

miniguide till Oman







Välkommen till Oman!

Med oändliga stränder, gästvänliga människor och en öken som sträcker sig så långt ögat når har Oman mycket att erbjuda. I denna broschyr har vi samlat information och tips som vi hoppas ska göra det lite enklare för dig att njuta av allt som landet har att erbjuda.

Välkomstmöte

För att du ska få en bra start på din semester bjuder vi in dig till ett välkomstmöte där vi mer detaljerat informerar om vår service, utflykter, tipsar om sevärdheter och ger praktiska upplysningar. Aktuell tid och plats meddelas vid ankomst.

Informationspärm

Solresors informationspärm finner du i hotellets receptionsområde eller på angiven plats för researrangörer. Pärmerna är lätt att känna igen med vår logotyp väl synlig på pärmens framsida. Pärmerna är fyllda med fakta, praktiska upplysningar, information om våra utflykter samt tips på annat du kan göra på egen hand. Kort och gott – du finner många svar på dina frågor och mycket som du kan ha nytta och glädje av under din semester.

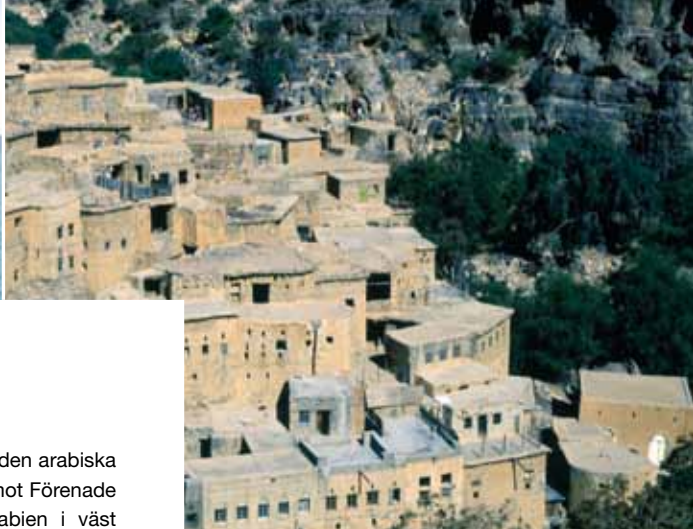
Vår service

Reseledaren besöker ditt eller ett närliggande hotell flera gånger i veckan. Tid finns angiven i vår informationspärm. Du är alltid välkommen att kontakta oss för tips och råd, beställa utflykter, boka en hyrbil eller bara för att prata en stund.

Servicetelefon

För din trygghet och säkerhet har vi en jourtelefon som du kan nå oss på alla dygnets 24 timmar om olyckan skulle vara framme. Telefonnummer: (00968) 98 19 38 98.

Informationen är inhämtad i mars 2012. Reservation för eventuella ändringar.



Oman

Sultanatet Oman ligger beläget på den arabiska halvöns sydöstra del och gränsar mot Förenade Arabemiraten i nordväst, Saudiarabien i väst och Yemen i sydväst. Landet omges av Indiska Oceanen, Arabiska Havet och har en 2092 km lång kustlinje. Landytan är 309 500 kvadratkilometer vilket gör landet till det tredje största på halvön. Oman är uppdelat i 4 guvernant och 5 regioner. Det är tropiskt ökenklimat och Rub al Khali ("den tomma fjärdedelen") är den största sandöknen i världen, runt 1200 km lång och 500 km bred, belägen på Arabiska halvöns södra del och omfattar södra Saudiarabien samt delar av Yemen, Oman och Förenade Arabemiraten. Befolkningen i Oman är uppskattad till ca. 2,9 miljoner varav ca 1 miljon bor i huvudstaden Muscat. Av befolkningen är ca. 75% omanier och resten utlänningar. Tack vare sin geografiska position ligger Oman i mitten av en av världens viktigaste handelsvägar.

Under 1700- och 1800-talet figurerade Sultanatet av Muscat (Oman) ofta i konflikter med andra länder som koloniserade diverse områden i Arabien och Östafrika. Framförallt portugiserna som bosatte sig här på 1500-talet i ett försök att säkra sina handelsrutten i öster. Starka band etablerades mellan Oman och England 1798, när ett vänskapsavtal ingicks mellan de två, ett band som än idag är mycket starkt.

H.M Qaboos bin Said al Said är landets sultan och statsminister. Som sultan tar han även rollen som försvarsminister, finansminister och är även ansvarig för landets utrikespolitik. Hans politik har visat sig vara populär trots bristen på en demokratisk vald regering. Oman är sedan 1996 en konstitutionell monarki med vissa demokratiska rättigheter, men sultanen har fortfarande betydande makt. Sultan Qaboos tog makten från sin far den 23:e juli 1970 och årligen firas denna händelse med stora festligheter över hela landet. Den 18:e november är landets nationaldag och även sultanens födelsedag.

Bland naturtillgångar märks petroleum, koppar och kalksten. De viktigaste exportvarorna är olja, naturgas, grönsaker och frukt (främst dadlar).

Salalah

Salalah är den administrativa huvudstaden i Dhofarregionen, belägen 1040 km från Muscat. I staden bor det ca. 135 000 invånare och Salalah är uppdelat i flera olika stadsdelar; Old Salalah, Auqad, Dahariz, New Salalah och al Haffa. Salalah är en väldigt utspridd stad och har inget riktigt centrum. Man brukar dock säga att As Salam Street och 23rd July Street är



centrum. Hotel Crowne Plaza är beläget i östra delen av staden och Hilton Hotel i den västra delen. Mellan dessa två hotell är det dryga 20 km. På grund av avstånden finns taxibilar i vart och vartannat gathörn så du kan ta dig runt i staden på ett bekvämt sätt. Eftersom Salalah är väldigt vidsträckt är staden inte direkt gångvänlig. I stadsdelen Haffa finns emellertid en strandpromenad med olika caféer där du alltid kan få dig en matbit, färskpressad juice eller prova på stadens specialitet shisha (vattenpipa). Här finns kvällsmarknaden där du kan inhandla allt från rökelse, frankincense till fina sjalar, lokala parfymer eller ett grillspett.

Under sommarmånaderna (juli – september) drabbas Dhofarregionen av ett monsunregn som kallas Khareef. Då stiger luftfuktigheten och gör hela regionen grön och frodig, ett landskap man inte räknar med att finna på sydliga breddgrader där merparten av land består av öken. Under hösten sjunker luftfuktigheten och landskapet får en mer ökenliknande karaktär.

Det finns många fina stränder och laguner i staden med omnejd. Tar du dig utanför hotellets strand, bör du av respekt inte bada där lokalbefolkningen befinner sig, eftersom de själva har en annan klädstil och inte badar i havet. Har du

tur kan du se delfiner som leker endast några hundra meter från stranden eller fiskebåtar som sedan säljer sin fångst på fiskmarknaden. Du kan också se många fina laguner som är hem åt ett flertal fågelarter och även förbipasserande fåglar. Kamelerna strövar fritt och ibland kan det rent av komma en kamelkaravan och gå förbi nere på stranden.

Staden har många bra restauranger så ta dig runt och insup den lokala atmosfären! Till det omanska köket räknas det libanesiska som sägs vara ett av de bästa i världen. Prova exempelvis fattouchsallad, hommous, babaganough, shish-kebab eller manchurian. De lokala fruktständer, som du finner på Al Muntazah Street och Sultan Qaboos Street säljer förutom frukt även goda fruktjuicer.





Islam

Religionen i Oman är islam vilket präglar samhället, kulturen och det dagliga livet i landet. Ordet islam betyder hängivenhet och underkastelse. Det finns flera inriktningar. Majoriteten i Oman tillhör Ibadhi-inriktningen men det finns även sunnimuslimer och shiamuslimer. I Dhofarregionen är merparten sunnimuslimer. Den islamska religionen baseras på tron att det endast finns en gud och att profeten Muhammed är hans budbärare.

Islams grundare är profeten Muhammed. Han kom ursprungligen från Mecka i Saudiarabien och spred därifrån sin religion. Muhammed levde ca. år 570-632 och hans uppenbarelser och tankar resulterade i det som vi idag kallar Koranen, islams heliga skrift. Han räknade Jesus som den andra stora profeten och erkände släktskap med både judendomen och kristendomen. Muhammed började få sina uppenbarelser när han var ungefär 40 år av ängeln Gabriel. Uppenbarelserna spreds genom muntlig kommunikation och Koranen skrevs ner först efter Muhammeds död.

Antingen föds man som muslim eller så konverterar man till islam. Det är viktigt för muslimerna att försöka leva som en god och sann muslim, eftersom de tror att de kommer att ställas

till svars för sina handlingar på domedagen. Muslimerna tror att allt som sker, både det onda och det goda, sker med Guds vilja. Islam har en annan tidräkning än kristendomen och befinner sig just nu på 1400-talet. Tideräkningen börjar med Muhammeds flykt från Medina i Saudi-arabien år 622.

Islam grundar sig på fem olika grundpelare som varje rättrogen muslim praktiserar.

Dessa är:

Trosbekännelsen. Det finns ingen annan gud än Allah och Muhammed är hans sändebud.

Bönen. Som muslim ska man be fem gånger under dygnet beroende på vart solen står på himmelen, alltid vänd mot Mekka. Bönen kan utföras på olika platser och man kan be ensam eller i grupp. Att muslimerna ber ofta är för att människan ständigt ska bli påmind om Gud och det ska ge livet en rytm samt bryta upp det vardagliga livet för bön. I bönen ska "Allah ahkbar", gud är störst, upprepas. När man ber ska man göra det på en ren plats. Därför ser man ofta muslimer knäfalla på en matta eller kanske en jacka. Innan man ber måste man även tvätta händer, mun, tunga, ansikte, öron och armar tre gånger.



Zakath, almosan. Innebär att en god muslim ger gåvor till de fattiga och de som har det sämre ställt. Detta sker genom att donera 2,5% av sin årsinkomst. "Gud har gett oss allt vi äger och därför ska vi vara generösa och dela med oss av det vi fått i gåva".

Ramadan, fastan. Sker under hösten vid olika tidpunkter år från år beroende av månen, och innebär fest och glädje för muslimerna. Fastan innebär att man avhåller sig helt från mat, dryck och sexuell aktivitet under dygnets ljusa timmar. Efter solnedgången kan man äta en enkel måltid liksom precis innan gryningen. Det är även förbjudet att kriga under den månad som fastan varar. Fastan är en av årets höjdpunkter för en troende muslim. Gamla, sjuka och små barn fastar inte.

Vallfärden. Minst en gång under sitt liv ska varje troende muslim, med ekonomisk möjlighet, bege sig till Mekka, den heliga staden. I Mekka finns det en mängd ritualer som ska genomföras, bland annat bör man gå sju varv motsols runt den svarta Kabastenen.

Koranen är muslimernas heliga skrift och den styr vardagen. Det är i denna skrift som muslimerna läser och tolkar de regler som finns för

hur de ska leva. Här står regler för mathållning, att exempelvis griskött och alkohol inte är tillåtet att förtära, hur man bör klä sig, hur det går till vid äktenskap och att det är förbjudet med avgudardyrkan. Det sista innebär att det inte är tillåtet att avbilda levande varelser. Tänk därför på att inte fotografera någon mot dennes vilja när du som turist kommer till ett muslimskt land.

För muslimerna är det fredag som är veckans heliga dag. Den börjar firas klockan tolv på dagen när det från minareten kallas till bön. Bönen kan utföras i hemmet eller någon annanstans, men det traditionella är att man går till moskén. I moskén måste kvinnorna täcka armarna till handlederna, benen ner till anklarna och även allt hår. Männen ber längst fram och kvinnorna håller sig längst bak i moskén. Under bönen faller man på knä vänd mot Mekka och upprepar fraser som många lärt sig redan som barn.

För den vanlige turisten kan det te sig märkligt med badorter i ett muslimskt land. Faktum är dock att de flesta muslimer håller fast vid en relativt konservativ blandning av traditionella och religiösa värderingar, särskilt utanför de stora städerna.



Omanier bär i princip aldrig shorts och kvinnorna bär nästan alltid heltäckande kläder. Hela det omanska samhället genomsyras av en mäktig religiös kraft. Oavsett tro svarar alla, om du säger "Vi ses imorgon", med "Inshallah" – om Gud vill.

Att tänka på vid besök i en moské:

När man besöker en moské är det särskilt viktigt att uppträda respektfullt. Det brukar finnas en skylt med förhållningsorder på engelska utanför moskén. Besök inte en moské under bön. En bönestund tar 20 minuter. Generellt är det bäst att undvika fredagar som är muslimernas helgdag. Klä er inte i shorts och ha inte bara överarmar. Kvinnor ska täcka huvudet. Ta av skorna och lämna dem utanför dörren, på en bänk innanför dörren, eller ta med dem in, men bär dem då med sulorna vända mot varandra.

Traditionella kläder

Omanier väljer fortfarande att bära sina traditionella kläder när man arbetar eller umgås privat. Mannen bär en ankellång klänning med långa ärmar utan krage som kallas "dishdasha". Denna är oftast vit, men finns även i andra färger. Från halsen hänger en tofs "furakha" som

kan vara parfymerad. Denna viftar mannen med när de går förbi någon vacker kvinna eller luktar på själva om någon i närheten inte luktar gott. Under sin dishdasha använder mannen ofta en sarong från midjan och ner, kallat "wuzar". På huvudet bär mannen en hatt eller "kumah". Några män har en sjal över hatten som de lindar som en turban, "muzzar". Vid formella tillfällen använder mannen en "bisht" (en svart eller beige tunn, klänning som är öppen fram och gjord av silver- eller guldtråd) över sin dishdasha. Runt midjan har de ibland den traditionella "khanjar", en kniv i ett broderat knivbälte.

Kvinnans traditionella klänning varierar från region till region. Huvudkomponenterna är dock alltid ett par knälånga byxor som kallas "sirwal", en långärmad tunika och en huvudklänning som heter "lihaf". Kvinnans lihaf täcker även huvudet och axlarna som är svart eller samma tyg som deras tunika. Tunikan är ofta väldigt färgglad med broderade mönster. Fortfarande kan man se kvinnor som har en mask för ansiktet en sk. "burkha". I Dhofarregionen använder kvinnorna ibland indigo i ansiktet för att ge en blåaktig ton som matchar klänningen. De har generellt mörkare färger på sin lihaf och den är längre baktill så att den bildar ett släp. De flesta kvinnorna i Salalah bär en "abaya" (svart klänning) samt "burkha" när de vistas utanför hemmet.





Bra att veta

Affärstider

Lördag-torsdag är butikerna öppna kl. 10.00-13.00 och kl. 16.30-22.00. Matbutikerna är öppna kl. 9.00-22.00. På fredagar öppnar de flesta butikerna först på eftermiddagen kl.16.30-22.00 (en del fram till 23.00). Matbutikerna håller öppet kl. 9.00-13.00 samt kl. 16.30-22.00.

Bad

Havet utanför våra vackra stränder är Indiska Oceanen. Här är ofta starka strömmar och ganska så höga vågor. Därför bör man vara försiktig när man badar. Röd flagg betyder att det är förbjudet att bada. Är man uppe tidigt på morgonen kan man uppleva ett spegelblankt hav och få möjlighet att bada med de nyfikna delfinerna.

Längs med hela Salalahs stadskärna finner man fina badstränder. Med hänsyn till lokalbefolkningen rekommenderar vi att man badar vid stranden nedanför hotellet. Att bada vid några av de kilometerlånga stränder som finns utanför Salalah går naturligtvis bra, men man bör tänka på att täcka sig om det finns lokalbefolkning i närheten och då också bada i täckande kläder.

Banker

Normalt har bankerna öppett kl. 8.00-14.00. På fredagar och lördagar är bankerna stängda. För valutaväxling hänvisas du till växlingskontoren.

Bankomater

Det finns gott om bankomater som accepterar alla typer av kontokort (VISA, Eurocard, American Express, etc.). Uppmärksamma dock att flertalet bankomater inte accepterar mastercard. De fungerar precis som Bankomaten hemma i Sverige. Tänk på att man måste ha en fyrsiffrig personlig kod för att kunna ta ut pengar (det går inte med en bokstavskod som i vissa automater i Sverige).

Bilharzia

I stillastående vattendrag lever det en mask (schistosoma) som kan bära på en bakterie som kallas för bilharzia, vi känner till denna som snäckfeber. Skyltar är uppsatta på ett flertal platser runt om i regionen och man bör inte bada här. Symptom är feber, hudutslag och diarré.



Brand

Var försiktig med tändstickor och cigarettfimpar. Efter många dagar utan regn är bergsområdena torra och kan lätt antändas.

Bussar

Det finns inga stadsbussar i Salalah. Men vill man ta sig till Muscat så avgår det bussar flera dagar i veckan.

Dricks

Serviceavgiften är inräknad i priset på hotellet och restaurangerna, och restaurangerna är inte vana vid att få dricks av lokalbefolkningen. Men har du fått en trevlig upplevelse med god mat och du vill lägga en slant så är detta naturligtvis uppskattat.

Elektricitet

I Salalah gäller 220 volt precis som hemma i Sverige, men kräver en adapter för att våra svenska elapparater skall passa i eluttagen. Finns att köpa i de flesta affärer samt till låns på hotellet.

Helg

I Oman räknas torsdagar och fredagar som helg. Detta innebär att statliga myndigheter är stängda båda dagarna. Affärer och växlingskontor har öppet som vanligt på torsdagar och fredags eftermiddagar, och stängt fredagsförmiddagar

Helgdagar

Det är 354 eller 355 dagar i det islamska kalenderåret (Hijri) dvs. 11 dagar mindre än i vårt kalenderår. Deras helgdagar är baserade på månens placering, som innebär att man först 24 timmar innan vet när helg-dagen infinner sig.

Ramadan infaller normalt sett under den nionde månaden i det islamska kalenderåret. (lite beroende på månens placering). Ramadan är muslimernas heliga månad, då de fastar från soluppgången till solnedgången.

Ramadan slutar med en tre dagars semester, där man firar Eid Al Fitr och 70 dagar senare firar man Eid Al Adha ("offerfesten").

Kaffe

Arabiskt kaffe (qahwa) är väldigt gott och detta kaffe serveras i en kopp utan öra. Kaffet är smaksatt med kardemumma som ger kaffet en grön/brun färg. Serveras kaffet av en beduin så får du vara beredd på att kaffet kan ha en mycket bitter smak.

Turkiskt kaffe serveras i byarna och är oftast smaksatt med socker (Mazboot), så vill du inte ha socker så kom ihåg att säga ifrån. Vill man ha lite socker heter det Areeha, mycket socker Khafeef eller Saada, om du inte vill ha socker överhuvudtaget. Turkiskt kaffe är mycket tjockt och starkt.



Kreditkort

Kreditkort kan användas på hotellen och på ett fåtal restauranger. I mindre butiker, caféer och på marknaderna kan man bara betala med kontanter.

Konsulat

Det finns ett svenskt konsulat i huvudstaden Muscat.

Kläder

Som kvinna bör du vara uppmärksam på vad du tar på dig. Undvik helst att ha bara axlar, mage eller shorts när du befinner dig utanför hotellet. Är du på utflykt utanför Salalah så är det bra om du har en sjal eller t-shirt nära till hands så att du kan täcka dina axlar när du möter någon från lokalbefolkningen. Du bör bara ha bikini på stranden nedanför hotellet eller om du befinner dig på en strand långt från bebott område. Se inte klädreglerna som ett hinder utan se det som en upplevelse - acceptera det som en del av den omanska kulturen och religionen. Befolkningen i Salalah är inte vana vid västerlänningar, så räkna med att de kommer att titta nyfiket på dig.

Post

Salalahs postkontor ligger i stadsdelen "New Salalah", men runt om i staden finner man många postlådor. Vi rekommenderar att du lämnar dina vykort i hotellets reception då postlådorna är till för brev. Det kostar 0.150 rial för att skicka hem ett vykort till Sverige.

Prutning

På marknader och basarer är prutning en självklarhet. I de flesta större affärer tillämpas dock numera fasta priser.

Shisha

Vattenpipa är mycket populärt i hela Mellanöstern. Rök en shisha med antingen äpple-, ros- eller jordgubbs-tobak och njut av atmosfären som infinner sig på dessa caféer. Fråga din reseledare om var du finner dessa. Tänk på att det innehåller tobak och är beroendeframkallande.

Solning och solskydd

Tänk på att solen är mycket stark på dessa bredd-grader. De första dagarna rekommenderas en solkräm med hög solskyddsfaktor och en solhatt. Skydda även ögonen med solglasögon.

Stöld

Kriminaliteten är låg, men se upp för ficktjuvar och väskryckare, speciellt i folkträngseln på marknader och på stränderna. Lämna inga pengar eller värdesaker obebakade och undvik att bära med större penningssummor. Vi rekommenderar att du använder dig av kassafacket på ditt hotell.

Vid förlust av ett kontokort bör du spärra det omedelbart.



Tvätt

Det finns många tvätterier runt om i staden. Självklart kan man även tvätta på hotellet men det är som regel lite dyrare. De lokala tvätterierna är väldigt billiga. Tänk på att be dem separera vita och färgade kläder, annars tvättar de dem tillsammans. Kom överens om priset innan.

Valuta

Omans valuta är Rial (OMR). Sedlar finns i 100, 50, 20, 10, 5 och 1 rial samt 500 och 100 baizas. Det går 1000 baizas på 1 rial. Mynt finns i 50, 25, 10 och 5 baiza.

Behöver du växla finns det växlingskontor runt om i staden - du kan även växla på hotellet, men här är kursen sämre. Om du ska växla in resecheckar så måste du ha med legitimation.

