

Ostrovní Indonésii

Indonésie

30. 6. 2022 - 28. 7. 2022

Program zájezdu

1. - 2. den

letecký přesun na ostrov **Sumatra**

3. den

prohlídka hlavního města severní provincie **Medanu** (sultánský palác, starý kupecký dům Tjong A Fie, buddhistický chrám), přejezd do oblasti horských pralesů v **NP Gunung Leuser** 🌿

4. den

celodenní túra s pozorováním **orangutanů** a dalších primátů v okolí záchranné stanice **Bukit Lawang**

5. den

odjezd k největšímu sopečnému kráterovému jezeru na světě - **Danau Toba** (1130 km²), cestou plantáže ananasu, zázvoru a kávovníku, vodopád **Sipisopiso**, plavba po jezeře na ostrov Samosir

6. - 7. den

centrum **batacké kultury** lovců lebek na ostrově **Samosir**, návštěva tradičních vesnic **Tomok**, **Ambarita** a **Simanindo** (muzeum Huta Bolon s batáckými domy a folklórním představením), noční přejezd do Bukittinggi

8. den

město **Bukittinggi** v srdci etnika **Minangkabau**, vyhlídka na magické jezero **Maninjau**, exkurze do tradičních ručních balíren kávy a vesnice stříbrotepců **Gadong**

9. den

výlet do údolí **Harau** přezdívané Indonéské Yosemite (strmé stěny a nekonečná rýžová pole), palác **Istano Basa Pagaruyuang** ve tvaru bůvolích rohů (mistrovská ukázka tradiční minangkabauské architektury), přejezd na pobřeží do rybářské vesnice **Bungus**

10. den

výlet člunem na nedaleké **panenské ostrůvky**, koupání na bělostných plážích, odjezd do **Padangu** a přelet na střední Jávu

11. den

kulturní metropole **Yogyakarta** (sultánský palác Keraton a vodní palác Taman Sari, nákupní třída Malioboro a krámky s batikou, hinduistický chrámový komplex **Prambanan** 🌿 pod sopkou **Merapi**, možnost návštěvy představení **Ramayana**)

12. den

největší buddhistický chrámový komplex na světě **Borobudur** 🌿, svatyně **Mendut a Pawon**, dokončení prohlídky Yogyi, možnost návštěvy představení stínového divadla **Wayangu**

13. den

sultánské město **Surakarta** (palác Mangkunegaran, muzeum batiky Danar Hadi), čajové plantáže na úbočí hory **Lawu** a chrám **Candi Sukuh** s erotickými motivy

14. den

přejezd na východní Jávu

15. den

východ slunce z vrcholu **Penanjakan** (2770 m) s výhledy do úchvatné kaldery **Tenggeru** připomínající měsíční krajinu a na nejvyšší vrchol Jávy **Gunung Semeru** (3676 m), krátký výstup na dýmající sopku **Bromo** (2329 m), cestou možnost jízdy na koni, odjezd do pohoří Ijen

16. den

výstup na okraj kráteru **Kawah Ijen** (pozorování tradiční manuální těžby síry uvnitř kráteru), plavba trajektem na ostrov bohů **Bali**

17. den

národní park Bali Barat, výlet člunem na panenský ostrov **Menjangan** (koupání a nejlepší šnorchlování na Bali), přesun do centrálního pohoří k magickému jezeru **Bratan** s chrámem **Ulun Danu**, cesta do kulturního centra ostrova **Ubud**

18. den

celodenní výlet po nejznámějších balijských chrámech, královský **Taman Ayun** ☸, směrový **Batukaru** a přímořský chrám **Tanah Lot** na skalnatém ostrohu v moři, po cestě rýžová pole, plantáže kaka, durianu, avokáda a dalších exotických plodin

19. den

výlet do kaldery k činné sopce **Mt. Batur** (1717 m) - fakultativně možnost brzkého ranního výstupu na vrchol s pozorováním východu slunce, návštěva pralesních chrámů **Gunung Kawi** s královskými hrobkami, výlet okolo rýžových teras k vodnímu chrámu **Tirta Empul** ☸, návrat do **Ubudu**, procházka v **Opičím lese**, večer možnost návštěvy představení balijských tanců

20. den

přelet do **Maumere** na ostrově **Flores**, odpočinek na panenské pláži **Koka**, přesun do horské vesnice **Moni**

21. den

nenáročný ranní výstup na vulkán **Kelimutu** (1690 m) se třemi kráterovými jezírky s proměnlivou barvou - duchovní a kulturní místo kmene **Ende**, cesta do nitra ostrova do města **Bajawa**, zastávky v malebných údolích plných rýžových polí a na „modré pláži“ **Nanga Panda**

22. - 23. den

dvoudenní nenáročný trekking pod sopkou **Inerie** v oblasti původního domorodého kmene **Ngada** vyznávajícího animistické náboženství (tradiční domy s tkalcovskými dílnami, megalitické kameny a totemické stavby, koupání v termálech), ochutnávka domácí palmové pálenky arak ve vesnici **Aimere**

24. den

pitoreskní tržnice ve městě **Ruteng**, návštěva vesnice kmene **Manggarai** pod majestátním vrcholem **Gunung Ranaka** (2382 m), panoramatické výhledy na pavoučí rýžová pole, přístavní město **Labuan Bajo**

25. - 27. den

třídenní plavba po národním parku **Komodo** ☸, koupání a šnorchlování, návštěva divokého ostrova **Rinca** (jedinečný ekosystém plný světoznámých ještěřů varanů komodských, buvolů, koní, jelenů a makaků), výstup na vrcholek ostrova **Padar**, nezapomenutelné pozorování podmořského světa na **Růžové pláži** (pestré korály, hejna malých i velkých ryb), procházka s nádhernými výhledy na celé komodské souostroví, šnorchlování s mantami, návrat do **Labuan Baja**

28. - 29. den

návrat do ČR

Cena zahrnuje: zpáteční letenku do Indonésie včetně všech poplatků, přelety Padang-Yogyakarta,

Denpasar-Maumere, místní dopravu, ubytování se snídaní, třídní plavbu lodí do NP Komodo včetně plné penze a služby průvodce.

Ubytování: 22x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 1x noční autobus, 1x domorodý dům, 2x paluba lodi.

Doprava: pronajatý mikrobuse, autobus, loď.

Stravování: 22x lehká snídaně, 3x plná penze, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: 22x jednolůžkový pokoj 8500 Kč, Pojištění léčebných výloh+COVID 1276 Kč, Pojištění Premium STORNO+COVID 2436 Kč.

Cena nezahrnuje: vízum po přeletu cca 35 USD, výstup na sopku Batur (východ slunce) cca 35 USD, vstupné cca 160 USD.

Poznámka: Trasa plavby a vstup do NP Komodo se mohou změnit na základě rozhodnutí správy NP, kapitanátu, nebo kapitána lodi. Vstup do Indonésie: dokončené očkování proti COVID-19 + PCR test 48h před cestou + aplikace v mobilu PeduliLindungi.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat platný **cestovní pas s jednou volnou dvoustranou a platností ještě minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky**. Fotokopii jeho datové stránky (pro případ ztráty cestovního pasu) si uložte na oddělené místo, nebo si její scan uložte do e-mailu.

Vstup do Indonésie pro potřeby tohoto zájezdu:

1. předložit **EU COVID certifikát o dokončeném očkování** (nejpozději 14 před cestou) proti onemocnění COVID-19. **Uznávané jsou minimálně 2 dávky!!!** Turisté s jednou dávkou se musí nechat doočkovat další dávkou!
2. cestující mladší 18 let, kteří jsou doprovázeni zákonným zástupcem, nemusí předkládat nic a řídí se pravidly pro zákonného zástupce.
3. **nainstalovat si do telefonu aplikaci Peduli Lindungi a zaregistrovat se do ní**. Návod na registraci zasíláme samostatně.
4. volitelně si můžete nechat ověřit váš EU COVID certifikát přes indonéské ministerstvo na stránkách <https://vaksinln.dto.kemkes.go.id/sign/in> Návod na verifikaci zasíláme samostatně.
5. cestovní pojištění, které kryje náklady spojené s onemocněním COVID-19

