Okruh Mexikem#

Mexiko

15. 12. 2020 - 3. 1. 2021

Program zájezdu

1. - 3. den
letecký přesun do **Mexico City** (náměstí Zócalo, Národní palác, katedrála, Templo Mayor, Basilika Guadalupe, Av. Reforma), park **Chapultepec**, plavba gondolou po vodních kanálech slavné čtvrti **Xochimilco** s ukázkou tradiční lidové hudby **mariachi**, „město bohů“ **Teotihuacán** (Sluneční a Měsíční pyramida, Cesta mrtvých, Quetzalcóatlův chrám)

4. den
starobylé město **Puebla** (katedrála, kostely, umělecká čtvrť) a **Cholula** (Velká pyramida - největší na světě) pod sopkami **Popocatepetl** (5426 m) a **Iztaccihuatl** (5230 m)

5. den
město **Oaxaca** (centrum výroby čokolády, klášter a kostel Santo Domingo s Růžencovou kaplí, ochutnávka smažených kobylek a mezcalu), hlavní zapotécké město **Monte Albán** (starověký komplex obřadních staveb)

6. den
mixtécké pohřební město **Mitla**, přejezd přes pohoří **Sierra Madre del Sur** na pobřeží **Tichého oceánu**

7. - 8. den
koupání a odpočinek v zátokách v okolí **Puerto Angel** a na pohodové pláži **Zipolite**, možnost výletu člunem podél pobřeží za pozorováním želv a delfínů, nebo návštěvy záchranné želví stanice ve vesnici **Mazunte**, odjezd do státu **Chiapas** a přejezd **Tehuantepecké šíje** (geografický předěl Severní a Střední Ameriky)

9. den
výlet člunem po řece **Grijalva** do 1200 m hlubokého kaňonu **El Sumidero** u městečka **Chiapa de Corzo** (jednoho z nejstarších měst Střední Ameriky), koloniální město **San Cristóbal de las Casas** (centrum mexických Mayů, barvité trhy)

10. den
indiánská vesnice **San Juan Chamula** (rituální obřady v kostele indiánů z kmene Tzotzil) a vesnice **Zinacantán** (ochutnávka čerstvých kukuřičných placek, ruční výroba tkaných látek), dokončení prohlídky **San Cristóbalu** (etnografické muzem Casa Na Bolom věnované lakandonským indiánům, muzeum jantaru)

11. den
cesta chiapaským venkovem, kávovníkové plantáže, kaskády vodopádů v národním parku **Aqua Azul,** koupání pod vodopádem **Misol-Ha**

12. den
plavba člunem po hraniční řece **Usumacinta** k archeologické lokalitě **Yaxchilán** ukryté v hloubi **Lakandonské džungle**

13. den
tajemné město **Palenque** na úpatí hor obklopené bujnou vegetací deštného pralesa, opevněné město **Campeche** na břehu **Mexického zálivu**

14. den

bývalé centrum kmene Itzá ve městě **Edzná** (Chrám masek boha Slunce, Velká akropole), mistrovské dílo Puucké architektury **Uxmal**, rozpadlé **hacinedy sisálových baronů** jako memento dávných dob

15. den
biosférická **rezervace Ría Celestún** (plavba po laguně s pozorováním růžově zbarvených plameňáků, pelikánů a jiného ptactva), „Bílé město“ **Mérida** (katedrála San Ildefonso, Palacio de Gobierno, **Casa de Montejo**, typická lidová keramika a vázané hamaky)

16. den
centrum toltécko-mayské civilizace ve městě **Chichén Itzá** (Kukulkánova pyramida, největší hřiště na pelotu z celé Mezoameriky, obřadní studna - Cenote sagrado, Observatoř), koupání v krápníkových jeskyních "cenotes", zastávka v koloniálním městě **Valladolid**

17. - 18. den
okouzlující mayský přístav **Tulum** na útesu **Karibského pobřeží** (Chrám sestupujícího boha, „maják“ El Castillo, Chrám fresek, možnost koupání pod pyramidami), odpočinek na bělostných plážích **Mayské riviéry** u městeček **Tulum**, **Akumal** a **Puerto Morelos**, volitelně mnoho fakultativních výletů (potápění, šnorchlování, koupání ve vápencových jeskyních, návštěva ekoparku **Xel-Ha**, koupání s delfíny v eko–archeologickém parku **Xcaret**, plavba na ostrov **Cozumel**)

