



## Informationen zur Vorbereitung auf dein Praktikum in Nepal

- 1) Partnerstädte
- 2) Sicherheit
- 3) Auslandskrankenversicherung
- 4) Medizinische Versorgung
- 5) Impfungen
- 6) Finanzen
- 7) Straßenverkehr
- 8) Führerschein
- 9) Visum
- 10) Critical Incidents
- 11) Internet
- 12) Handynet
- 13) Strom
- 14) Allgemeine Informationen Schulwesen
- 15) Workshop Bildungssystem Nepal
- 16) Partnerschulen
- 17) Unterkunft
- 18) Flug
- 19) Nepali-Sprachkurs

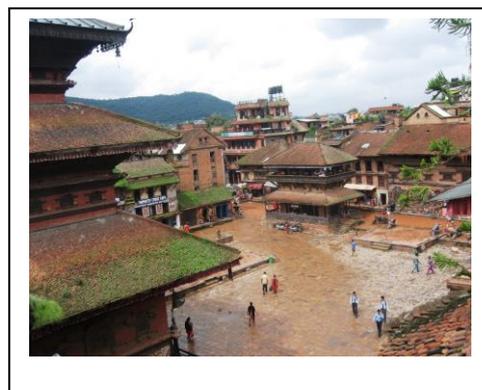
### 1. Partnerstädte

Mit der Stadt Bhaktapur und dem Dorf Kuntabesi hat easyGo-easyCome zwei schöne, ruhige und sichere Praktikumsorte, die sowohl eine herrliche Naturlandschaft als auch eine kulturell-religiöse Vielfalt aufweisen.

#### Bhaktapur

Bhaktapur ist eine ehemalige unabhängige Königsstadt im Kathmandu-Tal. Die ganze Stadt ist eine Art Freiluftmuseum mit einer Vielzahl an beeindruckenden Tempeln, Palästen, Statuen, Kunstwerken und architektonisch-ästhetischen Häusern. Der gesamte Innenstadtbereich von Bhaktapur gehört zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Bhaktapur liegt auf einer Höhe von 1340 Metern und hat ca. 81.000 Einwohner.



## Kuntabesi

Kuntabesi ist ein schönes Dorf in der Region Mahadevsthan (Distrikt Kabhrepalanchok) mit ca. 500 Einwohnern. Das Dorf ist 44 Kilometer von Bhaktapur entfernt und befindet sich auf einer Höhe von ca. 1500 Metern. Die meisten Menschen in dem Dorf arbeiten in der Landwirtschaft oder Dienstleistungs-Branche. Im Zentrum des Dorfes gibt es einen Supermarkt, Bars, eine Apotheke, Bekleidungsgeschäfte etc. Von 17-19 Uhr finden in Kuntabesi immer Volleyballspiele statt.



## 2. Sicherheit

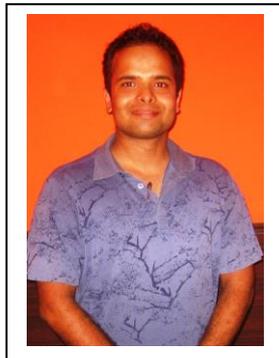
- Alle ausgewählten Praktikumländer von easyGo-easyCome gelten grundsätzlich, auch für allein reisende Frauen, als sichere Reiseländer, in der friedliche und stabile gesellschaftspolitische Bedingungen vorhanden sind.
- Insbesondere bei der Auswahl der Städte unserer Partnerschulen achten wir darauf, dass eine sichere Bedingung existiert, so dass eine sorgenfreie Absolvierung des Praktikums gewährleistet ist. Nepal ist ein sehr gastfreundschaftliches Land, in dem „Weiße“ willkommen sind.
- Genauso wie in deutschen Städten kann es jedoch vereinzelt zu Diebstahl oder Überfällen kommen. Daher sollte man nachts keine längeren Ausflüge alleine durchführen. Aufgrund der enormen Unfallgefahr sollte man sich zudem an das “Nachtfahrverbot“ halten.
- easyGo-easyCome verfolgt die politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen seiner Partnerländer kontinuierlich und steht im regelmäßigen Austausch zu seiner einheimischen Kontaktpersonen, so dass auf aktuelle Ereignisse jederzeit entsprechend reagiert werden kann.
- Grundsätzlich sollte man sich zusätzlich auf den Seiten des Auswärtigen Amtes über die aktuelle Sicherheitslage informieren.

### 3. Auslandskrankenversicherung

- Für die Dauer des Auslandsaufenthaltes muss eine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen werden. Es empfiehlt sich, die Krankenversicherung einige Tage länger als für den eigentlichen Aufenthaltszeitraum abzuschließen.
- Empfehlenswerte Auslandskrankenversicherungen werden vom ADAC, Debeka, Allianz, Hanse Merkur angeboten.
- Bei möglichen Arztkonsultationen, Krankenhausaufenthalten und Medikamentenbesorgungen ist es wichtig, alle Rechnungen und Rezepte aufzubewahren, um anschließend das vorgestreckte Geld von der Auslandskrankenversicherung erstattet zu bekommen.
- Eine Kopie des Krankenversicherungsnachweises bitte rechtzeitig vor Abflug beim department of tomorrow einreichen!

### 4. Medizinische Versorgung

- In beiden Partnerstädten, Bhaktapur und Kuntabesi, befindet sich eine gute medizinische Infrastruktur, so dass eventuelle Krankheiten und Verletzungen schnell und gut behandelt werden können.
- Als erster medizinischer Ansprechpartner von easyGo-easyCome fungiert Dr. Bijay Srivastav. Er arbeitet im Iwamura Hospital in Bhaktapur. Jedoch kann man Herrn Srivastav auch jederzeit telefonisch konsultieren, wenn man sich in Kuntabesi aufhält (Handynummer: 9841494065).



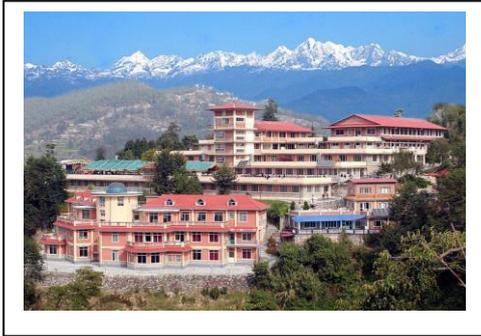
#### Medizinische Versorgung in Bhaktapur:

- In Bhaktapur befinden sich zahlreiche Apotheken und Krankenhäuser.
- easyGo-easyCome empfiehlt hier das seriöse und qualitativ hochwertige Krankenhaus „Dr. Iwamura Hospital“ (siehe Kontaktdaten Nepal).



## Medizinische Versorgung in Kuntabesi

- In Kuntabesi befindet sich mit der „Jyoti Medical Hall“ eine Apotheke, die über ein breites Angebot an Medikamenten und über eine medizinische Erstversorgung verfügt (siehe Kontaktdaten Nepal).
- Bei ernsthaften Krankheiten und Verletzungen muss jedoch das „Dhulikhel Krankenhaus“ aufgesucht werden. Das Dhulikhel Hospital befindet sich in der Stadt Dhulikhel Municipality und ist 20 km von Kuntabesi entfernt. Ein Krankenwagentransport von Kuntabesi zum Krankenhaus ist jederzeit möglich (Siehe Kontaktdaten Nepal).



## 5. Impfungen

- Zur Einreise nach Nepal besteht keine Impfpflicht.
- Das Auswärtige Amt empfiehlt die Standardimpfungen Tetanus, Diphtherie, Polio, Hepatitis A und B. Gegebenenfalls sollten diese Impfungen aufgefrischt werden.
- Zudem erachten wir Impfungen gegen Typhus und Tollwut als sinnvoll.
- Auf der Webseite der CIWEC – Clinic – Kathmandu gibt es weitere gute Informationen zu Impfungen und sonstiger Prophylaxe. <http://ciwec-clinic.com/>
- Um die Impfungen sollte man sich frühzeitig kümmern, da für einige Impfungen Mehrfachimpfungen nötig sind, die 3-4 Wochen dauern können.

Bei wem kann man sich impfen lassen?

- Die Standardimpfungen kann man im Normalfall beim zuständigen Hausarzt durchführen lassen.
- Für die spezielleren Impfungen, wie Typhus oder Tollwut, sollte man in Münster das Institut für Medizinische Mikrobiologie der Universitätsklinik aufsuchen (Domagkstraße 10, 48149 Münster). Am Institut für Mikrobiologie werden zweimal pro Woche Impfsprechstunden angeboten, wo man sich optimal von einem Mediziner beraten lassen kann.
- Wer sich im Endeffekt für welche Impfungen entscheidet, muss selbstverständlich jeder nach seinem eigenen Gewissen entscheiden. Die genannten Impfungen sind aber durchaus sinnvoll und man sollte sie vorsichtshalber durchführen.
- Hinsichtlich der Gebühren für die teuren Spezialimpfungen ist es abhängig von der Krankenkasse, ob die Kosten übernommen werden oder ob man die Impfungen selber bezahlen muss.

## 6. Malaria

- Die Malaria ist eine fieberhafte Erkrankung, deren Erreger durch einen Stich der Anophelesmücke übertragen wird.
- Ein Malariarisiko in Nepal besteht ausschließlich in den südlichen Landesteilen des Terai.
- Die Gebiete nördlich der mittleren Bergkette und Höhen über 1200 Meter gelten als malariafrei.
- Da unsere Partnerstädte Bhaktapur und Kuntabesi sowohl nördlich der mittleren Bergkette als auch höher als 1200 Meter liegen, besteht in diesen Regionen **keine Malariagefahr!**
- Während des Aufenthaltes in diesen Städten ist somit keine Malariaprohylaxe erforderlich!
- Um ein gewisses Restrisiko zu vermeiden und um sich grundsätzlich gegen die nervigen, jedoch ‚malaria-freien‘ Mücken zu schützen, bieten sich folgende Schutzmaßnahmen an:
  - helle, Körper bedeckende Kleidung tragen
  - in den Abendstunden Insektenschutzmittel, wie Autan Active, Anti-Brumm oder StopMos auf alle freien Körperstellen auftragen
  - Schlafen unter einem Moskitonetz. In den Schlafräumen der Unterkünfte unsere Gastfamilien befinden sich zudem Moskitonetze in den Fenstern, so dass erst keine Mücken in den Raum gelangen.
- Bei Reisen in die südlichen Regionen, in denen eine Malariagefahr besteht, gibt es die Möglichkeit sich, mit einer Malariaprohylaxe zu schützen. Gegen Malaria gibt es leider noch keine Impfung. Die einzige medizinische Maßnahme zur Malariaprohylaxe besteht demnach bisher darin, Tabletten zu nehmen. Hier gibt es verschiedene Präparate:
  - Malarone (Empfehlenswert - ist am besten verträglich, jedoch auch am teuersten)
  - Doxycyclin (Obwohl es von der WHO und in anderen Ländern empfohlen wird, ist Doxycyclin in Deutschland formal nicht zur Malaria-Prophylaxe zugelassen, da es sich lediglich um ein Antibiotikum handelt)
  - Lariam (Insbesondere bei Lariam sollte man vor der Abreise testen, ob man die Tabletten verträgt, da diese heftige Nebenwirkungen hervorrufen können, wie Übelkeit, Schlafstörungen, Depressionen und Psychosen)
- Eines sollte man sich auf jeden Fall bewusst machen: wenn man vorbeugende Malaria-Medikamente nimmt, bedeutet das nicht, dass man einen hundertprozentigen Schutz vor Malaria hat. Denn die Medikamente verhindern nicht die Infektion, sondern halten die Malaria-Erreger (Plasmodien) nur in Schach und töten sie langsam ab.
- Für den Fall, dass trotz aller Schutzmaßnahmen ein Verdacht auf Malaria besteht, ist es sehr wichtig, direkt einen Arzt aufzusuchen und einen Bluttest machen zu lassen. Denn wenn Malaria zu spät erkannt und behandelt wird, kann dies lebensgefährlich werden.
- Wenn der Bluttest positiv sein sollte und man Malaria hat, dann gilt es, sofort mit der Behandlung zu beginnen und Anti-Malaria-Tabletten (z.B. Coartem) einzunehmen. Man muss dafür nicht unbedingt in ein Krankenhaus oder eine Klinik, sondern man kann die Malaria auch zu Hause auf seinem eigenen Bett auskurieren. Die ersten Tage geht es einem allerdings sehr schlecht und man hat die üblichen Symptome, wie hohes Fieber (40 Grad und mehr), Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen, Kraftlosigkeit und Schüttelfrost.

- Wichtig ist, den Ratschlägen des Arztes zu folgen, die Medikamente nach Angabe einzunehmen und auf jeden Fall einige Tage später erneut einen Bluttest machen zu lassen, um zu kontrollieren, ob die Malaria wirklich vollständig auskuriert ist!
- Sollte die Infektion vollständig ausgeheilt und die Malaria vorbei sein, kann man im Normalfall nach einer Woche wieder arbeiten.

## 7. Essen und Trinken

- Das Nationalgericht von Nepal ist Dhal Bhat, das aus Reis mit Linsenbrei und pikant eingelegtem Gemüse besteht.
- Zudem werden häufig „Momos“ gegessen. Momos sind kleine mit Fleisch (Wasserbüffel, Huhn) gefüllte Teigtaschen.
- Die typischen Getränke der Nepalis sind vor allem Wasser und Tee.
- Es wird für Europäer jedoch dringend davon abgeraten, Wasser aus einer Leitung oder aus dem Brunnen zu trinken. Der Magen ist an die Qualität dieses Wassers nicht gewohnt. Man darf nur abgekochtes oder gefiltertes trinken oder am besten Quellwasser aus verschlossenen und versiegelten Flaschen trinken, die es überall zu kaufen gibt.
- In Nepal gibt es viele Restaurants und kleine Essenläden, in denen man problemlos speisen kann.
- Trinkgeld: In den meisten Restaurants werden automatisch schon zehn Prozent Serviceleistung auf die Rechnung aufgeschlagen. Wenn diese Angabe nicht auf der Karte erwähnt ist oder es keine Speiskarte gibt, dann sind zwischen 5-10 % an Trinkgeld angebracht.
- Jedoch sollte man keinesfalls in Straßenläden essen, die keine gute Hygiene vorweisen. Dies gilt insbesondere beim Verzehr von Fleisch, Salat, Obst und Eierprodukten.
- Traditionell isst man in Nepal mit den Fingern der rechten Hand. Jedoch ist auch der Gebrauch von Messer, Gabel und Löffel in Nepal durchaus üblich und man kann als Deutscher jederzeit höflich danach fragen.
- Sowohl in Bhaktapur als auch in Kuntabesi gibt es Supermärkte, in denen man einen guten Grundstock an Nahrungsmitteln (zum Teil auch westliche Produkte) kaufen kann. In Bhaktapur empfehlen wir das Sukuldhoka Shopping Centre. Darüber hinaus gibt es viele Mini-Kioske, in denen man die wichtigsten Lebensmittel kaufen kann.

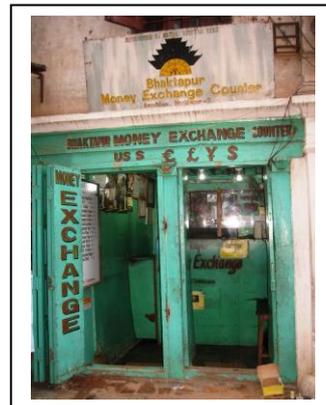


## 8. Zeitzone

Die Nepalzeit liegt der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) um vier Stunden und 45 Minuten voraus. In der MEZ-Sommerzeit reduziert sich der Vorsprung auf drei Stunden und 45 Minuten.

## 9. Finanzen

- Die nepalesische Währung ist die nepalesische Rupie (NRS).
- Der aktuelle Wechselkurs beträgt 1Euro = 120 NRS (Stand August 2013).
- Der Kurs schwankt jedoch täglich, da er an den Dollar gebunden ist.
- In allen größeren Städten Nepals gibt es ATMs, also Geldautomaten unterschiedlicher Banken. Hier kann man rund um die Uhr mit einer Kreditkarte (Master, Visa) Geld abheben.
- Da die Abhebungsgebühren je nach Kreditkartenanbieter sehr hoch sein können (z.T. 5 %), sollte der Tarif für Bargeldabhebungen im Ausland bereits vor der Abreise kontrolliert werden, um eventuell vorher noch zu einem günstigeren Kreditkartenanbieter zu wechseln (z.B. DKB-Cash), da dadurch unnötige Kosten gespart werden können.
- Am Anfang kann man auch etwas Bargeld in € mitnehmen und vor Ort in NRS umtauschen. Hierzu gibt es in den Städten zahlreiche Wechselstuben. Hier empfehlen wir „Bhaktapur Money Exchange Counter – Foreign Currency Exchange“. Adresse: Kwachhen Tole, Ward no - 8, Bhaktapur; Telefon: 6610499.
- Traveller-Checks werden gelegentlich akzeptiert, aber bei kleineren Stückelungen zahlt man höhere Gebühren.
- Die Eröffnung eines Kontos bei einer Bank vor Ort ist zwar theoretisch möglich, jedoch erst bei einem langen Aufenthalt (länger als ein Jahr) lohnenswert.
- Die Bezahlung von Rechnungen in Supermärkten, Restaurants oder Geschäften mit der Kreditkarte ist nicht möglich. Daher sollte man immer ausreichend Bargeld in NRS bei sich haben (Bezahlungen in € werden nicht akzeptiert).



## 10. Straßenverkehr

- In Nepal herrscht Linksverkehr.
- Die Autos kommen überwiegend aus Japan und Korea. Der Grund dafür sind die hohen Importsteuern auf „westliche“ Fabrikate (bis zu 250% Steuern).
- 1 Liter Benzin kostet ca. 1,20 Euro.
- Als öffentliche Verkehrsmittel stehen Tuc Tucs, Bullis und Busse zur Verfügung, die jedoch keine guten Bedingungen vorweisen und im Sinne der Profitmaximierung von den Betreibern mehr als „überfüllt“ werden (samt Sitzen auf dem Busdach). Daher raten wir insbesondere bei der Ankunft in Kathmandu, ein Taxi nach Bhaktapur zu nehmen (siehe Unterkunft).
- Motorrad: Zum Fahren eines Motorrads benötigt man in Nepal einen Führerschein. Zudem besteht für den Fahrer eine Helmpflicht. Für den Soziusfahrer existiert hingegen keine Helmpflicht auf dem Motorrad. Wer jedoch länger im Land ist und häufig auf dem Motorrad mitgenommen wird, sollte aus eigenen Sicherheits- und Gesundheitsgründen unbedingt in einen Kopfschutz investieren.
- Auto: Zum Fahren eines PKWs benötigt man in Nepal einen Führerschein. Zudem besteht für den Fahrer eine Gurtpflicht. Beifahrer und Mitfahrer müssen sich zwar laut Gesetz nicht anschnallen, jedoch ist es aus eigenen Sicherheits- und Gesundheitsgründen vernünftig, bei jeder Autofahrt den Sicherheitsgurt anzulegen.
- Verkehrsschildern werden eher als „Empfehlung“ denn als Vorschrift interpretiert. Insbesondere als Fußgänger sollte man sich daher eher passiv verhalten und nicht auf sein „Recht“ bestehen. Insbesondere bei Zebrastreifen besteht kein Vorrecht für Fußgänger. Hier ist es ratsamer solange zu warten, bis die Straße zur Überquerung frei ist.
- Tipp: In Kathmandu ist der Straßenverkehr sehr dicht und chaotisch. Ungeachtet der Gefahren quetschen sich oft mehrere Personen (Eltern incl. Kinder) auf ein Motorrad und kutschieren so durch den chaotischen Verkehr. Wenn man Kathmandu besucht, sollte man eine Atemmaske dabei haben, denn Abgase und Smog sind im Stadtgebiet heftig! Die Masken kosten umgerechnet 50 Cent und sind in fast allen Läden zu erwerben.



## 11. Führerschein

- Sowohl für Motorräder/Roller/Mopeds als auch für PKWs benötigt man in Nepal einen gültigen Führerschein.
- Eine gültige Fahrerlaubnis für Nepal ist über zwei Wege möglich:
  - Internationaler Führerschein: Einen internationalen Führerschein kann man bei den deutschen Straßenverkehrsämtern (Führerscheinstellen) beantragen. Für den Antrag muss der deutsche Führerschein und ein aktuelles biometrisches Lichtbild mitgebracht werden. Der internationale Führerschein kostet ca. 15 Euro. Der internationale Führerschein besitzt nur in Verbindung mit der jeweiligen nationalen Fahrerlaubnis Gültigkeit!
  - Nepalesischer Führerschein: Zur Beantragung eines nepalesischen Führerscheins muss man seinen Führerschein aus Deutschland mitbringen, und diesem beim nepalesischen Verkehrsamt in Kathmandu samt Lichtbild vorlegen. Der nepalesische Führerschein ist dann so lange wie das Visum gültig.

## 12. Visum

- Deutsche Staatsangehörige benötigen bei der Einreise nach Nepal ein Visum. Das Visum kann man sich auf zwei Arten ausstellen lassen:
  - Nepalesische Botschaft in Berlin oder einem weiteren nepalesischen Konsulat. Das Antragsformular ist unter folgender Internetseite der Botschaft von Nepal abrufbar: [http://www.nepalembassy-germany.com/pdfs/visa\\_neu.pdf](http://www.nepalembassy-germany.com/pdfs/visa_neu.pdf) Der Antrag muss zusammen mit einem gültigen Reisepass, biometrischen Passbildern und einem adressierten und frankierten Rückumschlag an die Botschaft / das Konsulat geschickt werden. Die Gebühren dafür müssen per Banküberweisung bezahlt werden. Ein Visum für 90 Tage kostet momentan 85 Euro (Stand August 2013).
  - Ein Visum kann auch bei der Einreise am Flughafen in Kathmandu beantragt werden. Diese Variante ist unkompliziert, jedoch ein wenig zeitaufwendig. Hierzu benötigt man zwei biometrische Passbilder, das ausgefüllte Visumformular, das man ebenfalls problemlos am Flughafen erhält, einen noch mindestens sechs Monate gültigen Reisepass und die fällige Visumgebühr in konvertierbarer Währung.
- Ein Visum für Nepal ist maximal für 90 Tage zu beantragen. Für einen längeren Aufenthalt kann man jedoch problemlos sein Visum vor Ort in Kathmandu für jeweils zwei weitere Monate verlängern lassen (Kosten ca. 100 Dollar). Hierfür ist das „Department of Immigration“ in Kathmandu zuständig ([www.immi.gov.np](http://www.immi.gov.np)).
- Für ein Praktikum in Nepal bitte „Tourismus“ als Reisemotiv angeben!



## 10. Critical incidents (interkulturelle Missverständnisse)

Im Vorfeld und während des Aufenthaltes in Nepal ist es ratsam, sich mit der Kultur des Landes und dem religiösen Hintergrund zu beschäftigen, um Traditionen, Verhaltensweisen und gesellschaftliche Codes besser zu verstehen. Hier schon einmal einige hilfreiche Tipps, um mögliche Missverständnisse und Tabubrüche zu vermeiden:

- Kalender: In Nepal wird die Zeit nach dem „Bikram Sambat“-Kalender (B.S.) berechnet, welcher sich stark vom europäischen Kalender unterscheidet. Der Bikram Sambat-Kalender zählt ab dem Jahre 57 v.Chr., das heißt aktuell (im Jahre 2013) befindet sich in Nepal im Jahr 2070 (B.S.). Der Kalender ist nach dem König Bikramaditya Samvat benannt und richtet sich nach den Mondphasen. Deshalb wird Neujahr auch erst Mitte April gefeiert. Dieser Kalender wird auch in Zeitungen und im öffentlichen Dienst verwendet. Das nepalesische Jahr hat ebenfalls 12 Monate, die jedoch nicht mit unseren Monaten deckungsgleich sind. Die Woche hat ebenfalls 7 Tage und ist nach Planeten benannt.
- Begrüßung: In Nepal gibt es keine körperliche Begrüßung wie in Deutschland → weder Händeschütteln noch Umarmung. In Nepal begrüßt man sich vielmehr körperlich distanziert, insbesondere bei Leuten, die man nicht kennt. Bei der nepalesischen Begrüßung drückt man seine Innenhandflächen aneinander, hält sie nach oben und drückt dabei die Hände an das Herz. Dabei sagt man „Namaste“ (Im Sinne von „Ich verbeuge mich vor deiner göttlichen Seele“). Bei der Begrüßung fragt man auch nur, wie es einem geht. Man fragt selten nach der Familie oder dem Beruf. Es findet also kein langes Begrüßungsritual statt. Fremde Menschen werden nicht begrüßt. Die Verabschiedung erfolgt auf die gleiche Weise wie die Begrüßung: „Namaste“ samt Zusammendrücken der Innenhandflächen.



- Kopfschütteln: Gewöhnungsbedürftig ist für uns, dass Nepalis leicht mit dem Kopf schütteln, wenn sie etwas zustimmend bestätigen – wir Westler interpretieren das aufgrund unserer kulturellen Gewohnheit automatisch jedoch fälschlicherweise als ein „Nein“ – es bedeutet aber „alles ok“ ;)
- Männerfreundschaft: Befreundete Männer berühren sich häufig gegenseitig (Handhalten, Körper streicheln etc.). Dies ist ein kulturelles Zeichen der Freundschaft und sollte nicht fälschlicherweise mit Homosexualität verbunden werden.

- Religion: Das Betreten von hinduistischen Tempeln ist für Nicht-Hindus verboten.
- Anrede: Personen, die man nicht kennt und deren Namen man nicht weiß, werden in Nepal auf eine sehr höfliche und familiäre Art angesprochen. Unabhängig vom Beruf, sozialen Status oder der ethnischen Zugehörigkeit werden ältere Frauen (als man selbst) mit „Didi“ („ältere Schwester“) und jüngere Frauen mit „Bhaini“ („jüngere Schwester“) angesprochen. Ältere Männer (als man selbst) werden mit „Dhai“ („älterer Bruder“) und jüngere Männer mit „Bhai“ („jüngerer Bruder“) angesprochen. Diese familiäre Anrede zeigt den solidarischen Zusammenhalt zwischen den Nepali und die gleichwertige Behandlung aller Nepalis (unabhängig ihres Reichtums, ihres Berufs, ihrer Religion, ihrer Ethnie etc.).

## 11. Internet

- Das Internetnetz ist in ganz Nepal sehr gut erschlossen, so dass man auch in den ländlichen Regionen eine Verbindung hat.
- Mit Smartphones kann man problemlos im Internet surfen und Apps aufrufen.
- Für schnellere Internetverbindungen stehen in den Städten Festnetzanschlüsse zur Verfügung und in dörflichen Regionen spezielle W-LAN Router.
- In Städten findet man zudem viele Internetcafés.

## 12. Handynetz

- Das Handynetz ist landesweit stabil und gut, so dass man überall eine gute Verbindung hat (außer in einigen Himalaya-Gebieten).
- Aufgrund der hohen Roaming-Gebühren empfiehlt es sich, für die Aufenthaltszeit in Nepal eine nepalesische SIM-Karte zu kaufen und zu benutzen.
- Netzanbieter sind N-Cell und NTC (Nepal-Telecom).
- In Nepal wird das Handy-Guthaben mit Prepaid-Karten aufgeladen.
- Telefonate über das Handy nach Deutschland sind sehr teuer, so dass sich gerade bei längeren Gesprächen Skype empfiehlt.

## 13. Strom

- Der Strom kommt überwiegend aus Wasserkraftwerken.
- In Nepal herrscht eine 220 Volt Wechselspannung.
- Mittlerweile sind fast alle größeren Ortschaften an das Stromnetz angeschlossen
- In die Steckdosen passen normale Flachstecker. Nur in einigen Fällen benötigt man einen Adapter, da einige Steckdosen dreipolig sind. Die entsprechenden Adapter kann man problemlos in nepalesischen Supermärkten und Elektronik-Geschäften vor Ort kaufen.
- In Nepal kommt es (fast) täglich zu mehrstündigen Stromausfällen (je nach Saison 2-16 Stunden). Die Stromausfälle werden jedoch vorher per SMS angekündigt, so dass man sich auf die Energieunterbrechung einstellen kann. Hierzu muss man eine SMS an die Nummer 2722 schicken und erhält daraufhin einen Strom-Wochenplan, welcher die genaue Uhrzeit mitteilt, wann in den nächsten 7 Tagen der Strom ab- und angestellt wird.

- Da der Strom auch häufig abends/nachts ausfällt, empfiehlt es sich, eine batteriebetriebene Taschenlampe, ein Handy mit Licht und Kerzen zur Verfügung zu haben.

#### 14. Allgemeine Informationen zur Schule

- Seit 1975 besteht in Nepal eine Schulpflicht.
- Dennoch sind heutzutage ca. 40 % der Bevölkerung Analphabeten. Die Gründe dafür liegen in der Armut auf dem Land, dem zum Teil katastrophalen Zustand der Schulen sowie dem Fehlen von Lehrmaterialien und ausgebildeten Lehrkräften.
- Schulferien: Von Anfang Juni bis Mitte Juli sowie von Mitte Oktober bis Ende Oktober.
- Schulzeit Primary and Secondary School: Sonntag bis Donnerstag von 10-16 Uhr (30 Minuten Mittagspause), Freitag von 10-13 Uhr, Samstag frei.
- Schulzeit Higher Secondary School: Sonntag bis Donnerstag von 6:00-10:00 Uhr.
- Eine Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten.
- SuS dürfen in Nepal nicht von Lehrern geschlagen werden.
- Lehramt-Praktikanten sollten keine freundschaftlichen Beziehungen mit den SuS eingehen, da sie ansonsten an Respekt, Seriosität und Anerkennung verlieren würden.
- Jede Schule hat seine eigene Schuluniform für SuS.
- Auch Lehrer haben einen einheitlichen Dresscode:
  - Lehrer: Hemd, lange Stoffhose, Weste
  - Lehrerinnen: langer Rock, Bluse, kein tiefes Dekolleté, bedeckte Schultern
- Schulklassen singen morgens die nepalesische Nationalhymne.
- In einer Schulklasse sitzen Jungs und Mädchen seitlich getrennt voneinander.
- Lehrer und Lehrerinnen von staatlichen Schulen verdienen ca. 190 Euro im Monat (Secondary School).
- Lehrer und Lehrerinnen von staatlichen Schulen verdienen ca. 130 Euro im Monat (Primary School).
- SuS können sitzen bleiben: SuS müssen in jedem Fach mindestens 40% erreichen. Wenn sie in einem Schulfach unter 40% kommen, müssen sie die Schulklasse wiederholen (selbst wenn sie in den anderen Fächern überall 100% erreicht haben).
- Ab dem 6. Lebensjahr kann man in Nepal eingeschult werden.
- Es gibt viele Kindergärten in Nepal (Kinder von 4-5 Jahren).
- Um in Nepal den Beruf eines Lehrers ausüben zu dürfen, muss man ein Universitäts-Studium absolvieren. Für die Lehrtätigkeit an einer Primary School benötigt man einen Bachelor-Abschluss. Für die Lehrtätigkeit an einer Secondary School benötigt man hingegen einen Master-Abschluss.
- Je nach Prüfungsleistungen werden einige nepalesische Lehramtstudenten verbeamtet. Nur Lehrer mit einem Beamten-Status erhalten eine Versicherung und sie verdienen mehr Geld.