



# Iceland Guide Book

---

Gapper International

## 目录

一. 冰岛小贴士	Page 2
二. 冰岛项目常见问题	Page 5
三. 关于签证	Page 7
四. 关于保险	Page 8
五. 关于安全	Page 8
六. 冰岛项目注意事项	Page 9

## 一. 冰岛小贴士

### 1. 货币以及汇率

冰岛克朗是冰岛的官方货币，其原名称为 Krona（单数）或 kronur（复数）。

参与者可以直接在当地的换钱地点（Money exchange / 银行）用美金或欧元兑换克朗（汇率大约为1欧元：137克朗）。携带信用卡可以在当地ATM机直接取出克朗，汇率是当天国际汇率，手续费取决于您银行卡所属银行的规定（请使用前向您的银行进行确认）。

### 2. 时差

北京时间比冰岛快 8 小时

### 3. 气候

冰岛地处高纬，但由于受到北大西洋暖流的影响和西风带的控制，所以属于温带海洋性气候，是同纬度地区一种特殊的气候。深受北大西洋暖流影响，主要从其南面流过，并有一支绕行于它的西面和北面。所以虽然地处北极圈附近，冬季气温并不低，夏季气温全岛在 7-12℃ 之间。尽管冰岛靠近北极，但冬季的温度并不是很低，平均温度 -2℃ 左右；夏季气温只有 7-20℃ 之间。

### 4. 出行准备

日常生活和洗漱用品（如牙刷、毛巾、拖鞋、衣物等）。沐浴乳和洗发水等比较重的用品，可以自行携带，也可以抵达冰岛后购买。

雨衣或雨伞（一定要带雨衣或者防水外套，游玩瀑布的时候需要）

防晒霜。

厚外套。

墨镜。

日常药品（用于身体状况欠佳者）。

用于打发空闲时间的书籍。

现金（如欧元）。

信用卡（visa, master）可以在当地部分取款机直接取出当地货币，汇率为当天国际汇率。手续费请咨询您信用卡所在银行。 建议刷卡。

## 5. 电话卡

抵达后，当地工作人员会给带领大家购买冰岛电话卡。大家也可以提早在TB买好，下了飞机就能用。

## 6. 当地民风

冰岛的当地人很友善，但是不管在哪里都请参与者有保护自己的意识。对于随便上来搭讪的人要有一定的戒心，且不管是住宿地人员还是自行外出游玩碰到的人，不要一味的不经过大脑的全盘相信他人所说的话，要有自己的独立判断能力。女生，请不要天黑之后独自外出，早点回到住处休息。另外，在旅游区购买东西时可依据情况还价

# 二. 冰岛项目常见问题

*Qn1: 会有工作人员来机场接机吗?*

Answer: 会的。请抵达凯夫拉维克国际机场 (Keflavik International Airport)，我们会提供项目第一天的接机。一出机场就可以看到工作人员拿着写有“Gapper”的接机牌等待大家。

*Qn2: 万一在机场或者指定集合地点没有找到接机人员怎么办?*

Answer: 最后一封 Gapper 发给你的名为 Welcome On Board 的邮件附件中，有当地负责人联系电话等信息。万一没有找到接机人员，可以借用机场工作人员的电话或使用公用电话和负责人取得联系。

*Qn3: 在项目结束后是否有工作人员送我去机场? 如何自己去机场呢?*

Answer: 项目结束后提供最后一天的送机服务。

*Qn4: 我需要买当地的手机卡吗? 住宿地点有 WIFI 吗?*

Answer: 住宿地点提供 wifi，建议配备手机卡。

*Qn5: 项目的住宿条件如何? 餐食如何?*

Answer: 青旅 4-6 人间；有热水、暖气；共用厨房、卫生间、淋浴设施。第一天只提供晚餐，第八天只提供早餐，第二天至第七天提供三餐。除部分餐饮在餐厅享用以外，大部分餐食需要义工们一起动手准备，当地工作人员会帮大家采购食材。

*Qn6: 出行前是否需要注射疫苗?*

Answer: 冰岛官方没有硬性疫苗注射的要求。

## 三. 关于签证

### (1) 申根个人旅游签证

冰岛签证为欧洲申根签证，需提前办理。Gapper 会提供具体办理流程及所需材料参考。建议提前 2 个月准备材料，正常出签时间为 15-25 天，费用约 1,000 元。

建议找机构代理办理冰岛签证。

常规申请所需材料：

- 1 护照（有至少 2 张空白页，大于 6 个月有效期）
- 2 一份申根签证申请表
- 3 一张两寸照片
- 4 机票预定单
- 5 食宿证明
- 6 盖章的公司营业执照复印件（或盖章的组织机构代码证复印件）
- 7 由雇主出具的证明信（英文文件，或者中文件附上英文翻译），需使用公司正式的信头纸并加盖公章，签字，并明确日期及如下信息：
  - 任职公司的地址、电话和传真号码；
  - 准假证明，签字人员的姓名和职务；申请人姓名、职务、收入和工作年限
- 8 在冰岛停留期间的经济支付能力的证明。最近 3 至 6 个月的银行对账单，无需存款证明。
  1. 如果旅行及生活费用由公司支付，需提供申请人（或雇主）公司偿付能力的证明；
  2. 如果旅行及生活费用由本人支付，需提供本人偿付能力的证明。
- 9 申请人护照身份页的复印件（如有延期，延期页也要复印）
- 10 申请人身份证的复印件（需在提交申请时出示原件）
- 11 非中国公民还需要提交您有效的中国居留许可。复印件可接受。

12 医疗保险(能覆盖在申根地区的实际停留时间,且最低3万欧元(300,000人民币)保额的。原件和复印件

13 在需要情况下,请书面说明书面说明申请人为何无法提供上述所需部分文件

\* 不论是在哪办理签证, Purpose of travel 都为“普通旅行” \*

## 四. 关于保险

为提高项目的全程保障, Gapper为所有从国内出发的项目参与者赠送项目期间的海外旅游保险, 此保险的仅承保由中国大陆及港澳出发的行程。如果参与者长期居住地点为海外, 则需要前往当地的保险机构自行购买旅游保险, 以保障自身的安全。

我们赠送的保险时长为: 默认志愿者需抵达的项目开始前一天起到项目结束。如果提前抵达或者推迟离开, 想要增加保险天数, 可以通过以下链接选择需要额外承保的天数来完成购买: <https://cps.qixin18.com/lxy1002030>

如果参与者有自己熟悉信赖的保险品牌, 我们也鼓励大家购买海外旅行保险以达到多重保障。

## 五. 关于安全

Gapper所有国家项目都是工作人员亲自去到当地进行考察, 确保每个细节之后开始招募的。项目当地负责人会确保参与者的安全, 有任何问题可以即使与他联系。

Gapper保证参与者在项目地和住宿地的基本安全, 但是没有能力干涉参与者自行出游时的安全问题。Gapper 倡导的不是纯义工, 是义工旅行, 旅行部分请申请者对自己负责, 就像在国内进行自助游也要自己负责一样。

世上没有绝对安全和绝对危险的地方, 只要夜晚结伴出行, 尽量走大路, 有事及时和负责人沟通, 不要轻信陌生人, 基本就不会有问题。长滩岛政局稳定, 民风纯朴。治安良好, 且中国游客很多。

## 六. 冰岛项目注意事项

- 1、冰岛项目抵达机场：凯夫拉维克机场（KEF）
- 2、项目期间参与者集体安排住宿，若自行决定外出住宿而出现问题或遇到事故，Gapper 概不负责。（项目期间因自行出游不在住宿地点居住者，不予退还任何费用。）
- 3、项目中途因个人原因中断及退出项目者，不予以退还之前所缴费用。
- 4、由于季节性及部分不可控因素，项目内容会有调剂的可能性，望参与者能够理解和配合。
- 5、项目申请者需要年满 18 周岁，如未满 16 周岁，请和项目组联络 (iceland@gappernet.org)。
- 6、最低成团人数为 8 人，最多 25 人。在出发前一个月，如果报名的人数不满 8 人，行程取消，全额退还已交的项目费用。如果在人数不满的情况下，大家愿意一起分摊额外的费用，行程继续。
- 7、行程结束会颁发 8 天的义工服务证明。

## 冰岛的日照

夏至日照最长、冬至日照最短。冰岛 5 月 - 8 月中会有极昼现象，夜晚不会全黑。越靠北的地区极昼、极夜现象越明显。以首都雷克雅未克为参考，以下为雷克雅未克每个月初的日出日落大致时间：

	该月 1 日			该月 15 日		
	大致日出时间	大致日落时间	日照长度	大致日出时间	大致日落时间	日照长度
1 月	11:20 am	3:45 pm	4 小时 25 分	11:00 am	4:20 pm	5 小时 20 分

2月	10:10 am	5:15 pm	7小时5分	9:30 am	6:00 pm	8小时30分
3月	8:35 am	6:45 pm	10小时10分	7:45 am	7:30 pm	11小时45分
4月	6:45 am	8:20 pm	13小时35分	5:55 am	9:00 pm	15小时5分
5月	5:00 am	9:50 pm	16小时50分	4:10 am	10:40 pm	18小时30分
6月	3:20 am	11:30 pm	20小时10分	3:00 am	12:00 am	21小时
7月	3:05 am	11:55 pm	20小时50分	3:40 am	11:20 pm	19小时40分
8月	4:35 am	10:30 pm	17小时55分	5:20 am	9:40 pm	16小时20分
9月	6:10 am	8:40 pm	14小时30分	6:50 am	7:50 pm	13小时
10月	7:40 am	6:55 pm	11小时15分	8:20 am	6:05 pm	9小时45分
11月	9:10 am	5:10 pm	8小时	10:00 am	4:25 pm	6小时25分
12月	10:45 am	3:45 pm	5小时	11:15 am	3:30 pm	4小时15分

## 【11月、12月、1月、2月、3月】冰岛的冬季

冰岛的冬季比较漫长，会从11月一直持续到3月，这也是一年中黑夜最长的几个月。全年日照时间最短的一天是冬至12月21日，只有4-5个小时的白昼。不过冰岛人特别喜欢圣诞节，这个期间的首都、城镇到处点缀着灯饰，一点也不觉得压抑，这时有着最特色的[北极光](#)和[梦幻的蓝冰洞](#)。

◇ **冬季冰岛的特色**：冰岛的冬日，虽然日照是一年中最短的，但是冰天雪地，泡温泉看极光，这是北极圈独一无二的体验。甚至资深的旅行者们认为，只有冬天的冰岛才是最原汁原味的冰岛，景色极致，模样和夏天全然不同。喜欢庆祝节日的冰岛人，圣诞和新年将会是一年中热闹的时候。

◇ **气候**：冰岛冬季的天气是最难以捉摸的。南部比如雷克雅未克的平均气温在0度左右，一般在-5至5°之间浮动。不过如果刮起大风，人体感温就没准了。

◇ **优势考量**：

- ✓ 可以看到极光(建议待一周以上，增加看到极光的机会)



- ✓ 除了圣诞节等节日期间，游客相对较少
- ✓ 冰雪覆盖的冰岛景色极致，更有“冰”岛风
- ✓ 有蓝冰洞特色项目