19. - 20. den
odjezd do **Cancúnu**, návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: letenku do Mexico City a zpět z Cancúnu včetně všech poplatků, místní dopravu pronajatým minibusem, ubytování a služby průvodce.
Ubytování: 18x hotel **/*** (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím).
Doprava: minibus pro naší skupinu.
Stravování: individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: 18x jednolůžkový pokoj 11000 Kč, Pojištění léčebných výloh+COVID 1040 Kč, Pojištění Prémium STORNO+COVID 1980 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupné cca 120 USD.

Poznámka: Pro vstup do Mexika není vyžadován negativní test na koronavirus. Před vstupem je nutné pouze vyplnit zdravotní prohlášení. Před návratem do ČR je nutné absolvovat antigenní, nebo PCR test, vyplnit příjezdový formulář a do 6 dnů od příjezdu předložit krajské hygienické stanici výsledek dalšího PCR testu, nebo absolvovat 14 denní karanténu. V závislosti na leteckém přepravci může být vyžadován i test na cestě tam, případně ještě vedle PCR testu i antigenní test před odletem. Upozorňujeme, že cestovní pojištění od Generali České pojišťovny nabízené ve službách za příplatek má náklady spojené s léčbou nemoci COVID-19 ve výlukách a pojišťovna případnou léčbu neuhradí. Z toho důvodu nabízíme extra připojištění na COVID-19 ve službách za příplatek.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat platný **biometrický** cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky). Pro případ jeho ztráty si s sebou vezměte jeho fotokopii nebo si jeho scan uložte do e-mailu.

1.2. Víza

Do Mexika občané ČR nepotřebují vstupní vízum pro pobyt za účelem turistiky a délce pobytu nepřesahující 180 dní. Při příletu je třeba pouze vyplnit vstupní turistickou kartu (FMM), jejíž předepsaný vzor dostanete při odbavení v ČR, nebo je možné jí elektronicky vyplnit a vytisknout na: https://www.inm.gob.mx/fmme/publico/en/solicitud.html

1.3. Pojištění

Všichni účastníci zájezdu jsou automaticky pojištěni souhrnným cestovním pojištěním, které zahrnuje pojištění léčebných výloh v zahraničí do výše až 3 000 000 Kč, z toho 20 000 Kč na neodkladné zubní ošetření. Výše uvedené pojistné se nevztahuje na provozování vysokohorské turistiky (nad 3500 m) a raftingu. Upozorňujeme, že cestovní pojištění od České pojišťovny zahrnuté v ceně zájezdu má náklady spojené s léčbou nemoci COVID-19 ve výlukách a pojišťovna případnou léčbu neuhradí. Součástí pojištění je také zákonné pojištění pro případ úpadku CK. Pojistné kartičky obdržíte od CK při nástupu na zájezd. Pojištění jsme pro vás připravili ve spolupráci s Generali Českou pojišťovnou a.s.

Upozorňujeme, že případné lékařské ošetření může být požadováno uhradit hotově a zpětně je propláceno pojišťovnou v ČR. Pro tento případ si s sebou vezměte finanční rezervu. V případě návštěvy lékařského zařízení CK nehradí náklady spojené s dopravou.

Pojištění na nemoc COVID-19 vám nabízíme za příplatek u společnosti Heymondo, partnerem španělské pobočky AXA pojišťovny ve výši 1 850 Kč.

1.4. Preventivní zdravotní opatření

- ověřit si platnost očkování proti **tetanu, záškrtu a obrně**
- očkování proti **břišnímu tyfu a žloutence typu A**, B (doporučeno)
- preventivní prohlídka u zubního lékaře

Pro cestu do Mexika není třeba speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a v centrech cestovní medicíny.

