Praktiske oplysninger

Her finder du relevante oplysninger om rejsen til Panama.

Pas og visum

Visum kræves ikke for danske statsborgere.

Det er altid en god idé at have en ekstra kopi af passets informationsside med. Den opbevares et andet sted end selve passet.

Passet skal være gyldigt 6 måneder efter hjemrejse.

Vaccination

Som i de fleste andre oversøiske lande, anbefales det at være vaccineret mod smitsom leverbetændelse (hepatitis A), stivkrampe og difteri. Endvidere anbefales vaccination mod gul feber. Viktors Farmor rådgiver af principielle årsager ikke om smitterisiko for malaria og om valg af malaria profylakse. Du bør tale med egen læge eller en specialklinik for rejsemedicin. Medbring evt. dag-for-dag programmet, hvorpå rejseruten er indtegnet.

Du kan også orientere dig på Seruminstituttets hjemmeside. Der kan være forskel på, hvilke vaccinationer der tilrådes.

I forbindelse med din vaccination har Viktors Farmor en række rabataftaler, du kan gøre brug af:

Rejsemedicinsk- og Medicinsk Speciallægeklinik på Jens Baggesens Vej 90 B, 8200 Aarhus N. Du vil ved rejseaftale med Viktors Farmor opnå 10 % i rabat (5 % ved japansk hjernebetændelse). For at opnå rabatten skal du oplyse dit fakturanummer for rejsen.

Udlandsvaccinationen I/S på Ørestads Boulevard 5, 2300 København S. Når du rejser med Viktors Farmor, kan du få 10 % på rejsevaccinationer. For at opnå rabatten skal du oplyse dit fakturanummer for rejsen.

Danske Lægers Vaccinations Service med over 45 klinikker fordelt over hele landet. Her får du som gæst med Viktors Farmor 10 % i rabat på alle deres rejsevacciner. Du skal blot meddele, at du rejser med Viktors Farmor.

Valuta

Møntfoden i Panama hedder Balboa og forkortes PAB. Den har samme værdi som US-Dollar og de kan derfor bruges i flæng. Det anbefales at man medbringer US Dollars, også i mindre sedler. Kreditkort (kun visa og mastercard) kan anvendes i de større byer.

Telefoni og internet

Mobiltelefon. Det er temmelig dyrt at ringe til udlandet fra Panama. Undersøg selv ved eget teleselskab. Sms koster 2,50 kr at sende og er gratis at modtage. MMS er ikke muligt.

Fysisk form på rejsen

For at kunne deltage på rejsen skal du være godt gående og i en almindelig fysisk form. Rejsen egner sig ikke for bevægelseshæmmede, og det forventes, at du kan gå mindst 5 km. om dagen, samt håndtere din egen bagage.

Elektricitet

Der er 110 volt i lysnettet, som dog ikke behøver at volde problemer i de nyere opladere til kamera mm (se tekst på opladeren). Der bruges typiske mellem-amerikanske stik med to eller tre smalle flade ben, så medbring adapter.

Mad og drikkevand

Panama er det eneste land i Mellemamerika, hvor man kan drikke vandet fra hanen. Alle steder undtagen Bocas del Toro og San Blas Island behøver man altså ikke at købe mineralvand, men det er muligt overalt.

Drikkepenge

På restaurant er det normalt at lægge ca. 10 % til regningen. Hvis man har fået båret sin bagage til sit hotelværelse giver man et lille beløb for det, f.eks. svarende til 3-4 kr. Drikkepenge til chauffører og turledere betales af Viktors Farmor på grupperejser.

Foto

Lufthavne og militære områder må ikke fotograferes. Hvis man vil fotografere mennesker bør man spørge om lov først.

Påklædning

Det anbefales at man medbringer let bomuldstøj. Uformel påklædning er ok på hele turen. Der er ikke brug for elegant tøj. Regntøj, f.eks. en poncho og et par gummistøvler bør også medbringes, da vi af og til kan komme ud for et regnskyl (som regel kortvarigt).

Bagage

Bagagen bør aldrig være tungere end at man til enhver tid kan bære det selv.

Vær opmærksom på, at flyselskaberne ikke tillader powerbanks og e-cigaretter i den indtjekkede bagage. Har I sådanne apparater, skal de i håndbagagen.

På turen til Guna Yala er det kun muligt at medbringe en dagsrygsæk.

Håndbagage

Sørg altid for at have tandbørste samt lidt ekstra tøj/undertøj i håndbagagen så man er forberedt på det tilfælde, at bagagen kan være forsinket på bestemmelsesstedet.

Vigtig medicin bør altid være i håndbagagen. Medbringer du receptpligtig medicin, i din håndbagage, skal navnet på recepten og flybilletten stemme overens.

Klima

Vejret er lunt det meste af tiden, som på de bedste danske sommerdage. Panama har typisk tropisk klima med høje temperaturer året rundt i lavlandet. Temperaturen falder med højden Der arbejdes med tre klimazoner i Mellemamerika: Tierra Caliente er op til 900 m og har varmt klima året rundt. Tierra templada er mellem 900 og 1800 m med koldere klima – men mange subtropiske planter og afgrøder kan klare sig. Her er mange lokale udsving grundet nedbør, der igen er afhængig af bjergens påvirkning.

Tierra fria, fra 1800 til 3000 m er begræset, men her er typisk tempereret klima. Der kan forekomme frost og sne. I alle disse regioner er nedbøren på sit højeste mellem maj og september. Den østlige kyst (mod det caribiske hav) tenderer til mere nedbør og en længere regnsæson. Mellem juni og oktober kan der forekomme orkaner i Mellemamerika, men f.eks. Panama er sjældent påvirket af disse

Pakkeliste

Husk at supplere pakkelisten med:

- Vækkeur

- Lommelygte + ekstra batterier

- God kikkert

- Insektspray

- Regnslag

- Sollotion med høj faktor

- Kasket eller solhat

- Gode vandresko eller –støvler

- Langærmet skjorte/bluse og lange bomuldsbukser

- Badetøj og håndklæde

- Evt. medicin mod maveinfektion (tal med egen læge)

- En rulle toiletpapir eller kleenex

Tyveri

Lad være med at medbringe smykker eller kostbare ure. Hav kontante penge på kroppen i en ”pengekat” og kun et lille beløb i taske eller lommer.

Værd at vide

For alle, der skal ud at rejse med Viktors Farmor, tilbydes 10% på varer, som ikke er nedsatte på Spejdersports webshop. Fordelskoden oplyses ved bestilling af rejse.