

Guideline การเตรียมตัว

© สำหรับผู้เดินทางกับ วันแรมทาง เท่านั้น

SPITI VALLEY ep3
15-30 JUNE 2019



A STAR ALLIANCE MEMBER

เวลา และ สถานที่นัดหมาย

วันเสาร์ที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2562 เวลา 18.00 น.

พบกันที่ สนามบินสุวรรณภูมิ

ชั้น 4 ประตู 10 บริเวณที่นั่งหน้าประตู ใกล้ๆ ROW W

ถึงสนามบินแล้ว ถ้าหากันไม่เจอ

กรุณาโทรหา ปลา หรือ นุ้ย 0816928233 , 0898119139

รายละเอียดเที่ยวบิน

15 มิถุนายน 62	กรุงเทพ-เดลี	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI335 (21.05-23.45 น.)
15 มิถุนายน 62	เดลี-ชิมลา	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI9803 (07.35-09.00 น.)
29 มิถุนายน 62	จันดีการ์-เดลี	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI464 (12.50-13.55 น.)
30 มิถุนายน 62	เดลี-กรุงเทพ	สายการบิน Air India	เที่ยวบินที่ AI334 (23.00-04.45 น.)

กลับถึงสุวรรณภูมิ 30 มิถุนายน 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

แต่เชื่อว่ากันว่า ไม่ค่อยอร่อยเหมือนที่บ้านเรา

ควรเตรียมกระบอกน้ำร้อน และมีกาแฟซองแบบที่ชอบติดไปบ้าง



ซิมการ์ด SIM CARD

ซิมการ์ดอินเดีย สำหรับโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ต ในเส้นทางท่องเที่ยว สปีดิวล์เลย์ **ทัวร์ซื้อไม่ได้** ที่สำคัญคือ มีซิมก็ใช้ไม่ได้ ไม่ค่อยมีสัญญาณเป็นปกติอยู่แล้ว เพราะเราต้องเดินทางข้ามเขาสูงตลอดเวลา



ถ้าต้องการเล่นเน็ต ใช้ **wifi** ที่โรงแรม จะสะดวกที่สุด

SIM2Fly AIS

ค่าเดือน การซื้อซิม SIM2Fly AIS หรือซื้ออินเทอร์เน็ตแพ็คเกจ ไปจากไทย (ทุกค่ายมือถือ) จะใช้ได้แค่ที่ **เดลี , จันดีการ์ และ ชิมลา** ในบางพื้นที่ เท่านั้น ในเขต สปีดิวล์เลย์ และ มนะลีส จะใช้ไม่ได้ จะไม่มีสัญญาณ ถึงแม้ว่าค่ายมือถือบางค่าย อาจบอกว่าใช้ได้ แต่ในทางปฏิบัติจริง มันใช้ไม่ได้

ย้ำอีกครั้ง !! บนภูเขาสูงระหว่างเดินทาง จะไม่มีสัญญาณ โทรศัพท์ และ อินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะ เป็น ซิมอินเดีย หรือ ซิมจากไทย ไม่ว่าจะ เครือข่ายใดๆ



การแลกเงิน ใช้เงินสกุล อินเดียรูปี เท่านั้น

วิธีแลกเงิน

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



แบงค์ย่อยเงินรูปี สำหรับใช้จ่ายซื้อของเบ็ดเตล็ด (แบงค์ 10 , 20 หรือ 100 รูปี) ทัวร์จะเตรียมไว้ให้ที่อินเดีย สามารถแลกกับทีมงานได้ เมื่อไปถึงที่อินเดีย

การเตรียมชุดกันหนาว



อุณหภูมิหลากหลาย ตามสภาพภูมิประเทศ ควรเตรียมเสื้อผ้าดังนี้

1. เสื้อยืดหรือเสื้อผ้าฝ้ายบางๆ แขนสั้นหรือยาว (ใส่เดินเที่ยวในเมือง วันที่อากาศร้อน)
2. ชุดเสื้อกางเกง ลองจอน หรือ Heat Tech แบบบางรัดรูป ใส่ด้านในสุด
3. เสื้อกันหนาว แบบไม่หนามาก อย่างน้อย 1 ตัว
4. เสื้อกันหนาว แบบหนามากและกันลม 1 ตัว (ใหญ่พอที่จะใส่ซ้อนทับตัวบางได้) กรณีที่หนาวมาก
 - * เสื้อกันหนาว ควรเตรียมแบบใส่ซ้อนกันก็ได้ ไม่ควรเอาที่ขนาดเท่ากันไปหลายตัว เช่น ถ้าอุ่นไม่พอ ให้เอาตัวที่ใหญ่กว่ามาสวมทับได้ หรือถ้าร้อนก็ถอดออกทีละชั้น ห้องพักที่อินเดียไม่ได้อุ่นเหมือนไปเที่ยวญี่ปุ่นหรือยุโรป มั่นหนาวเหมือนกันทั้งในและนอกห้องพัก
5. ชุดนอน ที่อบอุ่นมากพอ
6. กางเกงขายาว แบบกันหนาว กันลม
7. ผ้าพันคอ ผ้าคลุมไหล่ หมวกกันหนาว ปิดหูให้อุ่น
8. ถุงมือ-ถุงเท้ากันหนาว
9. รองเท้าเทรคกิ้ง หรือรองเท้าผ้าใบ หรือรองเท้าหุ้มส้น แบบที่ใส่สบาย และควรเป็นแบบกันน้ำ
10. เสื้อกันฝน ต้องมี (ห้ามลืม) เด็ดขาด !!

คาดการณ์อุณหภูมิโดยประมาณ

(อุณหภูมิอาจอุ่นขึ้นกว่านี้เล็กน้อยในช่วงวันเดินทาง) จะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง 2-3 วัน ก่อนเดินทาง



ช่วงที่ 1	เส้นทางผ่านช่องเขา เป็นล่องมรสุม อาจเจอฝนตกได้ตลอดเวลา
16-17 JUNE 2019	SHIMLA 20-30 องศา มีเมฆมาก อาจมีฝนตก
17-18 JUNE 2019	SARAHAN 15-30 องศา มีเมฆมาก อาจมีฝนตก
18-19 JUNE 2019	WANGTU-SANGLA-CHITKUL 10-20 องศา มีเมฆมาก อาจมีฝนตก
19-20 JUNE 2019	KALPA 15-25 องศา ฟ้าโปร่ง มีเมฆบ้าง อาจมีฝนเล็กน้อย
ช่วงที่ 2	เส้นทางเข้าสู่พื้นที่ Spiti Valley พื้นที่ภูเขาสูง แห้งแล้ง ฝนตกน้อย
20-22 JUNE 2019	NAKO-TABO 5-15 องศา ฟ้าโปร่ง มีเมฆบ้าง อาจมีฝนเล็กน้อย
22 JUNE 2019	DHANKAR-LHALUNG 10-20 องศา ฟ้าโปร่ง มีเมฆบ้าง อาจมีฝนเล็กน้อย
22-23 JUNE 2019	MUD VILLAGE 5-15 องศา ฟ้าโปร่ง
23-24 JUNE 2019	LANGZA-KOMIC-HIKKIM 0-10 องศา ฟ้าโปร่ง มีเมฆบ้าง อาจมีฝนเล็กน้อย
24-26 JUNE 2019	KAZA-KYE-KIBBER 5-15 องศา ฟ้าโปร่ง มีเมฆบ้างเล็กน้อย
26-27 JUNE 2019	CHANDRATAAL LAKE 0-10 องศา ฟ้าโปร่ง มีเมฆบ้างเล็กน้อย
ช่วงที่ 3	เส้นทางผ่านพื้นที่ล่องมรสุมอีกครั้ง อาจเจอฝนตกได้ตลอดเวลา
27-28 JUNE 2019	MANALI 10-25 องศา มีเมฆมาก อาจมีฝนตก
ช่วงที่ 4	เส้นทางกลับลงทางใต้ อาจเจอฝนระหว่างทางเล็กน้อย
28-29 JUNE 2019	CHANDIGARH 25-30 องศา ฟ้าโปร่ง มีเมฆบ้างเล็กน้อย
29 JUNE 2019	DELHI 30-40 องศา ฟ้าโปร่ง มีเมฆบ้างเล็กน้อย

• ในวันที่แดดออก แดดจะแรงมากจนรู้สึกร้อน แม้ว่าอุณหภูมิต่ำ

กระเป๋าเดินทาง ควรมี 3 ใบ



คำเตือน.. เนื่องจากว่ามันเป็น ประเทศอินเดีย

กระเป๋าเดินทางของเรา มีความเสี่ยงสูงที่จะยับเยินเสียหาย จากการเดินทาง ดังนั้น ถ้ามันเป็นกระเป๋าใบรัก ใบเก่ง ที่รักมาก หวงมาก ก็ไม่ควรเอาไป ควรใช้ใบที่มันเยิ่นๆ โทรมๆจะดีที่สุด ถ้ามันขาด มันเป็นรอย มันแตกหักเสียหาย จะได้ไม่เสียใจและเสียดาย

กระเป๋าที่โหลดใต้เครื่อง ไม่จำกัดจำนวนกระเป๋า แต่จำกัดน้ำหนัก ไม่เกิน 20 กิโลกรัม ต่อท่าน

ใบที่ 1 กระเป๋าเดินทางใบใหญ่ (โหลดใต้เครื่อง)

ใช้ตามที่สะดวก เพราะเราใช้รถเหมาตลอดเส้นทาง ไม่ต้องแบกเอง แต่ก็ไม่ควรจะมีขนาดใหญ่โตมากเกินไป เพราะกระเป๋าจะต้องยกขึ้นยกลงจากรถทุกวัน ต้องวางทับซ้อนกันท้ายรถ ถ้าหนักหรือใหญ่เกินไป อาจจะลวมลงมาตอนยกขึ้นลง อาจเกิดเหตุหรือล้อกระเป๋าแตกหักเสียหายได้



กระเป๋าลาก สามารถใช้ได้ แต่ขนาดไม่ควรเกิน 26 นิ้ว



กระเป๋า Outdoor แบบนี้ก็ใช้ได้ กันน้ำ กันฝุ่น ทรหดอดทน



กระเป๋า Backpack แบบนี้ก็ได้ แต่ควรมีผ้าคลุม กันน้ำ กันลอะ

ใบที่ 2 กระเป๋าเดินทางใบเล็ก (โหลดใต้เครื่อง หรือ ถี้อขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก แบบสามารถนำขึ้นเครื่องได้ ถ้าไม่ใส่ของก็พับเก็บไว้ก่อน ไม่ควรใช้กระเป๋าถือลาก

1. เอาไว้ใส่ของจำเป็นบนรถ ให้หยิบฉวยได้ง่าย เพราะกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ อาจต้องเก็บไว้ท้ายรถ ไม่สะดวกให้หยิบของระหว่างทาง
2. แยกใส่เสื้อผ้าและของใช้จำเป็น สำหรับคืนที่พักแค้มป์ (ซึ่งจะไม่ได้อาบน้ำ) กระเป๋าใหญ่ เราจะเก็บไว้บนรถ



กระเป๋าที่ถือขึ้นเครื่อง กำหนดน้ำหนัก รวมทุกใบ ไม่เกิน 7 กิโลกรัม



ใบที่ 3 กระเป๋าพกพา (ถือขึ้นเครื่อง)

ขนาดเล็ก ใส่พาสปอร์ต เงิน กล้องถ่ายรูป สิ่งของจำเป็น และของมีค่าส่วนตัว



ของที่ต้องมีไว้ในรถ ขณะเดินทาง

ระหว่างเดินทาง ควรมีกระเป๋าหรือเป้ใบเล็ก ใส่ของจำเป็น หยิบฉวยได้ง่าย ไว้บนรถสักใบ เพราะกระเป๋าเดินทางใบใหญ่ อาจต้องเก็บไว้ท้ายรถ ไม่สะดวกให้หยิบของระหว่างทาง

1. เสื้อกันหนาว ผ้าพันคอ หมวก ถุงมือ ดิตรถไว้ให้หยิบง่าย ๆ โดยเฉพาะเวลาเดินทางไกล ข้ามเขาสูง ความหนาวเย็นมาได้ตลอดเวลา บางที่เราอาจจะกำลังร้อน แต่อีกไม่กี่ชั่วโมงถัดไปอาจจะหนาวมากได้
2. ออกซิเจนกระป๋อง สุดออกซิเจน แล้วกระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง หันที่ที่เหนื่อยหรือวังงิม
3. ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว เพื่อหาระหว่างทาง หรือเพื่อเหตุการณ์เฉพาะหน้าที่คาดไม่ถึง
4. ไฟฉาย , power bank , สายชาร์ต
5. 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 ไม่มีอะไรให้เลย 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 ควรพกไปด้วย
- ผ้าอนามัย สาวๆไม่ควรลืม เพราะอาจจะหาซื้อลำบาก ยี่ห้อไม่คุ้นเคย
- กระดาษทิชชู ทิชชูเปียก พกไปใช้ส่วนตัว ที่อินเดียหาซื้อยาก
- ยาประจำตัว สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัว
- ผ้าปิดจมูกกันฝุ่น ฝุ่นเยอะมาก ควรมีสำรองเผื่อไปเยอะๆ
- เจลล้างมือ ทำความสะอาดมือบ่อยๆ
- รองเท้าแตะ ใส่พักเท้าจากรองเท้าคู่ใหญ่



- ถุงนอน ควรมีถุงนอนส่วนตัวไปด้วย
- ซองสำรอง พกประจำตัวไว้สักชุด เวลาเดินทาง
- กระติกน้ำ ใส่น้ำร้อนหรือน้ำเย็น พกพาไว้เป็นส่วนตัว
- ร่มคันเล็กๆ ช่วยได้ทั้งในวันที่ฝนตกหรือแดดออก
- ไฟฉาย จำเป็นอย่างยิ่ง ไฟดับบ่อยมาก พกไฟฉายส่วนตัวไปด้วย
- ที่ชาร์ตแบต ทั้งของกล้องและโทรศัพท์มือถือ
- ไม้หนีบ เวลาตากผ้านิดๆหน่อยๆในที่พัก หนีบไว้กันปลิว
- ไม้แขวนเสื้อ ติดไปสักอัน ไว้แขวนเสื้อผ้า
- ถุงพลาสติก ไว้ใส่เสื้อผ้าที่ใส่แล้ว เป็นถุงขยะ หรือใส่ของก็ได้
- ถุงใส่ของ Shopping Bag ที่ Spiti เป็นพื้นที่ No Plastic Zone
- ขนมให้พลังงาน ขนมขบเคี้ยว ไว้กินบนรถ เผื่อหิวระหว่างทาง
- ซ็อกโกลแลต ลูกอม เตรียมเผื่อไปไว้แจกเด็ก หลอกเด็กถ่ายรูป



การอาบน้ำ

ไปเที่ยว Spiti Valley ไม่เหมือนไปทิเบต ที่นี้อบน้ำได้ ไม่ป่วย เรามีวิธีการอาบน้ำทุกท่าน ปรับร่างกายให้ค่อยๆคุ้นชินกับพื้นที่สูง ดังนั้นไม่ต้องกังวลเรื่องการอาบน้ำ ที่พักส่วนใหญ่มี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ให้อาบ แต่มักเป็นระบบโซล่าเซลล์ คือ เครื่องต้มน้ำจะเก็บความร้อนจากพลังงานแสงแดดมาต้มน้ำจนร้อน หมายความว่า ถ้าวันไหนไม่มีแดด ก็จะไม่มีการต้มน้ำร้อน-น้ำอุ่น หรือถ้ามี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ก็จะค่อยๆ หมดไปตามจำนวนคนที่ใช้งาน ไม่มีการต้มเพิ่ม ดังนั้น รีบอาบน้ำทันทีที่เข้าห้องพัก อย่ารอจนตึก หรือรอให้เพื่อนๆ อาบก่อน ถ้าน้ำร้อนหมด เราก็ช่วยอะไรไม่ได้



เงินทิป tips



- ✚ พนักงานยกกระเป๋าที่โรงแรม ควรให้ไม่ต่ำกว่า 20 รูปี ต่อครั้ง
- ✚ ทีมงานอินเดีย (ไกด์ คนขับรถ เด็กกรถ)
- ✚ เพื่อเงินไว้ สำหรับ 13 วันในอินเดีย ประมาณ 2,600 บาท หรือ 5,200 รูปี
- จ่ายทิป ในวันสุดท้ายของการเดินทาง
- เราจะรวบรวมเงินจากทุกคน มาแบ่งให้คนขับและไกด์ ตามความเหมาะสม
- ✚ หัวหน้าที่ัวร์คนไทย แล้วแต่ความพอใจ

