

Praktiska tips och råd inför ditt stundande äventyr i Peru

Packa med fördel i en hård väska med hjul.

Packlista:

- Bekväma kläder för vandring
- En lättare skaljacka gärna vattenavvisande.
- Vandringskängor eller trekkingskor.
- Kikare (rekommenderas verkligen!!!!)
- Solkräm, hatt, solglasögon, insektsmedel, läppcerat.
- Reseadapter
- Extrabatterier för kamera och telefon.
- Tvättmedel för att handtvätta vid behov
- En lämplig liten rygsäck eller handväska för dagsutflykter.
- Kombinationslås för resväskan
- Plåster, huvudvärkstabletter, tabletter för turistdiarée
- Kamera

Inför djungeln:

- Långärmade tröjor och byxor i bomull eller snabbtorkande material.
- Ficklampa
- En poncho. (Vanliga regnkläder blir alldeles för varma)
- Kläder med starka färger bör du undvika att bära då det skrämmer djuren. Naturfärger är bäst som khaki, grönt, grått och svart. Kräm vitt går bra men ej helvitt.

Tips!

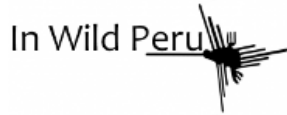
Säkerhetsboxar för värdesaker finns på alla hotell.

Kontanter och valuta

Bankautomater för att ta ut den lokala valutan, soles, finns tillgängligt på de flesta destinationerna vi åker till. Det rekommenderas att alltid ha kontanter då möjlighet att betala med kort vanligtvis är begränsad. Du behöver inte växla innan avresa. Det finns bankomater och växelkontor på flygplatsen vid ankomst.

Fickpengar och dricks

Beräkna mellan 60-80 kr per lunch ink dryck och mellan 100-150 kr per middag. En öl (33 cl) kostar cirka 20 kr och en flaska vatten (50 cl) kostar runt 10 kr. Dricks till guider, restauranger och servicepersonal är helt upp till dig, om du önskar lämna dricks rekommenderar vi en summa för respektive tjänst och tillfälle.

**Resehandlingar:**

Se till att du har ett giltigt pass inför resan. Vid incheckning på hotellen ber vi dig att ha ditt pass nära till hands. Du behöver ej uppvisa vaccinationskort eller likanande.

Reseförsäkring:

Det är resenärens ansvar att ha giltig reseförsäkring med gällande avbeställningsskydd. Vi säljer inga försäkringar. Vänligen kontakta ditt försäkringsbolag vid närmare frågor.

Höjdanpassning:

Första dagen är det viktigt att ta det lugnt, dricka mycket vatten och inte äta tunga måltider. Ha gärna med dig tabletter som hjälper matsmältningen. Vi kommer att anlända till Cusco som ligger på 3400 meter över havet och därefter åka neråt till den heliga dalen och Machu Picchu som ligger på 2400 m.ö.h som gör det enklare för kroppen att acklimatisera sig innan vi tar oss till Titicacasjön som ligger på 3800 m.ö.h.

Magens hälsa:

Ta gärna med dig tabletter som hjälper mot turistdiarée då bakteriefloran är annorlunda mot den nordiska. Detta orsakar vanligtvis inga problem eftersom vi väljer restauranger som vi känner till och håller en god hygien.

Dricksvatten:

Man kan inte dricka kranvattnet och svälj inte vattnet när du duschar. Dricksvatten på flaska finns alltid nära till hands att köpa (50 cl kostar cirka 5 kr) och ha gärna med dig en flaska i väskan när du är ute på utflykter och vandringar. Under dagarna i djungeln ingår obegränsad tillgång till rent vatten på vårt lodge.

Vaccinationer:

Vid vistelse i Iquitos rekommenderas malariatabletter. Gula febern är bra att ha tagit. Övriga vaccinationer bör du rådfråga din vårdcentral.

Användbara spanskafraser:

Soy de Suecia/Noruega/Dinamarca

Soy Sueco/Sueca Noruego/Noruega Danés/Danésa

Me llamo...

Una botella de agua, por favor.

Con gas? Sin gas?

Carne

Pollo

Pescado

Papas

Hace calor

Hace frío

Jag är från Sverige/Norge/Danmark

Jag är svensk/norsk/dansk

Jag heter..

En flaska vatten, tack.

Med kolsyra? Utan kolsyra?

Kött

Kyckling

Fisk

Potatis

Det är varmt

Det är kallt