

Tropy a moře Panamské šíje - dobrodružně

Kostarika, Panama, Kolumbie

28. 1. 2023 - 23. 2. 2023

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) na břehu stejnojmenného jezera

3. den

celodenní výlet do prvotřídní, turismem nezasazené přírodní rezervace **Caño Negro** (rozlehlé mokřady na hranicích s Nikaraguou, **lodní safari po řece Frío**, malpy kapucínské, vřeštani, kajmani, brýloví, krokodýli, bazilišci hřebenatí, leguáni, želvy, desítky druhů ptáků), večerní zasloužený odpočinek v **termálních lázních** pod širým nebem (25 léčivých bazénů s rozdílnou teplotou, vířivka, sauna)

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 trekking 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 jízdy 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 velrybí 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. - 9. 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** (pěší výlet primárním deštným pralesem, pozorování tapirů, mravenečníků, lanochodů, opic, papoušků a tukanů), nebo plavby do biologické rezervace

ostrova **Caño** (údajně nejlepší šnorchlování v Kostarice)

10. den

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 Svátého Josefa ze 18. stol.)

11. den

nejvýznamnější archeologická lokalita v zemi **Guayabo** (antropomorfní petroglyfické obrazce, zbytky sítě akvaduktů), 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**

12. - 13. 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 výroby čokolády, případně komunity původních obyvatel **Bri Bri** (setkání se šamanem, výklad kosmovize, výroba čokoládového nápoje)

14. - 15. 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**)

16. den

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

17. den

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

18. - 21. den

přesun přes městečko **Chepo** a chráněnou oblast **Narganá** do přístavu **Cartí**, vstupní brány na souostroví **San Blas**, čtyřdenní dobrodružná plavba člunem po opuštěných ostrůvcích autonomní oblasti **Comarca de Kuna Yala** patřících indiánskému kmeni **Kuna** (bělostné pláže, koupání a šnorchlování v tyrkysovém moři a lenošení v hamakách, návštěva indiánských vesnic, plná penze včetně čerstvých ryb)

22. den

doslova konec světa na rozhraní **Panamy** a **Kolumbie** v neprostupném pralese **národního parku Darien** 🏰, který dělí Střední a Jižní Ameriku, pobřežní městečko **Capurgana** odříznuté od zbytku světa (turistika k nedalekému vodopádu, nebo do blízkých komunit Sapzurro a La Miel)

23. den

plavba přes záliv **Urabá** do jednoho z nejstarších kolumbijských měst - **Necoclí** (založené v roce 1509) a dále cesta autobusem do **Cartageny**

24. - 26. den

nejkrásnější kolumbijské město a významný koloniální přístav **Cartagena** 🏰 (pestrobarevná náměstí, pevnost San Felipe, Palác inkvizice, kostel San Pedro Claver, procházka po hradbách, bohémská čtvrť Gestemán, bohatý noční život), možnost výletu do ptačí rezervace **Aviario nacional** (3 ekosystémy, 21 expozic), návrat do **ČR**.

Cena zahrnuje: letenku do San José a zpět z Cartageny včetně všech poplatků, přelet Bocas del

Toro - Panama City, vstup do Np Poás, safari v NP Caño Negro, lodní výlet na Bocas del Toro, čtyřdenní putování po souostroví San Blas s plnou penzí, místní dopravu, ubytování se snídaní a služby průvodce.

Ubytování: 21x turistický hotel (15x dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím, 6x i vícelůžkové bez příslušenství), 3x hamaka nebo postel na ostrově v oblasti San Blas.

Doprava: autobus, pronajatý minibus, taxi, člun.

Stravování: 21x snídaně, 3x plná penze, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: 15x jednolůžkový pokoj 13500 Kč, registrace ESTA 650 Kč, výlet na rangerskou stanici v NP Corcovado s místním průvodcem 3250 Kč, šnorchlovací výlet na ostrov Caño v NP Corcovado 2800 Kč.

Cena nezahrnuje: vstupné cca 190 USD, výstupní poplatek Kostarika 8 USD.

1.1. Doklady

Budete potřebovat **biometrický pas** s platností minimálně 6 měsíců po plánovaném návratu ze zájezdu. **4x fotokopie pasu** (datové stránky) a certifikát o očkování proti žluté zimnici (očkovací průkaz).

Pro vstup do Kolumbie **vytištěný doklad o očkování proti COVID-19**. EU COVID certifikát stahujte na <https://ocko.uzis.cz/>

1.2. Víza

S Kostarikou, Panamou a Kolumbií má ČR bezvízový styk. Při vstupu do každé země turisté platí vstupní (a někdy i výstupní) poplatek (5-10 USD), který si klienti hradí sami na hranicích.

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 břišnímu tyfu a žloutence typu A, B (doporučeno)**
- preventivní prohlídka u zubního lékaře
- užívání antimalarik konzultujte se svým lékařem
- **očkování proti žluté zimnici - povinné - certifikát / očkovací průkaz s sebou!**
- **EU COVID certifikát o očkování proti COVID-19**

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 = 550 CRC

Panama: balboa (PAB), orientační kurz: 1 USD = 1 PAB

Kolumbie: peso (COP), orientační kurz: 1 USD = 4 700 COP

Kapesné:

Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, vstupné do památek, 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)**. V Panamě a Kostarice funguje americký dolar jako paralelní měna k místní.

V Kostarice se některé vstupy a fakultativní výlety platí v USD, jídlo se platí v místní měně - nebo můžete v USD, **vstupy do NP je nutné platit platební kartou!!!**

Panama v současné chvíli vlastní bankovky ani netiskne, v oběhu je jen pár mincí. Zde budete za vše platit USD.

V Kolumbii si směníte dolary na pesa.

Minimální částka postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je asi **800 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 často není možné platit kartou.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Během cesty budeme využívat především místní veřejnou dopravu (autobusy, mikrobuses, taxíky, trajekt, motorové čluny...), ale i pronajatý mikrobuses jen pro naši skupinu.

2.2. Ubytování

Během zájezdu budeme bydlet v jednoduše zařízených hotelech / penzionech / ale i hostelech bez kategorie, latinsko-amerického standardu, většinou ve dvoulůžkových pokojích (často americký standard = 1 manželská postel), obvykle s příslušenstvím. Výjimkou budou 3 noci na poloostrově osa (palandy ve společné noclehárně) a 3 noci strávené na souostroví San Blas v režii místních indiánů, kde se může spát v hamakách pod "přístřešky", nebo na postelích v jednoduchých chýších, či cokoliv mezi tím.

2.3. Stravování

V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídaně a plná penze při putování po souostroví San Blas. S výběrem jídla a restaurací vám ochotně poradí průvodce. Jídlo v Kostarice je dražší než v ČR, v Panamě a Kolumbii přibližně na stejné cenové úrovni jako v ČR. Stravovat se budeme v místních restauracích a u stánků a kupovat si potraviny na tržnicích či 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, hranolky, sendviče...

Nealkoholické nápoje se v navštívených místech prodávají doslova na každém rohu, prodej alkoholických nápojů je podmíněn speciální licencí. Běžně dostupná jsou piva ve třetinkách ve skle a v plechu, dále výborné rumy. Pití alkoholických nápojů je na veřejnosti zakázáno.

V celé oblasti se pěstuje vynikající káva.

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

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů - ne všude je voda pitná. V Kostarice voda pitná je. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastických lahvích s neporušeným uzávěrem.

Jídlo: Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte dostatečně tepelně upravená a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Mléko nemusí být vždy pasterizováno, ale jogurty bývají hygienicky nezávadné. Ovoce a zeleninu si před požitím raději důkladně omyjte nebo oloupejte.

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:

zahrady La Paz	51 USD
termální prameny	cca 54 USD
Caño Negro	6 USD
NP Tenorio (Rio Celeste)	14 USD
rezervace Santa Elena	16 USD
visuté lávky Monteverde	40 USD
NP Marino Ballenas	7 USD
rafting na řece Pacuare	100 USD
NP Cahuita	5 USD
NP Bastimentos	10 USD
zdymadla Miraflores	10 USD
San Blas - ostrovy	jednotky USD
pevnost San Felipe	27 000 COP
Palác Inkvizice	25 000 COP

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 vyrazí 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 (spíše San Pedrillo).

Šnorchlovací výlet na ostrov Caño má podobné parametry = vyrazí se po snídani, cesta člunem

cca 1h, poté šnorchlování na 2-3 místech cca 2,5h a návrat na ubytování. Šnorchluje se z lodky 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 větší ryby, želvy a především 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.

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

Středoamerické země patří do tropického klimatického pásu s převažujícími vyššími teplotami. S nižšími teplotami se můžeme setkat pouze v horách. V březnu je ve Střední Americe suché a chladnější období (ideální na návštěvu) oproti vysokým srážkám v letních měsících. Krajina je však stále zelená a v některých horských oblastech prší téměř celoročně. Na karibském pobřeží můžete očekávat dešťové přehánky. Průměrná denní teplota 28 °C.

Časový posun: Kostarika: -7 hodin (-8h v době letního času), Panama, Kolumbie -6 hodin (-7 v době letního času)

2.6. Jazyk

Úředním jazykem ve všech navštívených zemích 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. Pokud nemají na štítku uvedeno "INPUT: 100 - 240 V" nejsou uzpůsobeny pro použití v takové síti a dojde k jejich zničení.

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 a komunikaci přes Whatsapp je dostačující.

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

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.

Program je poměrně cestovatelsky náročný, dny aktivit střídají dny přesunů, často půldenních až celodenních. Balte vaše zavazadlo opravdu střídmě. Ačkoliv s ním nebudete absolvovat žádné treky, sami jej budete nosit do taxíků, na ubytování bez výtahů, na čluny, atd.

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-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.

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, nejlépe i s lékařským předpisem a množství odpovídat 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, 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>, případně **batoh do 55 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 cca 50 litrů, cestovní tašky, batohy. V případě nedodržení těchto pokynů způsobíte nepohodlí sobě i ostatním účastníkům zájezdu!

Hlavní zavazadlo je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace a jeho **váha nesmí překročit 23 kg**. Zavazadlo si můžete nechat zabalit na letišti Praha za poplatek 250 Kč. **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, 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 kontrolách a balení zavazadel naleznete na <https://www.prg.aero/bezpecnostni-pravidla>

Zřídka se stává, že zavazadlo dorazí do místa přiletu 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, nízkou 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, 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. Pro případ přeprání prádla nezapomeňte šňůrku, kuličky a prací prášek. Základní hygienické potřeby a léky jsou všude běžně k sehnání. Pro pocit vlastního komfortu můžeme doporučit přibalit si lehký a malý spacák nebo deku pro noci strávené v hamace a v noclehárnách.

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 a zabalte do příručního zavazadla
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem