

# Tajemným Íránem

Írán

12. 10. 2024 - 27. 10. 2024

## Program zájezdu

### 1. - 2. den

letecký přesun do **Teheránu** (výměna peněz, monument Azadi), posvátné město šíitů **Qom** (největší šíitská univerzita světa, hrobka Fatimy, sestry osmého Imáma Rezy)

### 3. den

jedno z nejkrásnějších perských měst **Kášan** (rekonstruované paláce Tabatabáí a Abbásí, mešita Agha Bozorg, přepychové domy obchodníků, spleť bazar s mešitami a karavanseráji), **perská zahrada Bagh-e Fin** ☞ s vodními kanály

### 4. den

návštěva horské vesnice **Abyjaneh** postavené z červeného jílu, městečko **Natanz** (hrobka sufijského světce Abd al Samada a mešita z r. 1304)

### 5. den

metropole šáha Abbáse **Esfahán** (náměstí **Nakš-e džahán** ☞ s **Imámovou a Lotfolláhovou mešitou** a palácem Ali Kapu, letohrádek **Čehel Sotún** ☞), procházka rozlehlým krytým bazarem, stylové čajovny s vodními dýmkami, starobylé mosty na řece **Zayande**, arménská čtvrť **Džolfá** se zdobným kostelem Vank a muzeem arménské kultury

### 6. den

dokončení prohlídky Esfahánu - monumentální **Páteční mešita** ☞, přejezd okolo slaneho pouštního jezera podobného Salaru v Bolívii do romantické pouštní oázy **Varzaneh** obydlené již přes 5 tisíc let (kde ženy nosí bílé čádky a lidé doposud mluví staroperštinou), ubytování v klasickém obydlí ve Varzaneh a procházka po písečných dunách

### 7. den

turisty doposud neobjevená hliněná pevnost **Ízadchást** podobná zemětřesením zničené pevnosti Bam, první metropole perské říše **Pasargady** ☞ s hrobkou Kýra Velikého

### 8. den

rozvaliny bývalého hlavního města **Persepolis** ☞ (Brána národů, Velká terasa, Síň sta sloupů, palác Ápádána, Dáreiova pokladnice, monumentální schodiště), hrobky perských panovníků a sasánovské skalní reliéfy v **Nakš-e Rostam**, **Brána Koránu** nad Šírázem, „město básníků, růží a slavíků“ **Šíráz** (rajská zahrada **Bagh-e Eram** ☞, hrobky básníků Háfize a případně i Sádího s diskusí o perské poezii, večer skvostný komplex zrcadlových mešit **Šáh Čerák**)

### 9. den

dokončení prohlídky Šírázu (romantická **Al-Molkova mešita** růží, oranžerie, citadela Karíma Chána, hammam, pulzující bazar, volno na nákupy), večer přejezd VIP linkovým autobusem do **Yazdu**, ubytování

### 10. den

prohlídka **Jazdu** ☞ (zoroastriánský chrám věčného ohně **Ateškáde**, výstup k pohřebním „**věžím mlčení**“, větrací věže **badgíry** nad kupolovitými střechami starého města a **podzemní vodovody qanaty** ☞), v podvečer bloudění křivolakými uličkami starého hliněného města a posezení v jedné ze střešních kaváren s krásnými výhledy, možnost navštívit tradiční sportovní představení zúrcháne (zoorkhaneh)

**11. den**

zahradu **Dowlatábád** s nejvyšším bagdírem, výlet na hranici hor a velkých íránských pouští, opuštěná pevnost **Kharanaq** brání město proti pouštním nájezdníkům, chrám věčného ohně **Čak Čak** vysoko v horách, návštěva ledárny a karavanseráje v **Meybod**, odjezd lehátkovým vlakem k **Perskému zálivu**

**12. - 13. den**

město žen s maskami přes obličej **Bandar Abbas** (rybí trh, mořské promenády), přejezd lodí na ostrov **Qešm** v Perském zálivu, starý rybářský přístav **Laft** s větrnými věžemi, plavba džunglí mangrovníků v rezervaci **Harra** se spoustou vodního ptactva a ryb, výlet do unikátního měsíčního kaňonu „spadlé hvězdy“, v případě štěstí pozorování delfínů během plavby k ostrovu **Hengám** s autentickým trhem, procházka při odlivu na ostrov **Náz**, přelet do Teheránu

**14. den**

prohlídka **Teheránu** (šáhovy paláce Golestán, slavný teheránský bazar, muzeum klenotů s největším nebroušeným diamantem světa **Moře světla**, palác Niavaran kde pobýval i poslední šáh Pahlaví)

**15. den**

výlet lanovkou pod vrchol hory **Točal** (3957 m) s úchvatnými výhledy na íránskou metropoli a pohoří **Alborz**, v případě dobrého počasí možnost čtyřicetiminutového výšlapu až na samotný vrchol, v případě problémů s výškou možnost jet jen do nižší mezistanice nebo individuální volno v Teheránu, nákup suvenýrů

**16. den**

podle zájmu návštěva **hrobky Ajatoláha Chomejního** v noci cestou na letiště, návrat do **ČR**

**Cena zahrnuje:** zpáteční letenku do Teheránu včetně všech poplatků, přelet Qešm - Teherán, místní dopravu, ubytování, snídaně, místní zdravotní pojištění a služby průvodce.

**Ubytování:** 11x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 2x jednodušší vesnické ubytování, 1x noční přejezd lůžkovým vlakem.

**Doprava:** komfortní dálkové autobusy, minibus, vlak, taxi, metro, MHD, trajekt, motorový člun, lanovka.

**Stravování:** 11x snídaně, jinak individuální za pomoci průvodce.

**Služby za příplatek:** Íránské vízum 2200 Kč, 11x jednolůžkový pokoj 6400 Kč, Pojištění léčebných výloh 832 Kč, Pojištění Premium STORNO 1376 Kč.

**Cena nezahrnuje:** vstupné cca 150 USD.

**Poznámka:** na získání íránského víza je potřeba pas bez izraelského razítka. O vízum lze žádat 3 měsíce po případném předchozím návratu z Íránu. K hrobce Fatimy nemusí být umožněn cizincům přístup.

## 1. Příprava na cestu

### 1.1. Doklady

Budete potřebovat platný **cestovní pas** (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky) a fotokopii jeho hlavní strany s fotografií (pro případ ztráty cestovního pasu). Váš pas **nesmí obsahovat izraelská razítka**.

## Covid - 19

V posledních letech covidovou dokumentaci na letišti nekontrolují. Pokud máte nějaký certifikát o očkování, můžete ho vzít pro jistotu sebou.

### Návrat do ČR:

Aktuálně nejsou žádné požadavky mimo cestovního pasu.

**Všechny výše uvedené informace jsou platné k 2.10. 2024 a mohou se změnit, a to i v průběhu zájezdu.**

## 1.2. Víza

Držitelé cestovních pasů ČR **potřebují** ke vstupu do Íránu platné **vízum**. Cena víza není zahrnuta v ceně zájezdu a jeho vyřízení přes CK a naše íránské partnery pro vás můžeme zajistit za částku 2200 Kč.

**Pas s hotovým vízem Vám předáme před odletem na letišti.**

## 1.3. Pojištění

Protože podmínkou účasti na zájezdu je mít uzavřené platné cestovní pojištění, nabízíme vám jeho sjednání jako službu za příplatek u našeho partnera pojišťovny UNIQA a.s., v rámci uzavření Smlouvy o zájezdu. Více na <https://www.alvarez.cz/pojisteni>

Upozorňujeme, že vzhledem k nenapojení Íránu na mezinárodní platební systém, je případné lékařské ošetření potřeba uhradit hotově a zpětně je propláceno pojišťovnou v ČR. Pro tento případ si s sebou vezměte finanční rezervu. V Íránu nelze platit mezinárodními platebními kartami. V případě návštěvy lékařského zařízení CK nehradí náklady spojené s dopravou.

## 1.4. Preventivní zdravotní opatření

**Pro cestu do Íránu není třeba speciální očkování.**

Doporučujeme:

- ověřit si platnost očkování proti **tetanu, záškrtu a obrně**
- očkování proti **břišnímu tyfu a žlutence typu A, B** (obecně doporučeno do všech zemí)
- preventivní prohlídka u **zubního lékaře**

Absolvovaná očkování si však nechte vepsat do mezinárodního očkovacího průkazu (vystaví Vám ho na stejném místě, kde Vás budou očkovat) a ten si vezměte s sebou na cestu. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a centrech cestovní medicíny.

Doporučujeme před odjezdem navštívit zubaře.

Pokud nosíte jen kontaktní čočky, i tak bude lepší si vzít i náhradní brýle, kdyby vám vadil suchý pouštní vzduch, a umělé slzy.

## 1.5. Kapesné a místní měna

**Kapesné:** Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. V Íránu je stále nemožné (nebo jen obtížné a s velkými poplatky) používat platební karty (a to i na výběr peněz) nebo cestovní šeky. Je třeba mít hotovost a nosit ji spolu s pasem stále na těle. **Mimo 200 USD na jídlo počítejte ještě s částkou asi 350 USD na vstupy a pohledy a dále pak s částkou 200 - 400 USD na suvenýry a případnou návštěvu lékaře. Celkové doporučené kapesné tedy činí s rezervou cca 800 - 950 USD, nebo ekvivalent v eurech.**

Směna je nyní v Íránu poměrně složitá, ale s našimi kontakty a průvodcem snad nebudou problémy. Část valut je dobré mít v menších bankovkách, protože na závěr nebudete již asi chtít měnit větší obnosy. **Vezměte novější bankovky, nezohýbané, čisté.** Staré dolary s velkými hlavami se mění za horší kurz nebo vůbec. Mince nemění, bankovky v hodnotě 10 - 50 mívají trochu horší kurz.

Valuty budeme měnit v Teheránu hned první den, poté cestou bude ve větších městech také možno vyměnit. Také je dobré mít několik drobných dolarů nebo eur pro každý případ.

**Přepočítání na íránské riály je velice zhruba 1USD = 580.000 IRR**

## 2. Informace o zájezdu

### 2.1. Doprava

Bude řešena na místě místními autobusy, taxíky, najatými minibusy, vlakem, v Teheránu městskou hromadnou dopravou, prohlídky měst a kratší přesuny pěšky. V druhé části zájezdu budou přejezdy velmi dlouhé, mohou se hodit kyselé bonbony do autobusu. V ceně je také jeden vnitrostátní přelet. Se všemi věcmi nebudete chodit daleko, max. 500 m.

### 2.2. Ubytování

Ubytování bude v turistických hotelích obvykle ve dvoulůžkových pokojích podle místních možností (jednolůžkový pokoj bývá možný za příplatek). Ve všech případech bude WC a sprcha na pokojích, výjimečně bývá několik společných na patře. Během cesty máme dva noční přejezdy lehátkovým vlakem, kde dostaneme povlečení a pokrývky. Ve Varzaneh nás čeká ubytování jednoduššího typu, neboť tam ještě není dostatečné turistické zázemí. Na ostrově Qeshm bude noc v jednoduchém přírodním ubytování, kde patrně nebude možný jednolůžkový pokoj.

### 2.3. Stravování

Kromě většiny snídaní v rámci ubytování není strava v ceně zájezdu zahrnuta, a každý účastník si jídlo zajišťuje sám. Chodíváme většinou společně do nějaké místní restaurace okusit něco z íránské kuchyně, a to vždy alespoň jednou denně na oběd či na večeři. Na útratu za jídlo a pití počítejte zhruba ceny jako v ČR, spíše budou nižší. 150 - 200 USD/os by mělo na celou cestu na jídlo a pití stačit.

Jedním z nejběžnějších jídel, s jakým se můžete v tomto regionu setkat, je kebab. Opečené kousky masa (skopové nebo kuřecí), podávané s rýží, pečenými rajčaty a zeleninou. Téměř na každém rohu se setkáte se stánky s obloženými houskami, bagetami a velmi chutnými hamburgery.

**Voda:** Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů - voda z vodovodů není většinou závadná, ale je lépe vyvarovat se její konzumaci. Na čištění zubů je dostačující. 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.

Protože Írán je muslimskou zemí, neseťkáte se v restauracích s vepřovým masem. To však v plné míře nahrazuje skopové.

### 2.4. Výše vstupného

Vstupné do památek za poslední léta prudce stoupá a celkem za ně na zájezdu utratíte **cca 350 USD.**

## 2.5. Klima, počasí a časový posun

Írán patří do suchého subtropického a tropického pásma, střední nížinná část má klima pouštní. Rozeznáváme zde 4 roční období. Výrazné jsou především dvě - dlouhé suché léto od června do října a krátkou zimu v prosinci a lednu s četnými dešťovými srážkami, ve vyšších polohách sněhovými. Írán je rozlehlá země a při velkém poznávacím okruhu se návštěvník setkává s rozdílným klimatem.

**V září** budou v Íránu přes den teploty zhruba mezi 19 až 33°C, v průměru tedy 26°C. Dešťové srážky 17 mm pouze přes cca 4 dny v měsíci. Vlhkost vzduchu pouze 27%, podnebí je tedy velmi teplé, déšť může být jen ojedinělý- přesto si vezměte pláštěnku nebo bundu proti dešti. Po západu slunce teploty dosti poklesnou. Vezměte si také mikinu, v autobusech bude klimatizace naplno.

**V říjnu** teploty budou cca jako u nás v září, leč proměnlivé. Přes den bude většinu dní kolem 20-28°C, po západu slunce teploty citelně poklesnou. Na jihu země lze očekávat větší horko (možná až ke 33°C ve stínu) než v ostatních částech, při průjezdu horami bude chladno. Na zimu by měla stačit flíška, větrovka, lehká čepice nebo šátek. V některých autobusech také může být velká zima od klimatizace, je vhodné si do nich vzít flíšku a šátek na krk. V tuto dobu může také lehce pršet.

**V listopadu** budou v Íránu přes den teploty zhruba 12- 25°C, po západu slunce teploty citelně poklesnou. V horách v Íránu budeme projíždět oblastmi, kde možná bude ležet sníh. Na zimu si vezměte flíšku nebo teplou mikinu, bundu, bude se hodit čepice a šátek. V tuto dobu může i pršet. Na jihu země bude kolem 22-32°C.

V Íránu je časový posun proti ČR **+2,5 hodiny, od konce září do konce října je posun pouze 1,5hodiny** (z důvodu rozdílných dat přechodu na letní čas).

## 2.6. Jazyk

Úředním jazykem je perština, kterou hovoří většina obyvatel. Na západě země jsou rozšířené i různé turecké dialekty a kurdština. Částečně se domluvíte anglicky.

## 2.7. Elektrická síť a komunikace

Napětí: 220 - 240V, frekvence: 50 Hz

Běžně se setkáte s napětím 220 V. V ubytovacích zařízeních jsou zásuvky shodného typu jako v ČR, **adaptér není třeba.**

**Telefonování:** telekomunikační infrastruktura je v Íránu rozvinutá. Mobilní signál je dostupný ve velkých městech, podél hlavních komunikačních tahů. Frekvence 900 / 1800 MHz je stejná jako v ČR. Ověřte si u svého operátora, že máte aktivován roaming. V některých případech bývá problém s připojením Vodafone a O2. Ceny hovorů, SMS a partnerských sítí vám sdělí váš operátor.

**Internet:** Přístup k internetu je v Íránu omezený a jeho provoz velice kolísavý. Pokud například večer pošlete zprávu přes whatsapp, zpráva se odešle až v ranních hodinách v okamžiku, kdy je internet na chvíli odblokován. V Íránu je hodně stránek permanentně blokováno, takže se nemusíte dostat na email (centrum.cz, seznam.cz, FB). Problém může vyřešit použití aplikací pro připojení přes VPN, které jsou sice v Íránu zakázané, ale běžně používané. Bohužel i jednotlivé VPN začínají být blokovány.

**Pošta:** mají otevřeno obvykle sobota - čtvrtek od 07:30 - 15:00 hodin, hlavní pošty až do 21:00. Známky je nejlépe koupit vždy zároveň s pohledy. Dále je lze koupit na poště, hotelové recepci nebo v obchodech se suvenýry. Doručení dopisu z Íránu do ČR trvá dva až 3 týdny.

## 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. „money beltu“. Jedná se o speciální ledvinku, která se umístí pod oblečení. Lze ji koupit v prodejnách sportovních potřeb. 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.

### **Místní zvyklosti:**

Írán je islámská země, v níž je třeba ctít místní zvyky a respektovat určité zákazy vyplývající z tohoto náboženství. Především je třeba být na veřejnosti vhodně oblečen (muži dlouhé kalhoty, ženy zahalené celé tělo) a chovat se s respektem a v duchu místních tradic. To znamená především vyvarovat se fyzického kontaktu s opačným pohlavím (i s vlastním partnerem). Dále je zvykem, že muži a ženy se koupají odděleně a ženy se navíc koupou oblečené. Vhodným chováním si vysloužíte úctu místních obyvatel, o kterých se říká, že patří mezi nejpřívětivější a nejpřátelštější na světě.

**Fotografování:** Pokud je v muzeích, památek či mešit zakázáno, jsou na to návštěvníci upozorněni mezinárodně srozumitelnými piktogramy. Nesmí se fotografovat žádné vojenské objekty, či prostory ani stavby strategického významu a už vůbec ne vojáci a policisté. Místní obyvatele fotografujte s citem a zcela jistě až po dovolení, ne každému může být váš zájem příjemný. V případě pochybností se nejprve zeptejte místního průvodce.

### **Oblečení:**

**V Íránu si velice potrpí na slušné oblečení, tak bychom neměli dělat ostudu. Nechte doma českými turisty oblíbené kostičkované kalhoty a kraťasy, případně „oblečení na dotrhání a vyhození“. Pokud si chcete zaplavat, vezměte si s sebou plavky.**

**Muži:** v Íránu musí chodit v dlouhých kalhotách, což platí i pro nás jako turisty. Košile nebo trika mohou mít krátké rukávy. Kraťasy jsou nevhodné, max. na ostrově Qeshm bude možné někde ohrnout nohavice. Sandály jsou ok.

**Ženy:** musí mít ze zákona na hlavě šátek, třeba i barevný ale dostatečně velký, dlouhé kalhoty až po kotníky a na nejposvátnějších místech i lehké ponožky na zakrytí kotníků, blůzu s dlouhými rukávy. Blůza může být klidně lehká do tepla, ale bez výstřihu, s dlouhými rukávy a dlouhá do půlky steh. Místní moderní ženy chodí také v kalhotách v kombinaci s kabátkem - paletem (můžete si dokoupit až na místě) dlouhým alespoň do půlky steh. Přes dlouhou sukni nebo kalhoty musí být tedy nějaký svršek (kabátek nebo dlouhá košile) zakrývající vaše křivky. Sukně je možná, ale i dlouhé sukně mají atribut spíše lehčích mravů. Místní mladé ženy používají klipsu do vlasů s jakousi nakrabacenou látkou, na které šátek dobře drží a nesklouzává. Šátek nosí více méně kvůli předpisům a jako pěkný módní doplněk, takže se nemusíte bát žádných burek s mřížkou na oči. Na uchycení šátku se také hodí nějaké sponky, ale vše se dá na místě dokoupit. Místní přátelské ženy Vám rády poradí. Na posvátných místech a do mešit Vám na místě vše půjčí a provedou náležitě zahalení. **Zásada je tedy mít dlouhé rukávy, nohavice, vrchní část oděvu bez výstřihu a zahalení hlavy šátkem.**

**Před přistáním letadla v Teheránu je třeba se převléknout a vhodně oblečený/á vstoupit již na Íránské území.**

## 2.9. Celní předpisy

Íránské celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby.

Platí **zákaz pro dovoz alkoholu v jakémkoliv množství** a je důsledně kontrolován. Zakázán je dále dovoz zbraní (včetně sečných a bodných), vysílaček, dronů, satelitních telefonů, drog, výbušnin a střelných zbraní, vepřového masa, hazardních her, tiskovin a jiných mediálních nosičů znevažujících náboženství nebo s erotickými motivy (za ně je považována i reklama v podání žen, módní časopisy), kopie zahraničních filmů, CD, videokazety. Počítejte s tím, že datové nosiče vám můžou být na letišti prohledány. Dále platí zákaz dovozu syrských liber, saúdskoarabských rijálů, emirátských dirhamů, iráckých dinárů či libanonských lir.

Předepsané léky si vezměte v originálním balení, nejlépe i s lékařským předpisem. Také v případě léků musí druh a množství odpovídat předepsané osobní spotřebě.

Při vývozu jsou kontroly zaměřeny zvláště na držení a přepravu drog. Naprostý zákaz platí pro vývoz veškerých zvířat, rostlin, starožitností. Je povolen bezcelní vývoz koberců do 6 m<sup>2</sup>.

Drahocenné věci, které jsou dováženy do země, mohou být zapsány do pasu, a nelze je prodávat, je třeba je ukázat při vývozu.

## 3. Před cestou

### 3.1. Jak se zabalit

**Na lehkó.** 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 batoh, ideálně do 60 L, nebo malý kufr na kolečkách a menší batůžek. Velké 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 pro mezinárodní leteckou přepravu a též 20 kg pro vnitrostátní!** Služba balení zavazadel do ochranné fólie v současné chvíli na letišti Praha nefunguje. **Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.**

**V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x40x20 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 do 100Wh).**

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 v jednotlivých baleních nepřesahujících 100 ml. Všechna tato balení musí být umístěna v jednom průhledném, opakovaně uzavíratelném plastovém sáčku o maximálním objemu 1 litr na osobu.

**Více o bezpečnostní pravidlech na <https://www.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.

**Pozor: Ženy si musí vzít sebou do letadla šátek, aby si jej ihned při příletu mohly dát na**



hlavu.

### 3.2. Co s sebou

Zmíněný větší batoh, nebo cestovní taška /kufr a batůžek pro výlety. **Zavazadlo na cestování je nejlepší batoh / cestovní taška**, protože nic moc těžkého asi vozit nebudete. Malý kufr na kolečkách je také možný, i když rovnost povrchů pro tento druh zavazadel není vždy zcela příznivý, chodníky a silnice mají díry nebo jsou bez asfaltu. S velkým zavazadlem budeme chodit max. 500m, ale budeme je vždy nakládat do dopravních prostředků, takže raději něco ne moc velikého. **Budeme cestovat také taxíky a minibusy a není snadné tam naskládat obří kufry.** Musíte být sami schopni všechna svá zavazadla unést najednou a naskládat je do autobusu nebo taxi, některé hotely nemají výtahy. Proto sebou neberte zbytečnosti.

Na denní chození si vezměte menší batoh, který se bere do letadla. **Alkohol si určitě neberte, pokud by ho na hranicích nebo i později během cestování našli, tak ho zabaví a mohli bychom mít celá skupina potíže. V Íránu je zakázaný.**

Dále vhodnou obuv na turistiku (postačí kvalitní tenisky), žabky (vhodné do sprch), trička / košile (s dlouhým rukávem), případně funkční prádlo, kalhoty (ne 3/4 kalhoty ani kraťasy), větrovku, svetr nebo mikinu, ručník, pokrývku hlavy, sluneční brýle, náhradní dioptrické brýle (pokud používáte), krém na opalování s vyšším ochranným faktorem (alespoň 20), sprej proti bodavému hmyzu (komáři), hygienické potřeby a léky (pokud pravidelně užíváte), baterku / čelovku, univerzální kapesní nůž, fotoaparát, mobilní telefon (pro případnou nouzovou komunikaci s průvodcem). Pokud si neberete telefon, doporučujeme malý budík.

V Íránu si velice potrpí na slušné oblečení, tak bychom neměli dělat ostudu.

Ženy musí chodit zahalené, to znamená dostatečně velký šátek na zahalení hlavy, vlasů a ramen, trička s dlouhým rukávem, dlouhé sukně nebo volné kalhoty společně s kabátkem – paletem (možno dokoupit na místě) a ponožky na zakrytí kotníků.

Pro případ přeprání prádla nezapomeňte šňůrku, kolíčky a prací prášek. Jinak v turistických oblastech fungují prádelny, nebo není problém si kdekoliv za 4 EUR koupit tričko.

Stejně tak i základní hygienické potřeby a léky jsou všude běžně k sehnání.

Jako případné dárky pro lidi, které potkáme, můžete vzít např. pár pohledů z Vašeho města nebo obecně ČR/SR. Dále mají lidé rádi skleněné a keramické věcičky a české mince.

Nezapomeňte respirátory FFP2 bez výdechového ventilku zabalit s sebou do příručního zavazadla, raději pro případ, kdyby byl přeci jen potřeba.

### 3.3. Doporučené vybavení lékárničky

Vaši osobní lékárničku doporučujeme vybavit těmito léky:

- proti průjmům - Immodium kapsle, Ercefuryl tablety, živočišné uhlí (užívat najednou 6-8 kousků), Hylak forte, či Endiform (Endiaron)
- proti bolestem kloubů, hlavy - Ibuprofen tablety
- proti zvýšené teplotě - Paralen tablety
- na povrchová poranění - Framykoin zázyp, Septonex spray či dezinfekci Jodisol, 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 a přibalte do příručního zavazadla



- užívání antibiotik konzultujte s lékařem
- nosíte-li kontaktní čočky, tak i náhradní brýle či umělé slzy na ochranu před suchým pouštním vzduchem

Dobré je také přibalit probiotika, laktobacily, které pomáhají udržet příznivou vnitřní mikroflóru.