1.2. Víza

Ke vstupu do Indonésie (za účelem turistiky nepřesahujícím 30 dní) **potřebují občané ČR vízum, které si zakoupí za poplatek 500 000 IDR (cca 35 USD) po přeletu na letišti v Indonésii.**

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**
- očkování proti **břišnímu tyfu a žloutence typu A, B** (doporučeno)
- preventivní prohlídka u **zubního lékaře**
- užívání **antimalarik** konzultujte se svým lékařem
- **očkování proti COVID-19, minimálně 2 dávky!**

Pro cestu do Indonésie není třeba kromě očkování proti COVID-19 jiné speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a centrech cestovní medicíny.

1.5. Kapesné a místní měna

Měna: indonéska rupie (IDR), orientační kurz: 1 USD = 14 000 IDR, 1 EUR = 14 700 IDR

Kapesné: Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. **Minimální částka**, postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem, **je přibližně 800 USD (nové, nepřehnuté, nepoškozené 100 USD bankovky vydané od r. 2009 !!!), nebo ekvivalent v EUR.** Lepší je vzít si EUR, u nich jsou ke kvalitě bankovek shovívavější. Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu dle vlastní úvahy, nejlépe v podobě hotovosti či platební karty (doporučujeme VISA CLASIC nebo MASTERCARD). Výběr z bankomatu je možný ve všech větších městech.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Většinu zájezdu se budeme přesouvat pronajatými mikrobusy. Noční přejezd z jezera Toba do Bukitingi pojedeme linkovým autobusem, jehož kvalita se té Evropské rovnat nebude. Cestu nám dále může ozvláštňit projížďka taxi, becakem, či jiným exotickým prostředkem. Po NP Komodo se budeme plavit jednoduché rybářské lodi předělané k turistickým účelům. A samozřejmě kratší vzdálenosti zvládneme pěšky. V rámci programu je i několik vnitrostátních přeletů a plavba trajektem z Jávy na Bali.

2.2. Ubytování

Během zájezdu je ubytování zajištěno v místních turistických hotelech. Jedná se o jednoduše zařízené 2 lůžkové pokoje s příslušenstvím (pozor - často jedna manželská postel!). Při plavbě do NP Komodo spíme 3 noci na palubě lodi (slabá matrace, polštář a přikrývka zajištěny, nicméně můžeme doporučit přibalit si malý spacáček (nebo vložku) pro pocit vlastního pohodlí). Loď je velice jednoduše zařízená, sedí a spí se na palubě, je vybavená společnou toaletou, sprcha není, posádka nám v průběhu plavby vaří, voda / čaj / káva k dispozici po dobu plavby.

2.3. Stravování

Kromě velmi lehkých snídaní (banánová omeleta/toast + káva/čaj) a plné penze při plavbě po NP Komodo není strava zahrnuta v ceně zájezdu. Průvodce vám ochotně poradí s výběrem jídla a doporučí místní speciality. Stravovat se můžete v místních restauracích, nebo u pouličních stánků.

Typickými indonéskými pokrmy jsou Nasi goreng a Mie goreng (smažená rýže, smažené nudle) s masem, vajíčkem, nebo jen zeleninové. Dále se můžete těšit na kuřecí polévku Soto ayam, smažené kuře Ayam goreng... Porce masa bývají v Indonésii velmi malé a drahé. Velice rozšířená a populární je také padangská kuchyně (kuchyně ze západní Sumatry), která je charakteristická hotovými pokrmy vystavenými ve výloze, notně pálivými. Především na pobřeží a v turistických centrech bývá dobrý výběr mořských ryb, na Bali se prodává i vepřové maso (jinak zapovězené muslimským ostrovům). Z ovoce můžeme vyjmenovat papáju, banány, mango, avokádo... V neposlední řadě se setkáte také s kuchyní čínskou.

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů - voda z vodovodů není pitná. 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 v USD:

Jídlo u stánku	1 - 3
Jídlo v restauraci	4 - 7
Plechovka Coca-coly	1 - 2
Láhev vody	1 - 2
Pivo v obchodě	3
Pivo v restauraci	3 - 5

Alkohol je v Indonésii velmi drahý, cca dvojnásob oproti ČR a kromě piva není běžně k sehnání. Místní pálenky bývají pochybné kvality, stejně jako imitace whiskey, vodky, atd.

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny některých vstupů a fakultativních akcí:

NP Gunung Leuser	150 000 IDR
Borobudur a Prambanan	40 USD
balet Ramayana u chrámu Prambanan	10 - 30 USD
Bromo	220 - 320 000 IDR
Kawah Ijen	150 000 IDR
NP Bali Barat	200 000 IDR
Ulun Danu Bratan	50 000 IDR
kulturní představení v Ubudu	5 - 10 USD
Taman Ayun	20 000 IDR
Tanah Lot	30 000 IDR
Tirta Empul	30 000 IDR
Gunung Kawi	20 000 IDR
Opičí les	50 000 IDR
Kelimutu	150 000 IDR
NP Komodo	40 USD

ostatní vstupy v řádu jednotek dolarů

Celkem cca 200USD.

2.5. Počasí a časový posun

Indonésie se nachází v tropickém rovníkovém pásmu. Zjednodušeně můžeme rok rozdělit na období dešťů, od listopadu do dubna a období sucha, od května do října. Toto klasické rozdělení ale poslední léta naprosto pozbývá platnosti a počasí se stává velice nevyzpytatelné. Navíc každá oblast má své mikroklima. Např. na Západní Sumatře prší téměř celoročně, na Bali od poloviny prosince do února prší přibližně 2 hodiny každé odpoledne a na ostrově Komodo neprší téměř vůbec.

Zájezd pořádáme v období sucha, pravděpodobnost deště z kraje zájezdu je poměrně vysoká, na Západní Sumatře opravdu hodně prší celoročně - jsou to silné tropické lijáky. Postupem cesty dále na východ by srážky měly ubývat. Průměrné denní teploty se pohybují 32 °C přes den a 25 °C v noci. V horských oblastech bývá chladněji, Na Západní Sumatře, na Bromu, Kawah Ijenu, Kelimutu a sopce Batur počítejte v noci a ráno o 10 °C méně oproti průměru v nížinách, přes den se teploty vyrovnají.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem Indonésie je indonéština, na většině turistických míst se domluvíte i anglicky.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 220 V, frekvence: 50 Hz

V ubytovacích zařízeních jsou **zásuvky shodného typu jako v ČR**, adaptér není třeba.

Nabíjet foťáky a mobily půjde po celou dobu zájezdu a to i na lodi, ale množství zásuvek bývá na pokojích omezený, často pouze jedna, proto si nezapomeňte přibalit rozvojku.

Telefonování: Telekomunikační infrastruktura je v Indonésii velmi rozvinutá, zejména co se týká mobilních telefonů. Signál je prakticky všude, včetně hor. Frekvence 900 / 1800 MHz je stejná jako v ČR. Ověřte si u svého operátora, že máte aktivován roaming. Ceny hovorů, SMS a partnerských sítí vám sdělí váš operátor.

Internet: v hotelech a restauracích přes WiFi.

2.8. Důležitá upozornění

CK si vyhrazuje právo na změnu programu v souvislosti s pandemií nemoci COVID-19 a s tím spojených nepředvídatelných událostí.

Vzhledem k tomu, že Bali je silně náboženským ostrovem, CK si vyhrazuje právo na změnu programu v rámci uzavření některého z chrámů z důvodu přípravy, či konání náboženského svátku, špatnému počasí, apod.

Dále vás upozorňujeme na značně rozšířenou vzteklinu, proto se především vyvarujte kontaktu se psy a opicemi. V nepřehledném terénu hrozí uštknutí hadem.

Od roku 2009 bylo zaznamenáno mnoho případů otravy metylalkoholem, proto nedoporučujeme konzumaci místních pálenek a koktejlů.

Pokyny pro předcházení krádežím:

Přestože životní podmínky místního obyvatelstva nejsou většinou jednoduché, nehrozí na Bali akutní nebezpečí okradení. 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; <https://www.4camping.cz/c/batohy-a-tasky/doplňky-k-batohum/penezenky/>. Pro případ přepadení je dobré mít na lehce dostupném místě malou sumu peněz (např. 10 EUR), 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.

Místní zvyklosti:

Sumatra a Jáva jsou převážně muslimské ostrovy, avšak jedná se o velmi tolerantní formu tohoto náboženství. Kromě střídmeho oblečení při vstupu do mešit a zákazu konzumace alkoholu na veřejnosti nepocítíte žádná omezení.

Bali je hinduistický ostrov, na němž je třeba ctít místní zvyky a respektovat určité zákazy vyplývající z tohoto náboženství. Při návštěvě svatyní a chrámů můžete být vyzváni k použití sarongu (kus látky / sukně omotaný kolem pasu), mít zahalená ramena a odložit obuv. Proto vám doporučujeme oblékat se decentně a chovat se vždy s respektem k místnímu obyvatelstvu.

Většina obyvatel ostrova **Flores** jsou křesťané.

Určitá pravidla jsou vlastní celé indonéské kultuře: pravidlo nečisté levé ruky = všeho se dotýkáme pouze pravou rukou, při pozdravu se lehce ukloníme a pravou rukou se dotkneme oblasti vlastního srdce, nikam nespěcháme, nesmrkáme, nerozčilujeme se, na veřejnosti se vyhýbáme fyzickému kontaktu s opačným pohlavím....

2.9. Celní předpisy

Indonéské celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení, předmětů osobní potřeby, filmů, tabákových výrobků a potravin včetně alkoholu v množství přiměřeném délce pobytu a nepřesahující hodnotu 250 USD na osobu nebo 1000 USD na rodinu. Jsou však stanovena maxima u **cigaret (200 ks), cigár (50 ks), doutníků (25 ks), tabáku (100 g), alkohol (1 litr), toaletní vody (250 ml)**.

Je zakázán dovoz i vývoz drog pod trestem smrti, výbušnin, střelných zbraní, pornografie, čínských tiskovin, čínských léčiv, vysílaček. Dovoz a vývoz valut není oficiálně omezen.

Cenzuře podléhá dovoz všech mediálních nosičů (videokazety, CD, DVD...).

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. 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 20 kg. Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.** V současné chvíli služba balení zavazadel na letišti nefunguje.

V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x40x20 cm a jednu malou tašku/kabelku/laptop s max. rozměry 40x25x20 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...).

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 v celkovém množství

do 1 l, po baleních nepřesahujících 100 ml. Všechna tato balení musí být umístěna v jednom průhledném znovuuzavíratelném plastovém sáčku.

Více informací naleznete na <http://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 kufr/tašku/batoh a malý batůžek na výlety. Vhodnou obuví jsou kvalitní páskové/trekové sandály (ideálně s uzavřenou špičkou), žabky do sprch a nízké trekové polobotky pro pobyt v chladnějších oblastech v horách. Dále si vezměte 3/4 kalhoty, bavlněná trička, popřípadě funkční rychleschnoucí prádlo. Hodí se i triko, mikina, nebo svetrík s dlouhým rukávem do chladnějšího počasí, větrovka, šátek, pokrývka hlavy, plavky, ručník, sluneční brýle s UV filtrem, krém s vyšším faktorem, pomádu na rty taktéž s UV faktorem, repelent (ideálně [Lifesystems 50%DEET a vyšší](#)), kapesní nůž, čelovka, mobilní telefon, rozdvojka do zásuvky. Vyplatí se také malinký lehký cyklopacák pro pobyt na lodi a zvýšení tepelného komfortu při pobytu v horách a také nafukovací cestovní polštářek pro delší cesty a pro posezení na lodi. Bez problémů lze zakoupit běžné toaletní potřeby (šampon, mýdlo, zubní pasta, toaletní papír).

Zájemcům o šnorchlování doporučujeme přibalit si vlastní masku a šnorchl. Všem doporučujeme gumovou koupací obuv.

Pro vstup do chrámu na Bali je nutný sarong (dlouhý šátek na zakrytí dolní poloviny těla), který je možné zakoupit na místě za pár dolarů.

Prádlo si můžete nechat vyprat ve všech turistických destinacích do druhého dne, nebo si koupit nové tričko za cca 5 USD.

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 zázyp, 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