

Velká cesta Jižní Amerikou do r. 2025

Peru, Bolívie, Paraguay, Argentina, Brazílie

10. 9. 2023 - 10. 10. 2023

Program zájezdu

1. - 2. den

letecký přesun do **Limy** 📍 (katakomby v klášteře San Francisco, Pizarrova hrobka, náměstí San Martín, bohémská čtvrť Barranco)

3. den

přejezd **Panamerickou dálnicí** na poloostrov **Paracas** (Centro de Interpretación, katedrála, pláž Roja, rybářská vesnice Lagunillas)

4. den

lodní výlet k ostrovům **Islas Ballestas** (pozorování tučňáků, lachtanů a kormoránů), **Pisco** - prohlídka destilérie národního nápoje, laguna **Huacachina** uprostřed písečných dun (fakultativní jízda na buginách)

5. den

možnost letu nad záhadnými gigantickými obrazci v **Nazce** 📍, předincké pohřebiště v **Chauchille** se zachovalými mumii indiánů, noční přejezd do **Cuzca**

6. den

historické hlavní město Inků **Cuzco** 📍 (náměstí Plaza de Armas, katedrála, klášter Santo Domingo, muzea, tržnice)

7. den

posvátné údolí **Urubamby**, **Sacsayhuamán** (obrovská pevnost), incké město **Písac**, poslední útočiště Inky v **Ollantaytambu**, cesta vlakem do **Aguas Calientes**

8. den

Machu Picchu 📍 (ruiny nejslavnějšího inckého města skrytého hluboko v Andách), regenerace v termálních pramenech, návrat do **Cuzca**

9. den

přesun přes náhorní plošinu **Altiplano** a průsmyk **La Raya** (4318 m) do koloniálního města **Puno**, plavba po jezeře **Titicaca** na plovoucí rákosové ostrovy **Islas Uros** (možnost plavby na tradičních totorových člunech)

10. den

pohřební kamenné mohyly v **Sillustani** u jezera **Umayo**, přesun do bolívijského pohraničního městečka **Copacabana**

11. den

celodenní výlet na ostrov **Isla del Sol** (možnost pěšího přechodu ostrova)

12. - 13. den

nejvýše položená metropole **La Paz** (3627 m, koloniální památky, muzeum koky, tržiště čarodějnic), **Valle de la Luna** (údolí s měsíční krajinou a pouštní vegetací) a fakultativně výstup na vyhlídkovou horu **Chacaltaya** (5395 m), noční přesun do města **Uyuni**

14. den

okruh terénními vozy solnou pouští v oblasti **Salar de Uyuni** (vyschlé jezero ve výšce 3500 m, mohutné kaktusy, solné monumenty)

15. - 16. den

staré hornické a kdysi i nejbohatší město celé Jižní Ameriky **Potosí** (4050 m, koloniální památky, stříbrné doly, mincovna, tržnice)

17. den

„Bílé město" **Sucre** (mistrovská španělská architektura, kostely Santo Domingo a La Merced, katedrála a Arcibiskupský palác, Casa de la Libertad, Museo de Arte Indigena), noční přejezd do poklidného městečka **Samaipata**

18. den

největší petroglyf na světě a obřadní skála předinckých kultur **El Fuerte**

19. den

výlet do národního parku **Amboro** (unikátní ekosystém mlžného lesa se stromovými kapradinami)

20. den

odjezd do **Santa Cruz** a dále nočním autobusem do **Paraguaye** po **Trans-Chaco Highway**

21. den

odlehlá kolonie menonitů ve **Filadelfii** uprostřed nehostinné pouštní krajiny

22. - 23. den

metropole **Asunción** (francouzská architektura, vládní palác, Casa Viola, Pantheon)

24. den

výlet na jezuitské misie **Jesús** a **Trinidad**, prohlídka spojená s ochutnávkou v závodě na zpracování povzbuzujícího nápoje Yerba Maté v **Bella Vista**

25. den

přesun na trojmezí **Praguaye, Argentiny a Brazílie** do města **Foz do Iguacu** na řece **Paraná**

