Pohodová Kérala s jógou a ájurvédou

Indie

6. 2. 2016 - 19. 2. 2016

Program zájezdu

1. den
letecký přesun na jih Indie

2. den
přílet do **Kóčínu**, transfer na ubytování, odpočinek a aklimatizace, možnost kratší procházky po okolí

3. den
objevování historické čtvrti **Fort Kočín** založené Portugalci – návštěva kostela sv. Františka, židovské čtvrti a ikonických čínských rybářských sítí, večer možnost zhlédnutí tradičního tanečně-divadelního představení Kathakali

4. den
plavba tradičním hausbótem kettuvalam spletí ostrůvků, kanálů a lagun v okolí města **Allépi** (nekonečné háje kokosových palem, plantáže exotických plodin, rýžová políčka a poklidný venkovský život), večeře a nocleh na hausbótu

5. den
ranní plavba při východu slunce a snídaně na hausbótu, přejezd do do pohoří **Západní Ghát**, horská oblast **Thekkady** obklopená čajovými a plantážemi a zahradami koření

6. - 7. den
objevování **Thekkady** – komentovaná prohlídka zahrad s kořením, ukázka nejstaršího bojového umění Kalaripayattu, možnost ranní procházky v pralese či plavby po jezeře **Periyar**, jógová praxe a čas pro nákup koření nebo čaje

8. den
přejezd z horské oblasti na jih k pobřeží **Arabského moře** do přímořského městečka **Varkala**, ubytování u pláže, seznámení s místem

9. - 13. den
jógový a odpočinkový pobyt ve **Varkale** – pravidelná jógová praxe s Petrou a Jakubem (lekce hatha a vinyasa jógy, pránájáma, meditace i tematické workshopy), relaxace na širokých písečných plážích pod útesy, možnost surfování, návštěvy lekcí s indickými mistry či tradičních ájurvédských masáží a konzultací

14. den
závěrečný den ve **Varkale**, nákupy suvenýrů, rozloučení s mořem a Indií, transfer na letiště do **Thiruvananthapuram**

15. den
návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: letenku do Kóčínu a zpět z Thiruvananthapuram včetně všech poplatků, místní dopravu, ubytování se snídaní, plavbu hausbótem s plnou penzí, služby průvodce a lektorování jógy.
Ubytování: 11x hotel***, 1x hausbót (vše dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím).
Doprava: pronajatý minibus, hausbót.
Stravování: 11x snídaně, 1x plná penze, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: Indické vízum 1000 Kč, 12x jednolůžkový pokoj 12000 Kč, Pojištění léčebných výloh 930 Kč, Pojištění Prémium STORNO 1770 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupné cca 100 USD.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Cestovní pas (s platností minimálně ještě **půl roku po návratu zpět do ČR**). Je nutné, abyste v pase měli alespoň **1 volnou dvojstránku**.

1.2. Víza

Občané ČR potřebují pro vstup do Indie platné vstupní vízum. Toto vízum není součástí ceny zájezdu. Indické turistické vízum je možno zajistit prostřednictvím naší CK za cenu 1300 Kč.

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. Součástí pojištění je také zákonné pojištění pro případ úpadku CK. Pojištění jsme pro vás připravili ve spolupráci s Českou pojišťovnou.

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:

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

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

1.5. Kapesné a místní měna

Měna: indická rupie (INR), **orientační kurz:** 1 Kč = 3 rupie, 1 USD = 64 rupií

Kapesné: budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, 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 **cca 100 USD, doporučená částka je 300 USD**.

Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe na platební kartě (VISA, Mastercard).

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Po celou dobu zájezdu budeme využívat pronajatý minibus, který nás doveze až na pláž ve Varkale. Doprava na letiště před odletem bude zajištěna taxi. 23 hodin se budeme plavit na luxusním hausbótu spletí kanálů a jezer. V ceně zájezdu je i plavba lodí na Périjárském jezeře.

2.2. Ubytování

10x hotel ** až ***, 1x luxusní hausbót (vše dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím, většina s klimatizací).

2.3. Stravování

9x snídaně, 1x plná penze, jinak individuální za pomoci průvodce. Jídlo v Indii je relativně levné, proto se budete moci bez problémů stravovat v místních restauracích a kupovat si potraviny na tržnicích či v obchodech. S výběrem jídla vám ochotně pomůže průvodce. Z domova si nemusíte brát žádné zásoby, maximálně müsli tyčinky a vhodnou dezinfekci žaludku v podobně oblíbeného alkoholu.

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastových lahvích s neporušeným uzávěrem. Nikdy nepijte vodu z vodovodu a nevyužívejte ji ani k čištění zubů. Balená pitná voda je běžně ke koupi, stejně jako slazené limonády.

Jídlo: Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte teplá a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte nebo oloupejte.

Indie – hlavní jídlo v levné restauraci 100 – 200 INR

Orientační ceny potravin:

voda balená 1 l	od 15 INR
Cola, Fanta 2 l	od 55 INR
ovocný džus 1 l	150 INR
pivo	od 150 INR
místní rum 0,2 l	60 INR
mléko 1 l	30 INR
chlebová placka	20 INR
jogurt	10 INR
sušenky 100 g	od 10 INR
čaj	10 INR
ovoce, zelenina 1 kg	20–30 INR
rajčata 1 kg	25 INR

Ceny jsou pouze přibližné. Alkohol je v Indii velmi drahý – pivo od 150 INR, rum 120 INR.

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny některých vstupů v INR:

Chrám Šrí Padmanabhasvámí	150
Palácové muzeum Puthe Maliga	30
Kumarakom, ptačí rezervace	100
Périjár, tygří rezervace	300
Périjár, jungle walk	500 - 2000

Périjár, okruh plantážemi	350
Munnar, továrna na čaj	650
Kočín, palác Mattančerri	2
Kočín, taneční show	400
Varkala, ájurvédská masáž	900 - 1500

Celkem vstupné cca 5 000 INR.

Zvláštní omezení pro fotografování platí na archeologických lokalitách, kde je zpravidla zakázáno fotografování s bleskem nebo se stativem. Pokud chcete snímky místních obyvatel, vždy se předem zeptejte, alespoň posunkem a odmítnutí respektujte (často však, zejména děti, rády zapózují). Striktně se nedoporučuje fotografování spalování mrtvých.

2.5. Počasí a časový posun

Počasí v Indii závisí na vzdálenosti od rovníku a konkrétních geomorfologických podmínkách. Je tudíž pestré. V horských oblastech nejchladnější. Na pobřeží a západních nížinách v Kérale teplé a vlhké ovzduší. V Kérale se během našich zájezdů setkáme s následujícími typy ročních období:

- „zima" (severovýchodní monzun) od listopadu do února, nejméně dešťových srážek, teploty 18 - 28 °C, v horských oblastech i méně než 10 °C
- „léto“ od února do května, horké a vlhké, vzácně dešťové přeháňky, maximální teploty do 40°C
- „období dešťů“ (jihozápadní monzun) od června do září, až 100% vlhkost vzduchu, několikrát denně se opakují vydatné srážky, teplota od 24 °C v noci až 30 °C přes den,

Teplota vody v Indickém oceánu je celoročně okolo 28–29 °C.

Průměrné maximální a minimální teploty na navštívených místech v Kérale ve °C:

únor	23/32
červenec	23/30

Časový posun: oproti ČR +4,5 hodin v době zimního času +3,5 hodin v době letního času

2.6. Jazyk

V Indii je úředním jazykem prohlášena **standardní hindština** (ovládá ji přes 40 % obyvatelstva), **angličtina** je druhým uznaným úředním jazykem. Kdekoliv v Indii (s výjimkou odlehlých oblastí) se domluvíte anglicky. Angličtina tu slouží jako univerzální komunikační prostředek, protože v samotné Indii se mluví mnoha jazyky s desítkami dialektů. V Kerále se mluví jazykem malayalam, který se píše specifickým písmem a je podobný jazykům používaným na Srí Lance.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Elektřina: elektrické napětí je 230 V, 50 Hz, výjimečně i jiná soustava.
Zásuvky jsou několikerého typu – nejčastější podle staré britské normy, na 3 kulaté kolíky, které jsou však o něco silnější než evropské, takže české zástrčky mohou být v zásuvce „volné“ a kontakt nedokonalý. Dalšími typy jsou zásuvky shodné s českými.
Adaptér není nutný, spíše doporučujeme rozdvojku, na pokoji je často jen jedna zásuvka!

Telefonování: Čeští operátoři Telefonica O2, T-Mobile i Vodafone mají v Indii partnera. Na ceny a aktuální dostupnost sítě se informujte u poskytovatele služeb. Mobil musí být třípásmový.

Internet: Internetové kavárny se nacházejí v turistických oblastech a větších městech; ceny začínají na 10 INR za hodinu, běžná cena je 20 – 30 INR/hod, záleží i na lokalitě. Pro připojení k internetu lze

zakoupit předplacenou SIM kartu (je nutná pasová fotografie).

Pošta: Poštovní služby fungují, poštovní schránky pro zahraničí jsou červené. Známky lze koupit na poště nebo hotelové recepci, která zajistí i spolehlivé odeslání pohledů. Otevírací doba pošt je obvykle ve všední dny 08:00 - 16:30.

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. „money beltu“. Jedná se o speciální ledvinku, která se umístí pod oblečení. Lze ji koupit v prodejnách sportovních potřeb; http://www.4camping.cz/p/ledvinka-pinguin-waist-security-pocket-l/. Pro případ přepadení je dobré mít na lehce dostupném místě malou sumu peněz (např. 10 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.

Po celou dobu zájezdu bude přítomen český průvodce znalý místních poměrů, proto je vhodné dbát jeho rad a pokynů.

Místní zvyklosti
Z bezpečnostních důvodů je obecně doporučováno, zvláště bílým ženám, konzervativní oblečení. Před vstupem do chrámů a náboženských svatyní se vždy zujte a buďte zahalení minimálně po ramena. Zouvejte se také před vstupem do jakéhokoliv domu. Vztah k náboženství je v Indii velmi silný a individuálně je tudíž víra vyznávána různými způsoby. Otevřené komunikační projevy, např. obejmutí, nejsou na veřejnosti vhodné. Levou ruku konzervativní Indové považují za tu, kterou užíváme k hygienické očistě. Proto se v jejich přítomnosti neobčerstvujte levou rukou, ani s ní nepodávejte dary či peníze. Nenechte se znepokojit, pokud se stanete centrem pro nás nevybíravého zírání, to opět platí zvláště pro ženy. V indických ulicích jsme ještě stále vnímaní jako bohatí cizinci.

2.9. Celní předpisy

Dovoz: Beze cla je možno do Indie dovézt **věci osobní potřeby** zahrnující: používané věci, fotoaparát či videokameru, notebook, dalekohled, radiopřijímač apod. pokud tyto věci budou zase vyvezeny. Dále je možno dovézt jiné předměty či **dárky v hodnotě do 750 Rs, 200 cigaret nebo 50 doutníků a 1 litr alkoholu**. V případě, že se jedná o předměty, jež by mohly být sporné při vývozu z Indie, vyplatí se je vyplnit na formuláři TBRE (Tourist Baggage Re-Export Form) a nechat si jej potvrdit celníky. Ostatní věci podléhají clu. Rovněž cestující musí oznámit dovoz peněz nebo jiných cenností, pokud jejich hodnota přesahuje částku ekvivalentní 5.000 USD v hotovosti či 10.000 USD v cestovních šecích, a to pomocí předepsaného formuláře CDF (tzv. "Currency Declaration Form"), který je možno obdržet u celní kontroly.

Vývoz: Bez vývozního povolení lze z Indie vyvézt všechny věci, jež byly do Indie dovezeny jako věci osobní potřeby a dále veškeré nakoupené suvenýry. Zakázán je vývoz zvířecí kůže, slonoviny, loveckých trofejí, zlatých mincí, zlata a drahých kovů v jiné formě než klenoty (na vývoz zmíněného zboží lze získat povolení od příslušných indických orgánů). Rovněž je zakázán vývoz starožitností starších 100 let, rukopisů a dokumentů starších 75 let. Dále existují omezení vývozu valut a nesmí se vyvážet indická měna.

3. Před cestou

3.1. Jak se zabalit

Na lehko. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je **malý kufr a menší batůžek**. Velké zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety.
V **hlavním zavazadle**, které je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace, je zakázáno přepravovat propanbutanové kartuše (např. do vařiče) a jeho **váha nesmí překročit 30 kg**. **Doporučujeme nabalit zavazadlo tak, abyste ho na kratší vzdálenost (od mikrobusu na hotelový pokoj) unesli**! Toto zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 130 Kč na Letišti Praha). V příručním zavazadle (max. 7 kg, povolené rozměry: 55x35x25 cm) mějte připraveny věci, které budete potřebovat během cesty, všechny cennosti, doklady a elektroniku, která musí být nabitá a funkční, jinak hrozí její zabavení při bezpečnostní kontrole. 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.
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

Volba oblečení závisí na vašem teplotním komfortu a místě pobytu. Do Indie jsou nejlepší **bavlněné oděvy** zakrývající tělo před sluncem, hmyzem a případnými zvědavými pohledy. Doporučujeme také **funkční termoprádlo** (Moira, Klimatex), které se snadno udržuje a rychle po vyprání usychá, **mikina s dlouhým rukávem** (například fleece) a rozhodně **dlouhé kalhoty**. Na nohy budete potřebovat především **lehkou obuv** (sportovní sandály) a **kvalitní tenisky**. Není třeba brát těžké trekové boty.

Na ochranu proti slunci vezměte **sluneční brýle** s UV filtrem, **pomádu na rty** a **krém na opalování** taktéž s UV faktorem, **pokrývku hlavy**. Doporučujeme také **deštník** či pláštěnku (oboje lze koupit na místě). Nezapomeňte s sebou **repelent** proti komárům. Z našich zkušeností je nejlepší Autan, běžně dostupný v lékárnách či drogeriích. Ve všech navštívených zemích lze zakoupit běžné toaletní potřeby (šampon, mýdlo, zubní pasta). Může se vám hodit také **kapesní nůž**.

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