

## 153 SENEGAL - GAMBIE

### CHARAKTERISTIKA AKCE

Poznávací zájezd do západní Afriky kombinující Senegal a Gambii. Během cesty navštívíme historická města, rybářské vesnice, národní parky, tržiště i pobřeží Atlantického oceánu. Součástí programu jsou přesuny pronajatými vozidly, plavby po řece Gambii i návštěvy tradičních afrických komunit. Ubytování je zajištěno v hotelech a lodžích střední turistické kategorie ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. Program je koncipován jako pohodlné poznávání západní Afriky s důrazem na autentické zážitky a místní kulturu.

### CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) s minimálně 2 volnými stránkami (pozor, na stránce nesmí být ani propité razítko z předchozích stránek). Je vhodné vzít si s sebou fotokopie dvoustrany pasu s osobními údaji a 2 rezervní fotografie pasového formátu (př. pro případ ztráty nebo krádeže pasu). Pokud vlastníte dva pasy, doporučujeme si je oba vzít s sebou a každý uložit na jiné místo.

U nezletilých osob cestujících v doprovodu pouze jednoho nebo žádného z rodičů musíte mít u sebe i všechny dokumenty potřebné k jeho cestování do všech navštívených zemí, např. kopie rodného listu, souhlas druhého rodiče s cestou, před odjezdem konzultujte v CK.

### VÍZOVÁ POVINNOST

#### Pro občany ČR:

Občané EU včetně ČR mohou cestovat do obou zemí bez víza pro turistické pobyty do 90 dnů. Při vstupu může být vybírán menší administrativní poplatek na hranici nebo letišti.

Pokud cestujete s pasem jiného státu, je nutné si před cestou samostatně ověřit vízovou povinnost do navštívených zemí.

### CO VZÍT S SEBOU

Pro zabalení vašich osobních věcí doporučujeme batoh, cestovní tašku nebo menší kufr na veškeré vybavení a zároveň menší batoh (20 – 30l) na denní užívání, během přesunů se běžně nedostanete do svých velkých zavazadel. Nepromokavý kryt na batoh (je výborným ochranným prostředkem proti oděru a prachu během cestování). Většinu pobytu strávíte převážně v tričku a kraťasech. Čeká nás teplé, suché počasí s teplotami vzduchu kolem 25–31 °C přes den, bez deště a s minimální vlhkostí vzduchu. Večery mohou být příjemně chladnější (kolem 18–22 °C). Jako obuv se hodí sportovní sandály nebo tenisky. Pro chladnější noci doporučujeme přibalit lehké dlouhé kalhoty a mikinu s dlouhým rukávem. Důležitá je pokrývka hlavy (šátek, kšiltovka).

Z dalšího vybavení na cestu doporučujeme: čelovou svítilnu nebo baterku. Kvalitní sluneční brýle, opalovací krém s vysokým ochranným faktorem. Repelent.

### ZDRAVÍ

S cestami do exotických zemí často souvisí i zvláštní zdravotní opatření. Do některých zemí jsou vyžadována povinná očkování, jiná jsou pouze doporučená. V tabulce níže jsou uvedena pouze nejčastější očkování pro cesty do exotických zemí. Upozorňujeme, že se tento stav může měnit. Očkování doporučená mohou být vyžadována jako povinná a naopak.

Vakcinaci a užívání léků je potřeba konzultovat s odborným lékařem.

#### ADRESA

Livingstone s.r.o.  
Marešova 14  
602 00 Brno

#### TELEFON

+420 542 214 542  
+420 603 877 182

#### EMAIL A WEB

info@livingstone.cz  
www.livingstone.cz

Žlutá zimnice	Povinná v Gambii*
• Hepatitida A+B	Doporučené
• Břišní tyfus	Doporučené
• Antimalarika	Doporučená

Očkování proti žluté zimnici, spalničkám, vzteklině a žloutence A a B není pro Senegal povinné, je pouze doporučeno. Předložení očkovacího průkazu na hranicích není povinné. Gambie může při vstupu požadovat předložení mezinárodního očkovacího průkazu proti žluté zimnici. Vzhledem k cestování mezi státy západní Afriky je očkování proti žluté zimnici jednoznačně doporučeno a doporučujeme mít mezinárodní očkovací průkaz s sebou.

Se žádostí o odbornou konzultaci se obraťte na specializovaná centra cestovní medicíny. Jejich síť najdete po celé České republice - Praha, Brno, Ostrava, Olomouc, Plzeň, Zlín, Hradec Králové, Pardubice a další. Adresy a kontakty jsou uvedeny na [www.ockovacentrum.cz](http://www.ockovacentrum.cz).

Veďte s sebou platný mezinárodní očkovací průkaz. Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které pravidelně užíváte, také příruční lékárníčku s léky a potřebami na případné zdravotní obtíže (střevní potíže, bolest, horečka apod.). Nezapomeňte před odjezdem navštívit kromě svého lékaře i zubaře.

## POJIŠTĚNÍ

Cestovat do vzdálených končin bez cestovního pojištění je velké riziko. Pro kvalitu servisu, spolehlivost a rozsah plnění i nadále zůstáváme u ERGO Cestovní Pojišťovny, a.s. V rámci vaší cesty jste informace o možnostech pojištění obdrželi od pracovníků CK již dříve a v případě zájmu bylo pojištění léčebných výloh i případné pojištění storna uzavřeno.

V případě, že se během zájezdu plánujete zúčastnit některé z aktivit jako je rafting, lezení, slaňování, výstup na vrchol vyšší než 3 000 m, potápění, bungee jumping, jízda na koni, apod. NEZAPOMEŇTE si sjednat patřičné přípojištění na tyto aktivity!

Více informací o pojištění a pojistné podmínky naleznete u pracovníků CK nebo na webových stránkách [www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni](http://www.livingstone.cz/prakticke-informace/cestovni-pojisteni) Pokud se rozhodnete si cestovní pojištění sjednat samostatně, prosíme o sdělení názvu pojišťovacího ústavu a čísla pojistné smlouvy garantovi zájezdu před vaším odletem.

Pojištění proti ztrátě likvidity, čili proti úpadku CK, je nutnou samozřejmostí. My jsme pojištěni u ERGO Cestovní Pojišťovny, a.s. Tato pojistka je zahrnuta v cenách našich zájezdů. Doklad o pojištění proti ztrátě likvidity od nás obdržíte na vyžádání. Další informace naleznete na [www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck](http://www.livingstone.cz/o-nas/pojisteni-ck)

## VALUTOVÉ VYBAVENÍ

### Místní měna:

- Senegal – CFA frank (XOF) 1 USD = cca 560 CFA
- Gambie – dalasi (GMD) 1 USD = cca 73 GMD

Kurzy místní měny lze orientačně zjistit na <https://www.oanda.com/currency/converter/>

Nejvýhodnější měnou jsou americké dolary. V současné době lze směniti i EUR. Výhodnější jsou však stále dolary, protože s nimi lze platit (například suvenýry, nikoliv v restauraci apod.) i bez směny na místní měnu (výhodnější je samozřejmě cena v místní měně). Lepší kurz je za bankovky vyšších hodnot (50, 100), každopádně je dobré mít s sebou i pár bankovek malé hodnoty. **Ideální jsou dolarové bankovky vydané v roce 2013 a novější, nepoškozené**

a **nepotrhané**. Za starší dolary je v Africe horší kurz nebo je nechtějí vůbec. Velkým problémem je mít s sebou dolary falešné (což už se také stalo). Doporučujeme měnit valutu v bance s patřičným potvrzením.

Cenová hladina je zhruba srovnatelná s úrovní cen u nás. Vezená dolarová suma záleží na množství ochutnávek místní kuchyně. Určitě vás také pohltí množství nabízených suvenýrů. Cena zájezdu nezahrnuje stravování nad rámec programu, vstupy do památek, spropitné.

**Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 500 USD výše.**

### PLATEBNÍ KARTY:

Platební karty VISA a MasterCard jsou akceptovány v drahých hotelech, restauracích a některých obchodech se suvenýry. Při platbě kartou může být účtován poplatek ve výši 5% hodnoty zboží. Bankomaty jsou běžné ve velkých městech a turistických centrech. Poplatky za výběr záleží na vaší bance, doporučujeme předem si jejich výši zjistit. Stejně jako v jiných zemích třetího světa i zde je potřeba dbát zvýšené opatrnosti při použití karet, kvůli jejich možnému zneužití. Kartu je dobré si vzít jako pojistku, uvedené kapesné se doporučuje vzít v hotovosti.

### UBYTOVÁNÍ

Ubytování bude zajištěno v kvalitních hotelech střední kategorie se snídaní, s vlastním příslušenstvím. Jednodušší bude ubytování v Gambii u řeky Gambia, kde je výběr ubytování omezený. Většinou se stravujeme společně v restauracích.

### DOPRAVA

Po celou dobu akce budeme užívat pronajatá vozidla (autobus), které budou řídit místní řidiči. Kvalita silnic je na některých místech výrazně horší než u nás. Do časového harmonogramu nejsou zařazeny žádné noční přesuny.

### STRAVA A NÁPOJE

Většinou se stravujeme společně v restauracích. Cena zájezdu zahrnuje snídaně. S dalším stravováním během dne je nápomocen průvodce výběrem restaurace.

**Orientační ceny:** Typická místní jídla stojí přibližně 3–8 EUR, street food od 1 EUR. V turistických restauracích a hotelích jsou ceny i dvojnásobné. Senegal bývá obecně dražší než Gambie, především v Dakaru a pobřežních turistických oblastech.

