

Cejlon - tropický ráj zvířat s plavbou na Maledivách

Srí Lanka, Maledivy

22. 3. 2019 - 13. 4. 2019

Program zájezdu

1. den

letecký přesun do **Colomba**

2. den

cesta do **Anuradhapury**, po cestě prohlídka **Yapahuwy** - pevnosti ztracené v džungli

3. den

dopoledne starověké město **Mihintale** (poutníky navštěvovaná kolébka ostrovního buddhismu, přírodní park), odpoledne pozůstatky nejstaršího sídelního města **Anuradhapura** (buddhistické svatyně, největší dagoby na světě, chrámy, nádrže, nádherné kamenické práce)

4. den

socha Buddhy v **Aukaně**, středověké hlavní město **Polonnaruwa** (paláce, chrámy, skvělé historické muzeum)

5. den

možnost ranní projíždky na slonech, pozoruhodná skalní pevnost **Sigiriya** (vodní zahrady, schodiště s pozůstatky obrovského kamenného lva, fresky žen z 5. století), malbami zdobené jeskynní chrámy v **Dambulle**, návštěva zahrady koření, příjezd do **Kandy**

6. den

sloní sirotčinec v **Pinnewalle** a koupání slonů v řece **Ma Oya**, botanická zahrada **Peradeniya** se sbírkou orchidejí a palem, večerní taneční představení

7. den

prohlídka města **Kandy** sevřeného v náručí tropické vegetace (chrám Buddhova zubu, vyhlídka **Upper Kandy**, pestrobarevná tržnice), odjezd do hor do vesničky **Nallathniya**

8. den

možnost nočního výstupu na poutní horu **Adam's Peak** (2243 m, údajně první místo, kam Adam vkročil po vyhnání z ráje, pozorování východu slunce), jízda vláčkem svěží krajinou čajovníkových plantáží z **Hattonu** do **Nuwara Eliya**, exkurze do čajové továrny, večer horské městečko **Haputale**

9. den

výlet **Srílanskou vysočinou** na náhorní plošinu **Horton's Plains** a lehká túra na vyhlídku "**Konec světa**", nebo výlet mezi nejkrásnější čajovníkové plantáže na vyhlídku **Lipton's Seat** a horské středisko **Ella** s vodopádem **Rawana**

10. den

170 m vysoký vodopád **Diyaluma**, prohlídka Buddhových soch v **Buduruwagala**, úžasné chrámové obřady v buddhistickém, hinduistickém i muslimském duchovním centru **Kataragama**

11. den

ranní safari v národním parku **Yalla** (množství volně žijících zvířat - sloni, opice, levharti, krokodýli, varani, pávi), cesta podél pobřeží, mořský gejzír **Blow Hole**, maják na nejjižnějším **mysu Dondra**, rybáři na kůlech, příjezd do **Unawatuny**

12. den

koupání a odpočinek na bílých plážích **Indického oceánu** v **Unawatuně**

13. den

stanice pro záchranu mořských želv, možnost plavby mezi mangrovníky po řece **Madu Ganga**, prohlídka koloniální holandské pevnosti **Galle** 📍

14. den

koupání a odpočinek v Unawatuně, fakultativně návštěva deštného pralesa **Sinharája** 📍

15. den

odpoledne odjezd na letiště, po cestě vyhlídková jízda hlavním městem **Šrí Džajavardanapura Kotte**, krátká zastávka v největším městě Colombo

16. den

přelet na **Maledivy**, přivítání na lodi, plavba k **atolu Jižní Malé**, oběd na palubě, napříč atolem k opuštěné písčtině u ostrova **Fihaalhoi**, odpoledne koupání a šnorchlování, uvítací večeře, noc na zakotvené lodi

17. den

ranní pozorování delfínů, po snídani plavba k atolu **Felidhoo**, cesta vnitřkem atolu k nádhernému piknikovému ostrovu **Vashugiri**, šnorchlování u písčiny **Kunaavashi** (želvy, žraloci útesoví), po obědě plavba dál na jih k písčtině **Raggadu**, šnorchlování mezi hejny pestrobarevných ryb, obrovské deskové korály, večeře a noc na zakotvené lodi

18. den

po snídani plavba k piknikovému ostrovu **Ambaraa**, úžasné šnorchlování na kolmém korálovém útesu, po obědě plavba k opuštěnému ostrovu **Bodumohoraa**, odpočinek na liduprázdných plážích, koupání, šnorchlování, opalování, grilování (v případě dobrého úlovku) a slavnostní večeře na pláži, noc na lodi v laguně, nebo přímo na pláži pod hvězdami

19. den

snídaně a šnorchlování na útesu u malého ostrůvku **Ruh hurihuraa**, plavba napříč atolem k trojici domorodých ostrovů **Keyodhoo**, **Felidhoo** a **Thinadhoo**, po obědě šnorchlování a podvečerní návštěva obydleného ostrova **Felidhoo** (seznámení s místním obyvatelstvem, procházka po ostrově), večeře a noc na zakotvené lodi

20. den

po snídani pozorování delfínů, skvělé šnorchlování na korálové stěně u ostrova **Thinadhoo** (nekonečná hejna pestrobarevných ryb, murény), oběd a plavba na obydlený ostrov **Fulidhoo**, koupání a šnorchlování (trnuchy, želvy), procházka po ostrově, seznámení s domorodci a jejich tradičními řemesly, jako například stavba lodí, po večeři **představení Bodu Beru** (tradiční bubnování a zpěvy domorodců, které mají původ v Africe), noc na zakotvené lodi

21. den

po snídani plavba směr **atol Jižní Malé**, po obědě šnorchlování u resortu Embudu Village, večeře a noc na zakotvené lodi

22. den

po snídani odjezd k letišti a odhlášení z lodi, návštěva hlavního města **Malé** (islámské centrum, muzeum, pestrobarevný místní trh s rybami a ovocem, nákupy), nebo odpočinek na plážích umělého ostrova **Hulhumalé**, odlet

23. den

návrat do ČR

Cena zahrnuje: letenku do Colomba a zpět z Malé včetně všech poplatků, přelet Colombo - Malé, místní dopravu, plavbu na lodi, ubytování, polopenzi na Srí Lance a plnou penzi na lodi během plavby, turistické ubytovací taxy a služby průvodce.

Ubytování: 14x hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím) a 6x klimatizované dvoulůžkové kajuty s vlastním příslušenstvím, na vyžádání i třílůžkové.

Doprava: pronajatý minibus, vlak, loď.

Stravování: 13x polopenze na Srí Lance, během plavby na Maledivách 6x plná penze, káva, čaj, balená voda.

Služby za příplatek: 14x jednolůžkový pokoj 6700 Kč, 6x samostatná kajuta 14000 Kč, Srílanské vízum 1000 Kč, Pojištění léčebných výloh 323 Kč, Pojištění STORNO 1555 Kč, Pojištění STORNO+ 1945 Kč.

Cena nezahrnuje: fakultativní výlety, vstupné včetně návštěvy NP Yalla, spropitné cca 300 USD.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Budete potřebovat **cestovní pas** (s platností minimálně ještě půl roku od návratu do ČR). Dále doporučujeme mít s sebou pro případ ztráty fotokopii datové stránky cestovního pasu a nosit jí na odděleném místě (případně si jí uložte to emailu).

1.2. Víza

Srí Lanka: Pro získání víza je nutné vyplnit formulář na stránkách <http://www.eta.gov.lk/slvisa/>, uhradit **35 USD** platební kartou (American Express, Master, Visa) a vyčkat na potvrzovací e-mail s udělením víza. Tento proces by měl trvat zhruba 1 den. E-mail s uděleným vízem je nutné vytisknout a spolu s pasem (platným minimálně půl roku po příletu do ČR) předložit při pasové kontrole na letišti na Srí Lance.

CK Alvarez nabízí službu vyřízení víza za 900 Kč.

Na Maledivy není třeba předem vyřizovat vízum. Dostanete jej bezplatně na letišti v Malé na dobu max. 30 dní.

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 pojištění se nevztahuje na provozování vysokohorské turistiky (nad 3500 m) a raftingu. Součástí pojištění je také zákonné pojištění pro případ úpadku CK. Pojistné kartičky obdržíte od CK při nástupu na zájezd. 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

Doporučujeme

- 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

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

Povinné očkování proti žluté zimnici platí pro cestovatele, kteří přijíždějí z oblastí zasažených touto nemocí (Afrika, Jižní Amerika).

1.5. Kapesné a místní měna

Měna:

srílanská rupie - LKR, orientační kurzy k 28.2.: 1 USD = 178 LKR, 1 EUR = 203 LKR

Bankomaty jsou dostupné jen v turisticky atraktivních lokalitách a velkoměstech, jako je Colombo, Kandy, Galle. Platební karty (Maestro, Visa, MasterCard) jsou akceptovány pouze v dražších hotelech nebo v luxusních turistických obchodech se suvenýry a uměleckým zbožím.

maledivská rupie - MVR, orientační kurzy: 1 USD = 15 MVR

Paralelní měnou k maledivské rupii je americký dolar, kterým můžete platit za veškeré služby, proto doporučujeme vzít si především bankovky nižších nominálních hodnot. Na lodi je možné zaplatit vaší útratu i v EUR.

Výběr z bankomatu je možný pouze v hlavním městě Malé. **Na lodi nelze platit platební kartou!**

Kapesné celkem ve výši cca **650 USD (500 EUR)** budete potřebovat na nákup jídla nad rámec polopenze a nápojů, na vstupné do navštívených památek a úhradu volitelného programu, dále na nákup suvenýrů, spropitné pro řidiče na Srí Lance (cca 30 USD) a pro posádku lodi (cca 60 USD). Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě hotově finanční rezervu, nebo platební kartu.

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Po Srí Lance se budeme pohybovat pronajatým minibusem.

Po Maledivách se budeme plavit na lodi GTM CRUISER. Jedná se o motorovou loď se zázemím, kajutami, příslušenstvím, prostorem pro odpočinek a opalování.

2.2. Ubytování

Během zájezdu na Srí Lance je ubytování zajištěno v hotelech místního turistického standardu, v dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. Pokoj je dále vybaven větrákem, nebo klimatizací a obvykle i moskytiérou.

Celou plavbu na Maledivách budeme spát na lodi v kajutách pro dvě osoby s vlastním sociálním příslušenstvím. Jméno lodi - **GTM CRUISER**

2.3. Stravování

Srí Lanka: cena zájezdu zahrnuje 13x polopenzi (snídaně, večeře) zajišťovanou v místních restauracích, nápoje si hradí každý individuálně. Mezi zdejší tradiční pokrmy patří zejména na mnoho způsobů připravená rýže podávaná společně s rybím a drůbežím kari a nespočtem různých omáček a zeleninových salátů. Předem považujeme za nutné upozornit, že zdejší jídlo je nejen velmi chutné a zdravé, ale také značně ostré.

Na tržištích je možné levně zakoupit různé druhy pečiva, tropického ovoce (ananas, papája, banány), zeleniny a nealkoholických nápojů.

Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených

plastových lahvích s neporušeným uzávěrem.

Ve speciálních obchodech a restauracích pak koupíte dobré a levné světlé nebo tmavé pivo (láhev 625 ml) a místní kokosovou lihovinu arak.

Maledivy: cena zájezdu zahrnuje 6x plnou penzi, dále zdarma kávu a čaj během dne a 1,5l láhev vody na den. Vaří pro nás místní kuchař na lodi, jídlo je velmi bohaté a je ho dostatek, očekávat můžete pokrmy z ryb a kuřecího masa, zeleninu, rýži, těstoviny, vejce...

Orientační ceny nápojů na lodi:

nápoj	USD	EUR
pivo 0,33l	4	3
víno bílé 0,7l	40	32
víno červené 0,7l	40	32
rum 0,75l	50	40
whiskey 1l	70	56
vodka 0,7l	40	32
gin 0,7l	60	48
Pernod 45 0,7l	40	32
nealkoholické nápoje 0,5l	2,50	2
minerální voda 1,5 l	3	2,5

K cenám je třeba připočítat 12% spotřební daň.

2.4. Ceny vstupného

Orientační ceny vstupů:

Yapahuwa skalní pevnost	700 LKR
Anuradhapura	4525 LKR
Mihintale	500 LKR
Buddha v Aukaně	1000 LKR
Polonnaruwa	4525 LKR
Fakultativně vyjíždka na slonech	20 USD
Sigiriya	5430 LKR
Dambulla	1500 LKR
Peradeniya botanická zahrada	1500 LKR
Pinewala sloní sirotčinec	2500 LKR
Taneční představení v Kandy	1000 LKR
Kandy chrám Zubu + fotografování	1500 LKR, video + 250 LKR
Čajová továrna	250 - 500 LKR
Hortonovy pláně	cca 3000 LKR dle počtu osob
Buddha Buduruwagala	362 LKR
safari Yala	cca 5000 LKR dle počtu osob
Želví záchranná stanice	500 LKR
boat safari Madu Ganga	1000 LKR
Fakultativně deštný prales Sinharaja	cca 3000 LKR
bakšiš pro řidiče	3000 - 4000 LKR
bakšiš pro posádku lodi	60 USD

Celkem na **plánované vstupy** dle programu **a všechny fakultativní akce a bakšise** je třeba cca **310 USD**.

Fotografovat je možné všechny srílanské památky až na několik výjimek (např. interiéry některých chrámů a klášterů). Je také dobré se zásobit dostatečným počtem paměťových karet do digitálních fotoaparátů a kamer, jejichž sehnání, zejména určitých typů, může být problematické.

2.5. Klima, počasí a časový posun

Srí Lanka je zemí s typicky tropickým klimatem, kde se střídají období sucha s vydatnými dešti. Monzun přichází dvakrát do roka. Od května do srpna je to monzun jihozápadní, který přináší déšť do jižní, západní a centrální oblasti ostrova. Suché období zde trvá od prosince do března. Druhý monzun, severozápadní, trvá od září do ledna, období sucha pak od května do září. Aby toho nebylo málo, existuje ještě mezi-monzunové období - od září do listopadu, kdy se občasné srážky vyskytují celoplošně.

V níže položených pobřežních oblastech Srí Lanky, např. v Colombu, dosahuje průměrná teplota 27 °C. Ta klesá s narůstající nadmořskou výškou (Nuvara Elija, 1889 m n.m.: 16 °C). Nejtepleji je v jižní části ostrova, kde se teploty šplhají k celoročním průměrům 30 °C. Teplota moře je stabilní po celý rok kolem 27 °C.

Časový posun oproti ČR je na Srí Lance 4,5h, respektive 3,5h v době letního času.

Maledivy je možné navštívit celoročně, průměrná teplota vzduchu ve dne dosahuje 30 °C, v noci 25 °C a teplota moře 27°C. Vlhké tropické podnebí na Maledivách ovlivňují 2 monzuny. Severovýchodní od listopadu do března přináší suché období, jihozápadní od května do září přináší déšť. Ten je v podobě občasných odpoledních bouřek, které netrvají obvykle déle než 2 hodiny a poté se opět vyjasní.

Na Maledivách je časový posun 4h, respektive 3h v době letního času.

2.6. Jazyk

Úředními jazyky jsou na Srí Lance sinhálština a tamilština. Na Maledivách je to divehi. V turistických centrech se domluvíte **anglicky**.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Elektrické napětí: 230V / 50 Hz.

Zásuvky jsou nestandardní, typ D, tzn. trojice kulatých kolíků v uspořádání rovnostranného trojúhelníku - **je třeba adaptér**.

Ve většině případů však lze použít dvoukolíkové zástrčky (je nutné si však pomoci malým „trikem“, tj. zásuvku "otevřít" např. tužkou, kterou zastrčíte místo zemního kolíku). Výpadky elektřiny jsou zcela běžné.

Elektrický proud na lodi je vyráběn generátorem, 220 - 240V, 50Hz. Zásuvky mohou být různého typu (tři ploché kolíky, tři kulaté kolíky, stejné jako v ČR), proto stejně jako na Srí Lanku vám doporučujeme přibalit si s sebou adaptér.

Telefonování: telekomunikační infrastruktura je na Srí Lance velice rozvinutá a část ostrova je pokryta i 4G signálem. Obydlené ostrovy na Maledivách jsou pokryté mobilním signálem. Frekvence 900 / 1800 MHz 2G a 2100 MHz 3G 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: je běžně dostupný v na recepcích v navštívených hotýlcích přes WiFi připojení zdarma. Na lodi není WiFi připojení na internet. Pro přístup na internet doporučujeme koupit si telefonní SIM

kartu místního operátora s datovým balíčkem (cca 20 USD).

Pošta: srílanské pošty jsou otevřené od pondělí do pátku od 10 do 17 hod. Pohledy se dají koupit ve všech turistických místech společně se známkami. Do České republiky bývá zásilka doručena do deseti dnů. Na Maledivách naleznete poštu na každém obydleném ostrově. Cena známky do ČR stojí cca 1 USD a doba doručení okolo 10 dní.

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-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. Snažte se spíš svým zevnějškem a chováním zapadnout mezi místní obyvatelstvo.

Místní zvyklosti:

Srí Lanka: obecně, zvláště ženám, je doporučováno konzervativnější oblečení. Před vstupem do chrámů a náboženských svatyní se zujte a buďte zahaleni minimálně po ramena. Zouvejte se před vstupem do jakéhokoliv domu. Pamatujte, že vztah k náboženství je na Srí Lance velmi silný a je vyznáváno s různou intenzitou. Otevřené mezilidské projevy, např. obejmutí, nejsou na veřejnosti vhodné. Levou ruku místní obyvatelé, zvláště ti konzervativní, považují za tu, kterou člověk užívá k hygienické očištění. Proto se v jejich blízkosti neobčerstvujte levou rukou, ani s ní nepodávejte dary či peníze. Nenechte se znepokojit, pokud se stanete centrem pro nás nevybraného zírání, opět především ženy. V ulicích jsme ještě stále vnímáni jako bohatí cizinci.

Maledivy jsou muslimskou zemí. Z toho vyplývají i určité vzorce chování a etiketa oblékání. Alespoň 3/4 kalhoty (nebo dlouhá sukně) a zahalená ramena při pohybu na obydlených ostrovech jsou samozřejmostí (neplatí pro pobyt na lodi). Koupání bez plavek, nebo jen bez vrchního dílu je zakázáno zákonem. Dále se vyhýbejte fyzickému kontaktu s druhým pohlavím na veřejnosti.

2.9. Celní předpisy

Srí Lanka: při dovozu či vývozu cizí měny přesahující ekvivalent 5000 USD je nutné tuto skutečnost nahlásit při celním odbavení. Ze Srí Lanky je povoleno vyvézt maximálně 250 srílanských rupií.

Bez cla může každá osoba dovézt na Srí Lanku věci osobní potřeby, včetně 200 ks cigaret nebo 50 ks doutníků nebo 375 g tabáku, dále 2 láhve vína, 1,5 l lihovin, osobní parfémy a 250 ml toaletní vody. Povoluje se dovézt dárek či suvenýr v maximální hodnotě 1000 srílanských rupií. Na Srí Lanku se nesmí dovážet narkotika a drogy, indická a pákistánská měna a pornografická či erotická literatura.

Ze Srí Lanky se nesmí vyvážet zlato, starožitnosti (50 let a starší), slonovina, narkotika, zbraně ani munice, zvířata ani rostliny, srílanská měna nad 250 srílanských rupií. Ze Srí Lanky je povoleno vyvézt bezcelně 3 kg čaje a zboží zakoupené pro osobní potřebu.

Maledivy: zákaz dovážet alkohol a to v jakémkoliv množství. Dále je zakázáno dovážet předměty s náboženskou tematikou (vyjma islámské), pornografické a erotické materiály, drogy, zbraně a vepřové maso. Dovoz valut není nijak omezen.

Vyvážet je zakázáno výrobky z živočichů a korály.

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>, popřípadě kufr či batoh, ideálně do 60 L a menší batůžek. **Nevhodné jsou velké skořepinové kufry, které se v kajutě na lodi špatně kamkoliv ukládají.** Velké zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety.

Hlavní zavazadlo, max. 25 kg, které je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace. Doporučujeme nabalit zavazadlo tak, abyste ho na kratší vzdálenost unesli! Zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 200 Kč na Letišti Praha), a **zamykat pouze zámky s certifikací TSA**.

V příručním zavazadle (max. 7 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...)**.

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.

Bezpečnostní pravidla týkající se zavazadel naleznete na <https://www.prg.aero/bezpecnostni-pravidla>

Zřídka se stává, že zavazadlo dorazí do místa příletu opožděně 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

Základním pravidlem je brát toho s sebou co nejméně, neboť většinu věcí si lze v případě nutnosti na místě dokoupit. Navíc počítejte s tím, že vám do zavazadla budou přibývat suvenýry a dárky.

Oblečení: bavlněná trička s krátkým rukávem (nikoliv tílka s odhalenými rameny, zvláště u žen), bavlněná košile nebo lehké triko s dlouhým rukávem, mikina a dlouhé kalhoty (do chrámů), nepromokavá bunda a šortky. Ženy lehké šaty či sukně (pro návštěvu některých památek nutné pod kolena). Po celou dobu zájezdu si vystačíte s lehkými sandály. Sportovní tenisky využijete během cesty letadlem. Dále doporučujeme vysoké ponožky a tenisky do NP Sinharaja.

Při pobytu na lodi si pravděpodobně vystačíte s minimem oblečení, dny budete trávit koupáním, opalováním, šnorchlováním, rybařením. Proto si nezapomeňte plavky, **masku se šnorchlem, boty do vody / ploutve**, žabky, ženy sarong nebo šátek, sluneční brýle, tričko s krátkým nebo dlouhým rukávem na šnorchlování a další tílka, trička, košile pro pobyt na palubě, kraťasy nebo jiné pohodlné kalhoty. Dlouhý rukáv při večerním posezení se také může hodit.

Dále: jako ochranu proti slunci si vezměte sluneční brýle s UV filtrem, opalovací krém, pomádu na

rty a pokrývku hlavy. Velmi praktický je též deštník, který využijete jak proti dešti, tak proti slunci. Nezapomeňte též na repelent proti obtížnému hmyzu (ze zkušeností je nejlepší Autan) a odpuzovač hmyzu do zásuvky, kapesní nůž, šicí potřeby, prací prášek (mýdlo na praní), šňůru na prádlo s několika kuličky a baterku / čelovku.

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 a na lodi** - Nokinal tablety
- léky, které pravidelně užíváte, si vezměte s sebou v dostatečném množství
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem