

RÁDCE CESTOVATELE

aneb co se vám na cestách může, ale taky vůbec nemusí hodit

Obsah:

O ČEM JE TOHLE POVÍDÁNÍ?	4
PROČ CESTOVAT?	5
Co je „třetí“ svět?	5
Proč cestovat zrovna po „třetím“ světě?	6
Pro koho je cestování po „třetím“ světě?	7
JAK SE PŘÁTELIT S DOMORODCI?	8
Kdo je domorodec?	8
Jaký máte vztah k lidem?	8
Jak se tedy kamarádit s domorodci?	9
Kde hledat informace?	10
KULTURNÍ ŠOK	11
Kulturní šok není šok	11
... a vypadá asi takhle:	11
Fáze kulturního šoku	12
Jak zmírnit kulturní šok	12
JAKÉ INFORMACE (co všechno potřebujeme vědět a kde to zjistit)?	14
Kam, proč a na jak dlouho?	14
S kým?	14
Reálie	15
Praktické informace	15
Kde hledat informace	15
FORMALITY	17
Pasy	17
Víza	17
Pojištění	18
Průlazy	19
Další formality	20
Kde hledat informace	20
FINANCE	21
Hodně nebo málo?	21
Kolik peněz?	21
Jaké peníze vzít sebou?	21
Jak na cestě ušetřit	22
Jak peníze vydělat	23
Kde hledat informace	23
DOPRAVA	24
Bezpečnost	24
Typy dopravy	24
Život na cestě	26
Náklady	27
Kde hledat informace	27
UBYTOVÁNÍ	28
Ubytovny a hotýlky	28
Ubytování v pohybu	29
Pozvání k domorodcům	29
Pod širákem	30
Náklady	30
Perličky	30
Kde hledat informace	30
STRAVA	31
Co je jiné, nemusí být špatné	31
Zapomeňte na naši stravu, vrhněte se na jejich	31

Kde se stravovat.....	31
Co jíst.....	32
Hygiena.....	32
Zvyky.....	32
Náklady.....	33
Kde hledat informace.....	33
ZDRAVÍ.....	34
Náchylnost.....	34
Jak se připravit před cestou.....	34
Jak si užívat pohody během cesty.....	35
Kam se obrátit v případě větších zdravotních problémů.....	36
Na co nezapomenout po návratu.....	36
Kde hledat informace.....	37
DALŠÍ INFO KE STAŽENÍ.....	38

O ČEM JE TOHLE POVÍDÁNÍ?

eCesty.cz, pro než jsem Rádce napsal, jsou především o cestování po zemích „třetího“ světa. Avšak z hlediska zkušeností je to jedno. Ať jste v Africe nebo v Evropě, platí podobné zákonitosti, protože lidé jsou v podstatě všude stejní. Jsme jeden svět a o něm jsou následující stránky. Pokud zde nenajdete odpověď na své otázky, napište mi na **david@eCesty.cz**.

Až po cestu kolem světa jsem po zeměkouli cestoval jako zabeďněnec nejvyššího ražení. Možná proto postřehnete velký rozdíl, ba až rozpor, mezi nazíráním na svět v denících (včetně CKS) a v pozdějších člancích, především tady v Rádci cestovatele. Teprve potom následovaly události, které úplně změnily můj pohled na svět. A teprve potom jsem zjistil proč vlastně má smysl cestovat.

PS: Název „Rádce cestovatele“ jsem zvolil víceméně z nedostatku fantazie. V žádném případě se necítím v pozici, kdy bych komukoliv mohl udílet jakékoliv rady, protože každý jsme jiný, vyhovují nám rozdílné věci a na svět máme rozdílný pohled. Z tohoto hlediska můžu mluvit jen o svých zkušenostech a vy si z nich vyberte co se vám bude hodit. Rádce cestovatele je tedy spíš jakýsi Zkušenostník, ale uznejte, že to by znělo dost hloupě... Tak ať vám slouží, ať už se jmenuje tak či onak).

PROČ CESTOVAT?

Proč cestujeme? Někdo odpoví, že chce poznat cizí země, další slézt hory, a ještě další třeba ochutnat cizokrajná jídla. Zdánilivě tedy jde o věci vně nás. Avšak když se vrátíme z cesty zjistíme, že se změnil náš náhled na svět. Nová zkušenost nás obohatila, otevřela nové, do té doby netušené, obzory. Ano, opravdu otevřela nové netušené obzory. Ale nás samých. Prostřednictvím cestování jsme začali zjišťovat jak reagujeme, jak prožíváme, jak chápeme. Začali jsme poznávat sami sebe. Proto cestujeme.

Cestovat je možné kdekoliv. Avšak s čím větší rozdíly se setkáme, tím lépe zjistíme jak si s nimi dokážeme poradit. Pro nás bělochy jsou proto největším tajemstvím a zároveň i největší výzvou země kulturně nejvzdálenější - země „třetího“ světa. V nich vše nabývá jiných měřítek: rozdíly jsou názornější, extrémy extrémnější, život opravdovější.

Co je „třetí“ svět?

❖ *Pohádka o Eloukemez*

Začnu krátkou pohádkou, ale nebojte se, další text se ponese v daleko realističtějším duchu. I když naše pohádka je vlastně taky realistická...

Žila byla jedna planeta jménem Eloukemez. Eloukemez byla moc krásná a bohatá, avšak její obyvatelé si toho nedovedli vážít a přímo se vyžívali v ignorování všeho jiného než sama sebe. Proto vymysleli politiku, aby si ospravedlnili proč vše dělají jen pro sebe, a aby měli ospravedlnění i pro budoucí činy sahající již za hranice jejich území. Říkali tomu národní zájmy.

Většinu Eloukemez si takto rozdělila celkem malá skupinka lidí, nazýváme je například Itsilatipakové. To se však jiným, říkáme jim třeba Itsinumokové, zdálo nespravedlivé. Povstali tedy a postavili se na odpor. Říkali tomu zájmy obyčejného lidu. Tak vznikly dva světy, Itsilatipakie a Itsinumokie, zdánlivě protikladné a zdánlivě na zcela opačných koncích úsečky dobro-zlo.

Eloukemez byla tedy rozdělena. Avšak části odlehlejší od center Itsilatipakie a Itsinumokie, dejme jim jméno Inentsacuzenie, si začaly uvědomovat, že nadvláda Itsilatipakie a Itsinumokie jim více bere než dává. Proto i ony povstaly, a tak se od prvních dvou světů odštěpil svět třetí. Jeho vůdcové se však ve své nezkušenosti vzhledly v praktikách Itsilatipaků a Itsinumoků a pro obyčejné lidi Inentsacuzenie se vlastně nic nezměnilo. Tím spíše, že mladé Inentsacuzenii trvalo dlouho, než zpřetrhala poslední pouta závislosti na Itsilatipakii a Itsinumokii.

S ubíhajícími léty se vůdcové všech třech světů usadili, na sklonku svého života zmoudřeli a začali se více zajímat o své poddané. Výsledkem bylo vytvoření federace Tevs Yntsats, která od té doby svou planetu Eloukemez citlivě opatruje.

Konec pohádky. Snad vás příliš nenudila a snad vás nezmátla na první pohled nezvyklá jména. Slibuji, že dál se už budu vyjadřovat srozumitelně, neodolal jsem pokušení si na začátek trochu pohrát...

Pojem „třetí“ svět, více méně spontánní označení zemí nezúčastněných ani na jedné ze stran studené války, je dnes již přežitkem. Přesto se však vzhledem ke své výstižnosti stále hojně používá. V dobách studené války vznikl ještě jeden pojem, oficiálnější, ale o to více matoucí. Najednou se na mapě světa objevili jakési *rozvojové země*, čímž byla tato část zeměkoule oběma „válečnými“ stranami pasována na tlupu zaostalých prostřádků.

Ač by se mohlo zdát, že dnes, na začátku 21. století, jsme již myšlenkově jinde, než v dobách studené války, právě přetrvávání pojmu *rozvojové země* nás usvědčuje o opaku. Proč? Předjímáme totiž, že země, které nejsou ekonomicky rozvinuté jsou nerozvinuté všeobecně. Jinak bychom přece začali říkat *země ekonomicky rozvojové*.

V dnešním jednostranném zaměření na efektivitu, výnos, peníze a podobné kategorie jsme si ekonomický rozměr života zbožštili a povýšili jej na ten nejvyšší, kterému se vše podřizuje. Proto kohokoliv a cokoliv ekonomicky ne zcela úspěšného považujeme za neúspěšné celkově a další rozměry skutečnosti nás pak již vůbec nezajímají. Potud by bylo vše v pořádku, kdybychom se nesnažili tuto svou pravdu prohlásit za univerzální a jedinou platnou a začít ji vnucovat i kulturám, které jsou založené na jiných hodnotách.

❖ *Posedlost srovnáváním*

Možná si teď řeknete *Co to tady ten člověk píše? Proč tolik blábolů, které s cestováním vůbec nesouvisí? Já chci cestování!* Proto vězte, že se vám cestování právě dostává vrchovatou mírou. Jen je to z pohledu, nad nímž se málokdo zamýšlí.

Zkuste se sami sebe zeptat, jak často si při pohledu na někoho řeknete *Ten člověk to dělá úplně blbě, já bych to zvládnul líp.* Mně se to stává a důvodem často vůbec není, že by ten druhý dělal věc blbě. On ji jen dělá jinak, což nás provokuje. Jsme zvyklí, že jedině náš způsob je správný. Z toho hlediska vše srovnáváme a snažíme se zařadit do nám známých kategorií.

K neznámé nebo neobvyklé věci většinou nepřicházíme se znalostí pozadí, jež by rozdílly osvětlila. U každodenních záležitostí nás ani nenapadne, že záleží na pozadí či úhlu pohledu. *Vždyť to tak dělají všichni!* nebo *Tamto přece není normální!* říkáme si ve snaze obhájit svůj postup či zvyk.

Dělají to tak ale opravdu všichni? A kdo je vlastně *všichni*? Všichni Evropané? Všichni Češi? Všichni muži? Všichni muslimové? Pokud se opravdu zamyslíme, může se nám *všichni* scvrknout na celkem malou část lidského pokolení, která něco považuje za normální. Někde jinde však může být jiná část lidstva, jež zase SVÁ měřítko, třeba zcela obrácená, považuje za normální.

A kdo z nich má tedy pravdu? Špatně položená otázka... Kterou rukou je lepší jíst? To je ale blbá otázka, záleží přece na... Ano, to je ono kouzelné slůvko. Pochopení, že záleží na... řadě faktorů.

Trendem euroamerické civilizace, dnes agresivně rozšiřovaným i do zbytku světa, je posedlost srovnáváním. Honba za tím být lepší a lepší, až budu nejlepší a... a co pak? Kdo zná ekonomicky chudé země ví, že v ekonomických (tedy pro nás univerzálních) kategoriích nepatří mezi úspěšné. Přesto jsou šťastní, usměvaví, přívětiví, prostě v pohodě.

Není tedy něco špatné? Ne, nutně být nemusí. My máme jiná měřítko a myslíme si, že ekonomický úspěch je „to“ ono. Necht' je nám to dopřáno. Dopřejme však druhým jejich úsměv a přívětivost, které jsou zase pro ně tím nejdůležitějším.

Proto chceme-li opravdu poznat cizí země (a nemusí jít jen o země „třetího“ světa) naučme se nesrovnávat. Otevřeme se novým věcem, nehodnotíme podle našich měřítek, jen přijímáme a respektujeme. Vzpomeňme si, jak sami oceňujeme respekt od druhých. Pokud by toto bylo jediné, co si z celého seriálu zapamatujeme a začneme používat, svět by se ihned stal daleko příjemnějším místem. Já za sebe slibuji, že se tím dál budu řídit, i když vím, že to bude někdy hodně těžké, protože některé předsudky a zvyky jsou ve mě ukryty hodně hluboko.

Proč cestovat zrovna po „třetím“ světě?

Snad proto se snažím co nejvíce cestovat. Je to způsob jak se nejen zbavit předsudků, ale v první fázi si je vůbec uvědomit! Neměl bych zdaleka takovou možnost, kdybych se nedostal do situací, kdy předsudky přímo vyplavou na hladinu a já zděšeně zjišťuji co všechno se „pod hladinou“ skrývalo a co všechno se pod ní, léta neviděno, ještě může skrývat!

Čím vzdálenější kultura, tím větší pravděpodobnost takových neobvyklých zkušeností. A čím vzdálenější kultura, tím větší pravděpodobnost neobvyklých zkušeností v těch nejběžnějších situacích. Zní to možná zmateně, avšak kdo zažil pochopí a kdo nezažil snad dostane broučka do hlavy.

Motivů k cestám do vzdálených zemí je nepočítaně. Chceme zažít Exotiku, Romantiku, Vzrušení. Chceme je zažít, protože nám v běžném životě chybí, jelikož byly nahrazeny Efektivitou, Rozumem a Výnosy.

Dnes se však i z cestování stalo zboží a opět nastoupila posedlost srovnáváním. Zvykli jsme si na pojmy jako nejlevnější zájezdy, nejoblíbenějších zemí, nejchutnějších etnická kuchyně. Jsme zákazníci a zážitek v cizí zemi je pro nás součástí „dodaného zboží“. Proto se tolik lidí rozčiluje, že je na trhu chtěl každý ošidit a oni museli smlouvat o cenu, na což nejsou doma zvyklí. Někdy to berou jako formu podrazu, protože oni si přeci zaplatili a teď takovéhle novoty! Ten člověk to dělá úplně blbě...

Počet lidí, kteří si dovolí nějakou formu exotického cestování, stále roste. Skvělá zpráva! Neroste však míra vcítění se do navštívené kultury. Řada lidí se v ekonomicky chudších zemích chová spíše jako povyšující se páni. Jejich motivem není opravdu poznat cizí kulturu, nýbrž zažít co nejexotičtější zážitek za co nejméně peněz. Případně se ubezpečit, že existuje někdo, kdo je na tom ekonomicky hůře.

Neříkám, je-li to dobře nebo špatně. Každý máme své motivy. Proč se tedy zrovna tímto tak zabývám? Protože náš vztah k lidem v cizích zemích se spíše podobá vztahu divák - herec, než vztahu člověk - člověk. Je-li to přirozené ať posoudí každý sám.

Pro koho je cestování po „třetím“ světě?

Pro každého. Někdo se vrátí nadšen, někdo znechucen. Někdo zjistí, že našel hodnoty, které už dlouho hledal, jiný se ubezpečí, že jeho dosavadní hodnoty jsou ty nejlepší. Každý však něco najde. A o tom je cestování...

JAK SE PŘÁTELIT S DOMORODCI?

Na cestách obdivujeme památky, obdivujeme scenérie, obdivujeme jídlo. Obdivujeme všechno možné, jen jedno neobdivujeme: domorodce. V zemích „třetího“ světa jsou pro nás často jen kulisou, většinou hlučnou a nepochopitelnou, od které máme odstup a kterou se snažíme nějak přetrpět. A pokud si jich všimneme, jsou pro nás jen herci na jevišti zvaném „exotika“. Jak to změnit? Jak přidat našemu vztahu k nim lidský rozměr? Jak se s nimi skamarádit? Čtěte dál.

První část článku je mírně teoretická, takže nemáte-li rádi řeči okolo, můžete skočit rovnou na odstavec *Jak se tedy kamarádit s domorodci?* Úvod do pochopení domorodců, a tím i sama sebe, však nikomu neuškodí, i když jde jen o velmi stručné „nakousnutí“ problematiky.

Kdo je domorodec?

Slovo domorodec pro mě nemá onen běžně chápaný hanlivý význam „ten primitivní divoch s oštěpem“. Beru jej spíše jako pojmenování pro lidi, kteří jsou na daném místě doma, jako je třeba moravský vinař doma (a tedy domorodcem), například v Mikulově. I já jsem někde domorodcem, i vy jste někde domorodci.

Psát o domorodcích je těžké. Často jde o nesdělitelné, neuchopitelné zážitky. Dají se však vyjádřit nekonečně mnoha způsoby, protože lidé se, na rozdíl od staveb a scenérií, daleko rychleji mění. Jsou s každým dnem a měsícem jiní, stavby zůstávají (beru-li za měřítko lidský život).

Musím se přiznat, že dříve mě zajímaly spíše stavby a scenérie, prostě hmotné symboly kultury. Až později jsem pochopil, že kupříkladu architektura je sice krásnou, ale přeci jen minulostí. Současností jsou lidé. Jedno bez druhého však nemůže existovat a opomíjet jedno, nebo dávat příliš velký důraz na druhé má vždy za následek zkreslený obraz.

Jaký máte vztah k lidem?

Vypěstovat si strážlivý vztah k lidem je daleko těžší, než k architektuře nebo scenérii, obecně hmotným, neživým věcem. Ty stačí jen pasivně pozorovat, s lidmi však musíme komunikovat. Nebo... měli bychom. A my komunikujeme, jenže jak na cestách pozoruji často jde o jeden ze dvou extrémů:

- buď lidi skoro úplně „přehlízíme“, protože se bojíme narušit jejich soukromí, případně se předem obáváme odmítavé reakce. Do této kategorie jsem, jako typická evropská individualita, ještě nedávno patřil i já a patří do ní velká část mladých českých cestovatelů, jež mají stránky na Internetu (jak se dá například snadno poznat z téměř úplné absence fotografií lidí na jejich webech).
- nebo je naopak máme za téměř veřejný majetek, takže jim do jejich soukromí bezostyšně lezeme a zakrýváme to tzv. „dokumentací života původních obyvatel“. Do této kategorie zase patří velká část cestovatelů ze západní Evropy, kteří mají přeci jen jiné sebevědomí než my a jsou od lidí „třetího“ světa hmotně i myšlenkově daleko více vzdálení.

Proti těmto extrémům nelze nic namítat, každý má svůj vlastní způsob poznávání světa. Nejde však o spontánní přístup, jenž by měl být založený na vzájemném pochopení a respektu. Žádný učený z nebe nespádl, takže je přirozené, že tomuto pochopení se každý musí nejprve naučit. Nejlépe praxí...

Respekt

Chceme-li opravdu poznat cizí země, naučme se nesrovnávat. Otevřeme se novým věcem, nehodnotíme podle našich měřítek, jen přijímejme a respektujeme. Vzpomeňme si, jak sami oceňujeme respekt od druhých. Možná jste se s touthle myšlenkou setkali už v jiné části *Rádce*. Pro cestování ji považují za stěžejní a znovu ji zmiňuji záměrně, protože se nejvíce vztahuje právě k lidem.

Lidé v zemích „třetího“ světa nejsou loutky. Moc dobře cítí, jaký vztah k nim máme a podle toho si formují svůj vztah k nám. Snadno dokáží odlišit despekt od respektu, protože prvního se jim od nás dostává vrchovatě, kdežto druhého jako šafránu.

Často to však platí i obráceně a sami domorodci nejsou respektu schopní. Proč? Protože každý kdo je uzavřený v jedné ulitě (a lidé v zemích „třetího“ světa vzhledem ke své ekonomické situaci v takové ulitě uzavření jsou) soudí vše podle své ulity. Nejde o nedostatek inteligence, jde jen o nedostatek zkušeností, o nedostatek nadhledu. Domorodec z

Brandýsa, domorodec ze Sydney, domorodec z Bombaje, ti všichni se proto budou chovat stejně. Jinak řečeno všichni cestovatelé kdysi byli také domorodci bez nadhledu, dokud nezačali cestovat. A řada jich bohužel zůstala stejná i když cestují.

Co s tím? Co s tím, že se na cestách budeme ocitat v situacích, kdy z výše zmíněného důvodu my jediná budeme schopni respektu a porozumění? Nic. Jakékoliv používání z domova naučených vzorců chování nás bude od domorodců dál vzdalovat. Oni jsou tam doma, proto je na nás, abychom se přizpůsobili a snažili se je pochopit.

Možná je požadavek nutnosti jednostranného pochopení (nebo spíš být tím, kdo bude za každé situace více chápat) z vaší strany nepřijatelný. Ale taková je skutečnost. Pokud nechceme být slony v porcelánu (a drtivá většina cestovatelů bohužel je, většinou však „pouze“ z nevědomosti, která je podstatou naprosto stejná, jako nevědomost domorodců), měli bychom si uvědomit, že náš vliv na domorodce je velký a formuje nejen jejich vztah k nám, ale i jejich vztah k vlastní kultuře.

Jak se tedy kamarádit s domorodci?

S nikým se nedá kamarádit plánovitě. Proto následujících pár postřehů neberte jako 100% zaručená moudra nebo návody na každou situaci. Ba naopak. Čím více budou uplatňovány za každou cenu, tím více se budou mít účinkem, protože prvním postřehem je: *buďme přirození*.

❖ *Buďme přirození*

Lidé v zemích „třetího“ světa jsou na lidské vztahy citlivější než my, reagují emotivněji a ... přirozeněji. Nic neocení tak, jako když o ně projevíme opravdový zájem, ne jen pouze vztah typu „za ochotu nechat se vyfotit dostaneš 10 rupek“.

❖ *Nepovyšujme se, berme každého jako partnera*

Jednoduché pravidlo, avšak nejčastěji porušované. Chudší zevnějšek a „podivný“, nesrozumitelný jazyk svádí myslet si, že domorodci jsou někde „pod námi“. Když ne kvůli ničemu jinému tak proto, že si je můžeme „koupit“. Ano jsou materiálně chudší, o to více však dokáží prožívat to málo co mají. Jejich život není méně kvalitní, je jiný.

My v postkomunistických zemích jsme v jedinečné situaci. Máme všechny předpoklady pochopit oba tábory - „chudé“ i „bohaté“ (uvozovky proto, že jsou to pojmy velmi relativní) - a stát se jejich pojítkem. Jsme totiž někde uprostřed. Už nejsme úplně chudí, ale ještě nejsme bohatí. V jednom okamžiku zažíváme obě situace. Na jedné straně vidíme bohaté „Západáky“, jak si u nás „užívají“, na druhé straně máme možnost sami se ocitnout v roli bohatých, ke kterým vzhlíží chudí v zemích „třetího“ světa. Na rozdíl od nás žijí jak bohatí „Západáci“, tak chudí „třetího“ světa neustále v extrémě, kterému chybí druhá polarita. Bohatí už „nad sebou“ nemají nikoho bohatšího, chudí zase „pod sebou“ nemají nikoho chudšího. Nemají porovnání a i jejich pochopení je poloviční, protože k druhému z extrémů mají příliš daleko. My však máme to štěstí, že jsme uprostřed, a tedy nejlépe poznání, že jak povyšování, tak ponižování vyvěrají jen z neúplného pochopení druhé strany.

❖ *Respektujme rozdílnosti*

Respekt je alfou a omegou přátelského vztahu. Kdysi jsem slyšel pořekadlo, že co je pro jednoho perfektní, může být pro druhého perverzní. Přesně vystihuje rozdílnost a právo na rozdílnost. V zemích „třetího“ světa si rozdílnosti užijete až dost. Ať už jde o zahalování muslimských žen, nutkání Číňanů ochutnat absolutně všechno na světě, spokojenost Austrálců s životem ve vyprahlé poušti nebo posedlost bělochů mobily.

Ne vždy však jde o věci jako právě jmenované, tedy takové, které nás přímo bezprostředně neovlivňují. Pokud si Číňan bude pochutnávat na žížale, je to podle nás jeho věc, avšak když si Pákistánec o půlnoci v autobuse, kterým jedeme, pustí hudbu na plné pecky, už je to hned něco jiného. Přesto jde v obou případech o stejnou rozdílnost, o jiný přístup k životu, a měli bychom je tedy chápat stejnou měrou.

Rozhodně nezískáme ničím přátelství, pokud jej například budeme chtít fotografovat i přes jeho nesouhlas, posměšně se vyjadřovat o náboženstvích, nerespektovat místní zvyky, znevažovat jejich hodnoty, odsuzovat způsob provádění věcí jen proto, že je jiný atd. Seznam úskalí je nekonečně dlouhý. Každá země, nebo i jen městečko mohou mít své zvyky, o kterých bychom měli přinejmenším vědět a nedívat se jim.

❖ *Zmenšeme odstup*

I když budeme uvnitř plni pochopení, navenek to na nás nejspíš nikdo nepozná dokud jej navenek neprojevíme. Úsměv, přátelské gesto, pár slov v jejich jazyce, to vše dělá divy. Každá věta v místním jazyce, každý zvyk, který jsme si osvojili, každá maličkost z realíí, to vše zmenšuje náš odstup od místních lidí.

Neměli bychom také zapomenout, že pro většinu z nich jsme milionáři a basta. Nemá cenu o tom diskutovat, jen bychom zabředávali do jejich zjednodušeného vidění světa na jedné straně a bezelstných reakcí na straně druhé. Smířme se s rolí, kterou nám přisoudili a nezvětšujme ještě víc odstup tím, že se je budeme snažit přesvědčit o opaku. Když už jsme těmi milionáři, tak se snažme být chápavými a milými milionáři, ne našťvanými, uraženými a nepochopenými milionáři. A mimochodem, proti nim opravdu jsme milionáři - už jen proto, že nemusíme každodenně bojovat o uspokojení těch nejzákladnějších potřeb, ale můžeme „plýtvat“ peníze na takovou věc jako je cestování.

„*Ateista? A co to je?*“ uslyšíte často, pokud takto odpovíte na otázku na vaše náboženské vyznání. Pro teisty (věřící) je stejně nepochopitelné, že někdo je ateistou (nevěřící), jako pro ateisty, že někdo věří v boha. Obě skupiny se na sebe navzájem dívají mírně opovržlivě a obě jsou ve svém přesvědčení stejně zaslepené. Z tohoto hlediska mezi nimi není rozdíl. Avšak většina světa je teistická, proto jsou ateisté v optické nevýhodě a musí počítat s tím, že budou pro teisty přinejlepším mírně bizarními jedinci, zhruba na úrovni zelených ženušek/mužičků z Marsu. Nechci nabádat k mluvení nepravdy nebo dokonce lžím, avšak pokud ateista řekne, že pochází z „křesťanského prostředí“, řekne plnou pravdu, aniž by o svém vyznání lhal. Neberte to jako podlézání, nebo přizpůsobení se za každou cenu, ale spíše jako způsob jak se přiblížit lidem, kteří nad některými věcmi ještě nemají nadhled.

Kde hledat informace?

O tom jak se kamarádit s domorodci si nikde systematicky nepočtete (pokud ano, dejte mi vědět, rád se přiučím). Cestovatelé se tím buď vůbec nezabývají, nebo to považují za okrajovou záležitost, přinejlepším ve svých cestopisech sem tam utrousí nějakou zkušenost či postřeh. Proto budete muset své nové vztahy skládat sami na základě střípků, které si někde přečtete, na vlastní kůži zažijete, vycítíte nebo odhalíte intuicí.

KULTURNÍ ŠOK

Kulturnímu šoku se nikdo nevyhne. Zasáhne každého, ať v menší či větší míře. Přesto se však na něj dá připravit. Co je kulturní šok? Proč přichází? Jak se s ním vypořádat?

Kulturní šok není šok ...

Zvláštní povahu kulturního šoku naznačuje už toto slovní spojení. Vzhledem k tomu, co kulturní šok opravdu je, jde o pojmenování zavádějící, na druhou stranu však ještě nikdo nevymyslel nic výstižnějšího.

Šokem jsme zvyklí nazývat jednorázové, rychlé zvraty, a jelikož jsme negativistická civilizace, myslíme tím většinou zvraty negativní (i samotné slovo šok má dnes spíše negativní nádech). Kulturní šok však není jednorázový a už vůbec ne rychlý zvrát. Jde o PROCES trvající týdny až měsíce. Podle toho jak jsme nebo nejsme schopni strávit změny, které nás v cizím prostředí obklopují. Šokem jej nazýváme proto, že nás dokáže silně vykolejit. Některé lidi dokonce tak, že nápor nevydrží a utečou, vrátí se domů. Není na tom nic špatného, každý jsme jiný a je lepší si přiznat, že na něco nestačím, než trpět a pak se tím holedbat.

Čím blíže jsme rodné zemi, tím menší kulturní rozdíly pozorujeme. A tím směšnější se nám zdá představa kulturního šoku jako něčeho, na co bychom se měli připravit. Avšak každý, kdo strávil i jen pár týdnů třeba v Německu a trochu pozoroval svoje pocity, vám řekne, že to nebylo jednoduché. Cítil se osamocený, nechápal lidi kolem sebe, byl frustrovaný z jiné mentality, jazyka, jiného přístupu, zvyků, svého vyčlenění ze společnosti atd. Každý to zažil, jen si to vnitřně nemusel pojmenovat kulturní šok, nýbrž třeba stesk po domově, divnou mentalitou místních lidí, rozdílný žebříček hodnot.

... a vypadá asi takhle:

Když jsem se první den svého 9měsíčního pobytu v západní Africe úplně poprvé vydal do ulic, ovládla mě euforie. Tolik neznámých vůní, barev, zvuků, tolik neznámých slov, jídel, lidí. Nemusel jsem nikam spěchat, protože jsem před sebou měl dostatečně dlouhou dobu vše si užít a vyzkoušet.

Dny plynuly, začal jsem chodit do práce a pomalu se dostávat do normálních kolejí. Neznámé vůně, zvyky, jídla, lidi se staly známými a... rozdělily se. Povrchní nadšení a přijímání všeho se změnilo v hlubší zkoumání, které vše nemilosrdně škatulkovalo: to je příjemné, to se mi líbí, to nemusím, to mi vyložené leze na nervy... Třeba...

Jako evropský individualista jsem nejprve s nadšením přijímal touhu téměř každého člověka na ulici se se mnou zastavit, potřást si rukou a popovídat. Byla naprostým opakem naší rezervovanosti a zahleděnosti sama do sebe. Byla něčím jiným, co jsem do té doby nepoznal. S přibývajícím dny jsem však začal přicházet na druhou stranu mince. On se se mnou chtěl zastavit opravdu každý druhý, takže moje chůze po ulici vypadala jako dlouhý rozhovor na stále stejné téma. Potřesení rukou, *Odkud jsi?*, *Kolik ti je let?*, *A ty nemáš děti?*, potřesení rukou, *Jaké je tvoje náboženství?*, *Poborský, Československo?*, *Kolik si vyděláš peněz?*, potřesení rukou, *Odkud jsi?*, *Kolik ti je let?*, *A ty nemáš děti?*, potřesení rukou, *Jaké je tvoje náboženství?*, *Poborský, Československo?*, *Kolik si vyděláš peněz?*, potřesení rukou, *Odkud jsi?*, *Kolik ti je let?*, *A ty nemáš děti?*, potřesení rukou, *Jaké je tvoje...*

Proti snaze a zvědavosti každého jednotlivého člověka se nedalo naprosto nic namítat. Avšak 50 takových snah za půl dne mě nějak záhadně vyčerpalo. Abych se ochránil před dalším záhadným vyčerpáním, přestal jsem být tak otevřený a tiše klel co že to tady mají za divné způsoby.

Plynuly další dny a týdny, kdy jsem mezi lidi vycházel s podivnou směsicí nálad od nadšení až po depky. Tak uplynuly asi dva měsíce, na jejichž konci mě navštívil nechtěný host: malárie. Shodou okolností zrovna v té době jsem se přestěhoval do domorodé rodiny a začal v ní žít. A svět se změnil. Díky obojímu.

Najednou jsem ty zvědavé anonymní človíčky z ulice začal poznávat z druhé strany. Začal jsem poznávat co dělají a na co myslím, když si zrovna na ulici nepotřásají ruce s cizinci. Zažil jsem jejich každodenní strasti, každodenní povinnosti, každodenní radosti, jejich starost o mé zdraví. Ani nevíte, jak jsem se za některé svoje předešlé chování začal stydět. Dva měsíce nade mnou vládla nevědomost a slepota. Teprve po dvou měsících jsem otevřel oči a vstoupil do Afriky...

Samozřejmě, že se vše najednou nestalo ideální. Stále jsem nad řadou věcí skučel a kňučel, ale už jinak. Už to bylo skučení se špetkou pochopení.

Fáze kulturního šoku

Můj zážitek je z (dávné) doby, kdy jsem ještě nic nevěděl o kulturním šoku. Sice jsem o něm z dálky zaslechl, ale zjednodušeně jsem si myslel, že kulturní šok se skládá ze zvyknutí si na chaos, nepořádek a špínu. Hm... takhle to dopadá, když se člověk na cestu nepřipraví... Až později jsem zjistil, že moje pocity víceméně kopírovaly jednotlivé fáze kulturního šoku: nadšení, frustrace, obrat, přizpůsobení a návrat. Sami můžete posoudit z jejich krátkých charakteristik.

❖ *Nadšení*

Vše je nové, nezvyklé, lákavé, jednoduše jste u vytržení. Vstřebáváte povrchní znaky kultury a v podstatě s ní moc nekomunikujete (vystačíte si s vnitřním monologem).

❖ *Frustrace*

Začínáte trochu více komunikovat a uvědomovat si skutečnější podobu věcí. Nastupuje vystřízlivění, frustrace z neporozumění, nedokážete předvídat, začínáte kritizovat a odsuzovat (protože vše co je děláno jinak než znáte, je děláno špatně, že?).

❖ *Obrat*

Už jste si užili dost jednoho extrému (nadšení), prošli druhým extrémem (frustrace) a přežili jste to (ve smyslu „neodletěli domů“), protože cítíte, že musí být někde něco víc... Z povrchu věci se dostáváte hlouběji a začínáte chápat. Karta se obrací a vy směřujete ke středu mezi oba extrémy. S pochopením přichází první úspěchy a najednou zjistíte, že něco přeci jen funguje.

❖ *Přizpůsobení*

Postupně toho funguje čím dál tím víc. Prostředí pro vás už není nepřátelské, ale jen „jiné“ a pochopitelnější. Nalézáte věci, které jste třeba vůbec neznali, ukazují se vám pohledy na věci, které vás nikdy nenapadly. Zjišťujete, že stejné věci se dají dělat více způsoby, a třeba i lépe než znáte z domu. Usazujete se, už víte co si můžete dovolit a znovu se z vás stává ryba ve vodě.

❖ *Návrat*

Po všech „útrapách“ co jste zažili na cestě se vrátíte domů. Myslíte, že už jste vše zvládli, ale doma vás čeká překvapení. Může se stát, že, ač jste se vrátili do známého prostředí, nejste v něm schopni normálně fungovat. Buď s tím problém nemáte, nebo trvá pár dní, může to však být i celý zbytek života. Záleží na síle prožitku v druhé kultuře.

Pátou fází mezi lidmi pozoruju celkem často, i když mnohdy jde jen o pózu, do níž se takoví navrátilci sami staví, protože je dělá v očích druhých zajímavé a propůjčuje jim punc světoběžníků. V takovéto póze se častěji ocitají lidé, kteří se vrátili z ekonomicky vyspělých zemí, než ti co přijeli ze zemí „třetího“ světa. Nic jim u nás není dobré, tam venku to všechno dělají líp, u nás se nedá žít, kdybyste to tam viděli, já to tady nemůžu vydržet atd., určitě to znáte.

Ti co se vrátili z „východu“ si však také stýskají. Jak jim chybí to či ono, jak je to změnilo, jak by se tam hned vrátili (to říkám často já). Ano rádi bychom se tam vrátili, ale s tím, že se můžeme kdykoliv sebrat a odjet zpět domů, ke své čisté posteli, teplé sprše a supermarketu plnému jídla. Můžeme si dovolit ten luxus tesknit a říkat, že se tam chceme vrátit, protože to vždy bude jen na chvíli, po které od toho jejich těžkého života zase utečeme oddechnout si. Oni však nemají kam utéct...

Jak zmírnit kulturní šok

Samozřejmě jsme příslušníky nějaké kultury, která v nás žije. Alespoň občas potřebujeme známé záchytné body, které nám jsou oporou a základnou. Na nich pak můžeme stavět buď obraz multikulturního světa a mít radost, že se

dokážeme sžít i s diametrálně odlišnými zkušenostmi, nebo obraz založený jen na jedné kultuře (ať již dáme přednost své „rodné“, nebo té druhé), která pro nás bude tím nejlepším zázemím pro život.

V podstatě stačí uvědomit si jedinou věc, kterou opakují stále dokola: **Chceme-li opravdu poznat cizí země, naučme se nesrovnávat. Otevřeme se novým věcem, nehodnotíme podle našich měřítek, jen přijímejme a respektujeme. Vzpomeňme si, jak sami oceňujeme respekt od druhých.** To ostatní přijde samo. Pomoci si však můžeme i dalšími způsoby, z nichž ty nejosvědčenější shrnuji v následujících bodech:

- Nebojme se kontaktu s domorodci. Můžeme hodiny teoretizovat o tom, jakou chuť má jablko, můžeme ho rozpitvat na kousíčky a zjistit z čeho se přesně skládá, ale tím nezjistíme jak chutná. Musíme se do něj zakousnout.
- Přijměme, že jsme (alespoň zpočátku) v neobvyklé situaci, a proto i naše pocity mohou být (a i budou) neobvyklé. Vždy rosteme více když jsme nuceni se přizpůsobovat a překonávat překážky, než když děláme jen to, co známe. Neustrňme.
- Udržujme kontakt s přáteli doma. Asi netřeba komentáře. Dnes, v době e-mailů a mobilů, je už situace jednoduchá. Jak člověk potřebuje kontakt s rodnou hroudou můžu ilustrovat sám na sobě a právě západní Africe. V té době byl Internet v plenkách a mobil stál jako půl auta, takže se dalo jen dopisovat. Přestože dopisy píšu upřímně nerad, za těch 9 měsíců jsem jich do Čech poslal přes 60.
- Najděme si v hostitelské kultuře někoho, kdo rozumí pocitům cizinců, někoho, kdo nám odpoví na naše otázky. Vše má nějaký smysl, my jej jen neznáme. Můžeme být frustrovaní (a často jsme) z pouhého nepochopení.
- Naučme se co nejvíce z místního jazyka. Snaha přiblížit se místním je vždy ceněná a otevírá jejich srdce. Opravdu. Jenže většina z nás je líná a neobětuje ani to málo energie k zapamatování byť jen „Dobrý den“ a „Děkuji“. Učit nás klidně může domorodec - je to oboustranná sranda.

JAKÉ INFORMACE (co všechno potřebujeme vědět a kde to zjistit)?

Co všechno potřebujete vědět před cestou za exotikou? A potřebujete vůbec něco vědět? Nestačí jen vzít pas a vyrazit? Jak komu. Tento článek proto berte jako přehled pro ty, kteří nepohrdnou předcestovní přípravou. Jednotlivým oblastem se podrobně věnuju v dalších článcích.

Kam, proč a na jak dlouho?

Je jasné, že bychom měli vědět **kam** se chceme podívat a **proč**. To je tak samozřejmé, že je až hloupé se o tom zmiňovat. Přesto jsem si tuto zmínku neodpustil, protože od odpovědi na otázku kam? a proč? se bude odvíjet celá vaše příprava.

K několikadennímu pobytu, jehož účelem je nachytání bronzu a místních lelků, většinou stačí příprava nulová (u některých lidí dokonce záporná - nemusím asi zmiňovat případy turistů, jejichž míra vcítění se do navštívené kultury je stejná jako míra vcítění se žízaly do rytmu disco). Pokud se však chceme lidem jiné kultury opravdu přiblížit, musíme se připravit na to, že v ní budeme nějaký čas žít. Ne jako turisté, ale jako obyčejní lidé.

Neměli bychom očekávat, že do jiné kultury pronikneme po dvou týdnech či měsíci. To neplatí ani o evropských zemích, natož o zemích „třetího“ světa. Za měsíc dovolené možná dosáhneme pocitu, že už vše chápeme a nic nás nemůže překvapit, jenže právě v tom okamžiku naše cesta skončí a my zůstaneme v iluzi vševědoucna. Teprve pokud se nám povede dostat za určitou hranici, zjistíme, že jsme vlastně pochopili beznadějně nic a musíme začít znovu, ovšem z jiného konce.

Délka pobytu proto bude přímo úměrná naší touze po poznání a ochotě nést riziko, že postupně přestaneme chápat to, co jsme si mysleli, že už chápeme.

S kým?

Kolik nás má jet? Mám jet sám nebo s někým? A s kým? Odpověď není jednoznačná, záleží na každém člověku. Při rozhodování je dobré uvědomit si některá základní fakta o cestování:

❖ *Skupinka*

- Víc hlav víc ví a víc vidí. Jste-li sami, některých věcí si vůbec nemusíte všimnout, protože se na ně díváte jen z jednoho, stále svého, většinou stereotypního pohledu.
- Skupinka je vhodná i z čistě praktických důvodů. Může si například navzájem pohlídat batohy, může mezi sebou probrat právě prožité zážitky, v Asii a Africe (např. Thajsko, Etiopie, Jordánsko a další) často stojí ubytování dvou lidí stejně jako ubytování jednoho atd.
- Ve skupince je třeba hledat kompromisy.

❖ *Jednotlivec*

- Pokud jedete sami, okolní prostředí na vás působí úplně jinak. Před vsudypřítomnými podněty není úniku, nemáte se komu svěřit, s kým probrat nesrozumitelné věci, s kým řešit problémy.
- To se však, pokud jste dostatečně otevření (a ani nemusíte být příliš odvážní), může ukázat jako velká výhoda. Automaticky tím dostáváte větší šanci ponořit se hlouběji do místní kultury a i ona vás snadněji „vcucne“. Domorodci totiž mají před jednotlivcem menší ostych než před skupinkou. A věřte, že jsou přinejmenším stejně zvědaví jako vy!
- Nemusíte se nikomu přizpůsobovat.

Pokud tedy chceme hlouběji poznat místní kulturu, je vhodné co nejvíce se oprostit od vlivu kultury své (ne se jí ovšem vzdát, o tom to není). Chceme-li si však užít dovolenou s nejbližšími, asi nemá cenu jezdit sám. Většina se nejspíš bude pohybovat někde mezi těmito extrémy. V tom případě není špatné předem zapřemýšlet o „léku“ na potenciální ponorkovou nemoc: se spolucestujícími se ještě před odjezdem dohodněte, že pokud ponorková nemoc nastane, vyhrazujete si možnost oddělit se/rozdělit se. Nemusí to být na celý zbytek cesty, někdy může postačit i jen pár dní.

Reálie

Reálie jsou informace, ke kterým má většina z nás mírně schizofrenický vztah. Některé z nich opomíjíme (historie, ekonomika), ba až ignorujeme (zvyky, náboženství, jazyk), jiné zase povyšujeme na to jediné užitečné (popis zajímavých míst, seznam obchodů, barů, pláží...). Není divu, když se na nás z průvodců valí haldy údajů, z nichž je těžké si vybrat.

O zdrojích reálií se zmiňuji na konci článku, ale ani když si nevyberete, není nic ztraceno. Co nenastudujete doma, vám většinou vynahradí jednoduchá metoda, kterou můžete praktikovat během celé cesty: bavit se s domorodci. Je to prosté, avšak je až s podivem, jak málo se my, tedy Evropané, v zemích „třetího“ světa bavíme s lidmi. Důvod? Nechceme se s nimi „zahazovat“. *Jak by nám mohli k něčemu být, když jsou to takoví primitivní chudáci*, říkáme si zpupně. Proto většinou obdivujeme materiálně, třeba monumentální stavby nebo úchvatné scenerie, které jsme schopni pochopit. Ale živého človíčka se na názor nezeptáme. Odpovědi místních lidí nám však často dají daleko více než návštěva pěti muzeí dohromady.

Praktické informace

Každý, kdo se ocitl v cizí zemi, potřebuje znát určité množství praktických informací. Je chvályhodné mít v malíčku teoretické znalosti třeba o historii Káthmándú, ale bez praktických informací vám v něm každý rikšista jízdu rikšou několikánásobně předraží a vy ani nemrknete. Naopak mu ještě ve své blažené nevědomosti poděkujete.

Přesto předem nepotřebujete znát téměř nic. Vše se dá zjistit na místě, nebojíte-li se ptát a buď ovládáte cizí jazyk, nebo svoje tělo. Pokud máte neomezený čas, neomezené finanční zdroje, neomezenou touhu po hledání, případně vše najednou, může vám nejvíce vyhovovat vyrazit naslepo a jednoduše se nechat unášet tím, co přijde.

Určité množství informací předem však může ulehčit nejen vlastní cestování, ale i jeho přípravu. Z celkem lehce dostupných zdrojů (viz níže) si můžete vytvořit hrubý itinerář, zjistit cenové relace a na jejich základě odhadnout náklady a délku cesty.

Jste-li na organizovaném zájezdě, není asi co řešit a z praktických informací vám stačí vědět maximálně místní zvyklosti a ceny běžných maličkostí, nezahrnutých v zájezdu. Cestujete-li nezávisle, musíte však znát (nebo na místě zjistit) vše, protože jste odkázáni jen na sebe. Co znamená *vše*? Zde je jen velmi stručné shrnutí, podrobnosti jsou v příslušných článcích *Rádce*:

- formality (víza, povolení, pojištění, průkazy atd.)
- finance (náklady na cestování, kolik a v jaké podobě si brát finanční prostředky atd.)
- doprava (odkud kam, jak, kdy a za kolik)
- bydlení (kde se ubytovat a za kolik)
- strava (co jíst, kde se najíst a za kolik)
- zdraví a hygiena (očkování, potenciální nemoci a rizika, klimatické odlišnosti apod.)
- jazyk (základní obraty, pokud přímo neznáme místní jazyk)
- zvyky (jak se citlivě chovat, jak co nejlépe zapadnout do okolí apod.)
- a další

Kde hledat informace

❖ *Tištěné*

Na trhu je dostupné nepřehledné množství tištěných průvodců s praktickými informacemi. Mezi nejrozšířenější patří Bradt, Lonely Planet, Moon, Rough Guide (internetové odkazy viz níže). Seznam je však daleko delší, stačí zajít do knihkupectví. Jejich kvalita je rozdílná (hodně záleží na vaši vlastní definici kvality). Pokud pod ní rozumíte rozsáhlý záběr, avšak trochu povrchní informace, sáhnete asi po knihách Lonely Planet, hlubší pohled vám poskytnou například průvodce Bradt. To je však jen můj názor, vy můžete na základě svých zkušeností klidně dospět k pravému opaku. Od těchto praktických průvodců bychom ale neměli chtít encyklopedické informace. K tomu jsou jiné knihy - cestopisy, literatura faktu, případně obrazové publikace.

Knihkupectví se širokou nabídkou tištěných průvodců (v Praze i v jiných městech zkuste velká knihkupectví nebo si knihy objednejte přes internet)

- Academia, roh Václavského náměstí a Vodičkovy ulice, Praha 1

- [CK Kiwi](#), Jungmannova 23, Praha 1
- Černá labuť, Na poříčí 25 (vedle Bílé labutě), Praha 1
- přes Internet můžete knihy koupit třeba na [Amazon.com](#) (anglicky)

❖ *Elektronické*

Pro naši peněženku jsou příjemné informace zdarma, které nám poskytuje internet. Dnes je situace daleko lepší než třeba před třemi roky, stále však platí, že informace jsou roztržštěné a najít něco konkrétního dá hodně práce. Snad jedině v případě, že chcete vyrazit do takzvaných „in“ zemí (Indie, Thajsko, Keňa...), je „nabídka“ trochu lepší. S komplexním pohledem na příslušnou zemi/kulturu to však ani tak není nijak slavné. Internetu zkrátka vládnu útržky, což je jen odrazem našeho útržkovitého života. Svě putování po světě můžete začít třeba na některém z těchto míst:

Inspirace na cesty

- [Skrz Naskrz \(www.skrznaskrz.sk\)](#) - jedna z nejlepších stránek o cestování v nám srozumitelném jazyce (slovensky)
- [Bongo Bongo \(www.bongobongo.cz\)](#)
- [Barevný svět \(www.barevny-svet.cz\)](#)
- [Cestopisy na vyhledávači Atlas \(katalog.atlas.cz/cestovani/cestopisy_a_pruvodce/\)](#)
- [Cestopisy na vyhledávači Seznam \(dir.seznam.cz/Cestovani/Cestopisy_a_informacni_servery\)](#)

Reálie

- [Tam tam \(www.tamtam.cz\)](#) - v horním menu vyberte volbu Encyklopedie a dál Státy a jejich představitelé
- [CIA World Factbook \(www.odci.gov/cia/publications/factbook/index.html\)](#) (anglicky)

Praktické informace

- [Skrz Naskrz \(www.skrznaskrz.sk\)](#)
- [Konzulární informace MZV ČR \(www.mzv.cz/kavinformace/index.html\)](#)
- [Round the World Travel Guide \(www.travel-library.com/rtw/html/index.html\)](#) - praktické rady o všech možných aspektech cestování z pohledu přípravy cesty kolem světa (anglicky)
- [Universal Packing List \(www.henricson.se/mats/upl\)](#) - co si vzít s sebou (anglicky)

Tištění průvodci na Internetu (vše anglicky)

- [Bradt Travel Guides \(www.bradt-travelguides.com\)](#) (včetně on-line obchodu)
- [Lonely Planet \(www.lonelyplanet.com\)](#) (včetně on-line obchodu)
- [Moon Travel Handbooks \(www.moon.com\)](#)
- [Rough Guides \(www.roughguides.com\)](#)

Tištěné časopisy na internetu

- [Koktejl \(www.ikoktejl.cz\)](#)
- [Lidé a země \(www.lideazeme.cz\)](#)
- [National Geographic](#)
- [National Geographic \(www.nationalgeographic.com\)](#) (anglicky)

FORMALITY

Kdo vynalezl byrokracii, nevíme, avšak setkáme se s ní samozřejmě i během cestování. Dočtete se, jaké záležitosti na vás čekají při vyřizování víz a dalších formalit, jak je překonat a ještě se při tom leccos naučit o zemi, kam se chystáte.

Pasy

Nejdůležitějším cestovním dokumentem je určitě pas, opravňující nás k cestování do zahraničí. Pryč jsou doby socialismu, kdy jsme pro různé země potřebovali různé pasy. Přesto si však stále nejsme všichni rovni. Existují pasy cestovní, služební, diplomatické, na každý typ se vztahují rozdílná pravidla (např. držitel diplomatického pasu má bezvízový vstup do více zemí). Jinak je to ale nudný kus papíru, takže pojďme rovnou k vízům, pro která byl vlastně vymyšlen.

Víza

Chystáme-li se do nějaké exotické země, považujeme víza, neboli povolení k pobytu, za samozřejmost. Stejně tak považujeme za samozřejmost, že jsou drahá a jejich vyřizování nám zabere spoustu času. Vízum je pro nás smutnou nutností. Proč smutnou? Protože bohužel nejsou ničím jiným než legalizovaným rasismem a paradoxně země, které se považují za „nejvyspělejší“, mají tento systém rasistického škatulkování nejpropracovanější.

V tomto ohledu se země „třetího“ světa učí tak rychle, že již jen získání víza se pro vás může stát vzrušujícím dobrodružstvím. Ukažme si jeden příklad, na kterém pak vysvětlíme možné zákruty a záležitosti jednání s konzulárními úřady.

❖ *Příklad*

Před několika léty jsme hodlali jet do Indie „severní“ cestou přes Čínu. V té době jsme ještě měli bezvízový styk s Běloruskem, Ruskem a Kazachstánem, takže jejich víza byla bez problémů, jelikož jsem žádná nepotřebovali. Indické vízum jsme dostali na počkání za 1000,- Kč a pákistánské zadarmo do tří dnů (to už dnes také není tak úplně pravda). Jen to čínské ne a ne získat. Podmínkou byla zpáteční letenka a nepomohlo nám ani čínsky psané pozvání od známé Číňanky, ani koupené lístky na vlak do Moskvy (s vysvětlením následné cesty). Číňané zkrátka předstírali, že do Číny žádné silnice nevedou. A basta.

Datum odjezdu se blížilo, proto jsem sáhnul k poslednímu možnému kroku, totiž získat vízum přes letenky. Samozřejmě jsem do Číny letět nehodlal, ale letenky jsem alespoň na chvíli potřeboval. Tak jsem je koupil. Abych však při jejich vracení dostal od letecké společnosti zpátky celou částku, nemohl jsem koupit ty nejlevnější, protože ty většinou není možné vrátit. Musel jsem koupit letenky poměrně drahé: za jednu jsem dal 49 000 korun jen to fiklo. Jakmile jsme Číňany uspokojili a dostali vytoužená razítka do pasu, odklusal jsem do letecké společnosti, vyzvednul si svých 98 tisíc za dvě letenky a měl jsem po starostech. A vlastní cesta do Číny se vším všudy samozřejmě stála daleko daleko méně než samotná letenka.

❖ *Co všechno po vás mohou chtít*

Podívejme se, co všechno po vás úředníci mohou chtít a co všechno se může pokazit. Nebudu uvažovat víza pracovní, jejichž získávání je o něčem úplně jiném a téměř vždy již musíte mít v zemi zajištěnou nějakou práci. Zaměstnavatel musí v takovém případě většinou dokázat, že pracovní místo není obsaditelné nikým z místního pracovního trhu.

Pro běžné cestování budete nejčastěji žádat o vízum turistické, případně tranzitní (platí jen několik dní, ale bývají levnější - ne však vždy!) a pro jeden nebo více vstupů.

Země světa se zjednodušeně dají rozdělit do tří skupin:

- Země, se kterými máme bezvízový styk.
- Země, jejichž vízum získáme snadno.
- Země, jež k získání víza kladou více či méně vynalézavé překážky.

Bezvízový styk

Nejpříjemnější je, když váš vytoužený cíl najdete v seznamu zemí, s nimiž máme bezvízový styk. Kromě většiny evropských zemí jde i o některé země mimoevropské, například Singapur, Mexiko, Malajsie a další. Aktuální seznam najdete na stránce [MZV ČR](#) (pro Čechy) nebo [MZV SR](#) (pro Slováky). Bezvízový styk je vždy omezen délkou pobytu. V Evropě je to nejčastěji do 90 dní, mimoevropské země povolují 15 až 30 dní. Pokud chcete pobýt déle, musíte požádat o vízum.

Snadno získatelná víza

Snadno získatelná víza poskytují země, které vědí, že čím menší budou klást byrokratické obstrukce, tím více přijede turistů. Většinou vám stačí pas, fotky, typicky 0 až 50 dolarů, k tomu jeden až tři dny a vízum je vaše. Mezi tyto země patří Indie, Pákistán (ten však bohužel zrušil své zastoupení v Praze, pro vízum tak musíte do Varšavy), Sýrie (po válce v Iráku v roce 2003 vydávání víz dočasně zastavila a pak znovu obnovila), Egypt, Turecko (avšak už není možné o vízum požádat na hranicích, jako v minulosti), Bangladéš, Nepál a některé další.

Hůře získatelná víza

Do této kategorie bohužel patří nejvíce zemí, a to včetně takových, jako je třeba Čína, Indonésie, Austrálie a další. Nejběžnější požadavky jsou dva:

- Prokázání dostatečné finanční hotovosti na cestu (výpis z účtu). Finanční hotovost se dá „nasimulovat“ půjčením peněz, uložením na účet a předložením výpisu s balíkem peněz, který už se mezitím z vašeho účtu nastěhoval zpět k původnímu majiteli. Této finty s půjčováním peněz si ale velvyslanectví začala být vědoma, proto některá z nich již požadují výpisy za více měsíců.
- a/nebo vlastnictví zpáteční letenky. Zpáteční letenka se obejít nedá, snad jedině pokud s velvyslancem chodíte do hospody a říkáte mu familiérně „vole“ (v příslušném jazyce). Někdy pomůže finta zmíněná v úvodu, ale i ta nemusí být zadarmo. Když jsem například v Malajsii žádal o indonéské vízum, také po mně chtěli zpáteční letenku. „Dočasně“ jsem ji tedy koupil, musel jsem se však smířit s tím, že nedostanu zpět všechny peníze. V jihovýchodní Asii ať si koupíte, jak drahou letenku chcete, vždy vám při stornování strhnou pokutu pár desítek dolarů. Navíc mi číslo letenky napsali do pasu. Naštěstí se však ukázalo, že v indonéské byrokracii neví pravá ruka, co dělá levá, protože na hraničním přechodu vůbec nepoznali, že mám v pasu číslo letenky.
- Další možné požadavky k žádosti o vízum (příklady zemí v závorkách): potvrzení o zaměstnání (Austrálie); potvrzení, že dostáváte dovolenou a zaměstnavatel vás po návratu zaměstná (Austrálie); vysvětlující dopis (jihoamerické země); potvrzení ubytování (Indonésie, Rusko).

❖ Pár tipů pro získávání víz

- Vytáhněte z úředníků co nejpodrobnější seznam požadavků k získání víza, ať vás nic nepřekvapí dva dny před odjezdem.
- Počítejte s tím, že se můžete setkat s téměř jakýmkoliv požadavkem (např. ženy předkládající žádost o iránské vízum musí být na přiložené fotce zahaleny). Nediňte se, podívejte se. V podstatě jedete na návštěvu, i když v dnešní éře cestování jako konzumního zboží si to málokdo uvědomuje. Proto by mělo být přinejmenším slušností, spíše však povinností, respektovat místní etiketu. Pokud ji respektovat nechcete, raději nikam nejezděte. Zní to možná tvrdě, ale určitě byste doma nestrpěli hosta, který by třeba plival na koberec a čural na zeď, protože se to tak u dělá u něho doma.
- Obrňte se trpělivostí a se zařizováním cesty začněte včas - některé procedury trvají déle než dlouho.
- Nevažte se jen na jeden zastupitelský úřad - často se setkáte s tím, že velvyslanectví jedné země může v některém městě vydávat víza snadno, v jiném ho ale nedostanete ani za boha. Takové vízum většinou v Evropě dostanete těžko, na příslušném kontinentu však snadno. Např. peruánské vízum jsem v Santiagu de Chile získal během jednoho dne bez jakýchkoliv dalších požadavků, kdežto v Praze by po mně chtěli přinejmenším zpáteční letenku. Vízum do Pobřeží slonoviny mi v ghanské Akkré vydali automaticky za dva dny, kdežto v Evropě (u nás na francouzském konzulátu) bych je musel „zásobit“ zpáteční letenkou a potvrzením o ubytování.

Pojištění

Pas a vízum má každý, pojištění málokdo. Je pravda, že v okamžiku, kdy se šťastně vrátíme z cesty, mohou se nám zdát prostředky vynaložené na pojištění jako vyhozené peníze. Nezapomeňme však, že to jsme před cestou nevěděli.

Pojistit můžeme sebe a svá zavazadla. Sami jste to nejcennější, co si s sebou vezete, proto na svém pojištění nešetřete. Nabídka pojišťoven je různá, ať již cenově, nebo účelově. Základní sazby začínají někde na 20 korunách za den, delší období je však cenově výhodnější.

V běžném cestovním pojištění většinou nejsou zahrnuty rizikovější aktivity jako horolezectví, rafting, paragliding apod.. Pokud tedy něco podobného chcete provozovat, radši se zeptejte a případně připojistěte. Těch pár stovek ušetřených za pojištění by vám totiž nestačilo ani na několik stříkaček, natož na celé léčení. Avšak pozor! Připravte se na to, že ve většině zemí „třetího“ světa stejně budete muset uhradit všechny náklady (a to přesto, co vám tvrdí vaše pojišťovna) a teprve pak si je nechat doma proplatit. Proto si schovávejte účtenky a podrobné popisy zákroků.

Pokud odjízdíte z ČR na déle než šest měsíců, můžete se odhlásit ze zdravotní pojišťovny a úplně přestat platit zdravotní pojištění. Po návratu se však musíte opět přihlásit a prokázat, že jste byli pojištěni (mně k tomu stačilo ukázat kreditní kartu, ke které mám i pojištění do zahraničí).

Průkazy

❖ *Mezinárodní očkovací průkaz a jiná zdravotní potvrzení*

Nejběžnějším zdravotním potvrzením je mezinárodní očkovací průkaz - malá žlutá knížečka se záznamy o očkování. Získáte ho na hygienické stanici ve vašem městě, kde vám zároveň navrhnou, která očkování by bylo dobré absolvovat a v jakém pořadí. Ač je dnes povinným očkování již jen proti žluté zimnici, není špatné nechat se očkovat i proti dalším nemocím. Mezi nejběžnější patří žloutenka, meningitida, tuberkulóza, vzteklna. Očkování se liší region od regionu a je dobré začít s ním brzy, protože některé vakcíny se navzájem nesnášejí a je třeba mezi nimi nechat určité časové prodlevy (většinou jeden týden až jeden měsíc).

Vedle očkovacího průkazu některé země požadují ještě zvláštní zdravotní potvrzení. Například pro delší než půlroční pobyt v Číně teoreticky potřebujete negativní potvrzení o AIDS. Vždy se na příslušném konzulárním úřadu zeptejte. Jejich fantazie je neomezená...

Pravděpodobnost, že očkovací průkaz nebo jiné zdravotní potvrzení budete potřebovat, je malá, avšak nenulová. Pamatuji si, že když jsme překračovali hranici z Pákistánu do Indie, prošli jsme zdravotní „kontrolou“, která sice spočívala pouze v kontrole správné barvy očkovacího průkazu, ale bez něj by si úředník nemohl udělat čárku do své pečlivě vedené KNIHY ČÁREK.

❖ *Mezinárodní řidičský průkaz*

V nejbližší Evropě jsme zvyklí, že nám k řízení auta stačí český řidičský průkaz. Ve zbytku světa tomu tak není - budete potřebovat řidičský průkaz mezinárodní (pokud ovšem vůbec budete moci auto řídit). Průkaz, platný jeden rok, vám za poplatek vystaví Okresní úřad.

V zemích „třetího“ světa se řídit nedoporučuje, protože my Evropané si dost špatně zvykáme na místní dopravní „pravidla“. Vlastně pravidlo jediné: „přednost má silnější“. Některé země (např. Madagaskar) zašly tak daleko, že pokud si půjčujete auto, musíte si najmout i řidiče.

❖ *Mládežnické průkazy*

Nejrozšířenějším mládežnickým průkazem jsou studentské karty **ISIC**, případně jejich verze pro ne-studenty pod 26 let **IYTC** či „učitelská“ verze **ITIC**. Všechny jsou vydávány mezinárodní organizací **ISTC** a v Evropě a USA na ně získáte spoustu slev na dopravu, vstupy do muzeí, ubytování atd. (ke kartičce dostanete podrobnou brožurku s popisy slev). V zemích „třetího“ světa je však jejich použití hodně omezené a daleko většího efektu dosáhnete třeba obyčejným úsměvem nebo větou prohozenou v domorodém jazyce. Pravidla pro jejich vydání jsou poměrně přísná a bez příslušných potvrzení vám je nevydají. Alespoň v Evropě ne. Proslulá je však bangkokská ulice Khao San, kde vedle falešné ISIC karty seženete například i stejně „legální“ novinářský průkaz. Zda se necháte zlákat, je už vaše věc (a vaše karma). V ČR můžete karty získat například v [GTS](#).

Stejně omezené použití má karta Hostelling International (IYHF - International Youth Hostel Federation), která, jak už její název napovídá, platí v hostelech, jež jsou členy HI. V ČR ji seženete v [KCM](#).

Další formality

V tomto článku jsem zmínil jen tu nejrozšířenější potravu byrokratů, kterou budete během svého putování potřebovat. Co země, to jiné požadavky, ale i jiné možnosti. Mnoho zemí má různá pravidla pro povinnou registraci do určitého dne od příjezdu (např. Rusko, kde to však za vás vyřídí ubytovna, nebo odlehlější oblasti Mali, kde to za vás vyřídíte jen vy sami). Do některých oblastí potřebujete zvláštní povolení, i když již máte vízum (typickým příkladem jsou trekking permits pro vysokohorské túry v Nepálu) a podobně. Mezi možnosti patří více či méně výhodné průkazy na místní autobusy, vlaky, letadla, hromadné vstupenky do více objektů za nižší cenu atd.

To už však zacházíme do oblastí, kterým věnuji jiné články *Rádce*. Pokud chcete zjistit podrobné informace o formalitách, týkající se jednotlivých zemí, podívejte se například do tištěných cestovatelských průvodců (viz článek [Jaké informace?](#)).

Kde hledat informace

- [Ministerstvo zahraničných vecí SR \(www.foreign.gov.sk\)](http://www.foreign.gov.sk) - vízové informácie
- [Ministerstvo vnitra ČR - informace o cestovních dokladech](#)
- [EmbassyWeb \(www.embassyweb.com\)](http://www.embassyweb.com) (anglicky)
- [ISTC \(www.isic.org\)](http://www.isic.org) (anglicky)
- [IYHF \(www.iyhf.org\)](http://www.iyhf.org) (anglicky)

FINANCE

Kolik peněz budu potřebovat na svoji cestu? V jaké formě si je mám vzít? Jak můžu na cestě ušetřit? Jak můžu svoje zážitky finančně zúročit? Tyto a spousta dalších otázek Vás určitě napadnou při přípravě Vašeho exotického dobrodružství.

Hodně nebo málo?

Pokud se vydáte na organizovaný zájezd, jsou vaše výdaje spočitatelné celkem lehce. Stačí vzít cenu zájezdu, k ní připočítat možné útraty přímo na místě a máte hotovo. Můžete se sice i tak dostat do finanční tísně (obzvlášť na konci, při kupování suvenýrů, ale pokrytí základních potřeb budete mít zajištěno v každém případě.

Při nezávislém cestování je to složitější, avšak odměnou vám budou dvě skutečnosti. Jednak s velkou pravděpodobností zaplatíte daleko méně než kolik by vás stál organizovaný zájezd se stejným programem. Navíc budete mít možnost reagovat na nově vzniklé situace a program přizpůsobovat běhu událostí. Předpokladem samozřejmě je, že vás tento způsob cestování baví a nebudete při něm trpět. V opačném případě je lepší koupit si zájezd.

Pamatuji si své cestovatelské začátky, kdy jsem se snažil své náklady srazit na minimum. Za každou cenu. Jsem rád, že jsem tou zkušeností prošel, protože mi to umožnilo vyrovnat se s velmi rozšířeným mýtem: nejlepší nezávislý cestovatel je ten, který utratí nejméně peněz.

Tento mýtus zasáhne velké množství nezávislých cestovatelů, protože většina začíná ve studentských letech, kdy nejsou peníze nazbyt. V pořádku je to do té doby, dokud se takový člověk nezačne povyšovat nad lidi, kteří utratí více než on. Myslí si, že když on utratí méně a vše si zařídí sám, je jaksi lepší, jeho zážitky jsou jaksi autentičtější. Prostě on je „jaksi“ geniální a ti „mastňáci“ jsou hloupi.

Příznávám, že jsem si to kdysi taky myslel. Ty doby jsou však už našťestí pryč. Jednoduše jsme každý jiný a jsou pro nás důležité jiné věci. Pro někoho ušetřit, pro jiného zase mít vše zařízené. Nemá to nic společného s kvalitou člověka, ta se spíš pozná ze vztahu k té „druhé“ skupině. Nebo si myslíte, že tzv. „nezávislák“, který sice za cestu utratí směšnou částku, ale přímo z něj srší závist k těm co mají víc peněz (a ze svého nízkého rozpočtu tím automaticky dělá ctnost), se chová přirozeně? Stejně tak drahý zájezd nikomu nezaručuje větší spokojenost, než nezávislá cesta do stejné země, která bude stát třeba jen třetinu.

Kolik peněz?

Málo. K cestování po zemích „třetího“ světa stačí relativně málo peněz. Ve většině případů je sice nutné připočítat drahé letenky, ale to je fakt, se kterým se musíme vyrovnat. Anebo najít místo, kam není třeba letět.

V Evropě máme obrovskou výhodu v tom, že náš kontinent plynule přechází v Asii, kam se dá dostat po zemi. Proto většina lidí na své první cesty směřuje tam a tyto cesty mohou být opravdu hodně levné. Měsíční cesta na Blízký východ (Turecko, Kypr, Sýrie, Jordánsko) mě se vším všudy v roce 1992 stála asi 14 000 korun, podobná měsíční cesta přes Turecko a Írán do Pákistánu a zpět v roce 1995 asi 17 000 korun. Je sice pravda, že už je to nějakou dobu, ale jednak se ceny v těchto zemích ve vztahu ke „tvrdé“ měně příliš drasticky nemění a navíc u nás stoupají platy.

Pro toho, kdo je zvyklý cestovat po Evropě jsou ceny ve většině (avšak ne ve všech) zemích „třetího“ světa mírným šokem. Příjemným. Zjistíte, že bydlet se dá za dva dolary (často i méně), denně za jídlo utratíte třeba jen tři dolary (díky srdečnosti domorodců však někdy taky ani korunu, doprava je také levná. A za to všechno dostanete daleko exotičtější zážitky, než na naše starém dobrém kontinentě. Nechci tím říct, že cestovat po Evropě nemá smysl. Má a je stejně krásná jako jiné kontinenty. Jen je strašně drahá a obzvlášť pro studenty je v ní poměr cena/zážitky hodně nepříznivý.

Pokud se podíváte do praktických tištěných průvodců (viz. [Radce cestovatele - Jaké informace?](#)), kde jsou uváděny ceny všeho možného, máte možnost si přímo spočítat náklady své cesty. Chcete-li již teď zjistit, kolik by vás vyšlo podobné cestování, podívejte se na tabulky s cenami a náklady mých cest: např. Indie, Indonésie, Thajsko, Austrálie.

Jaké peníze vzít sebou?

Otázka jaké peníze vzít sebou se vztahuje jak na měnu, tak na její formu. Nejčastější formy peněz, které můžete na cestách používat jsou hotovost, cestovní šeky a kreditní karty. Jakou formu si vybrat záleží hlavně na zemi kam jedete, délce cesty, vašich zvycích apod. Můžete vzít jen jednu, nebo třeba zkombinovat všechny tři.

❖ *Hotovost*

Obecně je nejvšestrannější hotovost. Také je však nejzranitelnější a pokud vám ji někdo ukradne, můžete se s ní navždy rozloučit. Univerzálním světovým platidlem je dnes americký dolar. I když existují i regionální měny (např. francouzský frank ve frankofonní Africe, britská libra nebo německá marka v Evropě - teď však všechny nahrazené euro), s dolarem nepohloupíte skoro nikde.

❖ *Cestovní šeky*

Určitou ochranu poskytují cestovní šeky, které vám v případě odcizení většinou budou nahrazeny vydavatelem. Musíte však mít poznamenaná jejich přesná čísla (což znamená vést si jejich seznam a vždy po výměně z něj příslušný šek vyškrtnout). V různých zemích tato procedura trvá různě dlouho (od 24 hodin až po týdny) a většinou za jejich výměnu zaplatíte malý poplatek. Nejrozšířenější vydavatelé jsou American Express a MasterCard, Thomas Cook a VISA. V zemích „třetího“ světa je použitelnost cestovních šeků omezená pouze na větší města, s čímž je dobré počítat.

❖ *Kreditní karty*

Nejbezpečnější a nejpohodlnější formou přenášení financí jsou kreditní karty. Zároveň jsou však formou nejméně použitelnou, protože platit s nimi můžete jen v drahých hotelích, při půjčování auta, letenky apod. Z tohoto hlediska budou pro většinu nezávislých cestovatelů nepoužitelné. Jsou však šikovné v jiných případech. Např. když jste na delší (a tedy většinou i dražší) cestě a nechcete u sebe mít všechny peníze, ať již jako hotovost nebo šeky. Kreditní karty vám umožňují načerpat peníze z vašeho účtu, čehož se dá využít buď v bankomatech, nebo v bankách, které vám na ně vydají tzv. „cash advance“ (anglicky) či „avance en efectivo“ (španělsky).

V praxi to vypadá tak, že pokud nenajdete bankomat (nebo vám bankomat peníze nevydá), zajdete do banky, která na kartu vaší značky poskytuje cash advance. Vyplníte žádost, chvíli (raději se však vyzbrojte trpělivostí) vyčkáte, než banka ověří kartu a nakonec dostanete peníze. Hotovost, či šeky, v místní měně či ve „tvrdé“ měně – záleží na zemi a bance.

Tento způsob je poměrně spolehlivý, sám jsem jej vyzkoušel na cestě kolem světa. Vyrázil jsem s 1000 dolary v kapse (hotovost i cestovní šeky) a zbytek jsem na různých místech (Indie, Indonésie, Austrálie, Bolívie...) čerpal přes své karty VISA a EC/MC.

Jak na cestě ušetřit

❖ *Mějte informace*

První velkou úsporou je vyhnout se zájezdům a celou cestu si organizovat sám. Další úsporu vám přinesou tištění praktičtí průvodci (viz. [Radce cestovatele - Jaké informace?](#)), v nichž většinou najdete ceny pro různé kategorie cestovatelů od nejlevnějších až po pětihvězdičkové. Tyto knihy jsou sice poměrně drahé (700-1000,- Kč), investice se však mnohonásobně vrátí, protože nebudete muset tápat a hledat levné ubytování, levné jídlo, dopravu atd. Samozřejmě, že ne vždy vám poradí nejlevnější varianty (např. místní lidé mohou mít lepší informace) ale v průměru se bohatě vyplatí.

❖ *Žijte jako domorodci*

Poměrně hodně peněz ušetříte, když se budete snažit chovat jako domorodci. Tím míním používání stejných ubytoven, jídelen, stejné dopravy, místních trhů. Prostě snažit se alespoň v tomto směru žít jako oni. V některých ohledech je to i bezpečnější. Např. thajské a indonéske klimatizované (a tedy drahé) autobusy jsou notoricky známé zloději, kteří vás třeba během noční jízdy okradou o batůžky, foťáky, kamery. Naopak v místních busech (neklimatizovaných, levnějších a méně pohodlných) se setkáte jen s úsměvy domorodců (případně s úsměvy jejich čuníků a slepic, v jejichž společnosti často cestují). Avšak v například pákistánském Láhauru je v okolí nádraží spousta opravdu levných hotýlků, kde vám během dne či noci přímo personál bez skrupulí odlehčí od vašich dokladů, peněz nebo vybavení. Nic není černobílé, chce to jen cit a otevřenost.

Budete-li dávat přednost využívání služeb místních lidí a firem, místo služeb firem mezinárodních, nejen že ušetříte, ale přímo uděláte něco pro příslušnou zemi, zjistíte jak se v ní žije a daleko více se dostanete do kontaktu s místní kulturou. Vámi vydané peníze neskončí na nějakém tučném kontě ve Švýcarsku, ale dostanou se přímo k lidem, kteří je potřebují daleko víc.

❖ *Naučte se smlouvat*

Využívat místních služeb se snadno řekne, ale někdy již hůře udělá. Jedním s rysů těchto zemí jsou smluvní ceny, což znamená dohodnutí ceny až při prodeji. Týká se to všech běžných nákupů od jídla, přes ubytování, suvenýry a leckde i dopravu.

Valnou většinu Evropanů smlouvání odrazuje a rozčiluje, považují jej za způsob jak okrást turistu a nikdy se s ním nesmíří. Domorodci jej však takto nevnímají. Především proto, že smlouvání neberou jako boj, ale jako hru. Jako způsob komunikace. Dobrou cestou je inspirovat se u nich, vzít smlouvání také jako hru a prostě si hrát. Smlouvání je skvělý způsob jak se leccos dozvědět o zemi, jak si vyzkoušet svou diplomacii a psychologii, ale hlavně jak alespoň trochu pochopit místní lidi.

Jak peníze vydělat

Málokomu se poštěstí, aby měl své cestování placené. Ani ti ostatní však nemusí ztrácet naději. Existuje řada způsobů, jak si na své cesty alespoň přivydělat.

Známostí formou je samozřejmě sponzorování. Dnes však cestuje skoro každý a skoro každý by chtěl sponzora, takže ti si vybírají jen nejzajímavější akce. Pravděpodobnost že jej seženete je nenulová, ale velmi nízká. Sám jsem sponzora nikdy nepoužil. Jednak proto, že jsem nechtěl trávit čas zbytečným chozením z místa na místo a navíc dávám přednost nezávislosti před nutností plnit sponzorské povinnosti.

Daleko větší obzor se naskytá v oblasti zprostředkovávání vašich zkušeností dalším lidem. Ať již jde o různé přednášky, promítání diapositivů, články, výstavy fotografií. Záleží především na vaší kreativitě a většinou nepotřebujete téměř žádný vstupní kapitál (neplatí pro výstavy fotografií, které vás pár tisícovek stát budou).

Pokud chcete uspořádat promítání svých diapositivů, zkuste se obrátit na čajovny, které tato promítání pořádají (za všechny jmenuji např. [Růžovou čajovnu](#)) nebo zkuste promítání navrhnout čajovně, která podobný program ještě nemá. Sám jsem se přesvědčil že to funguje.

Dnes již na Internetu najdete stránky, které vám za vaše cestopisné články zaplatí. Příkladem může být třeba výhradně cestovatelsky orientovaný Bongo Bongo a další.

Kde hledat informace

❖ *Praktické rady ohledně financí na cestách*

- [Skrznaskr – sekce Peniaze](#)
- [Travel Library \(www.travel-library.com/rtw/html/rtwfinancial.html\)](http://www.travel-library.com/rtw/html/rtwfinancial.html) (anglicky)
- [Oanda \(www.oanda.com/convert/classic\)](http://www.oanda.com/convert/classic) (anglicky)

❖ *Cestovní šeky*

- [American Express \(www.americanexpress.com\)](http://www.americanexpress.com) (anglicky)
- [Thomas Cook \(www.thomascook.com\)](http://www.thomascook.com) (anglicky)
- [Master Card \(www.mastercard.com\)](http://www.mastercard.com) (anglicky)
- [Visa \(www.visa.com\)](http://www.visa.com) (anglicky)

❖ *Kde si přivydělat peníze za cestovatelské články/promítání*

- [Bongo bongo \(www.bongobongo.cz/svet/onas.asp\)](http://www.bongobongo.cz/svet/onas.asp)
- [Růžová čajovna \(www.pangea-tea.cz/cz/cajovna.html\)](http://www.pangea-tea.cz/cz/cajovna.html)

DOPRAVA

Země „třetího“ světa jsou často vnímány jako země s neexistujícími, v lepším případě rozbitými, či blátivými silnicemi, „zápornou“ bezpečností dopravy a špatným technickým stavem samohybů. Mnoho lidí však od cestování místní dopravou paradoxně odrazuje zcela jiná skutečnost: kontakt s domorodci, doslova tělo na tělo, kterému jsou neustále vystavováni.

My Evropané jsme individualisté a každé vstoupení do metrové „ochranné zóny“ kolem našeho těla považujeme za nepříjemné. Pokud se s tímto nedokážete vyrovnat, raději jeďte po Evropě, kde se vás nikdo ani nedotkne. Avšak zcela jistě přijdete o úžasné „diskusní kluby“, společné hody, či kulturní lekce od zajímavých lidiček. A leckdy nebudete vědět, máte-li být více fascinováni srdečnými domorodci nebo bizarním dopravním prostředkem, v němž sedíte.

Jak se tedy dopravovat po zemích „třetího“ světa?

Bezpečnost

Doprava v zemích „třetího“ světa je vzhledem ke stavu komunikací, vozidel a nedisciplinovanosti lidí zcela určitě méně bezpečná, než v zemích ekonomicky vyspělých. Avšak rozdíly nejsou tak velké, jak by se na první pohled zdálo. Na silnicích sice platí jen jediné pravidlo, které říká, že přednost má silnější. Ve vzniklém chaosu, kdy se všichni přes sebe valí a cpou, však většinou dojde k takovému zpomalení dopravy, že jedinou dopravní „nehodu“ může být otrava všudypřítomnými výfukovými plyny. Nemůžu nezpomenout své zkušenosti z indických měst, kdy se mi často stávalo, že jsme na beznadějně ucpané křižovatce stáli vedle nákladáku, jehož výfuk byl přesně ve výšce otevřeného okénka rikši...

Tento dokonale organizovaný chaos má však jednu velkou výhodu. Jelikož řidiči jsou připraveni očekávat téměř cokoli, vypěstovali si prvotřídní reflexy a dokáží odvrátit nehody, které by u nás byly nevyhnutelné. Jako náplast na bezpečnostní rizika se to sice může zdát chabé. Je to ale daleko blíže realitě, než naše představa, že každá druhá jízda autobusem v Indii končí hromadným masakrem na svodidlech.

Typy dopravy

Naše sklony nevěřit, že v od nás odlehlých místech světa existují nějaké použitelné komunikace (v čemž nás utvrzují odfláknuté a povrchní mapy všech ostatních kontinentů mimo sebestředně zaměřené Evropy a Severní Ameriky) dostanou na frak s první návštěvou kterékoliv tzv. rozvojové země.

Jelikož místní obyvatelé jsou povětšinou chudí, je pokrytí země veřejnou dopravou velmi husté. O čemž si takové USA nebo Austrálie můžou nechat jen zdát. Těm to však nevádí, protože díky rozšíření automobilů nemají veřejnou dopravu příliš zapotřebí, efektivita přepravy je však v takových „rozvinutých“ zemích, kdy v každém autě sedí průměrně jeden a půl člověka, hodně nízká a spotřeba pohonných hmot na hlavu neuvěřitelně vysoká.

V každé zemi se setkáte se sítí vlaků, místních či dálkových autobusů, obyčejných či sdílených taxíků, nebo jině MHD. Případně lodní a letecké dopravy. Hustota sítí jednotlivých typů dopravních prostředků záleží na povaze země. V Nepálu, převážně hornaté zemi, například nenarazíte na železnici, kdežto síť autobusů je celkem vyhovující. Sousední Indie má zase jak vlakovou tak autobusovou síť hodně hustou. Indické železnice jsou s 1,5 miliónem zaměstnanců dokonce údajně největším zaměstnavatelem světa. Bolívie se svým rozmanitým terénem vás na Altiplanu přivítá autobusy, kdežto v amazonské džungli se musíte spolehnout jedině na loď, případně džípy.

❖ *Pozemní*

Jde o nejrozšířenější dopravu, kterou naleznete všude. Stav silnic však bývá žalostný, proto se dopředu připravte na častá zdržení. Ať již budou způsobena kravami odpočívajícími na silnici, častými defekty, zastavováním na každém rohu apod.

Velkou výhodou pro domorodce se zdá být systém zastavování na mávnutí. Většinou neexistují pevně dané zastávky a vy můžete auto/autobus zastavit téměř kdekoli. A to jak pro výstup, tak pro nástup. Nevýhodou je fakt, že nikdy nevíte kdy dorazíte do cíle, protože časté zastavování může prodloužit cestu i o několik hodin! Jakékoli „přesné“ časové údaje o délce cesty berte s rezervou a pro jistotu si neplánujte případné přestupy příliš brzo za sebou.

Budete-li se na jízdu dívat spíše jako na způsob jak poznat lidi a místa podél cesty, než jako na nutnost dostat se z bodu A do bodu B, mnohé pro vás bude lehčí. V opačném případě můžete skončit s depresemi o hodinách a hodinách nevyužitého času. V Indonésii se mi například stalo, že jsem byl asi pět hodin ujišťován, že autobus už jede, než jsem byl odvezen do úplně jiné vesnice, kde jsem byl naložen do busu jiné společnosti. Onen první autobus totiž kvůli dešťům vůbec nedojel. Za těch pět hodin jsem si však pokecal téměř se všemi zaměstnanci autobusové společnosti.

Dálková

Dálková doprava je většinou rozdělena podle rychlosti a pohodlí. V silniční dopravě začínáte u nejlevnějších autobusů, případně jen nákladňáků (některé hůře přístupné oblasti jižní Ameriky, Indonésie, Indočína apod.), které používají domorodci. Bývají neuvěřitelně levné, ale také neuvěřitelně natřískané. Rekordmany jsou podle mně bangladéšské autobusy, ve kterých často cestuje i více než dvojnásobek lidí, než je jejich kapacita. Bengálci se totiž pro „dopravní účely“ dokáží neuvěřitelně zmenšit a navíc mají dar využít dopravní prostředek do posledního místečka. Takže z dálky vypadá jako plechovka obalená lidmi.

Atmosféra v těchto pojízdných konzervách na sardinky je však skvělá. Lidé se spolu baví, zpívají si, pomáhají si vystoupit a nastoupit, prostě mají radost ze života. Při jízdě bývá skvělý výhled ze střechy - jen si musíte dávat pozor, aby vás „nesejmul“ nějaký drát natažený přes silnici.

Pro movitější klientelu existují dražší a pohodlnější autobusy či vlakové třídy, ve kterých však již občas ucítíte odstup spolucestujících. Navíc se nesrovnatelně častěji stávají terčem krádeží, jak už jsem psal v jiném článku v *Rádci*. Pro lidi, kteří psychologicky nebo fyzicky nevládají levnou dopravu jsou však i tak přijatelné, protože jejich ceny bývají hluboko pod cenovou úrovní srovnatelné dopravy v Evropě.

Místní

Ať již jde o dolmuš v Turecku, tro-tro v Ghaně, mícro v Bolívii, bemo v Indonésii, nebo jeepney na Filipínách, vše je název pro to samé: malé mikrobuses, dodávky či pick-upy pro 10-15 lidí. Jezdí po pevné trase a za celkem přijatelný peníz vás dopraví téměř na kterékoliv místo po městě/venkově. A pokud vás někdo nedopraví, můžete si je za o něco větší peníz najmout a dojet již opravdu kamkoliv (toto má smysl hlavně na venkově).

Pronajmout místní dopravu se však dá i levněji, pokud jste ve městě. Kromě klasických taxíků totiž existuje nepočítaně různých rikš (indický subkontinent), moto-taxi (Benin), tuk-tuků (Thajsko) aj. Opět jsou to různé názvy pro to samé: velmi pružnou dopravu pro jednoho až dva lidi. Po chůzi jde o nejlevnější způsob dopravy, na jaký můžete narazit.

Jak levná bude záleží na vašich schopnostech a umění smlouvání. Většinou je totiž nutné si pro místní dopravu předem smluvit cenu. V chudých zemích jsou běloši nazíráni jako snadný zdroj zisku a domorodci často využívají naši neznalosti místních zvyklostí, pravidel a běžných cen. Pokud si jízdě nedohodnete předem, s velkou pravděpodobností budete překvapeni, kolik že ta „levná“ doprava stojí. Obzvláště „drsné“ zkušenosti si odvezete z Indie, kde jsou rikšisté, vzhledem ke své zoufalé chudobě, nuceni používat všemožné triky, aby z vás dostali co nejvíce peníze. Místo hádky je však raději pozvěte na oběd, čímž snadno proniknete za jejich pečlivě budovanou masku „bezohledného obchodníka“.

Stopování

Stopování v některých zemích „třetího“ světa funguje, v jiných ne. Důvody jsou dva. Jednak je stopování celkem běžnou metodou jak zastavit auto nebo autobus na místech, kde není zastávku (což je téměř všude) a pak běloch je vždy považován za bohatého milionáře, o kterém se předpokládá, že zaplatí za všechno (a řada řidičů si ráda přivydělá). Výjimkou jsou snad jen řidiči kamionů. Nákladní auta jsou v hůře přístupných místech používána jako běžná doprava, takže také chtějí platit.

Bezpečnost je zhruba stejná jako v Evropě, většina hysterických výkřiků Evropanů je založená na neznalosti situace nebo vytržení jednoho faktu z dění světa.

O zkušenostech lidí s autostopem (bohužel většinou jen evropským) si můžete přečíst například na stránkách zapsaných ve vyhledávacích Seznam nebo Centrum.

❖ *Lodní*

Zaoceánská

Lidé si stále ještě myslí, že cestovat lodí za oceán je lacinější než letadlem. Opak je pravdou. Vzhledem k tomu, že například plavba mezi Evropou a Severní Amerikou trvá asi 5 dní, během kterých vás musí na lodit žít, mohou si tento luxus dovolit jen největší boháči. Z hlediska poznání jiných kultur jde více méně o plýtvání časem (pokud ovšem pro vás není synonymem poznávání kultur ochutnávání různých druhů whisky a lahůdek z mořských potvor.

Trochu jiná je situace u nákladních lodí, kde sice již nepanují tak velké možnosti jako před léty, ale stále se, obzvlášť pokud máte dostatek času a nebojíte se tvrdé práce námořníka, dá zažít ledajaké dobrodružství. Více se dozvíte například na anglicky psané stránce [Internet Guide to Freighter Travel](#).

Místní

Místní lodní doprava nepatří mezi cestovateli k oblíbeným. Jednak je pomalá a mnoho lidí se navíc obává ztroskotání, utopení a podobných nedobrovolných kontaktů s vodou. Někdy však nemáte ve stejné cenové úrovni jinou možnost (například pro dopravu po ostrovech Indonésie či Filipín, v amazonské džungli), tak proč si ji neužít.

Doprava na lodi je často nepohodlná, ale dává vám skvělou možnost nahlédnout do života podél řek. Lidé v malých městečkách nebo vesničkách u vody jsou mnohem více v kontaktu s přírodou. Avšak často jde o nejchudší oblasti dané země. Na vodě bude vaše bílá postava obzvlášť vyčnívat z davu, proto se připravte na mimořádný zájem domorodců. Vzpomínám si na pohledy desítek očí, které se v bangladéšských přístavech stáčely vždy směrem ke mně tak, jak se loď přibližovala podél břehu.

❖ *Letecká*

Vzhledem k drahotě je letecká doprava použitelná především k dopravě do/z vaší cílové země. Vnitrostátní leteckou dopravu nejspíš použijete jen v případech, kdy nemáte dostatek času nebo neexistuje jiný druh dopravy. Během cesty letadlem toho z místní kultury pochytíte jen velmi málo, i když oznámení kapitána pákistánského letadla „*Dá-li bůh, brzy přistaneme na mezinárodním letišti v Kvěťě*“ jsem mezi své nezapomenutelné kulturní zážitky přeci jen zařadil.

Mezi situace, kdy se asi nevyhnete použití místních letadel patří například přístup do některých oblastí konžské nebo amazonské džungle, přístup na sever Etiopie (pokud nemáte opravdu hodně času), na některé odlehle ostrovy ztracené ve vodách světových oceánů apod. Neuvěřitelně levné je létání v Íránu (ceny letenek se počítají v dolarech, maximálně prvních desítkách). V zásadě se dá všude dostat po zemi/po vodě, ale málokdo má tolik času, aby si počkal třeba tři měsíce, než pojede příští loď z ostrova Pitcairn (v Tichém oceánu) na Nový Zéland.

Život na cestě

První zásadní rozdíl, který zaznamenáte při cestování zeměmi „třetího“ světa bude, že mnoho domorodců cestuje jakoby s celou domácností. Někteří si jednoduše nedokáží představit přežití bez věcí, na které jsou zvyklí. Výjimkou nejsou celé kuchyňské soupravy (jako v jedné naší legendární jízdě vlakem mezi Íránem a Pákistánem), různé domácí zvířectvo, rostlinstvo, či pytle se zrním (Indonésie), nebo celá jídlá (kebaby na Blízkém východě, samosy na indickém subkontinentu atd.). Na cestu si zkrátka nemusíte brát žádné jídlo, ono si vás vždycky najde. Spolu s hřebeny, ponožkami, šroubováky, novinami, prostě vším možným co se dá prodat.

Busy a vlaky jsou jakési živé pohyblivé jednotky. Čím levnější dopravou jedete, tím jsou lidé přirozenější a vstřícnější. Na každé zastávce se můžete dosyta občerstvit, protože vyhládlí cestující jsou pro domorodce dobrou příležitostí k výdělku. Není nouze o různé pochutiny (například zázvorová limonáda v Pobřeží slonoviny, kukuřičné koláče v Bolívii a další), nebo celá jídlá (kebaby na Blízkém východě, samosy na indickém subkontinentu atd.). Na cestu si zkrátka nemusíte brát žádné jídlo, ono si vás vždycky najde. Spolu s hřebeny, ponožkami, šroubováky, novinami, prostě vším možným co se dá prodat.

V posledních letech se ve všech koutech světa začínají rozmáhat video-autobusy, které jsou mezi domorodci stále oblíbenější. Podle toho jaká jste nátura budete buď trpět nebo upadnete do bezvědomí. Z obrazovky se, za zvuku puštěném na plné pecky, typicky valí potoky krve, často i do jedné či dvou do rána. Nezapomeňte si proto špunty do uší.

Noční můrou mnoha cestovatelů jsou toalety v zařízeních při silnicích, o kterých se již vypráví celé legendy. Snad proto, že patří mezi místa, na která dlouho nezapomenete. Určitě však proto, že celé Asii a Africe vévodí tzv. toalety turecké. Tedy díry v zemi, nad které si dřepnete a vykonáte potřebu. Ač budu asi roztrhán rozlícenými cestovateli musím říct, že tyto toalety považuji za daleko přirozenější způsob jak se zbavit odpadu ze svého těla, než naše půlmetrové sedačky. V každém případě si na ně budete muset zvyknout (trénujte už doma – stačí nakreslit si na zemi kroužek a čupnout si nad něj).

Náklady

Jak už jsem naznačil, doprava je v zemích třetího světa daleko levnější, než na co jsme zvyklí z Evropy. Pro představu uvádím pár čísel ze svých cest, další náklady najdete zde na eCestách u deníků jednotlivých [cestopisů](#):

- Indonésii od severní Sumatry až po Timor (odhaduju tak 5000 kilometrů) jsem přejel za nějakých 2700,- Kč
- doprava z Istanbulu (Turecko) přes Írán až do pákistánských hor na hranici s Čínou přišla jedním směrem na 2600,- Kč
- pro porovnání: 7000 km v australských autobusech mě stálo asi 6500,- Kč

V některých zemích budete nuceni smlouvat i o cenách dálkové dopravy (příkladem je Indonésie). Zjistěte si předem přibližné ceny (z tištěných průvodců, nebo od domorodců) a smlouvejte. Nabídka dopravy je ostatně široká, takže vždy můžete jít „o autobus“ dál. Ceny jsou však tak nízké, že i když neusmlouváte nic, stále ještě pojedete levně.

Kde hledat informace

- [Round the World Travel Guide, sekce Transportation](#) (anglicky)
- [Internet Guide to Freighter Travel](#) (anglicky)
- [Internet Ferry Guide](#) (anglicky)
- [Youra Studios International Ferries Listings](#) (anglicky)
- [GTS International - levné letenky pro studenty](#)
- [Svět letenek - ceny letenek do celého světa on-line](#)
- [Fractal.cz - letenky on-line](#)
- [Vyhledávač Atlas.cz, sekce o autostopu](#)
- [Vyhledávač Seznam.cz, sekce o autostopu](#)

UBYTOVÁNÍ

Jedny z prvních otázek, jež dostávám vždy, když se vrátím do Evropy, se týkají bydlení. Kdes' tam spal? Zajišťoval sis to už doma? Není to nebezpečný? A kolik to stálo? Před cestou se lidé evidentně nejvíce obávají, budou-li mít kde složit hlavu.

Dobrá zpráva je, že až na výjimky bez problémů a za levný peníz. Špatná zpráva... ta vlastně není. Pro zhýčkané snad jen to, že v případě levného ubytování je často třeba odhodit evropské hygienické normy a nasadit normy volnějši. Nebo raději... žádné.

Z Evropy to neuvídíme, ale zeměkoule je plná lidí na cestách. Mladí, staří, výletníci, ztracenci, poutníci, prostě davy bytostí, většinou bělochů. A kde je poptávka, objeví se i nabídka. Proto se ve všech možných i nemožných koutech světa vyrobily hotely, ubytovny, hotýlky, kempy, nepočítaje v to kdejaké místo, kam stačí hodit spacák, a je ustláno. Každý si může vybrat podle své chuti. Stačí jen přijít a zabydlet se, rezervace většinou nepotřebujete.

Ubytovny a hotýlky

Drahe hotely rovnou přeskočím, protože pro většinu cestovatelů jsou zbytečným luxusem a svou uniformitou, diktovanou západním způsobem života, jen zkrslují obraz dané země.

Daleko více než drahých hotelů potkáte všelijakých levných ubytoven a hotýlků. Nazývají se různě — *mosaferchuné* (Írán), *losmen* (Indonésie), *residencial* (Ekvádor). Některé mají před jménem také slůvko „hotel“, ale jde spíše o psychologickou fintu majitele nebo úzus dané země. Také jejich úroveň se výrazně liší. Například ubytování zhruba stejné kvality nás v Chile stálo kolem 8 dolarů, zatímco v sousední, méně ekonomicky vyspělé Bolívii jen 2 dolary.

Za málo peněz je málo muziky. Ale v tomto případě ta muzika úplně stačí. Někdy je však problematické ji vůbec najít. Například v Íránu nebo Číně jsou některé ubytovny označeny jen v místním jazyce, což je pro nás neznalé exotických jazyků stejné, jako by vůbec neexistovaly. Proto se vyplatí naučit se v místním jazyce fráze týkající se ubytování a trénovat je na místních lidech tak dlouho, dokud vám neporozumí.

Postel, okno, někdy i záchod (většinou „turecký“) a sprcha. To je nejčastější obsah místností, ve kterých strávíte většinu svých nocí na cestě. Někde budete mít vše zmíněné, i když v dosti spartánské podobě, jinde stěží postel v kobce bez oken. Místnosti s vlastním sociálním zařízením (pokud je vůbec mají) jsou samozřejmě dražší. I v takovém případě se často budete muset spokojit s tzv. *bucket shower* — kbelíkovou sprchou (vodu na sebe vyléváte z kbelíku), rozšířenou například v Indii, západní Africe, Indonésii. Určitě vám nebude vadit, že jde o vodu studenou — v tropech je i ta někdy až příliš teplá.

Levné ubytování může však občas mít i povahu téměř luxusní. Z mých vzpomínek takto vyčnívá malý úhledný domeček i se záchodem a sprchou, postavený na krásně upraveném a zatravněném dvorku v Ubudu na Bali (Indonésie), kde jsem za noc platil celých 2,5 dolaru (což jsou mimochodem za ubytování v Indonésii těžké peníze).

Pro Evropany je představa noci strávené v dusné „sauně“ málo přitažlivá, ale často vám nezbude nic jiného. Někdy sice máte v místnosti větrák, nebo klimatizaci, po čase však zjistíte, že jde jen o zbytečně vyhozené peníze (většinou jsou za příplatek). Častým používáním, nulovou údržbou a hromotlucným zacházením se totiž všechny časy nějak zaseknou v maximální poloze. Proto je zapínáte zastrčením do zásuvky a následně musíte celou noc snášet buď uragán od větráku, nebo „ledový dech“ od klimatizace, bez možnosti jakékoliv regulace. Obzvláště na klimatizaci je dobré dát si pozor. Časté přechody ze studené místnosti na dusnou ulici a naopak ústí v něco, co bychom v tropech nečekali: rýmy, nachlazení a zápalý plic.

Pokud je vaše vybrané ubytování daleko od nádraží, kam přijedete, pravděpodobně pojedete MHD nebo si najmete třeba rikšu (indický název) či někoho podobného. V tom případě pozor na oblíbený trik, kterým se vás bude váš rikša snažit dostat na místo, kde mu dají provizi (o kterou vám samozřejmě zvýší cenu ubytování). Pohádky jako „Váš hotel je zavřen, vyhořel, spadlo na něj letadlo...“ si klidně poslechněte, ale trvejte na svém.

V některých městech jsou místa se špatnou reputací (např. nejlevnější hotýlky kolem nádraží v pákistánském Lahauru). Informujte se a vyhněte se jim. I zde platí, že co je nejlevnější, nemusí být nejvýhodnější.

Jen pro úplnost zmiňuji mládežnické ubytovny (youth hostels), které však v zemích „třetího“ světa nejsou zdaleka tak rozšířené jako v Evropě nebo Severní Americe. Většinou tedy nevyužijete různé průkazky IYHF, ISIC a spol., pro všechny případy je však můžete mít s sebou. Paradoxně právě o nich najdete na Internetu nejvíce informací (viz odkazy na konci článku).

Ubytování v pohybu

Jen málo zemí je tak malých jako Česká republika, kterou napříč přejedete během pár hodin. Leckde však pro špatné silnice podobnou vzdálenost neujedete ani za celý den. Pak nastupuje nocování v různě se zmítajících prostorech, kterým domorodci odvážně říkají autobusy, vlaky a lodě.

Noční, nebo dokonce několikadenní jízda nepatří mezi vyhledávané kratochvíle cestovatelů, ale stane se. My, materiálně zaměřeni Evropané, se můžeme alespoň uklidňovat, že ušetříme za ubytování. Domorodci si s tím však nedělají starosti a užívají si života jako normálně. Pokud se inspirujeme a budeme brát dlouhé cestování jako běžný život v pohybu, dost se nám uleví.

Dlouhá jízda však automaticky neznamená utrpení. Taková denní jízda v Íránu, kdy vás všichni hostí ze svých zásob (a vy na oplátku zase je), nebo třídní jízda vlakem z Ruska do Kazachstánu, kde chodíte v bačkorách jako doma, máte k dispozici samovar na jedné straně a vodku na druhé straně, nebo dvoudenní jízda spacím(!) autobusem přes čínskou poušť Taklamakan, jsou docela příjemným cestováním.

Někdy se však přeci jen sejdou všechny možné špatné okolnosti, jako při jedné 36hodinové jízdě autobusem přes Sumatru a Jávu do Jakarty (Indonésie), kdy jsem ani nezamhouřil oka. Tehdy jsem na autobus nejprve čekal pět hodin, pak mě nacpali na zadní sedačku, kde nás nad žhnoucím motorem na pěti místech sedělo šest (plus tři pytle zrní v uličce), všichni kouřili jako tovární komíny a během noci nám nějakí bandité za jízdy rozbili okna autobusu. To jsou ale opravdu extrémní případy, které se stávají velmi zřídka (a stejně pak na ně budete vzpomínat se smíchem). Nechci však tvrdit, že je vše bez problému, proto i taková vzpomínka sem patří.

Pozvání k domorodcům

Povídání o pozvání patří spíše do části o zvycích, ale jelikož často dostanete pozvání k ubytování, uvádím je i tady.

Domorodci si pokládají za čest, mohou-li uctít hosty. Někdy dostanete pozvání na návštěvu, jindy dokonce i nabídku k přenocování. Většinou nejde o vylákání peněz z turistů, jak bychom se podle zkušeností s chamtivostí prolezlou Evropou domnívali, ale o srdečně míněné pozvání. Jsme bráni jako hosté se vším všudy a leckdy nám dají i to poslední, co najdou v domě, jen aby nás uctili.

Uctivost je dobré oplácet uctivostí, a ač se můžeme domnívat, že v takové situaci máme jen těžko co dát, opak je pravdou. Respekt, přirozený zájem, uznání, otevřenost, to vše s sebou při dobré vůli můžeme nést, aniž bychom potřebovali mít cokoliv hmotného. Kritizování, ohrnování nosu a necitlivého chování bychom se určitě měli vyvarovat. Pokud nehodláme překousnout (někdy i doslova) neznámé věci, je lepší pozvání vůbec nepřijímat.

Jako vyjádření díky je nejlepší zanechat fotografie vlastní, rodiny či rodného města, prostě něco, co by zůstalo navždy vzpomínkou a mohli případně ukázat i ostatním. Můžete však také přinést nějaké potraviny z místního trhu, případně se někoho zeptat, co je nejvíce oceňováno jako dárek. Různé cetky jako propisky, bonbóny, klíčenky apod. jsou jen dárky z nouze a je lepší se jim vyhnout.

Teprve jste-li k někomu pozváni, ukáže se v plné nahotě, jak dobrá byla vaše příprava před cestou. Každá země má své zvyky, svá tabu a své postupy. Proto se nedivte, když například v muslimských zemích budete obklopeni pouze mužskou částí domácnosti, kdežto ženská část vás „jen“ obslouží a pak se zase rychle rozplyne. Lidé ve „třetím“ světě jsou, vzhledem k nedostatku informací o cizích zemích, přirozeně zvědaví. Proto otázky jako „Kolik máte dětí?“, „Kolik vyděláváte?“ nebo „Jakého jste vyznání?“ patří k těm nejběžnějším, jež můžete zaslechnout.

Pod širákem

U nás rozšířený blud, že v chudé zemi musí být obrovská kriminalita, a tedy nebezpečno, nahání husí kůži komukoliv, kdo si byť jen představí, že by se v ní ocitl pod širákem. Zbytečně. Vyjma válečných zón vaše bezpečnost daleko více závisí na vašem chování než na životní úrovni domorodců.

Klidné a příjemné noci jsem strávil nejen v onom domku na Bali, ale i v parčíku uprostřed jordánského Ammánu, pod stromy na hranici Toga a Burkiny Faso, v peruánských horách na Camino Inca atd.

Pokud v Evropě bychom spali pod širákem, protože i nejlevnější ubytování je příliš drahé, v zemích „třetího“ světa to není zapotřebí. Pohled do tabulky orientačních nákladů za ubytování dole řekne víc.

Náklady

Více než z dlouhého povídání se dozvíte z jednoduché tabulky s náklady na ubytování z mých vlastních statistik. Ceny jsou uvedeny v USD. Dodám snad jen jediné: i v případě ubytování je leckde možné smlouvat a dostat se na daleko nižší cenu, než je vám prvotně nabízena.

Země	Počet dní	Ubytování celkem	Průměrně ubytování na den
Austrálie	33	299	9,1
Bangladéš	11	16	1,5
Bolívie	27	58	2,2
Čína	14	59	4,2
Chile	20	141	7,1
Indie	51	81	1,6
Indonésie	43	50	1,2
Malajsie	21	42	2,0
Nepál	14	20	1,5
Pákistán	14	23	1,7
Peru	28	69	2,5
Thajsko	25	64	2,6

Perličky

Na závěr jsem si nechal pár perliček, jež mají ilustrovat rozmanitost situací, do kterých se v souvislosti s ubytováním můžete dostat.

Občasné šváby pod postelí nebo v koupelně asi ani není možné brát jako perličku, za to probíjející elektrický proud ano. V pákistánském Lahauru jsme se museli přestěhovat do jiného pokoje, protože kovová sprcha probíjela a tekla z ní „elektrická“ voda.

Ve svých cestovatelských začátcích jsem byl v syrském Damašku překvapen jednou náruživou dámou, která se mě pokusila svést na střeše hotýlku, kde jsem bydlel. A to přesto, že ve vedlejším pokoji spal její manžel. Na muslimskou zemi opravdu neobvyklé! Podobnou zkušenost jsem udělal v malijském hlavním městě Bamaku, kde mi zase chtěla dělat společníci celkem pohledná prostitutka, jež zaklepala na moje dveře a zabalená jen v dece si přišla „povídat“.

Zvláštním místem k bydlení pro mě zůstane jedna bývalá mešita v indickém Dillí. Úzké chodbičky, výhled na dvorek s výklenkem směřujícím k Mekce, malý ozdobný balkónek a minaret přímo nad hlavou opravdu měly atmosféru!

Kde hledat informace

- Skrznaskrz.sk — kapitola Ubytovanie, jak se chovat na návštěvě
- www.hostels.com (anglicky)
- www.hostelplanet.com (anglicky)

STRAVA

U nás rozšířená představa, že při cestování v ekonomicky chudých zemích nebude co jíst je jen dalším důsledkem samolibosti a povýšenosti Evropanů. Jak hluboký je to omyl pozná každý, kdo se v některé z takových zemí ocitl a byl zahlcen pestrostí barev, chutí a vizuálních zážitků. Ne všechno každému chutná, ale o to vůbec nejde. Důležité je nebat se. Jídlo patří ke kultuře stejně jako jazyk nebo architektura.

Co je jiné, nemusí být špatné

Nikde jinde se neprojevuje náš strach z neznámého a nutkání setrvat ve vyzkoušených kolejkách více než v oblasti kulinářské. My, Evropané, jsme v však tomto ohledu více než nedůslední. Na jednu stranu jsme velmi citliví na to, jak jídlo vypadá, na druhou stranu je nám velmi fuk z čeho se skládá. V zemích „třetího“ světa se můžete setkat i s extrémem opačným, avšak podle vlastní zkušenosti bych řekl, že standard je v nich daleko blíže onomu zlatému středu. Zjednodušeně řečeno: máme se od nich co učit. Proto se učit nebojme, v čemž nám pomůže zlaté pravidlo nejen stravování, ale celého cestování: **co je jiné, nemusí být špatné.**

Lehce se to řekne, avšak hůře udělá. Všechna předsevzetí mohou vzít za své v situaci, kdy musíte čelit někdy i úplné absenci známých potravin. Často vůbec nenarazíte na naše nejzákladnější potraviny. Důvodem však není kritická chudoba, nýbrž fakt, že v příslušné zemi je základní potravinou něco zcela jiného. Například takový chleba nebo sýr v naší podobě neseženete ve velké části Asie. Musíte je prostě nahradit něčím jiným. Nebo si je přivést sebou.

Zapomeňte na naši stravu, vrhněte se na jejich

Myšlenka přivést si stravu (nebo alespoň její část) z domu nás dostává k další části stravovací problematiky: vyhýbání se místní stravě. Lidí, kteří si do exotických zemí přivezou své jídlo nejspíš nebude mnoho. Většina ví, že se to nevyplatí, ba v řadě případů ani nesmí. Daleko více je však těch, kteří se místní stravě vyhýbají po část, nebo celý pobyt. Nechutná jim, nedělá jim dobře, mají po ní průjmy, vypadá ohavně, je nehygienická a sto dalších důvodů.

Většinu lidí asi příliš nevzruší fakt, že jídlo patří ke kulturnímu dědictví každé země. Jídlo je totiž jedno z mála věcí, na kterém se dá viditelně a celkem jednoduše ušetřit. Proto padne za obět jako první v situaci, kdy je málo peněz (bez jídla se nějakou dobu obejdete, ale bez ubytování nebo bez jízdenky na autobus ne - pokud ovšem nespíte pod širákem a nejedíte stopem). A to na nás, pragmaticky vychované Evropany, platí.

Mnohem zajímavější pro nás může být zjištění, že jíst místní stravu je zdravé a pomáhá aklimatizaci v novém prostředí. Každému je jasné, že třeba v Thajsku si ani neškrtnete s češtinou a bude se tedy muset přizpůsobit. To co uděláme v naší mysli však často nedopřejeme svému tělu. Ocitneme se ve zcela jiných podmínkách, avšak stále se jej snažíme plnit pokud možno co nejevropštější stravou. Nezávisle na tom, že jsme překonali tisíce kilometrů a dostali se do úplně jiného klimatického pásma, kde na nás působí zcela nové fyzické i psychické vlivy

A samozřejmě i jiné bakterie. Čím dříve přijmeme stravovací zvyky místních obyvatel, kteří sami nejlépe vědí jak ve svém prostředí žít, tím dříve se vymění naše střevní mikroflóra a tím dříve se náš organismus vzpamatuje. Otřes zažije každý organismus bez výjimky. U zdravého organismu jej však ani nemusíte zpozorovat.

Největší problémy mívají lidé s psychickým nebo fyzickým blokem. K těm prvním patří ti, kteří odmítají jíst místní stravu, protože jsou málo otevření vůči novým věcem. K těm druhým pak lidé se zanešeným tělem (chemikáliemi, tuky apod.), což jsme vzhledem k životnímu stylu v Evropě všichni. Vina je pak kladena stravě, protože je první na ráně (a to i doma!). Je samozřejmě na každém, jak a jestli si přizná skutečné příčiny svých problémů. Příprava na cestu tedy i v tomto případě začíná dlouho před odjezdem, a to péčí o harmonii těla.

Kde se stravovat

Jako odpověď mě automaticky napadají dvě slova: na ulici.

V zemích „třetího“ světa brzy zjistíte, že vše hlavní se odehrává na ulici. Ulice často žije 24 hodin denně, a to nejen proto, že řada lidí na ulici doslova bydlí. Lidé jsou družnější, potřebují společnost a tu doma nemají. Proto se na ulicích dělá vše, včetně vaření. Maminy si na roh postaví stůl s jedním dřezem plným rýže, druhým dřezem plným omáčky a už

to jede. Hrající si děti mají pod dohledem a své „spoludrbny“ vždy nadosah. Chlapi zase přitáhnou dvoukolák s řeřavými uhlíky, začnou opékat špízy a pokoušejí se sousedy. Všichni jsou spokojení, všichni jsou na ulici.

Pokud jako TO místo, kde dodávat tělu energii, velebím ulici, nemyslím tím jen samotnou ulici, ale i všemožné jídelničky, kterých cestou potkáte nepočítaně. Často totiž nepoznáte, je-li jídelna součástí ulice, či ulice součástí jídelny. Někde jsou zajímavým zpestřením i noční trhy (např. Čína, Malajsie), kdy se celé ulice, parkoviště, či čtvrti promění na nepřetržitý řetěz lákadel všech chutí a barev. Kdo jednou zažije a ochutná v takové atmosféře, už nikdy nebude chtít jinak.

Jak už jsem psal v článku o dopravě, dá se v zemích „třetího“ světa pohodlně a dobře jíst i během cestování, protože nabízení jídel patří mezi dobré způsoby jak si domorodci mohou vydělat. Vlaky, autobusy a lodě jsou na zastávkách z venku (a někdy i zevnitř) obležené prodejci, kteří se předbíhají kdo první uspokojí vaše kručení v břiše.

Co jíst

Není v silách jednoho člověka vyjmenovat všechna kulinářská lákadla světa. A ani to nemá smysl. Stačí vědět, že najíst se dá všude. Přesto si neodpustím pár příkladů, nabídka pouličních prodavačů a jídelen je však mnohonásobně pestřejší.

Začít můžete od různých dobrot, jako je sladký *pastel de choclo* (Peru), zeleninové či masové *samosy* (Indie), smažené pálivý *yam* (Ghana), pečené chobotničky *kalamáry* (Thajsko) a pokračovat k plnohodnotným jídlům, např. nakládaným syrovým rybám *ceviche* (západní pobřeží jižní Ameriky), cizrnové kaši *humus* (Blízký východ) či smažené rýži *nasi goreng* (Indonésie). K tomu se můžete osvěžit stejně nepřeberným množstvím nápojů: ovocné koktejly (obecně v tropech), sladké *api* z červené kukuřice (Bolívie), zázvorová limonáda (západní Afrika), řídký jogurt *lassi* (Indie), pivo (téměř všude, kromě většiny muslimských zemí) a další. Pro inspiraci si můžete zkusit uvařit etnické jídlo podle receptů, které zveřejňujeme v [EtnoKuchyni](#).

Strava by měla být co nejpestřejší. V některých místech (džungle, špatně přístupná horská sídla, extrémně chudé oblasti) je to problematické, ale obecně je v těchto zemích snadnější zajistit si pestrou stravu než u nás doma. Paradoxně díky tomu, že jsme „odstřiženi“ od známých potravin a nuceni experimentovat a objevovat.

Hygiena

Evropané zvyklí na sterilitu jsou v zemích „třetího“ světa z místní hygienické úrovně často šokováni. Špína na ulicích, kde se ručně připravuje většina jídla nám zatemňuje mysl a vyvolává představy o všemožných bacilech a bakteriích (v našich restauracích se připravuje téměř stejně, avšak my žijeme v blažené nevědomosti, protože to nevidíme). Přesto si však dovoluji tvrdit, že více lidem ublíží šok z nezvyklého prostředí, než vlastní nehygienická strava. Tělo si snadno zvykne, pokud mu nebudeme bránit svými předsudky.

Ne vše je ale způsobenou psychikou a na problémy s hygienou určitě narazíte častěji než u nás. Jak tedy odlišit zdravé a relativně hygienické jídelny od těch druhých? Stačí se dívat kolem sebe a pozorovat, která místa jsou hojně navštěvována místními lidmi. Oni žijí v daném místě léta a nejlépe vědí kam jít.

Zvyky

Každá země má svou etiku stolování a je dobré vědět alespoň o těch nejzákladnějších zvycích. Domorodci se na nás dívají podle toho jak ctíme JEJICH zásady, ne naše! A jelikož naše nevědomost je většinou více než velká, je na nás nazíráno mírně řečeno jak na nevychované. A to nezávisle na tom, že jsme pro ně v řadě věcí vzorem.

Například pokud budete v muslimských zemích jíst levou rukou, dostane se vám často nechápavých, někdy až znechucených pohledů. Muslimové totiž levou ruku používají jako toaletního papíru a je pro ně nečistá. Stejně tak v Thajsku je prohřešením dát do úst vidličku (slouží jen k nahrnování jídla na lžici) a naopak zvyklostí je nechat alespoň pár soust na talíři (hostiteli tím ukazujeme, že je tak štědrý, že jsme vše ani nemohli sníst). V Číně z vás bude majitel restaurace nešťastný, pokud nebudete během jídla dostatečně mlaskat a nenecháte stůl zaneřáděný a umaštěný do výšky alespoň půl centimetru. Bude to pro něj signál, že vám nechutnalo a půjde si hodit mašli.

Náklady

Dobrá a levná, tak by se dala charakterizovat strava exotických zemí. Posuďte sami z následující tabulky. Ceny (v USD) pocházejí z přelomu let 1998/9.

Země	Počet dní	Strava celkem	Průměrně na den
Austrálie	33	97	3,0
Bangladéš	11	17	1,6
Bolívie	27	71	2,7
Čína	14	36	2,6
Chile	20	60	3,0
Indie	51	123	2,4
Indonésie	43	95	2,2
Malajsie	21	48	2,3
Nepál	14	31	2,2
Pákistán	14	32	2,3
Peru	28	55	2,0
Thajsko	25	79	3,2

Kde hledat informace

❖ *Tištěné*

Přehršel praktické informací o stravování, etiketě apod. z jednotlivých zemí/regionu, naleznete v tištěných průvodcích, o kterých si můžete přečíst na stránce Rádce věnované praktickým informacím ([Jaké informace?](#)).

❖ *Elektronické*

Internet na takovou stránku zatím stále čeká (pokud již existuje, podělte s námi). Mezitím si na eCestách v [EtnoKuchyni](#) můžete vyzkoušet uvařit etnická jídla.

ZDRAVÍ

Jsme-li zdraví a v pohodě, vnímáme stejnou cestu úplně jinak, než když námi cloumají zdravotní potíže. Proto není od věci dobře se připravit a během cesty si zdraví dál opečovávat. Jak na to se dočtete v tomto článku.

Náchylnost

Nižší hygienický standard, spojený se stresem z neznámého prostředí zemí „třetího“ světa, dokáže s našim tělem pěkně zahýbat. Po fyzické i psychické stránce. Zcela určitě jde o prostředí, kde na naše těla čeká více nástrah a potíží, než v prostředí domácím. To však neznamená, že jim musíme podlehnout. Se střízlivou přípravou před cestou a obezřetným pozorováním během cesty je možné vše překonat bez větších problémů. *Nebud' me paranoidní, to nás dostane na kolena daleko častěji, než samotný zdravotní problém.*

Jak se připravit před cestou

Kromě zdravého životního stylu (který by ale měl být samozřejmostí nejen kvůli potenciálnímu cestování - a tedy stavu našeho těla - ovlivní naše cestování nejvíce zdravotní příprava. Co všechno do ní patří? Celkem široký záběr záležitostí, z nichž nejdůležitější jsou čtyři:

- předcestovní zdravotní prohlídka
- očkování
- zdravotní pojištění
- obstarání základní zdravotní výbavy

❖ *Předcestovní zdravotní prohlídka*

Projít předcestovní zdravotní prohlídkou je vhodné ze dvou důvodů:

- měli bychom vědět, jestli neodjíždíme s nějakou počínající nemocí, případně komplikacemi, které cestování úplně vylučují
- znát svůj zdravotní stav se může hodit i pro snadnější určení původu případných zdravotních problémů po návratu

Pro většinu lidí jde o formalitu, kterou se příliš nezabývají. U kratších cest se nic moc neděje. Co se však nevyplatí zanedbat v žádném případě je prohlídka zubů. Nepřejte si vidět ta „přenosná“ zubařská pracoviště, sestávající s deky, několika prorezlých nástrojů a velkých kreseb chrupu, které jsme v Indii potkávali na každém kroku. Jedinou alternativou k nim bylo drahé ošetření u soukromého zubaře.

Prozřetelné je také nechat si od svého lékaře předepsat léky, jež pravidelně užíváte (lépe předpis s obecným označením účinné látky, protože stejné léky se ve světě prodávají pod různými názvy). Předpis (samozřejmě v cizím jazyce) se hodí i pro případné šťouraly na hranicích, kteří by vás chtěli obvinít z převážení drog.

❖ *Očkování*

Přestože očkování znamená pro organismus velkou zátěž, vyplatí se některá z nich podstoupit. Dnes již je dokonce možné užívat „očkování“ homeopatické. O očkování více v článku [Jaké informace](#), část „Mezinárodní očkovací průkaz a jiná zdravotní potvrzení“. Proto jen zopakuji, že očkování provádí hygienické stanice v krajských/okresních městech, které vám zároveň vypracují „očkovací“ kalendář podle vaší cílové země.

❖ *Zdravotní pojištění*

Zdravotní pojištění, jako každé pojištění, oceníme až v případě, kdy se nám něco stane. V zemích „třetího“ světa je však situace komplikovanější. Bez ohledu na typ pojištění se vám může stát, že budete nuceni na místě zaplatit v hotovosti, a pak se doma dohadovat s pojišťovnou o proplacení. Jeden můj pracovní kolega v Ghaně to skvěle vystihl větou „*Black man wants cash*“. Hotovost, které je v zemích „třetího“ světa kritický nedostatek, však nechtějí jen v Africe, ale i v Asii a Jižní Americe. Není kvůli tomu třeba panikařit, je však dobré být připraven.

Jednotlivá zdravotní pojištění se liší na základě krytých výdajů. Není špatné mít v pojištění pokrytu případnou zpáteční cestu letadlem, ať už v leže za živa (kdy zaberete dvě sedadla, normálně by to tedy byly dvě letenky) nebo za mrtva (převoz v zinkové rakvi). Zdá se to morbidní, ale i takový může být život. My jsme však připraveni, takže zinková rakev se nás netýká.

Zdravotní (respektive cestovní) pojištění je přidruženo i k některým kreditním kartám a cenově vychází celkem výhodně. Toto pojištění však bývá omezeno na souvislou délku pobytu za hranicemi 60 dní, po kterých pojištění přestává platit (můžete se však vrátit domů a ihned začít dalších 60 dní - pokud je to možné a smysluplné).

Základní sazby zdravotního pojištění začínají na 20,- Kč/den, při více dnech placených v bloku (měsíc, půl roku, rok apod.) je sazba výhodnější. Zvláštní aktivity, jako nebezpečné sporty, v základním pojištění nebývají zahrnuty a musí se doplácet.

Pokud odjízďte za hranice alespoň na půl roku, můžete zrušit platby zdravotního pojištění tuzemské zdravotní pojišťovně. Po návratu však musíte prokázat, že jste měli jiné pojištění (mě k tomu stačila kreditní karta s cestovním pojištěním).

❖ **Základní zdravotní výbava**

Pro někoho je základní (a často i jedinou) zdravotní výbavou láhev whisky, pro jiného taška nabitá prášky, obvazy a příručkami. Následující seznam je blíže maximální než minimální výbavě:

- léky
 - > proti bolesti (Paralen, Traumeel*)
 - > úžeh (Phosporus*)
 - > nastydnutí (Belladonna*)
 - > chřipka (Oscilococcinum*)
 - > malárie (Lariam, China*)
 - > zácpa (Gutalax)
 - > průjem (Carbocit - černé uhlí)
 - > střevní infekce (Endiform)
 - > antibiotika (Deoxymikoin, Zinnat)
 - > opruzeniny (Canesten)
- střevní dezinfekce (whisky)
- repelent
- krém na opalování
- elastický obvaz
- náplasti
- stříkačky a jehly
- chlorové tabletky a jód na čištění vody
- krátká zpráva o zdravotním stavu od lékaře, včetně předepsaných léků

* homeopatika

Jak si užívat pohody během cesty

Teprve když vyrazíme na cestu zjistíme, že ke zdraví patří i psychická pohoda. Především na ní záleží jak se nám bude dařit. Bohužel právě ji nemůžeme nijak natrénovat. Co však můžeme natrénovat snadno je několik hlavních zásad, které minimalizují riziko napadení našeho organismu.

- **přizpůsobte svůj denní režim dennímu režimu domorodců**, protože oni nejlépe vědí jak bezproblémově zvládat místní klima. Proto také často zjistíte, že ruch na ulicích v parnu uprostřed dne mírně ustává a v plné síle se obnovuje až o pozdním odpolední. Je pravdou, omezení některých aktivity z našeho hlediska může vypadat jako ztráta. Každý se však může rozhodnout, jestli „ztratí čas“, nebo se vyčerpá k smrti.
- **při zdravotních potížích nepodlehnete panice**. Zabývejte se každým malým problémem. V tropech jde vše rychleji a i malé škrábnutí může být daleko nebezpečnější než u nás. Nejste však první ani poslední, kdo má podobné problémy a většinou se dají vyřešit klidem, odpočinkem, tělu odlehčující dietou, případně podpůrnými léky. Kam se obrátit v případě zdravotních problémů píšou ve zvláštním odstavci dole. Většinou vás však

potrápí jen pár průjmů. Neberte je jako něco nepříjemného. Jde jen o přirozenou čistící reakci těla, takže za ně spíše děkujeme.

- **dávejte si pozor na stravu.** O hygienických rizicích stravy jsem psal v článku [o stravě na cestách](#), proto připomenu jen nejdůležitější zásady:
 - > co nejdříve přejděte na místní stravu
 - > jezte tam, kam chodí hodně domorodců,
 - > dávejte si pozor na jídla, která byla ohřívána, případně udržována teplá po delší dobu - jsou nejlepším prostředím pro množení bacilů
 - > snažte se vyhnout neošetřené vodě, což se týká i čerstvých salátů, omytého ovoce a nápojů s ledem (tato zásada se v praxi někdy těžko dodržuje, sám jsem však nikde neměl problémy s pitím místní vody)
 - > pálivá jídla nejen urychlují trávení (a tedy zkracují dobu, po kterou jídlo, případně bacily, působí na vaše tělo), ale zároveň slouží i jako desinfekce
 - > jako vnitřní desinfekce může sloužit i denní mírná dávka alkoholu
- **denní hygienu neberte jako dogma.** Na vnější hygienu těla (na rozdíl od hygieny vnitřní) jsme my běloši až přecitlivělí. V zemích „třetího“ světa se v tomto ohledu dostaneme do zcela jiného světa. Pro většinu šokujícího, pro někoho až nesnesitelného. Jsou-li však špinavá koupelna a turecký záchod faktem, přestávají být problémem. Smiřte se s tím, případně si připlaťte za lepší ubytování.

Kam se obrátit v případě větších zdravotních problémů

Na cestě vás můžou potkat i vážné zdravotní problémy. S velkou pravděpodobností se to nestane, je však třeba vědět co dělat, pokud se jim přeci jen neubráníme.

Z uplynulých 10 let jsem v zahraničí strávil 2 roky, z toho drtivou většinu v zemích „třetího“ světa. Během nich byla „nejvážnější“ malárie. Nejvážnější v uvozovkách proto, že malárie je velkým zdravotním problémem jen z pohledu bělochů. Avšak množstvím výskytu a snadností léčby (ne ovšem příčinou nemoci) jde o jakousi obdobu naší chřipky. Nebezpečná je jen proto, že mnoho lidí nemá peníze na léky.

Když tedy odmyslím i malárii, za celou dobu mě potkalo pár střevních podráždění, úžehu, asi jedna salmonela, nějaké odřeniny a další drobnosti. V podstatě tedy nic, co by stálo za řeč.

Jak se však zachovat, když větší problém přeci jen přijde? Pokud nedůvěřujete prvním zdravotnickému zařízení, na které narazíte, je nejlepší obrátit tam, kde sami mají zájem, aby znali spolehlivá zdravotnická zařízení. Dobrým zdrojem informací jsou zahraniční velvyslanectví, drahé hotely, případně zastoupení velkých zahraničních firem. Samozřejmě že doporučují zařízení s odpovídajícími cenami, ale v případě vážných potíží si asi nebudete vybírat. Ostatně bylo by nevědomé šetřit penězi jen proto, abych z nich v té zinkové rakvi už nic neměl.

Může se stát, že v celé zemi nebude možné sehnat odpovídající zdravotní ošetření. V takovém případě přichází na řadu zdravotní pojištění, které vám usnadní zařízení odletu domů. To je však již extrémní případ, jemuž se s velkou pravděpodobností vyhnete.

Na co nezapomenout po návratu

Šťastně jste dorazili domů a plní dojmů se oddáváte vzpomínkám na právě prožité zážitky. Fyzický návrat je celkem rychlý, avšak jak tělo tak mysl mají jistou setrvačnost a celkový návrat je postupný. Asi nejznámějším projevem je tzv. *jet lag*, neboli únava organismu po rychlém překonání více časových pásem (např. při návratu letadlem z druhé strany zeměkoule, užijete si ho však i v případě, když na druhou stranu zeměkoule odlétáte).

Jet lag se týká jen omezeného počtu cestovatelů, nikdo se však nevyhne jakémusi obrácenému kulturnímu šoku. Buď „kladnému“, tzn. že z vás spadne stres, tíha a nepohodlnost života v zemích „třetího“ světa. Nebo „záporném“, kdy vás překvapí jak jsou lidé doma najednou jiní než před vaším odjezdem, nejsou tak otevření, na tvářích mají „podkovičky“ (stačí se podívat na lidi v Metru a víte co tím myslím), prostě ač hmotně blahobytný, život vypadá depresivní. Kulturnímu šoku budu věnovat zvláštní díl, kde si o všem povíme podrobněji.

Zdravotní prohlídka po návratu by měla být samozřejmostí. Nikdy nevíte co se do vás dostalo, ať již z jídla, přes pokožku (např. chození naboso), intimních chvílích s místním krasavicemi/krasavci atd. Většina problému je malých a dá se snadno vyřešit (například při návratu ze západní Afriky jsem musel asi měsíc užívat léky na odstranění parazitů ve střevech).

Pokud však malý problém zanedbáte, může se za pár měsíců/let vyvinout v problém velký, případně i neléčitelný. Nesnažím se vás strašit, jen připomenout, že zodpovědnost za své zdraví má každý sám. Žádný lékař není všemoc a nebude se vás sám ptát, jestli jste náhodou nebyli v Keni, dokud mu to sami neřeknete, případně se nesvěříte se zdravotními problémy.

Kde hledat informace

- [SkrzNaSkrz - sekce Zdravie](#)
- [DomuVeZdravi.cz \(očkování\)](#)
- [Zdravotni-pojisteni.cz](#)
- [WHO - očkování podle zemí](#) (anglicky)
- [Round the World Trip - sekce Health](#) (anglicky)
- [MASTA Staying Well Away from Home](#) (anglicky)
- [CzechAid](#) - cestování a zdraví

DALŠÍ INFO KE STAŽENÍ

Z eCest (<http://eCesty.cz>) si můžete stáhnout také deníky z těchto cest:

Název	Rok	Země
Střípky z Izraele	1990	Izrael
Skandinávie	1991	Finsko, Norsko, Švédsko, Dánsko
Stopem do Paříže	1992	Francie
Blízký východ	1992	Turecko, Kypr, Sýrie, Jordánsko
Západní Afrika	1993-4	Ghana, Pobřeží slonoviny, Mali, Burkina Faso, Togo, Benin
Střední východ roku 1374 AH	1995	Turecko, Írán, Pákistán
Pobaltí	1997	Litva, Lotyšsko, Estonsko, Rusko
Cesta kolem světa - I. až IV. díl - Příloha I: Statistika aneb kolik stojí cesta kolem světa? - Příloha II: E-mailové zprávy	1998-9	Bělorusko, Rusko, Kazakstán, Čína, Pákistán, Indie, Nepál, Bangladéš, Thajsko, Malajsie, Singapur, Indonésie, Austrálie, Francouzská Polynésie, Chile, Bolívie, Peru
Blízký východ	2002	Libanon, Sýrie, Jordánsko
Afghánistán	2004	Afghánistán, Pákistán, Spojené arabské emiráty
Albánie	2007	Albánie, Černá Hora, Chorvatsko