Fritidsresor

Välkommen till

Thailand!

World of TUI

Varmt välkommen till Phuket & Khao Lak och som gäst här hos oss på Fritidsresor. Vi kommer att göra vårt bästa för att du ska få en så bra semester som möjligt!

I den här välkomstbroschyren har vi samlat information som du kan ha nytta av under din semester. Vi guidar dig till spännande utflykter och ger dig tips om utfärder och platser att besöka på egen hand. Du kan även läsa om våra favoritrestauranger och den bästa shoppingen. Längst bak i broschyren hittar du viktig information om något oförutsett skulle hända. Vi berättar dessutom om vårt aktiva miljöarbete och sociala ansvarstagande.

Du ska enkelt kunna kontakta oss under din semester. Fritidsresors guider finns på plats för att hjälpa dig med allt från att boka utflykter till att tipsa om de bästa stränderna. Läs mer om vår service nedan.

Än en gång, varmt välkommen och låt oss hjälpa dig uppfylla dina semesterdrömmar!

Informationen i denna broschyr är insamlad i juli 2012. Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

Fritidsresors service på plats

Ring eller sms:a Fritidsresors guider tel. (+66) 76 36 19 00
Om du har frågor eller behöver hjälp med något finns vi här för dig under din semester. På vår servicetelefon kan du ringa mellan kl 8-20 så hjälper vi dig gärna. Vi finns på samma nummer nattetid om något akut händer.

Du kan även skicka sms till oss, mellan kl 8-20 garanterar vi svar inom en timme! Du sms:ar till det nummer du mottar ett välkomst-sms ifrån.

Träffa oss guider
I Fritidsresors hotellpärm kan du se när Fritidsresors guider kommer till ditt, eller till ett närliggande hotell. Hotellpärmen innehåller även information om våra utflykter och hemresetider.

Massage och spa
Passa på att njuta av en skön och avkopplande massage. I Thailand finns det en skönhetssalong i varje gathörn som erbjuder diverse behandlingar till låga priser.
Om du vill uppleva lite semesterlyx rekommenderar vi ett besök på en spa-anläggning. Missa inte behandlingen "Hot Stone Massage". Passa även på att njuta av en klassisk fotmassage när du är här i Thailand.

Weekend market
Om du bor i en av orterna på Phuket ska du under helgen passa på att göra ett besök på Weekend Market i Phuket stad. Varje lördag och söndag är det marknad.
Förutom många turister så kommer även thailändarna själva hit för att shoppa. Passa på att handla billiga varor i en unik miljö, här finns allt från de mest typiska thaisouvenirerna, till billiga kläder, väskor, skor och mycket mera. Här på marknaden kan du även dricka kokosmjölk från en färsk kokosnöt eller prova något av det stora utbudet av thaimat som finns. Marknaden har öppet från kl 17 till omkring kl 22. Du kan boka transport med Fritidsresor till och från marknaden.

Big Buddha
På berget mellan Kata Beach och Chalong bor Thailands största sittande Buddha, med sina 45 meter i höjd blickar han ut över havet. Besök Buddhan och bli välsignad av en munk i templet.
Kom hit tidigt en morgon eller eftermiddag för en fin soluppgång eller nedgång, om vädret tillåter kan du se nästan hela södra Phuket och du kan njuta av utsikten över havet. Har du tur och kommer vid rätt tidpunkt kan du även få se vilda apor.
Tänk på att det är ett buddhistiskt område, så täck dina axlar och knän medan du besöker Buddhan. Det finns även sjalar att låna.

Wat Chalong och andra tempel på Phuket
Ta del av den thailändska kulturen och religionen och besök buddisttemplet i Chalong, men bli inte rädd om du plötsligt hör smällare. Det kan vara thailändare som skrämmer iväg onda andar.
Runtom Phuket finns det gott om tempel i olika storlekar, passa på att hyra en taxi till ett billigt pris och spendera dagen vid de olika templen. Förutom Wat Chalong så kan vi rekommendera ett besök vid; Kata Tempel, Wat Phra Tong med sin till hälften begravda Buddhafigur, Wat Anuphat Kitsadaram, Wat Anamai Kasem, för fler tips fråga din guide.
Var uppmärksam på att vårdad klädsel där man täcker axlarna och nedanför knäskålarna krävs när man besöker ett tempel. Det är oftast inte någon inträdes avgift till templen, men om du vill får du gärna lämna en liten donation i deras box.
Templen i Thailand är öppna tempel och de har inga speciella ceremonier förutom under dem stora högtiderna. Du kan besöka templena under hela dagen men gärna efter klockan nio på morgonen, för att inte störa i morgonbönerna.

Phuket Town
Ta en tur in till Phuket Stad under din semester här på Phuket. Du kan enkelt och billigt ta lokalbussen in till Phuket stad och den släpper av dig i den äldre delen av staden. Ta dig tid att strosa runt bland de gamla husen byggda i Sino-Portuguese stil. Här ligger små mysiga kaféer och butiker där du kan hitta thailändska föremål och lokala produkter.
Stadens största tempel Jui Tui Shrine är även värt ett besök. Du hittar den gamla stadsdelen på vägarna runt omkring, Thalang RD, Krabi RD och Phang Nga RD utmärkta på kartan.

Thai Boxing
Ta möjligheten att uppleva thaiboxning på riktigt. Det går matcher minst en gång i veckan i Phuket. Att ta del av den stämningen som råder under en match i denna nationalsport är något som du kommer att minnas länge.
Njut av en spektakulär uppvisning och missa inte kvällens höjdpunkt där två boxare från olika provinser brukar mötas och då står både pengar och ära på spel.
Matcherna kan bland annat ses på Bangla Boxning Stadium i Patong och biljetter kostar omkring 1500 bath.
Du kan även passa på att själv testa thaiboxning, det finns flera träningscenter runtom Phuket där du kan gå en eller flera gånger för en billig penning.

Phrompthep Cape
Ta en kvällstur ner till den sydligaste delen av Phuket. Här samlas turister och thailändare varje kväll för att njuta av solnedgången.
Vid utsiktsplatsen finns ett indiskt altare med en vishustaty. Hit kommer folk för att be om en önskan. För att ha större chans att din önskan går i

uppfyllelse ska du offra en träelefant, större elefant mer chans att din önskan blir sann. Kommer du dit tidigt kan du försöka räkna ut hur många elefanter som står uppe på toppen!

Phuket Aquarium
Åk till Kantary Bay och kolla på livet under havsytan utan att få fötterna blöta. På Phuket Aquarium får du se det fantastiska havslivet som finns utanför Thailands kust. Ett besök i akvariet passar för alla åldrar och du kan lätt gå runt med hela familjen. Phuket Aquarium är inte speciellt stort, men du kan gärna kombinera besöket med en upptäcktsfärd över till Phukets östra sida.

Fritidsresor stödjer: Gibbon Project
Passa på att ta en utflykt på egen hand och besök gibbonaporna på den norra delen av Phuket. Gibbon Rehabilitation Project startade 1992 och koncentrerar sig på att ta hand om gibbonaporna runtom i Thailand. För tjugo år sedan kunde gibbonapornas sång höras från djungeln och tillskrevs "skogarnas drottning". Tyvärr har många apor jagats och tillfångatagits genom åren. De har drogats och tämjts för att användas som underhållning. Just gibbonaporna är speciellt utsatta. De hotas också genom kalhuggning av de tropiska skogar där de lever. Ungarna tas från föräldrarna för att visas upp på gator och torg och fotograferas tillsammans med turister. Stöd inte olaglig handel och dödandet av gibbonapor genom att betala för ett kort tillsammans med en gibbon. Gibbon Project arbetar med att rädda aporna ur deras fångenskap. Med hjälp av noggrant planerad rehabilitering hjälper de aporna för att en dag förhoppningsvis kunna släppa ut dem i det fria igen. Ta en tur och säg hej till våra tre adopterade apor Songkran, Muki och Bam Bam. Passa på och ta en promenad upp till vattenfallet Bang Pae också.

Det thailändska köket

Fyra olika kök
Thailändarna brukar säga att matkulturen består av fyra olika sorters kök, då man kulturellt delar in landet i fyra delar - *söder, norr, nordost* och *centralslätten.*

De *södra* delarnas olika curryrätter med kokosmjölk, gulfärgande gurkmeja och eldig chili, gärna i kombination med havets läckerheter, är kända världen över.

I den fattigare *nordöstra* delen av landet, Isaan, är det ibland svårt att få tag på mat och invånarna har blivit kända för att äta nästan vad som helst - ödlor, gräshoppor, larver, skorpioner och skogsmöss! Här hittar man de allra hetaste maträtterna i landet, serverade med det klibbiga riset "Kao nju". Isaans mest kända specialiteter är den friterade vitlökskryddade kycklingen, sallader som laab, köttfärs blandat med mynta, chili och rödlök, delikatessen som tam, som består av strimlad omogen papaya med chili, jordnötter, tomat samt lime- och fisksås samt torkad krabba.

De allra *nordligaste* delarna av Thailand har ett svalare klimat vilket också avspeglas i maten. Den är mildare och lite mer fettrik. Även här äter man det klibbiga riset, mycket kött och många olika sorters korv. Här finns ett stort burmesiskt inflytande, framförallt i den läckra rätten "Kao soi gai", som är vetenudlar som ligger i en gul kycklingcurry. Rätten äts med pinnar och sked, och du har själv i chilipasta, lime och pickels efter tycke och smak.

Centralslättens kök är utan tvekan det mest uppskattade med en oerhörd variation av tilltugg, soppor, sallader, curryrätter med mera. Man förklarar variationen med centralslättens bördighet men också med att alla vägar i landet leder till Bangkok, där landets fyra kök möts. Centralslättens kök betonar vikten av balans mellan sött, syrligt, salt och heta kryddor. Här blandar man gärna in fler söta ingredienser än i övriga delar av landet vilket beror på det kinesiska och kambodjanska inflytandet. Du kan njuta av de röda eller gröna currysorterna, som nästan är som soppor, "tom yam-sopporna" med tomat, chili och citrongräs, glasnudelsalladen "yam woon sen" samt salladen "yam som o", en pomelosallad med rostad lök och jordnötter.

Boka din resa på www.fritidsresor.se

Missa inte rätter som:
Pad Thai - En enkel och god rätt som består av stekta nudlar med ägg, fisksås, tamarindjuice, chilipeppar, böngroddar och tofu. Som huvudingrediens kan du välja antingen kyckling eller räkor.
Tom Yam Goong - Populär soppa med ingredienser som citrongräs, champinjoner, limesås, fisksås och chili. Rätten serveras med räkor eller med kyckling "Tom Yam Gai", men också med fisk "Tom Yam Pla".
Massaman Curry - Finns i många olika varianter. Beställ gärna en kyckling "Massaman Curry", som oftast serveras som en soppa med lokala grönsaker.
Khao Pad Kra Prao Gai - Friterad kyckling med basilika, kryddas med stark chili, men kan serveras med mindre styrka om man frågar. Denna rätt kan göras på kyckling men också biff eller liknande kött, serveras gärna med ris.
De **thailändska salladerna** serveras oftast helt överströdda med hackade röda och gröna chilifrukter. Prova gärna en papayasallad "Som tam", gärna med ris.

Restaurangtips

God mat och minnesvärda restaurangupplevelser hör semestern till. Här följer ett antal tips på restauranger vi rekommenderar. Vi önskar dig en smaklig måltid!

Phuket

Buffalo Steakhouse
Njut av utsökt skandinavisk, internationell och thailändsk mat som serveras av deras svenska köksmästare. I den trevliga miljön kan du njuta av husets specialiteter, plankstek och "Chateaubriand Provencale". Tillsammans med ett stort urval av vin kan du göra måltiden till en fantastisk smakupplevelse. Under kvällstid ingår gratis salladsbuffé till alla varmrätter på alla deras restauranger. Se karta position: B

Two chefs Bar & Grill
Ni är varmt välkomna till deras skandinaviska restauranger, där ni serveras saftiga stekar, modern thaimat och utsökta desserter. Two chefs erbjuder livemusik flera gånger i veckan och missa inte deras goda Happy Hour-drinkar. Ett måste är lördagsbrunchen som serveras varje lördag i deras restaurang i Kata Center. Se karta position: T

Horngrill Steakhouse
Med en slogan som lyder: "Din semester är för kort för en medelmåttig stek", inbjuder Horngrill till en sensation av smakupplevelser. De erbjuder importerat kött som angus, lamm, nötkött, vegetarisk stek och mycket mer. Till maten rekommenderas ett vin från deras egna vinkällare. Varför inte ta en romantisk kväll i deras trädgård med jazzmusik framfört av deras live jazzband och upplev själv varför de är framröstade till det bästa stekhuset i Phuket. Se karta position: H

Ricos
Ricos Steakhouse & Pizzeria har blivit ett stort begrepp i Phuket. Den delikata maten och deras goda service och miljö gör att du kommer gå därifrån mätt och belåten. Deras svenska stjärnkockar jobbar med de allra bästa råvarorna och de serverar bland annat mört kött från Nya Zeeland och lax från norska västerhavet. Deras pizzor är omtalade bland både stora och små. Eller varför inte pröva svenska köttbullar med hemlagat mos, gräddsås och lingonsylt? Se karta position: R

Boka din resa på www.fritidsresor.se

Midnight Sun
Denna restaurang hittar du på en lugnare bakgata vid det myllrande livet från Bangla i Patong. Restaurangen har ett stort utbud av både internationell, skandinavisk och thailändsk mat. Allt serveras med de bästa råvarorna och här kan du även unna dig en härlig pizza. Gratis salladsbuffé serveras till alla varmrätter. Se karta position: M

Mom's Tri Restaurant
Denna restaurang är en underbar oas i Kata Beach. Den ligger vackert belägen på klipporna mellan Kata och Kata Noi. Borden står på olika avsatser och medan du njuter av solnedgången kan du smutta på ett kallt glas vin. Vi vågar säga att servicen, maten och miljön gör denna exklusiva restaurang till en av Phukets bästa!

On the Rock
Längst ut på en klippa med härlig utsikt över Karon Beach ligger denna restaurang. För att komma hit följer du anlagda trädgångar och snart hörs bruset från vågorna. Du hittar utsökta fisk- och skaldjursrätter, kontinentala kötträtter och kryddiga thairätter. Flera av rätterna kan du själv grilla vid ditt bord. I solnedgången är det den perfekta platsen för en romantisk middag. On the Rock är en populär restaurang och vi rekommenderar att du bokar bord under högsäsongen.

Pla Restaurang
Vill du njuta av nygrillade skaldjur och andra delikatesser från havet i en fantastisk miljö, då är detta restaurangen för dig. Direkt på Surin Beach ligger denna restaurang som erbjuder romantiska middagar med levande ljus, samtidigt som du kan njuta av solnedgången. Se karta position: P

Red Chair
På en bakgata i Kata Beach ligger denna enkla thairestaurang. De röda stolarna och den fräscha maten är restaurangens kännetecken. Vid lunchtid är det många thailändare som väljer att äta lunch här. Snabb och bra service.

Red Onion
En av de mest populära thairestaurangerna i Karon Beach! Den enkla restaurangen har många återkommande gäster och under vintern är det ofta kö för att få ett bord. Här kan du njuta av mycket god thaimat.

Reggaebarer och restauranger ovanför Kata Noi
På höjden över Kata Noi hittar du flera olika reggaebarer och restauranger. Hit ska du komma runt klockan 18.00 för att få se den fantastiskt vackra solnedgången. Med reggaemusik i bakgrunden och en kall Singha eller varför inte en paraplydrink i handen så infinner sig semesterkänslan. I denna avslappnade miljö serveras god thaimat.

Godisbutiken
Är du sugen på något sött efter maten? Välkommen att besöka någon av de svenska lösgodisbutikerna! Se karta position: G

Khao Lak

Viking Steakhouse & Pizzeria
När längtan till skandinavisk mat faller på är Viking Steakhouse & Pizzeria ett måste att besöka. De erbjuder ett stort urval av skandinavisk mat, men har även fantastiskt goda thailändska rätter. Deras pizzor är något utöver det vanliga. Se karta position: V

Fizz Bistro-N-Bar
En restaurang som överraskar! Anspråkslöst belägen på huvudgatan, ser ut att vara en i mängden av alla restauranger. Men ägarinnan erbjuder en spännande meny och en inredning som skiljer från mängden. Servicen är mycket bra, med en känsla för detaljer - vi "serveras" den lokala tidningen mellan rätterna och barnen får låna leksaker när de blir otåliga. Pröva tonfiskförrätten och den grillade fisken.

Phu Khao Lak
Mycket populär restaurang i Khao Laks centrum som har en bred meny med allt från internationell mat till typiska thairätter. Beställ gärna in olika thailändska rätter och smaka av varandras. Till efterrätt kan klassiska "Mango sticky rice" rekommenderas, en mycket söt och god dessert.

Sawasdee Lobster & Seafood
Välsmakande mat med havets läckerheter som specialitet. Atmosfären, servicen och självklart maten är det som gör denna restaurang så speciell. Många av våra gäster har denna restaurang som sin favorit och ett tips är att besöka Sawasdee Lobster & Seafood någon av de första dagarna här nere - du kommer garanterat att vilja återkomma!

Boka din resa på www.fritidsresor.se

Shopping

Phuket
Från Thailand har du verkligen möjligheten att komma hem med massor av kläder och souvenirer och det behöver inte kosta hela reskassan heller. Det finns flertal shopping områden på Phuket ön, allt ifrån lokala marknader till stora shoppingcenter. Du bör pruta på marknader och i de flesta affärer. Undantag gäller i närbutiker, shoppingcenter och liknande.

Marknader
Oavsett vilken ort du bor i så hittar du med all säkerhet en lokal marknad, där du kan göra massor av bra inköp! Marknaderna säljer ofta kläder, skor, klockor, inredningsdetaljer och souvenirer. Du kan även hitta marknader där thailändarna själva köper färska frukter, livsmedel och ett brett utbud av lokalt producerade varor. När du ska handla på den lokala marknaden finns det en viktig regel - pruta! Och helst med ett leende på läpparna! För aktuella tider och dagar kontakta din guide.

Shoppingcenter
I Patong ligger det stora shoppingcentret Jungcelyon som bjuder på ett mer internationellt utbud av kläder, skor, smycken mm. Om vädret inte visar sin bästa sida någon dag så behöver ni inte vara oroliga. På övervåningen i Jungcelyon ligger en biograf som visar filmer på engelska och en bowlinghall.
Utanför Phuket Stad hittar du det stora shoppingcentret Central Festival, även här kan du ta del av mer internationell shopping, och ett stort utbud av restauranger. Central Festival har en egen biograf där du kan avsluta dagen med extra lyx. De erbjuder nämligen V.I.P-bio, där kan du justera positionen på fåtöljen med hjälp av en fjärrkontroll, luta dig tillbaka och njut av filmen som visas på engelska med thailändsk text. Glöm inte att ställa dig upp när kungens sång spelas!

Khao Lak
I Khao Lak är shoppingutbudet betydligt mindre, men här finns små lokala butiker längs med huvudgatan. Här kan du köpa lokala produkter, solglasögon, smycken, badkläder, DVD/CD, sandaler och en del märkeskopior.

Reko resande – att resa hållbart

Fritidsresor myntade begreppet "reko resande" redan för mer än tio år sedan. Det vi menar är att vi strävar efter en balans där resenärer och researrangörer gemensamt tar långsiktigt ansvar för klimat, kultur, människor och djur.
Vårt ansvar är att vår verksamhet har minsta möjliga negativa inverkan på de miljöer dit vi arrangerar resor - på både kort och lång sikt.

Vårt sociala ansvar
Fritidsresor följer de beslut som folkvalda politiker, myndigheter och UD fattar. Samtidigt är det varje resenärs ansvar att ta ställning till vart och hur man vill resa.
Fritidsresor stöder den internationella konventionen om mänskliga rättigheter, FN:s barnkonvention, ILOs kärnkonventioner om arbetsrätt, RIO-deklarationen för miljö- och utveckling och FN:s konvention mot korruption. Det vill vi att våra hotell också ska göra. Därför måste alla hotell underteckna vårt hållbarhetskontrakt.
Vi anlitar främst lokalt ägda hotell och är måna om att erbjuda våra kunder olika boendeformer - från självhushåll till all inclusive. Samtidigt är det svårt att dagligen kontrollera hotellens verksamhet. Vi följer dels själva upp hotellens arbete och samarbetar med organisationen Travelife. Skulle du misstänka missförhållanden inom vår verksamhet vill vi att du kontaktar oss så vi kan utreda saken.
Fritidsresor var först i världen att underteckna ECPATs uppförandekod för reseföretag mot sexuell exploatering av barn. Det är vi stolta över. Skulle du misstänka att ett barn utnyttjas sexuellt, gör så här:
- Reagera direkt. Konfrontera. (Visa att du uppmärksammat händelsen.)
- Anmäl din misstanke till lokal polis. Telefonnummer finns i denna folder.
- Kontakta Fritidsresors personal som hjälper dig att larma nordisk polis om nordbor misstänks vara inblandade.

Miljövänligare semester
Resor orsakar utsläpp, förbrukar energi och genererar avfall. Så är det. Men det kan minskas genom vårt och ditt engagemang. Fritidsresors charterflygbolag TUIfly Nordic och alla våra BlueVillage är miljöcertifierade enligt ISO 14001.

Klimatkompensera eller lämna ett klimatbidrag

Klimatkompensera gärna din flygresa. Eller lämna ett klimatbidrag. Varför inte både och? På vår hemsida berättar vi hur du kan göra.

Några enkla tips för en hållbarare resa
1. Kultur och miljö är ofta det värdefullaste lokalbefolkningen kan dela med dig. Tänk på att handel med utrotningshotade djur och växter samt antikviteter är förbjudet i stora delar av världen. Förbudet gäller säljare och köpare och omfattar produkter av till exempel korall, ormskinn, krokodil, sköldpadda samt vilda orkidéer och kaktusar.
2. Visa hänsyn till lokala sedvänjor. Var nyfiken. Räkna det som självklart att inte kunna bete sig "som hemma". Var ödmjuk och visa respekt genom att bland annat klä dig korrekt. Anlita gärna en lokal guide.
3. Ta god tid på dig. Hövlighet och tålamod öppnar ofta dörrar till positiva upplever och vänskap. I många kulturer uppfattas brådska som ett uttryck för oartighet.
4. Visa respekt. Fråga innan du fotograferar. Undvik att visa eller provocera fram ilska - att mista självbehärskningen betyder i många kulturer att man förlorar ansiktet.
5. Vid en lyckad affär är bägge parter nöjda. Använd humor och ha tålamod. Utnyttja inte motpartens fattigdom.
6. Ge inte pengar till barn som tigger. Ge hellre till föräldrar, lärare eller lokala humanitära organisationer. Barn som tjänar mycket på tiggeri försummar ofta sin skolgång.
7. Köp lokalproducerat. Bidra än mer till den lokala ekonomin. Samtidigt hålls lokala traditioner och hantverk vid liv.
8. Stöd miljömedvetna utflyktsalternativ. Om turen kostar lite mer går ofta de extra kronorna till att bevara miljö- och kulturarv.
9. Spar på naturresurser. Ta en snabb dusch istället för ett bad, använd AC så lite som möjligt, sopsortera om möjligt, köp returförpackningar, följ upptrampade stigar och vägar och besök gärna lokala naturparker.
10. Res gärna under lågsäsong! Det är inte bara billigare - utan även lättare att få kontakt med lokalbefolkningen som har mera tid. Samtidigt bidrar du till att inte anstränga resmålets miljö- och kulturgränser.
Tipsen är framtagna av UNESCO för Fritidsresor

Om något händer

Ambassad/konsulat
Embassy of Sweden Bangkok
20:e våningen, One Pacific Place
140 Sukhumvit Road, mellan soi 4 och soi 6, Bangkok.
(Ambassaden ligger vid sidan av Landmark Hotel). Sky train-station: Nana
Postadress:
Embassy of Sweden
P.O. Box 1324
Nana Post Office
Bangkok 10112
Tel:+66-(0)2-263 72 00
Fax:+66-(0)2-263 72 60
E-mail: ambassaden.bangkok@foreign.ministry.se

Kyrka
Svenska Kyrkan i Phuket
Maria Eksmyr, präst
Mob. +66-8 7467 6782.
Ingvar Olofsson, assistent med diakonal inriktning
Mob. +66-8 7381 4830

Läkare/tandläkare
Kata/Karon:
Dr Chusak, tel 076-33 01 15. Dr Sonita, tel 076-39 35 99.
Dental Home Clinic, tel 076-39 69 49.
Karon:
Dr Sonitas tel: 076-286 366.
Patong:
Dr Wattana, tel 073-340 690.
Khao Lak:
Dr Chusak, tel 076-48 55 55.
Tandläkare: Khao Lak Dental Home tel: 076- 485 904.
Krabi:
Dr Samboo, tel 075-69 53 03.
Koh Lanta:
Dr Salarin, tel 075-68 45 22.
Phuket Town:

Boka din resa på www.fritidsresor.se

Phuket International Hospital, tel 076-24 94 00.
Sjukhuset har även tandläkarmottagning.

Polis
Chalong: Police Station, tel 076-38 12 47.
Kata/Karon: Turist Police, tel 076-33 33 62.
Patong: Police Station, tel 076-34 27 21.
Khao Lak/Takua Pa: Police Station, tel 076-424 609.
Krabi/Aonang: Police Station, tel 075-612 587.
Koh Lanta: Police Station, tel 075- 668 192.

Reseförsäkring
Fritidsresor samarbetar med försäkringsbolaget ERV (tidigare Europeiska). Om du har tecknat en reseförsäkring via Fritidsresor och får behov av akut sjukvård eller annan akut hjälp i samband med sjuk- eller olycksfall, ser vi till att du kommer till rätt sjukhus/klinik på resmålet.

Vid allvarlig sjukdom, olycksfall eller om du måste resa hem i förtid, ska du kontakta ditt hemförsäkringsbolags larmcentral eftersom din försäkring via oss är en tilläggsförsäkring. De flesta hemförsäkringsbolag samarbetar med SOS International: +45 70 105050. ERV ersätter din självrisk.

Kom ihåg att spara kvitton på alla utgifter som du haft i samband med skadan och spara ditt läkarintyg så att du får rätt ersättning från försäkringen. Skadeanmälan kan göras både under och efter resan. Vid akut behov av kompensation för utlägg för t.ex. läkarbesök under pågående resa, anmäl ärendet på www.erv.se under "ansök om ersättning" eller kontakta ERV på telefon +46 770 456900. Efter kontorstid kan vår personal på resmålet tillhandahålla samma hjälp.

Maneter
Precis som där hemma så förekommer maneter i haven utanför Thailand. De flesta av maneterna är ofarliga. En del av dem kan ge en brännande eller stickande känsla, men det är inget att oroa sig för. Den så kallade kubmaneten även kallad Box Jellyfish är inte vanligt förekommande i haven utanför Thailand, då den inte trivs i det klimatet som råder i haven här.
Man ska dock alltid vara uppmärksam på vad dem lokala myndigheterna säger och följa de eventuella restriktionerna eller badförbud som kan råda längs med stränderna. Vi på Fritidsresor följer alltid de lokala förhållandena i haven. Vi får rapporter från de lokala myndigheterna som övervakar havet, om det skulle råda någon risk för att någon art av de farliga maneterna skulle befinna sig i havet.
En allmän rekommendation är att ha en liten flaska med vinäger med sig när man badar på stränderna.

Jordbävningar
En jordbävning kan inte förutsägas, däremot är riskerna olika stora beroende på hur långt från gränserna mellan kontinentalplattor ett område befinner sig.
Efter en jordbävning kan det även finnas risk för en så kallad Tsunamivåg så var uppmärksam på de lokala varningssystemen i Thailand. Om det finns risk för en Tsunami så finns det varningstorn över hela Thailand som sänder ut en hög frekvent signal. Om du hör denna signal ska du snabbt ta dig upp mot högre höjder. Befinner du dig på hotellet så var uppmärksam på hotellets personal och vart de råder dig att gå. Om du befinner dig på en strand ta dig genast bort därifrån och upp mot högre höjder.
Det finns skyltar för Tsunami Evacuation Route över hela Thailand, följ skyltarna så kommer du till den närmsta högt belägna platsen där du befinner dig.
- Var uppmärksam på "naturens egen tsunami-varning", som består av att vattnet på stranden kort före den första vågen på ett märkbart sätt försvinner ut och torrlägger botten. Om det sker - spring genast inåt land till högre belägna punkter. Varna andra, men försök inte rädda några ägodelar och stanna inte kvar för att titta eller ta bilder.
- Ta tsunami-varningar på allvar och följ de instruktioner som ges.
- Om du uppmanas till evakuering, lyd uppmaningen genast.
- Håll dig borta från området tills lokala myndigheter eller din researrangör säger att det är säkert att återvända.

Om du har funderingar eller frågor tveka inte att kontakta oss!

Hitta rätt med Reslust.se

Reslust.se är den nya stora sajten för tips och inspiration i resandets värld. Dela med dig av egna smultronställen eller sök bland tusentals tips från andra. Lika enkelt kan du lägga upp fotoalbum där dina vänner kan se dem. Titta in redan i kväll för spännande tips om just ditt resmål.

Res med rabatt!

Alla medlemmar får förmånliga specialerbjudanden.

Reslust.se