

Obecná doporučení na cesty

Tato doporučení jsou především míněna do zemí subtropů a tropů.

<https://wwwnc.cdc.gov/travel> informace CDC pro cestovatele

<https://www.ockovani-zahranici.cz/obecne-doporuceni-na-cesty>

Jídlo a pití

pijte nápoje pouze v originálním balení, zkontrolujte neporušení uzávěru

i na čištění chrupu je vhodné použít balenou vodu (tropy)

vodu převařte déle, než 20 min. nebo chemicky ošetřete přípravky k dezinfekci

nedávejte si led do nápojů (voda pro jeho přípravu může obsahovat mikroby)

ovoce jezte jen loupané nebo které si můžete omýt

omezte syrovou zeleninu, nepasterované mléko a mléčné produkty domácí výroby

nepožívejte syrová masa, ryby, mořské živočichy, omezte konzumaci zmrzliny

konzumujte pokrmy tepelně upravené a v horkém stavu

pozor na kvalitu pokrmů v pouličním prodeji

Koupání a pobyt na pláži

nekoupejte se v tropech v povrchových vodách a v moři poblíž kanalizace

nechodte bosí po pláži a nelehejte si do holého písku bez podložky

Praktické rady před cestou

zkontrolujte datum platnosti pasu a kreditních karet

pin pro karty a mobil si poznamenejte

k mobilu přibalte i nabíječku

drahé šperky nechte doma

pas a letenky si ofoťte do emailové schránky a vezměte i papírové kopie

hlídejte si svoje věci před krádeží

na tržištích, nádražích, noste batoh na břicho, použijte pásky a taštičky se skrytou kapsou na peníze

nezapomeňte na baterku, slovník, mapy, nůž, šití, kapesní manykuru s pinzetou, repent a sluneční brýle

batoh opatřete nepromokavým vakem

kufr zpevněte řemenem, chraňte folií, použijte zámky

nejvýznamnější cestovní potřeby vždy uložte do příručních zavazadel, která mějte při sobě na palubě letadla

chraňte se před hmyzem moskytiérou a nakupte účinné repenty

vybavte si lékárničku po poradě s lékařem s ohledem na délku a místo pobytu

mějte základní informace o zemi, do které jedete (zvyky, náboženství, jak se obléci)

Oblečení a obuv

bavlněné nebo směsi bavlny, z dutých vláken sající pot a udržující teplo, funkční prádlo ultra tenká ovčí vlna

nepromokavá bunda s kapucou, lehká, odolná proti větru, propouštějící pot

spíše více vrstev oděvu

obuv lehká, vzdušná, mírně větší, měkká

z goretextu, pevná podrážka a zpevněné kotníky pro treky, pro lehký terén kvalitní tenisky a sandály s pevnou špičkou, ponožky bavlněné, pro náročný terén podkolenky, chrániče lýtek