

# Francouzskou Polynésií

Francie, Francouzská Polynésie

26. 3. 2019 - 11. 4. 2019

## Program zájezdu

### 1. den

letecký přesun na západ nad Atlantikem, Amerikou a Pacifikem na **Tahiti**

### 2. - 4. den

přílet do **Papeete**, plavba lodí přes **Měsíční moře** na romantický „Ostrov srdce“ a dějiště filmu Bounty - **Mooreu** (bílé písčité pláže, laguny, korálové útesy, koupání a šnorchlování), „Shark Tour“ (krmení žraloků a mazlení s rejnoky - životní zážitek!), „**Zahrady ráje**“ s ananasovými a vanilkovými plantážemi, **návštěva destilérie** netradičních likérů a pálenek z exotického ovoce spojená s ochutnávkou, úchvatné horské scenérie s jedinečnými rozhledy, poklidné zátoky kapitána Cooka a Opunohu, údolí se starými polynéskými chrámy, možnost návštěvy tradiční vesničky **Tiki** s nejvyhlášenějším představením polynéských tanců v celém **Pacifiku** (původní zvyky, tradiční pokrmy připravené v zemní peci)

### 5. den

návrat na **Tahiti**, prohlídka ostrova, pěší výlet údolím **Fautaua** v tropické džungli pod dvoutisícovými vulkány a rozeklaným Diadémem k obřímu vodopádu (možnost koupání, nebo výletu do okolí), **Punaauia** (přírodovědné a etnografické muzeum Tahiti a ostrovů), koupání na černých lávových plážích v okolí **Papeete**

### 6. - 7. den

„zapomenutý“ ostrov **Huahine** mimo hlavní turistické koridory, nejrozsáhlejší kultovní místo na Společenských ostrovech **Marae Maeva**, krmení posvátných modrookých úhořů, návštěva perlové farmy, nákup vanilky, vyhlídka Belvédere

### 8. - 9. den

nejposvátnější ze všech polynéských ostrovů **Raiatea**, z něhož se šířila polynéská kolonizace po celém jižním Pacifiku a na jehož náhorních plošinách roste vzácná endemická květina tiare apetahi, nejvýznamnější marae Polynésie **Taputapuatea**, zelené hory, vodopády, třpytivé laguny a příjemný poklid ospalého ostrova

### 10. - 13. den

údajně nejkrásnější ostrov Pacifiku **Bora-Bora** se strmými sopečnými vrchy nad mnohobarevnou lagunou, údolí s ibiškovými květy, korálové bariéry a pohádkové pláže, okružní výlet autem či na kolech kolem ostrova s návštěvou kultovních míst a chrámů marae, pozůstatků opevnění a děl z 2. světové války, možnost plavby lodí po laguně kolem ostrova s neuvěřitelnými barvami moře, bezpečné koupání mezi žraloky a rejnoky, šnorchlování s hejny barevných tropických ryb, opulentní hostina na písečném motu s tradičními polynéskými písněmi

### 14. - 15. den

návrat na Tahiti, okružní jízda po pobřeží **Tahiti** (tropická vegetace, vodopády, gejzíry mořského příboje v lávových útesech, botanická zahrada s galapážskými želvami, Gauguinovo muzeum, jeskyně **Maraa** ukrytá v kapradinách, restaurované pyramidové marae Arahurahu), metropole ostrova i celé Francouzské Polynésie **Papeete** (barevné polynéské trhy, přístav, radnice, večerní korzo po nábřeží, typické jídelničky les roulottes, ochutnávka polynéské speciality poisson cru - syrové ryby v kokosovém mléce, nebo za příznivé situace fakultativně celodenní výlet katamaránem na plochý atol **Tetiaroa** - soukromý ostrov hollywoodské star Marlona Branda, který bezvýhradně splňuje

představu o pravém polynéském ráji (návštěva ptačího ostrova, polynéský oběd a občerstvení, možnost koupání a šnorchlování na soukromých plážích)

## 16. - 17. den

odlet a návrat do ČR

**Cena zahrnuje:** zpáteční letenku na Tahiti včetně všech poplatků, přelety Tahiti - Huahine - Raiatea - Bora Bora - Tahiti, loď na Mooreu a zpět, místní dopravu, „Shark Tour“ na Moorei, permit do údolí Fautaua, ubytování, snídaně a služby průvodce.

**Ubytování:** 14x hotel, penzion nebo bungalov (dvoulůžkové pokoje s příslušenstvím).

**Doprava:** minibus, autobus, taxi, loď.

**Stravování:** 14x snídaně, 1x lehký tropický oběd na Moorea při Shark Tour, jinak individuální za pomoci průvodce.

**Služby za příplatek:** 14x jednolůžkový pokoj 39900 Kč, 4x ubytování nad lagunou na Bora Bora 20200 Kč, Pojištění léčebných výloh 884 Kč, Pojištění Prémium STORNO 2465 Kč.

**Cena nezahrnuje:** celodenní výlet katamaránem na atol Tetiaroa od cca 4 000 Kč, vstupné cca 400 USD.

**Poznámka:** zájezd lze absolvovat ve spojení s Velikonočním ostrovem. Více informací na [www.alvarez.cz](http://www.alvarez.cz). Posloupnost dnů programu se může měnit dle aktuální situace v letových řádech a dostupnosti letů.

## 1. Příprava na cestu

### 1.1. Doklady

Budete potřebovat platný **biometrický pas** (platnost minimálně 6 měsíců po návratu zpět do České republiky). Fotokopii jeho hlavní dvoustrany nebo si její scan uložte do e-mailu. Dále doporučujeme vzít si s sebou 1 barevnou fotografii pasového formátu (pro případ ztráty cestovního pasu).

### 1.2. Víza

Vízové povinnosti pro Francouzskou Polynésii jsou shodné jako pro Francii, po občanech ČR tedy nejsou vyžadována víza.

**Z důvodu leteckého spojení přes USA je nutná registrace ESTA.** Tato registrace má platnost 2 roky a tudíž jí můžete využít i v budoucnu na další cesty. CK nabízí službu vyřízení registrace ESTA za 450 Kč.

Alternativou k registraci ESTA je platné turistické vízum do USA.

Pokud občan ČR cestoval kdykoliv po 1. 3. 2011 do Iráku, Íránu, Jemenu, Libye, Somálska, Sýrie a Súdánu, nemůže k cestě do USA využít Visa Waiver Program resp. ESTA, ale musí na Velvyslanectví USA požádat o vízum (např. obchodní B1 nebo turistické B2).

### 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

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

**Pro cestu do Francouzské Polynésie 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

**Oriantační kurzy (únor2019):**

pacifický frank (CFP), **1 EUR = 119 CFP, 1 USD = 100 CFP**

chilské peso (CLP), **1 USD = 660 CLP**

Kapesné: Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, vstupné do památek a na případný nákup suvenýrů. **Měna, kterou je vhodné mít s sebou, jsou EURA. do Francouzské Polynésie a USD na Velikonoční Ostrov. Minimální částka** postačující k pokrytí veškerých nákladů spojených s výše uvedeným programem je asi **500 EUR**, optimálně však **800 - 900 EUR**. **Pokud plánujete účastnit se fakultativních akcí, je třeba tuto částku adekvátně navýšit o 200-300 EUR.**

Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe v podobě platební karty VISA CLASIC nebo MASTERCARD.

V dnešní době patří Francouzská Polynésie mezi nejdražší země světa, pokud tento žebříček přímo nevede. Studenti či méně majetní obyvatelé západního světa (o ostatních ani nemluvě) se jí téměř vyhýbají a k návštěvě volí raději Samou, Cookovy ostrovy či Fidži. Samotné ostrovy za to však nemohou. Jsou pořád stejně krásné a návštěvníkovi připraví mimořádné zážitky. Proto je potřeba s uvedenými fakty počítat dopředu a nenechat si kazit zážitky frustrací z místních cen.

## 2. Informace o zájezdu

### 2.1. Doprava

Po trase zájezdu se budeme pohybovat veřejnými i najatými dopravními prostředky. Mezi ostrovy loděmi a letadly, po nich autobusy a minibusy (le truck), které jsou nejčastějším a velmi příhodným způsobem přepravy po Tahiti a částečně i po Moorei. Jindy je nahradí nájemní doprava (auta, minivany), ale i kola. Na menších ostrovech je cyklistika ideálním způsobem poznávání a prožitku z krajiny. Cyklovýlety po Moorei jsou každý cca 25-35 km dlouhé (možné jsou i kratší verze). Při pomalém tempu jízdy s řadou zastávek jsou vhodné pro každého (obavy jsou zbytečné).

Jestliže Vám cyklistika (byť jen rekreační a opravdu pohodová a nenáročná) nic neříká, částkou určenou na pronájem kol Vám můžeme přispět na jiný způsob dopravy (pronájem skútrů, aut, koní..., pokud průvodci dáte patřičný doklad o zaplacení dané částky). Kola budou půjčena podle dispozice - jejich množství a technický stav je závislé na aktuální situaci na místě.

Pro ty kdo budou chtít využít pronájmu aut, budete potřebovat mezinárodní řidičský průkaz (i když

na mnoha místech postačí český).

Při individuálním pobytu na Velikonočním ostrově a v Santiagu de Chille doprava samostatně, vyjma transferů z letiště - hotel.

## 2.2. Ubytování

Během zájezdu budete bydlet v penzionech, tradičních obydlích fare (chatky a bungalovy) a v hotelech ve dvoulůžkových pokojích s příslušenstvím. Pokoje jsou vybaveny vlastním sociálním zařízením (WC, sprcha - nemusí být vždy teplá voda), některé budou vybaveny klimatizací, větrákem a kuchyňkou.

## 2.3. Stravování

V ceně zájezdu jsou zahrnuty snídaně, ostatní stravu si každý účastník hradí sám. S výběrem jídla a restaurací vám ochotně poradí průvodce. Francouzská Polynésie patří mezi nejdražší oblasti světa, cenová hladina je z části srovnatelná, obvykle však bývá vyšší, než ve Francii. Proto doporučujeme zabalit si některé potraviny s sebou (müsli tyčinky, sušenky, instantní polévky).

V nejlevnějších restauracích (venkovských jídelnách - roulottes) pořídíte jednoduchý oběd, či večeři (např. rybu s rýží, hranolky) cca za 300 Kč. V dražších turistických restauracích bývá cena i několikrát vyšší. Na útratu za jídlo a nápoje počítejte cca s částkou **360 - 730 EUR** (9500 - 19 000 Kč).

**Voda:** Raději nepijte vodu z neznámých zdrojů

**Jídlo:** Na ulici si jídlo vybírejte pečlivě. Jezte dostatečně tepelně upravená a čerstvá jídla

**Orientační ceny potravin a jídla v CFP (pro snadnější přepočítání na Kč, dělte částky čtyřmi):**

Polynéska specialita poisson cru (syrová ryba) v levnější restauraci vyjde na cca 1500 CFP, naopak oběd v lepším hotelu s tanečním představením 5000-7000 CFP.

Bageta v supermarketu	55
Croissant s čokoládou	150
Pivo v plechovce (0,5 l)	300 - 350
Malé pivo v restauraci	600 - 1000
Minerální voda (1,5 l)	200 - 250
Džus (1l)	200 - 300
Levnější víno (0,7 l)	900 - 1500
Plátkový sýr (cheddar)	150 - 200
Sendvič u stánku	400 - 800
Hamburger (Mc Donald's)	500
Káva v bistro	300 - 400

Ceny jídel na Velikonočním ostrově byly ještě před několika lety výrazně nižší, nicméně v poslední době už je cenová úroveň přibližně shodná s tou na Tahiti a Moorei.

## 2.4. Výše vstupného

**Cena zájezdu zahrnuje:** Doprava, okružní prohlídka Tahiti Nui, tři dny pronájem kol (Moorea, Bora Bora, Huahine), „Shark Tour“ na Moorei (člunem po laguně, krmení žraloků, koupání s rejnoky, šnorchlování, občerstvení), permit do údolí Fautaua (v případě zájmu o výlet do údolí).

Jestliže Vám cyklistika (byť jen rekreační a opravdu pohodová a nenáročná) nic neříká, částkou určenou na pronájem kol Vám můžeme přispět na jiný způsob dopravy (pronájem skútrů, aut, koní...

pokud průvodci dáte patřičný doklad o zaplacení dané částky). Kola budou půjčena podle dispozice - jejich množství a technický stav je závislé na aktuální situaci na místě.

### **Orientační ceny některých fakultativních akcí:**

Celodenní výlet terénními vozy vnitrozemím Tahiti	2 000 Kč
Návštěva tradiční vesničky Tiki	2 500 Kč
Celodenní výlet katamaránem na atol Tetiaroa	
- v ceně výletu je návštěva ptačího ostrova, polynéský oběd a občerstvení	3 500 Kč
možnost koupání a šnorchlování na soukromých plážích	
Plavba s místními rybáři na ostrov Maupiti - za příznivého počasí	1 500 Kč
Vyhlídkový let vrtulníkem nad Bora Borou	cca 4000 - 5000 Kč dle počtu účastníků

Krom zmiňovaných **360 - 730 EUR** na jídlo a nápoje počítejte s částkou kolem **50 EUR**, a to především za návštěvu Muzea Tahiti, Gauguinova muzea a botanické zahrady. Budete - li chtít využít další nabízené fakultativní akce ( vesnička Tiki, vyhlídkový let vrtulníkem, plavání s delfíny....) připravte si dalších cca **400 - 600 EUR**.

**Vstup na Velikonoční ostrov 80 USD.**

## **2.5. Klima, počasí a časový posun**

V průběhu března končí vlhké a teplé "léto" a začíná suché a trochu chladnější "zimní" období, zatímco v průběhu listopadu je tomu naopak. Rozdíl v teplotách je zanedbatelný, větší roli hraje množství srážek. Je třeba počítat s pravidelnými odpoledními tropickými bouřkami z tepla. Denní maxima se pohybují okolo 30 °C, noční minima kolem 22 - 25 °C. Odpolední horka navečer ochlazuje větrík hupe, který postupuje z hor dolů na pobřeží. Průměrný březnový, resp. listopadový úhrn srážek v Papeete je cca 170 mm. Vysoká vlhkost vzduchu a tropické teploty způsobují, že místní klima chvílemi může připomínat prádelnu.

Na Velikonočním ostrově je podnebí na ostrově teplé, subtropické. Roční období jsou jen málo výrazná. Na ostrově vanou silné pasátové větry. Velikonoční ostrov má průměrnou roční teplotu okolo 21 °C. Nejstudenější měsíce jsou červenec a srpen s průměrnou teplotou 19 °C, nejteplejší jsou leden až březen s průměrnými teplotami 23 °C. Roční dešťové srážky jsou v průměru 1150 mm. Duben a květen jsou měsíce nejbohatší na srážky s průměrnými měsíčními hodnotami okolo 130 mm.

**Časový posun je oproti ČR - 11 hodin v době zimního času., respektive - 12 hodin v době letního času.**

## **2.6. Jazyk**

Úředním jazykem ve Francouzské Polynésii je **francouzština**.

### **Slovníček základních výrazů:**

<b>česky</b>	<b>francouzsky</b>	<b>výslovnost</b>
dobry den	bonjour	bonžúr
dobry večer	bonsoir	bonsuár
dobrou noc	bonne nuit	bonnui
ahoj	salut	saly
na shledanou	au revoir	órevuár
Jak se máte?	Ca va?	sa va
děkuji	merci	mersi
děkuji pěkně	Merci bien	mersi bien
není zač	De rien	d rjen
prosím ( v otázce)	s'il vous plait	sil vu ple

prosím ( po děkuji)	je vous en prie	ž vu zan pří
promiňte, omluvte mě	excusez-moi	eksyze mua
Promiňte	Pardon.	pardon
ano	oui	ui
ne	non	no
kde	ou	u
jak, jaký	comment	komán
kdy	quand	kán
Co to je?	Qu 'est-ce que c 'est?	kes k se
Kde to je?	Qui est-ce?	ki jés
Kolik to stojí?	Ca coute combien?	sa kut kombien
je to drahé	C 'est cher	se šér
není to drahé	Ce n 'est pas cher.	s nepa šér
Co si přejete?	Que désirez-vous?	k deziré vú
Prosím, pomozte mi	Aidez-moi, s 'il vous plait.	edé mua, sil vu ple
hledám...	je cherche...	ž šerš
jděte přímo	Continuez tout droit...	kontinye tudrua
zahněte doleva	Tournez a gauche...	turnezagoš
zahněte doprava	Tournez a droite....	turnezadrua
Mluvíte francouzsky?	Vous parlez francais?	vu parlé fransé?
Dorozumím se	Je me fais comprendre en	že m fé komprandr
anglicky	anglais	an anglé
Jsem Čech a	Je suis Tcheque et je ne parle	že suí tček e žnparl
nemluví francouzsky	pas francais	pa fransé
Kolik stojí zmrzlina ?	Combien coute une glace?	kombjen kut yn glas?
Dobrou chuť !	Bon apetit!	bonapeti
snídaně	petit déjeuner	petidežoné
oběd	déjeuner	dežoné
večeře	diner	dine
voda	l 'eau	ló
pitná voda	l 'eau potable	ló portábl
obchod	magasin	magazén
otevřeno	ouvert	uvér
zavřeno	fermé	fermé
pekařství	boulangerie	bulánžeri
cukrárna	patisserie	patiseri
blízko	proche	proš
daleko	loin	luén
nádraží	gare	gár
vchod	entrée	ántré
východ	sortie	sorti
zakázaný	interdit	énterdi
dnes	aujourd 'hui	ožurdví
cizinec	e 'tranger	etranžé
přítel	l 'ami	lámi

žena	femme	fam
muž	l'homme	l'om
moře	mer	mer
snad, možná	peut-etre	p-tétr

### Číslovky

• 0	zéro	zero	16	seize	séz
• 1	un	ón	17	dix-sept	diset
• 2	deux	dó	18	dix-huit	dizuit
• 3	trois	trua	19	dix-neuf	diznóf
• 4	quatre	kátr	20	vingt	vén
• 5	cinq	sénk	21	vingt-et-un	vénteón
• 6	six	sis	22	vingt-deux	véndó
• 7	sept	set	30	trente	tránt
• 8	huit	uit	40	quarante	karánt
• 9	neuf	nóf	50	cinquante	sénkánt
• 10	dix	diz	60	soixante	suasánt
• 11	onze	ónz	70	soixante-dix	suasándi
• 12	douze	dúz	80	quatre-vingts	katrvén
• 13	treize	tréz	90	quatre-vingt-dix	katrvéndiz
• 14	quatorze	katórz	100	cent	sán
• 15	quinze	kénz	1000	mille	mil

Uvedená fonetická transkripce je pouze přibližná. Slovníček pochopitelně není určen osobám znalým francouzštiny, nýbrž lidem, pro něž je tento jazyk naprostou španělskou vesnicí a kteří proto nemohou ovládat ani obvykle užívané znaky pro fonetickou transkripci. Doufáme, že nám tyto vady na kráse odpustíte a že slovníček splní své poslání, jímž je umožnění té nejzákladnější a nejjednodušší komunikace v jazyce.

## 2.7. Elektrická síť a komunikace

**Elektrické napětí:** 220 V, frekvence 50 Hz, ve Francouzské Polynésii mají evropský (ajko u nás) i americký typ zásuvek a někdy je proto třeba adaptér. Na Velikonočním strově americký typ zásuvek = dva ploché kolíky.

**Pošta :** poštovní úřady jsou otevřeny od 07:00 do 15:00. Dopis či pohled do Evropy dorazí obvykle za týden, pohlednice do České republiky je třeba ofrankovat známkou 100 CFP.

**Telefonování:** Telefonní automaty jsou téměř všude a fungují velice dobře. Budete potřebovat telefonní karty, které se prodávají na letišti nebo na poště. Ceny za hovory jsou velice vysoké a hovor do Evropy přijde na více než 400 CFP za minutu. Ve Francouzské Polynésii jsou funkční jen někteří mobilní operátoři (tuto informaci si ověřte u poskytovatele). Řešením je zakoupení místní sim karty.

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

potřeb; <http://www.4camping.cz/p/ledvinka-penguin-waist-security-pocket-l/>.

## 2.9. Celní předpisy

Celní předpisy dovolují bezcelní dovoz oblečení a předmětů osobní potřeby v množství přiměřeném délce pobytu.

Zakázáno je dovážet jakákoli živá zvířata, dále je zakázán dovoz narkotik, zbraní a munice. Rostliny (květiny, ovoce, zelenina) a semena mohou být dováženy jen na zvláštní povolení.

Předepsané léky vezměte v originálním balení, nejlépe i s lékařským předpisem a množství odpovídající předepsané osobní spotřebě.

### **Limity dovozu alkoholu, tabáku a potravin:**

200 ks cigaret, 100 ks cigarillos (doutníky o hmotnosti nejvýše 3 gramy na kus), 50 ks doutníků, 250 g tabáku, 2 litry vína nebo likéru (návštěvníci do 17 let nesmí dovážet alkohol ani tabák), 55 g kávy, 40 g čaje, 50 gramů parfému, 2,25 l pleťového mléka a sportovní vybavení.

**Upozornění: Při přestupu v USA nepřevázejte čerstvé potraviny** (ovoce, zelenina, sendviče), budou Vám zabaveny, v horším případě Vám může být uložena pokuta až nedovolen vstup na území USA. Doporučujeme potraviny (tyčinky, čokoládu apod.) deklarovat. Bývají zkontrolovány a bez problémů cestují nadále s Vámi. V nejhorším případě zabaveny bez dalších následků.

## 3. Před cestou

### 3.1. Jak se zabalit

**Na lehkou.** Vhodné zavazadlo pro tuto cestu je **malý kufr na kolečkách** (případně batoh do 60 litrů) a **malý batůžek**. Naprosto nevhodné jsou tašky a kufry do ruky. Kufr 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 23 kg**. Toto zavazadlo je možné před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 160 Kč na Letišti Praha). **Zavazadla doporučujeme zamykat pouze zámky s certifikací TSA.**

**V příručním zavazadle (max. 8 kg, povolené rozměry: 55x35x25 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 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 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 informací 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.



## 3.2. Co s sebou

Základním pravidlem je brát toho s sebou co nejméně, neboť většinu věcí si lze v případě nutnosti na místě dokoupit. Navíc počítejte s tím, že vám do zavazadla budou přibývat suvenýry a dárky.

**Co s sebou:** zmíněný batůžek pro výlety, neklouzavou sportovní obuv na pěší výlety, letní sandály, žabky, oblečení do teplého počasí (lehké letní oblečení, které lze snadno přeprat, rychle schne a nepotřebuje žehlení). Množství oblečení nepřehánějte, především ať to je lehké letní, které lze snadno přeprat, rychle schne a nepotřebuje žehlení. Uvědomte si, že při místních klimatických poměrech budete mokří od deště či propocení z horka do několika minut.

Pláštěnku, nebo deštník, šátek, plavky, ručník, pokrývku hlavy, sluneční brýle, krém na opalování s vyšším filtrem, základní potřeby pro vlastní stravování ( příbor, nůž...), sprej proti bodavému hmyzu (komáři), hygienické potřeby a léky (pokud pravidelně užíváte), baterku/čelovku, univerzální kapesní nůž, fotoaparát, mobilní telefon (pro případnou komunikaci s průvodcem).

Zájemci o šnorchlování si mohou přibalit i vlastní masku a šnorchl (popř. i ploutve, najdete-li na ně v batohu/kufriu místo). Vybavení na šnorchlování se dá zapůjčit i na místě, ale za poplatek. Během volitelných výletů ho budete mít v ceně, ne vždy ale ideálně padne. Vhodné jsou také boty do vody a budík. Je zbytečné si s sebou brát spacák, ale pro pocit vlastního komfortu můžeme doporučit lehkou deku, nebo veliký šátek, který užíjete na pláži, nebo jako ochranu proti slunci.

## 3.3. Doporučené vybavení lékárničky

Vaši osobní lékárničku 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 do příručního zavazadla a v dostatečném množství**
- **dostatečné množství repelentu**
- užívání antibiotik konzultujte s lékařem