Vatten

Man bör inte dricka kranvattnet i Oman. Dricksvatten kan köpas överallt i staden - men kontrollera alltid att förseglingen inte är bruten.

Det här är telefonnummer för förlustanmälan till de vanligaste kontokorten:

Swedbank	0046 8 411 10 11
Nordea	0046 8 402 57 10
SEB	0046 8 147 200
American Express	0046 8 429 54 29
Diners Club	0046 8 146 878
Eurocard	0046 8 146 767
Handelsbanken	0046 8 411 21 22

Taxi

Det är lätt att få tag på taxi i Salalah men det är inte alltid den rätta taxan de begär. På en tur från hotellen till centrum bör du efter "prutning" inte betala mer än 5 rial.

Telefon

Om du vill ringa hem görs det billigast från en telefonkiosk, kort till telefonen kan du köpa i de flesta butiker samt på hotellet.

Tidningar

På ditt hotell kan du köpa eller låna engelska tidningar. Det finns även ett litet utbud i butiken "Family Book Shop" som ligger ett par hundra meter från Guld Souq. Arabiska tidningar samt Oman Observer (på engelska) kan man naturligtvis få tag i på hotellet.





Mat & Dryck

Traditionell omansk mat är oftast enkel – ris som huvudingrediens tillsammans med nötkött, get, lamm, kyckling eller fisk. Man marinerar oftast köttet i olika kryddor (bland annat kardemumma, kanel, ingefära, kryddnejlika, vitlök, peppar och saffran) därefter grillar, steker eller kokar man det.

Arabisk och omansk mat har oftast samma ingredienser och det som skiljer dem åt är sättet man tillagar de på. Arabisk mat är en blandning av olika kök- såsom Marockansk, Tunisisk, Iransk, Egyptisk och Afghansk, dock säger man att det riktiga "Arabiska köket" är från Libanon.

Det är en trevlig upplevelse att prova de nypresade fruktjuicer som man kan köpa lite varstans på stadens restauranger och caféer. Detta är en god och billig förfriskning i värmen.

Eftersom Oman är ett muslimskt land kan det vara svårt att hitta en restaurang som serverar fläskkött, men nötkött och lamm finner man på de flesta restaurangerna i Salalah.

Alkohol

I Oman kan man inte köpa alkohol i matbutiker eller andra butiker eftersom det är förbjudet enligt islamsk lag att dricka alkohol. Naturligtvis serveras alkohol i hotellets restaurang, nattklubb och bar men även på restaurangen Oasis som finns belägen i hamnen.





Utflykter

Salalah - Kvällstur med shopping

Vi inleder denna eftermiddag med att ta dig till hjärtat av Salalah där du får bekanta dig med de centrala delarna av staden. Vi åker genom olika stadsdelar där kontrasterna mellan gammalt och nytt syns tydligt. Vi gör ett kort besök på ett shoppingcenter för att därefter ta oss till området där guld- och silverbutikerna ligger, där det finns möjlighet att köpa såväl guld, silver som andra traditionella souvenirer. Bussen tar oss till den traditionella kvällsmarknaden. Där möts vi av aromer av frankincense, kryddor och lokala parfymer. Här får du möjlighet att inhandla souvenirer till förmånliga priser, så som sjalar och omanska kläder. Varför inte prova det inhemska gatuköket och smaka på någon av de färskpressade juicerna och samtidigt ta tillfället i akt att se marknaden fyllas med människor.

Dhofarbergen

Tidigt på morgonen beger vi oss till Salalahs i särklass vackraste byggnad, Sultan Qaboos moské, där du får lära dig mer om religionen (Islam) som 1,5 miljarder människor världen över följer. Därefter beger vi oss norrut, upp i Dhofarbergen där merparten av vår dag tillsammans kommer att spenderas. Vi tittar närmare på Ayn Garziz, som är en naturlig vattenkälla med närliggande grottor. I dessa grottor levde omanierna för bara 40 år sedan, då Oman var långt ifrån det moderna land som det idag är. Landet har verkligen utvecklats sedan dess. Idag är Ayn Garziz ett populärt picknick-område samt utflyktsmål bland omanier och turister. Nästa stopp för dagen blir den religiösa platsen Jobs Grav, där profeten Job ligger begravnen. Hör berättelsen om vem han var och varför så många muslimer vallfärdar hit för att visa sin



respekt. Sista besöket innan vi styr färdens ner mot Salalah igen blir hos en omansk familj där vi kommer att äta vår lunch. Omanierna är ett väldigt gästvänligt folk som verkligen vill visa upp sitt land. Under dagen berättar din reseledare om Omans religion, kultur och historia. Under vår bussresa genom landskapet passerar vi hus, skolor, polisstation och troligtvis en och annan kamel vid väggkanten. Lägg till storslagen natur med fantastiska vyer så har du en kanondag att vänta dig!

Tips! Kvinnor tar på sig heltäckande kläder som täcker hela benen och hela armarna, samt en sjal till att täcka håret med. För män gäller långbyxor, men t-shirt är okej. Glöm inte kameran! Barn under 7 år får dessvärre ej gå in i moskén.

Jeeputflykt i öknen - The empty quarter

Att övernatta i öknen är en oförglömlig upplevelse. Under denna utflykt tar vi oss i jeep över bergen och vidare mot det oändliga ökenlandskapet. Vi besöker den förglömda staden Ubar, som brittiska arkeologer började gräva ut 1991. Ubar var ett viktigt centrum för handeln med bl. a frankincense. Vi når vårt läger lagom för att se solen gå ner. Middagen avnjuts efter solnedgången och för den som vill finns det möjlighet att prova röka vattenpipa medan vi sitter runt den öppna elden och njuter av tystnaden. Mätta och belåtna kryper vi sedan till sängs och somnar under det stjärnklara skådespelet.

Strax efter soluppgången morgonen därpå äter vi frukost i lägret innan vi beger oss tillbaka till civilisationen i Salalah. Vi beräknas vara tillbaka ungefär kl.10.30.

Vi rekommenderar att du tar med dig varma kläder och även en mössa (December – Januari), då det blir kallt på natten i öknen. Observera att kvaliteten på en del av de vägar vi kör på till öknen är bristfällig, och att deltagande i detta arrangemang medför en viss risk och lämpar sig inte för dig som har rygg- och/eller nack-besvär. Deltagande sker på egen risk.

Mirbat strandutflykt - Sol – bad – snorkling

Följ med till Mirbat för att sola och bada vid den härliga stranden! Under denna utflykt tar vi oss österut, förbi den gamla fiskebyn Mirbat, för att till slut stanna vid en av de öde stränderna som kusten bjuder på. Ta chansen att se levande sjöstjärnor, sjöborrar och hälsa på anemonfiskar.

Vi kommer fram innan lunch och efter första doppet i havet så bjuds det på en pick-nick lunch. Vi fortsätter att njuta av sol, bad, snorkling innan bussen tar oss åter till Salalah. I utflykten ingår det snorkelutrustning och lunch med dryck. Vi rekommenderar att du tar med dig badkläder, handduk, solhatt, solskyddskräm och vatten att dricka. Tänk på att vi är på en strand där det är begränsat med skugga under dagen.



Hyrbilar

Att hyra bil är ett bra sätt att se dig omkring i området på egen hand. Vi samarbetar med biluthyrningsfirman Al Maha som erbjuder bilar av hög kvalitet, till förmånliga priser. Kontakta din reseledare för bokning av hyrbil.

I Oman råder högertrafik. Det är lag på att man måste ha säkerhetsbälte och det är förbjudet att prata i mobiltelefon under körning.

Var uppmärksam i rondellerna, då bilen som ligger i innerfilen alltid har förkörsrätt ut ur rondellen. Därför väljer man alltid den yttre filen om man ska ta av vid närmaste avfarten till höger eller köra rakt fram och den inre filen om man ska köra $\frac{3}{4}$ eller ett helt varv runt.

Vid trafikljusen är det tillåtet att svänga höger även vid rött ljus, det finns en speciell fil för detta.

Var alltid uppmärksam när du kör. Många respekterar inte hastighetsbegränsningarna, håller inte avstånd eller blinkar när de ska svänga ut. Så håll avstånd och håll ögonen öppna så kommer det att gå bra.

Förutom bilar trafikeras även vägarna av kameler, getter och kor. Var uppmärksam där det finns varningsskyltar och kör sakta vid skymd sikt.

Tar du dig utanför Salalah möts du av ett fint landskap. Vägarna är ofta i bra skick och väl underhållna, vägarna uppe i bergen kan dock vara i varierande skick. Många av sevärdheterna ligger förhållandevis nära varandra och inte så långt från Salalah. Detta gör att man lätt kan besöka flera av dessa på samma dag.

Viktigt!

Bege dig aldrig ut i öknen på egen hand utan auktoriserad guide. Det är mycket svårt att orientera sig om du inte känner till området. Fastnar du i sanden och inte kommer därifrån, har du tur om det kommer en förbipasserande bil som kan hjälpa dig. Mobiltelefonerna förlorar snabbt täckning utanför staden, vilket gör det svårt att kontakta någon om en olycka skulle inträffa.

Önskar du tips och råd om vad som är sevärt hjälper vi gärna till!





Vid sjukdom

Vi hoppas naturligtvis att du ska slippa drabbas av sjukdom eller bli skadad under din semestervistelse. Skulle detta dock inträffa är sjukvården i Salalah av mycket god standard och det är lätt att få den hjälp som behövs. Kontakta läkare direkt vid sjukdom eller olycksfall! Dagen för första läkarbesöket räknas som första sjukdag i försäkrings-sammanhang. Tänk på att försäkringsbolag alltid efterfrågar sjukintyg. Det är viktigt att du ber att läkaren vid ditt första besök, skriver ut ett intyg till dig.

Det finns tre sjukhus i Salalah – två privata och ett offentligt. Det offentliga sjukhuset här i Salalah heter Sultan Qaboos Hospital. Vi rekommenderar att du vänder dig till det privatägda Badr Al Samaa, en modern klinik med mycket god service som dessutom samarbetar med Gouda reseförsäkring.

Badr Al Samaa Tlf. 23 29 39 97
P.O.Box 2199, Salalah
Alarmcentral Tlf. 9999

Om du skulle behöva en läkare till ditt hotell, går det bra att säga till direkt i receptionen eller vänligen kontakta din reseledare. Det finns många

apotek här i Salalah. Dessa är skyltade med ett grönt kors eller en orm som slingrar sig runt ett glas. Man använder det engelska ordet för apotek – Pharmacy.

Normala öppettider för apoteken är kl. 9.00-13.00 och kl. 16.00-20.00. Vid polisstationen inne i Salalah på Al Nahdah Street finns ett 24-timmars öppet apotek, Muscat Pharmacy. Även apoteket på privatsjukhuset Badr Al Samaa har 24-timmars öppet.

Litet apotekslexikon:

Jag behöver en doktor – orido tabib
Min vän är sjuk – sadiri ayyan
Huvudvärk – allam firasi
Sjukhus – mustashfa
Apotek – saydaliyye / pharmacy
Ont i magen – allam fibatni

Ett bra ord att kunna är "allam" som betyder ont och sedan kan man visa vart man har ont genom att peka.



Hemresa

Skulle det mot förmodan ske någon oförutsedd ändring som berör hemresan så informerar vi om det längst bak i vår informationspärm. Kontrollera därför avresetiden för transferbussen och flygtiden dagen innan hemresan.

Kom ihåg att tömma kassafacket och lämna tillbaka nyckeln i receptionen. Vi har dessvärre ingen möjlighet att skicka hem kvarglömda saker. Var därför extra uppmärksam vid hemresan så att du får med dig allt hem.

EU-regler begränsar mängden tillåten vätska (krämer, geléer, spray, dryck, etc.) som man får ha med i handbagaget på flyget. Därför är det viktigt att packa rätt. Behållare som rymmer max 100 ml får tas med i handbagaget, men de ska placeras i en genomskinlig en-liters plastpåse och utan problem få plats i påsen, som ska vara återförslutningsbar. Det är tillåtet att medföra 1 st. en-liters plastpåse per person. Förbered dig så långt du kan och packa helst påsen på förhand, så att hanteringen på flygplatsen blir så smidig som möjligt. Om du inte har möjlighet att få tag i en återförslutningsbar en-liters platspåse kan du få en sådan på flygplatsen.

Dessutom får du ta med:

- Mediciner som behövs under resan.
- Barnmat som behövs under resan.
- Vätska som ingår i särskild diet som du behöver under resan.

Bagage som checkas in påverkas inte av de nya reglerna.

Avslutningsvis önskar vi dig en trevlig hemresa och ser fram emot att få hälsa dig välkommen tillbaka till oss på Solresor inom en snar framtid!





Våra kontor i Sverige

Sveavägen 22, 111 57 Stockholm, Tel +46 (0)8-454 39 10
Nils Ericsonplatsen 2, 411 03 Göteborg, Tel +46 (0)31-600 310
Djäknegatan 31, 211 35 Malmö, Tel +46 (0)40-660 95 10

info@solresor.se
www.solresor.se

