



Viaja a Noruega sin olvidarte de nada

Noruega es muy segura y entras con el DNI, pero no es de la UE: tiene aduana propia, copago en cada consulta y una montaña y un invierno que exigen ir preparado.

Documentación

- ☐ DNI o pasaporte en vigor y físico. Sin visado ni ETIAS: hasta 3 meses sin trámites
- ☐ Con escala en el Reino Unido necesitas pasaporte: allí el DNI ya no sirve
- ☐ Svalbard está fuera de Schengen: hay control de identidad en los vuelos
- ☐ Póliza del seguro de viaje y teléfono de asistencia 24 h, en papel y sin conexión en el móvil
- ☐ Carné de conducir español (vale para turistas) y foto del DNI o pasaporte, guardada aparte

Salud y medicamentos

- ☐ Tarjeta Sanitaria Europea física: sanidad pública con copago en cada consulta, también en urgencias
- ☐ Los medicamentos con receta se pagan casi enteros: lleva la medicación de todo el viaje
- ☐ Con estupefacientes (algunos analgésicos, ansiolíticos o para el TDAH): máximo 30 días y certificado Schengen
- ☐ Medicación en su envase original, con la receta o un informe médico en inglés
- ☐ Urgencia leve: llama a la legevakt (116 117), gratis y 24 h. Emergencia grave: 113

En la maleta

- ☐ Enchufe tipo C y F y 230 V, como en España: no necesitas adaptador
- ☐ Ropa por capas e impermeable también en verano: en la montaña el tiempo cambia en minutos
- ☐ Calzado de montaña, frontal y comida extra para el Preikestolen, Trolltunga u otras rutas largas
- ☐ En invierno: ropa térmica, calzado antideslizante y reflectante para caminar de noche
- ☐ Tarjeta sin comisión por pago en divisa: casi todo se paga con tarjeta o móvil

No lleves o declara en aduana

- ☐ Alcohol sin impuestos: 1 litro de licor, 1,5 de vino y 2 de cerveza. Más de 60 grados, prohibido
- ☐ Tabaco sin impuestos: los turistas, 200 cigarrillos o 250 gramos de otros productos
- ☐ Prohibidos: cigarrillos electrónicos con nicotina, tabaco calentado y bolsas de nicotina
- ☐ Carne, embutido y queso: hasta 10 kilos en total por persona (mayores de 12 años)
- ☐ Más de 25.000 coronas en efectivo (o su equivalente): decláralas al entrar y al salir

Antes de salir de casa

- ☐ Contrata el seguro de viaje: la TSE no cubre la sanidad privada, la repatriación ni el hotel extra
- ☐ ¿Senderismo, esquí, moto de nieve o kayak? Comprueba que tu seguro cubre esas actividades
- ☐ ¿Vas a Svalbard? Confirma que tu seguro incluye el Ártico y la evacuación al continente
- ☐ Mira yr.no (tiempo) y varsom.no (aludes y desprendimientos) antes de cada ruta
- ☐ Deja copia de tu documentación y tu itinerario a alguien de confianza en España

Lo que solo pasa en Noruega

Sin efectivo

Casi todo se paga con tarjeta o móvil, y algunos comercios ya no aceptan billetes.

Conducir

Luces encendidas siempre, alcohol casi a cero y multas de las más altas de Europa.

Alcohol

Vino y licores, solo en las tiendas estatales Vinmonopolet. La cerveza, en el súper hasta cierta hora.

Acampar libre

A más de 150 m de una casa y hasta 48 h. Fuego en el bosque: prohibido del 15 de abril al 15 de septiembre.

Peajes sin cabinas

Las cámaras de AutoPASS leen la matrícula; en un coche de alquiler te los cobran después.

Osos en Svalbard

Fuera de Longyearbyen, ve siempre con guía y mantente a 300 m de un oso (500 m de marzo a junio).





Los datos de mi viaje a Noruega

Rellénalo antes de salir y llévalo en papel y en una foto en el móvil: funciona sin batería ni cobertura.

VUELOS

Ida (nº y hora)
Vuelta (nº y hora)
Aerolínea y localizador

SEGURO DE VIAJE

Aseguradora
Nº de póliza
Asistencia 24 h

ALOJAMIENTOS

1. Nombre, dirección y teléfono
2. Nombre, dirección y teléfono
3. Nombre, dirección y teléfono

DATOS MÉDICOS

Grupo sanguíneo
Alergias
Medicación habitual

CONTACTO EN ESPAÑA

Nombre
Teléfono
Banco (bloqueo de tarjetas)

Teléfonos de emergencia en Noruega

112	Policía (también rescate en montaña y en el mar)
113	Ambulancia y emergencias médicas
110	Bomberos
116 117	Legevakt: urgencias médicas no vitales, gratis y 24 h
+47 92 24 79 79	Emergencia consular 24 h de la Embajada de España (solo urgencias graves). Horario de oficina: +47 22 92 66 90 · Halvdan Svartes gate 13, Oslo

Frases para una urgencia

Necesito un médico	Jeg trenger en lege	Yai tréngar en lègue
Llame a una ambulancia, por favor	Ring etter en ambulanse, er du snill	Ring étar en ambulánse, ar du snil
¿Dónde está el hospital?	Hvor er sykehuset?	Vur ar síkejuse
Tengo seguro de viaje	Jeg har reiseforsikring	Yai jar ráiseforshikring

Antes de una urgencia médica, llama a la asistencia 24 h de tu seguro si tu situación lo permite: te indicará el centro adecuado y gestionará el pago. Este documento es orientativo y no sustituye la información oficial ni las condiciones de tu póliza. Las normas de entrada pueden cambiar: compruébalas antes de viajar. Fuentes: Ministerio de Asuntos Exteriores (recomendaciones de viaje y Embajada de España en Oslo), Aduanas de Noruega (Tolletaten), Agencia Noruega del Medicamento (DMP), Helsenorge, Agencia Noruega de Medio Ambiente, Gobernador de Svalbard (Sysselimesteren), Gobierno de Noruega y Visit Norway.