



Hinweise zum Aufenthalt in Sri Lanka

1. Ankunft und Abflug

- **Aufenthalt < 30 Tage** – kein Visum notwendig, Reisegenehmigung **ETA** (electronic travel authorisation) muss vor Anreise online beantragt oder bei Ankunft am Flughafen erworben werden (für 30 Tage)
- **Aufenthalt > 30 Tage** – 90 Tage (max. 6 Monate) **'Touristen Visum'** beantragen bei der Botschaft von Sri Lanka in Berlin oder beim Department of Immigration & Emigration, Colombo (Dazu brauchst du: Reisepass, Rückflugticket und 2 Passbilder)

2. Transport

- Verkehr: auf der linken Seite fahrend
 - Haupttransportmittel:
 - **Bus** (langsame Busse für kurze Distanzen, Express Busse' oder kleinere 'A/C' Busse für weite Distanzen z.B. Galle->Colombo)
 - **Zug** (normal und express)
- Aufgepasst:** viele Einheimische setzen sich während der Zugfahrt in die Tür und lassen die Füße „herausbaumeln“. Bitte **NICHT** nachmachen, hierbei kam es schon vermehrt zu Unfällen und Verletzungen, als Tourist weiß man nicht wann zum Beispiel der nächste Bahnhof kommt bei dem man die Füße einziehen muss!
- **Dreirad Taxi** oder 'Tuktuk' genannt (kurze Distanzen, für bis zu 3 Personen)
 - **Minibus/Cabs/Auto** (schnell und komfortabel) – kann man oft zusammen mit einem Fahrer für Touren mieten

- Gib acht beim überqueren der Strasse – der Verkehr kann gefährlich sein (hohe Geschwindigkeiten und riskante Überholmanöver);
- Benutzung von Hand, Licht und Hupe als Signale
- Schwarzer Qualm von Abgasen
- Frei umherlaufende Hunde, Katzen und Kühe
- Oft stockender Verkehr wegen langsamer Fahrzeuge aber oft auch wegen Beerdigungsmärschen



3. Gesundheitsvorsorge

- **Hinreichend** (leichte Reisen): Bandagen, Pflaster, Jod, Aspirin/Paracetamol, Desinfektionsmittel, Insektenspray, Durchfallmedikamente, Sonnencreme, etc.

→ Du musst nicht alles von Zuhause mitbringen – all diese Dinge und Medikamente kann man in jeder Apotheke (pharmacies) in Sri Lanka kaufen

- **Gesundheitsservice:**
Apotheken (pharmacies) und Krankenhäuser (staatliche und private) in Sri Lanka
- **Hygieneartikel:** erhältlich (meist in Supermärkten) – Tampons sind nicht überall verbreitet und auch teuer (besser bring einige auf Vorrat mit)
- **Impfungen / Vorsorge:**
Impfungen (empfohlen): Hepatitis A+B, Tetanus, Typhus, Diphtherie, Polio (eventuell Tollwut)

→ **Tollwut:** - frei umherlaufende Tiere können Tollwut haben

- vermeide den Kontakt mit freilaufenden Tieren
- wenn Du unsicher bist, mache eine Tollwut Prophylaxe, bevor du fliegst

→ **Malaria:** - Vereinzelte Regionen im Nord und Ostteil von Sri Lanka; willst Du nicht in diese Gebiete reisen, ist eine Prophylaxe nicht notwendig

- Frage deinen Arzt für weitere Gesundheitshinweise; informiere Dich im Internet zusätzlich über die aktuelle Gesundheitssituation im Land

Beginne rechtzeitig mit den Impfungen, einige müssen nach Intervallen wieder aufgefrischt werden

4. Kleidung

- **Allgemein:** leichte Sommerkleidung (inklusive Kopfbedeckung gegen Sonnenstrahlung, Schwimmsachen und Regensachen/Schirm)
- **Für die Berge:** feste Schuhe und wärmere Kleidung (z.B. Pullover) für kalte Nächte
- **Nützliches:** Taschenlampe, Regenschirm, Taschenmesser, Reisenähset, Sonnenbrille und etwas zu lesen

→ Hast Du keine angemessene Kleidung – kein Problem, bringe nur ein paar Sachen mit. In Sri Lanka ist Kleidung sehr preiswert und dem Klima angepasst – auch Schuhe bzw. Strandlatschen und Regenschirme etc. sind preiswert.



Vermeide es, sehr kurze Hosen/Röcke und ärmellose Shirts zu tragen (besonders beim Besuch von Tempeln); Sri Lankaner mögen nicht, wenn zuviel Haut gezeigt wird.

→ es kann versehentlich auch als ‚Einladung‘ für (junge) Männer angesehen werden

5. Preise und Kosten

- **Geringe Preise** (im Vergleich zu Europa) für Service und lokale Produkte
→ mit dem Kauf von einheimischen Produkten kannst du die Wirtschaft in Sri Lanka unterstützen und zudem noch Geld sparen
- **Hohe Preise** für importierte (ausländische) Produkte, z.B. Weine und ausländischen Alkohol (lokales Bier und einheimischer Alkohol (Arrack) sind preiswerter)

6. Shopping

- **Supermärkte/größere Geschäfte:** Preise sind festgelegt (auch für Grundnahrungsmittel wie Reis und Brot etc.)
- **Kleine Geschäfte/ Märkte:** Preis muss meist verhandelt werden

7. Geld

‘Sri Lankanische Rupie’

(Rs. 5000, Rs 2000, Rs 1000, Rs 500, Rs 100, Rs 50, Rs 20 und Rs 10 Geldscheine)

→ Hab wenn möglich kleine Geldscheine (Wechselgeld) dabei. Oft können Rs. 5000 Scheine nicht gewechselt werden (z.B. in Bussen oder kleinen Shops)

- **Geldwechsel:** - am Flughafen, in jeder Bank (Umtauschgebühren sind in jeder Bank verschieden), in Hotels (jedoch hohe Umtauschgebühren!) oder in speziellen Wechselgeschäften (money change)

→ Zum Geld wechseln (bei der Bank!): brauchst Du deinen Pass und eine lokale Adresse

- **Kredit Karte/Bankkarte:** mit Kredit Karte (z.B. VISA, Master) normalerweise keine Probleme, Bargeld (Rs.) vom Bankautomaten (ATM) abzuheben. Andere Bankkarten werden jedoch nicht in allen Banken akzeptiert

→ Maximale Auszahlung per Bank: 20,000 bis 40,000 RS/Tag

Informiere Dich vorher bei deiner Bank über die Gebühren bei der Nutzung von Bankkarten (im Ausland)



Vermeide das Zahlen mit der VISA Karte in Geschäften, da die Daten gescannt und eine Kopie deiner Karte im Ausland verwendet werden könnte – dies ist schon einige Male passiert! Nutze die Karte **nur** um Geld von der Bank oder Automaten abzuheben

- **Eurocheques/Cheques:** Es könnte Probleme mit Eurocheques bzw. Cheques von unbekanntem (nationalen) Banken geben → nur American Express, Bank of America und Citizen Bank Cheques werden allgemein akzeptiert
- **Traveler Cheques:** Haben einen überraschend hohen Unterschied bei den Umtauschgebühren (bis zu 5% der Gesamtsumme)

8. Strom

- 230/240V, Wechselstrom
 - Adapter – notwendig (für GB, Deutschland, Schweiz)
- Ein Adapter kann in Sri Lanka preiswert gekauft werden bzw. wird von uns zur Verfügung gestellt

9. Hygiene/Vorkehrungen

- **Wasser:** vor dem Trinken abkochen und filtern (Wasserfilter gibt es in SL) oder kaufe versiegeltes Trinkwasser in Plastikflaschen
- **Nahrungsmittel:** iss kein (ungewaschenes) frisches Gemüse, Salat und ungeschälte Früchte (z.B. Äpfel)
- **Weitere:** langes Schwimmen im Meer kann eine Ohreninfektion hervorrufen (bei sensiblen Ohren Ohrentropfen verwenden)

10. Zeitunterschied

Sri Lanka ist **3 ½ h** (Sommerzeit) bis **4 ½ h** (Winterzeit) **nach** der Zeit in Zentraleuropa

11. Sri Lankanische Kultur – Wie sollte man sich verhalten

- Srilanker lächeln sehr oft – es hilft ihnen mit ihren täglichen Problemen klarzukommen und zeigt ihren buddhistischen Lebensweg – es bedeutet jedoch nicht, dass alle von ihnen durchweg fröhlich sind
- Grossen Wert legt man auf gute Haltung, gepflegte Erscheinung und saubere/gebügelte Kleidung in Sri Lanka; nachlässig gekleidete Touristen (z.B. kurze Hosen/Röcke, schulterfreie oder offene Shirts) und lautes Kritisieren von allem, was man sieht, wird nicht gewürdigt bzw. geachtet – eine offene und freundliche Einstellung den lokalen Leuten gegenüber wird hingegen immer hoch anerkannt



- Lokale Einwohner sind sehr tolerant mit Touristen, aber sie teilen keine Sympathie für das Schwimmen oder Baden ohne Badesachen oder oben ohne
- Du kannst dein Ansehen verlieren, wenn Du Srilanker kränkst oder Narren aus ihnen machst (v.a. in der Öffentlichkeit) – es kann zu Wutausbrüchen oder Gewalt kommen
- **Tabu in der Sexualität:** leicht gekleidete Frauen, die umherlaufen oder Männer anfassen, werden nicht als Personen betrachtet; körperlicher Kontakt (z.B. küssen oder umarmen) sind nicht alltäglich in der Öffentlichkeit – Sex außerhalb der Ehe wird nicht akzeptiert

→ jeglicher Körperkontakt zu Einheimischen (selbst Händeschütteln!) wird leicht falsch interpretiert und sollte vermieden werden

- Wie man sitzen sollte: Die Füße sollten nicht auf Personen, Mönche oder heilige Gebäude (z.B. Tempel) zeigen
- Besuche von Tempeln oder heiligen Stätten: Bevor Du einen Tempel betrittst, ziehe Schuhe/Slippers aus und trage Kleidung, die deine Schultern und Knie bedecken → freie Schultern oder Knie werden als Beleidigung angesehen!

12. Essen

- **Hauptspeisen:** Reis & Curry (meist Gemüsegerichte mit Sauce), Hähnchen und Fisch sowie Brot oder Teigwaren mit verschiedenen Füllungen (sog. 'Shorteats')
- In Hotels: hauptsächlich internationale Gerichte (v.a. englisch oder srilankisch)
- In Restaurants/Shops: Buffet (Reis&Curry), gebratener Reis/Hähnchen/Fisch etc.
- Bäckereien: Brot, Shorteats (Teigwaren mit Füllung), süßes Brot und Kuchen

Tabu: Buddhisten und Hindus essen kein Rindfleisch und Moslems (auch Buddhisten) kein Schweinefleisch – bitte respektiere dies und biete es ihnen nicht an

13. Kleine Geschenke die man mit nach Sri Lanka bringen kann

- Für Kinder: Kugelschreiber, T-Shirts, Mützen oder kleine Spielsachen, Süßigkeiten (z.B. Bonbons) oder andere Sachen (z.B. Luftballons)
- Für Freunde/Familie: kleine Cremedosen, Parfüme oder andere 'Beauty Geschenke', Kugelschreiber, kleine Schmucksachen (z.B. Ohrringe) für Frauen und alkoholische Getränke für die Männer

→ Es müssen keine teuren und großen Geschenk sein, Kleinigkeiten sind ok (es gibt viele Sachen auch preiswert in 'duty free shops' am Flughafen zu kaufen)