



## Thailand - Kamala Beach

### Fakta

Tidsskillnad: Sverige + 6 timmar  
 Flygtid :Stockholm- Phuket 13-15 timmar, mellanlandning förekommer  
 Säsong: Året runt  
 Folkmängd : 62,3 miljoner (2002)  
 Statskick: Monarki. Kung Bhumibol regerar sedan 1946.  
 Religion: Buddhister (95%) Muslimer (4%) Övriga 1%  
 EI: 220 v, adapter kan behövas  
 Vaccinationer: Hör med läkare eller vaccinationscentral. Kraven varierar mycket inom landet  
 Visum :Som skandinavisk turist får du 30 dagars uppehållstillstånd vid inresa. Vill du stanna längre kan du ansöka om ett två månaders turistvisum. Passet måste vara giltigt minst sex månader efter inresedatum.  
 Språk:Officiellt språk är Thai, dessutom talas bl.a. kinesiska dialekter. I turistområdena går det oftast bra med engelska  
 Valuta: Baht (THB) fullt konvertibel

### Allmänt

Kamala Beach är en kombination av lugn och service. Utan att vara stökigt som t.ex. Patong, kan Kamala erbjuda en service som inkluderar det mesta. Kanske är det därför som det är så populärt bland barnfamiljer. För faktum är att ju längre norrut man kommer på stranden, desto fler barn och föräldrar ser man. Strandens norra ände är den lugnaste, med bara ett hotell och gott om plats på stranden. I strandens södra ände ligger själva byn Kamala. Stor är den inte, och inte heller särskilt livlig, men här finns ändå ett par restauranger och ett café eller två.

### Sol & bad

Stranden i Kamala är knappt två kilometer lång. Sanden varierar i kvalitet, men är till största delen finkornig, och kan bli mycket varm i solen. Ta med strandkor, eller promenera utmed vattnet om du tänker utforska stranden i hela dess längd.

I den norra och södra änden finns begränsad uthyrning av solstolar och parasoller, 100-150 baht per person och dag, beroende på läge. Snorklingen tillhör inte de bästa. Långgrundna sandstränder är sällan särskilt lämpliga för snorkling, så inte heller Kamala. Försök vid klipporna i norra änden.

### Överblick

Stranden i Kamala är rätt lång, väl över en kilometer och det känns naturligt att dela in den i tre delar: Norr, mitt, och söder. Börjar man i den norra änden så börjar man också i den lugnaste änden. Här finns egentligen bara ett lägenhetshotell, och det är främst dess gäster som badar här. Strandens bredd och längd möter land växer skuggande träd.

### Mat & dryck

Det thailändska köket - i varje fall utmed dess kust - baserar sig till stor del på färskvaror, med ris eller nudlar som ständigt närvarande bakgrund. De flesta menyer verkar hisnande långa vid första anblicken, men man upptäcker snart att det rör sig om varianter på jämförelsevis få teman. Det vi skulle kalla wok, alltså snabbstekta ingredienser, serveras ofta med eller utan ris och nudlar, separat eller som en del av rätten. Pad thai är ett av dess många namn och just pad thai består av nudlar, tofu, ägg, grönsaker och andra godsaker och serveras ofta med hackade jordnötter. Fried rice kommer i ett otal skepnader, med räkor, kyckling, vegetariskt, nötkött eller vad man nu har till hands. Ett slags asiatisk pytt, med andra ord. Finns överallt och är en av de säkraste rätter man kan välja om man undvika magsjuka, eftersom den alltid serveras nylagad.

Ett annat huvudtema är rice and curry, ett slags thailändsk snabbmat, eftersom man får en tallrik ris och sedan lägger på curries själv från skålar som står framme. Här finns det lika många varianter som det finns kockar. Till skillnad från stekt ris eller nudlar kan curries vara rejält påpangade med chili och andra starkvaror så det är inget för nybörjaren. Sallader är det tredje huvudtemat.



De är i regel ganska långt från vår andefattiga grönsallad, och innehåller ofta kyckling, räkor, bläckfisk eller annat kött, och en sallad med ris är tillräckligt för en lunch. Ett varningsord: Thailändska sallader skjuter skarpt. Här får kockarna leva ut sin förtjusning i chili och en sallad kan vara helt överströdd med hackade röda och gröna chilifrukt. Ta det varligt och beställ vitt ris till din sallad. Vatten hjälper inte. Låt dig väl smaka. Soppor måste också nämnas när man talar om thailändsk mat. De kan vara antingen klara eller tjocka, i det senare fallet ofta baserade på kokos, vilket ger dem en något söt smak. En soppa är en självklar del i en thailändsk måltid, som en kompletterande smak och konsistens.

### Att dricka till

De två vanligaste thailändska ölsorterna är Singha och Chang, bägge två väl anpassade till det thailändska klimatet, med tillräcklig beska för att släcka även den mest soldrivna törst. Singha är dock aningen sötare än Chang. Bägge finns i 33cl och 66 cl, de senare kostar 70-80 baht på restaurang. Förutom dessa stöter man på ölsorter som Heineken, och Tiger Beer från Singapore. Alkoholstyrkan kan närmast jämföras med svenskt starköl, 6-7 volymprocent. Fruktjuicerna bör man inte gå miste om. De finns dels som juice och dels som shakes, i det senare fallet en läskande korsning av isglass och juice. De görs i allmänhet av buteljerat vatten och is och är både säkra och uppfriskande. Om man inte säger till att man bara vill ha lite socker kan de bli lite väl söta. En annan populär dryck är den s.k. Mekongwhiskyn. Många anser att den kan drickas utblandad med coca-cola.

### Frukt

Mango, papaya, mangosten, rambutan, liche, ananas, banan och många fler. Listan kan göras lång och man hinner inte smaka på alla, tyvärr. Det enklaste sättet att bekanta sig med dem är att beställa en fruktallrik på en restaurang. Då får man ananas, banan, kanske vattenmelon eller kanske papaya.

De övriga träffar man på i fruktstånd, butiker eller hos kringvandrande försäljare när de har säsong. Om du är osäker på hur de skall ätas kan du alltid fråga försäljaren. Nyskalad frukt är alltid säkert om du är rädd för att bli magsjuk och dessutom ett smakligt sätt att hålla ordning på vätskebalansen. Köp frukt nere i byn eller beställ på restaurangerna i Kamala.

### Restaurangtips

#### DENG`S

Den populära strandrestaurangen som ligger mitt på Kamala Beach. Här sitter man vid strandkanten och njuter av traditionell thaimat samt internationella och skandinaviska rätter.

Salt and Pepper - i Kamala's hjärta

Serverar skandinavisk husmanskost vid stranden under bar himmel eller under tak. Köttet från Australien och fisken från lokala fiskare. Även pizza och thaimat.

### Shopping

Kamala är inget shoppingcenter. Vill man shoppa på allvar, kläder, musik, väskor eller hantverk, bör man bege sig ner till Patong eller Phuket Town i stället.

### Skräddare

Hemma är det nästan otänkbart att sy upp en kavaj eller klänning. Det är dyrt och det finns inte så många verksamma skräddare kvar. Här i Thailand är det tvärtom. Här finns det en skräddare i varje gathörn och priserna är väldigt låga. Skräddarsydda plagg kan fås för samma pris som fabriksstillverkade hemma, om inte billigare. Det finns många bra skräddare på Phuket, men det finns lika många dåliga som använder tyger av sämre kvalitet och gör undermåliga arbeten. Även om plagget ser bra ut, så kanske det inte gör det efter tre-fyra tvättar. Vi vill att du skall bli riktigt nöjd och hitta en ärlig och duktig skräddare. Vi kan rekommendera Jaspal Tailor. Han har butiker i Surin, Patong, Karon och Kata.



Om du önskar transport till någon av hans butiker kan du kontakta oss så ordnar vi detta.

Hos Jaspal kan du få en introduktion i hur man ser skillnad på olika tygmateriel och kvaliteter och vad som gör prisskillnaderna. Han har öppet till långt in på kvällen, och du får ta god tid på dig att välja ut tyger och mönster. Räkna med att gå dit några gånger för provning.

Jaspal sparar dina mått i upp till tre år om du skulle vilja ha mer kläder uppsydda sedan du har kommit hem. Du kan också ge dem ditt favoritplagg så syr de upp en exakt kopia på en dag. Tips: Gå till skräddaren i god tid så att du hinner prova och få kläderna uppsydda!

## Prutning

Pruta bör man. Det kan verka svårt och ovant för en svensk, men försök ändå. Vill de ha 400 baht för en ovanligt ovanlig sarong kan du pröva med att föreslå 200 och se vad som händer. Ge dig inte in på prutning om du inte verkligen är intresserad. Å andra sidan ska du inte köpa om du tycker det är för dyrt. Kom ihåg att inte ta det personligt. Får du inte som du vill, skall du tacka så mycket för besväret, le, och gå därifrån. Det kommer fler chanser. Undvik att pruta i restauranger och på varor som har en prislapp. Priserna här har en rejäl turismmarginal så du har stora chanser att lyckas i din prutning.

## Utflykter

### Phuket Fantasea

Phuket Fantasea är en fantastisk temapark som må ha lånat inspiration från Disney, men som fyllts med ett helt eget innehåll. Underhållning är det viktigaste på denna flera hektar stora nöjesanläggning där du kan roa dig hela kvällen utan att någonsin upprepa dig. Ligger i norra änden av Kamala Bay.

### Patong

Kontrasten mellan det lugna Kamala och det myllriga Patong är enorm. Det är enkelt att ta sig mellan de två, antingen med tuk tuk eller taxi.

Om du funderar på en ny kostym, en piratkopierad väska eller en handtryckt tröja är Patong rätt adress. Och du kommer att uppskatta lugnet i Kamala så mycket mer när du kommer tillbaka.

## Phuket Town

Phuket Town är provinshuvudstaden här på Phuket. Här får man lite mer inblick i hur den lokala befolkningen bor och lever, och har man lust kan man även göra ett besök i China Town. Vill man shoppa lite mer "lokalt" så är det perfekt att ta sig in hit. På helgerna öppnas den berömda weekend market, en av öns största lokala marknader med bland annat skor, kläder väskor, mat etc. Lite utanför staden finner man även stora köpcenter där man kan tillbringa många timmar.

## Historia & Religion

### Religion

90 % av thailändarna är buddhister, och buddhismen är något som genomsyrar hela landet, även om det också finns en hel del muslimer, framförallt i de södra delarna av landet. De flesta vuxna män i Thailand tillbringar en del av sitt liv som buddhistiska munkar. Det anses inte vara en livslång kallelse, även om den för vissa är det, utan något som man gör som en del av sin uppväxt. Otivelaktigt spelade klostren, precis som i Europa, en mer avgörande roll förr i tiden, men än i dag spelar de en viktig roll som själasörjare och andliga centra. En central del i buddhismen är återfödandets cykel, en cykel som i buddhistens ögon leder till mer lidande. Därför strävar man mot Nirvana, ett tillstånd av icke-varande, där man äntligen är förlöst från återfödandets cykel. Det främsta sättet att nå dit är att sträva efter att bli återfödd högre upp i den hierarki som slutligen leder till Nirvana. Vägen dit går via en uppsättning levnadsregler, närmast jämförbara med kristendomens tio budord, genom vilka man samlar på sig meriter som ger en bättre plats i kön.



Därför ser man ofta folk som gladeligen lägger mat och andra gåvor i munkarnas tiggarpåsar, eftersom en gåva till en munk innebär meriter för givaren. Ett annat exempel på detta är en meritinsamling som gjordes till Thailands kung då han fyllde sextio. Hela landets befolkning samlade meriter som han fick i födelsedagspresent. Ett vackert exempel både på thailändarnas rojalism och religiösa tro.

På senare tid har en del kloster råkat i vanrykte, då vissa munkar burit sig allt annat än buddhistiskt åt. Men detta till trots har buddhismen en central roll i Thailand och ett besök i landet utan att besöka ett tempel vore att missa en viktig - och mycket vacker - del av detta land.

## Ta sig fram

### Lokalbuss

Detta är det enklaste sättet att ta sig runt på Phuket. Songthaews passerar Kamala åtminstone var halvtimme, för vidare befordran ner till Phuket stad, 30 baht. Räkna med en timme ner till Phuket stad.

### Taxi

För kortare sträckor, t.ex. ner Patong, ca 100 baht.

### Motorcykel

Motorcykel kan du hyra på de flesta guesthouse för ca 200-300 baht per dag. Det krävs dock att du har internationellt mc-körkort för att du ska få hyra. Men detta är inget vi rekommenderar då det inte finns några försäkringar som täcker skadan om det skulle ske något.

Många hyreskontrakt stipulerar dessutom att den som hyr åtar sig att betala upp till 50.000 baht i händelse av stöld eller skada. Detta gäller alla fordon som man hyr, allt i från motorcykel och vattenskoter till bilar.

Hjälm är obligatoriskt på Phuket, så se till att du får med dig en från uthyraren. Bortsett från skaderisken så finns det roligare saker att göra på semestern än att diskutera med en thailändsk polis som har både språket och rätten på sin sida.

## Hemlängtan

### Tidningar

Svenska och utländska tidningar finns

att köpa i Patong, under november-mars.

### Ambassader

Danska Ambassaden i Bangkok +66 2 343 1100(-10) och +66 2 343 1180(-90) Danska Konsulatet i Pattaya Tel: (+66) 38 231 630

Svenska Ambassaden i Bangkok +66 2 263 72 00 Svenska konsulatet i Pearl Village Hotel på Phuket +66 76 32 70 06 Svenska Konsulatet på Phuket +66 76 30 00 00

Finska Ambassaden i Bangkok +66-2-256 9306/-9 Finska Generalkonsulatet i Phuket +66-76-211 322, 214 433, 215 585

Norska Ambassaden i Bangkok +66-2-302 6415 Norska Konsulatet i Pattaya +66-(0)38-231 603

### Mobiltelefon

De flesta svenska mobiloperatörer har roamingavtal med thailändska operatörer, så svenska mobiler fungerar utmärkt i Thailand. Det kan dock kosta en slant, både att ringa och ta emot samtal.

### Internet

Finns på de flesta hotell.

## Resa med barn

Det är många som tar med sig barnen, även spädbarn, till Kamala. Faktum är att det blivit mycket populärt bland småbarnsfamiljer, kanske för att det ligger så lugnt, utan att för den skull vara isolerat. Dessutom har Kamala en mycket barnvänlig strand. Det enda som kan vara lite besvärligt är den förhållandevis långa transfären efter en lång flygtur. Försök planera och ordna i förväg, det är ofta en bra idé att ta en taxi direkt från flygplatsen, det blir inte särskilt dyrt. Väl i Kamala är det inga problem. Här finns långgrunda stränder för barn i alla åldrar och vad gäller maten så finns både kyckling och pommes frites för barn som inte har så äventyrlig gom. Andra kan prova fried rice eller banana pancake. Chilin kan vänta till de blivit äldre.





Köp alltid vatten på flaska, det kostar bara någon promille av semesterkassan, men kan göra hela skillnaden mellan en fantastisk semester och två hela veckor på hotellrummet. Se också vad som står om barn och solskydd. Sen är det bara att släppa lös dem bland koraller, sandslott och skrubbsår.

## Maten

Barn är både välkomna och omtyckta överallt i Thailand. Men man gör sällan speciella arrangemang för dem på restaurangerna. Det är oftast inga problem. Menyerna innehåller i regel sånt som också små barn kan äta, omelett, chicken sandwich eller fruit platter t.ex. Eller Banana fritters. Däremot skall man aldrig räkna med att de har skötbord och liknande, för det har de inte. Det bästa för en barnfamilj är förmodligen att välja en mindre bungalowanläggning eller resort. Då bor man nära både stranden, restaurangen och sin egen säng. Har man dessutom med sig en Babycom har man alla förutsättningar för en lysande semester för både stora och små.

Solen är mycket stark i Thailand, dessutom vistas man ofta nära vatten, vilket innebär att solen tar ännu mer då vattnet reflekterar strålarna. Därför är det viktigt att skydda sig mot solen, även om det kan tyckas märkligt att man rest så långt för att få lite sol, och det första man gör är att skydda sig mot den. Ta med rejält med solskydd hemifrån, eller köp det på taxfree, det är ganska dyrt i Thailand. Börja med 40+ och gå gradvis ner till 8+ under din semester. Oroa dig inte, du kommer att bli brun ändå. Tänk extra mycket på barnen. De ska ha hatt, rejält med solkräm och gärna en t-shirt när de är på stranden. Brända barn håller hela familjen vaken.

## Väder & Klimat

Klimatet –och därmed vädret- på och runt Phuket kan delas upp i tre olika säsonger. Under högsäsong, alltså november till mars är det i regel behagligt varmt och regn är sällsynt.

I juni börjar regnperioden, som vanligtvis sträcker sig över tre-fyra månader. Regnperioden innebär dock inte att det regnar oavbrutet. Nederbörden kommer i allmänhet som kraftiga, ganska korta skurar. Däremellan skiner solen. Kallt blir det aldrig. Under hela året förekommer då och då oväder med kraftiga vindar och ibland även nederbörd.

## Valuta

Thailändska baht (THB)

Fullt konvertibel. Växlingskontor finns både i Kamala och Patong.

## Hälsa

Hälsa

Det är många som tror att man måste bli magsjuk när man är i Asien, det är fel, speciellt i Thailand. Bara man använder sitt sunda förnuft och undviker vissa magsjukefallor är det inga som helst problem att klara sig undan alla obehagligheter. De första dagarna kan kroppen känna sig lite svullen och stel, speciellt fingrarna, det märks särskilt väl om du har ringar. Detta är en kombination av flygningen och värmen och går oftast över av sig själv efter en dag eller två.

Tio tips för att undvika magsjuka

1. Ät bara sådant som ser gott ut, luktar gott och smakar gott
2. Undvik råa livsmedel som okokta grönsaker, sallader, opastöriserad mjölk, rått kött och skaldjur
3. Tänk på att mat som tas med på utflykter kan ha förvarats olämpligt under transporten
4. Frukt som du själv skalar med rena händer är i regel riskfritt att äta
5. Undvik alltid vatten som förvaras i termosar på hotellrum
6. Drick inte kranvattnet. Drick vatten på flaska och se till att korken inte är öppnad
7. Buteljdrycker med kvarvarande kolsyra är bra - Coca Cola är alltid ofarligt
8. Varma drycker som te och kaffe går bra
9. Tvätta händerna ofta
10. Ha alltid med dig vätsservetter på utflykter som du kan tvätta händerna med

Magsjukdomar Den vanligaste orsaken till sjukdom bland turister är diarréer.



Dessa orsakas av flera olika smittämnen vilket leder till att inget vaccin kan bli helt effektivt.

Läkare skall kontaktas:

1. När du är allmänpåverkad (har svårt att orka stå och gå, får minskade urinvängder, blir utpräglat törstig, går snabbt ner i vikt - mer än 3-4 kilo.

2. Vid långvarig feber och diarré

3. Vid diarré med blod och slem och feber = sannolikt campylobacter, salmonella eller shigella

4. Vid diarré utan feber med blod = eventuellt amöba

5. Om barnen får diarré, bör läkare alltid kontaktas

Diarré behandlas i första hand med vätska: te, Coca Cola, sodavatten eller vätskersättningsmedel. Välj en dryck som du tycker om. En struken tesked med salt och 4 teskedar socker bör tillsättas per liter vatten eller te. Drick lite (en matsked) men ofta (varannan minut). Medicinskt kol har ingen effekt, "mjölksyrebakterier" marginell sådan. De flesta diarréer läker ut på några dygn. Stoppande läkemedel (Dimor, Imodium, Travello) är ofta bra och rekommenderas till barn över 12 år eller äldre med diarré. Antibiotika kan behövas om diarrén inte har upphört inom några dygn.

## Läkare

Gäster i Kamala Beach som behöver uppsöka läkare hänvisas till Dr Wattana Clinic i Patong.

## Övrigt

Geckoödlorna ser och hör du överallt, framförallt när solen gått ner. Då brukar de patrullera gatlampor och andra ljuskällor i sin ständiga jakt på småkryp. Deras energiska rörelsemönster och det faktum att de äter insekter gör dem till välkomna gäster i thailändska hem. De är helt ofarliga.

Lössspringande katter och hundar finns överallt. Klappa dem inte. Det finns en liten risk för rabies. Och en stor risk att de delar med sig av sin ohyra.

Myggor, knott och sandflugor finns här och där beroende på årstid, tid på dygnet och var du är någonstans. Behandla dem som svenska myggor. Köp med dig spray eller lotion hemifrån eller köp det på plats.

Tigerbalsam lindrar klådan om du blivit biten, finns att köpa nästan överallt.

Undvik narkotika i alla dess former. Undvik även de platser där du misstänker att det kan förekomma. Den thailändska polisen menar allvar.

Våldsbrottslighet är ännu ganska sällsynt i Thailand. Däremot förekommer både ficktjuveri och drogade drinkar, de senare i syfte att komma över bagage och annat.

Ta med dig allemansrättens regler när du reser på semester. De fungerar lika bra på safari, under ytan på ett korallrev, eller under en dag på stranden. Man kastar alltså inte ifrån sig skräp, man bryter inte av korall och man köper inte souvenirer av döda djur.

Det är förbjudet att föra ut snäckor och Buddhbilder ur landet. Tänk på att det är lätt att bli lurad om du köper "billiga" guldsmycken eller ädelstenar.

## Helgdagar

### Helgdagar

Nyårsdagen 1 januari

Thailändska nyåret ca 13-15 april

Kröningsdagen 5 maj

Loi Krathong festival - under fullmånen i november

Kungens födelsedag 5 december

Konstitutionsdagen 10 december

Därtill kommer en mängd buddhistiska och lokala festivaler utan fast datum, som t.ex. buffelloppen i Chon Buri, mangofestivalen i Chachoengsao eller drakparaden i Nakhon Sawan. Det finns mycket att välja på.

## Tänk på att

### Vett och etikett

Precis som i Sverige finns det gott om regler, seder, förhållningssätt och vanor i Thailand. I de flesta fall rör det sig - precis som i Sverige - om småsaker, och alla kan man inte lära sig. Det förväntas inte heller, men du undviker onödigt trassel om du får med dig de viktigaste:



Thailändarna välkomnar besökare till sina tempel, men bara om de följer reglerna. Undvik shorts och linnen eller tröjor utan ärmor. Offergåvor skall man lämna i fred. Vissa tempel är mer strikta och ser helst inte sandaler, utan hela skor. Försök ta reda på vad som gäller innan du går in, det kommer att uppskattas.

Topless är inte förbjudet, men betraktas som onödigt störande. Ungefär samma sak gäller för bar överkropp på barer och restauranger; ett tecken på lite bristfällig uppfostran.

Man tar alltid av sig skorna när man går in i thailändska hem. De flesta thailändare är inbitna rojalister och ser gärna att man visar lite respekt för kungen och de bilder av honom som finns överallt, inte minst på sedlarna.

Drickssystemet är väl utvecklat på de större orterna, men på mindre turisttåta ställen händer det att servitören springer efter en, för att lämna tillbaka de pengar man råkat "glömma" på bordet. I de flesta fall gäller antingen att restaurangen lägger på 10% eller att den redan är inkluderad i priset. Bärare, båtmän, guider och andra uppskattar alltid en slant eftersom de flesta inte tjänar särskilt mycket.

### Korrespondent

Björn Une, Thomas Cooks egen skribent och resmålguidesförfattare, med en förkärlek för både Thailand och onödigt långa ord. Rekommenderar gladeligen Thailand, alltid och till alla. Speciellt nu.