Kit de viaje a Noruega

Lo que conviene llevar a mano: a quién llamar, qué te piden para entrar, cuánto vale tu dinero y cómo pedir ayuda.

MI FICHA DE VIAJE

Rellénala en este PDF o a mano una vez impresa. Tus datos no salen de tu dispositivo.

Viajero	
Fechas del viaje	
Aseguradora	
Número de póliza	
Asistencia 24 h de mi seguro	
Contacto en España	
Alojamiento y teléfono	
Grupo sanguíneo y alergias	
Medicación habitual	
Teléfono de mi banco	

En una emergencia en Noruega

Policía y emergencias	112
Ambulancias	113
Urgencias médicas de Oslo (Oslo legevakt)	02770
Hospital de Ullevål (Oslo)	+47 22 11 80 80
Emergencia consular de España	+47 922 47 979

¿Todavía no tienes seguro de viaje? Pide tu precio en www.viaje-seguro.es/presupuesto, llama al 917 567 108 o escribe por WhatsApp al 644 325 160.

EMERGENCIAS Y EMBAJADA DE ESPAÑA EN NORUEGA

Servicio	Teléfono	Observaciones
Policía y emergencias	112	
Ambulancias	113	
Urgencias médicas de Oslo (Oslo legevakt)	02770	Trondheimsveien 233, Oslo
Hospital de Ullevål (Oslo)	+47 22 11 80 80	
Hospital de Haukeland (Bergen)	+47 55 29 80 60	
Policía de Bergen	+47 55 55 63 00	

Embajada de España en Oslo

Dirección	Halvdan Svartes gate 13, 0244 Oslo
Teléfono	+47 22 92 66 80
Emergencia consular	+47 922 47 979. Solo para emergencias de españoles.
Correo	emb.oslo@maec.es

Qué hacer si algo va mal

Si te roban. Ponte a salvo y denuncia en la comisaría más cercana o en la policía turística: pide copia de la denuncia. Anula las tarjetas llamando a tu banco. Avisa a tu seguro: la denuncia es imprescindible para reclamar.

Si pierdes el pasaporte. Denúncialo a la policía local y acude en persona a la embajada o al consulado de España con la denuncia para pedir un salvoconducto. Lleva una foto del pasaporte en el móvil: acelera el trámite.

Si enfermas o tienes un accidente. Llama primero al teléfono de asistencia de tu seguro, que te dirá a qué centro ir y se hará cargo del pago. Si es grave, llama a emergencias y avisa al seguro en cuanto puedas. Guarda informes y facturas.

Si cancelan o retrasan tu vuelo. Pide a la aerolínea un justificante por escrito y una alternativa de viaje. Guarda las tarjetas de embarque y los recibos de lo que gastes. Avisa a tu seguro si llevas cobertura de demoras.

DATOS PRÁCTICOS Y MONEDA DE NORUEGA

Capital	Oslo
Idioma	Noruego; casi todo el mundo habla inglés
Hora	UTC+1 en invierno y UTC+2 en verano. La misma hora que en la Península.
Prefijo telefónico	+47. Para llamar a España: marca 00 34 y el número completo.
Se conduce	Por la derecha
Electricidad	230 V y 50 Hz. Enchufes de tipo C y F, de dos clavijas redondas. Los enchufes españoles sirven sin adaptador.
Mejor época	De junio a agosto para fiordos y sol de medianoche; de noviembre a marzo para auroras boreales en el norte
Ropa	Impermeable y capas de abrigo, también en verano
Precios	Es un país caro; la sanidad sin Tarjeta Sanitaria Europea tiene un coste muy elevado

Alcohol	Muy restringido en la aduana y al volante: el límite para conducir es de 0,2

Moneda: corona noruega (NOK)

Billetes de 50, 100, 200, 500 y 1.000 coronas.

Euros	En NOK	NOK	En euros
1 €	10,6 NOK	10 NOK	0,95 €
5 €	52,9 NOK	50 NOK	4,73 €
10 €	106 NOK	100 NOK	9,46 €
20 €	211 NOK	500 NOK	47,29 €
50 €	529 NOK	1.000 NOK	94,57 €
100 €	1.057 NOK	5.000 NOK	472,86 €
200 €	2.115 NOK	10.000 NOK	945,72 €
500 €	5.287 NOK	50.000 NOK	4.728,58 €

Cambio de referencia del 16 de noviembre de 2026 (Banco Central Europeo): 1 euro = 10,6 NOK. En una casa de cambio, en un cajero o con tarjeta recibirás algo menos.

Tarjeta para todo. El pago con tarjeta está muy implantado y es infrecuente usar efectivo. Tu banco puede cobrar comisión por cambio de divisa.

Cajeros. No hay muchos, pero los encontrarás en el aeropuerto y en el centro de las ciudades.

Efectivo en la frontera. La entrada y salida de divisas es libre hasta un máximo de 25.000 coronas noruegas, en billetes y monedas. Por encima hay que rellenar un formulario en la aduana.

Multas. Las de tráfico son las más elevadas de Europa, por ejemplo 5.200 coronas por saltarse un semáforo en rojo, y es habitual que exijan el pago en el momento.

REQUISITOS DE ENTRADA Y SALUD EN NORUEGA

Los nacionales del Espacio Económico Europeo pueden viajar a Noruega con pasaporte o DNI. No se requiere visado. La aduana es estricta con el alcohol, el tabaco y los alimentos.

DNI o pasaporte. Los nacionales del Espacio Económico Europeo pueden viajar **con pasaporte o DNI**.

Visado. No se requiere visado.

Escala en el Reino Unido. Si vuelas a Noruega o desde Noruega con escala en el Reino Unido, te exigirán pasaporte. Si no lo tienes, usa solo rutas aéreas por el espacio Schengen.

Alcohol y tabaco. Cupo sin declarar: 1 litro de bebida de 22 % a 60 %, 1,5 litros de vino y 2 litros de cerveza, o combinaciones equivalentes. Prohibido introducir bebidas de más del 60 %. Tabaco: 200 cigarrillos o 250 g. Hay que tener 18 años, y 20 para las bebidas de más de 22 grados.

Alimentos. Para consumo propio, hasta 10 kg de productos cárnicos, lácteos, huevos y otros productos animales, solo si proceden de países del Espacio Económico Europeo.

Aduana. Si llevas más de lo permitido tienes que pasar por la zona roja y declararlo. Si no lo haces, pueden sancionarte y requisar los productos. Cualquier viajero puede ser inspeccionado en cualquier momento.

Mascotas. Perros y gatos entran por la zona roja de la aduana, con microchip, vacuna de la rabia puesta al menos 21 días antes y tratamiento contra el equinococo entre 24 horas y 5 días antes de llegar.

Salud y sanidad

No se exigen vacunas a quien llega de países europeos. Con la Tarjeta Sanitaria Europea se recibe asistencia de urgencia como un residente, pero en Noruega hay copago, incluso en emergencias.

Tarjeta Sanitaria Europea. Te permite recibir asistencia sanitaria de urgencia en las mismas condiciones que los residentes en Noruega. Sin ella tendrás que adelantar el coste total, que es muy elevado.

Copago. Existe incluso en la atención de emergencia. Cuenta con pagar un mínimo de entre 20 y 30 euros por visita médica; laboratorio y radiografías también se pagan. Las medicinas se pagan en su totalidad.

Urgencias en Oslo. No se puede ir directamente a urgencias de un hospital público: hay que acudir al centro de urgencias centralizado, el Oslo legevakt (Trondheimsveien 233), que deriva al hospital si lo ve necesario.

Vacunas. No se exigen a personas de países europeos o que hayan pasado en ellos los 14 días anteriores a su llegada. Recomendadas, ninguna.

No es obligatorio. Exteriores recomienda tramitar la Tarjeta Sanitaria Europea antes de viajar y, si se van a hacer deportes de aventura u otras actividades de riesgo, contratar un seguro privado que incluya, entre otras cosas, cobertura por repatriación y salvamento en regiones montañosas o marítimas.

Seguridad

Exteriores no pone restricciones al viaje ni señala zonas de riesgo: Noruega es un país seguro. Los mayores riesgos para el turista vienen de los fenómenos naturales y de los deportes de aventura.

Pequeños robos. Están aumentando en lugares públicos, hoteles y automóviles. Presta atención en las zonas céntricas de Oslo y Bergen y en el transporte público.

En la naturaleza. Antes de una actividad, avisa a alguien de tu plan, lleva el móvil y los teléfonos de emergencia, y ve bien equipado.

El norte y el Ártico. La mitad norte del país está dentro del círculo polar ártico, donde son frecuentes los fenómenos atmosféricos intensos. Los riesgos de cualquier navegación aumentan mucho en invierno: infórmate del tiempo y pregunta a la empresa con la que viajes.

Carretera en invierno. Extrema la precaución en invierno, y desde el otoño en el norte. Del 1 de noviembre a finales de abril es obligatorio circular con neumáticos de invierno.

Alcohol al volante. El límite es muy bajo, de 0,2, y las sanciones son fuertes: multa, retirada del carné y cárcel según la gravedad. Conducir bajo los efectos de medicamentos también está penado.

Drogas. Adquirir, guardar o transportar cualquier sustancia considerada narcótico se castiga como tráfico, con penas de prisión de hasta 2 años, y mucho mayores en los casos graves.

Recomendaciones de Exteriores vigentes a 17 de noviembre de 2026, actualizadas el 10 de julio de 2026.

MÓVIL Y TRANSPORTE EN NORUEGA

Noruega no está en la Unión Europea, pero sí en el Espacio Económico Europeo, donde también se aplica la itinerancia como en casa: llamadas, mensajes y datos se cobran con tu tarifa nacional. Tu operador puede aplicar un límite de uso razonable a los datos.

En cruceros y ferris. A bordo, si el móvil se conecta a una red por satélite, dejan de aplicarse las normas europeas y el precio no tiene límite. Activa el modo avión mientras navegas por los fiordos.

Datos. Si tu tarifa es de datos ilimitados o muy barata, el operador puede fijar un tope de datos en itinerancia. Debe avisarte de cuál es y de cuándo lo alcanzas.

Llamar a España. Marca 00 34 y el número completo. Para llamar a un número noruego desde un móvil español, marca +47 delante.

Aeropuertos principales

Aeropuerto	Código	Teléfono	Cómo llegar al centro
Oslo-Gardermoen (Oslo)	OSL		Tren o autobús
Bergen-Flesland (Bergen)	BGO		Tranvía o autobús
Tromsø-Langnes (Tromsø)	TOS		Autobús o taxi
Stavanger-Sola (Stavanger)	SVG		Autobús o taxi
Trondheim-Værnes (Trondheim)	TRD		Tren o autobús

Cómo moverse

Límites de velocidad. Muy bajos: 50 km/h en ciudad, 70 y 80 km/h en zonas interurbanas y 100 km/h en autopista. Respétalos al pie de la letra.

Multas. Suelen exigir el pago en el momento. Si no firmas la conformidad, el caso va a los tribunales. La policía puede retirarte el carné en el acto.

Normas. Cinturón obligatorio en todas las plazas y luces de cruce las 24 horas del día.

Invierno. Neumáticos de invierno obligatorios del 1 de noviembre a finales de abril. Si alquilas coche en esas fechas, confirma que los lleva.

Barcos. En invierno y en el norte, consulta el tiempo y las recomendaciones de la naviera antes de embarcar.

FRASES ÚTILES EN NORUEGO

La «j» de la pronunciación es una hache aspirada suave, como la jota andaluza, y «sh» suena como en inglés «show». Muchas letras finales no se pronuncian («det» se dice «de») y la «o» suele sonar como u.

En español	En noruego	Se pronuncia
Hola / Adiós	Hei / Ha det	jei / já de
Gracias	Takk	tak
Por favor	Vær så snill	ver so snil
Sí	Ja	ya
No	Nei	nei
Perdón / Disculpe	Unnskyld	únshil
No pasa nada	Det går bra	de gor bra
¿Cómo estás?	Hvordan går det?	vúrdan gor de
Bien	Bra	bra
Me llamo…	Jeg heter…	yei jéter…
No entiendo	Jeg forstår ikke	yei foshtór íke
¿Habla inglés?	Snakker du engelsk?	snáker du éngelsk
No hablo noruego	Jeg snakker ikke norsk	yei snáker íke noshk
Más despacio, por favor	Litt saktere, takk	lit sáktere, tak
¿Dónde está…?	Hvor er…?	vur er…?
¿Cuánto cuesta?	Hva koster det?	va kóster de
Soy de España	Jeg er fra Spania	yei er fra spánia
¿Puede escribirlo?	Kan du skrive det?	kan du skríve de
Agua	Vann	van
Comida	Mat	mat
La carta, por favor	Menyen, takk	menién, tak
Sin picante	Ikke sterkt	íke sterkt
Soy vegetariano	Jeg er vegetarianer	yei er veguetariáner
Soy alérgico a…	Jeg er allergisk mot…	yei er alérguisk mut…
La cuenta, por favor	Regningen, takk	réiningen, tak
Está muy rico	Det er veldig godt	de er véldi got
Taxi	Taxi	táksi
Aeropuerto	Flyplass	flíplas

En español	En noruego	Se pronuncia
Estación de tren	Togstasjon	tógstashun
Hotel	Hotell	jutél
Voy aquí (enseñando la dirección)	Jeg skal hit	yei skal jit
Ponga el taxímetro, por favor	Slå på taksameteret, takk	slo po taksaméteret, tak
Pare aquí	Stopp her, takk	stop jer, tak
Baño	Toalett	tualét
Dinero	Penger	pénguer
Caro	Dyrt	dirt
¿Me lo rebaja?	Kan jeg få det billigere?	kan yei fo de bíliere
¿Puedo pagar con tarjeta?	Kan jeg betale med kort?	kan yei betále me kort
Cajero automático	Minibank	mínibank
Farmacia	Apotek	aputék
Uno, dos, tres	En, to, tre	en, tu, tre
¡Ayuda!	Hjelp!	yelp
Policía	Politi	pulití
Hospital	Sykehus	síkejus
Médico	Lege	légue
Necesito un médico	Jeg trenger en lege	yei trénguer en légue
Llame a una ambulancia	Ring etter ambulanse	ring éter ambulánse
Me han robado	Jeg har blitt bestjålet	yei jar blit bestiólet
He perdido el pasaporte	Jeg har mistet passet	yei jar místet páse
Estoy perdido	Jeg har gått meg vill	yei jar got mei vil

TARJETA PARA ENSEÑAR

Si no consigues hacerte entender, señala la frase que necesites.

Jeg trenger en lege

Necesito un médico

Vær så snill, ring politiet

Por favor, llame a la policía

Vær så snill, kjør meg til sykehuset

Lléveme al hospital, por favor

Vær så snill, kjør meg til Spanias ambassade

Lléveme a la Embajada de España

Jeg er allergisk mot:

Soy alérgico a:

Vær så snill, ring dette nummeret:

Por favor, llame a este número:

QUÉ VER EN NORUEGA

Oslo	La Ópera, el parque de Vigeland y los museos de la península de Bygdøy.
Bergen	El muelle de Bryggen y la puerta de entrada a los fiordos.
Fiordo de Geiranger	El más fotografiado, con cascadas y miradores.
Fiordo de los Sueños y Flåm	El fiordo más largo del país y su tren de montaña.
Islas Lofoten	Pueblos de pescadores con cabañas rojas bajo picos afilados.

Tromsø	La capital del Ártico, para ver auroras boreales en invierno y el sol de medianoche en verano.
Preikestolen	El Púlpito, una plataforma de roca sobre el fiordo de Lyse, cerca de Stavanger.
Trolltunga	La Lengua del Trol, una caminata larga y exigente.
Ålesund	Ciudad modernista repartida en islas.
Cabo Norte	El extremo norte de la Europa continental que se alcanza por carretera.

Antes de salir

☐	Pasaporte con la validez que exige el país y una foto suya en el móvil y en el correo.
☐	Seguro de viaje contratado y su teléfono de asistencia apuntado en este kit.
☐	Requisitos de entrada cumplidos: visado, formularios y vacunas.
☐	Viaje inscrito en el Registro de Viajeros del Ministerio de Asuntos Exteriores.
☐	Tarjetas avisadas al banco y algo de efectivo. Teléfono del banco apuntado.
☐	Medicación para todo el viaje en el equipaje de mano, con su receta.
☐	Adaptador de enchufe, cargador y batería externa.
☐	Datos móviles resueltos: tarifa de tu operador, tarjeta SIM o eSIM.
☐	Este kit impreso o guardado en el móvil para verlo sin conexión.

Fuentes

Ministerio de Asuntos Exteriores: recomendaciones de viaje a Noruega. Banco Central Europeo: tipos de cambio de referencia del euro. Electrical Safety First: enchufes y voltaje en Noruega. Unión Europea (Tu Europa): itinerancia en la UE. Datos revisados el 17 de noviembre de 2026.

Viaje Seguro es una marca del Grupo Seguros Generales. Este kit es información orientativa y gratuita: no sustituye a las fuentes oficiales ni a las condiciones de tu póliza. Los requisitos de entrada, los teléfonos y las recomendaciones pueden cambiar.