Senegalská a gambijská kuchyně patří k nejzajímavějším v západní Africe a vychází především z čerstvých ryb, rýže, zeleniny, arašídů a aromatického koření. Národním jídlem Senegalu je thieboudienne (ceebu jën) – ryba podávaná s rýží, zeleninou a rajčatovou omáčkou, často považovaná za jedno z nejlepších jídel západní Afriky. Velmi oblíbené je také yassa poulet nebo yassa poisson, tedy kuře či ryba marinované v citronové šťávě, cibuli a hořčici. Typickým pokrmem regionu je také mafé – hutná arašídová omáčka s masem a rýží. V Gambii se často setkáte s benachin neboli jollof rice, což je kořeněná rýže vařená společně se zeleninou a masem či rybou v jednom hrnci. Oblíbená je také domoda – jemnější arašídová omáčka podávaná s masem a rýží. Na pobřeží Atlantiku jsou běžně dostupné čerstvé grilované ryby a mořské plody. Součástí místní gastronomie jsou i pouliční stánky nabízející masové špízy, smažené taštičky, samosy nebo sladké pečivo. Z nápojů je typický silný sladký čaj attaya, čerstvé ovocné džusy z ibišku (bissap), tamarindu nebo zázvoru. Ve větších městech a turistických oblastech jsou dostupné i evropské restaurace a mezinárodní kuchyně.

### KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Senegal i Gambie mají tropické podnebí ovlivněné Atlantským oceánem. Klima je zde po většinu roku teplé až horké, na pobřeží však bývá díky oceánskému větru příjemnější než ve vnitrozemí. Během zájezdu je třeba počítat s vyšší intenzitou slunečního záření a občasnou vyšší vlhkostí vzduchu.

Rok se dělí na dvě základní období:

**suché období** (listopad–květen) – nevhodnější doba pro cestování, minimální srážky, nižší vlhkost a příjemnější klima,

**období dešťů** (červen–říjen) – vyšší vlhkost vzduchu, tropické přeháňky a intenzivnější vegetace.

Na pobřeží Senegalu a Gambie se denní teploty většinou pohybují mezi 25–32 °C, noční teploty obvykle neklesají pod 20–24 °C. Ve vnitrozemí mohou být teploty výrazně vyšší a během dne přesahovat i 35 °C.

Nejpříjemnější klima bývá v období evropské zimy, kdy je sušší vzduch, méně srážek a nižší vlhkost. V období dešťů bývají srážky většinou krátké, ale intenzivní. Pobřežní oblasti mají díky Atlantiku stabilnější a snesitelnější klima než vnitrozemské části západní Afriky.

Senegal - DAKAR												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	25	25	25	25	26	28	30	31	31	31	29	26
Průměrné srážky (mm)	1	1	0	0	1	13	75	150	113	35	3	1

Gambie - BANJUL												
Měsíc	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Nejvyšší průměrná teplota (°C)	31	33	34	34	33	31	30	30	31	33	33	31
Průměrné srážky (mm)	1	0	0	0	1	38	150	379	323	86	3	1

### JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

V Senegalu je úředním jazykem francouzština, která se používá ve státní správě, školství i médiích. V každodenním životě je však nejrozšířenější jazyk wolof, kterým se domluvíte ve většině měst i turistických oblastí. Vedle něj se používají také další místní jazyky jako sérer, pulaar nebo diola.

V Gambii je úředním jazykem angličtina, což je dědictví britské koloniální minulosti. Stejně jako v Senegalu je však i zde nepoužívanější místní jazyk mandinka, doplněný dalšími jazyky jako wolof, fula nebo jola.

Obě země jsou silně nábožensky založené. Převládajícím náboženstvím je islám, ke kterému se hlásí přibližně 90–95 % obyvatel. Islám v této oblasti je tradičně umírněný a tolerantní, úzce propojený s místními kulturními zvyklostmi a tradicemi súfijských bratrstev.

### ČAS

Zapomeňte na naše evropské pojetí a vnímání času. V průběhu akce se můžeme dostat do situací, kdy bude čas skutečně gumový, a my budeme muset čekat. Nejen na gesto či drobný souhlas, ale také třeba na dopravní prostředek. Obrnit se trpělivostí patří k základním předpokladům výpravy.

### Časový posun:

- Senegal a Gambie - 1 hod v době zimního času, - 2 hodiny v létě

### VAŠE PŘÍPADNÉ DOTAZY RÁDI ZODPOVÍME:

#### V Brně:

písemně: LIVINGSTONE, s.r.o., Marešova 14, 602 00 BRNO  
telefonicky: 542 214 645  
e-mailem: info@livingstone.cz  
osobně: po – pá 9.00 – 16.00 hodin

Naši nabídku najdete na [www.livingstone.cz](http://www.livingstone.cz)