1.5. Kapesné a místní měna

Měna: mexické peso (MXN), orientační kurz: **1 USD = 19 MXN; 1 EUR = 23 MXN**

Směnu na mexická pesa je nejlépe provést s průvodcem hned na letišti po příletu před odjezdem na hotel a v případě nutnosti během zájezdu v místních směnárnách. Pokud vám zbydou na konci zájezdu mexická pesa, není problém je vyměnit zpět na dolary nebo eura na letišti před odletem.

Kapesné:
Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. Měna, kterou je vhodné mít s sebou, jsou AMERICKÉ DOLARY nebo EURA. **Minimální částka** postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je asi **500 USD** (nebo ekvivalent v EUR). Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe v podobě platební karty VISA CLASIC nebo MASTERCARD. Výběr z bankomatů je možný ve všech větších městech. Platby u obchodníka jsou možné jen ve velkých supermarketech a nadnárodních řetězcích, vstupné na památky není možné platit kartou.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Během cesty po Mexiku budeme putovat pronajatým mikrobusem s místním řidičem. Mikorus je klimatizovaný a zavazadla jsou přeprovavována uvnitř vozidla. V průběhu zájezdu poplujeme několikrát na motorových člunech a to v rezervaci Celestún, po řece Usumacinta a v kaňonu Sumidero.

2.2. Ubytování

Během zájezdu budeme bydlet v rodinných hotýlcích a penzionech a hotelech kategorie **/*** ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím. Na některých ubytováních nemusí být k dispozici dvě jednolůžkové postele (pro samostatně přihlášené), ale standardně (pro většinu Latinské Ameriky) jedna manželská postel matrimonial (šíře cca 150 cm, francouzský styl stlaní, jedna velká přikrývka).

2.3. Stravování

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. S výběrem jídla a restaurací vám ochotně poradí průvodce. Jídlo v Mexiku je stejně drahé jako v ČR, na poloostrově Yucatán a především na Mayské riviéře jsou ceny vyšší než v ČR. Budete se moci bez problémů stravovat v místních restauracích, u stánků a kupovat si potraviny na tržnicích či v obchodech. Tradičním mexickým pokrmem jsou kukuřičné placky (tortillas – čti tortijas) plněné masem a zeleninou, opékané, zapékané, smažené… Dále různé omáčky a „guláše“ s přílohou z rýže a fazolí a vynikající polévky (kuřecí, dršťková, z plodů moře…). Vše si můžete dochutit pikantní salsou.

K snídani si můžete zakoupit sladké pečivo nebo si objednat vajíčka na různé způsoby.

Nealkoholické nápoje se v navštívených místech prodávají doslova na každém rohu, prodej alkoholických nápojů je podmíněn speciální licencí. Běžně dostupná jsou piva ve třetinkách ve skle a v plechu, tradiční mexický destilát Tequila a Mezcal. Pití alkoholických nápojů je na veřejnosti zakázáno.

Upozorňujeme klienty, že do Mexika je přísný zákaz dovážet jakékoliv masné výrobky. S sebou si přibalte pouze musli tyčinky nebo sušenky.

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů – voda z vodovodů není pitná. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastikových lahvích s neporušeným uzávěrem.
Jídlo: Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte dostatečně tepelně upravená a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Mléko nemusí být vždy pasterizováno, ale jogurty bývají hygienicky nezávadné. Ovoce a zeleninu si před požitím raději důkladně omyjte nebo oloupejte.

Orientační ceny potravin a jídla v USD:

Jídlo u stánku	3 - 4
Jídlo v restauraci	5 - 8
Balená voda 1,5 litru	1,5
Coca-cola 0,5 litru	1
Pivo v obchodě 0,33 litru	1
Pivo v restauraci 0,33 litru	2 - 3
Káva v restauraci	1 - 2

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny vstupného a fakultativních akcí v MXN:

Muzeum antropologie	80
Torre Latino	110
Teotihuacán	80
Cholula - Pyramida	80
Monte Albán	80
Mitla	75
Hierve el Agua	25
NP Caňon Sumidero	34
2,5h výlet loďkou v Canonu Sumidro	250
San Juan Chamula (kostel)	25
Aqua Azul	50
Palenque (NP + Ruiny)	120
Yaxchilan	80
Bonampak	80
Uxmal	418
Kabáh, Labná (celkem)	120
jeskyně Loltun + místní průvodce	175
Chichen Itzá	486
Tulum	80
fakultativně výlet k cenote Dos Ojos	350
fakultativně šnorchlování v Tulumu	300
park Xcaret nebo Xel Ha	od 100 USD
zpáteční trajakt na Cozumel	500
šnorchlování na Cozumelu	500

Použití videokamery na archeologických lokalitách 45 MXP.