26. den

druhá největší přehrada na světě **Itaipú**, výlet k vodopádům **Iguacu** z brazilské strany

27. den

celodenní návštěva **Argentiny** a národního praku **Iguazú** (285 vodopádů, Ďáblův chřtán)

28. - 31. den

letecký přesun do **Ria de Janeiro** (koloniální centrum, katedrála, radnice), výlet na **Corcovado** (slavná socha Krista, jeden ze sedmi novodobých divů světa), lanovkou na **Cukrovou homoli**, koupání na plážích **Copacabana** a **Ipanema**, možnost návštěvy stadionu **Maracaná**, nebo chudinské čtvrti - **favely**, návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: letenku do Limy a zpět z Rio de Janeiro včetně všech poplatků, přelet Foz do Iguacu - Rio de Janeiro, zpáteční vlak na Machu Picchu, místní dopravu, výlet terénními vozy do solné pouště, výlet lodí po jezeře Titicaca, ubytování, snídaně a 2x stravu při nočních přesunech autobusem a služby průvodce.

Ubytování: 25x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje, většinou s příslušenstvím), 2x luxusní noční autobus, 2x místní noční autobus.

Doprava: minibus, terénní auto, taxi, loď, vlak.

Stravování: 25x lehká snídaně, 2x strava v nočních autobusech, oběd v poušti Salar, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: .

Cena nezahrnuje: přelet nad obrazci v Nazce cca 100 USD, vstupné cca 200 USD.

Poznámka: jedná se o cestovatelsky náročnější zájezd z důvodu pobytu ve vysoké nadmořské výšce v Peru a v Bolívii a několika dlouhých autobusových přejezdů. Povinnost očkování proti žluté zimnici.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) a fotokopii jeho hlavní dvoustrany (pro případ ztráty cestovního pasu) nebo si její scan uložíte do e-mailu.

Vstup do Peru: nic.

Vstup do Bolívie: dokončené očkování proti COVID-19, nebo negativní PCR test 72h před vstupem, nebo antigenní test 48h před vstupem.

Vstup do Paraguaye: povinnost **očkování proti žluté zimnici** (příjezd z Bolívie).

Vstup do Argentiny: nic.

Vstup do Brazílie: povinnost **očkování proti žluté zimnici** (návštěva Bolívie v posledních 90 dnech).

Závěr: kvůli Bolívii je stále nutné prokázat se očkovacím certifikátem na Covid-19. Tento certifikát může být jakkoliv dlouho starý (u nás pravděpodobně již neplatný. Certifikát vytisknete na stránce ocko.uzis.cz.

Povinnost očkování proti žluté zimnici pro vstup do Paraguaye a Brazílie z důvodu návštěvy Peru a Bolívie v posledních 90 dnech).

V praxi nikdo nikde certikáty na covid a žlutou zimnici vidět nechce, ale takto jsou nastavená pravidla.

1.2. Víza

Do Peru, Bolívie, Paraguaye a Brazílie občané ČR nepotřebují vstupní vízum pro pobyt za účelem turistiky.

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

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**
- doporučené očkování proti **břišnímu tyfu a žloutence typu A, B**
- preventivní prohlídka u **zubního lékaře**
- **povinnost očkování proti žluté zimnici (vstup do Paraguaye)**

Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a centrech cestovní medicíny.

1.5. Kapesné a místní měna

Měna:

nový sol (PEN)	orientační kurz: 1 USD = 3,5 PEN
bolivijské boliviano (BOB)	orientační kurz: 1 USD = 6,6 BOB
paraguayské guarani (PYG)	orientační kurz: 1 USD = 6 500 PYG
argentinské peso (ARS)	orientační kurz: 1 USD = 250 000 ARS
brazilský real (BRL)	orientační kurz: 1 USD = 4,5 BRL

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**. **Minimální částka** postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je asi **1000 USD**. Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe v podobě platební karty VISA CLASIC. 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.

V Peru si směníte dolary na soly, dále na každé hranici si vyměníte zbytek peněz na novou měnu a dle potřeby směníte dolary a tak to půjde až do konce zájezdu, kdy vám zbydou realy a ty si na letišti směníte zpět na požadovanou měnu (USD/EUR).

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Během cesty budeme využívat místní veřejnou a soukromou dopravu (autobusy 1. třídy, mikrobusy, taxíky a MHD). Autobusy 1. třídy jsou klimatizované, mají pohodlné polohovací sedačky a jsou vybaveny toaletou. Tyto luxusní autobusy využijeme na delších přesunech a na dvou nočních přejezdech v Peru. Noční přejezdy jsou na tomto zájezdu celkem čtyři. Na dalších dvou v Bolívii a Paraguayi pojedeme místním nočním autobusem. Především přesun mezi Santa Cruz a Filadelfií je velice zdlouhavý a náročný (16-20h). Obecně je kvalita dopravní infrastruktury v Bolívii na nižší úrovni než v okolních státech. Na jednodenní výlety zajišťujeme dopravu pronajatými mikrobusy, po městech a příměstských oblastech se pohybujeme pomocí MHD a taxíků. Dále se budeme plavit člunem po jezeře Titicaca, poletíme vnitrostátním letem z Foz do Iguacu do Ria de Janeiro, pojedeme vlakem na Machu Picchu a zpět, po solné poušti nás budou vozit terénní auta.

2.2. Ubytování

Během zájezdu je ubytování zajištěno ve velmi jednoduše zařízených hotýlcích a penzionech latinsko-amerického standardu ve dvouúžkových pokojích se soc. zařízením na pokoji, ojedinele společné pro více pokojů. Mimo to strávíme 4 noci při přesunech autobusy.

2.3. Stravování

V ceně zájezdu je zahrnuta snídaně (25x), 2x strava v nočních autobusech a oběd na výletě po poušti Salar. V ostatních případech vám s výběrem jídla a restaurací ochotně poradí průvodce. Jídlo v Peru, Bolívii a Paraguayi je relativně levné (podobné ceny jako v ČR), Brazílie je trochu dražší. Budete se moci bez problémů stravovat v místních restauracích, u stánků a kupovat si potraviny na tržnicích či v obchodech.

Jihoamerická kuchyně je rozmanitá – drůbež a ryby, lamí, hovězí a vepřové maso, speciality - morče, ceviche (marinované ryby), brambory, rýže, pečivo, vařená kukuřice, krevety a dary moře, tropické

ovoce a zelenina. Na mnoha místech fungují tradiční rychlá občerstvení.

Nealkoholické nápoje se v Jižní Americe prodávají doslova na každém rohu, prodej alkoholických nápojů je podmíněn speciální licencí. Běžně dostupná jsou piva (Cristal, Cusqueña aj.) ve třetinkách ve skle a v plechu a tradiční pálenka pisco. Pití alkoholických nápojů je na veřejnosti zakázáno. Mléko nemusí být vždy pasterizováno, ale jogurty bývají hygienicky nezávadné.

V Peru a v Bolívii přijdete do styku s kokou. Tato droga se zde používá bez omezení. Můžete vyzkoušet žvýkat lístky koky, místní bonbóny, nebo čaje s jejím obsahem. Její použití může příznivě působit na aklimatizaci ve vyšších nadmořských výškách. Do zemí EU jsou však jakékoli produkty z koky zakázány dovážet.

Upozornujeme klienty, že do Peru je přísný zákaz dovážet jakékoli masné výrobky v syrovém stavu; salámy a sýry v originálních baleních jsou povoleny (max. 2 kg). Doporučujeme si s sebou přibalit pouze musli tyčinky nebo sušenky.

Voda: voda z vodovodů není pitná. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastických lahvích s neporušeným uzávěrem. V případě použití ponorného vařiče na přípravu čaje, kávy, instantních polévek je dobré nechat vodu převařit.

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	1,5
Pivo v restauraci 0,33	3 - 4
Káva v restauraci	1 - 2

2.4. Výše vstupného

Ceny některých vstupů a fakultativních akcí:

Lima - klášter San Francisco a katakomby	15	PEN
Lima - katedrála	20	PEN
Islas Ballestas	22	PEN
Huacachina	4	PEN
Chauchilla	20	PEN
Cantallo - akvadukty	15	PEN
Sillustani - mohyly	10	PEN
Titicaca - plavba totorovým člunem	15	PEN
Cuzco - katedrála	až 30	PEN
Cuzco - Coricancha	15	PEN
Cuzco a okolí - turistická karta	130	PEN

Fakultativní přelet nad obrazci v Nazce cca 100 USD

Copacabana - Isla del Sol	10	BOB
Camino del Sol	10	BOB
Yumani	10	BOB
La Paz - San Francisco	30	BOB
Chacaltaya	15	BOB
Valle de la Luna	15	BOB
Uyuni - Isla del Pescado	30	BOB
Potosí - minicova	40	BOB
Potosí - Companía de Jesus	10	BOB

Sucre - museum textilií	10	BOB
Casa de la Libertad	15	BOB
Jezuitské misie	25000	PYG
NP Iguazu Argentina	10000	ARS
Výlet člunem pod vodopád Ďáblův chřtán	22000	ARS
Iguazú	86	BRL
Itaipú	56	BRL
Corcovado - socha Krista	117,50	BRL
lanovka na Cukrovou homoli	80	BRL

Ceny vstupů jsou pouze orientační.

Celkem vstupné cca 200 USD + fakultativní přelet nad obrazci v Nazce cca 100 USD, fakultativní výlet člunem v NP Iguazu pod vodopád Ďáblův chřtán cca 90 USD.

2.5. Klima, počasí a časový posun

Na území Peru se můžeme setkat s velice rozmanitým podnebím, ve kterém se v zásadě střídá období sucha (květen - listopad) a období dešťů (prosinec - duben). I v období sucha ale mohou přijít krátké přeháňky. Teploty jsou ovlivněny především nadmořskou výškou a vzdáleností od pobřeží. Obecně se dá říci, že čím výše tím bývá chladněji a dochází k výraznějšímu rozdílu teplot během dne a noci. To znamená, že i v Bolívii bude přes den na sluníčku příjemně teplo, ale v noci se citelně ochladí. Celodenně teplé počasí nastane sjezdem do nižších poloh od Bolivijské Samaipaty. Poté bude v Paraguayi a Brazílii vedro přes den a na mnoha místech i v noci.

Průměrné minimální a maximální teploty na vybraných lokalitách v °C:

místo	září
Lima	15 - 20
Cuzco	5 - 21
Puno	-1 - 17
La Paz	0 - 13
Santa Cruz	19 - 29
Asunción	16 - 26
Foz do Iguacu	14 - 29
Rio de Janeiro	20 - 26

Termín zájezdu spadá do suchého období. Nicméně deštník nebo pláštěnku je dobré mít sebou. Teploty přes den budou příznivé, ve vyšších nadmořských výškách a přes noc bude výrazně chladněji.

Časový posun oproti ČR v době letního času:

Peru:	- 7 hodin
Bolívie:	- 6 hodin
Paraguay:	- 6 hodin
Brazílie:	- 5 hodin

2.6. Jazyk

Úředním jazykem v Peru, Bolívii a Paraguayi je **španělština**, v Brazílii **brazilská portugalština**. Angličtinou se v turistických oblastech také dorozumíte. Místní obyvatelé ale určitě potěšíte, pokud se naučíte alespoň pár základních výrazů a frází ve španělštině / portugalštině.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 110 - 230 V, frekvence: 50 / 60 Hz - dle regionu

Elektrické zásuvky: dva ploché konektory (Americký standard), dva kulaté konektory bez uzemnění (podobné jako v ČR)

Ačkoliv zásuvky bývají často kombinované (pro oba typy), přesto **doporučujeme pořídit si adaptér**, který 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 roztroušku. Většina nabíječek k těmto zařízením funguje i při 110V (na štítku přístroje hledejte nápis "INPUT 100 - 240 V").

Telefonování: pokrytí mobilním signálem je na dobré úrovni, pouze v odlehlých oblastech může docházet k výpadkům. Před cestou se ujistěte, že máte aktivován roaming, ceny hovorů a SMS vám sdělí váš operátor.

Internet: Mnohé kavárny, restaurace a hotely nabízejí připojení k internetu prostřednictvím WiFi.

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.

Návštěva Machu Picchu:

Lístky na prohlídku Machu Picchu je třeba koupit ještě před zahájením zájezdu, a proto **v době podpisu smlouvy o zájezdu vás žádáme o nahlášení účasti a čísla vašeho pasu. Zajištění vstupenky na Machu Picchu 1 300 Kč.** Tento vstup můžete zaplatit společně s doplatkem převodem na účet CK ALVAREZ.

Výstup na Chacaltayu: Výstup na Chacaltayu je spíše fakultativní vzhledem k vyšší nadmořské výšce. Je možné absolvovat pouze návštěvu Valle de la Luna.

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 (cca 500 USD)

Zakázáno je dovážet zbraně (včetně sečných a bodných), vysílačky, syrové masné a mléčné výrobky, ohrožené druhy živočichů a výrobky z nich, zábavní pyrotechniku.

Předepsané léky vezměte v originálním balení a množství odpovídající předepsané osobní spotřebě.

Dovoz a vývoz valut do výše odpovídající hodnotě 10 000 USD není třeba deklarovat.

Limity dovozu alkoholu a tabáku: cigarety (200 ks) nebo doutníky (5 ks), alkohol (3 litry)

Při vývozu jsou kontroly zaměřeny zvláště na držení a přepravu drog. Naprostý zákaz platí pro vývoz veškerých zvířat a rostlin. Platí zákaz dovozu koky a jejich produktů do EU.

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Na lehkou. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je nepromokavá cestovní taška Ortlieb s kolečky a popruhy, kterou je možné případně nést i jako batoh. Bližší informace naleznete zde: <https://www.alvarez.cz/zavazadla>, popřípadě malý kufr, nebo batoh do 60 litrů a menší batůžek. Hlavní zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru autobusů / mikrobuse, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety. Zavazadlové prostory místních autobusů nebývají v nejlepší kondici a uložená zavazadla se mohou zašpinit / promoknout - zvažte proto i obal na hlavní zavazadlo. Malý batůžek si vezměte dostatečně velký, aby se vám do něj vešly věci na dvoudenní výlet z Cuzca do Posvátného údolí a na Machu Picchu. V průběhu tohoto výletu bude hlavní zavazadlo v úschovně na hotelu v Cuzcu.

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 250 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, nožičky a jiné ostré předměty. Dále vodu, nápoje, polévky, sirupy, krémy, pleť. mléka, oleje, parfém, 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 a maximálním celkovém objemu 1 litr na osobu.

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

Zřídká 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

Zmíněné **hlavní zavazadlo a batůžek** pro výlety, vhodnou obuv na turistiku (postačí **nízké trekové boty**), **letní sandály, žabky** (vhodné do sprch), oblečení do teplého počasí - **trička / košile** (i s dlouhým rukávem - ochrání vás před bodavým hmyzem a sluncem), případně funkční prádlo, a do chladného počasí - **fleesovou mikinu nebo svetr, větrovku**, dále **kalhoty, 3/4 kalhoty / kraťasy, šátek, 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**, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem), **redukci do zásuvky**.

Pro noční přesuny v klimatizovaných autobusech a pro noci strávené ve vyšších nadmořských polohách, kde se v noci výrazně ochladí (a v Peru ani v Bolívii se netopí), nebo jen pro pocit vlastního komfortu můžeme doporučit přibalit si **lehký a malý spacák nebo deku, případně termoprádlo. Hlavní zavazadlo je vhodné opatřit ochranným obalem proti zašpinění.**

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 průjmům - 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
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem