

Guideline การเตรียมตัว

© สำหรับผู้เดินทางกับ วันแรมทาง เท่านั้น

KASHMIR - LEH
3-14 July 2022



เวลา และ สถานที่นัดหมาย

วันจันทร์ที่ 3 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 เวลา 19.00 น.

พบกันที่ สนามบินสุวรรณภูมิ

ชั้น 4 ประตู 4-5 บริเวณที่นั่งหน้าประตู ใกล้ๆ ROW J

ถึงสนามบินแล้ว ถ้าหากไม่เจอ

กรุณาโทรหา ปลา หรือ นุ้ย 0816928233 , 0898119139

รายละเอียดเที่ยวบิน

3 กรกฎาคม 65	กรุงเทพ-เดลี	สายการบินไทย	เที่ยวบินที่ TG331	(23.15-02.15 น.)
4 กรกฎาคม 65	เดลี-ศรีนากา	สายการบิน Indigo	เที่ยวบินที่ 6E167	(06.15-07.45 น.)
13 กรกฎาคม 65	เลห์-เดลี	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI446	(11.50-14.00 น.)
13 กรกฎาคม 65	เดลี-กรุงเทพ	สายการบินไทย	เที่ยวบินที่ TG316	(23.30-05.25 น.)

กลับถึงสุวรรณภูมิ 14 กรกฎาคม เวลา 05.25 น.

คืนแรกที่สนามบิน

ต้องนอนรอต่อเครื่องที่สนามบิน

เตรียมชุดล้างหน้า แปรงสีฟัน ยาสีฟัน อุปกรณ์ส่วนตัว แยกแพ็คใส่กระเป๋าเป้หรือกระเป๋าใบเล็ก ถูขึ้นเครื่อง สำหรับใช้ในตอนเช้าที่สนามบินเดลี (กระเป๋าใบใหญ่ต้องโหลดเช็คอิน และห้ามเปิดตั้งแต่ประเทศไทย) ยาสีฟัน โฟมล้างหน้า เจล หรือของเหลวอื่นๆ ห้ามเกิน 100 มิลลิลิตร (ดูจากปริมาณระบุที่สลากบรรจุภัณฑ์)



ที่สนามบินมีกาแฟ Starbucks

แต่เขาวากันว่า ไม่ค่อยอร่อยเหมือนที่บ้านเรา

ควรเตรียมกระบอกน้ำร้อน และมีกาแฟซองแบบที่ชอบติดไปบ้าง



ซิมการ์ด SIM CARD

ซิมการ์ดอินเดีย สำหรับโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต ในเส้นทางท่องเที่ยว เลห์ ลาดักห์ **ห้ามซื้อให้ไม่ได้** ที่สำคัญคือ มีซิมก็ใช้ไม่ได้ ไม่ค่อยมีสัญญาณเป็นปกติอยู่แล้ว เพราะเราต้องเดินทางข้ามเขาสูงตลอดเวลา

ถ้าต้องการเล่นเน็ต ใช้ **wifi** ที่โรงแรม จะสะดวกที่สุด

คำแนะนำ ไม่แนะนำให้ซื้อซิม หรือซื้ออินเทอร์เน็ตแพ็คเกจไปจากไทย (ทุกค่ายมือถือ) เพราะมันจะใช้ได้แค่ที่ เดลี เท่านั้น ที่ เลห์ ลาดักห์ ใช้ไม่ได้ จะไม่มีสัญญาณ ถึงแม้ว่าค่ายมือถือบางค่าย อาจบอกว่าใช้ได้ แต่ในทางปฏิบัติจริง มันใช้ไม่ได้แน่นอน !!!

พื้นที่ เลห์ ลาดักห์ ซิมหรือเครือข่ายโทรศัพท์ จากภายนอกจะถูกตัดสัญญาณทั้งหมด และบนภูเขาสูงระหว่างเดินทาง ก็จะไม่สัญญาณ โทรศัพท์ และ อินเทอร์เน็ต เช่นกัน

แต่ถ้าคิดว่า อยากซื้อไปใช้เฉพาะที่ เดลี -

แนะนำ **SIM2Fly** ของ **AIS** ราคา 399 บาท 4 GB อายุการใช้งาน 8 วัน หาซื้อได้ที่ ร้าน AIS ทุกสาขา หรือ ที่สนามบินสุวรรณภูมิ ชั้น 4





การแลกเงิน ใช้เงินสด อินเดียรูปี เท่านั้น

วิธีแลกเงิน

1. แลกเงินรูปี ไปจากไทยได้เลย ร้านแลกเงินที่แนะนำ คือ **ร้านซูเปอร์ริชไทยแลนด์ (สีเขียว) สาขาราชดำเนิน**
<https://www.superrichthailand.com>
2. แลกเป็น เงินดอลลาร์หรือยูโร ไปจากไทย แล้วค่อยไปแลกเงินรูปี ที่สนามบินอินเดีย ในวันที่เดินทางไปถึง
3. ผ่าทัวร์แลก ติดต่อ คุณนัย 0816928233 แจ้งยอดเงินที่ต้องการล่วงหน้าก่อนเดินทาง



แบงก์ยอยเงินรูปี สำหรับใช้จ่ายซื้อของเบ็ดเตล็ด (แบงก์ 10 , 20 หรือ 100 รูปี) ทัวร์จะเตรียมไว้ให้ที่อินเดีย สามารถแลกกับทีมงานได้ เมื่อไปถึงที่อินเดีย

อุณหภูมิ & สภาพอากาศ

KASHMIR เริ่มเข้าสู่ฤดูร้อน อากาศสบายๆตอนกลางวัน

LADAKH เป็นช่วงฤดูร้อนของที่นี่ แต่บางวันก็หนาวสำหรับเราอยู่ดี

อุณหภูมิอาจปรับเปลี่ยน ร้อนบ้างในตอนกลางวัน และหนาวมากหรือน้อย หลากหลาย ตามสภาพภูมิประเทศ

Srinagar - Sonamarg

อากาศสบายๆ ตอนกลางวัน อุณหภูมิประมาณ 20-25 องศา ในตอนเช้าและตอนกลางคืน จะลดต่ำกว่านี้

Lamayuru - Alchi - Leh

สภาพอากาศค่อนข้างแห้ง มีฝุ่น และ ลมแรง อุณหภูมิประมาณ 10 ถึง 25 องศา ในตอนเช้าและตอนกลางคืน ในตอนกลางวัน แดดแรง อากาศอุ่นขึ้น อุณหภูมิประมาณ 25-30 องศา (แดดแรงมาก อาจจะรู้สึกร้อนมาก)

Nubra Valley อุณหภูมิแบ่งได้เป็น 2 ช่วง

1. ระหว่างทางจาก ตัวเมือง Leh นั่งรถมุ่งหน้าสู่ Nubra Valley ผ่าน Khardung La Pass เป็นยอดเขาสูง มีหิมะ และ อาจเจอหิมะตก ลมแรง ออกซิเจนเบาบาง อากาศหนาวเย็นมาก อุณหภูมิประมาณ 5-15 องศา
2. ถึง Nubra Valley อากาศอุ่นขึ้น แต่ก็ยังรู้สึกเย็นๆ ในตอนบ่าย แดดและลมแรง มีฝุ่นทราย อากาศอุ่น อุณหภูมิประมาณ 15-25 องศา ตอนกลางคืนและช่วงเช้า อากาศหนาวเย็น อุณหภูมิประมาณ 10-15 องศา

ทะเลสาบ Pangong ออกซิเจนเบาบาง อุณหภูมิแบ่งได้เป็น 3 ช่วง

1. ระหว่างทางจาก Nubra Valley นั่งรถมุ่งหน้าสู่ ทะเลสาบ Pangong ออกเดินทางหลังอาหารกลางวัน ผ่านภูมิประเทศแปลกตา สภาพอากาศค่อนข้างแห้ง มีฝุ่น ลมแรง แดดแรงมาก อาจรู้สึกร้อนแดด อุณหภูมิประมาณ 25-35 องศา
2. ถึงทะเลสาบ Pangong อากาศหนาวเย็นลง ช่วงเย็นถึงค่ำ ริมทะเลสาบลมแรง อุณหภูมิประมาณ 10-15 องศา ตอนกลางคืนและช่วงเช้า อุณหภูมิต่ำกว่า 10 องศา (กรณีพักแรมที่แคมป์ริมทะเลสาบ น้ำเย็นจัด อากาศหนาวและลมแรงมาก)
3. ระหว่างทางจาก ทะเลสาบ Pangong นั่งรถกลับเข้าสู่ ตัวเมือง Leh จะผ่าน Chang La Pass เป็นยอดเขาสูง มีหิมะ และ อาจเจอหิมะตก ลมแรง ออกซิเจนเบาบาง อากาศหนาวเย็นมาก อุณหภูมิประมาณ 5-15 องศา



การเตรียมชุดกันหนาว

อุณหภูมิหลากหลาย ตามสภาพภูมิประเทศ ควรเตรียมเสื้อผ้าดังนี้

1. เสื้อยืดหรือเสื้อผ้าบางๆ แขนสั้นหรือยาว (เพื่อใส่ในวันที่อากาศร้อน)
2. ชุดเสื้อกางเกง ลองจอน หรือ Heat Tech แบบบางรัดรูป ใส่ด้านในสุด (1 ชั้น)
3. เสื้อกันหนาว แบบไม่หนามาก อย่างน้อย 1-2 ตัว (ควรเป็นแบบใส่ซ้อนกันได้)
4. เสื้อกันหนาว แบบหนาและกันลม 1 ตัว (ใหญ่พอที่จะใส่ซ้อนทับตัวบางได้) กรณีที่หนาวมาก
 - * เสื้อกันหนาว ควรเตรียมแบบใส่ซ้อนกันได้ ไม่ควรเอาที่ขนาดเท่ากันไปหลายตัว เช่น ถ้าอุ่นไม่พอ ให้เอาตัวที่ใหญ่กว่ามาสวมทับได้ หรือถ้าร้อนก็ถอดออกทีละชั้น
 - * ห้องพักที่อินเดียไม่ได้อุ่นเหมือนไปเที่ยวญี่ปุ่นหรือยุโรป มันทหนาวเหมือนกันทั้งในและนอกห้องพัก
5. ชุดใส่นอน ที่ใส่สบายๆ
6. กางเกงขายาว แบบกันหนาว กันลม อย่างน้อย 2-3 ตัว
7. หมวกกันแดด ผ้าพันคอ ผ้าคลุมไหล่ หมวกกันหนาว ปิดหูให้อุ่น
8. ถุงมือ-ถุงเท้ากันหนาว
9. รองเท้าเทรคกิ้ง หรือรองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าหุ้มส้น แบบที่ใส่สบาย และควรเป็นแบบกันน้ำ



กระเป๋าเดินทาง ควรมี 3 ใบ



คำเตือน.. เนื่องจากมันเป็น ประเทศอินเดีย

กระเป๋าเดินทางของเรา มีความเสี่ยงสูงที่จะยับเยินเสียหาย จากการเดินทาง
ดังนั้น ถ้ามันเป็นกระเป๋าใบรัก ใบเก่ง ที่รักมาก หวงมาก ก็ไม่ควรเอาไป ควรใช้ใบที่มันเยินๆ
โหลมๆจะดีที่สุด ถ้ามันขาด มันเป็นรอย มันแตกหักเสียหาย จะได้ไม่เสียใจและเสียตาย

กระเป๋าที่โหลดใต้เครื่อง ไม่จำกัดจำนวนกระเป๋า
แต่จำกัดน้ำหนัก ไม่เกิน 20 กิโลกรัม ต่อท่าน

ใบที่ 1 กระเป๋าเดินทางใบใหญ่ (โหลดใต้เครื่อง)

ใช้ตามที่สะดวก เพราะเราใช้รถเหมาตลอดเส้นทาง ไม่ต้องแบกเอง แต่ก็ไม่ควรจะมีขนาดใหญ่โตมากเกินไป
เพราะกระเป๋าจะต้องยกขึ้นยกลงจากรถทุกวัน ต้องวางทับซ้อนกันท้ายรถ ถ้านักหรือใหญ่เกินไป อาจจะทำให้รถขึ้นลง
อาจเกิดเหตุหรือล้อกระเป๋าแตกหักเสียหายได้



กระเป๋าลาก สามารถใช้ได้
แต่ขนาดไม่ควรเกิน 26 นิ้ว



กระเป๋า Outdoor แบบนี้ก็ใช้ได้
กันน้ำ กันฝุ่น ทรหดอดทน



กระเป๋า Backpack แบบนี้ก็ได้
แต่ควรมีผ้าคลุม กันน้ำ กันเลอะ

ใบที่ 2 กระเป๋าเดินทางใบเล็ก (โหลดใต้เครื่อง หรือ ถูขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก แบบสามารถนำขึ้นเครื่องได้ ถ้าไม่ใส่ของก็พับเก็บไว้ก่อน ไม่ควรใช้กระเป๋าล้อลาก

- เอาไว้ใส่ของจำเป็นบนรถ ให้หยิบฉวยได้ง่าย
เพราะกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ ต้องเก็บไว้ท้ายรถ ไม่สะดวกให้หยิบของระหว่างทาง
- เอาไว้ใส่เสื้อผ้าและสิ่งของที่จำเป็น สำหรับพักค้างแรม 2 คืน
ในคืนที่ไปพักค้างแรมที่ Nubra Valley และพักแคมป์ ที่ทะเลสาบ Pangong
เนื่องจากต้องเดินทางขึ้นเขาสูง และโดยสภาพพื้นที่ ไม่เหมาะที่จะใช้กระเป๋าเดินทางใบใหญ่
กระเป๋าใบใหญ่ และของที่จำเป็น จะฝากเก็บไว้ที่โรงแรมที่พัก ในเมืองเลห์



กระเป๋าที่ถือขึ้นเครื่อง
กำหนดน้ำหนัก รวมทุกใบ
ไม่เกิน 7 กิโลกรัม



ใบที่ 3 กระเป๋าพกพา (ถือขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก ใส่พาสปอร์ต เงิน กล้องถ่ายรูป
สิ่งของจำเป็น และของมีค่าส่วนตัว



ของที่ต้องมีไว้ในรถ ขณะเดินทาง

ระหว่างเดินทาง ควรมีกระเป๋าหรือเป้ใบเล็ก ใส่ของจำเป็น หยิบฉวยได้ง่าย ไว้บนรถสักใบ
เพราะกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ ต้องเก็บไว้ท้ายรถ ไม่สะดวกให้หยิบของระหว่างทาง

- เสื้อกันหนาว ผ้าพันคอ หมวก ถุงมือ ติดรถไว้ให้หยิบง่ายๆ โดยเฉพาะเวลาเดินทางไกล ข้ามเขาสูง
ความหนาวเย็นมาได้ตลอดเวลา บางทีเราอาจจะกำลังร้อน แต่อีกไม่กี่ชั่วโมงถัดไปอาจจะหนาวมากได้
- ออกซิเจนกระป๋อง สุดออกซิเจน แล้วกระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง ทันทึที่เหนื่อยหรือง่วงซึม
- ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว เพื่อหิวระหว่างทาง หรือเพื่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่คาดไม่ถึง
- ไฟฉาย , power bank , สายชาร์ต
- หมวกกันแดด ผ้ากันฝุ่น ยาสามัญประจำตัว และ ของจำเป็นส่วนตัว อื่น ๆ



ปลั๊กไฟ ปลั๊กพ่วง



ปลั๊กแปลงขาเสียบ เตรียมไปด้วย เพราะที่อินเดียส่วนใหญ่ใช้ปลั๊กขากกลม ถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าของท่าน (โดยเฉพาะที่ชาร์ตกล้อง) เป็นแบบขาแบนจะหาที่เสียบยากหน่อย ควรหาปลั๊กพ่วงเล็กๆ ติดไปด้วย เพราะถ้าต้องชาร์ตหลายคน จะได้ไม่มีปัญหา

ลักษณะปลั๊กไฟ ที่อินเดีย เป็นแบบนี้



ตัวอย่างปลั๊กเสียบ ที่นำไปใช้ที่อินเดียได้



ตัวอย่างปลั๊กพ่วง ที่ควรนำไปด้วย



เครื่องใช้ส่วนตัว

ต้องมีของใช้ส่วนตัวไปเองด้วย โรงแรมในโซนนี้ ไม่ค่อยมีอะไรให้เลย แปรงสีฟัน ยาสีฟัน สบู่ ครีมอาบน้ำ ยาสระผม ครีมนวดผม หมวกคลุมผม ต้องเตรียมไปเองทุกสิ่ง ผ้าเช็ดตัว ที่โรงแรมมีให้ อาจจะแข็งและหยาบกระด้างนิดหน่อย ไดรเป่าผม โรงแรมไม่มีให้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ ให้นำไปเอง

ควรเอาอะไรไปอีกบ้าง ?

- หมวกกันแดด แว่นกันแดด
- โลชั่นบำรุงผิว อากาศแห้งมาก
- โลชั่นกันแดด แดดแรงมากๆ !! เอาแบบค่า SPF สูงๆไปเลย
- ลิปมัน อากาศแห้งมาก ปากอาจแห้งจนแตก ควรพกไปด้วย
- ผ้าอนามัย สาวๆไม่ควรลืม เพราะอาจจะหาซื้อลำบาก ยี่ห้อไม่คุ้นเคย
- กระดาษทิชชู ทิชชูเปียก พกไปใช้ส่วนตัว ที่อินเดียหาซื้อยาก
- ยาประจำตัว สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว
- Mask หน้ากากอนามัย พกไปเยอะๆ กันโควิด กันฝุ่น
- เจลล้างมือ แอลกอฮอล์ แบบพกพา ทำความสะอาดมือบ่อยๆ
- รองเท้าแตะ ใส่พักเท้าจากรองเท้าคู่ใหญ่



ถุงนอน ควรมีส่วนตัว กั้นหนาว & ช่วยป้องกันเหลือบไร

ซองใส่ของ พกประจำตัวไว้สักชุด เวลาเดินทาง

กระติกน้ำ ใส่น้ำร้อนหรือน้ำเย็น พกพาไว้เป็นส่วนตัว

ร่มคันเล็กๆ ช่วยได้ทั้งในวันที่ฝนตกหรือแดดออก

เสื้อกันฝน (7Eleven) ถูกและเบา เอาไปเผื่อฝนตก/หิมะตก

ไฟฉาย จำเป็นอย่างยิ่ง ไฟดับบ่อยมาก พกไฟฉายส่วนตัวไปด้วย

ที่ชาร์ตแบต ทั้งของกล้องและโทรศัพท์มือถือ

ไม้หนีบ เวลาตากผ้านิดๆหน่อยๆ ในที่พัก หนีบไว้กันปลิว

ไม้แขวนเสื้อ ติดไปสักอัน ไว้แขวนเสื้อผ้า

ถุงพลาสติก ไว้ใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้ว เป็นถุงขยะ หรือใส่ของก็ได้

ถุงใส่ของ Shopping Bag ที่ลาตักให้เป็นพื้นที่ No Plastic Zone

ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว ไว้กินบนรถ เผื่อหิวระหว่างทาง

ช็อคโกแลต ลูกอม เตรียมเผื่อไปไว้แจกเด็ก หลอกเด็กถ่ายรูป



การอาบน้ำ

ไปเที่ยว เลห์ ลาตักห์ (ไม่เหมือนไปทิเบต ที่มีความเชื่อว่าอาบน้ำและจะป่วย ที่นี้อาบน้ำได้ ไม่ป่วย อาบได้ทั้งเช้าและเย็น) เรามีวิธีการพาทุกท่าน ปรับร่างกายให้ค่อยๆคุ้นชินกับพื้นที่สูง ดังนั้นไม่ต้องกังวลเรื่องการอาบน้ำ ที่พักส่วนใหญ่มี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ให้อาบ แต่มักเป็นระบบโซล่าเซลล์ คือ เครื่องต้มน้ำจะเก็บความร้อนจากพลังงานแสงแดดมาต้มน้ำจนร้อน หมายความว่า ถ้าวันไหนไม่มีแดด ก็จะไม่มีการต้มน้ำร้อนหรือน้ำอุ่น น้ำร้อน-น้ำอุ่น ก็จะค่อยๆ หมดไปตามจำนวนคนที่ใช้งาน ไม่มีการต้มเพิ่ม ดังนั้น รีบอาบน้ำทันทีที่เข้าห้องพัก อयरอบจนตึก หรือรอให้เพื่อนๆ อาบก่อน ถ้าน้ำร้อนหมด เราก็คงช่วยอะไรไม่ได้



เงินทิป tips



- ✚ พนักงานยกกระเป๋าที่โรงแรม ควรให้ไม่ต่ำกว่า 20 รูปี ต่อครั้ง
- ✚ ทีมงานอินเดีย (ไกด์ คนขับรถ) เพื่อเงินไว้ สำหรับ 10 วันในอินเดีย ประมาณ 4,000 บาท หรือ 2,000 รูปี จ่ายทิป ในวันสุดท้ายของการเดินทาง เราจะรวบรวมเงินจากทุกคน มาแบ่งให้คนขับและไกด์ ตามความเหมาะสม
- ✚ หัวหน้าทัวร์คนไทย แล้วแต่ความพอใจ (ไม่บังคับ) หรือเพื่อเงินไว้ ประมาณ 1,100 บาท สำหรับ 11 วัน

