

TURKMENISTAN

REISECHECKLISTE

Hat Sie das Reisefieber gepackt?

Mit einer guten Urlaubsplanung ist schon der halbe Urlaub gewonnen. Ob Langzeitreise, Badeurlaub oder Rundreise – egal wie lange die Reise dauert, es müssen einige Vorbereitungen getroffen werden. Diese Reise-Checkliste hilft dabei, dass der Koffer oder die Tasche vollständig gepackt ist und die wichtigsten Dokumente nicht zu Hause liegen bleiben.



REISEDOKUMENTE

- Reisepass auf Gültigkeit prüfen
- Passfotos besorgen
- Einreisemodalitäten des Urlaubslandes abklären und Visum beantragen (entweder durch Tai Pan oder direkt)
- Kopien aller wichtigen Papiere machen
- Impfausweis überprüfen und erforderliche Impfungen beachten
- Auslands-Krankenschein
- Reiseführer, Landkarte und Wörterbücher
- Reiseunterlagen vollständig?
Tickets, Hotelreservierung, Polizze, Reiseversicherung, usw.

HANDGEPÄCK

Handgepäck besteht nur aus einem kleinen Gepäckstück, das in die Flugzeugkabine mitgenommen werden kann. Das Gewicht sollte 5 kg nicht überschreiten. Verboten sind elektrische Geräte und gefährliche Gegenstände, wie z.B. Verteidigungssprays, Messer, Schere, Nagelfeilen, Haarsprays, Gas-Campingkocher.

- Gemütliche/wärmere Kleidung und Socken für klimatisierte Räume und das Flugzeug
- Notfall-Paket, falls der Koffer nicht am Urlaubsort mit ankommt
- wichtige Medikamente (Bei eigenen rezeptpflichtigen Medikamenten unbedingt die Zollbestimmungen des jeweiligen Landes beachten, bzw. sich über diese Bestimmungen informieren.)
- Sonnenbrille
- Kontaktlinsen/Pflegemittel
- Bargeld, Reiseschecks
- Kredit- und/oder EC Karte
- Gesichtsschmierung
- Kamera (Ladekabel, Akku)
- Handy (Ladekabel)
- Tablet /Laptop (Ladekabel)
- Kopfhörer
- Reiseunterlagen
- Ausweispapiere
- Führerschein

VOR DER ABREISE BESORGEN

- Reiseapotheke zusammenstellen (auf Zielland abstimmen, Ihr Apotheker berät Sie sicher gerne): Dauermedikamente, Schmerztabletten, Sonnenbrandcreme, Medikamente gegen Übelkeit/Magenbeschwerden, Durchfall, Verstopfung, Erkältung, Fieber, Heftpflaster, elastische Binde, Desinfektionsmittel, Pinzette, Schere, Insektenschutz, Fieberthermometer
- Abfahrts-/Ankunftszeiten der Reise prüfen
- Rezepte für Medikamente besorgen
- Reisepapiere und Pass nicht im Koffer aufbewahren
- Verwandten/Bekannteten die Urlaubsadresse hinterlassen
- Notruf Tel. Nr. (bei längeren Auslandsaufenthalten) hinterlegen
- Reiseversicherungen abschließen (Reiserücktritt-, Gepäckversicherung, etc.)
- Adresse der österreichischen Botschaft notieren
- Tel. Nr. für Kreditkartensperre und Reiseversicherung notieren
- Lebensmittellieferungen abbestellen
- Informationen über die Stromspannung am Urlaubsort einholen
- Wertsachen diebstahlsicher deponieren

FINANZEN

- Eventuell Devisen besorgen
- Kreditkarten/EC-Karte auf Gültigkeit prüfen
- Eventuell Reiseschecks besorgen
- Sperrnummern diverser Karten notieren
- letzte Rechnungen bezahlen

TURKMENISTAN

REISECHECKLISTE



VOR DER ABREISE HAUS UND WOHNUNG

- Alle elektrischen Geräte ausschalten, Kühlschrank evtl. abtauen
- Auto sicher abstellen
- Gas, Wasser, Heizung Strom abdrehen bzw. Zeitschalter einstellen
- Fenster und Türen schließen, Mülleimer leeren
- Mülltonnen rund ums Haus entfernen (Einstiegshilfe für Einbrecher)
- Versorgung für Blumen und Garten, Haustiere, Post organisieren
- Schlüssel und Adresse hinterlassen
- Geräte, die auf Stand-by geschaltet sind, ganz ausschalten

AM POOL UND AM STRAND

- Badehose, Badeanzug, Bikini
- Badeschuhe
- Strandmatte/Klappstuhl
- Badetücher und Handtücher
- Schwimmhilfe
- Taucherbrille, Schnorchel und Flossen
- Spiele
- Sonnenmilch

WAS NEHME ICH MIT?

- Kleidung für besondere Anlässe
- Regenschutz, Sonnenhut / Sonnenbrille
- Sportausrüstung, Badeschuhe
- Kosmetika / Sonnenschutz
- Kontaktlinsenpflege, Ersatzbrille und Brillenetui
- Kofferanhänger/Kofferschlüssel
- Schreibzeug, Adressenverzeichnis für Ansichtskarten
- Reisewaschmittel, Reisebügeleisen
- Taschenlampe, Taschenmesser/Korkenzieher
- Uhr/Wecker, Fön, Reiseadapter
- Streichhölzer / Feuerzeug, kleines Nähset
- Fotoausrüstung, Ladegerät für Handy
- Reiseliteratur/Kartenmaterial
- Steckdosenadapter für das Reiseziel
- Handy + Ladegerät (Bei Auslandsreisen: Informationen einholen, ob es dort funktioniert oder evtl. eine Freischaltung notwendig ist – insbesondere bei Kartenverträgen)
- Taschenmesser (nicht im Handgepäck!)
- Geldversteck, z.B. Brustbeutel, Bauchtasche oder Geldgürtel
- Sportgeräte
- Toilettartikel
- Haartrockner
- Handtücher, Taschentücher
- ggf. Zahnspange, Zahnspangen-Etui
- Tipp: Alles, was auslaufen kann, in Plastiktüten verpacken
- Spiele und Bücher

GESUNDHEITSVORSORGE

- Durchfallmittel (Kohletabletten)
- Schmerztabletten
- Medikamente gegen Erkältungskrankheiten
- Mittel gegen Reisekrankheit
- Salbe zur Linderung von Insektenstichen, Sonnenbrand, Verstauchungen und Prellungen
- Verbandpäckchen, Mullbinden, Pflaster, elastische Binden
- Desinfektionsmittel
- Einmalhandschuhe
- Fieberthermometer
- Verhütungsmittel
- Gehörschutz
- Sonnenschutz
- Insektenschutz

BABYS UND KIDS

- Spielzeug, Bücher
- Rückentrage/Schwimmhilfe für Kinder
- Spezialnahrung, Medizin, Windeln
- Spezialsonnenschutz für Kinder

WEITERE INFORMATIONEN ZU IHREM TURKMENISTAN-URLAUB

- | | |
|--|--|
|  REISEZIELE, HOTELS UND RUNDREISEN IN TURKMENISTAN
www.taipan.at/Reiseziel/Turkmenistan |  VISABESTIMMUNGEN FÜR TURKMENISTAN
www.taipan.at/Visainformationen/Visum-Turkmenistan |
|  SEHENSWÜRDIGKEITEN IN TURKMENISTAN
www.taipan.at/Reiseziel/Turkmenistan/Sehenswürdigkeiten |  IMPFUNGEN FÜR TURKMENISTAN
www.taipan.at/Reiseimpfungen/Impfungen-Turkmenistan |
|  TAI PAN BLOG: TURKMENISTAN-REISEBERICHTE
www.taipan.at/Blog/Reiseberichte-Turkmenistan |  REISEVERSICHERUNG FÜR TURKMENISTAN
www.taipan.at/Reiseversicherung |

WAS SIE IN TURKMENISTAN UNBEDINGT BEACHTEN SOLLTEN

TURKMENISCHE GASTFREUNDSCHAFT

Die Turkmenen gelten als besonders gastfreundlich. Selbst die Meinung über einen Mitmenschen begründet sich darin, wie sehr er den Pflichten der heiligen Gastfreundschaft nachkommt. Man begrüßt sich mit den Worten „Chosch geldingiz“, was übersetzt etwa so viel bedeutet wie: „Ich freue mich, sie kennenzulernen, es ist mir eine Ehre!“ Nehmen sie Rücksicht auf die vorherrschenden religiösen und kulturellen Sitten und Gebräuche und vermeiden sie politische Diskussionen.

KLEIDUNG

Da die Mehrheit der Bevölkerung islamischen Glaubens ist, ist es empfehlenswert, auf dezente Kleidung zu achten. Da es im Sommer sehr heiß werden kann, ist leichte atmungsaktive Kleidung die beste Wahl.

Mit langen Hosen und langärmeligen verhindern sie nicht nur einen Sonnenbrand, sondern respektieren gleichzeitig die moslemische Kleiderordnung.

Da man in Moscheen und einigen Restaurants die Schuhe ausziehen muss, sollten sie auch repräsentative Socken im Gepäck haben.

SICHERHEIT

Stellen sie ihre Wertsachen nicht zur Schau und verwahren sie diese möglichst im Hoteltresor. Verschließen sie ihr Hotelzimmer gewissenhaft und benutzen sie nur offizielle Taxis und teilen sie diese nicht mit Fremden.

Lassen sie in der Nähe von Sehenswürdigkeiten Vorsicht walten und nehmen sie keine Nahrungsmittel, Getränke und Medikamente (z.B. Augentropfen) von Fremden an.

Unternehmen sie während der Dunkelheit keine Autofahren. Diese können – auch wegen teilweise schlechter Straßen – gefährlich sein.

STRAFRECHT

Homosexualität unter Männern und Prostitution sowie deren Inanspruchnahme sind strafbar. Das gemeinsame Übernachten nicht verheirateter Paare kann als Prostitution gewertet und mit Strafen belegt werden. In Turkmenistan ist das Rauchen in der Öffentlichkeit strikt verboten. Bei Verstößen drohen hohe Geldstrafen.

ESSEN UND TRINKEN

Die turkmenische Küche ist sehr kräftig und ist der anderer zentralasiatischer Länder sehr ähnlich. Zu Beginn einer Mahlzeit reicht man Tee mit Süßspeisen, danach folgt meist eine Suppe, meist eine Schorpa (Fleisch und Gemüsesuppe). Wie in allen zentralasiatischen Ländern ist Plov das Nationalgericht. Es handelt sich dabei um im Wok zubereitete Lammstücke. In manchen Regionen wird Plov auch mit Hühner- oder Rindfleisch zubereitet.

In Restaurants findet man oft Schaschlik und Ljapioschka (Fladenbrot). Besonders beliebt sind mit Fleisch gefüllte Teigbällchen (Manty) oder scharf gewürzte Teigtaschen mit Fleisch und Gemüse. Das Nationalgetränk ist grüner Tee. Morgens trinkt man oft Kefir.

Benutzen sie zum Essen die rechte Hand und achten sie darauf, Fladenbrot niemals mit der Oberseite nach unten auf den Tisch zu legen.

TRADITIONELLER RESPEKT VOR ALTEN MENSCHEN

Die alten Traditionen des Landes gebieten eine respektvolle Behandlung der alten Menschen. Es ist ein absolutes Tabu, mit alten Menschen zu streiten, ihre Bitten nicht zu erfüllen, sie anzustarren oder die Stimme gegen sie zu erheben. Auch sollte man keine Dankbarkeit gegenüber einen ihnen erwiesenen Dienst erwarten. Ein turkmeni-

sches Sprichwort lautet: »Gold und Silber werden nicht alt, Vater und Mutter sind unschätzbar«.

Der Vater als Familienoberhaupt hat das Recht, das Handeln seiner Kinder zu bewerten und sie zu schützen. Kinder erweisen ihren Eltern großen Respekt.

EIN BESONDERES EHRGEFÜHL

Die Turkmenen sind ein hochmoralisches Volk. Was versprochen wurde, wird auch gehalten. Auch die Aufrichtigkeit hat in diesem Land einen sehr hohen Stellenwert. Bei der Wahrheit zu bleiben, selbst wenn sie einem zu schaden vermag, ist ein moralisches Gebot. Über jemanden schlecht zu sprechen oder Ängstlichkeit, Feigheit oder Undankbarkeit zum Ausdruck zu bringen, ist absolut tabu. Turkmenen schätzen Liebe und Freundschaft und legen großen Wert auf gutnachbarliche Beziehungen.

RAMADAN

Während des Fastenmonats Ramadan sollten sie sich an die gebotenen Verhaltensregeln dieses islamischen Landes anpassen. Essen, Trinken und Rauchen in der Öffentlichkeit sollten sie tagsüber unterlassen. Zusätzlich müssen sie während dieser Zeit mit Einschränkungen im Alltag rechnen. Restaurants außerhalb der Hotels halten tagsüber geschlossen und auch die Arbeitsstunden bei Behörden sind oft reduziert.

FOTOGRAFIEREN

Fotografieren sie keine militärischen und öffentlichen Einrichtungen. Möchten sie Personen fotografieren, so sollten sie grundsätzlich um Erlaubnis fragen.