Pohodová Andalusie

Španělsko

25. 9. 2026 - 3. 10. 2026

Program zájezdu

1. den
letecký přesun do **Malagy**, transfer do hotelu

2. den
výlet do pohoří **Torcal**, město **Antequera** (maurská pevnost, řada kostelů), turistika v přírodním parku **El Torcal**, jedné z nejpůsobivějších krasových oblastí v Evropě (vápencové skály s jarní květenou, nebo v barvách podzimu, ráj botaniků a fotografů, **prehistorická památka - Dolmen del Menga**, návrat na ubytování

3. den
"mandloňová" cesta přes přírodní rezervaci **Fuente de Piedra** (sušenky „mantecados“) do perly **Andalusie -** starobylé **Sevilly** (katedrála, věž La Giralda, maurský zámek El Alcázar, patia a paláce zdobené azulejos, židovská čtvrť Santa Cruz, zahrady Maria Luisa, zahrady Reales Alcázares, moderní čtvrť), ubytování u **Sevilly**

4. den
cesta podél národního parku **Doňana**, městečko **Jerez de la Frontera** proslavené jezdeckou španělskou školou a vínem sherry, přístav **El Puerto de Santa Maria**, město **Cádiz** (katedrála a zahrady), cesta po bílém pobřeží **Costa de la Luz**, variantně dle počasí a politické situace návštěva britské kolonie **Gibraltar** (skalní pevnost s jeskyněmi a volně žijícími opicemi makaky, možnost vyjížďky na vrchol terénními vozy, vyhlídka na Afriku), nebo koupání na **písečných plážích Cadizu**, ubytování v Rincón de la Victoria na pobřeží **Costa del Sol**

5. den
cesta pohořím **Serrania de Ronda** do horského městečka **Ronda** (3 mosty přes kaňon řeky Tajo, býčí aréna a Muzeum koridy), ochutnávka vín, nebo procházka do kaňonu s výhledy na Rondo, cesta po pobřeží a koupání na **Costa del Sol**

6. den
volný odpočinkový den, fakultativně maurská cesta na sever **Andalusie**, město **Córdoba** (židovská čtvrť, mešita přestavěná na katedrálu, kouzelné uličky a nádvoří), na jaře **Slavnost pátií** s krásně vyzdobenými květinovými nádvoříčky **Alcázar** (pevnost katolických králů, arabský trh, stříbrné filigránové šperky), nebo odpočinek u moře či individuálně výlet autobusem do **Malagy**

7. den
celodenní výlet do města **Granada**, paláce, pevnosti a zahrady maurských vládců v komplexu **Alhambra** (letní palác a zahrady Generalife, jedinečný Lví dvůr), procházka uličkami čtvrti **Albayzín**, cesta krajem bílých horských vesniček „**Las Alpujarras**“, městečko **Loja** a vyhlídky na pohoří **Sierra Nevada**

8. - 9. den
jízda po pobřeží **Costa del Sol** do městečka **Frigiliana** (keramika s arabskými ornamenty, lehká turistika v kaňonu s levadou), vyhlídka „balkón Evropy“ v centru městečka **Nerja** na vysokém útesu nad mořem, pravěká jeskyně **Cuevas de Nerja**, možnost ochutnávky vyhlášené pochoutky tapas, přístav **Malaga** (katedrála přezdívaná Jednoruká, Nadace Picassa, maurský hrad Alcazaba se zahradami, Archeologické muzeum, ruina hradu Castillo de Gibralfaro, večerní atmosféra), odlet v

noci, návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: zpáteční letenku do Malagy včetně všech poplatků, místní dopravu, ubytování s polopenzí a služby průvodce.
Ubytování: 7x hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím) - 2x vnitrozemí, 1x u Sevilly, 4x na pobřeží Costa del Sol.
Doprava: španělský zájezdový autobus.
Stravování: 7x snídaně, 6x večeře.

Služby za příplatek: 7x jednolůžkový pokoj 5600 Kč, výlet do Cordóby (doprava) 900 Kč, záloha na vstupné do Alhambry s rezervací 800 Kč, záloha na vstup do jeskyně Nerja 450 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupné a ochutnávky min 130 EUR, výlet do Cordoby, fakultativní služby, cesty veřejnou místní dopravou, spropitné pro řidiče, případnou pobytovou taxu.

Poznámka: CK si vyhrazuje právo přesunu jednotlivých dnů v případě nepříznivých podmínek v horách, vzhledem k umístění hotelu a průběhu slavností, jejichž změnu nemůže nijak ovlivnit. Vstupné do Alhambry je velmi náročná akce a je bezpodmínečně nutné zajistit několik měsíců dopředu, rezervace je časová, vstupenka je nevratná a ani není možné přidávat další osoby na urč. čas. Prosíme proto, zda byste svůj zájem (a velmi doporučujeme) hlásili předem a zajistili si několik měsíců před odletem (min. 3 měsíce Alhambru - Nazari palác Alhambru, ostatní objekty zahrady Generalife min. 2 měsíce předem). K zajištění vstupenky potřebujeme jméno, příjmení, datum narození a číslo dokladu, se kterým budete cestovat. Upozorňujeme, že později již není možné zajistit vstup do Nazairijských paláců. POZOR! Nové nařízení - do areálu Alhambry je možné vstoupit pouze se zavazadlem o rozměrech 40cm x 40cm či menších.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Občan ČR může cestovat do Španělska na základě platného cestovního pasu nebo občanského průkazu.

1.2. Víza

Pro vstup do Španělska nepotřebujete vízum.

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. 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

Před cestou doporučujeme preventivní prohlídku u zubního lékaře.

1.5. Kapesné a místní měna

Měna ve Španělsku je euro (€), Orientační kurz 1 EUR = 24,29 CZK. V hotelu i městech lze využívat běžných mezinárodních platebních karet.

Kapesné: celková orientační částka na vstupy je **minimálně 150 €.** Výlet taxíky či mikrobusy na Gibraltarskou skálu cca 60 €/os.

Na ochutnávky, suvenýry a další vstupy dle zájmu doporučujeme dalších **cca 50 €.**

Spropitné: spropitné pro řidiče (dle vašeho uvážení, asi 10 €/ osoba/týden)

Kapesné mějte složené spíše z bankovek nižších nominálních hodnot a ideálně rozdělené na několika místech z důvodu častých kapesních krádeží na frekventovaných místech.

Upozorňujeme, že ve všech evropských zemích EU s postupně zavádí pobytové taxy na hotelích, činí cca 1-4 € na noc a nejsou zahrnuté v ceně zájezdu. Platí se po příjezdu na hotel, přičemž provedení platby při ubytování zajišťuje průvodce.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Na místě je zajištěn španělský autobus s klimatizací. Na Gibraltarskou skálu je možné využít fakultativně mikrobusy či taxi (cca 75 € dle kurzu/ osoba). CK si vyhrazuje právo drobných úprav progarmu vzhledem k aktuálnímu letovému řádu.

2.2. Ubytování

7x ubytování v hotelu (2x u Antequery, 1x hotel u Jerez de la Frontera a 4x v hotelu v přímořském letovisku Fuengirola na Costa del Sol – vždy 2 lůžkové pokoje s možností přistýlky a vlastním sociálním zařízením).

Upozorňujeme, že ve všech evropských zemích EU se postupně zavádí pobytové taxy na hotelích, činí cca 1-4€ na noc dle kategorie hotelu a nejsou zahrnuté v ceně zájezdu. Platí se po příjezdu na hotel, přičemž provedení platby při ubytování zajišťuje průvodce.

2.3. Stravování

7x snídaně a 6x večeře. Nápoje nejsou v ceně večeří, platí se zvlášť.

POZOR: **Díky pozdnímu příjezdu na hotel začíná stravování až snídaní**. Do letadla je možné si vzít z domova svačinu (nebalte do alobalu) bez nápojů, nebo si občerstvení i nápoje koupit po kontrole ve stáncích u odbavovacích bran. Je také možné zakoupit lehké občerstvení (bageta, lehký snack a nápoje) až na palubě – **zde je možné platit pouze platební kartou.**

Ceny některých potravin:

Balená voda 1,5 l - 2 €
Bageta - 3 €
ovoce, zelenina 1 kg - od 3 €
jogurt - od 2 €

Ceny v restauraci:

rychlé občerstvení, kus pizzy, bageta aj. 2-4 €
steak, kuře, ryba - od 14 €
menu v místní restauraci o 2 chodech - od 18 €
víno 1 l - od 9 €

víno 2dl - od 4 €
pivo - od 4 €
limo od 3 €
káva od 2 €

Uvedené ceny jsou pouze orientační a mohou se lišit místně, sezónně i v konkrétních podnicích. Ceny ovoce a zeleniny se liší dle druhu a ročního období.
Upozorňujeme, že v hotelech je přísně zakázáno používat konvice a vařiče, pokud nejsou součástí vybavení. Za porušení zákazu jsou vysoké pokuty.

2.4. Výše vstupného a fotografování

rientační výše vstupů:

Ronda	10 €
Granada – katedrála	7 €
Královská kaple	6 €
Cordoba – Alcázar	9 €
Cordoba - mešita	15 €
Sevilla – katedrála a věž Giralda	14 €
Sevilla - Alcázar	14 €
Cádiz – katedrála	12 €
Nerja – jeskyně	10 €
Antequera, katedrála a pevnost	15 €
Málaga – katedrála	6 €
Alcazar a hrad	6 €
Picassovo muzeum	9 €
fakultativně výlet na Gibraltar na Tárikovu horu	75 €

Upozornění: ceny vstupů se každoročně se zvyšují, někdy i během sezony. Celkem cca 150 EUR (bez Alhambry a Gibraltaru).

Fakultativně:

- Taxi/ Mikrobus na Gibraltaru, Tárikova hora: orientační cena je 75 € (4 zastávky: Herkulovy sloupy, jeskyně Sv. Michala, Apes Den - pod vrcholem s opicemi, vyhlídková plošina s kaňonem u Great Siege Tunnels nad letištěm), záleží však na aktuálním kurzu eura a libry, cena bude upřesněna na místě. Cena obsahuje 10 € vjezd do přírodní rezervace + 10 € vstupné do jeskyně Sv. Michala a přibližně 10 € za dopravu se službami průvodce; ostatní vstupné se platí zvlášť. **K návštěvě Gibraltaru je nutný platný cestovní pas. Jedná se o britskou kolonii – území mimo EU.**

Slevy: V Andalusii je řada významných a vyhledávaných památek UNESCO (na některé, např. Alhambra je velmi obtížné získat vstup na poslední chvíli, anebo počet návštěvníků je silně omezován). Není tedy v zájmu vydávat příliš slevy. Všude, kde to bude možné, průvodkyně CK dopředu, nebo průvodkyně na místě, pro Vás slevu zajistí (bývá podmíněna společnou platbou). Určitě s sebou vezměte mezinárodní legitimace ITIC, ISIC a novinářské či umělecké legitimace. Někde je možné zajistit nižší vstupné pro důchodce EU (nad 65 let).

Výlety: Všechny uvedené výlety v programu jsou v ceně zájezdu, vstupné a příp. slevu zajišťuje průvodce. Fakultativní výlet do Córdoby (900 Kč) doporučujeme zajistit předem nebo alespoň o svém zájmu informovat, uskuteční se s velkou pravděpodobností - stačí 20 osob, zajímavosti tento den na trase viz program a článek níže. Průvodce pojede s "výletníky", v případě nezájmu vám doporučí

varianty programu (Malaga, Benalmadena) nebo můžete využít k relaxaci hotel s bazénem nebo městečko a pláže Slunečného pobřeží, které jsou široké a písčité, možné pronajmout slunečník (5-10€/den).

Vstupné do Alhambry je bezpodmínečně nutné zajistit několik měsíců dopředu, rezervace je časová, vstupenka je nevratná a ani není možné přidávat další osoby na určitý čas. Prosíme proto, zda byste svůj zájem (a velmi doporučujeme) hlásili předem.
Andalusie je v posledních letech velmi oblíbenou destinací asijských skupin a její památky UNESCO jsou přímo pod útokem turistů z celého světa. Španělská vláda se rozhodla tento přetlak řešit větší regulací prodeje lístků. Zajištění vstupenek do Alhambry pro celou skupinu ve stejný čas tak, aby mohli klienti co nejlukrativněji využít čas a také najatý dopravní prostředek je v posledních letech téměř nadlidský výkon. Vždy upozorňujeme, že je nutné si zajistit lístky do Alhambry několik měsíců dopředu. Letos jsme byli nuceni zajišťovat Vám lístky na konkrétní jméno a číslo osobního dokladu (děkujeme, že jste nám potřebné informace poskytli). Věřte, že to nebyla jednoduchá práce, ale zase Vám můžeme poskytnout lístky levněji, protože jsme nebyli nuceni využít předražené místní průvodce, které se nedají překládat do českého jazyka. Zajišťovat dodatečnou vstupenku či měnit jméno či číslo cestovního dokladu již není v žádném případě možné. Proto mějte při návštěvě Alhambry s sebou doklad, jehož číslo jste nahlásili do CK pro zajištění vstupenek.
Ještě Vám předem děkujeme za pochopení, že průvodkyně opravdu nesmí provázet uvnitř význačných památek, vždy Vás ale podrobně seznámí se situací a bude Vám k dispozici radou a dodatečným doplněním výkladu.

Doplatek za vstup do Alhambry je 28 € na osobu. V ceně již budete mít i vstup do katedrály v Granadě a do královské kaple. Doplatek od Vás vybere průvodce na začátku zájezdu.

POZOR: Pro vstup na území Španělska stačí občanský průkaz, ale pro vstup na území Gibraltaru je nutný platný cestovní pas.

Fotografování: Zásadně respektujte zákaz fotografování („Prohibido sacar foto"), který je obvykle doprovázen srozumitelným piktogramem. Rozhodně nefotografujte osoby v uniformách a vojenské a strategické objekty (mosty, nádraží, vojenskou techniku). V některých památkách a lokalitách je fotografování a natáčení na video zakázáno. Místní obyvatele fotografujte vždy jen po jejich předchozím svolení.

2.5. Jazyk

Běžně se používá španělština. V hotelích se domluvíte anglicky či německy.

Několik slovíček ve španělštině, které by se vám mohly hodit, navíc místní obyvatele mile překvapíte:

sí/ no - ano/ ne
por favor - prosím
buenos días - dobrý den
buenas tardes - dobré odpoledne
buenas noches (nočes) - dobrý večer, dobrou noc
muchas gracias (mučas grásias) - děkuji
de nada - není zač
hasta luego (asta luego), - na shledanou
soy Checo (soj čeko) - jsem Čech
la cuenta, por favor (kuenta) - účet, prosím
cuanto cuesta (kwánto kuesta) - kolik to stojí
agua sin gas / con gas - voda neperlivá / perlivá

cervesa (servesa) - pivo
vino tinto / blanco - červené / bílé víno
cafe con leche (kafe kon leče) - káva s mlékem
monda-dientes - párátka
puedo tomar una foto - mohu si vás vyfotit
estampillas - známka na pohled
quiero cambiar dinero (kiero kambiar) - chci vyměnit peníze
peligro - nebezpečí
socorro (sokoro) - pomoc
baňo - WC

Místní zvyklosti:

- Pro celé Středomoří je typická siesta přibližně mezi 13–16 hod, kdy bývají některé obchody a především úřady zavřeny.
- „Maňana“ znamená „někdy jindy“. Nikam se nespěchá, přijít pozdě není prohřešek, všechno z našeho hlediska „dlouho trvá“. Nerozčilujte se, nepomáhá to.
- Středomořský způsob stlaní představují dvě prostěradla. Na jednom ležíte, druhým se přikryjete. Polštářky bývají malé a světlo na pokoji slabé.
- Veřejné toalety jsou spíše výjimkou. Jsou označeny „Aseos“ nebo „Servicios“, „Damas“ (ženy) nebo „Caballeros“ (muži). Personál restaurací většinou toleruje i použití jejich zařízení kolemjdoucími, ale není to pravidlem. Toaletní papír se hází nikoliv do mísy, ale do koše.

2.6. Elektrická síť a komunikace

Elektrický proud je 220V/50 Hz. Zásuvky jsou většinou dvoukolíkové kruhové pro běžnou evropskou zástrčku. Méně často se setkáme se zásuvkou pro zástrčku se třemi kolíky v jedné řadě, výjimečně se dvěma plochými rovnoběžnými kolíky; pak je potřeba adaptér. Dvoukolíkovou zástrčku bez uzemňovacího kolíku lze většinou zapojit bez problémů.

Telefonování: ujistěte se, že máte aktivován roaming. Pokrytí signálem je na většině míst. Předvolba do ČR +420, předvolba do Španělska +34.

Pošty jsou otevřeny ve všední dny 8:30 (9:00)–14:30, v sobotu pouze dopoledne 9:30–13:00. Známky (sellos) se kupují na poště, ve stáncích (estancos), v některých turistických obchůdcích s pohlednicemi nebo na hotelové recepci. Do ČR jde pošta přibližně týden. Pohledy i dopisy lze odeslat z hotelové recepce, z pošty nebo je hodit do poštovní schránky, které jsou žluté, případně opatřené pruhem v barvách španělské vlajky (červený, žlutý, červený). Pro zásilky do ciziny jsou označeny nápisem „extranjero“ (extranger).

2.7. Důležitá upozornění

Děkujeme za pochopení, že průvodkyně opravdu nesmí provázet uvnitř význačných památek. Vždy Vás ale podrobně seznámí se situací a bude Vám k dispozici radou a dodatečným doplněním výkladu.

CK si vyhrazuje právo přesunu jednotlivých dnů v případě nepříznivých podmínek v horách, vzhledem k umístění hotelu a průběhu slavností, jejichž změnu nemůže nijak ovlivnit.

Španělsko je standardní evropskou zemí i po bezpečnostní stránce. Pozor na kapesní zloděje je třeba dávat v místech s větší koncentrací lidí (tržiště, letiště, supermarkety, diskotéky) a při různých fiestách. Zásadně s sebou nenoste větší finanční částky nebo dokonce veškerou hotovost. Cenné předměty, šperky, peníze, letenky a podobně patří do hotelového sejfu. Kopii pasu (a jednu pasovou

fotografii) uložte odděleně od originálu nebo ji můžete nosit u sebe. Usnadní to vyřízení náhradních dokladů v případě jejich ztráty či odcizení.

Prosíme, abyste měli finanční prostředky rozděleny min. na dvou místech z důvodu odcizování na frekventovaných místech větších měst.

Je dobré mít u sebe papírové bankovky spíše nižší hodnoty do 50€, případně kovové drobné na drobné nákupy (pohledy, kávu) a pro případ potřeby navštívit veřejnou placenou toaletu. V hotelu a ve větších městech Andalusie je možné využít platební karty.

Hotel neručí za věci ponechané volně v hotelovém pokoji. Pokud si kamery a fotoaparáty neberete s sebou ven, patří také do trezoru. Na vycházce i na pláži nenechte své věci bez dozoru.

Nedejte se vtáhnout do hraní hazardních her. Ignorujte dívky, nabízející vám květiny, hádání z ruky a podobné služby. Nenakupujte zboží pochybného původu či kvality od „plážových“ prodavačů.

Upozorňujeme, že v hotelech je přísně zakázáno používat konvice a vařiče, pokud nejsou součástí vybavení. Za porušení zákazu jsou vysoké pokuty.

2.8. Klima, počasí a časový posun

Vzhledem k poloze regionu je andaluské podnebí velmi podobné klimatu v severní Africe. Vyznačuje se mírnými zimami, kdy zejména ve vnitrozemí panují velké teplotní rozdíly mezi dnem a nocí. V noci teplota klesá k nule, ve dne často prší. Za sněhem se můžete vydat do pohoří Sierra Nevada, kde se také nachází nejjižněji položené lyžařské středisko v Evropě.

V létě zde naopak převládá velmi teplé počasí, v červenci a srpnu teploty přes den málokdy klesají pod 35 stupňů. Toto počasí je vhodné pro pobyt u moře, ale návštěva památek a turistika může být velmi náročná.

Časový posun není.

2.9. Celní předpisy

Od cla jsou osvobozena tato množství: 800 ks cigaret, 400 ks krátkých doutníků, 200 ks doutníků, 1 kg tabáku, 10 l lihovin (tj. tvrdého alkoholu), 20 l produktů se středním obsahem alkoholu (aperitivů), 90 l vína (z toho max. 60 l šumivého vína) a 110 l piva.

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Vhodná zavazadla pro tuto cestu jsou malý kufr na kolečkách a menší batůžek. Kufr 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**. Služba balení zavazadel v současné chvíli na letišti nefunguje. **Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA. POZOR NOVĚ SE NEDAJÍ SČÍTAT VÁHOVÉ LIMITY PRO VÍCE ZAVAZADEL! (Nelze tedy mít např. pro 2 osoby jedno zavazadlo o váze 30 kg).**

V příručním zavazadle (max. 8 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 2 dní.

Vaše cestovní zavazadla musí být označena visačkou s Vaším jménem a adresou. **Při ztrátě nebo poškození zavazadla si tuto skutečnost nechte potvrdit na letišti v Malaze, bude vám vydán protokol P.I.R., který je nezbytný pro uplatnění reklamace.**

Adresa prvního hotelu: Hotel Antequera Hills, Av. Alcalde José María González, Antequera

3.2. Co s sebou

Vezměte si léky, které běžně užíváte, ale i ty, které berete jen občas, nevíte, co Vás může postihnout. Nezapomeňte přibalit pláštěnku nebo deštník, ručník, osušku, plavky, sluneční brýle, krém na opalování, slunce v květnu i v září je velmi zrádné.

Optimální je lehké sportovní oblečení. Vpodvečer se může hodit lehký svetr. Prohlídka kostela je možná jen ve slušném oblečení (míněno delší kalhoty či sukni a košili/halenku s rukávy). Boty si vezměte vzdušné a pohodlné, vhodné i na vycházky. Nejlepší jsou dvoje – na den (myšleno na výlet) a na večer.

Veškeré cennosti (pas, peníze a letenku) doporučujeme uložit do speciálního opasku (tzv. money belt – lze zakoupit v prodejnách sportovních potřeb). Menší sumu peněz pro denní použití mějte uloženou na snadno dostupném místě (pouzdro na krk, ledvinka).

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
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem