Tropy a moře Panamské šíje 2022

Kostarika, Panama

14. 3. 2022 - 2. 4. 2022

Program zájezdu

1. den
letecký přesun do **Kostariky**

2. den
první kontakt s divokou krajinou centrálních údolí, ranní výjezd na činnou sopku **Poás** (2708 m), návštěva nejlepší soukromé rezervace v Kostarice - **La Paz Waterfall Gardens** (sbírka nejohroženějších druhů kostarické fauny a flóry, kočkovité šelmy, motýli, kolibříci, opice, hadi , žáby, obří ptačí voliéra, stezka kolem pěti vodopádů zasazená v horském úbočí deštného pralesa), přesun pod majestátní sopku **Arenal** (1670 m), večerní zasloužený odpočinek v **termálních lázních** pod širým nebem

3. den
celodenní výlet do prvotřídní, turismem nezasažené přírodní rezervace **Caño Negro** (rozlehlé mokřady na hranicích s Nikaraguou, **lodní safari po řece Frío**, malpy kapucínské, vřešťani, kajmani brýloví, bazilišci hřebenatí, leguáni, želvy, desítky druhů ptáků)

4. den
dopolední návštěva národního parku **Volcán Tenorio** s unikátní podívanou na sytě tyrkysově zbarvenou řekou **Río Celeste**, výšlap až k soutoku dvou řek, kde dochází k jedinečnému "nebeskému" zbarvení, třicetimetrový vodopád, syrné výpary aktivní sopečné aktivity), cesta kolem jezera **Arenal** (530 m) ke svahům horského pásma **Cordillera de Tilarán** do osady **Santa Elena** (cca 1500 m) ukryté v čarokrásné přírodě vzácných horských mlžných lesů

5. den
lehký treking s místním průvodcem okouzlujícím mlžným pralesem v oblasti **Santa Elena** (kolibříci, tarantule, endemické druhy fauny, gigantické stromy s epifyty, mechy a liánami, orchideje), možnost procházky po lávkách zavěšených v korunách stromů a vidět svět opravdu z ptačí perspektivy a možná i vzácného ptáka **kvesala,** nebo adrenalinové jízdě na lanech v oblacích - **kanopy tour**

6. den
sjezd z hor a přesun podél pacifického pobřeží se zastávkou u "krokodýlího mostu" v národním parku **Carara** (přechodový suchý tropický les a deštný les) a dále do národního parku **Marino Ballena** (nekonečné pláže pobřeží ve tvaru mořské ploutve, možnost šnorchlování)

7. den
odjezd do jižní Kostariky do vesnice **Sierpe**, zastávka v **Palmar** u záhadných kamenných koulí z předkolumbovské éry, plavba člunem přes mokřad **Térraba-Sierpe** systémem říčních ramen s hustým porostem mangrovů na otevřené moře a podél pobřeží a zátoky **Drake** (objevené mořeplavcem Franciscem Drakem v 16. stol.) na poloostrov **Osa**

8. - 10. den
odpočinek na opuštěných plážích **Tichého oceánu** lemovaných palmami, pěší vycházky do panenské džungle, možnosti mnoha fakultativních výletů a aktivit: zapůjčení mořského kajaku, výletu do **NP Corcovado** ke stanici rangerů **Sirena** nebo **San Pedrillo** (pěší výlet primárním deštným pralesem, pozorování tapírů, mravenečníků, lenochodů, opic, papoušků a tukanů), nebo plavby do biologické rezervace ostrova **Caño** (údajně nejlepší šnorchlování v Kostarice)

11. den
dopolední volný program, plavba zpět do Sierpe a návrat do centrálních údolí přes horské hřbety **Cordillera de Talamanca** se zastávkou v městě **Cartago** (bazilika Panny Marie Andělské, nejposvátnější katolické místo v Kostarice) a koloniálním městečku **Orosí** (nejstarší aktivně využívaný kostel v Kostarice Svatého Josefa ze 18. stol.)

12. den
nejvýznamnější archeologická lokalita v zemi **Guayabo** (antropomorfní petroglyfické obrazce, zbytky sítě akvuaduktů), nebo fakultativní rafting kaňonem řeky **Pacuare** (přes 25 km dlouhá plavba, obtížnost II-IV, 3 hodiny) odjezd na **Karibské pobřeží** do městečka **Puerto Viejo de Talamanca**

13. - 14. den
návštěva národního parku **Cahuita** (pobřežní tropický les, pěší výlet, koupání a šnorchlování, pozorování lenochodů, hadů, opic, motýlů, nosálů, aguti, tukanů, papoušků ara), možnost zapůjčení bicyklu a průzkum okolních pláží - **Cocles**, **Chiquita**, **Punta Uva** a rezervace **Gandoca Manzanillo**, nebo návštěvy lokální pražírny kávy a výrobny čokolády, případně komunity původních obyvatel **Bri Bri** (setkání se šamanem, výklad kosmovize, výroba čokoládového nápoje)

15. - 16. den
odjezd do **Panamy**, pohodová atmosféra na ostrově **Bastimentos** obývaném etnikem Černých Karibů, celodenní lodní výlet v korálovém souostroví **Bocas del Toro** (koupání, šnorchlování, pozorování delfínů, vzácné červené žabičky na pláži **Red Frog Beach**)

17. den
možnost pěšího přechodu ostrova na divokou pláž **Wizzard**, plavba na ostrov **Colón** a přohlídka největšího města celého souostroví Bocas del Toro, letecký přesun do hlavního města **Panama City**

18. den
návštěva **Panamského průplavu** a zdymadel **Miraflores** (pozorování lodí plujících kanálem, Muzeum průplavu), historická čtvrť **Casco Viejo** (katedrála, prezidentský palác)

19. - 20. den
dokončení prohlídky Panama City, ruiny původního osídlení **Panama Viejo**, návrat do **ČR**.

Cena zahrnuje: letenku do San José a zpět z Panama City včetně všech poplatků, přelet Bocas del Toro - Panama City, vstup do NP Poás, safari v NP Caño Negro, lodní výlet na Bocas del Toro, místní dopravu, ubytování se snídaní a služby průvodce.
Ubytování: 14x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 4x vícelůžková noclehárna (společné příslušenství).
Doprava: pronajatý minibus, člun.
Stravování: 18x snídaně, 4x večeře, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: 14x jednolůžkový pokoj 8300 Kč, šnorchlovací výlet na ostrov Caño v NP Corcovado s obědem 2650 Kč, výlet na rangerskou stanici do NP Corcovado s místním průvodcem 2650 Kč, Pojištění léčebných výloh+COVID 1040 Kč, Pojištění Prémium STORNO+COVID 1980 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupné cca 190 USD, rafting na řece Pacuaré cca 100 USD, výstupní poplatek Kostarika 8 USD.

Poznámka: Pro vstup do Panamy nutné očkování proti COVID-19 (2 dávky), nebo antigenní / PCR test 72h před vstupem a vyplněný zdravotní formulář.

1.1. Doklady

Budete potřebovat **biometrický pas** s platností minimálně 6 měsíců po plánovaném návratu ze zájezdu.

1.2. Víza

S Kostarikou a Panamou má ČR bezvízový styk. **Podmínkou vstupu je mít alespoň 14 dní po ukončeném očkování proti COVID-19 (pro Panamu minimálně 2 dávky) !!!**

Vstup do Kostariky:

- **očkovaní turisté musí předložit certifikát o dokončeném očkování (stahujete na ocko.uzis.cz).**
- **všichni nejdříve 72 hodin před cestou musí vyplnit příletový zdravotní formulář "Pase de Salud" na https://salud.go.cr/ a po celou dobu cesty mít k dispozici k nahlédnutí (vytištěný / v mobilu) QR kód. Návod na vyplnění zasíláme společně s pokyny, případně vyžádejte v CK.**

Vstup do Panamy:

- **očkovaní turisté musí předložit certifikát o dokončeném očkování (stahujete na ocko.uzis.cz).**
- **všichni před příjezdem (neplatí pro přestup) vyplnit čestné prohlášení na https://www.panamadigital.gob.pa/RegistroPacoViajero a po celou dobu cesty mít k dispozici k nahlédnutí (vytištěný / v mobilu) QR kód.** Návod na vyplnění zasíláme společně s pokyny, případně vyžádejte v CK. Toto prohlášení můžete vyplnit kdykoliv, proto si jej vyplňte v klidu doma před odjezdem na zájezd.
- **vstup 28.3.2022**
- **adresa prvního hotelu:** Hotel Carribean View, calle principal bastimentos casa 98, Bastimentos, tel.: +507 757 9442
- **Provincia: Bocas del Toro, Distrito: Bocas del Toro**

Před návratem do ČR je třeba:

- všichni vyplnit **příjezdový formulář** (doporučujeme vyplnit, odeslat, potvrdit a vytisknout již před odletem na zájezd; je to nelogické, ale lze to).
- očkovaní turisté jsou bez testů před návratem i po příletu do ČR.

Tato pravidla se mohou kdykoliv změnit! Více na www.mzv.cz

1.3. Pojištění

Cena zájezdu nezahrnuje cestovní pojištění. Protože podmínkou účasti na zájezdu je mít uzavřené platné cestovní pojištění, nabízíme vám jeho sjednání jako službu za příplatek od pojišťovny Uniqa a.s., které kryje i léčbu a karanténu spojenou s onemocněním COVID-19. Více na www.alvarez.cz/pojisteni

Součástí ceny zájezdu je také pojištění pro případ úpadku CK.

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.

1.4. Preventivní zdravotní opatření

- ověřit si platnost očkování proti tetanu, záškrtu a obrně
- očkování proti žloutence typu A, B (doporučeno)
- preventivní prohlídka u zubního lékaře
- užívání antimalarik konzultujte se svým lékařem
- **povinnost mít alespoň 14 dní po dokončeném očkování proti Covid-19 (dvě dávky pro Panamu) !!!**

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:
Kostarika: colón (CRC), orientační kurz: 1 USD = 600 CRC
Panama: balboa (PAB) 1 UDS = 1 PAB; v praxi se používá k hotovostním platbám americký dolar

Kapesné:
Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, vstupné národních parků a rezervací, fakultativní výlety a na případný nákup suvenýrů. Měna, kterou je vhodné mít s sebou, jsou **AMERICKÉ DOLARY (větší i menší bankovky hodnot 1,5,10, 20)**. V Kostarice funguje americký dolar jako paralelní měna k místní a většina vstupů a fakultativních výletů se platí v USD, jídlo se platí v místní měně - nebo můžete v USD. V Panamě funguje americký dolar místo místní měny a v praxi budete platit vše americkými dolary, proto opět mějte především bankovky nízkých nominálních hodnot!
Minimální částka postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je asi **700 USD + cena za vybrané fakultativní akce**. 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 v Kostarice celkem běžné a **vstupy do NP je povinnost platit kartou!!!**

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Během cesty budeme využívat pronajatý mikrobus jen pro naší skupinu a několikrát během zájezdu poplujeme po moři člunem.

2.2. Ubytování

Během zájezdu budeme bydlet v jednoduše zařízených hotelech / penzionech / hostelech bez kategorie, latinsko-amerického standardu, ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím. Výjimkou budou 4 noci strávené na poloostrově Osa, kde budeme spát v noclehárně na palandách, nebo vícelůžkových pokojích se společným soc. zařízením.

2.3. Stravování

Snídaně jsou zahrnuty v ceně zájezdu a dále 4x večeře na poloostrově Osa. S výběrem ostatního jídla a restaurací vám ochotně poradí průvodce. Jídlo v Kostarice je dražší než v ČR. Stravovat se budeme v místních restauracích, u stánků a v motorestech a kupovat si potraviny v obchodech. Tradičním středoamerickým pokrmem jsou rýže a fazole (Gallo Pinto), pečené a smažené banány, dále různé

omáčky a „guláše“, polévky (kuřecí, hovězí, z plodů moře…), hovězí na přírodno, krevety, rybí filety, plody moře, hranolky, sendviče, pizzy.

K snídaním se podávají tousty a vajíčka na různé způsoby, ovoce, čaj/káva, případně lívance, nebo tradiční snídaně s rýží, fazolemi a pečenými banány.

Nealkoholické nápoje se v navštívených místech prodávají doslova na každém rohu, prodej alkoholických nápojů je podmíněn speciální licencí a v těch nejlevnějších restauracích nebývá k dostání. Běžně dostupná jsou piva ve třetinkách ve skle a v plechu. Pití alkoholických nápojů je na veřejnosti zakázáno.

V celé oblasti se pěstuje vynikající káva.

Upozorňujeme klienty, že do Kostariky je přísný zákaz dovážet jakékoliv masné a mléčné výrobky, ovoce i zeleninu! S sebou si přibalte pouze musli tyčinky nebo sušenky.

Voda: na všech ubytováních teče pitná voda.

Orientační ceny potravin a jídla v USD:

Jídlo u stánku	5 - 8
Jídlo v restauraci	10 - 16
Balená voda 1,5 litru	1,5
Coca-cola 0,5 litru	1
Pivo v obchodě 0,33 litru	1,5
Pivo v restauraci 0,33 litru	3
Káva v restauraci	2

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny některých vstupů v USD:

zahrady La Paz	51 USD
termální prameny Baldí (s bufetem)	39 (59) USD
Cano Negro	6 USD
Río Celeste	14 USD
Monteverde (rezervace Santa Elena)	16 USD
visuté lávky Monteverde	40 USD
jízda na lanech (canopy tour / zip line)	55 USD
NP Monteverde	25 USD
NP Carara	12 USD
NP Marino Ballenas	7 USD
rafting na řece Pacuare	100 USD
NP Cahuita	5 USD
kulturní BriBri tour	60 USD
zdymadla Miraflores	10 USD

Uvnitř NP Corcovado se nachází několik rangerských stanic, z nichž 2 je možné navštívit v rámci fakultativních výletů. Samotné stanice nejsou ničím zajímavé, ale jsou to výchozí body pro procházky s místními průvodci (rangery) do lesa za pozorováním flory a fauny. Ačkoliv jsou výlety nabízeny jako celodenní, v pravdě se vyráží po snídani, na místě je cca 3h aktivit a zpět na ubytování je člověk kolem 13h.

Stanice Sirena se nachází cca 1h plavby člunem od ubytování, je známější, více exponovaná, ale stále s dobrou šancí vidět mnoho zvěře, les je sekundární, terén rovinatý.

Stanice San Pedrillo je méně známá a jen 15 min plavby od ubytování, velká část lesa je primární prales, terén při pobřeží rovinatý, dále od pobřeží mírně stoupá. Vyskytují se zde vzácnější druhy (jaguár), ale ty jsou obtížné k zahlédnutí.
Výlet zorganizujeme na stanici, která bude dostupná.

Šnorchlovací výlet na ostrov Caño má podobné parametry = vyráží se po snídani, cesta člunem cca 1h, poté šnorchlování na 2-3 místech cca 2,5h a návrat na ubytování. Šnorchluje se z loďky poblíž ostrova, který je sopečného původu. Nejsou zde korálové zahrady a hejna barevných ryb jako v Egyptě, nebo v Indonésii. Rybičky tam samozřejmě jsou, ale spíše jde o vetší ryby, želvy a žraloky.

Skupina klientů, kteří pojedou na rangerskou stanici, bude doprovázena vedoucím zájezdu (organizace, překlad), na ostrov Caño to není třeba a průvodce zpravidla zůstává se skupinou na pevnině.

Zájemci o šnorchlování u ostrova Caño, nebo o jednodenní výlet do rangerské stanice (vše NP Corcovado) nechť tuto skutečnost nahlásí obratem do CK. Je třeba rezervovat místa, omezená kapacita návštěvníků na den!
Každou aktivitu nabízíme ve službách za příplatek v ceně 2650 Kč / aktivita.
Aktivitu nelze následně zrušit např. z důvodu nepřízně počasí, zdravotní indispozice aj.

Je zvykem nechávat spropitné pokojským (cca 1 USD/noc), v restauracích 10% a řidiči mikrobusu v Kostarice cca 10-20 USD, ostatním řidičům a místním průvodcům dle uvážení.

2.5. Počasí a časový posun

Kostarika a Panama patří do tropického klimatického pásu s převažujícími vyššími teplotami. S nižšími teplotami se můžeme setkat pouze v horách. V zásadě můžeme rok rozdělit do dvou období a to sucha (od prosince do května) a dešťů (od června do listopadu). Krajina je však na většině míst stále zelená a v některých horských oblastech prší téměř celoročně.
Průměrná denní teplota 28 °C.
V únoru a březnu je hlavní turistická sezóna, na západním pacifickém pobřeží neprší, či pouze ojediněle, teploty dle nadmořské výšky se mohou při pobřeží pohybovat i přes 30 °C, v horách je kolem 23 °C a u Karibiku opět vedro, ale zde i s možností vydatných dešťových přeháněk.
Červenec a srpen spadají do období dešťů, můžeme očekávat krátké a intenzivní tropické lijáky, avšak teploty neklesají stále je příjemně teplo.
V listopadu a prosinci déšť ustává a klima je velice příjemné.

Časový posun: Kostarika: -7 hodin; -8 hodin v době letního času.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem v Kostarice a Panamě je španělština. Anglicky se bez problémů domluvíte v turistických oblastech.

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. Pokud nemají na štítku uvedeno "INPUT: 100 - 240 V" nejsou uzpůsobeny pro použití v takové síti a dojde k jejich zničení. Ponorné vařiče fungovat mohou, ale ohřev vody bude trvat 4x déle.

Telefonování: O2, T-Mobile i Vodafone mají ve Střední Americe své roamingové partnery. Pokrytí mobilním signálem je na velmi dobré úrovni v okolí velkých měst, 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 je dostačující. Po příletu je možné na letišti zakoupit místní SIM kartu s datovým balíčkem (cca 10 USD za 2GB dat).

Pošta: Známky na pohledy se prodávají na poštách, stojí cca 1,5 USD a doručení do ČR trvá 3 - 4 týdny.

2.8. Důležitá upozornění

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

Koronavirová opatření:
V průběhu zájezdu je třeba se řídit nařízeními vlád navštívených zemí. V současné chvíli platí nařízení mít zakrytá ústa (rouškou, respirátorem) v uzavřených prostorách, dezinfikovat si ruce při vstupu do nich, dodržovat odstup od ostatních lidí. Taktéž **při pobytu na letištích je třeba mít nasazený respirátor úrovně FFP2, KN95, nebo N95, v průběhu letu stačí chirurgická rouška. Látkové roušky, šátky, respirátory s výdechovým ventilkem a jiné formy zakrytí úst nejsou povolené!**

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/c/vybaveni/vaky-a-obaly/pouzdra-na-doklady/. V této souvislosti důrazně nedoporučujeme na sebe upozorňovat ukazováním peněz na veřejnosti, nevhodným chováním a oblečením, nošením šperků, drahých hodinek, především ve městech (Pto. Viejo, Panama City).

2.9. Celní předpisy

Celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby v množství přiměřeném délce pobytu.
Zakázán je především dovoz veškerých masných výrobků, mléčných výrobků, ovoce a zeleniny.
Předepsané léky vezměte v originálním balení.
Dovoz a vývoz valut do výše odpovídající hodnotě 10 000 USD není třeba deklarovat.
Limity dovozu alkoholu a tabáku: cigarety 200 ks, alkohol 1 litr.
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 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**, případně **batoh do 60 litrů, nebo malý kufr** a příruční

batůžek. Hlavní zavazadlo bude většinu času na ubytování nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety. Prosíme, **nevozte s sebou velké skořepinové kufry**, zavazadlový prostor auta není nafukovací. Ideální jsou **malé** látkové kufry o objemu 50-60 litrů, cestovní tašky, batohy.

Hlavní zavazadlo je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace a jeho **váha nesmí překročit 23 kg**. Služba balení zavazadel v současné chvíli na letišti nefunguje. **Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.**

V příručním zavazadle (max. 12 kg, povolené rozměry: 55x35x25 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty, **všechny cennosti, doklady, 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 kontrolách a balení zavazadel naleznete na https://www.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

Zmíněný batoh/kufr/cestovní tašku a malý batůžek pro výlety, vhodnou obuv na turistiku užijete v horách případně navečer a trekové letní sandály = nejlépe se osvědčily kvalitní sandály s uzavřenou špičkou, např. od firem Teva, nebo Keen, které budete nosit většinu času zájezdu v nížinách, žabky (vhodné do sprch), oblečení do teplého počasí – trička / košile (i s dlouhým rukávem – ochrání vás před bodavým hmyzem), případně funkční prádlo, a do chladného počasí (oblast Monteverde) – 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, malý visací zámek, dalekohled, kvalitní pláštěnku / pončo pro případ tropických lijáků, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem), redukci do zásuvky, nepromokavý sáček na elektroniku (mobil, fotoaparát), láhev na vodu (z důvodu zákazu vnášení jednorázových plastů do NP). Zájemci o šnorchlování ať si přibalí i vlastní masku a šnorchl (ostrov Caño, Bocas del Toro). Pro případ přeprání prádla nezapomeňte šňůrku, kolíčky a prací prášek. 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 a zabalte do příručního zavazadla
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem