

# Guideline การเตรียมตัว

© สำหรับผู้เดินทางกับ วันแรมทาง เท่านั้น

LEH IN WINTER  
5-13 April 2019



## เวลา และ สถานที่นัดหมาย

วันศุกร์ที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2562 เวลา 18.00 น.

พบกันที่ สนามบินสุวรรณภูมิ

ชั้น 4 ประตู 10 บริเวณที่นั่งหน้าประตู ใกล้ๆ ROW W

ถึงสนามบินแล้ว ถ้าหากไม่เจอ

กรุณาโทรหา ปลา หรือ นุ้ย 0816928233 , 0898119139

## รายละเอียดเที่ยวบิน

5 เมษายน 62	กรุงเทพ-เดลี	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI335 (21.05-23.45 น.)
6 เมษายน 62	เดลี-เลห์	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI445 (06.45-08.20 น.)
12 เมษายน 62	เลห์-เดลี	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI446 (11.55-13.30 น.)
13 เมษายน 62	เดลี-กรุงเทพ	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI334 (23.00-04.45 น.)

กลับถึงสุวรรณภูมิ 13 เมษายน เวลา 04.45 น.

## คืนแรกที่สนามบิน

ต้องนอนรอต่อเครื่องที่สนามบิน

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



ที่สนามบินมีกาแฟ Starbucks

แต่เขาวากันว่า ไม่ค่อยอร่อยเหมือนที่บ้านเรา

ควรเตรียมกระบอกน้ำร้อน และมีกาแฟซองแบบที่ชอบติดไปบ้าง



## ไม่มีบริการซิมการ์ด

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



ถ้าต้องการเล่นเน็ต ใช้ **wifi** ที่โรงแรม จะสะดวกที่สุด

**คำแนะนำ** ไม่แนะนำให้ซื้อซิม หรือซื้ออินเทอร์เน็ตแพ็คเกจ ไปจากไทย (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** ซ้อมไปใช้เฉพาะที่ เดลี -

แนะนำ **SIM2Fly** ของ **AIS** ราคา 399 บาท 4 GB อายุการใช้งาน 8 วัน

หาซื้อได้ที่ ร้าน AIS ทุกสาขา หรือ ที่สนามบินสุวรรณภูมิ ชั้น 4



## การแลกเงิน ใช้เงินสกุล อินเดียรูปี เท่านั้น

### วิธีแลกเงิน

1. แลกเงินรูปี ไปจากไทยได้เลย ร้านแลกเงินที่แนะนำ คือ **ร้านซูเปอร์ริชไทยแลนด์ (สีเขียว) สาขาราชดำริ**  
<https://www.superichthailand.com>
2. แลกเป็น เงินดอลลาร์หรือยูโร ไปจากไทย แล้วค่อยไปแลกเงินรูปี ที่สนามบินอินเดีย ในวันที่เดินทางไปถึง
3. ผ่าบัตรแลก ติดต่อ คุณนุ้ย 0816928233 แจ้งยอดเงินที่ต้องการล่วงหน้าก่อนเดินทาง



**แบงก์ย่อยเงินรูปี** สำหรับใช้จ่ายซื้อของเบ็ดเตล็ด (แบงค์ 10 , 20 หรือ 100 รูปี) ทัวร์จะเตรียมไว้ให้ที่อินเดีย สามารถแลกกับที่मानได้ เมื่อไปถึงที่อินเดีย

## อุณหภูมิ & สภาพอากาศ

**LADAKH** ยังเป็นช่วงฤดูหนาวแล้ว อากาศหนาวเย็นมาก ถึงมากที่สุด เรียกว่าโคตรหนาวเลยก็ได้ อุณหภูมิอาจปรับเปลี่ยน หนาวมากหรือน้อย หลากหลาย ตามสภาพภูมิประเทศ

### Lamayuru - Alchi - Leh

สภาพอากาศค่อนข้างแห้ง มีฝุ่น และ ลมแรง อุณหภูมิประมาณ -5 ถึง 0 องศา ในตอนเช้าและตอนกลางคืน ในตอนกลางวัน แดดแรง อากาศอุ่นขึ้น อุณหภูมิประมาณ 0-15 องศา

### Nubra Valley อุณหภูมิแบ่งได้เป็น 2 ช่วง

1. ระหว่างทางจาก ตัวเมือง Leh นั่งรถมุ่งหน้าสู่ Nubra Valley ผ่าน Khardung La Pass เป็นยอดเขาสูง มีหิมะ และ อาจเจอหิมะตก ลมแรง ออกซิเจนเบาบาง อากาศหนาวเย็นมาก อุณหภูมิประมาณ -10 ถึง 0 องศา
2. ถึง Nubra Valley อากาศอุ่นขึ้น แต่ก็ยังรู้สึกหนาว ในตอนบ่าย แดดและลมแรง มีฝุ่นทราย อากาศอุ่นขึ้น อุณหภูมิประมาณ 5-15 องศา ตอนกลางคืนและช่วงเช้า อากาศหนาวเย็น อุณหภูมิประมาณ -5 ถึง 0 องศา

### ทะเลสาบ Pangong ออกซิเจนเบาบาง อุณหภูมิแบ่งได้เป็น 3 ช่วง

1. ระหว่างทางจาก Nubra Valley นั่งรถมุ่งหน้าสู่ ทะเลสาบ Pangong ออกเดินทางหลังอาหารกลางวัน ผ่านภูมิประเทศแปลกตา สภาพอากาศค่อนข้างแห้ง มีฝุ่น ลมแรง แดดแรงมาก อาจรู้สึกร้อนแดด อุณหภูมิประมาณ 10-20 องศา
2. ถึงทะเลสาบ Pangong อากาศหนาวเย็นลง ช่วงเย็นถึงค่ำ ริมทะเลสาบลมแรง อุณหภูมิประมาณ -5 ถึง 0 องศา ตอนกลางคืนและช่วงเช้า อุณหภูมิต่ำกว่า -15 องศา (พักแรมที่แคมป์ริมทะเลสาบ น้ำเย็นจัด อากาศหนาวและลมแรงมาก)
3. ระหว่างทางจาก ทะเลสาบ Pangong นั่งรถกลับเข้าสู่ ตัวเมือง Leh จะผ่าน Chang La Pass เป็นยอดเขาสูง มีหิมะ และ อาจเจอหิมะตก ลมแรง ออกซิเจนเบาบาง อากาศหนาวเย็นมาก อุณหภูมิประมาณ -10 ถึง 0 องศา



## การเตรียมชุดกันหนาว

อุณหภูมิหลากหลาย ตามสภาพภูมิประเทศ ควรเตรียมเสื้อผ้าดังนี้

1. เสื้อยืดหรือเสื้อผ้าบางๆ แขนสั้นหรือยาว (ใส่เดินเที่ยวที่เดสลิ ในวันสุดท้าย)
2. ชุดเสื้อกางเกง ลองจอน หรือ Heat Tech แบบบางรัดรูป ใส่ด้านในสุด (1 ชั้น)
3. เสื้อกันหนาว แบบไม่หนามาก อย่างน้อย 2-3 ตัว (ใส่ซ้อนกัน 1-3 ชั้น)
4. เสื้อกันหนาว แบบหนามากและกันลม 1 ตัว (ใหญ่พอที่จะใส่ซ้อนทับตัวบางได้) กรณีที่หนาวมาก
  - \* เสื้อกันหนาว ควรเตรียมแบบใส่ซ้อนกันได้ ไม่ควรเอาที่ขนาดเท่ากันไปหลายตัว เช่น ถ้าอุ่นไม่พอ ให้เอาตัวที่ใหญ่กว่ามาสวมทับได้ หรือถ้าร้อนก็ถอดออกทีละชั้น
  - \* ห้องพักที่อินเดียไม่ได้อุ่นเหมือนไปเที่ยวญี่ปุ่นหรือยุโรป มันหนาวเหมือนกันทั้งในและนอกห้องพัก
5. ชุดใส่นอน ที่อบอุ่นมากพอ ควรอุ่นมากๆ
6. กางเกงขายาว แบบกันหนาว กันลม อย่างน้อย 2-3 ตัว (ใส่ซ้อนกัน 1-2 ชั้น)
7. 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 ควรใช้ใบที่มันเย็นๆ  
โหดๆจะดีที่สุด ถ้ามันขาด มันเป็นรอย มันแตกหักเสียหาย จะได้ไม่เสียใจและเสียตาย

กระเป๋าที่โหดได้เครื่อง ไม่จำกัดจำนวนกระเป๋า  
แต่จำกัดน้ำหนัก ไม่เกิน 20 กิโลกรัม ต่อท่าน

### ใบที่ 1 กระเป๋าเดินทางใบใหญ่ (โหดได้เครื่อง)

ใช้ตามที่สะดวก เพราะเราใช้รถเหมาตลอดเส้นทาง ไม่ต้องแบกเอง แต่ก็ไม่ควรจะมีขนาดใหญ่โตมากเกินไป  
เพราะกระเป๋าจะต้องยกขึ้นยกลงจากรถทุกวัน บางครั้ง (ถ้าจำเป็น) ต้องเอาขึ้นหลังคา ถ้านักหรือใหญ่เกินไป  
อาจจะล่วงลงมาตอนยกขึ้นลง หรืออาจเกิดเหตุหุหรือล้อกระเป๋าแตกหักเสียหายได้



กระเป๋าลาก สามารถใช้ได้  
แต่ขนาดไม่ควรเกิน 26 นิ้ว



กระเป๋า Outdoor แบบนี้ก็ได้ใช้ดี  
กันน้ำ กันฝุ่น ทรหดอดทน



กระเป๋า Backpack แบบนี้ก็ใช้ได้  
แต่ควรมีผ้าคลุม กันน้ำ กันละอะ

### ใบที่ 2 กระเป๋าเดินทางใบเล็ก (โหดได้เครื่อง หรือ ถือขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก แบบสามารถนำขึ้นเครื่องได้ ถ้าไม่ใส่ของก็พับเก็บไว้ก่อน ไม่ควรใช้กระเป๋าล้อลาก

- เอาไว้ใส่ของจำเป็นบนรถ ให้หยิบฉวยได้ง่าย  
เพราะกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ ต้องเก็บไว้บนหลังคารถ/ท้ายรถ 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 ต้องเก็บไว้บนหลังคารถ/ท้ายรถ ไม่สะดวกให้หยิบของระหว่างทาง

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



# ปลั๊กไฟ ปลั๊กพวง



ปลั๊กแปลงขาเสียบ เตรียมไปด้วย เพราะที่อินเดียส่วนใหญ่ใช้ปลั๊กขากลม ถ้าเครื่องใช้ไฟฟ้าของท่าน (โดยเฉพาะที่ชาร์ตกล้อง) เป็นแบบขาแบนจะหาที่เสียบยากหน่อย ควรหาปลั๊กพวงเล็กๆ ติดไปด้วย เพราะถ้าต้องชาร์ตหลายคน จะได้ไม่มีปัญหา

ลักษณะปลั๊กไฟ ที่อินเดีย เป็นแบบนี้



ตัวอย่างปลั๊กเสียบ ที่นำไปใช้ที่อินเดียได้



ตัวอย่างปลั๊กพวง 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 แดดแรงมาก เอาแบบค่า SPF สูงๆ ไปเลย
- ลิปมัน อากาศแห้งมาก ปากอาจแห้งจนแตก ควรมีพกไปด้วย
- ผ้าอนามัย สาวๆไม่ควรลืม เพราะอาจจะหาซื้อลำบาก ยี่ห้อไม่คุ้นเคย
- กระดาษทิชชู ทิชชูเปียก พกไปใช้ส่วนตัว ที่อินเดียหาซื้อยาก
- ยาประจำตัว สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว
- ผ้าปิดจมูกกันฝุ่น ฝุ่นเยอะมาก ควรมีสำรองเผื่อไปเยอะๆ
- เจลล้างมือ ทำความสะอาดมือบ่อยๆ
- รองเท้าแตะ ใส่พักเท้าจากรองเท้าคู่ใหญ่



- ถุงนอน จำเป็นมาก ต้องมีถุงนอนส่วนตัวไปด้วย
- 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 ใสใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้ว เป็นถุงขยะ หรือใส่ของก็ได้
- ถุงใส่ของ Shopping Bag ที่ลาดคห้เป็นพื้นที่ No Plastic Zone
- ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว ไว้กินบนรถ เผื่อหิวระหว่างทาง
- ช็อคโกแลต ลูกอม เตรียมเผื่อไปไว้แจกเด็ก หลอกเด็กถ่ายรูป



## การอาบน้ำ

ไปเที่ยว เลห์ ลาดคห้ ไม่เหมือนไปทิเบต ที่นี้อบน้ำได้ ไม่ป่วย เรามีวิธีการอาบน้ำทุกท่าน ปรับร่างกายให้ค่อยๆ คุ้นชินกับพื้นที่สูง ดังนั้นไม่ต้องกังวลเรื่องการอาบน้ำ ที่พักส่วนใหญ่มี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ให้อาบ แต่มักเป็นระบบโซล่าเซลล์ คือ เครื่องต้มน้ำจะเก็บความร้อนจากพลังงานแสงแดดมาต้มน้ำจนร้อน หมายความว่า ถ้าวันไหนไม่มีแดด ก็จะไม่มีการต้มน้ำร้อน-น้ำอุ่น หรือถ้ามี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ก็จะค่อยๆ หมดไปตามจำนวนคนที่ใช้งาน ไม่มีการต้มเพิ่ม ดังนั้น รีบอาบน้ำทันทีที่เข้าห้องพัก อย่ารอจนดึก หรือรอให้เพื่อนๆ อาบก่อน ถ้าน้ำร้อนหมด เราก็ช่วยอะไรไม่ได้



## เงินทิป tips



- พนักงานยกกระเป๋าที่โรงแรม ควรให้ไม่ต่ำกว่า 20 รูปี ต่อครั้ง
- ทีมงานอินเดีย (ไกด์ คนขับรถ เด็กกรถ) เผื่อเงินไว้ สำหรับ 7 วันในอินเดีย ประมาณ 2,800 บาท หรือ 1,400 รูปี จ่ายทิป ในวันสุดท้ายของการเดินทาง เราจะรวบรวมเงินจากทุกคน มาแบ่งให้คนขับและไกด์ ตามความเหมาะสม
- หัวหน้าทัวร์คนไทย แล้วแต่ความพอใจ