Celkem cca 150 USD + fakultativně 100 USD.

Je zvykem v Mexiku nechávat spropitné pokojským (cca 1 USD/noc), v restauracích 10% a řidičům mikrobusů a místním průvodcům dle uvážení.

Vstupy na některé památky jsou ve výčtu uvedené, ačkoliv jsou stále zavřené, jiné naopak chybí a třeba je po cestě navštívíte.

2.5. Klima, počasí a časový posun

Mexiko patří do tropického klimatického pásu s převažujícími vyššími teplotami. S nižšími teplotami se můžeme setkat pouze v horách.
Počasí v prosinci nazýváme pomonzunové, nastává suchá zima, která se vyznačuje především minimálními dešťovými srážkami, teplými a slunnými dny a chladnějšími noci ve vyšších nadmořských polohách (nad 1500 m.n.m. - Mexico City, San Cristobal, Oaxaca), kde dochází k výraznějšímu rozdílu teplot. Přes den je na sluníčku příjemných 20 – 25 °C, ale v noci teplota může spadnout na 8 – 10 °C. V nížinách k tak výrazným teplotním rozdílům nedochází, v noci se jen mírně ochladí. V prosinci může jednotlivé části zasáhnout studená fronta, která s sebou nese malé množství srážek a lehký pokles teplot, především v noci.
V březnu je počasí velice stabilní, teplotní rozdíly mezi dnem a nocí již nejsou tak výrazné a srážky jsou minimální a to i v horských oblastech.
V červenci začíná teplé a vlhké léto. Teploty se vyšplhají až k 35°C na Yucatánu, vlivem občasných srážek se krajina krásně zazelená.
Počasí na konci října a v listopadu nazýváme pomonzunové, a vyznačuje se nižším srážkovým

průměrem a stabilními teplotami.

Průměrné minimální a maximální teploty na vybraných lokalitách:

	březen	červenec	říjen / listopad	prosinec
Mexico City	10 - 26 °C	13 - 24 °C	8 - 22 °C	6 - 21 °C
Oaxaca City	14 - 31 °C	16 - 27 °C	9 - 25 °C	9 - 25 °C
San Cristóbal	7 - 23 °C	11 - 22 °C	7 - 20 °C	7 - 19 °C
Palenque	7 - 23 °C	11 - 22 °C	8 - 20 °C	7 - 19 °C
Merida	20 - 35 °C	23 - 35 °C	20 - 32 °C	19 - 31 °C
Tulum	24 - 30 °C	26 - 33 °C	23 - 28 °C	23 - 28 °C

Časový posun je oproti ČR **- 7 hodin**; ve státě Quintana Roo (Mayská riviera, Tulum, Cancún) **- 6 hodin, v době letního času taktéž -7 hodin.**

2.6. Jazyk

Úředním jazykem v Mexiku **španělština**, dále se na celém území Mexika mluví mnoha jazyky původních obyvatel amerického kontinentu, na poloostrově Yucatán, v jižních státech Mexika zaslechnete mayštinu a ve středním Mexiku možná i nahuatl.

Angličtinou se dorozumíte velice omezeně (kromě Mayské riviéry) a obecně ji místní nemají moc v lásce. Spíše vám doporučujeme naučit se alespoň pár zdvořilostních výrazů a frází ve španělštině.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 110 – 120V, frekvence: 60 Hz
Elektrické zásuvky: dva ploché konektory (americký standard) - **nutný adaptér!**

Adaptér můžete zakoupit v elektrických potřebách, nebo na letišti. Počet zásuvek bývá na pokojích omezen (max. 2) a pokud plánujete nabíjet více zařízení (foťák, kamera, telefon), doporučujeme přibalit si roztrojku. Většina nabíječek k těmto zařízením funguje při 120V. Pozor na kulmy a fény. Ty raději nechte doma. Často nejsou uzpůsobeny pro použití v takové síti (pokud na sobě nemají přepínač) a dojde k jejich zničení. Ponorné vařiče fungovat mohou, ale ohřev vody bude trvat 4x déle.

Telefonování: O2, T-Mobile i Vodafone mají v Mexiku své roamingové partnery. Pokrytí mobilním signálem je na velmi dobré úrovni, pouze v odlehlých oblastech může docházet k výpadkům. Před cestou se ujistěte, že máte aktivován roaming a že váš telefon podporuje frekvence 850 / 1900 MHz. Ceny hovorů a SMS vám sdělí váš operátor.

Internet: Mnohé kavárny, restaurace a hotely nabízejí připojení k internetu prostřednictvím WiFi. Rychlost není nijak závratná, ale k přijímání a odesílání emailů, správu sociálních sítí a Whatsapp je dostačující.

Pošta: Známky na pohledy se prodávají na poštách, stojí cca 1,5 USD a doručení do ČR trvá 2 – 3 týdny.

Doporučené mobilní aplikace: Whatsapp (komunikace), Mapy.cz (stáhněte si offline mapy navštívené země přímo do telefonu), XE.com (aktuální kurzy měn), Překladač Google (offline slovníky, při online připojení překládá na živo texty pomocí fotoaparátu).

2.8. Důležitá upozornění

CK si vyhrazuje právo na změnu programu v souvislosti s neočekávanými událostmi.

Koronavirová opatření:
V době pohybu na letištích a v po dobu letu je nutné mít ústa a nos zakrytá rouškou / respirátorem.

Před vstupem do Mexika je nutné vyplnit zdravotní formulář, který je rozdáván na palubě letadla před přistáním. Negativní PCRT test není pro vstup do Mexika vyžadován.

Obecně lze říci, že platí nařízení nošení roušek v uzavřených prostorách a je doporučené nosit je i na ulici v davu. V Mexico City opravdu i na ulici lidé roušky nosí, ale mimo hlavní město, kde situace není tak vážná je i nošení roušek více uvolněné a lidé se řídí dle citu (mnoho lidí - roušku nasadím, málo lidí - nenosím). dále je upravená otevírací doba restaurací a služeb dle "mexického semaforu", kde každý stát má jistou barvu. Nejpřísnější opatření jsou v Mexico City a okolí (restaurace zavírají v 22h), v jiných státech je situace volnější.

Stále mnoho památek je zavřených a proto nejsou uvedené ani v programu zájezdu, ale pokud se do doby zájezdu otevřou, vynasnažíme se navštívit i další mexické památky.

Pokyny pro předcházení krádežím:
Přestože životní podmínky místního obyvatelstva nejsou většinou jednoduché, nehrozí v navštívených oblastech akutní nebezpečí násilného přepadení. Proti možným drobným krádežím doporučujeme se zabezpečit takto: ukládáním cenných věcí (pas, peníze, letenka) do tzv. „moneybeltu“. Jedná se o speciální ledvinku, která se umístí pod oblečení. Lze ji koupit v prodejnách sportovních potřeb; https://www.4camping.cz/p/ledvinka-pinguin-waist-security-pocket-l/. Pro případ přepadení je dobré mít na lehce dostupném místě malou sumu peněz (např. 20 USD), se kterou by se zloděj spokojil. V této souvislosti důrazně nedoporučujeme na sebe upozorňovat ukazováním peněz na veřejnosti, nevhodným chováním a oblečením. Snažte se spíš svým zevnějškem a chováním zapadnout mezi místní obyvatelstvo.

2.9. Celní předpisy

Celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby v množství přiměřeném délce pobytu.
Zakázáno je dovážet zbraně, vysílačky, **masné a mléčné výrobky,** ohrožené druhy živočichů a výrobky z nich, zábavní pyrotechniku.
Předepsané léky vezměte v originálním balení a množství odpovídat předepsané osobní spotřebě.
Dovoz a vývoz valut do výše odpovídající hodnotě 10 000 USD není třeba deklarovat.

Limity dovozu alkoholu a tabáku: Mexiko: cigarety (200 ks) nebo tabák (200 g) nebo doutníky (25 ks), alkohol (3 litry).

Při vývozu jsou kontroly zaměřeny zvláště na držení a přepravu drog. Naprostý zákaz platí pro vývoz veškerých zvířat a rostlin.

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Na lehko. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je malý kufr a malý batůžek. Vhodně poslouží i nepromokavá cestovní taška Ortlieb s kolečky a popruhy, kterou je možné případně nést i jako baťoh. Bližší informace naleznete zde: **https://www.alvarez.cz/zavazadla**. Hlavní zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety.

Hlavní zavazadlo je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace a jeho **váha nesmí překročit 23 kg**. Toto zavazadlo je možné před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 160 Kč na Letišti Praha). **Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.**

V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x35x25 cm) mějte připraveny věci, které

budete potřebovat během cesty, **všechny cennosti, doklady, životně důležité léky, baterie a elektroniku, která musí být nabitá a funkční, jinak hrozí její zabavení při bezpečnostních kontrolách na letištích. Do příručního zavazadla také patří všechny lithiové baterie (telefony, laptopy, e-cigarety, powerbanky do 100 Wh).**

Nezapomeňte, že bezpečnostní předpisy nepovolují vzít s sebou na palubu letadla nůžky, nožíky a jiné ostré předměty. Dále vodu, nápoje, polévky, sirupy, krémy, pleť. mléka, oleje, parfémy, spreje, gely, šampóny, nádoby pod tlakem (laky na vlasy, pěn. tužidla, pěna na holení), pasty, směsi tuhých a tekutých materiálů a jakékoliv další přípravky podobné konzistence. Ty prosím umístěte při balení do hlavního zavazadla. Do kabiny letadla je pouze povoleno malé množství tekutin (do 100 ml). Každé takovéto balení musí být umístěno v jednom průhledném uzavíratelném igelitovém sáčku o maximálním objemu 1 litr na osobu.

Více o bezpečnostních pravidlech naleznete na https://prg.aero/bezpecnostni-pravidla

Zřídka se stává, že zavazadlo dorazí do místa příletu opožděno o několik dní. Pro tyto mimořádné situace je dobré mít s sebou v příručním zavazadle také základní hygienické potřeby a prádlo na dobu cca 3 dní.

3.2. Co s sebou

Zmíněnou cestovní tašku / kufr na kolečkách / batoh a batůžek pro výlety, vhodnou obuv na turistiku (postačí kvalitní nízké trkové boty), žabky (vhodné do sprch), oblečení do teplého počasí – trička / košile (i s dlouhým rukávem – ochrání vás před bodavým hmyzem), případně funkční prádlo, a do chladnějšího počasí – fleesovou mikinu nebo svetr, dále kalhoty, 3/4 kalhoty / kraťasy, větrovku, šátek, plavky, ručník, pokrývku hlavy, sluneční brýle, krém na opalování, sprej proti bodavému hmyzu (komáři), hygienické potřeby a léky (pokud pravidelně užíváte), baterku / čelovku, univerzální kapesní nůž, fotoaparát, pláštěnku / deštník, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem), redukci do zásuvky. Zájemci o šnorchlování si mohou přibalit i vlastní masku a šnorchl.

Pro případ přeprání prádla nezapomeňte šňůrku, kolíčky a prací prášek. Jinak v turistických oblastech fungují prádelny nebo není problém si kdekoliv za 5 USD koupit tričko.

Stejně tak i základní hygienické potřeby a léky jsou všude běžně k sehnání.

3.3. Doporučené vybavení lékárničky

Vaši osobní lékárničku doporučujeme vybavit těmito léky:

- proti průjmu – Immodium kapsle, Ercefuryl tablety, živočišné uhlí, Hylak forte
- proti bolestem kloubů, hlavy – Ibuprofen tablety
- proti zvýšené teplotě – Paralen tablety
- na povrchová poranění – Framykoin zásyp, Septonex spray, obinadla, náplasti
- proti alergické reakci při bodnutí hmyzem – Dithiaden tablety, Fenistil gel
- proti nevolnosti v dopravních prostředcích – Nokinal tablety
- léky, které pravidelně užíváte, si vezměte s sebou v dostatečném množství do příručního zavazadla na palubu letadla
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem