

Z Pekingu až do Dillí

Čína, Nepál, Indie

8. 9. 2018 - 7. 10. 2018

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 rychlovlakem do **Luoyangu**

5. den

bývalé císařské sídlo **Luoyang**, jeskyně **Longmen** ☞ s tisíci sochami Buddhů, kolébka čínského bojového umění klášter **Shaolin**, přejezd rychlovlakem pod horu **Huashan**

6. den

výstup (fakultativně lanovkou) na **Huashan** (2160 m), výhledy na nádhernou krajinu známou z děl dávných čínských malířů

7. den

přesun rychlovlakem do bývalé čínské metropole **Xi'an**, vykopávky proslulé **Terakotové armády** ☞ prvního čínského císaře, možnost projíždky na kole na městských hradbách v Xi'anu

8. den

dokončení prohlídky **Xi'an** (Velká mešita, Bubnová a Zvonová věž, Velká pagoda divokých husí, muslimská čtvrť), možnost nákupů na vyhlášeném místním trhu

9. den

přejezd rychlovlakem do metropole provincie **Sečuán**, města **Chengdu** (buddhistický klášter Wenshu, moderní centrum)

10. den

institut pro chov pandy velké, výlet k 71 m vysoké soše Buddhy v **Leshanu** ☞, dokončení prohlídky Chengdu (svatyně Wuhou, ulička Jinli)

11. den

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

12. den

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

13. den

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

14. 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)

15. den

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

16. 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**, výlet do **základního tábora Mt. Everestu**

17. 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

18. den

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

19. den

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

20. den

královská města **Bhaktapur** (Královský palác, chrámy, Hrnčířské náměstí) a **Pátan** (náměstí Durbar, Zlatý chrám)

21. den

pozemní přesun do **Indie**

22. den

nejposvátnější město hinduistů **Váránasí** (pevnost Ramnagar, večerní bohoslužba Ganga Aarti)

23. den

nezapomenutelná ranní plavba po řece **Ganze** kolem ghátů na spalování mrtvých, místo prvního Buddhova kázání **Sárnáth**, odjezd nočním vlakem do Ágry

24. den

„mramorové město“ **Ágra** (velkolepá hrobka a symbol Indie **Tádž Mahal**, bohatě zdobená Červená pevnost)

25. den

bývalá mughalská metropole **Fatehpur Sikri**, přesun do Dillí

26. den

hlavní město Indie **Dillí** (staré město, Červená pevnost, Páteční mešita)

27. den

prohlídka Nového Dillí (Indická brána, třída Rajpath, areál **Qutab Minar** s nerezavějícím sloupem, Lotosový chrám, Humajúnova hrobka)

28. den

návrat do **ČR**

Cena zahrnuje: letenku do Pekingů a zpět z Dillí včetně všech poplatků, přelet Chengdu-Lhasa, místní dopravu, ubytování, vstupní poplatky do Tibetu a služby průvodce.

Ubytování: 24x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 2x noční lehátkový vlak.

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

Stravování: individuální za pomoci průvodce.

Služby za příplatek: Čínské vízum 3300 Kč, 24x jednolůžkový pokoj 10000 Kč, Rezervace a vstup palác Potala 2100 Kč, Zpracování podkladů pro indické vízum 300 Kč.

Cena nezahrnuje: nepálské vízum 30 USD, vyhlídkový let k Mt. Everestu cca 220 USD, poplatek ambasádě za indické vízum 2 350 Kč, vstupné cca 370 USD.

Poznámka: Nabízíme i méně obsáhlou variantu tohoto zájezdu na 21 dní pod názvem Expres Peking - Dillí. Více informací na www.alvarez.cz.

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).

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:

- čínské vízum - **2000 Kč**
- indické vízum - **2800 Kč**

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 5500 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.

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 **břišnímu tyfu a žloutence 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 (31. 7. 2018): **1 CNY = 3,19 Kč**

Rozšiřuje se možnost platit hlavními mezinárodními kartami (Visa, Mastercard). Hotovost v čínské měně lze vybírat z bankomatů.

Tibet: yuan (CNY), orientační kurz (31. 7. 2018): **1 CNY = 3,19 Kč**

Nepá: nepálská rupie (NPR), orientační kurz (31. 7. 2018): **1 NPR = 0,20 Kč**

V Káthmándú je také možný výběr z bankomatů.

Indie: indická rupie (INR), orientační kurz (31. 7. 2018): **1 INR = 0,32 Kč**

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

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 **600 - 700 USD** (z toho cca 360 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 vlaky vč. lehátkových, dále autobusy, mikrobusy, MHD i taxíky. Z čínského Chengdu do Lhasy se přesuneme letecky. Po celou dobu pobytu v Tibetu budeme mít k dispozici pronajatý mikrobus. Po Nepálu budeme cestovat pronajatými mikrobusy a veřejnými místními autobusy. Také v Indii budeme kromě lehátkových vlaků využívat místní autobusovou dopravu, dále rikši a taxíky. Vzhledem ke značným překonávaným vzdálenostem **počítejte se 4 nočními přesuny** lehátkovými vlaky.

2.2 Ubytování

24x turistický hotel (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím), 4x noční lehátkové vlaky. Oba vlaky v Číně i jeden v Indii jsou vybaveny povlečením. Postele ve většině turistických hotelů v Indii jsou vybaveny pouze polštářem, a proto můžeme doporučit přibalit si lehkou deku/sarung/lehký spacák pro pocit vlastního komfortu.

2.3. Stravování

Strava není zahrnuta v ceně zájezdu. 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. S výběrem jídla vám ochotně pomůže průvodce. Z domova si nemusíte brát velké zásoby, doporučujeme maximálně 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 20 - 60 CNY

Nepál - hlavní jídlo v místní restauraci - cca 200 NPR, v turistické restauraci od 400 NPR

Indie - hlavní jídlo v místní restauraci 60 - 150 INR, v turistické restauraci od 150 INR

Orientační ceny potravin:

ČÍNA

místní pivo 0,7l (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 25 NPR
sušenky	od 40 NPR
čaj	od 20 NPR

INDIE

balená voda 1,5l	od 15 INR
Coca-Cola 2l	od 80 INR
ovocný džus 1l	od 150 INR
pivo	od 300 INR
místní rum	400 INR
mléko	30 INR
chlebová placka	20 INR
jogurt	10 INR
sušenky 100g	od 10 INR
čaj	10 INR

2.4. Výše vstupného

Orientační ceny vstupného:

ČÍNA	CNY
Velká čínská zeď	40
Chrám nebes	34
Letní palác	40
Lodka v Letním paláci	40
Zakázané město	60
Jeskyně Longmen	100
Klášter Shaolin	100
Terakotová armáda	150
Hradby Xian	54
Zapůjčení kola v Xianu	45
Klášter Milosrdenství	60
Husí pagoda	30
Zvonová a Bubnová věž	50
Velká mešita Xian	25

Institut pro chov pandy velké	58
Socha Buddhy v Leshanu	90
TIBET	
Chrám Jokhang	85
Norbulingka	60
Cvičení mnichů v klášteře Sera	50
Kláster Drepung	60
Kláster Gandän	40
Kláster a stúpa v Gyantse	60
Kláster Tashilhumpo	80
spropitné pro průvodce a řidiče v Tibetu (za týden)	100
NEPÁL	NPR
Náměstí Durbar	1000
Chrámové náměstí Patan	1000
Chrámové náměstí Bhaktapur	1500
Stúpa Svajambhúnáth	200
Pašupatináth	1000
Let kolem Mt. Everestu	220 USD
INDIE	INR
Muzeum Ramnagar	300
Lodka po Ganze	60
Sárnáth	210
Pevnost Agra	500 + 50
Tádž Mahal	1000
Fatehpur Sikri	520
Qutab Minar s nerezavějícím sloupem	500
Humajúnova hrobka	500
Červená pevnost v Dillí	500

Celkem cca 360 USD + 220 USD za let kolem Mt. Everestu.

Za příplatek 2100 Kč nabízíme rezervaci vstupenku do paláce Potala. Objednávku je nutné provést při přihlášení na zájezd.

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). Ve zbytku Číny 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 (cca 300 INR). Pokud chcete snímky místních obyvatel, vždy se předem zeptejte a odmítnutí respektujte (často však, zejména děti, za malý dárek rády zapózují). Striktně se nedoporučuje fotografování místních žen bez jejich předchozího svolení a samozřejmě spalování mrtvých.

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 létě vanou teplé větry od Tichého oceánu. Mezi červnem a listopadem se často při pobřeží vyskytují tajfuny, které přináší silný vítr a husté deště. Srážky ubývají s přibývajícím vzdáleností od moře a na závětrných stranách hor. V centrální, jižní a jihozápadní Číně je subtropické klima. Průměrné letní teploty dosahují 26°C, zimní 4°C. Nejzazší jih a jihozápad má klima tropické, kdy průměrné teploty šplhají k 31°C v létě a 17°C v zimě. Náhorní plošiny a pánve mívají subtropické klima. Ve vyšších nadmořských výškách jsou teploty v létě nižší a zimy příjemnější, protože je chrání hory před studenými větry.

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 teplota): 26 °C (září), 20 °C (říjen)

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): +21 až +8 °C (září), +17 až +1 °C (říjen)

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 teplota): 28 °C (září), 27 °C (říjen)

Časový posun: oproti ČR +4:45 hodin v době zimního času a +3:45 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 teplota): 34 °C (září), 33 °C (říjen)

Časový posun: oproti ČR +4:30 hodin v době zimního času a +3:30 hodin v době letního času.

2.6. Jazyk

Úředním jazykem v Číně je čínština, kantonština a jazyky minorit a autonomních oblastí (ujgurština, mongolština, tibetština). S angličtinou v Číně příliš nepochodíte. Nemusíte se ale bát, po celou dobu Vám bude k dispozici průvodce, který danou oblast dobře zná. Pro Vaši větší cestovatelskou nezávislost (např. v případě, že budete chtít navštívit sami restaurační zařízení) Vás vybavíme restauračním menu v čínštině, abyste si mohli zkusit sami objednat.

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

Na hotelech lze zdarma využívat Wi-Fi připojení k internetu, jehož rychlost a stabilita však není vždy nejlepší. Používání řady serverů a internetových služeb některých poskytovatelů (Google, Facebook, Seznam,...) je v Číně blokováno.

Čína

Elektrina: v Číně je 220-240 V. Téměř vždy vyhoví naše jednoduchá "dvouvidlice".

Telefonování: operátoři O2 a T-mobile mají pokrytí vesměs na celém území Číny, Vodafone je poněkud problematictější.

Internet: je v Číně dostupný ve všech větších městech a turistických střediscích. Cena se pohybuje většinou mezi 10-20 CNY/hod.

Pošta: známky lze po celé Číně koupit většinou pouze na poštách. Pošta k nám jde 7-10 dní. Známká na pohled stojí 4,5 CNY, na dopis 6 CNY.

Tibet

Elektrina: V Tibetu je napětí 220 V. Doporučujeme přibalit do zavazadla univerzální adaptér, protože elektrické zásuvky neodpovídají vždy evropskému standardu.

Telefonování: V Tibetu nezapomeňte, že jakékoliv telefonování do zahraničí je pod přímým dohledem úřadů a pečlivě je monitorováno.

Internet: V poslední době je v Tibetu kladen velký důraz na internetovou cenzuru. Webové stránky a e-maily jsou díky systému státních poskytovatelů internetu monitorovány a nevhodné stránky jsou blokovány.

Pošta: Pošta je obvykle do Evropy doručena za 7-10 dní.

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. Síť 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. Znamka na pohled stojí 35 NPR, na dopis 50 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. Síť 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.

Pro připojení k internetu lze zakoupit předplacenou kartu.

Pošta: Poštovní služby fungují, poštovní schránky pro zahraničí jsou červené. Znamky lze koupit na poště nebo hotelové recepci, která zajistí i spolehlivé odeslání pohledů. Znamka na pohled stojí 7 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 nezavádějte 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 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 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 vás 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

- Toalety jsou zde 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 zídou, takže po přidřepnutí zídou svou hlavou převyšujete

a můžete komunikovat s ostatními lidmi. Některé záchodky nedisponují ani těmito zídkami.

- Jídlo se jí hůlkami, příbor k jídlu většinou nedostanete.

Nepál a Indie

- Na většině míst se domluvíte anglicky.
- Nedoporučuje se, aby ženy chodily v šortkách a tričkách bez rukávu 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 přátelší, skromní a velice pracovití. Hlavně poslední dvě charakteristiky jsou podmíněné 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, přátelší 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, návštěvníci by měli mít kalhoty či sukně zahalující nohy pod kolena. 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 sári.

2.9. Celní předpisy

Cesta tam:

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

Do Číny je zakázáno dovážet:

- krev a její deriváty
- **ovoce**, rajčata, lilek, pepř
- mrtvá zvířata a jejich části
- zeminu
- patogenní a jinak nebezpečné mikroorganismy a škůdce
- živá zvířata (s výjimkou psů a koček)
- surové kůže
- vejce, čerstvé mléko, tuky, oleje, **sýry**, smetanu, syrovátku
- vajíčka a kukly bource morušového

- geneticky modifikované organismy
- odpady

Zvláštního povolení je třeba k dovozu následujících produktů:

- semena, tabákové listy, obilniny, luštěniny
- živé, řezané a suché květiny
- ořechy, sušená nakládaná a mražená zelenina
- výrobky z bambusu, ratanu, vrby, slámy a dřeva

Vyvážet z Číny se nesmí: narkotika, zbraně, munice, výbušniny, radiovysílačky a jejich hlavní části, čínská měna 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.

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 lehkó. Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je nepromokavá cestovní taška Ortlieb s kolečky a popruhy, kterou je možné případně nést i jako baťoh (bližší informace na <https://www.alvarez.cz/zavazadla>). Popřípadě batoh do 60 l (typu Gemma apod.) a menší batůžek. Nedoporučujeme sportovní tašky či kufry (špatně se přenášejí). 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). **Povoleno je 1 zavazadlo, važíci 20kg. Doporučujeme nabalit zavazadlo tak, abyste ho na kratší vzdálenost (cca 500 m) unesli!** Zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 250 Kč na Letišti Praha) a **zamykat pouze zámky s certifikací TSA.**

V příručním zavazadle (max. 7 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...).**

Nezapomeňte, že bezpečnostní předpisy nepovolují vzít s sebou na palubu letadla nůžky, nožíky a jiné ostré předměty. Dále vodu, nápoje, polévky, sirupy, krémy, pleť. mléka, oleje, parfémů, 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.

Bezpečnostní pravidla týkající se zavazadel naleznete na <http://www.prg.aero/cs/odbaveni-cestujicich/odbaveni-cestujicich/zasady-a-pravidla-bezpecnostniho-odbaveni/>

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.

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.

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 fleece) 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“ spolunocležníci). Vyplatí se také mít s sebou **lehký spacák**. Pro případ časného ranního vstávání doporučujeme mít **budík**, dále pak **baterku** (časté výpadky elektrického proudu či jeho úplná absence), **zámek na kolo** (pro uchycení batohu při cestě v indickém vlaku), **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** a **šňůra** na pověšení prádla. Samozřejmostí jsou také **šicí potřeby**. 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).

3.3. Doporučené vybavení lékárníčky

Vaši osobní lékárníčku doporučujeme vybavit těmito léky:

- proti průjmům – 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

