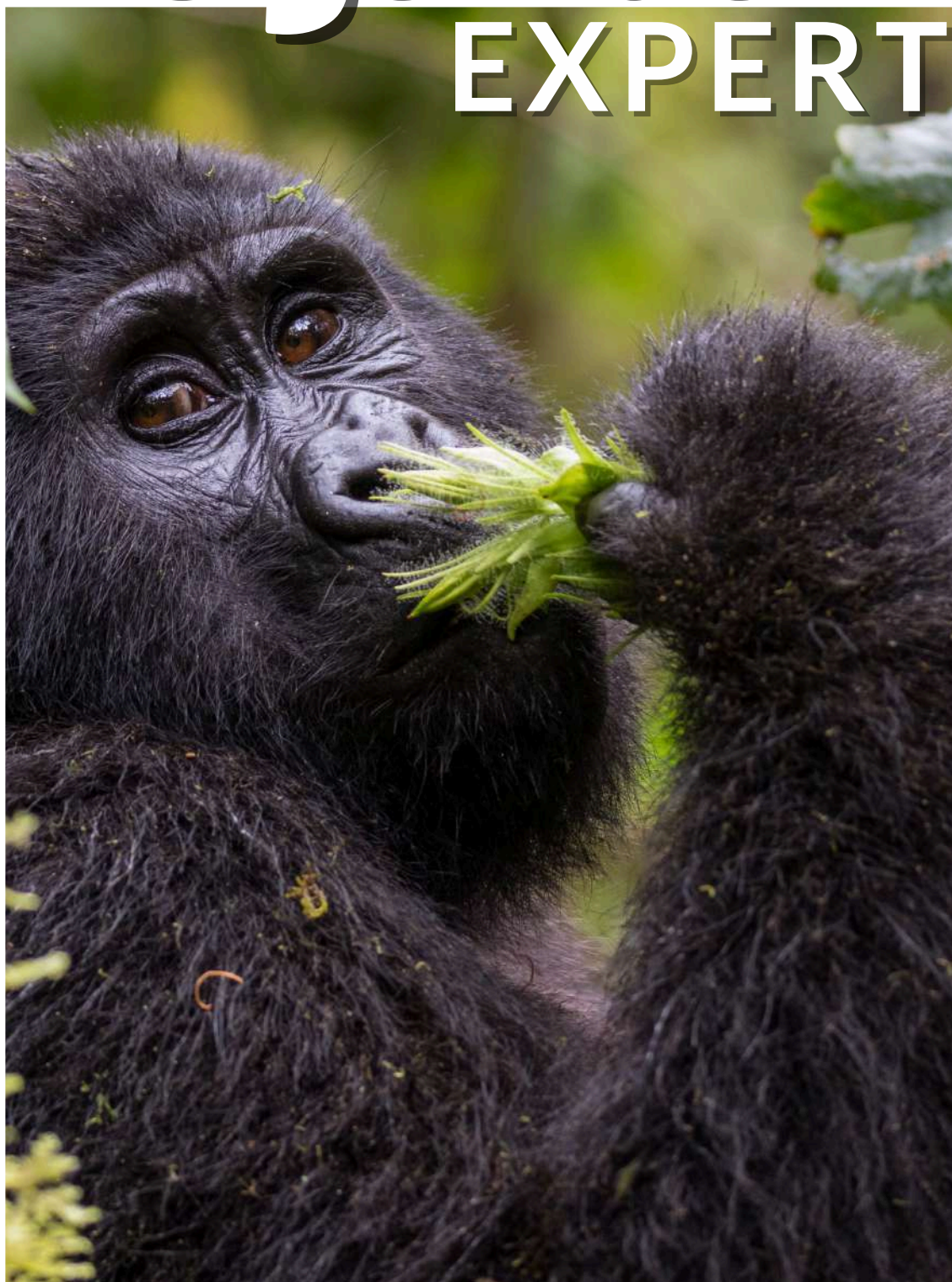


Uganda

EXPERT



PRIMAVERA VIAGGI
VACANZE NEL MONDO

Cosa è un safari?

E' la parola **Kiswahili** oramai più famosa nel mondo, entrata a far parte del lessico di quasi tutte le lingue. Il significato originario si è però in un certo qual modo ristretto e specializzato perché oggi non si intende solo il "viaggio" bensì quel tipo speciale di viaggio in **Africa** prevalentemente orientale ed australe, che porta a contatto con la grande natura e i suoi magnifici abitanti. Il safari è appunto la "ricerca" di animali, non più fortunatamente solo per cacciarli, quanto piuttosto per ammirarli, viverli e fotografarli nel loro ambiente.

Però è da rimarcare che non ci sono regole standard e che saranno le **guide locali**, gli **autisti guida** o i **ranger** a decidere di volta in volta cosa è meglio per il gruppo (regolamenti diversi dei parchi e particolarità stagionali), in generale possiamo dire che quando si è stanziati in un posto le uscite si effettuano alla **mattina presto** e nel **tardo pomeriggio** poiché, soprattutto i predatori, sono più attivi in quelle ore. Quando possibile dunque si rientrerà al **campo** verso la tarda mattinata per poi ripartire a metà pomeriggio; quando non possibile o perché giornata anche di trasferimento o perché si è andati in una zona troppo lontana dal campo/lodge/hotel, il pranzo sarà al sacco con **lunch box**.



I vari tipi di safari possibili sono:

- **Game Drive:** il classico fotosafari a bordo di automezzi; a seconda dei Paesi e delle normative dei parchi, i mezzi potranno essere aperti completamente, con tettuccio apribile o chiusi; in generale molta è la polvere.
- **Night Game Drive (fotosafari notturno):** come sopra ma di sera dopo il tramonto, aiutati da una grande luce "spot" per avere la possibilità di godere di una prospettiva diversa e di incontrare alcuni animali notturni quali iene, sciacalli, ratele, manguste, genette, porcospini, serval, gatti selvatici, uccelli notturni ed erbivori al riposo ... Il safari notturno non è consentito all'interno dei parchi nazionali ma limitato solo a concessioni e/o riserve private.
- **Walking Safaris/Nature Walk (uscita a piedi):** un'escursione a piedi di alcune ore accompagnati da una guida e/o un ranger. Il safari normalmente non è particolarmente duro e può essere fatto da qualsiasi persona in ragionevole stato di salute. In generale possiamo dire che i ranger dei parchi in Africa Australe sono molto più esperti di quelli in Africa dell'Est. Il safari a piedi non è consentito all'interno dei parchi nazionali ma limitato solo a concessioni e/o riserve private.
- **Boat/Canoe Safaris (fotosafari in barca e canoa):** dove la geografia lo permette, uscite a bordo di imbarcazioni per ammirare dall'acqua la vita intorno a voi.



Qual'è il periodo migliore per partire per Uganda

Il periodo migliore per visitare l'Uganda, specialmente per un safari e per il trekking dei gorilla, è durante le stagioni secche, che vanno da dicembre a febbraio e da giugno a settembre. Questi mesi offrono condizioni climatiche più miti, strade più praticabili e una fauna più facile da avvistare. Se sei interessato alla parte meridionale del paese, come il Lago Vittoria e i parchi del sud-ovest, anche giugno e luglio sono ottimi, mentre la stagione delle piogge (da marzo a maggio e da settembre a novembre) può essere meno adatta per queste attività.

Periodi migliori (Stagioni secche):

- Dicembre-Febbraio:

Ideale per un safari in tutto il paese, visto che la maggior parte del territorio è nella stagione secca.

- Giugno-Settembre:

Perfetto per il trekking dei gorilla a Bwindi e per i safari nel sud-ovest, quando il clima è più fresco.

Consigli aggiuntivi:

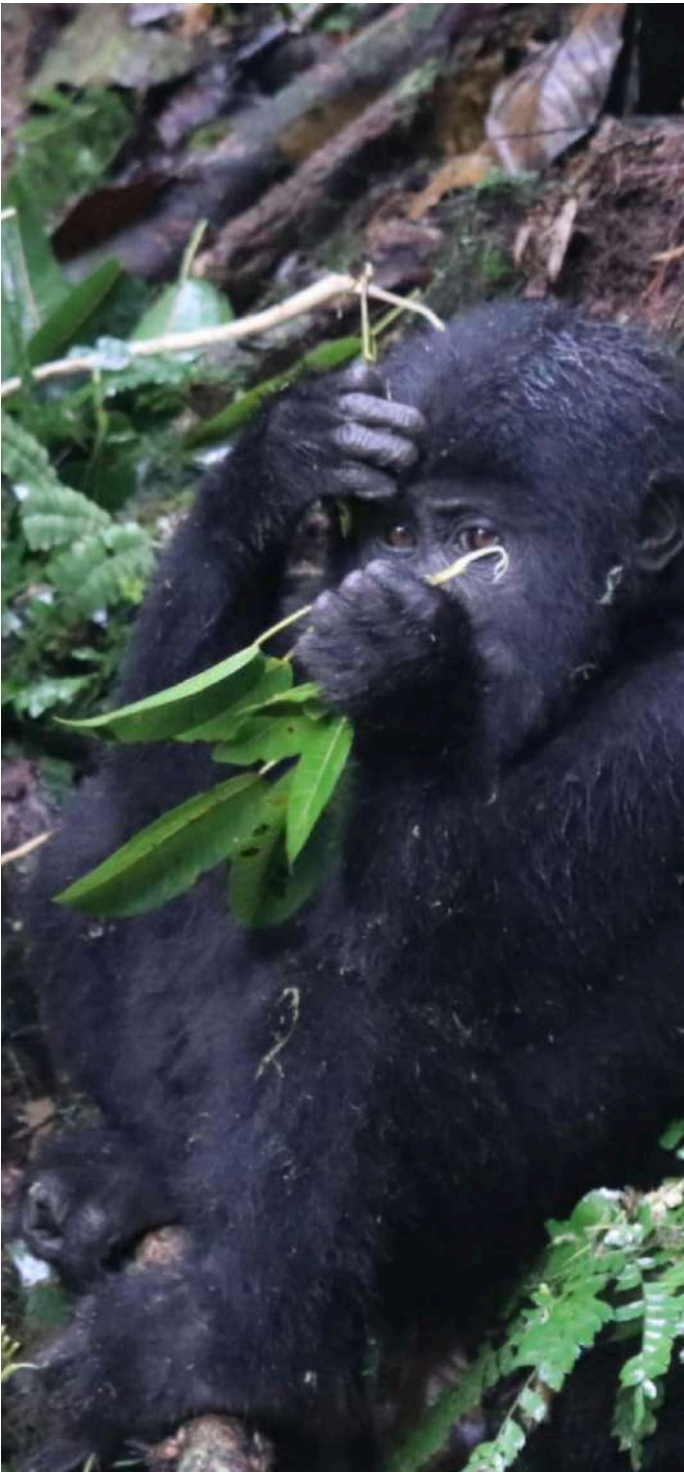
- Foreste pluviali: Le foreste dell'Uganda occidentale, come la foresta di Bwindi e Kibale, ricevono piogge quasi tutto l'anno, quindi il tempo è più imprevedibile anche durante le stagioni secche.
- Nord dell'Uganda: La regione settentrionale ha un clima diverso, con meno piogge, quindi è possibile visitarla anche durante i mesi più piovosi in altre zone.

Attività: i periodi secchi sono i più indicati per safari e trekking. Le stagioni delle piogge sono invece da evitare se il tuo obiettivo è il game viewing (avvistamento di animali) o il trekking sulle



Incontro con i Gorilla

- Non potrai incontrare i gorilla se hai raffreddore o sintomi influenzali.
- Mantieni la voce bassa prima dell'avvistamento, durante e sulla via del ritorno per permettere ai ranger di individuare anche altre specie che vivono nella foresta.
- Mantieni sempre non meno di 10 metri di distanza dai Gorilla, sebbene siano i primi ad avvicinarsi molto spesso.
- Non è consentito mangiare, fumare o bere.



Strutture sanitarie

A **Kampala** la qualità dell'assistenza sanitaria di base è generalmente soddisfacente, considerati gli standard dell'area. Sono presenti alcuni ambulatori attrezzati:

- “*The Surgery*”: tel. +256 (0) 414.256.003 oppure per le emergenze 24h/24 +256. (0)752.756.003)
- “*Kampala International Hospital*”: tel. +256 (0)414.309.800, ambulanza +256 (0)772.200.400.)

Tra Kampala ed Entebbe e' attivo un valido centro ortopedico gestito da una fondazione italiana, il CoRSU (www.corsu-uganda.org; +256 (0) 794 900 106 / 158). Anche nel nord del Paese sono presenti alcune strutture fondate e cogestite da fondazioni e ONG italiane, in particolare a Lacor (St. Mary's Hospital, vicino a Gulu), Kalongo (Ambrosoli Memorial Hospital) e Matany (St. Kizito Hospital). Nel resto del Paese, invece, l'offerta sanitaria è molto limitata. In caso di malattie gravi o di incidenti può essere preferibile trasferire il degente via aerea a Nairobi, Johannesburg o verso l'Europa.

Si suggerisce di:

- Munirsi dei medicinali d'uso personale e di prima necessità come disinfettanti, aspirine, antinevralgici e disinfettanti intestinali, antibiotico a largo spettro, antifebbrili
- Bere solo bevande da bottiglie acquistate sigillate e non fare uso di ghiaccio, a meno che non se ne conosca la provenienza, ed infusi solo con acqua bollita a lungo.
- Mangiare solo cibi ben cotti, evitare cibi crudi
- Mangiare solo verdura cotta e frutta sbucciata
- Evitare acquisti di alimenti nelle bancarelle e che non siano opportunatamente confezionati. L'avvertenza si estende anche ai grandi alberghi.

La tua check list per la farmacia da viaggio

- Antidolorifico
- Antipiretico
- Anti-febbre
- Medicinali per problemi intestinali
- Fermenti da prendere per qualche giorno prima di andare in vacanza (tipo Enterogermina)
- Antibiotico intestinale (es. Normix)
- Farmaco che blocchi la diarrea, come Imodium.
- Antibiotico a largo spettro (es. Augmentin).
- Antistaminico limentare.
- Cortisone in pastiglie
- Un prodotto per la cinetosi (per il mal d'auto, d'aria o di mare)
- Una pomata da usare in caso di contusioni
- Un termometro
- Burro di cacao
- Gel disinfettante
- Un piccolo kit del pronto soccorso che include cerotti, garze, un disinfettante ed una piccola forbice, creme solari , dopo-sole



Per proteggervi dal sole e dagli insetti, è molto importante portare con voi una crema solare con protezione alta, una crema idratante, cappello per il sole, occhiali da sole, e un repellente tropical alta copertura per gli insetti e le zanzare.

Non fatevi ingannare dalla forza dell'abitudine e verificate di avere sufficienti medicinali dei quali siete dipendenti, e teneteli nel bagaglio a mano, per minimizzare i rischi di smarrimento.

Come vestirsi: abbigliamento consigliato

Prevedete un **abbigliamento** vario con capi estivi, pantaloni di cotone lunghi e corti, camicie e magliette, capi più pesanti una giacca a vento leggera e una felpa/un pile per le sere più fresche e un kway per la pioggia. Le **tinte neutre** del marrone chiaro e del beige sono da preferire. Non dimenticate un **cappellino** per proteggervi dal sole e la crema solare, di cui sopra. Portate un paio di **occhiali da sole** e se portate gli occhiali da vista è bene averne un paio di scorta. Prevedere una scarpa da **trekking waterproff** e una **scarpa da ginnastica** con un po' di **battistrada** (no Superga/All Star). Portate ghette e guanti da trekking. Per le giornate da dedicare al fotosafari in auto, bastano scarpe da ginnastica. Pantaloni lunghi sono consigliabili in quanto scoraggiano le punture d'insetto. Si consigliano **sacche morbide**, non valigie rigide (regola che vale soprattutto se si è in 4 o in 6 sul fuoristrada).

	Passaporto + fotocopia		Cintura porta soldi / astuccio valori
	Visto d'ingresso		Felpa e foulard
	Biglietti aerei		Libro da leggere
	Soldi contanti e carte di credito		Caricabatteria cellulare Cuffie per cellulare
	Certificato di assicurazione		Salviétine umidificate e disinfettanti
	Farmacia da viaggio + medicinali salvavita		Abbigliamento pratico (scarpe comode + capi pesanti)
	Equipaggiamento fotografico		Torcia
	Binocolo		Adattatore universale prese elettriche (tipo G)
	Occhiali da sole (con cinturino e cuistodia)		Articoli dá toeletta + burro cacao
	Occhiali di scorta		Repellente insetti (Autan Tropical)
	Cintura porta soldi / astuccio valori		Zainetto per uscite giornaliere
	Felpa e foulard		K-way e giacca antivento Asciugacapelli

Che lingua si parla?

Le lingue ufficiali sono l'inglese e lo swahili, mentre il costume tradizionale è il kanzu.

Come si paga? Che valuta devo portare?

Puoi partire con Euro e Carte di credito abilitate al circuito internazionale. In aeroporto all'arrivo ti consiglio di cambiare circa 200 euro in scellini , ti serviranno per le mance, per i facchinaggi per i piccoli acquisti lungo il viaggio . Negli hotels è possibile pagare con carta di credito
Scellino Ugandese (UGX). 1 Scellino ugandese uguale a 0,00024 EUR.

Mance

Le mance non sono mai obbligatorie per definizione, sono una prassi invalsa in Africa e sono solitamente commisurate al gradimento per il servizio ricevuto. Mi limito a dare un'indicazione di massima, basata sulla pratica da queste parti: alla guida che sta con voi per tutto il circuito si è soliti lasciare una **ventina** di dollari al giorno (totale per vettura) a fine safari; la mancia potrà essere corrisposta in euro, dollari scellini. Dovrete poi lasciare le mance lungo il viaggio per tutti i ranger che vi accompagneranno durante le attività. Un dollaro a collo per il facchinaggio nei lodges. In aeroporto consigliamo di tenere in tasca un paio di monete da 1 euro o meglio banconote da 1 USD, possono servire per facilitare il recupero del bagaglio all'arrivo e alla partenza. Per il personale dell'hotel è consigliato lasciare una somma nelle così dette "Tip Box", che rispecchi il gradimento del servizio.

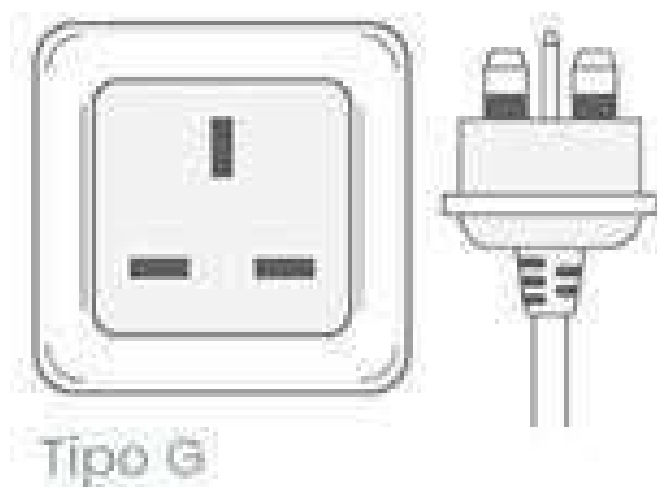
Fuso orario

+1h quando in Italia vige l'ora legale.

Uso del telefono

- Prefisso per l'Italia: 00039
- Prefisso dall'Italia: 00256
- Telefonia: la rete cellulare è coperta da: MTN, Airtel, Africell, UTL.
- Negli hotels troverete il WIFI gratuito, ma se avrete bisogno di internet durante tutto il giorno si consiglia di attivare una e-sim <https://esim.holafly.com>. ATTENZIONE: va controllata la compatibilità con il proprio telefono prima dell'acquisto. Solo i telefoni più recenti e alcuni modelli supportano le e-sim.
- Comprare una sim locale

Per ricaricare i vostri telefoni, macchina fotografica e utilizzo del phon dovete portare un adattatore per **prese elettriche di tipo G** (come in Gran Bretagna). Dai un'occhiata all'immagine qui sotto per vedere che aspetto hanno spine e prese di corrente.



Usi e costumi del Paese

La popolazione è molto povera ma accogliente. Il saluto è per loro una di forma di rispetto che avviene tramite stretta di mano. Prima di **fotografare** le persone è buona norma chiedere il permesso. E' consigliato contrattare i prezzi quando si effettuano acquisti. Se **invitati a pranzo** in una casa privata è abitudine mangiare seduti per terra, ed è visto come comportamento irrispettoso alzarsi durante il pasto o allungare le gambe sotto al tavolo.

Cosa mangerai?

La cultura culinaria dell'Uganda si basa su prodotti derivanti dall'**agricoltura** locale che variano in base alla regione e ai gruppi etnici. I principali raccolti diffusi tra le popolazioni bantu sono platani, banane, mais, riso, patate dolci, igname, arachidi, zucche, fagioli, fagioli dall'occhio, verdure e frutta. Nelle aree settentrionali del paese, abitate dai nilotici, vengono coltivati manioca, miglio, sorgo e sesamo.

Tra i piatti principali troverete:

- **Matooke** - è bianco prima della cottura, diventa giallo e si ammorbidisce a cottura ultimata. Può essere servito o meno con una salsa a base di verdure e/o arachidi o con uno spezzatino. Puoi servire il matoke con qualsiasi tipo di salsa. A volte il matooke può essere preparato con le sue bucce (Empogola) e viene normalmente servito con carne di maiale, muchomo o qualsiasi altra carne alla griglia.
- **Kagoto** - Kagoto è una di quelle prelibatezze per la colazione in Uganda che ti faranno iniziare la giornata di buon umore. Tradotto direttamente, katogo significa miscela. Si tratta di cibi assortiti come matooke, manioca, patate irlandesi e fagioli cucinati insieme. Possono servire Katogo con insalata fresca o avocado. La miscela di questi diversi alimenti crea un risultato meravigliosamente gustoso che ti soddisfa fino al tardo pomeriggio. n gli amici. Ecco perché viene servito in modo scenografico su vassoi rotondi (con peperoncino rosso opzionale). Se mangi carne di maiale, il kikalayi è qualcosa che ti piacerà in Uganda.

- **Luwombo** - un piatto prelibato dell'Uganda centrale che richiede abilità sia di cottura che di assemblaggio. Si compone di carne immersa in una salsa racchiusa in un sacchetto di foglie di banano e cotta al vapore per ore. Sebbene il pollo sia comunemente usato nella preparazione del luwombo, è possibile utilizzare anche altro manzo e capra. Anche i funghi nelle arachidi o nel pesce essiccato hanno un sapore paradisiaco. Luwombo viene solitamente servito con matooke.
- **Kikalayi** (maiale fritto) - il cui titolo deriva dalle robuste ed enormi padelle di produzione locale utilizzate nella preparazione della carne di maiale. Kikalayi ha un sapore migliore se condiviso con gli amici. Ecco perché viene servito in modo scenografico su vassoi rotondi (con peperoncino rosso opzionale). Se mangi carne di maiale, il kikalayi è qualcosa che ti piacerà in Uganda.
- **Posho** - conosciuto come ugali in Kenya, è probabilmente uno dei piatti più comuni ed economici dell'Uganda. Preparano il posho con la farina di mais, mescolata in acqua bollente finché non diventa dura. Gli ugandesi di solito lo servono con carne, pesce o verdure, ma la nostra raccomandazione definitiva sarebbe con i fagioli freschi.
- **Rolex** - uno spuntino di street food che, nella sua sostanza, consiste in uova fritte avvolte in un chapati, una focaccia a base di farina. Friggono una frittata e la mescolano con altri ingredienti come cavoli, pomodori e cipolle.



Acquisti

L'Uganda, nota come “perla dell’Africa”, non è solo un paese di straordinaria bellezza naturale e fauna selvatica, ma anche una meta ideale per coloro che cercano souvenir unici e significativi. I visitatori possono esplorare un’ampia varietà di articoli artigianali che riflettono la ricca cultura e le tradizioni del paese.

- **Artigianato locale** - un must per ogni turista sono gli oggetti di artigianato realizzati da abili artigiani locali. Tra i souvenir più apprezzati ci sono i tamburi tradizionali, i recipienti ricavati da zucche, scudi in legno, cestini intrecciati e frecce e archi. Spesso, però, gli articoli venduti nei resort più grandi provengono da altre parti del continente africano e non dall’Uganda in senso stretto. Pertanto, è consigliabile esplorare mercati locali e botteghe artigianali per trovare pezzi autentici che rappresentano veramente la cultura ugandese.
- **Mercati e Villaggi Artigianali** - per un’esperienza di acquisto autentica, il “African Craft Village” di Kampala è il posto ideale. Qui i turisti possono passeggiare tra numerose bancarelle e chioschetti che offrono una vasta gamma di articoli di artigianato africano. Oltre agli oggetti artigianali, un gioco tipico dell’Africa orientale che si può facilmente trovare è il “mweso”, una specie di “back-gammon locale”, costituito da un pianale in legno con coppette scolpite.
- **Caffè e Tè** - souvenir da non perdere è il caffè e il tè prodotti in Uganda. Il paese è famoso per la qualità dei suoi chicchi di caffè e delle foglie di tè, che sono perfetti da portare a casa come ricordo del viaggio. Acquistare caffè locale non solo supporta i produttori ugandesi, ma offre anche l’opportunità di gustare un prodotto di alta qualità.
- **Frutta e prodotti alimentari** - alcuni snack tradizionali e frutta fresca, come il matoke (banane verdi) e le patatine di manioca. Questi alimenti possono rappresentare un gustoso ricordo dell’esperienza culinaria in Uganda.

Il rispetto della cultura

INVITIAMO TUTTI I NOSTRI VIAGGIATORI A SEGUIRE ALCUNI PUNTI PER NOI FONDAMENTALI: I NOSTRI VIAGGI SONO STUDIATI PUNTANDO AL RISPETTO DELLE POPOLAZIONI E DEGLI AMBIENTI, SEGUIAMO REGOLE SEMPLICI CHE RITENIAMO IMPORTANTE RISPETTARE.

Ogni popolo vive in una dimensione che gli è propria. Al viaggiatore non spetta giudicare o intervenire ma accettare e adeguarsi, partendo dal presupposto che gli stili di vita sono differenti.

- Non alteriamo i ritmi di vita locali, ma cerchiamo di assecondarli
- Non facciamo foto “contro” le persone ma con loro, chiedendo il permesso di farle
- Non ci facciamo assalire dall’ansia di dover fare e vedere tutto ad ogni costo, ma ci godiamo i singoli momenti
- Non diamo denaro in regalo ma lo facciamo in cambio di un piccolo servizio, per un’informazione o un aiuto, soprattutto invitiamo a non dare caramelle, monete, o regali di qualsiasi genere ai bambini, che saranno il Marocco di domani. Potete donare e rivolgervi ai capi villaggi i quali sapranno come ripartire al meglio il valore del vostro dono.
- Non ostentare. Il valore di alcuni oggetti - macchine fotografiche, orologi, gioielli corrisponde, spesso, allo stipendio guadagnato da un locale in molti mesi, forse anni, di lavoro.
- Fare ai bambini piccoli e utili regali, prendendo accordi con i capi-villaggio o con i maestri della scuola locale.
- Trattare, dove fa parte della cultura locale. L’importante è farlo con rispetto delle persone e con lealtà.
- Non acquistare oggetti tradizionali e sacri quando ciò è proibito e impoverisce il patrimonio locale.
- **ATTENZIONE AI VOSTRI RIFIUTI**

	Sigarette	Metallo	Plastica	Vetro
Tempo di degradazione	2 anni	100 anni	1000 anni	4000 anni

Siamo consapevoli della fragilità della natura? Avete notato dei rifiuti lungo la strada? I tuoi compagni di viaggio li hanno raccolti? Chiunque vada in un altro Paese lascia tracce di sé. L'importante è che si tratti di piccole impronte. Sostenibilità non significa semplicemente salvaguardare l'ambiente ma aiutare e sostenere altri popoli e Paesi.

In tutti i casi:

- Non gettare nulla lungo la strada
- L'acqua è un bene prezioso e, in molte zone, raro: sprecarla è un insulto alle popolazioni locali.
- Riportate i rifiuti al vostro punto di partenza
- Ridurre al minimo tutto ciò che verrà lasciato in loco e non è riciclabile o eliminabile (contenitori, imballaggi, plastica, pile...)
- Raccogliete tutto ciò che potete
- Non offrite lungo la strada SOLDI CARMELLE PENNE GIOCATTOLE AI BAMBINI
- Se volete portare il vostro aiuto fatecelo sapere e con il driver vi accompagneremo nei villaggi a consegnare direttamente ed insieme il materiale al capo villaggio, il quale spartirà equamente i vostri doni.

Essere curioso della natura degli altri Paesi vuol dire usare discrezione e rispetto verso di loro. Rispettare i luoghi di interesse archeologico e storico significa rispettare la cultura e le popolazioni che ne sono portatrici. Evitare, quindi, di utilizzare il flash, bagnare i graffiti rupestri per poterli fotografare meglio, deturpare le opere scrivendoci sopra nomi e date. Ricordarsi che anche un solo gesto, come toccare un oggetto, ripetuto migliaia di volte comporta un grave danno.

Per le foto e videoregistrazioni è sempre meglio chiedere l'autorizzazione alla presenza di persone locali. Per credenze spirituali molte persone temono la fotografia. Altre potrebbero invece approfittarne per chiedervi dei soldi. La vostra guida può aiutarvi nella richiesta. Non ci sono limitazioni all'importazione e all'uso degli apparecchi fotografici. Si raccomanda di fornirsi di memory cards pellicole e batterie di ricambio. Consigliabile un teleobiettivo (almeno 300 mm); utile un binocolo personale. Ricordiamo che nella maggior parte dei Paesi africani è proibito fotografare aeroporti, edifici governativi, installazioni/mezzi militari, ponti, militari in divisa.

Leggi e pene in Uganda

Alcune regole fondamentali di cui tener conto quando si visitare questo paese:

- È vietato indossare abiti in stile militare.
- È vietato, lo ripetiamo, fotografare le persone senza il loro consenso, le installazioni militari e gli edifici pubblici.
- Le infrazioni sugli stupefacenti sono severamente punite.

In caso di problemi con le autorità locali di Polizia si consiglia di informare **l'ambasciata Italiana a Kampala**.

Lourdel Road, Plot 11, Nakasero P.O.Box 4646 KAMPALA

Telefoni: +256 (0) 312 188 000-1-2-3

Cellulare di servizio (fino alle ore 21.00): +256 (0) 772 750 448

E-mail segreteria.kampala@esteri.it sicurezza.kampala@esteri.it

(solo per quesiti relativi alla situazione di sicurezza)



PRIMAVERA VIAGGI
VACANZE NEL MONDO



Primavera Viaggi Via Ricasoli, 29r – 50122 Firenze - Tel. 393-
9483186 055282042 – P.IVA 03606290488 –

www.primaveraviaggi.com - laura@primaveraviaggi.it