

## 338 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 zbyde 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, pro milovníky adrenalinu tzv. Canopy tour (fakultativně) a pro obdivovatele podvodního světa možnost potápění a šnorchlování v souostroví San Blas. 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

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 21 USD je nutné uhradit online platební kartou. Formulář je k dispozici v češtině a odpovíte v něm několik jednoduchých otázek – např. jméno, číslo pasu nebo odpověď na dotaz, zdali vám byla zamítnuta žádost o vízum. Souhlas se vstupem obvykle obdržíte během několika minut. Potvrzení o vydání povolení ESTA si vytisknete a vezmete s sebou na letiště.

Oficiální web pro vyřízení ESTY zde: <https://esta.cbp.dhs.gov/>

Na americkém letišti ještě budete muset absolvovat pohovor s imigračním úředníkem.

**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 Iráku, Íránu, Jemenu, Libye, Somálska, Sýrie a Súdánu 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. To samé nařízení platí pro ty, co po 12.lednu 2021 cestovali na Kubu.

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

### 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 včetně dvoudenní návštěvy ostrovů San Blas a jako příruční zavazadlo. Je zbytečné brát velké množství věcí, dejte přednost lehkému, vzdušnému a pohodlnému oblečení.

#### 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

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.

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.

Vzhledem k zákazu vstupu do některých kostarických NP s plastovými pytlíky a jednorázovými PET lahvemi doporučujeme přibalit i láhev na vodu.

K elektronickému vybavení (foťáky, kamery, tablety...) doporučujeme přibalit i kvalitní a odolný obal (proti prachu, vodě, oděru), předejete 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 uspinění 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](http://www.ockovacentrum.cz). Konzultaci můžete absolvovat ZDARMA na základě [Konzultační karty](#).

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.

### POJIŠTĚNÍ

Cestovat do vzdálených končin bez cestovního pojištění je velké riziko. Pro kvalitu servisu, spolehlivost a rozsah plnění i nadále zůstáváme u ERV Evropské 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 připojištění na tyto aktivity!

Více informací o pojištění a pojistné podmínky naleznete v tištěném katalogu, 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 ERV Evropské 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:

- |             |                      |     |                  |
|-------------|----------------------|-----|------------------|
| • Nikaragua | Nikaragujská cordoba | NIO | 1 USD = 36,6 NIO |
| • Kostarika | Kostarický colón     | CRC | 1 USD = 520 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, zejména z důvodu, že některé vstupy a fakultativní aktivity v Kostarice a Panamě se platí v dolarech. 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 po roce 2010 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 přiletu nebo v bankách, které ale mají poměrně krátkou pracovní dobu. Nevyužitě prostředky lze bez problémů při odletu zase směniti.

**Na nezbytné výdaje doporučujeme částku od 800 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.

## PLATEBNÍ KARTY

Platební karty jsou běžně akceptovány téměř všude (MasterCard, Visa). 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 si převážně v hotovosti.

## 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\* - 4\* ve dvouúžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. Během návštěvy rezervace San Blas budeme 1 noc ubytováni ve skromných tradičních chýších. Podle dostupnosti mohou mít některé chýše sdílenou koupelnu.

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.

## 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 během pobytu na ostrovech v rezervaci San Blas plná penze. 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.

## KLIMATICKÉ PODMÍNKY

Nikaragua se dělí na 3 klimatické zóny: východní pobřeží = tropické klima a vysoká vlhkost vzduchu; západní pobřeží = subtropické klima a sucho; vrchoviny a pohoří ve vnitrozemí = příjemné, vyrovnané klima. Období dešťů panuje od června do října. Kostarika i Panama mají celoročně vlhké, tropické klima. Nad 1600 m n. m. je nutné počítat s relativně chladným podnebím a silnými srážkami.

## JAZYK A NÁBOŽENSTVÍ

V Nikaragui je úředním jazykem španělština a nejrozšířenějším náboženstvím římsko-katolické (89%). Úředním jazykem v Kostarice je španělština a nejrozšířenějším náboženstvím římsko-katolické (80%) a protestantské (15%). V Panamě je úředním jazykem španělština a nejrozšířenějším náboženstvím římsko-katolické (80%).

## ČAS

Zapomeňte na naše civilizované evropské pojetí a vnímání času. Na akci se můžeme dostat do situací, kdy bude čas skutečně gumový, a my budeme muset čekat. Obrnit se trpělivostí patří k základním předpokladům výpravy.

### Časový posun:

- Nikaragua: - 7 hodin
- Kostarika: - 7 hodin v době letního času, - 6 hodin v době zimního času
- Panama: - 7 hodin v době letního času, - 6 hodin v době zimního času

## VAŠE PŘÍPADNÉ DOTAZY RÁDI ZODPOVÍME:

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