qui:

<https://www.viaggiavventurenelmondo.it/info/decalogo>. Se non l'hai letto, dagli un'occhiata.

Sommario

Uzbekistan,	1	Dove dormo?	3
I costi	1	Quando mi lavo?	4
Il decalogo del partecipante	1	Cosa bevo e mangio, precauzioni	4
Sommario	1	Dove sono? Guide cartacee	4
I punti essenziali di questa lettera		2Che lingua parlo?	4
COSA PORTARE IN BREV	2	Drone: posso portare il mio?	4
Promemoria documenti	3	Comportamenti raccomandati	4
Cassa Comune e Cassa Viaggi	3	Come posso vestirmi?	4
Cassa Comune: cosa è?	3	Overbooking e voli	4
Cassa Comune - In pratica	3	Bagaglio di cabina (a mano)	4
Quanto porto in viaggio	3	Spedizione bagaglio di stiva	5
Convertitore UZS Uzbekistan	3	Smarrimento bagaglio	5
Piano voli	3	Norme sul trasporto di batterie al litio all'interno del bagaglio	5
E-Ticket - Procedure di AnM	3		
Stampa la tua assicurazione	3		

Vaccinazioni e immunizzazioni	II	Arrivare a Malpensa	8
segnalibro non è definito.		Da Torino	8
Vaccinazioni e immunizzazioni	5	Dormire a Malpensa	8
Vaccinazioni obbligatorie	6	B&B "il Poggio"	8
Vaccinazioni consigliate in breve	6	Capsule	8
Kit test Covid	6	Hotel	8
Vaccinazioni Approfondimento	6	Dove ci troviamo a Malpensa	8
Le 9 regole d'oro del viaggiatore	II	Se parti da Fiumicino	8
segnalibro non è definito.		Arrivare a Fiumicino	8
Trombosi da volo aereo	6	Dormire a Fiumicino	9
Pronto soccorso e farmacia personale	6	Dormire a Ostia - Fiumicino	9
Uzbekistan	6	Dove ci troviamo a Fiumicino	9
Un elenco	6	Partenze dagli altri aeroporti	9
Kit Covid	7	Transito a Istanbul (IST)	9
Non inquinare	7	Appuntamento e piano B	9
Sicurezza	7	A scampo di equivoci	9
Indirizzi di emergenza:	7	Abbigliamento nel viaggio (promemoria per	
Protezione consolare	7	Marco Vasta)	10
Ambasciata d'Italia a Tashkent	7	Addosso	10
Viaggiare Sicuri - Dove siamo nel Mondo	7	In cabina	10
Fonti	7	Nel bagaglio di stiva	10
Elettricità e batterie	7	Gadget vari...	10
Fotografia e/o videocamera	7	Materiale collettivo	10
Acquisti e souvenir	7	Altra attrezzatura	10
Partenza 7 ottobre 2024	8	Integrazioni viveri	10
Se parti da Malpensa	8	Megaigiene discovery	10

I punti essenziali di questa lettera

- MONETA** La moneta Uzbeka è il Som. Porta banconote non stropicciate e non segnate perché altrimenti vengono rifiutate dal corrispondente. Una banconota da 50 euro, con un angolo piegato, mi è stata rifiutata anche dallo sportello cambio. Per le tue spese personali e gli acquisti porta banconote da 20/10/5 euro, tagli piccoli. Molti negozi accettano euro, ma spesso non hanno il resto in euro.
- Carte di Credito poco accettate.**
- TELEFONO** Telefonare dall'Uzbekistan all'Italia è caro. La connessione Internet si trova in tutti gli alberghi, qualche volta carente perché ci attaccheremo in 16 al router, Meglio usare Whats App.
- Abbigliamento** Il concetto di rispetto dell'ambiente e della popolazione è relativo. Le donne uzbek indossano ampie vestaglie colorate, solo in città le giovani portano i calzoni, mai attillati ed ovviamente mai i leggings. I calzoni corti sono equiparati alle mutande...
- Lingua:** L'inglese è quasi conosciuto (come fra i laureati italiani...). Gli autisti parlano solo uzbeko e/o russo. Attrezzati con il traduttore, installa **Google Translator** e scarica il russo da consultare offline perché talvolta non vi è copertura neppure da provider locali.. In Uzbekistan le guide assegnate saranno in lingua inglese e, in alcune città in lingua italiana o spagnolo.

COSA PORTARE IN BREVE

- Passaporto valido almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel paese.
- Fotocopia del passaporto e qualche fototessera (in caso di smarrimento).
- Scarica dalla tua Area Prenotati e stampa la **copertura assicurativa EuropAssistance**.
- Borsone morbido (facile da stivare) o trolley (ma con borsone morbido) dotato di lucchetto a combinazione.
- Zainetto per bagaglio a mano e visite, con alcuni effetti personali (in caso di smarrimento del bagaglio, evento rarissimo)
- Scarpe con buona suola anti-scivolo. Ciabatte.
- K-Way (o giacca a vento) e un pile leggero (facoltativo).
- Cappello, bandana, foulard per ripararsi da sole, polvere, vento, AC o finestrini aperti.
- Abbigliamento a cipolla: magliette e camicie a maniche corte e lunghe, pantaloni lunghi modulabili.
- Considera che non c'è possibilità di 'vita notturna', quindi abbigliamento solo sportivo ed informale.
- Tappi per le orecchie, crema solare, burro di cacao, occhiali da sole.

- Medicinali personali e medicine da viaggio (antistaminici, antinfiammatori, antibiotici a largo spettro, Imodium, tachipirina, antidolorifici, cerotti, fermenti lattici, integratori salini, etc.)
- Profilassi antitifica, antitetanica. Consulta la tua ASL-USL e decidi che fare.
- Corrente a 220 volt. Non occorre adattatore.

Promemoria documenti

- Passaporto
- Lista dei numeri utili in caso di furto: numero carta di credito o bancomat, numeri da chiamare in caso di emergenza;
- L'attestato di versamento del saldo;
- Tracolla o borsello con la valuta;
- Fotocopia del passaporto + 2 fototessera, per eventuali smarrimenti, da non tenere insieme al passaporto (puoi anche scannerizzarla e tenerla sulla memoria del cellulare);
- Stampa della tua **tessera personale sanitaria EuropAssistance** dal a tua Area Prenotati.
- Se hai macchina digitale o cellulare, scatta foto e stampala (va benissimo su carta comune) del tuo bagaglio di stiva; nel caso di mancato recapito si può allegare la foto alla denuncia di smarrimento;
- Comunica al coordinatore il numero di un tuo parente per emergenza;
- Usi farmaci salvavita? Medicinali da assumere? Comunicalo al coordinatore.

Cassa Comune e Cassa Viaggi

- Hai già inviato a Roma € 200 di iscrizione.
- Sul Foglio Notizie che ti arriverà figurano:
- Un saldo di XXX €uro da inviare a Roma secondo le modalità che ti verranno indicate (può variare da città a città secondo la partenza e le assicurazioni chieste)
- Un importo di 50 euro per la Cassa Comune che raccoglieremo a Taskent o Khiva con le modalità che sceglieremo.

Cassa Comune: cosa è?

L'importo di 50 €uro previsti di spesa in corso di viaggio per i servizi non compresi nella quota, si basa su una ipotesi ed è gestito dal gruppo che elegge un cassiere. Si basa sull'utilizzazione di servizi di medio livello. Consulta il Decalogo, punto 5 per una esauriente spiegazione sulla gestione della cassa Comune.

<http://www.viaggiavventurenelmondo.it/documentazione/DECALOGO.pdf>

Cassa Comune - In pratica

Già in volo eleggiamo il cassiere (io vorrei due cassieri) che anoteranno le spese sul quadernetto fornito da Avventure, possibilmente appena possibile od alla sera. Registro le spese anche sul mio cellulare con la app Travel Money.

- Decideremo anche come pagare le bevande con la Cassa Comune o singolarmente: C'è chi beve una bottiglia di birra a pasto (io).
- Mediamente una birra media costa 40.000 som (circa 2,50 euro) e una bottiglia di vino 2000,000 Som (15 euro).
- Colazioni e cene sono incluse nel pacchetto.
- Le sistemazioni in albergo sono in genere in camere a due/tre letti. Chi per vari motivi, volesse la singola, paga in proprio la sua e quella della persona spaiata.

Quanto porto in viaggio

Non è una somma rilevante, Poni attenzione a non perderla in volo.

+ Cassa comune	50€
+ Spese personali	50 €
+ riserva	100 €
+ shopping	fai tu.....
Totale	200 €

Convertitore UZS Uzbekistan

<https://www.xe.com/it/currency/uzs-uzbekistani-som/>

Piano voli

Come accedere alla tua scheda: vai nel sito di Viaggi Avventure nel mondo e clicca sulla scritta:

AREA RISERVATA VIAGGIATORI PRENOTATI

E-Ticket - Procedure di AnM

- Nella tua Area Riservata trovi il programma on-line che viene modificato ogni qualvolta venisse concordata una variazione con il corrispondente.
- Nella tua Area Riservata trovi il biglietto elettronico se è stato emesso,
- In alternativa il biglietto elettronico potrebbe venirti inviato da UltraViaggi (forse italo@ultraviaggi.com) contestualmente alla emissione. Il biglietto potrebbe arrivare anche prima della comunicazione del saldo. Stampalo e portalo con te. In alcuni aeroporti esteri potrebbe essere richiesto assieme al passaporto.

Stampa la tua assicurazione

Quando riceverai la e-mail definitiva di conferma con il piano voli ed i saldi, stampa il contratto ed il numero di assicurazione. In fondo in basso. È un quadrato da ritagliare in colore blu.

Dove dormo?

Uzbekistan; Alberghetti e(case private o pensioni), Hotel. Camere letti separati (twin). Non ci sono singole.

Chi vuole la singola paga la differenza per se e per il partecipante separato.

Quando mi lavo?

Uzbekistan: Nessun problema

Cosa bevo e mangio, precauzioni

Da una relazione precedente: **Cene tutte comprese nel pacchetto** tutte molte gustose: piatto entrata antipasti con verdure e a volte striscioline di carne secca, zuppa, poi piatto unico di carne e verdure (non sempre Plov). frutta o dolce.

È possibile avere anche piatti per vegetariani, avvisando per tempo (ma anche chiedendo prima della cena!), ma non aspettatevi molto di più di spiedini di verdure. In qualche ristorante hanno servito formaggio o hanno preparato manti vegetariani o plov senza carne; **molto difficile piatti vegani** perché usano il burro.

Sempre ottime e abbondanti le **colazioni a buffet**, dolce e salato, con uova, salsicce, salumi, formaggi freschi, porridge, verdure, frutta, succhi, tè, caffè... Non sempre presente il latte.

La birra, da 0,66 lt, al ristorante costa da 30.000 a 40.000 Sum (da 2 a 3 euro)

Si può bere anche il vino locale; le bottiglie costano 200.000 Sum.

