

Expres Peking - Dillí

Čína, Nepál, Indie

18. 4. 2019 - 8. 5. 2019

Program zájezdu

1. - 2. den

letecký přesun do **Pekingu** a zahájení prohlídky (**Chrám nebes** ☞, náměstí Nebeského klidu s mauzoleem Mao Ce-tunga, Zakázané město ☞, park Jingshan)

3. den

výlet k **Velké čínské zdi** ☞, fakultativně **olympijský areál** s Ptačím hnízdem a Vodní kostkou nebo **pekingská kachna**

4. den

dokončení prohlídky Pekingu (**Letní palác** ☞ s mramorovou lodí císařovny Cixi, kupeckou uličkou a Pahorkem dlouhověkosti), odjezd nočním vlakem do Xi'anu

5. den

bývalá čínská metropole **Xi'an** (Zvonová a Bubnová věž, Velká pagoda divokých husí, Velká mešita, kaligrafická ulička, hradby)

6. den

výlet do oblasti **Chua-šan** (Květinová hora) s romantickou krajinou příkrých skal, pokroucených borovic a taoistických chrámů známou z maleb dávných čínských umělců, pěší procházka, možnost výjezdu lanovkou na některý z vrcholů

7. den

vykopávky proslulé **Terakotové armády** ☞ prvního čínského císaře, dokončení prohlídky Xi'anu (muslimská čtvrť)

8. den

letecký přesun přes **Tibetskou náhorní plošinu** do tibetského hlavního města **Lhasy** (starý **chrám Jokhang** ☞, poutní okruh Barkhor)

9. den

dalajlamovo zimní sídlo **Potala** ☞ a letní sídlo **Norbulingka** ☞, bývalý největší klášter na světě **Drepung**

10. den

poutní okruh kolem kláštera **Gandän** vysoko v horách, cvičení mnichů v klášteře **Sera**

11. den

přejezd průsmyků **Kampa La** (4794 m) a **Karo La** (5045 m) kolem jezera **Yamdroktso** do **Gyantse** (pevnost Dzong, klášter Palkhor Chöde s výjimečnou tibetskou stúpou Kumbum)

12. den

krátký přesun do **Shigatse**, prohlídka sídla pančenlámů - kláštera **Tashilhumpo** (poutní okruh kolem kláštera, staré tibetské město, nově rekonstruovaná pevnost)

13. den

cesta vysokohorskou silnicí **Friendship Highway** přes průsmyk **Gyatso La** (5220 m) do **Tingri** s výhledy na nejvyšší vrcholy světa **Mt. Everest** ☞ (8848 m) a **Cho Oju** (8201 m) ke klášteru **Rongbuk**, návštěva základního tábora Mt. Everestu (5200 m)

14. den

cesta k nepálské hranici kolem jezer **Paiku** a **Langjang** s výhledy na **Shishapangmu** (8027 m) a sjezd několika vegetačními pásy o 3000 metrů níže

15. den

celodenní přesun zelenými horami z hranice do **Káthmándú**

16. den

prohlídka metropole **Káthmándú** (královský palác, náměstí Durbar 📍, příbytek živé bohyně Kumáří, hinduistické stupňovité chrámy), nepálská buddhistická svatyně **Svajambhúnáth** 📍, spalovací gháty na řece **Bagmátí** v **Pašupatináthu** 📍

17. den

chrámy v **Pátanu** 📍 a **Bhaktapuru** 📍, možnost vyhlídkového letu k **Mt. Everestu** 📍 (8848 m)

18. den

letecký přesun do **Dillí**, zahájení prohlídky města (**Červená pevnost** 📍, Páteční mešita)

19. den

celodenní výlet do **Ágry** (hrobka **Tádž Mahal** 📍, bohatě zdobená **Červená pevnost** 📍)

20. den

dokončení prohlídky Dillí (Indická brána, třída Rajpath, areál **Qutab Minar** s nerezavějícím sloupem 📍, Lotosový chrám, **Humajúnova hrobka** 📍)

21. den

návrat do ČR

Cena zahrnuje: letenku do Pekingu a zpět z Dillí včetně všech poplatků, přelety Xi'an-Lhasa a Káthmándú-Dillí, místní dopravu, ubytování, snídaně, vstupní poplatky do Tibetu a služby průvodce.

Ubytování: 17x hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 1x tibetská ubytovna, 1x noční klimatizovaný lehátkový vlak.

Doprava: vlak, pronajatý minibus, taxi, rikša, autobus, metro.

Stravování: 17x snídaně, jinak individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: Čínské vízum 3300 Kč, Indické vízum 950 Kč, Rezervace a vstup palác Potala 2100 Kč, 17x jednolůžkový pokoj 9000 Kč.

Cena nezahrnuje: nepálské vízum 30 USD, vyhlídkový let k Mt. Everestu cca 220 USD, vstupné cca 330 USD.

1. Příprava na cestu

1.1. Doklady

Platný cestovní **pas** (platnost minimálně **1 rok po návratu zpět do ČR**). Je nutné, abyste v pase měli alespoň **2 volné dvojstránky (víza Čína a Indie)** a **1 volnou stránku (vízum Nepál)**. Vezměte s sebou také **2 pasové fotografie** (1 pro nepálské vízum, druhou pro případ ztráty). Pro případ ztráty doporučujeme mít s sebou **fotokopii datové stránky cestovního pasu** (případně si jí uložte do emailu).

1.2. Víza

Občané ČR potřebují pro vstup do Číny, Nepálu a Indie platné vstupní turistické vízum. Tato víza nejsou součástí ceny zájezdu. Čínské a Indické vízum je možno zajistit prostřednictvím naší CK za příplatek, vízum do Nepálu si klienti hradí individuálně přímo na tibetsko-nepálských hranicích a

k jeho zajištění je potřeba 1 fotografie pasového formátu a **25 USD**.

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 pojistné 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 a.s.

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 **břišního tyfu a žlutence typu A a B** (doporučeno)
- preventivní prohlídku u **zubního lékaře**

Pro cestu do Číny, Nepálu a Indie není třeba speciální očkování a není vyžadován mezinárodní očkovací průkaz. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a v centrech cestovní medicíny.

1.5. Kapesné a místní měna

Bezproblémová je výměna amerických dolarů a eur.

Čína

yuan (CNY), orientační kurz (k 4. 3. 2019): **1 USD = 6,7 CNY**

Rozšiřuje se možnost platit hlavními mezinárodními kartami (Visa, Mastercard, American Express, Diners Club, JCB, Federal a Million), avšak stále se dává přednost platbám v hotovosti.

Hotovost v čínské měně lze vybírat z bankomatů. Otevírací doba banky bývá zpravidla: Po - Pá 9:30 - 17:00. V hotovosti je možné přivést max. 5000 USD. Není možné vyvážet čínskou měnu.

Tibet

yuan (CNY), orientační kurz (k 4. 3. 2019): **1 USD = 6,7 CNY**

Všechny běžně používané platební karty přijímá jen několik luxusních hotelů a restaurací, některé si účtují přírážku při platbě kartou. Bankomaty naleznete pouze v největších městech a nelze se na ně spoléhat.

Na pobyt v Číně a Tibetu doporučujeme vyměnit přibližně 350 USD (z toho cca 150 USD na vstupy) či ekvivalent v EUR.

Nepál

nepálská rupie (NPR), orientační kurz (k 4. 3. 2019): **1 USD = 113 NPR**

Platebními kartami lze platit v lepších hotelech a restauracích a rovněž v mnoha obchodech. Při platbě v obchodech počítejte s tím, že obchodníci mohou zvýšit cenu vašeho nákupu o provizi, kterou při platbě kartou odevzdávají bance (cca 3 %). V Káthmándú je také možný výběr z bankomatů.

Indie

indická rupie (INR), orientační kurz (k 4. 3. 2019): **1 USD = 71 INR**

Doporučuje se směňovat peníze postupně dle potřeby, protože zbývající rupie je těžké uplatnit i na letišti. Ve velkých městech je možnost výběru z bankomatů.

Kapesné:

Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. Měna, kterou je vhodné mít s sebou, jsou **americké dolary nebo eura**. Minimální částka postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je **650 USD** (z toho cca 330 USD na vstupy). Výše kapesného nezahrnuje možnost fakultativního hodinového letu k Mt. Everestu, jehož cena je cca 220 USD.

Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe na platební kartě (doporučujeme karty VISA, Mastercard).

2. Informace o zájezdu

2.1. Doprava

Po Číně se budeme přepravovat, MHD, mikrobusem i taxíky, přejezd mezi Pekingem a Xi'anem absolvujeme v lehátkovém vlaku. Do Lhasy se přesuneme letecky. Po Tibetu a Nepálu budeme cestovat pronajatým mikrobusem. Z Káthmándú do Dillí se přesuneme opět letecky. V Indii na cestě mezi Dillí a Agrou se svezeme místním vlakem, ve městech vyzkoušíme dále rikši a taxíky.

2.2 Ubytování

17x hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 1x tibetská ubytovna, 1x noční klimatizovaný lehátkový vlak.

Během zájezdu je ubytování zajištěno 17x v hotelech ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím. 1 noc strávíme nočním přejezdem v klimatizovaném lehátkovém vlaku mezi Pekingem a Xianem. V blízkosti základní tábora Everestu budeme spát v tibetské ubytovně místního standardu.

2.3. Stravování

V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídaně (17x). S výběrem ostatního jídla vám ochotně pomůže průvodce. Jídlo v navštívených zemích je relativně levné, proto se budete moci bez problémů stravovat v místních restauracích a kupovat si potraviny na tržnicích či v obchodech. Z domova si nemusíte brát velké zásoby, doporučujeme maximálně, müsli tyčinky a vhodnou dezinfekci žaludku v podobně oblíbeného alkoholu.

Alkohol je v Nepálu a Indii velmi drahý.

Voda: Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů. Doporučujeme kupovat pouze nápoje v uzavřených plastových lahvích s neporušeným uzávěrem. Nikdy nepijte vodu z vodovodu a nevyužívejte ji (s výjimkou Číny) ani k čištění zubů. Balená pitná voda je běžně ke koupi, stejně jako slazené limonády.

Jídlo: Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte teplá a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte nebo oloupejte. Tato doporučení platí především pro Indii a Nepál. V Číně žádná závažná rizika nehrozí.

Čína, Tibet - hlavní jídlo v čínské restauraci 15 - 35 CNY

Nepál, Indie - hlavní jídlo v levné restauraci 60 - 150 INR

Orientační ceny potravin:

ČÍNA

místní pivo 0,6l (v restauraci) od 6 CNY

Coca-Cola od 4 CNY

balená voda 2l	od 4 CNY
šálek kávy	od 4 CNY
hamburger	od 12 CNY
NEPÁL	
balená voda 1l	od 15 NPR
pizza	od 250 NPR
sušenky	od 4 NPR
čaj	od 20 NPR
INDIE	
balená voda / minerálka 1,5l	od 7 / 12 INR
Coca-Cola 2l	od 55 INR
ovocný džus 1l	od 150 INR
pivo	od 120 INR
chlebová placka	20 INR
jogurt	10 INR
sušenky 100g	od 10 INR
čaj	100 INR
ovoce, zelenina 1kg	20 - 30 INR
rajčata 1kg	25 INR

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny některých vstupů:

ČÍNA	CNY
Velká čínská zeď	40
Letní palác	60
Lodka v Letním paláci	20
Zakázané město	60
Chrám Nebes	34
Hradby Xian	54
Zapůjčení kola v Xianu jednoduché/tandem	45/90
Terakotová armáda	120
Zvonová a Bubnová věž - jedna / obě	30 / 50
Velká mešita Xian	25
TIBET	
Chrám Jokhang	85
Norbulingka	60
Klášter Drepung	60
Klášter Gandän	40
Klášter a stůpa v Gyantse	60
Průsmyk Karo La	60
Průsmyk Kampa La	50
Klášter Tashilhumpo	100
doporučené spropitné pro průvodce a řidiče v Tibetu (za týden/os.)	100
NEPÁL	
Náměstí Durbar	700

Chrámové náměstí Patan	700
Chrámové náměstí Bhaktapur	1100
Stúpa Svajambhúnáth	200
Pašupatináth	1000
Stúpa Bódnáth	200
Let kolem Mt. Everestu	220 USD
INDIE	INR
Pevnost Agra	650
Tádž Mahal	1100
Qutab Minar s nerezavějícím sloupem	600
Humajúnova hrobka	600
Červená pevnost v Dillí	600

Celkem cca 330 USD + cca 220 USD za let kolem Mt. Everestu.

Je zakázáno fotografovat státní hranice, mosty, letiště, vojenské objekty, vojáky a příslušníky policie; zákazy jsou většinou doprovázené srozumitelným piktogramem. Všechny památky, až na několik výjimek je možné fotografovat (např. interiéry některých chrámů a klášterů). Pokud budete chtít fotografovat místní obyvatele, vždy se předem zeptejte na svolení, mimika je dosti srozumitelná i přes jazykovou bariéru.

V Tibetu, v posvátných buddhistických chrámech, či kláštorech je fotografování, až na výjimky zakázáno, nebo je poplatek velmi vysoký (min. 20 CNY za fotografování v klášteře v jedné místnosti/svatyni, častokrát ale mnohem dražší). V Číně se neplatí zvláštní poplatek za fotoaparát.

V Indii se nesmí fotografovat v interiéru mauzolea Tádž Mahál, a to ani bez blesku. Zvláštní omezení platí také na archeologických lokalitách, kde je zpravidla zakázáno fotografování s bleskem, nebo se stativem. Ve Velké páteční mešitě v Dillí se neplatí vstup, ale oproti tomu se platí velmi vysoké poplatky za focení, resp. vnesení fotoaparátu do objektu (cca 300 INR). Pokud chcete snímky místních obyvatel, vždy se předem zeptejte a odmítnutí respektujte (často však, zejména děti, za malý dárek rády zapózuji). Striktně se nedoporučuje fotografování místních žen bez jejich předchozího svolení.

2.5. Klima, počasí a časový posun

Čína

V Číně jsou zastoupena téměř všechna klimatická pásma. Monzuny ovlivňují počasí skoro v celé Číně. V zimě vane vítr jihovýchodně z oblastí Sibíře a přináší studený, suchý vzduch do severní a centrální Číny.

V severní Číně jsou chladné, suché zimy a teplá, deštivá léta. Průměrné teploty se pohybují v zimě okolo -8°C, v létě kolo 23°C. Směrem na severozápad jsou oblasti sušší. Klima na Tibetské plošině je arktické až poloarktické vzhledem k velkým nadmořským výškám. V létě mohou vystoupat teploty k 29°C, v zimě klesají k -16°C.

Peking (průměrná maximální a minimální teplota): 20 - 8 °C (duben), 30 - 21 °C (srpen)

Časový posun: oproti ČR +7 hodin v době zimního času a **+6 hodin** v době letního času.

Tibet

Počasí v Tibetu je extrémně nevyzpytatelné. Prudké slunce, krutý chlad, zuřivé prachové bouře a extrémní změny počasí mohou nastat během několika hodin. Teplota se uprostřed dne může měnit od 0° C do 40° C.

Lhasa (průměrná maximální a minimální teplota): 20 - 3 °C (květen), 21 - 10 °C (srpen).

Na většině míst v Tibetu očekávejte noční teploty mírně pod hranicí mrazu, v oblasti Tingri a zejména pak u základního tábora Everestu to však může být i pod -10°C.

Časový posun: oproti ČR +7 hodin v době zimního času a **+6 hodin** v době letního času.

Nepál

V Nepálu vládne klasické monzunové počasí. Jih Nepálu je teplejší se subtropickým počasím, s postupem na sever přibývá nadmořská výška a s ní se mění klima na horské až vysokohorské se všemi běžnými znaky. Klima je v Nepálu vzhledem k výškovým rozdílům v jednotlivých oblastech velmi odlišné, ale v zásadě se pravidelně střídají čtyři roční období. Jaro a podzim jsou v jižním a středním Nepálu teplotně velmi podobné našim střeoevropským podmínkám, směrem k jihu však teplota a vlhkost stoupá. Letní měsíce jsou ve znamení monzunových dešťů, kdy teploty přesahují i 35 °C. V horských oblastech je o dost chladněji a často fouká velmi studený vítr.

Káthmándú (průměrná maximální a minimální teplota): 29 - 16 °C (květen), 29 - 20 °C (srpen)

Časový posun: oproti ČR +4,75 hodin v době zimního času a **+3,75 hodin** v době letního času.

Indie Klima v Indii závisí na vzdálenosti od rovníku a konkrétních geomorfologických podmínkách. Na severu v Himalájích je vysokohorské (nepříliš teplá léta a dlouhé chladné zimy), na většině území tropické monzunové (velmi horká léta a mírné zimy) a na západě pouštní (horko bez srážek po celý rok). Obvykle se rozlišují tři roční období: „léto“ od března do června, „období dešťů“ (jihozápadní monzun) od června do konce září a „zima“ (severovýchodní monzun) od září do března. Léto je horké a suché, s denními teplotami až 40-50 °C ve stínu, v noci okolo 30 °C. Během monzunu bývá ve dne 25-28 °C, až 100% vlhkost vzduchu a několikrát denně se opakují vydatné srážky, přičemž nejvíce prší na jihu. V zimě jsou průměrné teploty v Dillí ve dne 20 °C, v noci 10 °C; v Himalájích klesají pod nulu a sněží. Teplota vody v Indickém oceánu je celoročně okolo 28-29 °C.

Dillí (průměrná maximální a minimální teplota): 40 - 26 °C (květen), 35 - 27 °C (srpen)

Časový posun: oproti ČR +4,5 hodin v době zimního času a **+3,5 hodin** v době letního času.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem v Číně je mandarínská čínština, kantonština a jazyky minorit a autonomních oblastí (ujgurština, mongolština, tibetština). S angličtinou v Číně příliš nepochodíte, pokud se domluvíte, tak pouze v Pekingu, a to v lepších restauracích a hotelích. Nemusíte se ale bát, po celou dobu vám bude k dispozici průvodce, který danou oblast dobře zná.

Úředním jazykem Nepálu je nepálština. V turistických oblastech Nepálu se lze dobře domluvit anglicky.

V Indii je úředním jazykem prohlášena standardní hindština (ovládá ji přes 40 % obyvatelstva), angličtina je druhým uznaným úředním jazykem. Nejdůležitějším jazykem pro národní, politickou a obchodní komunikaci je angličtina.

2.7. Elektrická síť a komunikace

Připojení k internetu přes hotelové wi-fi je běžně dostupné. V Číně je však problém s přístupem na některé zpravodajské a vyhledávací servery, i s e-maily na českých serverech (seznam.cz, centrum.cz). Budete-li si s sebou brát mobilní telefon, konzultujte s operátorem pokrytí dané oblasti a ověřte si, že máte aktivovaný roaming pro volání ze zahraničí.

Čína, Tibet

Elektrina: v Číně je 220-240 V. **Doporučujeme přibalit do zavazadla univerzální adaptér,**

protože elektrické zásuvky neodpovídají vždy evropskému standardu. Nejčastěji rozšířené jsou dva typy - A (dva rovnoběžné svislé ploché otvory) a I (3 ploché otvory - 2 šikmé, 1 svislý). Setkat se však můžeme i s typy C a F, které jsou kompatibilní s českými spotřebiči bez adaptéru.

Telefonování: operátoři O2 a T-mobile mají pokrytí vesměs na celém území Číny, Vodafone je poněkud problematičtější. V Tibetu nezapomeňte, že jakékoliv telefonování do zahraničí je pod přímým dohledem úřadů a pečlivě je monitorováno.

Pošta: Posílání dopisů či pohledů do zahraničí je problematické, obvykle je možné pouze na některých poštách ve větších městech. Pošta do ČR jde obvykle 1-2 týdny.

Nepál

Elektrina: napětí 220-240 V, frekvence 50 Hz. V hotelech ve velkých městech i ve větších vesnicích je k dispozici el. proud o napětí 220 V. **Různé typy zásuvek.** Adaptéry se dají koupit v ČR nebo na místě. Většinou se dají použít naše zástrčky. Sít je přetížená a Nepál nemá dostatek elektriny, takže výpadky proudu jsou časté; je dobré se vybavit baterkou.

Telefonování: Některé mobilní telefony zde občas nefungují. Nejlepším řešením je telefonovat z místních telefonních stanic.

Pošta: Nevhazujte pohledy do poštovních schránek (velké riziko ztráty), ale raději zajděte přímo na poštu a zde u přepážky pohlednici podejte. Rovněž většina hotelů vám poslání za malý poplatek zprostředkuje. Další možností je nechat si poslat pohled přímo z místa nákupu. Známká na pohled stojí 15 NPR, na dopis 25 NPR. Pošta je obvykle do Evropy doručena za 7-10 dní. Nádherné pohledy (převážně hor) jsou běžně k dostání na ulici, rovněž tak známky.

Indie

Elektrina: elektrické napětí je 230 V, 50 Hz, výjimečně i jiná soustava. Zásuvky jsou několikerého typu - nejčastější podle staré britské normy, na 3 kulaté kolíky, které jsou však o něco silnější než evropské, takže české zástrčky mohou být v zásuvce „volné“ a kontakt nedokonalý. Dalšími typy jsou zásuvky shodné s českými a zásuvky podle nové britské normy se třemi hranatými kolíky. **Doporučujeme si přibalit adaptér.** Sít je stejně jako v Nepálu přetížená, takže výpadky proudu jsou i zde běžné.

Telefonování: Čeští operátoři Telefonica O2, T-Mobile i Vodafone mají v Indii partnera. Na ceny a aktuální dostupnost sítě se informujte u poskytovatele služeb. Mobil musí být třípásmový.

Pošta: Poštovní služby fungují, poštovní schránky pro zahraničí jsou červené. Znamky lze koupit na poště nebo hotelové recepci, která zajistí i spolehlivé odeslání pohledů. Známká na pohled do celého světa stojí 6 rupií. Otevírací doba pošt je obvykle ve všední dny 10.00-17.00, v sobotu 10.00-12.00; velké pošty i do 20.00.

2.8. Důležitá upozornění

Velmi choulostivá je otázka nadvlády Číny nad Tibetem. Proto na uvedené téma nezávadějte raději vůbec řeč.

- Ženy by měly být v námi navštívených zemích opatrnější než u nás. Neměly by se oblékat nápadně, raději by měly nosit dlouhou sukni nebo kalhoty. Výjimkou jsou velká města v Číně, ve kterých je evropské oblečení tolerováno.
- Přestože jsou životní podmínky místního obyvatelstva většinou velmi těžké, nehrozí v navštívených zemích akutní nebezpečí okradení. Proti možným drobným krádežím doporučujeme se zabezpečit takto: ukládáním cenných věcí (pas a peníze) do tzv. money beltu. Jedná se o speciální ledvinku, která se umístí pod oblečení. Lze ji koupit v prodejnách sportovních potřeb.
- Pro případ krádeže je dobré mít na lehce dostupném místě malou sumu peněz (např. 5 USD),

se kterou by se zloděj spokojil.

- Nedoporučujeme na sebe upozorňovat ukazováním peněz na veřejnosti, nevhodným chováním a oblečením. Snažte se spíš svým zevnějškem a chováním zapadnout mezi místní obyvatelstvo.
- Nikdy nechodte raději sami, zvláště v rizikových oblastech.
- Dobrou psychologickou zábranou proti nenechavcům jsou i visací zámky na zipu batohu.
- Po celou dobu zájezdu s vámi bude přítomen český průvodce znalý místních poměrů, proto je vhodné dbát jeho rad a pokynů. Po Tibetu nás bude doprovázet také místní průvodce hovořící anglicky.

Každý turista - cestovatel by si měl uvědomit, že je v zemi pouze hostem a očekává se, že se přizpůsobí místním zvykům.

Místní zvyklosti:

Čína a Tibet

- Můžete se setkat s toaletami tureckého typu. V hotelích, kde jsou nainstalovány evropské záchody, je třeba mít na paměti, že toaletní papír se odhazuje do speciálního koše umístěného poblíž záchodu, jinak dojde k ucpání odtoku. Na veřejných záchodcích se někdy setkáte s tím, že jednotlivé kóje jsou od sebe odděleny pouze nízkou zídkou, takže po přidřepnutí zídku svou hlavou převyšujete a můžete komunikovat s ostatními lidmi. Některé záchodky nedisponují ani těmito zídkami.
- Jídlo se jí hůlkami, příbor k jídlu obvykle nedostanete.

Nepál a Indie

- Na většině míst se domluvíte anglicky.
- Nedoporučuje se, aby ženy chodily v šortkách a tričkách bez rukávů nebo muži bez košile či trička.
- V buddhistických chrámech se chodí naboso a dokola ve směru hodinových ručiček.
- Kuchyně je v Nepálu nejposvátnějším místem z celého domu. Nižší kasty a nehinduisté do ní nesmějí. Pokud by sem vstoupili, musela by se celá kuchyně pořádně umýt, aby se odstranilo znesvěcení. V modernějších domácnostech se od této tradice už upouští, ale raději potlačte zvědavost, jste-li někde na návštěvě.
- Zdejší lidé jsou přátelští, skromní a velice pracovití. Hlavně poslední dvě charakteristiky jsou podmíněny zdejšími přírodními podmínkami. Nepálci si uvědomují, že jim turisté přinášejí peníze a zaměstnání, příjmy z turismu jsou stěžejním pilířem nepálské ekonomiky a podle toho se zde k turistům chovají.
- Před cestou do Indie je nezbytné uvědomit si rozdíl mezi mentalitou orientální a naším „evropským“ způsobem myšlení. Běh myšlenek lidí z Východu, obzvláště Indů, je pro nás často nepochopitelný. Zejména jejich pojetí času nám může někdy působit potíže. Indové jsou ve svém jednání značně spontánní, přátelští a družní, není v mentalitě Indů odpovídat na něco „ne“. Proto trochu nedůvěřivosti v komunikaci s Indý nezaškodí.
- Hlavní indické hobby je smlouvání.
- Zvláštní respekt je třeba věnovat chrámům a místům bohoslužeb a uctívání. Citlivou záležitostí je oblečení i chování, krátké kalhoty a rukávy nebývají mnohdy vhodné. Preferuje se klid a neupozorňování na sebe hlasitou konverzací. Ve většině chrámů je nutné si sundat boty. Nedotýkejte se výzdoby a sošek. V mešitách se žádá, zvláště u žen, pokrývka hlavy. Při odložení bot není vhodné podpatky nasměrovat k božstvu, což by mohlo působit urážlivě.
- Cizinci by se také neměli dotýkat hlavy místních lidí, pokud to nevědomky uděláte, měli byste se okamžitě omluvit.

- Při setkání používejte vždy pravou ruku, ať už se jedná o jídlo nebo peníze.
- Indické ženy i při koupání používají většinou sárí.

2.9. Celní předpisy

Cesta tam:

V rámci neobchodního dovozu lze přivážet zboží pro osobní potřebu v rozumné míře. Povinná výměna valut není uplatňována. Dovoz i vývoz valut není nutné deklarovat, pokud hotovost není větší než 5000 USD.

Do Číny je zakázáno dovážet **ovoce a zeleninu, maso, vejce a mléčné výrobky**.

Vyvážet z Číny se nesmí: narkotika, zbraně, munice, výbušniny, radiovysílačky a jejich hlavní části, čínskou měnu v hotovosti a v cenných papírech, dále pak materiály všeho druhu, které by mohly mít negativní vliv na čínskou politiku, ekonomiku, kulturu nebo etiku, vzácné tiskoviny a předměty historické a kulturní hodnoty, vzácné živočichy a rostliny včetně semen. Za pašování (respektive výrobu) narkotik a vzácných živočichů nebo rostlin jsou ukládány velmi přísné tresty. **Do Číny vám důrazně nedoporučujeme vozit jakékoliv předměty, nebo obrázky s vyobrazením Dalajlámy nebo tibetské vlajky.** Rovněž je zakázáno používání dronů bez předchozí registrace.

Cesta zpět:

Vývoz indické měny je zakázán. Bez vývozního cla lze z Indie vyvézt všechny věci, jež byly do Indie cestujícím dovezeny jako věci osobní potřeby a dále veškeré nakoupené suvenýry. Zakázán je vývoz zvířecí kůže, slonoviny, loveckých trofejí, zlatých mincí, zlata a drahých kovů v jiné formě než klenoty (na vývoz zmíněného zboží lze získat vývozní povolení od příslušných indických orgánů). Rovněž je zakázán vývoz starožitností starších 100 let, rukopisů a dokumentů starších 75 let.

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>, případně **batoh do 60 litrů** a příruční batůžek. Pokud se chystáte cestovat s kufrem, je potřeba, aby byl měkký a menší velikosti, aby se vešel do úložných prostor ve vlaku a v taxi při přejezdech z nádraží na hotely. Velké zavazadlo bude většinu času na hotelích nebo v zavazadlovém prostoru při přesunech, zatímco s malým batůžkem budete podnikat výlety.

V hlavním zavazadle, které je přepravováno v zavazadlovém prostoru letadla a odbaveno až do finální destinace, je zakázáno přepravovat propanbutanové kartuše (např. do vařiče) a jeho **váha nesmí překročit 20 kg** (při překročení povolené váhy hrozí pokuta asi 13 EUR/kg). **Doporučujeme nabalit zavazadlo tak, abyste ho na kratší vzdálenost či při výstupu do vyšších pater v hotelích bez výtahu unesli!** Toto zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 230Kč na Letišti Praha).

V příručním zavazadle (max. 8 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 do 100 Wh...).

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.

Více o bezpečnostních kontrolách a balení zavazadel naleznete 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.

Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.

3.2. Co s sebou

Základním pravidlem je cestovat nalahko. Většinu věcí si můžete v místě pobytu koupit, stravovat se lze z místních zdrojů za ceny nižší nebo srovnatelné s ČR. Počítejte s tím, že do zavazadla budou přibývat suvenýry, kterým se neubráníte. Není potřeba brát velké množství oblečení.

Pro tento druh cestování je nejvhodnějším zavazadlem **batoh** (o obsahu cca 60 l), nebo malý kufr. Na kratší výlety se hodí **menší batůžek** (obsah cca 20 l).

Volba oblečení závisí na vašem teplotním komfortu a místě pobytu. Do Indie jsou nejlepší **bavlněné oděvy** zakrývající tělo před sluncem, hmyzem a případnými zvědavými pohledy. Doporučujeme také **funkční termoprádlo** (Moirá, Klimatex), které se snadno udržuje a rychle po vyprání usychá. V Tibetu přijde vhod **lehká nepromokavá bunda**, tričko, **mikina s dlouhým rukávem** (například fleecé) a rozhodně **dlouhé kalhoty**. Na nohy budete potřebovat především **lehkou obuv** (sportovní sandály) a **kvalitní tenisky**. Není třeba brát těžké trekové boty.

Na ochranu proti slunci vezměte **sluneční brýle** s UV filtrem, **pomádu na rty** a **krém na opalování** taktéž s UV faktorem, **pokrývku hlavy**. Doporučujeme také **deštník** či pláštěnku (oboje lze koupit na místě). Nezapomeňte s sebou **repelent** proti komárům. Z našich zkušeností je nejlepší Autan, běžně dostupný v lékárnách či drogeriích. Ve všech navštívených zemích lze zakoupit běžné toaletní potřeby (šampon, mýdlo, zubní pasta). Vhod přijdou také **špunty do uší** (hlasitá hudba v čínských vlacích, „hluční“ spolunoclezníci). Vyplatí se také mít s sebou **lehký spacák**. Pro případ časného ranního vstávání doporučujeme mít **budík**, dále pak **baterku / čelovku** (časté výpadky elektrického proudu či jeho úplná absence), **visací zámek** (alespoň se 2 klíči), **kryt na batoh** (zabrání ušpinění či zaprášení věcí a chrání je před průnikem vody do batohu). Bude se hodit také **kapesní nůž** (s čepelí do 7cm, větší bývají při častých bezpečnostních kontrolách na nádražích zabavovány) a **šňůra** na pověšení prádla. Samozřejmostí jsou také **šicí potřeby**, **mikrotenové sáčky** nebo igelitové tašky. Veškeré cennosti (pas, peníze a letenku) doporučujeme uložit do speciálního opasku (tzv. money belt - lze zakoupit v prodejnách sportovních potřeb). Menší sumu peněz pro denní použití (cca 5-10 USD v místní měně) mějte uloženou na snadno dostupném místě (pouzdro na krk, ledvinka). **Adaptér do zásuvek**, náhradní baterie do fotoaparátu a dostatečný počet paměťových karet je samozřejmostí. Pokud běžně používáte dioptrické brýle, doporučujeme vám přibalit si ještě jedny náhradní.

3.3. Doporučené vybavení lékárničky

Vaši osobní lékárničku doporučujeme vybavit těmito léky:

- proti průjmu - 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 - Nokinal tablety
- léky, které pravidelně užíváte, si vezměte s sebou v dostatečném množství
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem