

TIPS FÖR RESENÄREN – ATT KLÄ SIG FÖR NEPAL

IFALL DU FÅR TILLFÄLLE ATT KOMMA DIT NÅGON GÅNG

I Nepal möter du en rad olika klimatzoner från regnskogens heta värme till Himalayas frostbitna nätter, och olika miljöer från fina hotell till leriga stigar på Himalayas sluttningar. Frestelsen att ta med sig halva garderoben för att klara alla dessa miljöer är stor. Men här gäller globertrotter-packning: - ta fram allt du tror du behöver - plocka bort hälften - upprepa ett antal gånger.

Allt bör lätt få plats i en ordinär resväska och liten ryggsäck. Tänk på att du besöker ett främmande land med starka kulturella traditioner där regler och etik skiljer sig från våra egna. Som resenär bör man alltid visa respekt för det land och dess befolkning man besöker och en viktig del i denna respekt är ett propert klädval. Visserligen är Nepal en av världens fattigaste länder och landet har invaderats av allehanda västerländska "trashasor", men som västerlänning drar du alltid till dig uppmärksamhet. Ditt klädval kommer därför att vara en outtalad signal och budskap till lokalbefolkningen, andra turister och trekk- och hotellpersonal. Klä dig därför inte för "exklusivt" med iögonfallande dyr klädsel, typ dyra färgglada kläder. De drar garanterat till sig stora skaror tiggare. Men överdriv inte heller åt andra hållet. Klä dig diskret med neutrala färger så att du lättare "smälter" in i omgivningen där du befinner dig för tillfället är.

Du bör förutom en (hård)resväska och en mindre ryggsäck ha med dig en mjuk nylonsäck eller bag. Den hårda resväskan lämnas på hotellet tillsammans med finkläder och ev. inköpta souvenirer om du vill delta i trekking. I mjukväskan packar du det som ska med på trekkingen, vilket betydligt underlättar bärarnas hantering av din packning. Undvik stor ryggsäck till trekkingpackning, eftersom dessa är opraktiska att bära på nepalesiskt vis - i korg med pannband! Ha regntät bag (t ex sådana som kanotister använder) eller packa kläderna i svarta soppåsar inuti bagen.

Du ska därför dela in din resepackning i fyra delar:

- 1: Finkläder till hotellvistelse. Hotell och eventuella privata hembesök kräver lite anständigare klädsel varför det kan vara bra att ha med lite finare kläder. Dessa bör du lämna tillsammans med inköpta souvenirer i resväskan på hotellet i Kathmandu under trekkingen. Ska du hålla ett föredrag på skola el. dyl. bör du definitivt tänka på klädseln, såsom kostym för herrar och motsvarande för kvinnor.
- 2: I Pokhara kan du lämna ytterligare resepackning med t ex klädgåvor till trekkpersonalen. Dessa förvaras i en mindre väska av typ mjuk sportbag som även den kan doneras som gåva.
- 3: Kläder för vandringen förvarar du i en sportbag/nylonbag (gärna vattentät) som bärs av bärarna. Det du behöver är kläder för kalla kvällar (minusgrader), ombyten av underkläder och annat du kan behöva längs vandringen. Bagen får väga max 10-15 kg inklusive din sovsäck som eventuellt tillhandahålls av trekkingfirman och ev. dunjacka som du kan låna i Kathmandu. Det du behöver under själva vandringen t ex varm tröja, regnkläder, kamera etc. Detta bär du själv i en liten ryggsäck som du inte bör glömma att ta med dig.

Vad ska du då ha med dig? Till själva vandringen bör du försöka begränsa mängden kläder. Det är inte ovanligt att många bara utnyttjat en bråkdel av vad de har packat ned och som då bärarna burit runt på i onödan.

Nedan följer min personliga "fältgarderob" som fungerar utmärkt under vandringen och kan vara ett tips på "maximal minimering" av packningen. Ta det dock endast som ett råd - smaken är ju olika:

Underkläder:

Även om man är hygieniskt och tycker man borde ha ett ombyte per dag blir det ett onödigt släpande på en massa underkläder. Om du deltar i trekking passerar du flera bäckar och floder där man med lite tvål kan skölja upp smutskläder. Jag tar därför bara med en uppsättning av tre kalsonger - ett par på mig, ett par rena (eller på tork) och ett par smutsiga som tvättas vid första bästa tillfälle. På detta sätt kan jag byta underkläder varje dag. Lämpliga är lättorkade underkläder. Men tänk på att Bommull torkar långsamt!

Strumpor:

Mycket viktiga då de lätt kan ge upphov till skavsår. Undvik vanliga bomullssockor - de ger lätt skavsår. Speciella syntetiska vandringssockor eller skavsårsförebyggande syntetiska sportstrumpor är att föredra, eller hellre ullfrottéssockor som inte tar lukt. Nylonstrumpa under ett par vanliga bomullssockor är en dålig nödlösning. Liksom för underkläderna behövs ett begränsat antal. Jag brukar ta två för vandringen (ett par på mig, ett par under tvätt/tork) och ett par varmare för kvällen (i kombination med gymnastiskor). Tvättas ofta, rena strumpor förebygger skavsår.

Långkalsonger och undertröja:

Ett par långkalsonger och en långärmad undertröja räcker gott. Är skönt att byta till då det blir kallt på kvällen samt att ha som "sovpyjamas". Jag kan starkt rekommendera ett "sportunderställ" typ Craft, Helly Hansen el dyl., eller ett ylleunderställ (om man tål ylle). Vanliga långkalsonger och T-shirt i bomull fungerar också, men är svårare att hålla torra och varma.

Vandringskläder:

Jag tar med ett par tunna långbyxor (undvik jeans) och ett par shorts till vandringen. Blir det kallt kombinerar jag långkalsonger och långbyxor (alt. långkalsonger-shorts), blir det varmt blir det kortbyxor. För damer rekommenderas en kjol i stället för kortbyxor - Nepalesisk sed uppskattar inte damer i shorts, cykelbyxor (tights) eller kort kjol. Till byxorna bär man T-shirt, skjorta eller liknande. Inga tunna linnen (damerna) eller brottartröjor som exponerar mycket. Undvik ljusa färger (vitt) som lätt blir smutsiga. Ta även här ett begränsat antal ombyten och tvätta hellre (jag tar bara två tröjor).

Varma kläder:

Undvik en massa extratröjor som blir skrymmande i bagageväskan. En varm tröja till kyliga raster under dagen och till kalla kvällar räcker. Lämpligast är en fleecetröja ylleolle eller mindre dunjacka.

Skor:

Till vandringen rekommenderar jag riktiga vandringskängor med rejäl sula. Även om man mestadels går på torr mark där ett par rejäla gymnastiskor fungerar bra blir samma stigar vid regn såphala lervällingar där gymnastiskor kan bli livsfarliga.

Man passerar även en del våta bäckraviner och kanske t.o.m. snöfält där ett gott grepp är viktigt. Ta dock med gymnastikskor till kvällen i tältlägret då det kan vara skönt att komma ur de fuktiga kängorna.

Ta gärna med ett par gamla gymnastikskor som kan lämnas till Trekkpersonalen efter turen. Obs, om du tänker lämna kvar skor, tänk på att nepalesare inte har lika stora fötter som vi, att ge bort storlek 44-45 är mindre lämpligt. Till finkläderna bör du ha ett par passande finskor att användas i hotellet, vid bjudningar m.m.

Tänk på att i Nepal är skon det mest degenererade på kroppen, eftersom den är i kontakt med smutsen (avföring på marken). Gammal nepalesisk sed säger att man inte ska peka mot någon med skosulan, man tar av sig skorna innan man sätter sig, innan man går in i tempel eller Nepalesiska hem och man rör ingen med sina skor. Vidare bör man enligt sed inte tvätta fötterna i vatten som flyter genom ett bönehjul.

Gå **aldrig barfota** på gräsmattor och i skogen, du kan få hakmask (*Ancylostoma* och *Necator*) en liten parasitisk nematod, som tränger sig in genom huden, speciellt om det är fuktigt ute. Nematoden lever sedan av blod i tunntarmen och orsaka blodförlust.

Vantar och mössa:

Skönt att ha på kvällarna och kyliga mornar. Ta en lätt mössa som du kan sova i. Att sova med mössa ökar värmen rejält i sovsäcken. Glöm inte **vantar** - det kan bli rejält kyligt (minusgrader) på högre höjd.

Solhatt, solglasögon och solkräm:

På hög höjd blir solen farligare och det är lätt att bränna upp sig. Ta med solkräm med hög solfaktor (10-15) och någon form av solhatt. För känsliga personer kan extra hög solfaktor (20-25) behövas för utsatta partier (näsa, öron, läppar). Solglasögon med fullgott UV-skydd är bra, men dyra glaciärglasögon behövs ej.

Regnkläder:

Jag har en **regnponcho** - den räcker gott och tar liten plats. Ett **lätt regnställ** av MPC eller Goretex fungerar lika bra liksom endast ett paraply. Oftast är det varmt om det regnar och man kan bli minst lika blöt inifrån som utifrån om man har för täta regnkläder under vandringen. Så lämna kvar hemma ditt seglarställ eller andra tunga och täta regnkläder. En allt i allo Gortexjacka går likaså bra fast det väger mer. Gortexbyxor är dock onödigt. Köp gärna en poncho eller billigt regnställ på ett överskottslager och skänk det till trekk-personalen efter vandringen.

Badkläder:

Man kan få några tillfällen att tvätta av sig och ta ett dopp under trekken. Ta därför med badkläder och en mindre handduk (stora badlakan är skrymmande och tunga). Ta gärna en äldre handduk som kan lämnas till trekkpersonalen efter vandringen.

Några sedlighetsråd

Män bör inte gå med bar överkropp offentligt och kvinnor inte i shorts eller kort kjol. Var dessutom diskreta vid klädombysten och bad, inga nakenbad i Nepalers åsyn. Nakenhet är ohövligt i nepalers ögon.

Vaccination inför en Nepalresa

Till Nepal måste du ha uppdaterat din grundvaccination, d.v.s. Polio, stelkramp m.fl. Att rekommendera är även gammaglobulin och koleravaccin. Den senare skyddar bra mot de flesta magåkommor man kan råka ut för (Dehli-belly, magsjuka, Monsumas-hämnd m.fl.). För tillfället är gula febern och hjärnhinneinflammation (meningocock A & C) inte aktuellt. Ska du ner i regnskogarna under regnperioden (sommaren) bör du även ta malariaskydd. Vintertid och på hög höjd behövs ej malariaskydd. Ta med ett bra myggmedel.

Här följer en minimilista

Polio: Bör **alla ta** om man inte har tagit den nyligen.

Stelkramp: Bör kontrolleras om det bör kompletteras (gäller äldre - se Duplex nedan).

Gammaglobulin: Bör **alla ta**, skyddar i tre månader.

Havrex: Ett alternativ till gammaglobulin som skyddar i 10-20 år. En spruta innan resn och en 6-10 månader efter ger ett fullgott skydd i 20 år.

Duplex: Innehåller både stelkramp och difteri: bör äldre ta om den inte tagits på lång tid. Yngre har ofta kvar ett fullgott skydd. Äldre kan ha fått stelkrampspruta vid hundbett eller liknande - då räcker det med difterispruta.

Koleravaccin: Duckorat är ett vaccin mot diarré orsakade av ETEC-bakterier och kolerabakterier (Dehli-belly, Monsumas hämnd). Tas i form av brustablett två veckor innan avresn och en dos veckan före avresedagen. Doserna skyddar sedan i tre månader. En boosterdos rekommenderas efter 2 år. **Bör alla ta.**

Tyfoidfieber: Oralt vaccin mot tyfoidfieber (Vivotif) tas 3 veckor innan avresn. Verkan kvarstår i 3 år, men en förnyelsedos rekommenderas efter 1 år.

Menigocock: Tveksamt om denna behövs i Nepal.

Gula febern: Tveksamt om denna behövs i Nepal.

Malariatabletter: Gäller endast vid längre vistelse i låglandet (Terai) och under regnperioden. Behövs ej för Kathmandu och trekking i bergen. För besök i Chitwan under torrperioden räcker myggstift, under regnperioden behövs myggstift, myggnät (till sängen) och malariatabletter. Finns olika typer (styrkor): Klorocinfosfat 250 mg tas 2-2,5 tabletter (beroende på vikt) i veckan.