Dove sono? Guide cartacee

La Lonely Planet, nella traduzione italiana della EDT, Provvederò ad inoltrarti la copia in PDF. Per quanto riguarda le mappe, è inutile prenderle in Italia.

Che lingua parlo?

L'inglese con la guida/interprete. Gli autisti **NON** parlano inglese ma solo russo o kazako.

Scarica **Google Translator offline** sul tuo cellulare.

Drone: posso portare il mio?

Non ci sono disposizioni che regolano l'importazione di droni, ma come in tutti i paesi che non hanno regolato questa situazione, può capitare che un funzionario zelante lo sequestri in dogana.

Il capo autista in genere viaggia con un drone e si diverte ad effettuare splendide riprese dall'alto. Questo comporta che ci si illuda di godere delle stesse prospettive.

Comportamenti raccomandati

- I rapporti con la popolazione locale sono distesi. Una raccomandazione soprattutto: pazienza e rispetto. Non dimenticare di essere in Asia, dove il concetto di tempo è relativo e sicuramente diverso dal nostro.
- Pensa "locale" e quando puoi acquista i prodotti fatti sul posto;
- Hai scelto di stare in mezzo a cultura, tradizioni e modi di vita diversi dal nostro: rispetta usi, costumi e divieti... Non dimenticare mai che noi siamo gli ospiti!
- Non fare promesse di regali o di inviare foto se sai che non puoi mantenere e, se prometti, fai quanto detto;
- Prima di lasciare casa tua, rimuovi tutte le confezioni che non servono, evita di abbandonare la plastica (per esempio bottiglie finite di shampoo, ecc) e le pile scariche (molto meglio usare le batterie ricaricabili!): limita il tuo impatto, il riciclaggio è ancora molto difficile in Kazakistan (lo definirei nullo).

Come posso vestirmi?

Siamo in casa d'altri. Ti basterà vedere come vestono le donne uzbeke per capire quanto sia spesso inappropriato ed irrispettoso i nostri vestiti.



- Nelle moschee, per tutti, uomini e donne, gambe coperte, per le donne anche testa coperta (basta un foulard (un gruppo è stato cacciato perché gli uomini erano in calzoncini corti)).
- Nell'ultima pagina fornisco il mio personale elenco promemoria per abbigliamento.

Overbooking e voli

Fai il check-in on-line appena possibile. Tutte le compagnie fanno overbooking, quindi bisogna arrivare puntuali all'appuntamento, meglio in anticipo, e mettersi subito in fila per il drop check-in. Bagaglio su Aqtau e farsi dare la successiva carta d'imbarco Istanbul - Tashkent. Controlla bene le etichette. Consiglio di non fare il check-in collettivo al bancone, ma uno alla volta con passaporto in mano in modo da avere il tagliando del proprio bagaglio incollato al proprio biglietto. Se sei in ritardo, mi avvisi sul cellulare che terrò acceso.

AAA PURTROPPO I POSTI SULL'AEREO SONO PREASSEGNA TI. POSSIBILE MA DIFFICILE MODIFICARLI AL CHEK-IN.

Bagaglio di cabina (a mano)

Sull'E-ticket è scritto quanto puoi portare. peso ed ingombro: a Fiumicino spesso molto rigidi con il bagaglio di cabina. Ricordati di **NON** portare a bordo forbicine, coltellini, ecc. e - a seguito delle norme

entrate in vigore nel 2006 - neanche liquidi, profumi, dentifrici, se non in piccola quantità, collocati in un sacchetto trasparente. Leggi la nota nel sito ENAC

<http://www.enac-italia.it/SecurityInformative/Informativa.htm>.

Mettici un cambio e una felpa, entrambi utili se il bagaglio dovesse smarrirsi (la felpa è l'estremo rimedio contro l'aria condizionata). Qui porre anche cose indispensabili come i farmaci, eventuali occhiali, liquidi in contenitori NON oltre 100ml cadauno che vanno posti in apposite bustine trasparenti. In genere telefonini e fotocamere con i caricabatterie, vanno tenuti separati e passati ai raggi X fuori dal bagaglio di cabina.

Turkish Airways 1 bagaglio a mano massimo 8 kg.

<https://www.turkishairlines.com/it-it/any-questions/carry-on-baggage/index.html>

Il bagaglio può essere pesato. Includi nel bagaglio a mano il necessario per la toeletta personale e l'occorrente per una notte, utili in caso di ritardata consegna del bagaglio all'arrivo. Nel bagaglio a mano da portare in cabina (borsa da viaggio o zainetto):

- oggetti consentiti (niente coltellini), ecc.
- oggetti piccoli ma pesanti ecc.
- non rendere voluminoso il bagaglio a mano. Le compagnie aeree stanno diventando severe sul bagaglio.
- macchina foto
- Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC.
- Per il bagaglio a mano comodo uno zainetto così da utilizzarlo anche per le escursioni.

Spedizione bagaglio di stiva

Da Malpensa o da Fiumicino fare il check-in su Kolkata. Nel bagaglio di stiva (sacca da marinaio, o zaino grande, o sacca da viaggio):

Meglio se ogni indumento è in un sacchetto di plastica.

Turkish Airways: 1 bagaglio da 20 kg. o due colli per un massico di 23 kg).

Il peso del bagaglio di stiva NON deve superare le normative in vigore dal 06.11.06

<https://www.turkishairlines.com/it-it/any-questions/free-baggage/index.html>

Per zaino o borsone da spedire, controlla che cinghie e spalline siano ben fissate, per evitare che possano impigliarsi nei trasporti automatici, in alternativa inserirli in sacchi contenitori.

Smarrimento bagaglio

- Se hai macchina digitale o cellulare, scatta foto e stampala (va benissimo su carta comune) del tuo bagaglio di stiva; nel caso di mancato recapito alla

denuncia di smarrimento si può allegare la foto indicativa.

Avrai visto che ho indicato di portare un ricambio nel bagaglio a mano, nella non auspicata ipotesi vada perso quello spedito o nel passaggio ad Istanbul con aereo in ritardo non riescano a caricarlo.

<https://www.turkishairlines.com/it-it/any-questions/lost-and-delayed-baggage/index.html>

Tieni tutte le cose essenziali ed un ricambio in uno zainetto con buoni spallacci da portare con noi in aereo e sul pulmino.

- Consulta attentamente le normative in vigore dal 06.11.06 nel sito ENAC

http://www.enac.gov.it/i_diritti_dei_passeggeri/cosa_p_ortare_a_bordo/index.html

Norme sul trasporto di batterie al litio all'interno del bagaglio

- (tratto dalla pagina internet della compagnia aerea Chinasia)
- In conformità con le Istruzioni tecniche per il trasporto aereo sicuro di merci pericolose (versione 2011-2012) emanate da ICAO, l'Organizzazione per l'aviazione civile internazionale, i passeggeri o i membri dell'equipaggio possono portare a bordo dell'aereo, come bagaglio a mano, dispositivi elettronici portatili per uso personale contenenti litio o batterie agli ioni di litio, inclusi orologi, calcolatrici, macchine fotografiche, telefoni cellulari, computer portatili, videocamere portatili, ecc., purché il litio contenuto all'interno della batteria di metallo al litio non superi i 2 grammi e la capacità nominale della batteria agli ioni di litio non superi i 100Wh.
- Batterie agli ioni di litio con un wattaggio compreso tra 100Wh e 160Wh potranno essere inserite nei dispositivi trasportati nel bagaglio registrato o nel bagaglio a mano previa approvazione della compagnia.
- NB Le batterie al litio con wattaggio superiore a 160Wh non sono consentite nel bagaglio e possono essere sequestrate.
- Le batterie di riserva per i dispositivi elettronici portatili dovranno essere conservate individualmente per evitare un corto circuito (conservate nella confezione originale o isolando gli elettrodi con altri metodi, ad esempio sigillando gli elettrodi con del nastro adesivo oppure collocando ciascuna batteria in una busta di plastica o protettiva), e potranno essere trasportate solamente nel bagaglio a mano.
- I passeggeri e i membri dell'equipaggio potranno trasportare fino a due batterie di riserva da 100-160Wh come approvato dalla compagnia.

Vaccinazioni e immunizzazioni

- Il consiglio abituale è di rivolgersi al proprio

medico di fiducia per le informazioni sanitarie, per il kit dei farmaci da portare e soprattutto per

eventuali profilassi e vaccinazioni da eseguire.

Vaccinazioni obbligatorie

Nessuna

Vaccinazioni consigliate in breve

- Facoltative: Antitifica, Antitetanica, Epatite A e B (possono servire anche in Italia).
- Provvedi per tempo alla Antitifica (almeno 15 gg prima della partenza), sono tre pastiglie da prendere a digiuno a giorni alterni. La vaccinazione orale è attiva dopo circa 10/15 giorni ed offre una protezione al 50/70%.
- Prima della partenza, ti consiglio un **ciclo di fermenti lattici** (ottimo Enterelle) e un **controllo dal dentista**.
- La vaccinazione per l'epatite la fai anche in Italia se mangi sushi...
- L'antitetanica è utile anche in Italia se fai giardinaggio.

Kit test Covid

Consiglio di portarne almeno uno. Sia dal mio primo gruppo che dalle relazioni e da contatti con altri coordinatori ho rilevato infezioni da covid probabilmente contratto sull'aereo in andata od al ritorno. I sintomi si sono manifestati sempre dopo due giorni).

Vaccinazioni Approfondimento

Quando ci si reca in un Paese extra-europeo, è necessario sottoporsi prima di partire alle vaccinazioni o profilassi raccomandate o consigliate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Rivolgiti perciò al **Centro di Medicina dei Viaggi della tua ASL** di appartenenza. Molte infezioni alle quali ci si espone durante un viaggio possono essere prevenute anche grazie ad una corretta informazione.

Ogni vaccinazione o profilassi deve perciò essere sempre accompagnata da un comportamento consapevole e da una corretta condotta attuabile attraverso piccoli accorgimenti, che possono spesso sembrare ovvi ma che bisogna comunque sempre tenere presenti nella pratica.

Trombosi da volo aereo

Il volo dall'Europa a Tashkent dura circa 7 ore ma spezzato in due tratte (Italia - Istanbul (IST) e Istanbul - Tashkent). In linea di massima il volo non da alcun problema, ma stare immobili in spazi ridotti come quelli in aereo, è sicuramente dannoso per gli arti inferiori, pertanto, occorre alzarsi e passeggiare nei corridoi e magari, per prevenire la trombosi venosa profonda, massaggiare le gambe anche da seduti (atto indicato anche nei consigli di bordo). Ti segnalo alcuni articoli sull'argomento:

http://www.medicinaoltre.com/articoli_detail.lasso?codice_articolo=2008010813525272052641

Pronto soccorso e farmacia personale

Ansiolitico o salva-vita. Occhio alla quantità

Uzbekistan

AAA Capita che i doganieri chiedano di vedere i medicinali.

Dal sito Viaggiare sicuri:

“Si raccomanda la massima cautela nell'introduzione nel Paese di medicinali contenenti narcotici e/o sostanze psicotrope (possono rientrare in questa categoria anche gli ansiolitici). Poiché la lista di tali sostanze è soggetta a periodici aggiornamenti (attualmente la materia è regolata dal Decreto del Gabinetto dei Ministri 878 del 18 ottobre 2018) ed ha sue specificità, per maggiori informazioni si suggerisce di contattare prima della partenza l'Ambasciata uzbeka a Roma. Tali sostanze debbono in ogni caso essere dichiarate (con un formulario ad hoc) in dogana al momento dell'ingresso nel Paese ed essere munite di una prescrizione medica (con traduzione in Russo o Uzbeko) di un'istituzione sanitaria italiana o del Paese di residenza del connazionale, con l'indicazione del nome del farmaco, del dosaggio e dei giorni in cui l'assunzione è necessaria (non superiore a sette). Ove quanto dichiarato e quanto effettivamente detenuto non coincidano le Autorità doganali possono procedere alla confisca e distruzione dell'eccedenza”.

Un elenco

- Medicinali abituali personali. Porta una ricetta in inglese con il nome del principio attivo nel caso si debba procurare il farmaco sul posto
- Pronto soccorso immediato e personale per piccoli disturbi da tenere nello zainetto con cerotti ecc. (per tagli, abrasioni, vesciche, piaghe ecc.).
- Catarro e tosse sono i pericoli maggiori. pastiglie/spray per la gola (Tantum Verde, Golamixin, Propolin) e decongestionante nasale (Vicsinex).
- Tappi per orecchie (contro i russatori).
- Analgesici, antipiretico (Aspirina, Tachipirina, Paracetamolo).
- Antibiotico a largo spettro. Il trattamento antibiotico ideale è Acido Clavulinico + Amoxicillina in associazione con Claritronicina (Clacid), oppure solo la Levofloxacina (antibiotici abbinati a cortisone).
- Per mal di pancia (tipo Spasmomen), seguito da antidiarroico sintomatico (tipo Imodium) e curativo (tipo Normix, Bimixin).
- Antidolorifici (Nimesulide, Moment 200, Brufen);
- Eventuali farmaci per il mal d'auto (lunghi tragitti: Travelgum, Xamamina, Valontan); antinausea (Plasil, anche in fiale);
- Antistaminico (Fargan o Polaramin, Gentalyn - non Beta) per punture di insetti, pruriti, eczemi ecc o Dermocortal per reazioni allergiche sistemiche a cibo e varie.
- Collirio lenitivo e lacrime artificiali e un collirio antibiotico in gocce (Tobral) per eventuale infiammazione oculare.
- Crema protettiva per pelle e per labbra.

- Sapone disinfettante (mezzo blocchetto di Marsiglia è ideale)
- Disinfettante Betadine© (Iodopovidone).
- Per le donne: antinfiammatori delle vie urinarie (Fosfomicina per donne e uomini), assorbenti di riserva, salviette intime.
- Qualche garza sterile monuso e cerotto carta.
- Utile nel gruppo una benda elastica e alcune confezioni di guanti monouso.
- Termometro e misuratore temperatura.
- Questi sono miei consigli. Mi raccomando: consultati con il tuo medico.

Kit Covid

Da usare solo con l'approvazione del tuo medico di base e se c'è un medico nel gruppo:

- Plaquenil cpr
- Azitromicina cpr
- Antinfiammatorio non steroideo (naproxen 500)
- Eparina
- AAA Abbiamo riscontrato alcuni casi di Covid contratti probabilmente sull'aereo. Consiglio di indossare la mascherina a bordo.

Non inquinare

A mio parere, per il sapone e gli shampoo, è importante avere sostanza biodegradabili, perché i bagni ad un milione di stelle non hanno un sistema fognario, spesso sono nel nulla totale, e tutto ciò finisce di conseguenza nell'ambiente!

Tieni conto che la carta igienica NON VA GETTATA nel water, ma nei bidoncini a fianco ed all'aperto andrebbe bruciata (porta un accendino). Lo ripeterò più volte, perché il gesto di buttare nel water è per noi (me compreso) normale anche se ci sono gli avvisi!!!

Sicurezza

Non ci sono particolari problemi di sicurezza personale. Nelle città però sempre attenzione. Non lasciare mai valori incustoditi in albergo o pulmino. Lascia a casa gioielli, anche semplici, orologi di valore e quant'altro possa attirare l'attenzione. A macchine fotografiche e videocamere ovviamente non si può rinunciare; cerca di stare ben attenta.

Soldi, biglietto, passaporto e carte di credito ben nascosti addosso e internamente (p.es. sotto la camicia), mai in tasca o nello zaino. I sistemi migliori sono le tasche cucite internamente e le cinture sotto-pantaloni, a pelle. Assolutamente no ai marsupietti esterni, sono quanto di più facile da fare per un professionista. Mi raccomando, non ci roviniamo la vacanza. Basta un po' di accortezza e di buon senso per allontanare i pericoli, senza vivere la cosa in modo ossessivo.

Indirizzi di emergenza:

Porta con te il Foglio Notizie con il tuo codice assistenza. EuropAssistance in corso di viaggio: Centrale operativa in funzione 24 ore su 24. Tel. dall'Estero: +39.02.58.28.68.28. +39.02.58.28.65.32

Come sempre chiamare contestualmente AnM sul telefono d'emergenza estero (lo trovi sul Foglio Notizie) +39 06 53293400.

Protezione consolare

Ambasciata d'Italia a Tashkent

Ulitsa Yusuf Xos Xodjib 40 100031 Tashkent,
Tel.: 00998 71 2521119 - 2521120 - 2521121 - 2521123
Fax: 00998 71 1206606
Cellulare per emergenze (attivo ore di chiusura degli Uffici): 00998 90 8081369
Email Segreteria: segreteria.tashkent@esteri.it
Email Ufficio Consolare consolare.tashkent@esteri.it
Sito web: ambtashkent.esteri.it/ambasciata_tashkent/it/

Viaggiare Sicuri - Dove siamo nel Mondo

Ti consiglio di registrare il tuo viaggio sul sito Viaggiare sicuri. Io lo faccio sempre per scaramanzia. L'itinerario lo conosci, il link è <https://www.dovesiamonelmundo.it/> Registrati sul sito Dove siamo nel Mondo. Non ti costa nulla, e potrebbe essere utile. Puoi registrarti anche tramite la App della Unità di Crisi.

Fonti

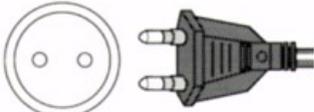
Viaggiare Sicuri in Uzbekistan.

<https://www.viaggiare Sicuri.it/find-country/country/UZB>

<https://www.gov.uk/foreign-travel-advice/uzbekistan>

Elettricità e batterie

Tensione 230 V. 50 HZ con prese adatte alle nostre spine normali a 2 rabi. Taglia il polo centrale o porta adattatore.

Tipo C		220 Volt 50 herts
--------	--	----------------------

Fotografia e/o videocamera

Ogni giorno un tuo amico di Facebook si sveglia e si proclama fotografo...

RICARICA Batteria Cellulare: Alcuni bus hanno la presa accendino cui caricare il cellulare. Alcune hanno la doppia presa USB.

RICARICA Batteria Macchina fotografica: se ha un caricatore con attacco da presa accendino, non avrai problemi.

Batteria Esterna: powerbank (mai usata) Forse utile averne una che si può ricaricare dalla presa accendino.

Organizzati pensando di non poter scaricare le foto dalle schede. Ciò comporta di partire con schede e batterie in numero superiore al solito.

Acquisti e souvenir

In Uzbekistan si può comprare di tutto come tappeti di seta o di lana, oggetti in legno, cappelli, susani ricamati e colorati. Il Suzani è un tipo di ricamo islamico e un

tessuto decorativo tribale prodotto nei paesi dell'Asia centrale. I prezzi, specialmente dei tappeti non sono economici ma sono molto belli. Ricorda che non è possibile esportare oggetti che siano o anche appaiano più vecchi di 40 anni. Regolati nei tuoi acquisti. Nei negozi è possibile pagare con carta di credito. Se si riesce ad andare a Urgut (dipende dal piano dei voli di rientro in Italia) nella parte posteriore del mercato,

prima dell'uscita opposta, ci sono alcuni negozi di souvenir con molti suzani.

Bukhara offre tappeti di lana più piccoli sono i meno costosi a circa \$ 100 USD ciascuno. I piccoli tappeti di seta partono da circa \$ 500 USD e il tappeto più costoso del laboratorio è un'enorme creazione da 78.000 som!

Prezzi indicativi settembre 2023.

Partenza 7 ottobre 2024

Tutte le compagnie fanno overbooking, quindi dovrei fare il Web-Chek-in-

Se la TK non lo permette perché siamo gruppo, bisogna arrivare puntuali all'appuntamento e mettersi subito in fila per il check-in.

Piano voli

- Appena si apre il check-in online fallo.
- Al drop del check-in registra il bagaglio su destinazione finale
- Controlla che sia stata emessa la successiva carta d'imbarco.
- Controlla bene le etichette.
- Nel caso la Turkish non permetta il Web-Chek-In perché siamo gruppo ricorda che dobbiamo presentarci 3 ore prima al banco. Vedi Foglio Notizie.
- Se non sarà possibile il Web-Chek-In, consiglio di presentarsi al banco uno alla volta con passaporto e biglietto in mano in modo da avere il tagliando del proprio bagaglio incollato al proprio biglietto. Se qualcuno è in ritardo, mi avvisi sul cellulare che terrò acceso.
- AAA purtroppo i posti sull'aereo sono preassegnati. difficile modificarli al Baggage Drop.

Se parti da Malpensa

Arrivare a Malpensa

Chi arriva alla Stazione Centrale di Milano in treno ha due possibilità:

Malpensa Express dal binario 1 o 2. 16 euro andata, 18 € AR flessibile on line. 49' di percorrenza. Biglietto acquistabile via internet

<http://www.malpensaexpress.it/>

- Arrivati a Malpensa occorre salire di livello al piano partenze.
- Autobus Navetta di varie compagnie, circa 8-10 euro. Le partenze si trovano uscendo al pian terreno A DESTRA. Arrivati a Malpensa si rimane sullo stesso livello.

Da Torino

<http://www.sadem.it/it/prodotti/collegamento-aeroporti/torino-milano-malpensa.aspx>

Dormire a Malpensa

Se sei distante e hai problemi ad essere presto a Malpensa, puoi trovare varie soluzioni tramite TripAdvisor o Booking.com.

B&B "il Poggio"

Segnalo il B&B "il Poggio" (non accetta carte di credito) <http://www.ilpoggiodiste.it/>. Offre anche parcheggio lunga sosta. Se pieno, ti indicherà delle alternative.

Capsule

Comode, vicino ai bagni, un po' rumorose, prenota a: <https://www.zzzleepandgo.com>.

Hotel

- Idea Hotel Conveniente per coppie. Ottima colazione, navetta. <http://www.idealhotel.it/>.
- Hotel La Pista Casorate Sempione Ph 0331 295054
- Hotel Sempione Casorate Sempione Ph 0331 295105

Dove ci troviamo a Malpensa

Sito: <http://www.milanomalpensa-airport.com/it>

- Appuntamento alle 16:40 pm a Malpensa Terminal 1 (vedi Foglio Notizie) al banco Viaggi nel Mondo.
- Ti invierò (previo consenso) i numeri di cellulare di chi parte da FMC, così vi terrete in contatto.
- Il banco VnM è nell'area gruppi (a destra della Porta 13 del piano partenze o davanti dalla porta d'angolo Porta 11, comoda se ti portano in auto).
- Io terrò il cellulare acceso per segnalarti variazioni nel caso fossimo già in coda al check-in.
- Al banco Viaggi nel Mondo troverai l'incaricato Nicholas. Sii puntuale, incontriamoci e seguiamo scrupolosamente le istruzioni.
- Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Nicholas che sei presente alla partenza.
- Consegna a Nicholas la ricevuta del saldo, se la richiede.
- Nicholas ti avvierà al check-in area 15 e se possibile ti assisterà nel caso di problemi.
- Al check-in in area 15, ti danno anche la carta di imbarco sulla tratta Istanbul - Aqtau.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (Aqtau SCO).
- Passi quindi la sicurezza al piano inferiore e raggiungi il gate in area B. per imbarcarti.

Se parti da Fiumicino

Arrivare a Fiumicino

Da Termini, Tiburtina e trastevere: il Leonardo Express o treno regionale.

Arrivando in treno a Fiumicino Aeroporto, segui il corridoio in direzione del Terminal 1 Arrivi nazionali (livello 0).

Dormire a Fiumicino

Tante possibilità:

- B&B L'isola (Fiumicino) 335 5386416 sig. Pietro, piero14@fastwebnet.it con navetta da/per aeroporto. 35 € la singola con bagno e colazione. 5€ a tratta il trasferimento da e per l'aeroporto (raccomandato) <http://www.bedbreakfastfiumicino.com/>
- Vegan inn Daniele +39 340 9937538. Solo 5 min dal terminal di Fiumicino, hanno servizio navetta molto economico. <http://www.veganinn.it/>
- Domus Magnoni 340 571 3220 Via Pietro Arredi, 21-23 Fiumicino
- <https://www.letsbookhotel.com/it/italy/fiumicino/hotel/apartment-pietro-artedi.aspx>

Dormire a Ostia - Fiumicino

- Litus Roma Hostel <http://www.litusroma.com/> Lungomare Paolo Toscanelli,186, Check-in e parcheggio Via Adolfo Cozza 7 00121 Roma-Lido di Ostia. Dall'aeroporto di Fiumicino 'Leonardo da Vinci' prendere il bus Cotral per Ostia Lido Centro davanti ai Terminal T1-T2

Dove ci troviamo a Fiumicino

Sito: <http://www.adr.it/fiumicino>

- Il biglietto elettronico e-ticket lo trovi nella tua scheda personale o ti arriverà per posta elettronica (probabilmente da italo@ultraviaggi.com). se non arrivasse, guarda nello spam. Se non c'è avvisami.
- Appuntamento come da Foglio Notizie alle 17:25 volo alle 20:05) al banco VIAGGI NEL MONDO/COTAV Terminal 1 (voli nazionali) Area Tour Operator (LIVELLO 0 - ARRIVI nazionali).
- DEVI presentarti a Pierfrancesco che controlla i no-show.
- La mappa di Fiumicino Leonardo da Vinci è qui: <https://tinyurl.com/4fud5hwy>
- La mappa di dove trovi i tour operator è qui: <https://tinyurl.com/2nmnfdvm>
- Entra dalla porta 5 e volta a destra.
- Ti invierò (previo consenso) i numeri di cellulare di chi parte da FMC, così vi terrete in contatto.
- Ci sono i box di varie agenzie. Cerca Avventure Viaggi nel Mondo / COTAV.
- Qui troverai Pierfrancesco od un altro addetto che controllerà la ricevuta di pagamento che ti avvierà al check-in (ed in caso di problemi ti assisterà)
- Anche se hai l'E-Ticket, segnala a Pierfrancesco che sei presente alla partenza.

- Al banco check-in o al **Baggage Drop** emettono anche la carta di imbarco della seconda tratta Istanbul IST - Aqtau SCO.
- Il bagaglio va spedito su destinazione finale (SCO).
- Prosegui per il controllo passaporti
- Passi quindi la sicurezza e raggiungi il gate (probabilmente ti aspetta una lunga passeggiata...)
- Acquisto eventuali liquidi.

Partenze dagli altri aeroporti

Ad ogni modo è sufficiente mostrare il passaporto all'addetto al check-in. Valgono le stesse indicazioni come a Malpensa o Fiumicino. Bagaglio a destinazione finale Akau (SCO).

- Troverai il tuo e-ticket nella tua Area Riservata
- Può darsi che tu debba spedire il bagaglio su Roma (se non hai il volo su Istanbul (IST) dove lo ritirerai per reimbarcarlo, se le tratte non sono collegate.
- Check-in per Roma
- Controllo passaporto ecc.
- A FMC ti unirai a chi parte da Roma.

Transito a Istanbul (IST)

IPOTESI Per chi parte da altri aeroporti ci troviamo a Istanbul, direttamente al gate del volo per Tahkent.

Appuntamento e piano B

- Se uno dei voli da FMC o MPX fosse in ritardo ci troviamo al gate di Istanbul per il volo.
- Se uno dei due gruppi FMC o MPX perdesse la coincidenza, verrà ripromesso e vedremo che fare.

A scanso di equivoci

- Normativa prevista per uso e/o spaccio di droga (leggere o pesanti): in Uzbekistan il possesso e l'uso di stupefacenti è illegale e severamente punito.
- Comunicazione obbligatoria ai sensi dell'art. 16 della legge_269/98: "La legge italiana punisce con la pena della reclusione i reati inerenti alla prostituzione e alla pornografia minorile, anche se gli stessi sono commessi all'estero".
- Il 1° giugno 1997 è entrato in vigore il Regolamento Comunitario che dà attuazione alla convenzione Cites di Washington a proposito di importazione di animali e parti di animali protetti perché a rischio di estinzione. Sono previste multe fino a 250 milioni per chi porta in Italia souvenir fatti con animali protetti ed animali vivi, anche se possono essere acquistati legalmente nel paese di origine.

Abbigliamento nel viaggio (promemoria per Marco Vasta)

Questa è la mia personale lista promemoria. Ovviamente avrai la tua con i capi che ami indossare. Premetto che sono ansioso e ipocondriaco.

Nota: Addosso, lo indosso in aereo. In Cabina, zaino di cabina

Addosso

- (addosso) Mascherina per dormire
- (addosso) T-shirt bianca (da lasciare).
- (in cabina) Scarpe trail. collaudate e rodiate. Le scarpe, qualsiasi sia la scelta, comode e collaudate per evitare vesciche ai piedi e tendiniti.
- Maglione tecnico in pile o simile (quello con cui parti).

In cabina

- (in cabina) Batteria esterna (powerbank) *** AAA batteria al litio in cabina (pena sequestro).
- (in cabina) Occhiali da sole.
- (in cabina) Occhiali di riserva.
- (in cabina) Custodia occhiali vista
- (in cabina) Custodia occhiali sole
- (in cabina) Giacca a vento (North Face) possibilmente in goretex od in materiale traspirante.
- (in cabina) Ricambio intimo (slip, T-Shirt, calzini).
- (in cabina) Mascherina per dormire.
- (in cabina) Tappi per le orecchie.
- (in cabina) cavo alimentazione cell.
- Un buon libro.

Nel bagaglio di stiva

- Accappatoio Spaziale Microfibra (facoltativo).
- Asciugamano piccolo Microfibra.
- Asciugamano cotone piccolo.
- ~~Calzamaglia Odlo per la notte + maglia manica lunga Odlo nera.~~
- ~~Calze di lana o in polipropilene ecc. (un paio di ricambio nello zaino personale). Ottime le Thorlo e le Mico.~~
- Calzoni trekking pesanti.
- Calzoni Pile (viola).
- Camicia leggera manica lunga
- ~~Camicia pesante Patagonia (quadri).~~
- ~~Camicia flanella verde scuro.~~
- ~~Camicia flanella b/n.~~
- Cappello da sole unghia.

- Ciabattine da bagno
- Copri pantaloni K-Way (facoltativo)
- Costume da bagno da usare nelle piscine dei 5 stelle.
- Cuffia di lana od equivalente (facoltativo)
- Cuffia di riserva
- Fazzolettone antipolvere
- Federa (facoltativa)
- ~~Guanti leggeri~~
- ~~Guanti medi~~
- Maglietta cotone o in polipropilene, o capilene, o meraklon da tenere sulla pelle
- Mascherina per dormire (riserva).
- Materassino isolante (facoltativo).
- Mutande (slip. tanga, perizoma, brasiliane, quello che usi...).
- Sacchetto biancheria sporca.
- Sacchetto di plastica con materiale toeletta.
- Sacchetto di plastica con medicinali.
- Sacchetto portadocumenti.
- Sacco lenzuolo seta 110gr
- Sandali.
- T-shirt tecnica Mico estiva nera.
- T-shirt tecnica Mico estiva scheletro nera.

Gadget vari...

- Accendino (AAA l'accendino può essere sequestrato)
- Penne BIC
- Acqua spray
- Ago e filo
- Borraccia
- Carica batterie da macchina 2 uscite
- Cellulare 2
- Ciabatta multi prese
- Custodia banane
- Forbicine per unghie
- Ladro tre uscite senza maschio centrale
- Presa shuko.

Materiale collettivo

- Micropur gocce (già acquistato)
- Aqua venture (già acquistato)
- Disinfettante Betadine©.
- Guanti sterili.

Altra attrezzatura

- Cartaignenica-
- Coprizaino (facoltativo).

- Sacca o borsone lucchettabile.
- Torcia frontale - batterie di ricambio.
- Torcia frontale di riserva.
- Zainetto personale in cui tenere gli oggetti necessari a portata di mano: indumenti che ci si leva camminando, indumenti di ricambio, macchina fotografica, ecc.

Integrazioni viveri

Il vitto è stato abbondante e più che sufficiente nei viaggi precedenti.

Megaigiene diskovery

- A ssorbenti
- Collirio
- Collutorio
- Crema depilatoria
- Crema doposole
- Crema corpo. viso, mani
- Deodorante (rool)
- Filo interdentale
- Gel capelli
- Gel disinfettante