

339 NIKARAGUA – KOSTARIKA – PANAMA

CHARAKTERISTIKA AKCE

Jedná se o pohodový poznávací zájezd, během kterého navštívíme tři země Střední Ameriky. Budeme obdivovat přírodní krásy, koloniální stavby a zbyte čas i na odpočinek u moře. Do programu akce nejsou zařazeny žádné fyzicky náročné aktivity (treky). Pro sportovněji založené se nabízí možnost výstupu na sopku Mombacho nebo Madero, pro milovníky adrenalinu tzv. Canopy tour (fakultativně) a pro obdivovatele podvodního světa možnost potápění a šnorchlování. Hlavní důraz se klade na poznání.

CESTOVNÍ DOKLADY

Budete potřebovat platný cestovní pas s biometrickými údaji (platnost minimálně 6 měsíců po návratu z cesty) s minimálně 3 volnými stránkami. Je vhodné s sebou vzít 2 pasové fotografie a fotokopii dvoustrany pasu s osobními údaji (pro případ ztráty nebo krádeže pasu), případně si můžete nascanovaný pas poslat na svůj email a mít jej kdykoliv k dispozici.

VÍZOVÁ POVINNOST

Pro občany ČR:

- **Nikaragua:** bezvízový styk
- **Kostarika:** bezvízový styk
- **Panama:** bezvízový styk

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

V případě mezinárodního letu přes USA je nutné mít vyřízené vstupní povolení ESTA (v rámci programu bezvízového styku), anebo mít platné vízum do USA.

USA: Pro vyřízení povolení ESTA je nutný pas s biometrickými údaji. Formulář ESTA je v češtině a vyplňuje se pouze online. Poplatek ve výši 14 USD je nutné uhradit online platební kartou. Vytisknuté potvrzení o vydání povolení ESTA si vytiskněte a vezměte s sebou na letiště!

Více informací naleznete zde: <https://esta.cbp.dhs.gov/esta/application.html?execution=e1s1>

Upozornění: Ministerstvo zahraničí USA dne 21.1.2016 potvrdilo nové vstupní požadavky v rámci programu bezvízového styku při cestách do Spojených států amerických. Nové vstupní požadavky se týkají výhradně těch cestujících, kteří od března 2011 cestovali do Íránu, Iráku, Súdánu či Sýrie nebo jsou státními příslušníky těchto zemí. S platností od 21.1.2016 nebudou mít tito cestující nárok na vstup na území USA v rámci programu bezvízového styku a stávající udělené povolení ESTA jim bude zrušeno. Před vstupem do USA musí zažádat o vízum u nejbližšího amerického velvyslanectví.

CO VZÍT S SEBOU

Vzhledem k pohodovému charakteru akce je možné cestovat s kufrem nebo taškou na kolečkách. Menší lehký batůžek využijete na prohlídky měst, krátké výlety a jako příruční zavazadlo. Je zbytečné brát velké množství věcí, dejte přednost lehkému, vzdušnému a pohodlnému oblečení.

Letní oblečení – kraťasy, trička s krátkým rukávem, plavky. Přes den bývá teplo, ale večery a rána mohou být chladnější. Teplejší oblečení – dlouhé plátěné kalhoty, trika s dlouhým rukávem, mikina nebo svetřík, lehká nepromokavá (např. goratexová) bunda.

Obuv – nízké trekové boty nebo tenisky se strukturovanou podrážkou, sandály (nejlépe pohodlné trekové), případně tzv. žabky.

ADRESA

Livingstone s.r.o.
Dominikánské nám. 5
602 00 Brno

TELEFON

+420 542 214 542
+420 603 877 182

EMAIL A WEB

info@livingstone.cz
www.livingstone.cz

PŘEDBĚŽNÉ INFORMACE K ZÁJEZDU

Z dalšího vybavení doporučujeme opalovací krém s vysokým ochranným faktorem, kvalitní sluneční brýle, pokrývku hlavy, repelent, pláštěnku, případně deštník. Pokud máte problémy se vstáváním, přibalte i budík. Pokud budete mít zájem o potápění a šnorchlování, doporučujeme vlastní masku a šnorchl (dá se ale také zapůjčit na místě). Zvažte přibalit i bezpečnostní taštičku na krk nebo ledvinku pod tričko, do které lze uschovat pas a peníze.

K elektronickému vybavení (foťáky, kamery, tablety...) doporučujeme přibalit i kvalitní a odolný obal (proti prachu, vodě, oděru), předejdete tak jejich případnému poškození. Před vlastním letem je vhodné mít všechny nejdůležitější věci (kameru, fotoaparáty, finance, cennosti, apod.) v příručním zavazadle, které si berete s sebou do letadla. Dražší fotoaparáty nebo kamery zvažte pojistit proti poškození či krádeži. Upozorňujeme, že na místních přeletech může dojít během dopravy k ušpinění či poškození zavazadla; při přeletu proto doporučujeme nechat si zavazadlo na letišti zabalit do ochranné folie.

ZDRAVÍ

S cestami do exotických zemí často souvisí i zvláštní zdravotní opatření. Do některých zemí jsou vyžadována povinná očkování, jiná jsou pouze doporučena. 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.

- Hepatitida A+B Doporučené
- Břišní tyfus Doporučené
- Malárie: Nízké riziko malárie existuje v provincii Limón a na Bocas del Toro

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. Konzultaci můžete absolvovat ZDARMA na základě [Konzultační karty](#).

Mimo tato pracoviště se můžete v BRNĚ obrátit na ambulanci cestovní medicíny MUDr. Vladimír Strakrle, Údolní 16 (vchodem lékárny do 1. patra), Brno tel. 545 240 743, www.strakrle.com, v PRAZE na Centrum cestovní medicíny, Havelská 14, Praha 1, tel. 222 094 121, www.medpharm.cz.

Doporučujeme, abyste s sebou měli kromě dostatečné zásoby léků, které pravidelně užíváte, také příruční lékárníčku s léky a potřebami na případné zdravotní obtíže: proti bolesti (Paralen, Ibalgin), proti kašli; proti teplotě (Paralen, Acylpyrin, apod.); proti průjmům a střevním potížím (Endiaron, Reasec, živočišné uhlí, apod.); ochrana proti UV záření - ochranný krém na rty (s UV 15-20) a na opalování (s ochranným faktorem 20-50); dezinfekční prostředky - Betadin, Septonex, příp. peroxid nebo jodová tinktura; na puchýře a drobná zranění - běžné náplasti různých velikostí (s polštářkem i bez), elastické obinadlo, mast či zásyp proti zánětlivým rankám a drobným infekcím (mast nebo zásyp framykoin či sulfonamid); příp. širokospektrální antibiotika podle doporučení ošetřujícího lékaře (Ambicilin, apod.), nově jsou dostupná antibiotika ve 3 denních dávkách. Nezapomeňte před odjezdem navštívit kromě svého lékaře i zubaře.

VALUTOVÉ VYBAVENÍ

Místní měna:

- | | | | |
|-------------|----------------------|-----|--------------------|
| • Nikaragua | Nikaragujská cordoba | NIO | 1 USD = 31,194 NIO |
| • Kostarika | Kostarický colón | CRC | 1 USD = 558 CRC |
| • Panama | Panamský balboa | PAB | 1 USD = 1 PAB |

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. Lepší kurz je za bankovky vyšších hodnot (50, 100), každopádně je dobré mít s sebou i pár bankovek nižší

nominální hodnoty (5, 10, 20). Ideální jsou dolarové bankovky vydané v roce 2009 a novější. Velkým problémem je mít s sebou dolary falešné (což už se také stalo). Doporučujeme měnit valutu v bance s patřičným potvrzením. Cenová hladina ve Střední Americe je zhruba srovnatelná s úrovní cen u nás. Hotovost (USD/EUR) je nejlépe vyměnit na místní měnu ve směnárnách na letišti po příletu nebo v bankách, které ale mají poměrně krátkou pracovní dobu. Nevyužité prostředky lze bez problémů při odletu zase směnit.

Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 600 USD výše (stravování, spropitné, vstupné).

Vezená suma závisí také na případném nákupu suvenýrů. Nepřeberná nabídka dalších lákadel vás však může přimět sáhnout do kapsy mnohem hlouběji.

SPROPITNÉ

Střední Amerika je oblastí, kde každý za vykonanou službu očekává nějaké spropitné. Většina lidí pracuje za minimální mzdu a toto je jejich možnost jak si ke svému platu přilepšit a patří to tak k místní kultuře. V restauracích a barech mimo hotel se obvykle dává spropitné ve výši 10-15 % z útraty, někdy si ho číšníci přímo napočítají k účtu, jindy se dává až po zaplacení účtu. Nosiči v hotelech a na letišti očekávají cca 1 USD za každé zavazadlo. V hotelech je při odchodu zvykem nechávat cca 1 USD/osoba pro pokojské. Na konci zájezdu vybírá průvodce spropitné na řidiče, které je min. 1 USD/osobu/den programu zájezdu. Taxikáři nepočítají s žádným spropitným, výjimku tvoří spropitné za zvláštní služby.

UBYTOVÁNÍ

Ubytování budeme v příjemných hotýlcích kategorie 3* ve dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením.

V navštívené destinaci není hodnocení hotelů totožné s evropským, jejich úroveň je rozdílná, tak jak se během cesty mění ráz krajiny, stupeň civilizace a úroveň infrastruktury. Na základě mnohaletých zkušeností jsme vybrali hotely, které poskytují jak pohodlí po náročném celodenním programu, tak svojí polohou snadnou (pěší) dostupnost center měst nebo historických či přírodních krás.

DOPRAVA

Po celou dobu zájezdu se budeme přepravovat pronajatým klimatizovaným autobusem či mikrobusem. Několikrát využijeme také lodní dopravu. Z ostrovů Bocas del Toro do Panama City se přepravíme letecky. Do časového harmonogramu akce není zařazen žádný noční přejezd.

STRAVA A NÁPOJE

V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídaně a vzhledem k programu akce také 3x oběd a 1x večeře. Ostatní strava není do ceny zájezdu zahrnuta. Po trase můžete využívat asistenci průvodce v osvědčených, cenově dostupných restauracích a hospůdkách. Průvodce vám pomůže vybrat z místní kuchyně pokrmy a nápoje dle vaší chuti, případně doporučí krajové speciality. Samozřejmě existuje možnost nákupu potravin v dobře zásobených obchodech a supermarketech nebo na tržištích.

Voda, která teče z vodovodů, není vhodná k pití. Použijte ji proto pouze k osobní hygieně. Nezávadná voda se prodává téměř všude v PET lahvích („Aqua purificada“, nebo „Aqua natural“). Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte a oloupejte. Cena za jednoduchý oběd se pohybuje od 5 do 15 dolarů. Záleží, jaký typ restaurace si vybereme.

VAŠE PŘÍPADNÉ DOTAZY RÁDI ZODPOVÍME:

V Brně:

písemně: LIVINGSTONE, s.r.o., Dominikánské nám. 5, 602 00 BRNO
telefonicky: 542 214 645
faxem: 542 213 219
e-mailem: info@livingstone.cz
osobně: po – pá 9.00 – 17.00 hodin

PŘEDBĚŽNÉ INFORMACE K ZÁJEZDU

V Praze:

Každou středu na ulici Revoluční 767/25, 110 00 Praha - Staré Město (zastávka tramvaje Dlouhá), v budově společnosti Student Agency/ORBIX od 10.30 do 17.30 hodin.

Nemáte-li dosud náš katalog zájezdů, napište či zavolejte si o něj, rádi Vám ho bezplatně zašleme.