

# Přírodní skvosty jižní Afriky

Jihoafrická republika, Zimbabwe, Lesotho, Svazijsko, Botswana

20. 9. 2019 - 13. 10. 2019

## Program zájezdu

### 1. den

letecky přesun do **Kapského Města**

### 2. den

přílet do **Kapského Města** - místa s jednou z nejkrásnějších městských scenerií na světě a s nezaměnitelnou atmosférou. Procházka po nábřeží **Victoria & Alfred Waterfront** s množstvím restaurací nabízejících mořské speciality

### 3. den

**Stellenbosch** - druhé nejstarší město v zemi a centrum vyhlášené vinařské oblasti (holandská, georgiánská a viktoriánská architektura), návrat do Kapského města a výjezd lanovkou na **Stolovou horu** (1067 m), výhledy na přístav a zátoku až k horám Bolandu a dál na chladný Atlantik

### 4. den

jízda po jedné z nejkrásnějších vyhlídkových pobřežních silnic na světě - **Chapman's Peak Drive** do rezervace **Mysu dobré naděje** (jihozápadní cíp kontinentu, 300 m vysoké útesy, kolonie tučňáků brýlatých na pláži **Boulders** a vyhlídka na zátoku **False Bay**), botanická zahrada **Kirstenbosch** se stovkami druhů rostlin

### 5. den

plavba na **Robben Island** 📍 s prohlídkou věznice a cely Nelsona Mandely, Akvárium dvou oceánů (žraloci, želvy, tučňáci)

### 6. den

přejezd do provincie **Západní Kapsko**, jízda po vyhlídkové silnici lemující jižní pobřeží, bývalá rybářská osada **Hermanus** s šancí na pozorování velryb, nejjižnější bod Afriky **Střelkový mys**

### 7. den

město **Swellendam** (muzeum Drostdy se starou věznicí, kostel nizozemské protestantské církve), přejezd do **Mossel Bay** (historické centrum, Námořní muzeum Bartolomea Diase s replikou jeho lodi)

### 8. den

přesun oblastí **Garden Route** do **Port Elizabeth** (pevnost Fort Frederick, radnice), cestou lehká turistika po Vydří stezce v NP **Tsitsikamma** až ke stejnojmenným vodopádům

### 9. den

safari v **NP Addo Elephant** s výskytem slonů kapských, antilop losích, kuduů, buvolů i buvolců, přejezd na nocleh do **King William's Town** na úpatí pohoří **Amatola** (hřbitov s hrobem Steva Bika, významného představitele Hnutí za sebeuvědomění černochů)

### 10. den

odjezd do provincie **KwaZulu-Natal**, zvlněná oblast **Midlands**, nocleh v **Underbergu** - vstupní bráně do **Dračích hor** 📍 s údajně nejkrásnější horskou divočinou Jižní Afriky

### 11. den

výjezd v džípech serpentunami do průsmyku **Sani** (2876 m), překročení hranice do **Lesotha**, vesnička **Mokhotlong**, úchvatné výhledy na pohoří, návrat do JAR

**12. den**

jízda **Údolím tisíce vršků** s tradičními zuluskými vesnicemi na úbočích ostře řezaných kopců, příjezd do třetího největšího města JAR **Durbanu** (náměstí Francis Farewell Square s radnicí, mešita Juma Masjid, novogotická katedrála Emmanuela, promenáda Golden Mile s vyhlášenými plážemi, možnost výjezdu lanovkou na střechu fotbalového stadionu - dějiště MS 2010 s výhledem na město a pobřeží)

**13. den**

cesta podél **Pobřeží delfínů** až do centra ekoturistiky **St. Lucia**, rezervace **St. Lucia Wetland** 🌿 ohraničená z jedné strany Indickým oceánem a z druhé břehy jezera Svaté Lucie (pelikáni, plameňáci, hnízdiště orlů jasnohlasých), mys **Cape Vidal**

**14. den**

celodenní safari v **NP Hluhluwe-Imfolozi** (lvi, sloni, nosorožci dvouroží i tuponosí, levharti, žirafy, divoké psovité šelmy, zebry)

**15. den**

přejezd do **Svazijska**, krajem cukrové třtiny přes Nsoko a Big Bend, srdce Královského údolí **Lobamba**, památník krále Sobhuza II., kulturní vesnice **Mantenga** se stejnojmenným vodopádem

**16. den**

centrum hlavního města **Mbabane** (Svazijské tržiště), návrat do JAR, nocleh v **Barbertonu** v údolí obklopeném pohořím **Makhonjwa** 🌿, procházka ulicemi města, viktoriánské domy a pestrobarevné zahrady

**17. - 18. den**

celodenní safari v **Krugerově NP** (velká množství slonů, lvů, ale i levharti, gepardi, nosorožci, buvoli, antilopy impaly, pštrosi, zebry, hroši a mnoho dalších druhů zvěře), přejezd na letiště do Johannesburgu a odlet do Victoria Falls v Zimbabwe

**19. - 20. den**

městečko **Victoria Falls, Viktoriiny vodopády** 🌿, jedny z nejkrásnějších na světě, plavba po **Zambezi**, pozorování slonů a hrochů, fakultativně let helikoptérou, překročení hranice do **Zambie**, město **Livingstone** (historické muzeum s bustou Emila Holuba) a Viktoriiny vodopády ze strany Zambie

**21. den**

celodenní výlet do **Botswany** do **NP Chobe** (stáda slonů, lvi, žirafy i antilopy), safari džípy a na lodi

**22. - 23. den**

poslední nákupy ve Victoria Falls, odlet a návrat do **ČR**

**Cena zahrnuje:** letenku do Kapského města a zpět z Victoria Falls včetně všech poplatků, přelet Johannesburg Victoria Falls, dopravu, ubytování, safari auta a vstupy v NP Kruger a NP Chobe, plavba po řece Zambezi v Zimbabwe a služby průvodce.

**Ubytování:** 20x ubytování v turistických hotelech a bungalovech.

**Doprava:** pronajatý mikrobus, safari auta, loď.

**Stravování:** 20x snídaně, jinak individuální za pomoci průvodce.

**Služby za příplatek:** 20x jednolůžkový pokoj 25000 Kč, Pojištění léčebných výloh 1196 Kč, Pojištění Prémium STORNO 2990 Kč.

**Cena nezahrnuje:** zimbabwské vízum 30/45 USD, vstupní poplatek do Botswany 30 USD, zambijské vízum 30 USD, vstupy, fakultativní výlety a aktivity.

## 1. Příprava na cestu

### 1.1. Doklady

Budete potřebovat cestovní **pas** s alespoň jednou volnou dvoustranou a dalšími šesti volnými stranami (platný minimálně **ještě 6 měsíců po návratu zpět do ČR**). Pro případ ztráty doporučujeme mít s sebou **fotokopii datové stránky cestovního pasu** (případně si ji uložte do emailu).

### 1.2. Víza

Pravidla pro vstup **občanů ČR** do navštěvovaných zemí:

#### Jihoafrická republika

Pro cesty za turistickým účelem není potřeba vízum na pobyt do 90 dnů.

Imigrační úředníci JAR při vstupu do země kontrolují, zda mají občané jiných zemí při vstupu do země očkování proti žluté zimnici (v platném mezinárodním očkovacím průkazu), pokud do země cestují z oblastí s výskytem uvedené nemoci. Při nesplnění této podmínky je cestujícímu zamezen vstup do země.

#### Lesotho

Čeští občané cestující do Lesotha s běžným cestovním pasem za účelem turistiky nepotřebují vízum.

#### Svazijsko

Občané ČR jsou osvobozeni od vízové povinnosti v délce pobytu do 30 dnů.

#### Botswana

Občané České republiky mohou vstupovat a pobývat na území Botswanské republiky bez víz. Bevizový styk se týká cest za účelem turistickým, oficiálním a obchodním. Celková doba pobytu bezvízového pobytu nesmí přesáhnout celkem 90 dní (kumulativně) během jednoho roku.

S účinností od 1.6.2017 je při vstupu do Botswany požadováno zaplacení poplatku ve výši 30,- USD. Poplatek se platí při vstupu do země na všech hraničních přechodech; poplatek lze zaplatit v hotovosti nebo debetní či kreditní kartou v určených platebních automatech.

#### Zimbabwe

Občané ČR mohou obdržet turistická víza na hraničních přechodech. Poplatek za udělení víza na hraničním přechodu je 30 USD za jeden vstup (platnost 30 dní), 45 USD za dva vstupy. Platí se v hotovosti. Doporučuje se mít připravenou přesnou částku v amerických dolarech (USD). Do formuláře (k dispozici na každém přechodu) je nutno uvést jako účel cesty „Tourism“.

#### Zambie (fakultativně)

Turistická víza pro jeden vstup lze získat na kterémkoliv hraničním přechodu. V tomto případě je však striktně vyžadována platba za vízum v USD (doporučuje se mít připravenou přesnou částku). K žádosti o zambijské vízum je třeba vyplnit formulář a přiložit dvě fotografie. Poplatek za jednodenní vízum je 20 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 **břišnímu tyfu a žloutence typu A a B** (doporučeno)
- zvážit používání **antimalarik**
- preventivní prohlídku u **zubního lékaře**

Pro cestu do daných zemí není vyžadováno speciální očkování. V případě, že jste navštívili země s výskytem žluté zimnice, je potřeba očkovací průkaz se záznamem o očkování proti této nemoci. Podrobné informace o očkování a cenách jednotlivých vakcín se dozvíte na hygienické stanici a v centrech cestovní medicíny.

## 1.5. Kapesné a místní měna

### Jihoafrická republika:

Měna - jihoafrický rand (ZAR), orientační kurzy (4. 9. 2019): 1 ZAR = 1,55 CZK; 1 USD = 14,9 ZAR

### Lesotho:

Měna - lesotský loti (LSL), orientační kurzy (4. 9. 2019): 1 LSL = 1,55 CZK; 1 USD = 14,9 LSL

V Lesothuu je běžně a legálně přijímán i jihoafrický rand (1 LSL = 1 ZAR), takže při příjezdu z JAR není potřeba ZAR směňovat na LSL. Před opuštěním země je doporučeno vyměnit zbývající LSL zpět na ZAR, USD či jinou měnu.

### Svazijsko:

Měna - svazijský lilangeni (SZL, mn. č. emalangeni), orientační kurzy (4. 9. 2019): 1 SZL = 1,55 CZK; 1 USD = 14,9 SZL

Ve Svazijsku je běžně a legálně přijímán i jihoafrický rand (1 SZL = 1 ZAR), takže při příjezdu z JAR není potřeba ZAR směňovat na SZL. Před opuštěním země je doporučeno vyměnit zbývající SZL zpět na ZAR, USD či jinou měnu.

### Botswana:

Měna - botswanská pula (BWP), orientační kurzy (4. 9. 2019): 1 BWP = 2,11 CZK; 1 USD = 11 BWP  
Americké dolary, eura, britské libry i jihoafrické randy jsou nejnadhěji směnitelné měny. Jsou také v některých provozovnách přijímány, nicméně ve velmi nevýhodných kurzech.

### Zimbabwe:

Měna - zimbabwský dolar (ZWL), orientační kurzy (4. 9. 2019): 100 ZWD = 6,5 CZK; 1 USD = 362 ZWD

V Zimbabwe se souběžně s místní měnou používají jako legální platidlo americké dolary.

### Kapesné:

Kapesné budete potřebovat na nákup potravin, jídla v restauracích, fakultativní akce, vstupné a na případný nákup suvenýrů. Měna, kterou je vhodné mít s sebou, jsou **americké dolary nebo eura**. **Minimální částka** postačující k pokrytí nezbytných nákladů spojených s výše uvedeným programem (bez fakultativních výletů, let helikoptérou u Viktoriiných vodopádů je podle vybrané délky za 150 - 250 USD) je **750 USD**. Pro neočekávané případy doporučujeme mít s sebou ještě finanční rezervu nejlépe na platební kartě (doporučujeme karty VISA, Mastercard).

**Spropitné:**

V našťevovaných zemích je zvykem dávat spropitné v restauracích ve výši cca 10% útraty. Spropitné pro řidiče se neočekává, nicméně ani není bráno jako urážlivé. Proto v případě Vaší spokojenosti jím můžete na konci cesty řidiče odměnit (ve výši dle vlastního úsudku). V nepravděpodobném případě, kdy by řidič spropitné po Vás aktivně vyžadoval, sdělte to našemu průvodci.

## 2. Informace o zájezdu

### 2.1. Doprava

Většinu cesty absolvujeme v privátním komfortním dvacetičtyřmístném "kamionu". K safari i výletu do Lesotha použijeme džípy a čeká nás také plavba lodí po Zambezi.

### 2.2. Ubytování

Ubytování budeme v hotelech, chatkách (bungalovech) a pronajatých domech. Ve většině případů v dvoulůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením, několikrát ale půjde o kombinaci dvou-, tří- a čtyřlůžkových pokojů, či apartmánů o více ložnicích sdílejících jedno sociální zařízení.

### 2.3. Stravování

V ceně tohoto zájezdu není zahrnuto stravování, nicméně s výběrem restaurací či pokrmů Vám ochotně pomůže průvodkyně. Na většině ubytování bude možnost objednání snídaní za příplatek. Na obědy a večere budeme nejčastěji využívat restaurace a bufety v supermarketech. Výběr bývá obvykle poměrně pestrý a kvalita jídel dosahuje evropského standardu. Cenová hladina na většině míst v programu je vyšší než v ČR. Nezávadnost jídla u pouličních prodejců (kterých ubývá) nelze garantovat. Jezte teplá a čerstvá jídla, vyhněte se salátům, nevařenému masu a rybám. Ovoce a zeleninu si raději před požitím důkladně omyjte nebo oloupejte.

**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 ani k čištění zubů, přestože na řadě míst (hlavně ve velkých městech) je označována za pitnou. Balená pitná voda je běžně ke koupi.

**Orientační ceny potravin:**

místní pivo 0,5l (v restauraci)	od 25 ZAR
Coca-Cola 0,33l	od 15 ZAR
balená voda 1,5l	od 15 ZAR
šálek kávy	od 30 ZAR
porce jídla v levnější restauraci	od 135 ZAR

### 2.4. Výše vstupného

**Orientační ceny vstupného v ZAR:**

Celkem na hlavní **plánované vstupy** dle programu (**nezahrnuté v ceně zájezdu**) je potřeba přibližně 450 ZAR (30 USD).

Akvárium dvou oceánů	185 ZAR
Námořní muzeu Bartolomeo Diase	40 ZAR
Výjezd na střechu fotbalového stadionu v Durbanu	60 ZAR
St Lucia Wetlands	40 ZAR
Cape Vidal	51 ZAR

Skalní útvar Pinnacle	15 ZAR
Vyhlídky God's View	15 ZAR
Berlin Falls	10 ZAR

## 2.5. Počasí a časový posun

Přelom září a října je na jihu Afriky rovněž obdobím přechodu ze zimy do léta. Momentální stav počasí tak záleží na tom, zda převládne spíše ustupující zima, nebo nastupující léto. Obecně se však toto období pokládá za suché (a proto příznivé pro safari v národních parcích) s průměrem 8,5 hodiny slunečného svitu denně. Obecně se dá předpokládat, že zpočátku zájezdu budou denní teploty mírné (cca 20 - 25°C) a budou postupně stoupat nad 30°C. Vyloučené není ani překročení hranice 40°C, především ke konci zájezdu.

Průměrné maximální/minimální teploty na vybraných místech vzáří a říjnu v °C:

	Září	Říjen
Kapské město	21/13	24/14
Port Elizabeth	21/11	22/13
Underberg	21/7	22/9
Mbabane	23/10	23/11
Viktoriiny vodopády	32/15	34/18

## 2.6. Jazyk

Ve všech navštívených zemích se jako oficiální jazyk používá angličtina. Přestože je v každé zemi pouze jedním z více používaných jazyků (např. v JAR i Zimbabwe jich jsou desítky), je nejrozšířenější a mluví jí většina obyvatelstva.

## 2.7. Elektrická síť a komunikace

**Elektrina:** ve všech navštívených zemích je napětí 220-240V. Můžeme se však setkat s různými typy zásuvek. V JAR to jsou především typy D, M a N (tři kulaté otvory v různých vzdálenostech od sebe); ve Svazijsku a Botswaně jihoafrický typ M, v Zimbabwe řada typů s kulatými i hranatými otvory. Proto je dobré mít s sebou **univerzální adaptér. Doporučujeme rovněž přibalit si rozdvojku.**

**Telefonování:** místní partneři českých operátorů (O2, T-mobile, Vodafone) mají pokrytí vesměs na celém území.

**Internet:** většina hotelů nabízí připojení k internetu přes wi-fi zdarma.

**Doporučené aplikace chytrých telefonů:** pro komunikaci **WhatsApp**. Pro orientaci mapové aplikace **Maps.me** nebo **Mapy.cz**.

## 2.9. Celní předpisy

### Jihoafrická republika:

Povolené maximální množství zboží, které si turista může dovézt do JAR pro svou osobní potřebu, je následující:

- 200 ks cigaret
- 20 ks doutníků či cigár
- 250 g tabáku
- 50 ml parfému
- 250 ml toaletní vody
- 2 l vína

· 1 l jiných alkoholických nápojů (vč. piva)

Do Jihoafrické republiky je zakázáno dovážet živé rostliny, rovněž platí zákaz jejich vývozu. Dále je zakázán dovoz masa a masných výrobků. Povolen je dovoz domácích zvířat, je však nutný předchozí souhlas Státní veterinární správy JAR a mezinárodní očkovací průkaz. Platí přísný zákaz odchytu/sběru a vývozu divoce žijících živých zvířat a rostlin. Podrobněji viz stránky Jihoafrické daňové a celní správy SARS ([www.sars.gov.za](http://www.sars.gov.za)).

Povinná směna valut v JAR není zavedena. Na hraničních přechodech do JAR se nevyžaduje prokazování výše finančních prostředků na dobu pobytu.

## 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 baťoh. Bližší informace naleznete zde: <https://www.alvarez.cz/zavazadla>, popřípadě kufr či batoh, ideálně do 60 L a menší batůžek. 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). Zavazadlo doporučujeme před odbavením nechat zabalit do ochranné folie (cca 250 Kč na Letišti Praha), **Zavazadla doporučujeme 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...).** Jako příruční zavazadlo doporučujeme menší batůžek, který později využijete při jednodenních výletech.

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, parfém, 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 povoleno pouze malé množství tekutin (do 10 ks), každé do max. objemu 100 ml. Tato balení musí být umístěna v jednom průhledném uzavíratelném igelitovém sáčku.

**Více o bezpečnostních kontrolách a balení zavazadel naleznete na <https://www.prg.aero/bezpecnostni-pravidla>**

Zřídkka 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.

**Maximální povolená hmotnost zavazadla při přepravě v pronajatém kamionu (tedy po celou dobu zájezdu) je 20 kg.**

### 3.2. Co s sebou

Základním pravidlem je cestovat nalahko. Většinu věcí si můžete v místě pobytu koupit. Počítejte s tím, že do zavazadla budou přibývat suvenýry. Není potřeba brát velké množství oblečení.

Volba oblečení závisí na vašem teplotním komfortu. Nejlepší jsou **bavlněné nebo plátěné**

**oděvy** zakrývající tělo před sluncem, hmyzem a případnými zvědavými pohledy. Doporučujeme také **funkční termoprádlo** (Moirra, Klimatex), které se snadno udržuje a rychle po vyprání usychá, dále přijde vhod **lehká nepromokavá bunda**, tričko, **mikina s dlouhým rukávem** (například fleece) a **dlouhé i krátké kalhoty**. Pro safari v národních parcích doporučujeme oblečení neutrálních barev, které více splyne s okolním prostředím.

Na nohy budete potřebovat především **lehkou obuv** (sportovní sandály) a **kvalitní tenisky**. Při návštěvách národních parků oceníte i **lehkou uzavřenou trekovou obuv**.

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** („hluční“ spolunocležníci). Pro případ časného ranního vstávání doporučujeme mít **budík**, dále pak **baterku** (časté výpadky elektrického proudu či jeho úplná absence), **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 či turistických potřeb).

### 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