

Velká mayská cesta

Mexiko, Guatemala, Honduras

22. 2. 2025 - 21. 3. 2025

Program zájezdu

1. - 3. den

letecký přesun do **Mexico City** 📍 (náměstí Zócalo, Národní palác, katedrála, Templo Mayor, Basilika Guadalupe, Torre Latino, náměstí Tří kultur), park Chapultepec a **Antropologické muzeum** (obří Olmécké hlavy, „Aztécký kalendář“), „město bohů“ **Teotihuacán** 📍 (Sluneční a Měsíční pyramida, Cesta mrtvých, Quetzalcóatlův chrám)

4. den

starobylá města **Puebla** 📍 (katedrála, kostely, umělecká čtvrť) a **Cholula** (Velká pyramida) 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** 📍, unikátní zkamenělý vodopád **Hierve el Agua**, zastávka ve výrobě pálenky mezcalu

7. - 8. den

přejezd přes pohoří **Sierra Madre del Sur** na pobřeží **Tichého oceánu**, koupání a odpočinek v zátokách v okolí **Puerto Ángel** a na pohodové pláži **Zipolite**, noční přesun do státu **Chiapas**

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, barvitě trhy)

10. den

indiánská vesnice **San Juan Chamula** (rituální obřady v kostele indiánů z kmene Chamula), dokončení prohlídky **San Cristóbalu** (etnografické muzeum Casa Na Bolom, muzeum jantaru)

11. den

přesun do **Guatemaly** cesta do vesnice **Panajachel** na břehu magického jezera **Atitlán** obklopeného činnými sopkami **San Pedro**, **Toliman** a **Atitlán**, vyhlídka **Sololá** s nádhernými pohledy na jezero

12. den

celodenní plavba po jezeře **Atitlán** do indiánských komunit **Santiago Atitlán** (dům s mayským bohem Maximónem, koloniální kostel) a **San Juan**

13. - 14. den

poutní vesnice **Chichicastenango** (tradiční mayské trhy, kostel sv. Tomáše, indiánská svatyně Pascal Abaj), bývalá metropole Střední Ameriky **Antigua** 📍 (ruiny kostelů, klášterů a paláců ze 16. stol.), možnost výstupu na sopku **Pacaya** (2552 m)

15. den

přejezd do **Hondurasu**, slavné mayské město **Copán** 📍 (jaguáří schodiště, východní Akropolis, muzeum soch, chrám Rosalila)

16. den

návrat do **Guatemaly**, obří mayské stély v **Quiriguá** ☼ uprostřed banánovníkových plantáží, ospalý přístav **Puerto Barrios** a cesta člunem přes záliv **Amatique** a podél karibského pobřeží do černošského městečka **Livingstone**

17. den

plavba pralesem po řece **Dulce** dále do vnitrozemí až k jezeru **Izabal** a pevnosti **San Felipe**, městečko **Flores** na ostrově jezera **Petén-Itzá**

18. den

slavné mayské město **Tikal** ☼ ukryté v hloubi **Peténské** pralesa (70 m vysoké chrámy, Templo IV s vyhlídkou nad korunami husté vegetace, zbytky obřadních staveb z dob před Kristem),

19. den

překročení **mexicko-guatemalské hranice** a návrat do Mexika, návštěva archeologické lokality **Pomona**, přesun **Lacandonskou džunglí** do městečka Palenque

20. den

tyrkysové kaskády vodopádů **Roberto Barrios**, tajemné město **Palenque** ☼ na úpatí hor obklopené bujnou vegetací deštného pralesa (slavný **Chrám nápisů s hrobkou vládce Pakala**, centrální palác s observatoří a četnými freskami, zachovalé reliéfy s rituálními výjevy v **chrámech Kříže, Listového kříže a Slunce**, stezka džunglí kolem vodopádu, museum s dokonalou replikou Pakalovy hrobky)

21. den

opevněné město **Campeche** ☼ na břehu **Mexického zálivu** (pestrobarevně malované fasády koloniálního centra, zbytky hradeb a bastionů ze 17. stol.)

22. den

mistrovské dílo Puucké architektury **Uxmal** ☼, legendární mayská lokalita **Kabáh**

23. 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)

24. den

centrum toltécko-mayské civilizace ve městě **Chichén Itzá** ☼ (Kukulánova pyramida, největší hřiště na pelotu v celé Mezoamerice, obřadní studna - Cenote sagrado, Observatoř), koupání v krápníkových jeskyních "cenotes", zastávka v koloniálním městě **Valladolid**

25. - 26. den

okouzující mayský přístav **Tulum** na útesu **Karibského pobřeží** (Chrám sestupujícího boha, „maják“ El Castillo, Chrám fresek), odpočinek na bělostných plážích **Mayské riviéry** u městečka **Tulum**, 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**)

27. - 28. den

návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: letenku do Mexico City a zpět z Cancúnu / Tulumu včetně všech poplatků, místní dopravu, ubytování a služby průvodce.

Ubytování: 17x turistický hotel a 7x hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 1x chatky u indiánů a 1x noční autobus.

Doprava: autobus, pronajatý minibus, taxi, loď.

Stravování: individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: 24x jednolůžkový pokoj 12500 Kč, registrace ESTA 650 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupní a výstupní poplatky do Guatemaly, Hondurasu a Mexika (celkem cca 45 USD), vstupné cca 250 USD.

1. Příprava na cestu

Doporučujeme registrovat se před cestou do systému DROZD (dobrovolná registrace občanů České republiky při cestách do zahraničí) spravovaném Ministerstvem zahraničí České republiky. <https://drozd.mzv.gov.cz/>

1.1. Doklady

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

1.2. Víza

Do Mexika, Guatemaly ani Hondurasu občané ČR nepotřebují vstupní vízum pro pobyt za účelem turistiky a délce pobytu nepřesahující 180 dní.

Před vstupem do Hondurasu je třeba vyplnit on-line formulář, který se nechá vyplnit 10 dní před příjezdem, tudíž jej budete vyplňovat společně s průvodkyní v průběhu zájezdu.

Při opětovném vstupu do Mexika z Guatemaly je nutné zaplatit **migrační poplatek** ve výši cca 700 MXN (cca 40 USD/1000 Kč) a to **pouze platební kartou!!!**

1.3. Pojištění

Protože podmínkou účasti na zájezdu je mít uzavřené platné cestovní pojištění, nabízíme vám jeho sjednání jako službu za příplatek u našeho partnera, pojišťovny UNIQA a.s., v rámci uzavření Smlouvy o zájezdu. Více na <https://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**
- očkování proti **břišnímu tyfu** a **žloutence typu A, B** (doporučeno)
- preventivní prohlídka u **zubního lékaře**
- užívání **antimalarik** konzultujte se svým lékařem

Všechna shora uvedená očkování jsou pouze doporučená, nejsou povinná. Výskyt malárie je taktéž minimální a běžně klienti antimalarika v této oblasti neužívají.

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: Orientační kurzy jednotlivých měn:

Mexiko:	peso	orientační kurz:	1 USD =	20 MXN
Guatemala:	quetzal	orientační kurz:	1 USD =	8 GTQ
Honduras:	lempira	orientační kurz:	1 USD =	25 HNL

Směnu na mexická pesa je nejlépe provést s průvodcem hned na letišti po příletu před odjezdem na hotel. Za bankovky v hodnotě 100 USD dostanete v Mexiku lepší kurz než za bankovky nižších hodnot (50 USD, 20 USD atd.) V Guatemale a Hondurasu část peněz směníte přímo na hranicích a zbytek v bance nebo ve směnárnách. Na místě se platí pouze místní měnou, USD můžete použít maximálně na nákup drahých suvenýrů.

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**, v Mexiku směníte bez problémů i Eura. **Minimální částka** postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je asi **1000 USD** (náklady v Mexiku jsou 750 USD, v Guatemale a Hondurasu utratíte 250 USD). 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 zájezdu budeme využívat hlavně pronajaté mikrobusey, v Mexico City vyzkoušíme i místní MHD, několikrát popluje na motorových člunech a to v rezervaci Celestún, po řece Usumacinta, po řece Dulce, na jezeru Atitlán a v kaňonu Sumidero. Také nás čeká jeden noční přejezd autobusem 1. třídy z Pochutly do Tuxtly (Mexiko).

2.2. Ubytování

Během zájezdu budeme bydlet 25x v jednoduše zařízených turistických hotelech / penzionech ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím. Ačkoli se snažíme zajistit dvoulůžkové pokoje se dvěma samostatnými postelemi, není to všude možné. Výjimečně tedy můžeme být ubytováni na dvoulůžkových pokojích s jednou manželskou postelí a francouzským způsobem stlaní - jedna společná přikrývka.

Jednu noc strávíme přejezdem autobusem 1. třídy z Pochutly do Tuxtly.

Noclehy: 3x Mexico City, 3x Oaxaca, 1x San Augustinillo, 1x noční bus, 2x San Cristobal, 2x Panajachel, 2x Antigua, 1x Copan, 1x Livingston, 2x Flores, 2x Palenque, 1x Campeche, 2x Merida, 3x Tulum.

2.3. Stravování

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. S výběrem jídla a restaurací vám ochotně poradí průvodce. Jídlo v Mexiku, Guatemale a Hondurasu je relativně levné, proto se budete moci bez problémů stravovat v místních restauracích, u stánků a kupovat si potraviny na tržnicích či v obchodech. S vyššími cenami počítejte na konci zájezdu na Yucatánském poloostrově. 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 snídaním si můžete zakoupit sladké pečivo nebo si objednat vajíčka na různé způsoby.

Nealkoholické nápoje se v navštívených státech prodávají doslova na každém rohu, prodej alkoholických nápojů je podmíněn speciální licenci. Běžně dostupná jsou piva ve třetinkách ve skle a v plechu, tradiční mexický destilát Tequila a Mezcal a středoamerické rumy. 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 z vodovodů není pitná.

Orientační ceny potravin a jídla v USD:

Jídlo u stánku	3 – 4
Jídlo v restauraci	10 – 15
Balená voda 1,5 litru	1,5
CocaCola 0,5 litru	1
Pivo v obchodě 0,33	1,5
Pivo v restauraci 0,33	3 – 4
Káva v restauraci	2

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny některých vstupů a fakultativních akcí:

Mexiko

Antropologické muzeum Mexico City	100 MXN
Tore Latino, Mexico City	200 MXN
Archeolog. lokality Teotihuacan, Tulum, Monte Albán, Cholula	100 MXN
Archeolog. lokality Kabáh	90 MXN
Archeolog. lokalita Palenque	325 MXN
Archeolog. lokalita Uxmal	581 MXN
Archeolog. lokalita Chichen Itzá	671 MXN
Archeolog. lokalita Tulum + pláž + NP Jaguar	515 MXN

Fakultativní výlety z Tulumu:

1h výlet člunem šnorchlování v Tulumu	450 MXN
Cenote Casa tortuga	600 MXN
výlet na ostrov Cozumel se šnorchlováním	1500 MXN
zábavní park Xcaret nebo Xel Ha	cca 140 USD

Guatemala

Archeolog. lokalita Tikal	150 GTQ
Archeolog. lokalita Quiriguá	80 GTQ
Chrám a kláštery ve městě Antigua	200 GTQ
Fakult. výlet na sopku Pacaya	225 GTQ

Honduras

Archeolog. lokalita Copán	20 USD
Museum Copán	10 USD
Průzkumné archeolog. tunely na Copánu	15 USD

Celkem vstupné cca 290 USD.

Je zvykem v Mexiku a Guatemala nechávat spropitné pokojským (cca 1 USD / 20 MXN / noc), v restauracích 10% a řidičům mikrobuse a místním průvodcům dle uvážení.

Průvodce zájezdem nesmí podávat výklad uvnitř areálů archeologických lokalit, ale skupina si může najmout místního průvodce a náš průvodce bude ochotně překládat.

2.5. Klima, počasí a časový posun

Všechny tři navštívené země patří do tropického klimatického pásu s převažujícími vyššími teplotami. S nižšími teplotami se můžeme setkat pouze v horách. Počasí v listopadu a prosinci se v Mexiku, Guatemala a části Hondurasu, kterou navštívíme, nazýváme pomonzunové a vyznačuje především minimálními dešťovými srážkami a teplými a slunnými dny, ve kterých se krajina krásně zazelená (to platí především pro Yucatánský poloostrov). Ve vyšších nadmořských polohách (nad 1500 m.n.m. - Mexico City, Antigua, San Cristobal, Oaxaca) dochází k výraznějšímu rozdílu teplot mezi dnem a nocí, kdy přes den je na sluníčku příjemných 20 - 25 °C, ale v noci teplota může spadnout na 10 - 12 °C. V nížinách k tak výrazným rozdílům teplot nedochází a v noci se jen mírně ochladí.

Průměrné minimální a maximální teploty na vybraných lokalitách:

Mexico City	8 - 22 °C
Oaxaca City	9 - 25 °C
San Cristóbal	7 - 20 °C
Antigua	13 - 22 °C
Copán	21 - 30 °C
Tikal	19 - 27 °C
Palenque	8 - 20 °C
Tulum	23 - 28 °C

Časový posun je oproti ČR v době zimního času po celou dobu zájezdu - **7 hodin**, kromě konce ve státě Quintana Roo (Valladolid, Tulum, Cancún), kde je - **6 hodin**.

2.6. Jazyk

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

Angličtinou se dorozumíte velice omezeně a obecně ji místní nemají moc v lásce. Spíše vám doporučujeme naučit se alespoň pár základních 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) - **nutná redukce!**

Redukci 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 při 120V (na štítku přístroje napsáno "Input 100 - 240 V"). Pozor na kulmy a fény. Ty raději nechte doma. Nebývají uzpůsobeny pro použití v takové síti a může dojít k jejich zničení. Ponorné vařiče (konvice) bez přepínače napětí fungovat mohou, ale ohřev vody bude trvat 4x déle.

Telefonování: 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. Rychlost není nijak závratná, ale k přijímání a odesílání emailů a zpráv přes Whatsapp, Messenger je dostačující.

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.

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; <http://www.4camping.cz/p/ledvinka-penguin-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 (včetně sečných a bodných), vysílačky, masné výrobky, ohrožené druhy živočichů a výrobky z nich, zábavní pyrotechniku.

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 do jednotlivých zemí:

Mexiko: cigarety (200 ks) nebo tabák (200 g) nebo doutníky (25 ks), alkohol (3 litry)

Guatemala: cigarety (80 ks) alkohol (1,5 litru)

Honduras: cigarety (200 ks) nebo tabák (250 g), 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 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>, nebo menší kufr, nebo batoh do 60 litrů a malý batůžek. **Naprostě nevhodné jsou obrovské kufry (ať skořepinové, nebo látkové), nevejdou se do zavazadlového prostoru mikrobuse a způsobíte jimi komplikace celé skupině. Apelujeme na vás, abyste se zabalili střídme a volili k tomu úměrně vaše zavazadlo.** 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. 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, 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

Zmíněný větší batoh / cestovní taška / malý kufr a batůžek pro denní výlety, vhodnou obuv na turistiku (postačí nízké trekové boty), letní páskové sandály, 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 – 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, ale reálně je využijete maximálně 2 dny ze zájezdu a to u Pacifiku a v Tulumu. Pro noční přesun v klimatizovaném autobuse, nebo jen pro pocit vlastního komfortu můžeme doporučit přibalit si lehký a malý spacák nebo deku.

Pro případ přeprání prádla nezapomeňte šňůrku, kolíčky a prací prášek. 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, Hidrasec
- 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 přibalte do příručního zavazadla

- užívání antibiotik konzultujte s lékařem