

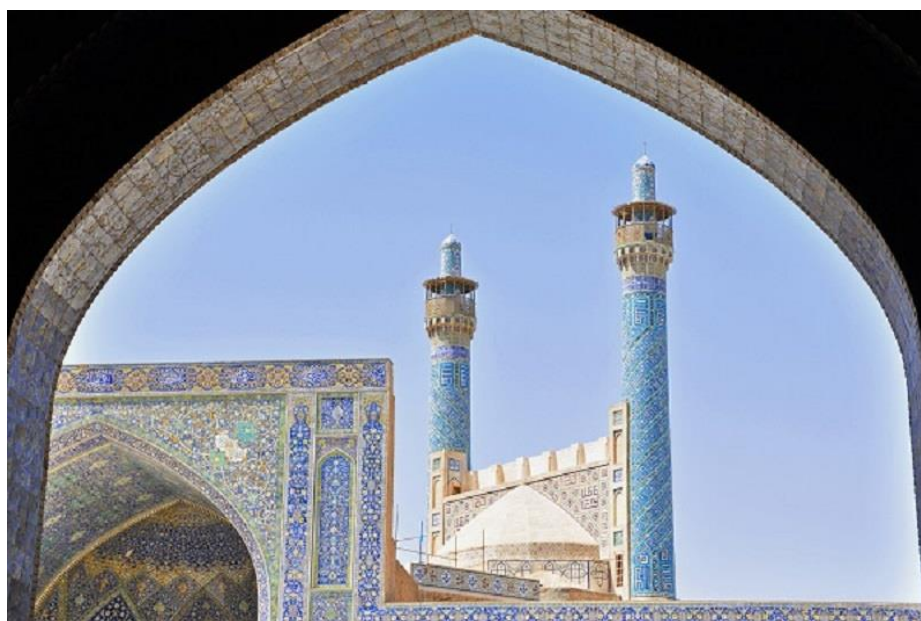


CT Poland

Biuro Podróży

IRAN

INFORMACJE PRAKTYCZNE



CT Poland Biuro Podróży

al. Jana Pawła II 61 lok. 2, 01 – 031 Warszawa

tel. 22 654 51 33

fax: 22 620 52 71

e-mail: info@ctpoland.com.pl

www.ctpoland.com.pl

Członek Warszawskiej Izby Turystyki

CHARAKTERYSTYKA TRASY

Wycieczka do Iranu to jedna z nowości w ofercie CT Poland. Oferta jest skierowana do osób, które chcą poznać jedną z najstarszych cywilizacji, gdzie starożytne zabytki przeplatają się z nowoczesnymi miastami. Piękne pustynne krajobrazy oraz poszarpane szczyty gór skalistych powodują, że nie tylko miłośnicy zabytków, ale również przyrody będą pod wrażeniem Iranu.

PRZELOTY MIĘDZYNARODOWE

Przeloty odbywają się samolotami rejsowymi z międzylądowaniem w jednym z portów lotniczych. Dokładne informacje o godzinach przelotów i zbiórce otrzymają Państwo na ok. trzy tygodnie przed wycieczką w liście, który wysyłamy e-mailem (jeśli podali go Państwo na umowie) lub pocztą. Podczas niektórych krótkich lotów, linie lotnicze nie zapewniają posiłku oraz napojów. Wówczas istnieje możliwość kupienia kanapki na pokładzie za ok. 5 EUR/szt. Podczas długich rejsów do i z Azji serwowane będą dwa posiłki, w tym co najmniej jeden ciepły oraz zimne i ciepłe napoje.

Wybór miejsca w samolocie możliwy jest tylko podczas odprawy na lotnisku.

DOKUMENTY PODRÓŻY

Podczas spotkania na lotnisku pilot przekaze Państwu dokumenty podróży: paszport (jeśli nie odebrali go Państwo wcześniej z biura), wydruk biletu elektronicznego na przelot międzynarodowy oraz polisę ubezpieczeniową. Pilot wręczy Państwu również zawieszki na bagaże. Dokumenty te zostaną wydane po okazaniu dowodu osobistego lub kopii umowy z naszym biurem. Bilet na przelot wewnątrz w Iranie będzie miał ze sobą lokalny przewodnik.

UWAGA: Po odprawie prosimy nie wyrzucać wydruku biletu elektronicznego. Może okazać się on niezbędny podczas powrotnego lotu do Polski.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami w przypadku opóźnienia lub odwołania lotu linia lotnicza zapewnia przelot w późniejszym terminie, a jeśli to konieczne także nocleg i wyżywienie.

BAGAŻ PODCZAS PRZELOTÓW MIĘDZYNARODOWYCH I WEWNĄTRZ IRANU

Bagaż główny: Każdy pasażer może mieć jedną sztukę bagażu głównego. Waga bagażu nadanego przez 1 osobę w trakcie odprawy biletowo-bagażowej nie powinna przekraczać 20 kg lub 23 kg (w zależności od linii lotniczej). Dla dwóch lub więcej osób posiadających jedną sztukę wspólnego bagażu, waga bagażu nie może przekroczyć również 20 kg lub 23 kg. Informacje o przewoźniku oraz o limicie bagażowym znajdą Państwo w liście, który prześlemy na ok. dwa tygodnie przed wylotem.

Podczas przelotów wewnątrz Iranu ciężar nadanego bagażu nie może przekroczyć 20 kg/os. Każda linia lotnicza ma własny taryfikator opłat za nadbagaż (np. Lufthansa ok. 100 EUR za kolejny bagaż o wadze do 23 kg, w Iranie ok. 5 USD za każdy dodatkowy kilogram nadawanego bagażu).

UWAGA: Prosimy pamiętać o podpisaniu bagażu i zapięciu na szyfr lub kłódkę.

Nasze firmowe zawieszki otrzymają Państwo z rąk pilota na lotnisku.

Warto zaopatrzyć się w kłódki z certyfikatem TSA (Transportation Security Administration). Służby celne mają prawo otworzyć walizkę w celach kontroli bezpieczeństwa. Tylko takie kłódki mogą być otwarte przez służby celne bez uszkodzania ich. Pozostałe po otwarciu nie nadają się już do użytku. Tyczy się to jednak tylko służb celnych w Europie i USA.

Bagaż podręczny: 1 sztuka, nieprzekraczająca wymiarami sześcianu o wymiarach 55cm / 40cm / 20cm i nie cięższą niż 5-8 kg (zależnie od linii lotniczych); a także płaszcz, parasol, niewielkich rozmiarów torebkę i niewielką ilość materiałów do czytania na pokładzie samolotu. Wszystkich pasażerów obowiązują przepisy dot. przewozu bagażu, np. zakaz przewozu przedmiotów niebezpiecznych oraz przepisy celne i graniczne.

PAKOWANIE BAGAŻU GŁÓWNEGO

Z uwagi na charakter wycieczki najwygodniejszym bagażem będzie walizka na kółkach o niewielkich rozmiarach.

Podczas pakowania przydatne okażą się duże plastikowe torby. Może się zdarzyć, że w trakcie podróży część ubrań zamoknie od deszczu. Przełożenie ubrań do oddzielnych plastikowych toreb pozwoli oddzielić je od reszty suchych ubrań.

Zdarza się, że podczas lotu kosmetyki tracą szczelność i rozlewają się w bagażu. Dobrze jest je również zapakować w oddzielne plastikowe woreczki.

Jeśli podróżujemy z drugą osobą, mając do dyspozycji dwie walizki, dobrze jest spakować część rzeczy każdej z osób do jednej, pozostałe do drugiej. W przypadku zagubienia jednego bagażu przez linie lotnicze, co zdarza się bardzo rzadko, pozwoli to komfortowo doczekać momentu dostarczenia przez linię zagubionego bagażu.

W hotelach czy na lotniskach usługi bagażowe nie są objęte ceną wycieczki, w niektórych miejscach nie są one w ogóle dostępne. Może się zdarzyć, że będą Państwo musieli sami przenieść bagaż z autokaru do hali odlotów lub z hotelu do autokaru. Prosimy wziąć to pod uwagę przygotowując bagaż.

PAKOWANIE BAGAŻU PODRĘCZNEGO

Bagaż podręczny nie powinien być zbyt duży i ciężki. Warto trzymać dokumenty lub pieniądze w oddzielnych saszetkach, dodatkowo w plastikowych torbach, co ochroni je przed kurzem czy wilgocią. Tyczy się to głównie paszportu, biletów lotniczych czy pieniędzy.

Ze względu na przelot samolotem (zarówno podczas przelotów międzynarodowych, jak i wewnątrz Iranu) w bagażu podręcznym nie wolno przewozić przedmiotów zaliczanych do niebezpiecznych (nożyki, pilniczki oraz płyny, żele i aerozole itp.). Zgodnie z przepisami płyny przewożone w bagażu podręcznym muszą znajdować się w pojemnikach, z których żaden nie może przekraczać 100 ml - muszą być one zapakowane w jedną przezroczystą plastikową zamkniętą torbę o pojemności nie przekraczającej jednego litra (np. torebka dwuścienna w wymiarach 22 cm x 15cm, z plastikowym suwakiem). Perfumy i alkohol zakupione w sklepach wolnocłowych można wносить na pokład samolotów, jednak muszą być one zapakowane w specjalnie zapieczętowane przez personel sklepu torby.

PŁYNY O POJEMNOŚCI POWYŻEJ 100 ML, ZAKUPIONE POZA UE, NIE MOGĄ BYĆ WWOŻONE DO UE W BAGAŻU PODRĘCZNYM (oznacza to, że jeśli powrót do kraju odbywa się przez port UE, nie można dokonać zakupu takich płynów na lotnisku w Azji).

Definicja substancji płynnych, których w dużych ilościach nie wolno przewozić w bagażu podręcznym obejmuje: wodę i inne napoje, zupy, syropy, perfumy, żele (np. do włosów), pasty (w tym pasty do zębów); kosmetyki w płynnej formie (błyszczak, podkład, tusz do rzęs), kremy, odżywki i oliwki, spraye, substancje płynne pod ciśnieniem (np. żele do golenia, dezodoranty) oraz inne substancje o podobnej konsystencji.

CO ZABRAĆ ZE SOBĄ:

- ubrania: powinny być dostosowane do trasy i terminu (proszę sprawdzić tabelę klimatyczną); lekkie, oddychające, wygodne ubrania, sweter lub inne ciepłe okrycie może się przydać podczas pobytu w klimatyzowanych pomieszczeniach, np. w hotelach czy restauracjach (więcej szczegółów o odzieży znajduje się poniżej),
- wygodne obuwie, np. sportowe,
- leki zażywane regularnie (leki zażywane codziennie lub co kilka dni należy ZAWSZE wkładać do bagażu podręcznego),
- okrycie głowy dla ochrony przed słońcem, strój przeciwdeszczowy,

- okulary przeciwsłoneczne, krem z filtrem, balsam nawilżający,
- karty pamięci do aparatu fotograficznego lub zapasowe filmy, baterie.

CZEGO NIE MOŻNA WWOZIĆ DO IRANU

- żadnych wyrobów alkoholowych (na terenie całego kraju jest prohibicja), perfumy na bazie alkoholu są dozwolone,
- żadnych wyrobów mięsnych zawierających wieprzowinę,
- narkotyków, pornografii lub materiałów, które mogą być uznane za pornografię (np. czasopisma, w których eksponowane są nagie ciała).
- wszelkich towarów wyprodukowanych w Izraelu lub mających do tego kraju odniesienie. Kasety wideo oraz płyty DVD czy CD mogą być sprawdzane na granicy.

RELIGIA, OBYCZAJE I UBIÓR:

Oficjalną religią jest islam szyicki. Prawo irańskie opiera się na prawie koranicznym (szariacie) i w wielu aspektach znacznie odbiega od międzynarodowych standardów. Zgodnie z prawem Islamskiej Republiki Iranu wszyscy obywatele i turyści powinni bezwzględnie przestrzegać zasad dotyczących ubioru.

Kobiety – obowiązek noszenia chusty we wszystkich miejscach publicznych (chustę należy mieć przygotowaną do **założenia już po wylądowaniu na terenie Iranu**). Prosimy o spakowanie jej do bagażu podręcznego. Zakaz noszenia krótkich rękawów, dekoltów oraz krótkich spódnic, sukienek i spodni – dozwolona jest długa spódnica do ziemi, luźna tunika lub spodnie wraz z luźnym płaszczem (np. letni płaszcz) – tunika lub płaszcz powinny sięgać do połowy uda. Strój nie może podkreślać kobiecych kształtów. Noszenie odkrytych butów (sandały, japonki itp.) jest właściwie zabronione, jednakże cudzoziemki traktowane są bardziej tolerancyjnie. Sugerujemy zabranie ze sobą krytych butów lub ewentualnie skarpetek. W przypadku odwiedzin meczetów i innych miejsc kultu kobiety mogą zostać poproszone o założenie czadoru (istnieje możliwość jego wypożyczenia przed wejściem do meczetu).

Mężczyźni – zakaz noszenia krótkich spodni oraz podkoszulków bez rękawów.

W oficjalnych kontaktach kobiety nie podają ręki mężczyznom, mężczyźni nie podają ręki kobietom.

INFORMACJA O HOTELECH

- Hotele, z których korzystamy na trasie to obiekty o standardzie 4* i 3*. Pokoje hotelowe wyposażone są w łazienkę, klimatyzację, telewizor oraz telefon. Łazienki wyposażone są w ręczniki kąpielowe, mydło, szampon, pastę do zębów (wszystkie w niewielkich opakowaniach), szczoteczki do zębów, papier toaletowy. W niektórych hotelach jest także suszarka do włosów i jednorazowe klapki. Hotele oferują 24 godzinny dostęp do ciepłej wody.
- W niektórych pokojach znajdują się mini bary. Napoje i słodczyce, które znajdują się w środku są dodatkowo płatne.
- W większości pokoi hotelowych nie ma czajników elektrycznych, ale można zamówić w barze hotelowym kawę lub herbatę – cena ok. 3 USD.
- Doba hotelowa w Iranie, tak jak w większości państw na świecie, trwa, w zależności od hotelu od godziny 12:00-14:00 do godz. 12:00 dnia następnego. Istnieje prawdopodobieństwo, że po porannym przylocie do Iranu, pokoje nie będą jeszcze dostępne; w takim przypadku najpierw realizowana będzie część zwiedzania. Po otrzymaniu przez pilota potwierdzenia z hotelu o możliwości wcześniejszego zakwaterowania, grupa pojedzie do hotelu.
- Ze względu na bogaty program zwiedzania, zazwyczaj nie ma możliwości powrotu do hotelu w ciągu dnia (grupa wyjeżdża rano po śniadaniu, a wraca wieczorem po kolacji).

PASZPORT

Podczas podróży niezbędnym dokumentem będzie paszport. Paszport musi być ważny 6 miesięcy od daty powrotu z wycieczki oraz posiadać przynajmniej dwie wolne strony na wklejenie wizy oraz na stemple graniczne. **Jeśli przed wycieczką odebrali Państwo owizowany paszport z naszego biura prosimy pamiętać o zabraniu go ze sobą na lotnisko.**

Niektóre hotele wymagają, aby paszport był zdeponowany w recepcji hotelowej w czasie całego pobytu w danym hotelu.

KLIMAT

Iran znajduje się pod wpływem wybitnie kontynentalnego klimatu, który ukształtował się pod wpływem otaczających wewnątrz kraju pasm górskich. Kraj dzieli się na dwie strefy klimatyczne. Podzwrotnikową, która obejmuje większą część terytorium państwa i zwrotnikową, obejmującą nadbrzeżną strefę Zatoki Perskiej i Morza Arabskiego, na południu kraju. Iran należy do bardzo suchych krajów, gdzie opady są niewielkie, lub w niektórych miejscach, jak Wielka Pustynia Słona, zdarzają się raz na kilka lat. Temperatury są bardzo skrajne. Najchłodniej jest w styczniu, gdzie ujemne temperatury są notowane na terenie całego kraju. Wyjątek stanowią wybrzeża Zatoki Perskiej i Morza Arabskiego. Średnie zimowe wartości termiczne wahają się od -4°C na północy kraju do 10°C na południu. Nad zatoką Omańską do 16°C . W górach występuje piętrowość klimatyczna co wiąże się ze spadkiem temperatur wraz ze wzrostem wysokości. To oznacza, że liczba dni mroźnych w wysokich partiach gór dochodzi do 90. Wraz z nastaniem wiosny, temperatury szybko wzrastają, latem wartości te są wysokie, lub bardzo wysokie. Na Wyżynie Irańskiej średnia dobowa wynosi od 35 do 40°C . Najgorętszy region to fragment Niziny Mezopotamskiej gdzie maksymalne temperatury dochodzą nawet do 50°C . Także w górach latem jest stosunkowo ciepło. Średnie termiczne wartości wynoszą od 16 do 20°C .

Średnie najwyższych (W) i najniższych (N) temperatur w wybranych miastach, podane w $^{\circ}\text{C}$.

Miesiąc	Teheran		Kerman		Sziraz		Jazd		Isfahan	
	W	N	W	N	W	N	W	N	W	N
I	5	-2	9	1	9	1	9	1	6	-2
II	8	1	13	4	13	3	13	4	10	1
III	14	6	17	8	17	7	19	9	15	6
IV	22	12	23	13	23	12	25	16	22	11
V	27	17	28	18	29	17	30	21	26	16
VI	33	22	33	23	34	22	36	27	33	21
VII	36	26	34	24	36	24	38	28	35	24
VIII	35	24	33	21	36	23	37	25	34	22
IX	31	21	29	18	32	19	33	21	31	17
X	23	14	24	14	26	13	26	14	23	12
XI	16	7	17	6	19	7	28	7	15	5
XII	9	2	13	3	13	4	13	4	10	1

RÓŻNICA CZASU W STOSUNKU DO CZASU W POLSCE

W okresie czasu letniego +2 godziny 30 minut; w okresie zimowym +3 godziny 30 minut. Na terenie całego kraju obowiązuje jedna strefa czasowa.

PRZECHOWYWANIE PIENIĘDZY

Do Iranu należy zabrać tylko gotówkę. Nigdy jednak nie należy trzymać jej w jednym miejscu. Dobrze jest również gotówkę rozłożyć na części. Przyda się specjalna torebka zawieszana na szyi bądź pasek z kilkoma kieszeniami, gdzie można trzymać pieniądze. Bezwzględnie należy pilnować pieniędzy w takich sytuacjach jak przepakowywanie, zakupy czy wymiana waluty.

POSIŁKI

Podczas trasy będą Państwo mieli okazję spróbować różnych dań kuchni irańskiej. Śniadania są spożywane w hotelach. Mają formę bufetu, gdzie dostępna jest europejska i irańska. Restauracje dobieramy bardzo starannie, najczęściej są to lokalne restauracje poza hotelami. Posiłki spożywa się widelcem i łyżką, w niektórych restauracjach można poprosić o nóż.

KUCHNIA

Kuchnia Iranu różni się w zależności od regionu. Każdy specjalizuje się w określonych potrawach. Są też dania i składniki, które można uznać za wspólne dla całej kuchni irańskiej, jak np. ryż, herbata, bakalie i rozmaite rodzaje kebabów. Można także wprowadzić ogólny podział kuchni na kuchnię północną i południową. Ta pierwsza jest bardziej sycąca i wytrawna w smaku. Znajdziemy w niej dużo warzyw, ryżu i mięsa. Im dalej na południe potrawy stają się słodsze, także te mięsne np. pilawy głównie jagnięce lub baranie, do których dodaje się bakalie i suszone owoce. Jedzenie dla Irańczyków jest niezwykle ważną częścią życia. Wielu jednak nadal stosuje się do perskich zasad żywienia, które mówią o tym, aby jeść zdrowo i nietłusto.

TRANSPORT

AUTOKAR

Podczas trasy grupa przemieszcza się autokarami lub mikrobusami dostosowanymi do liczebności grupy. Irańskie autokary nie są wyposażone w toalety i lodówki. Kolejność zapisu na wycieczkę nie decyduje o wyborze zajmowanych miejsc w autokarze.

SAMOLOTY

Bilety na przelot wewnętrzny będzie w posiadaniu przewodnika lub pilota. Podczas przelotów korzystamy z różnych lokalnych linii np. Iran Air, Kish Air . Flotę stanowią najczęściej samoloty Airbus, Fokker lub Boeing.

Na trasach wewnętrznych obowiązują te same zasady przewozu bagażu, co podczas przelotów międzynarodowych.

OBŚŁUGA PILOTA I PRZEWODNIKÓW

Grupie towarzyszy licencjonowany polski pilot wycieczek, który spotyka się z grupą w dniu wylotu na lotnisku w Warszawie. W każdym mieście lub regionie jest również przewodnik miejscowy posługujący się językiem ojczystym i angielskim. W zwiedzanych miejscach polski pilot tłumaczy to, co o zabytkach opowiadają lokalni przewodnicy. Pilot nie oprowadza grup po obiektach muzealnych, jednak służy zawsze swoją wiedzą i doświadczeniem. Może się również zdarzyć, że będzie jeden przewodnik na całej trasie.

WALUTA I ZAKUPY

Irańska waluta to rial (IRR), który dzieli się na 100 dinarów. 1 USD = ok. 3000 IRR, 1 EUR = ok. 4000 IRR. W obrocie dostępne są banknoty: 100, 200, 500, 1000, 2000, 5000, 10000, 20000, 50000, oraz monety 50, 100, 250, 500 riali

UWAGA:

Ceny towarów i usług potocznie bywają podawane w tumanach (1 000 tumanów = 10 000 riali),

Spośród walut zagranicznych w Iranie najłatwiej jest wymienić dolary amerykańskie i euro. **Prosimy pamiętać, że wymieniać można tylko dolary wydane w lub po 1996 r., czyli tzw. duże głowy. Dodatkowo banknoty nie mogą być zniszczone t.j.: zaplamione, przetarte, naderwane, itp.** Wymiany waluty można dokonywać w bankach, hotelach oraz w kantorach. Kurs w kantorze jest lepszy niż banku czy w hotelu.

Na terenie całego kraju nie można płacić międzynarodowymi kartami płatniczymi. Jednie w ekskluzywnych sklepach z dywanami można czasami płacić kartą. Nie można również wypłacić gotówki z bankomatu.

W Iranie można płacić też dolarami, jednak kurs bywa wtedy niekorzystny, a za drobne zakupy mimo wszystko lepiej zapłacić lokalną walutą.

Ceny towarów spożywczych w irańskich supermarketach i większych sklepach są z reguły zbliżone lub niższe od tych w Polsce. Ceny towarów na targowiskach są z reguły znacznie niższe niż w Polsce.

Na irańskich bazarach powszechnie przyjętym zwyczajem jest **targowanie się** o cenę (ceny pierwotnie oferowane cudzoziemcom mogą być bardzo zawyżone) - targowanie odbywa się często poprzez wypisywanie cen na kalkulatorze. Przed dokonaniem zakupu prosimy upewnić się co do jakości i autentyczności kupowanych artykułów.

WYCIECZKI FAKULTATYWNE

Ideą CT Poland jako biura specjalizującego się w organizacji wycieczek do Azji jest jak najpełniejsza prezentacja odwiedzanego kraju. Wiele imprez oferowanych przez inne biura jako opcjonalne punkty programu, u nas wliczone są w cenę imprezy. Bogate programy stwarzają stosunkowo mało okazji do ich fakultatywnego uzupełniania. Oferowane na miejscu fakultety stanowią propozycję lokalnych przewodników i mogą odbywać się tylko pod warunkiem zrealizowania głównych punktów programu.

NAPIWKI

Pierwszego dnia wycieczki na ręce pilota należy przekazać kwotę wskazaną na umowie na zwyczajowe napiwki dla lokalnych przewodników oraz kierowców. W cenę wycieczki nie są wliczone napiwki za usługi bagażowe w hotelach. Poza branżą turystyczną dawanie napiwków nie jest powszechnie przyjęte, jednak podczas korzystania z taksówki można zostawić kierowcy niewielką resztę.

POROZUMIEWANIE SIĘ

Językiem urzędowym jest język perski. Przeciętny Pers spotkany na ulicy nie posługuje się językiem angielskim. Języka tego nie znają zazwyczaj również taksówkarze. Po angielsku, przynajmniej w podstawowym zakresie, mówi zazwyczaj obsługa hotelowa oraz sprzedawcy na większych bazarach, nastawionych na turystów z zagranicy. Język angielski jest również językiem, jakim posługują się lokalni przewodnicy.

NAPIĘCIE W SIECI

220V / 50Hz. Kontakty są takie same jak w Polsce.

TELEFONY I INTERNET

Polskie telefony komórkowe posiadające roaming działają a zasięg jest niemal wszędzie, poza kilkoma miejscami gdzie sygnał może być nieco słabszy. Niektórzy polscy operatorzy oferują dostęp do Internetu w komórce. Prosimy dowiadywać się u swoich operatorów o stawki połączeń.

czeń. Można również dzwonić do Polski z telefonów hotelowych. Minuta połączenia kosztuje najczęściej około 5 PLN.

W większości hoteli jest dostęp do Internetu (zazwyczaj tylko Wifi), który jest cenzurowany, niedostępne są również niektóre polskie portale pocztowe. Na stronie internetowej: <http://www.blockediniran.com> istnieje możliwość sprawdzenia, czy dana strona może być w Iranie blokowana. Poza dużymi miastami mogą wystąpić trudności z dostępem do kafejek internetowych – godzina korzystania z kafejki internetowej kosztuje ok. 2-3 USD.

BEZPIECZEŃSTWO

Iran jest krajem bezpiecznym i życzliwym dla gości z zagranicy. Przystępność jest stosunkowo niska. Należy jednak zachować ostrożność w miejscach uczęszczanych przez turystów oraz w środkach komunikacji (zdarzają się kradzieże kieszonkowe oraz przypadki wydania fałszywych banknotów). Wartościowe przedmioty i gotówkę należy trzymać przy sobie bądź w zamkniętym sejfie w pokoju lub w sejfie w recepcji. Zarówno biuro jak i hotel nie odpowiadają za wartościowe rzeczy pozostawione poza sejfem w pokoju hotelowym.

ZDROWIE PRZED WYJAZDEM

Wyjeżdżających do Iranu nie dotyczą obowiązkowe szczepienia. Do zalecanych szczepień należą wirusowe zapalenie wątroby typu A i B, błonica, tężec i polio, a także dur brzuszny.

W razie potrzeby skorzystania z miejscowych usług medycznych należy zgłosić się do pilota, bądź bezpośrednio do centrum alarmowego Ubezpieczyciela (numer telefonu znajdują Państwo na polisie, którą przekaże Państwu pilot wycieczki).

Na wypadek konieczności skorzystania z porady medycznej lub hospitalizacji koszty do 100 EUR z reguły pokrywa sam poszkodowany. Rachunki (należy pamiętać, aby zawsze o nie poprosić) rozliczane są po powrocie do Polski. Przed podróżą zalecamy wykonanie wszelkich niezbędnych badań oraz przeglądu stomatologicznego.

LEKI

Ze względów praktycznych wskazane jest zabranie najczęściej stosowanych w domu leków. Apteczka podróżna powinna zawierać środki przeciw komarom, dezynfekujące, plastry, leki przeciw bieguncie i przeziębieniu.

Leki zażywane regularnie (codziennie lub co kilka dni) należy ZAWSZE wkładać do bagażu podręcznego). Jeśli w bagażu podręcznym planują Państwo przewozić igły do podawania leku, wówczas niezbędne będzie zaświadczenie w języku polskim i angielskim wydane przez lekarza, zaświadczone o konieczności podania leku, poświadczony pieczęcią.

ZDROWIE W PODRÓŻY

Iran jest krajem bezpiecznym, ale różnica flory bakteryjnej może być kłopotliwa dla osób o zwiększonej wrażliwości. Należy pamiętać, aby często myć i dezynfekować ręce.

Tempo zwiedzania dostosowane jest do kondycji przeciętnego turysty. W okresie letnim wilgotność i upał mogą jednak osłabić wytrzymałość. Należy pić dużo płynów, najlepiej wody.

JEDZENIE I PICIE W PODRÓŻY

Aby ustrzec się chorób należy dbać o higienę osobistą, unikać żywności niewiadomego pochodzenia i pić wyłącznie napoje zamknięte fabrycznie. Prosimy unikać napojów z lodem, bowiem lód rzadko robiony jest na bazie butelkowanej wody. Przez otwarcie butelki należy zwrócić uwagę, czy nie była ona naruszona.

Z pewnością przydadzą się środki pozwalające szybko zdezynfekować dłonie – żele, chusteczki.

Woda z kranu nadaje się do mycia zębów. Nie zaleca się jej do spożywania. Owoce należy spożywać po ich umyciu i obraniu ze skórki.

Jedząc na ulicy powinno się zwrócić uwagę czy sprzedawca ma rękawiczki (jeśli serwuje jedzenie rękoma) oraz czy zachowane są inne podstawowe zasady higieny.

OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

Latem w większości regionów Iranu słońce operuje bardzo silnie. Prosimy o zabranie ze sobą środków z wysokim filtrem chroniących przed słońcem. Przyda się również czapka lub chustka oraz okulary przeciwsłoneczne.

TOALETY

We wszystkich hotelach i restauracjach serwujących kuchnię zachodnią spotkać można toalety w stylu zachodnim. W restauracjach tradycyjnych, na stacjach paliwowych, czy w zwiedzanych obiektach toalety mają charakter azjatycki (tzw. kucany). Toalety publiczne są zazwyczaj bezpłatne i często jest brak papieru toaletowego.

JET LAG, CZYLI ZMIANA STREF CZASOWYCH

Jet lag to typowa dolegliwość podczas przekraczania kilku stref czasowych w krótkim czasie. Charakteryzuje się ogólnym zmęczeniem, sennością i rozdrażnieniem.

Oto kilka rad, które pomogą Państwu przyzwyczać się szybko do nowej strefy czasowej.

1. Zaraz po wejściu do samolotu przestawić zegarek na czas obowiązujący w miejscu docelowym.
2. Od początku jeść i odpoczywać według czasu obowiązującego w miejscu docelowym.
3. Podczas nocnych przelotów spać jak najwięcej.
4. Unikać ciężkich potraw oraz dużych ilości alkoholu.
5. Podczas lotu warto co jakiś czas wstawać i robić lekkie ćwiczenia ruchowe.
6. Po przylocie unikać drzemki w ciągu dnia i położyć się spać według nowego czasu.

UBEZPIECZENIE

Uczestnik imprezy organizowanej przez Biuro Podróży CT Poland jest ubezpieczony w Towarzystwie Ubezpieczeń i Reasekuracji Allianz Polska S.A. Ubezpieczenie obejmuje pokrycie kosztów leczenia i pomoc w podróży (assistance) do 100 000 PLN na każde zdarzenie (**w tym, na podstawie dodatkowej umowy zawartej pomiędzy Biurem Podróży CT Poland a TUiR Allianz, ryzyko zaostrzeń i powikłań chorób przewlekłych**); wypłatę świadczenia związanego z trwałym uszczerbkiem na zdrowiu z tytułu następstwa nieszczęśliwego wypadku do 10 000 PLN; pokrycie kosztów utraty lub opóźnienia dostarczenia bagażu podróżnego do 1000 PLN. Szczegółowe informacje można znaleźć w „Ogólnych warunkach ubezpieczenia w podróży zagranicznej GLOBTROTTER”. Prosimy o dokładne zapoznanie się z warunkami ubezpieczenia, w szczególności z częścią „Wyłączenia odpowiedzialności”.

WIZA

Obywatele RP muszą posiadać wizę, zarówno na pobyt, jak i tranzyt przez Iran. Można ją uzyskać w Ambasadzie Iranu w Warszawie. Procedura wydania wizy może trwać nawet do miesiąca. Dziennikarze otrzymują specjalny rodzaj wizy. Prowadzenie jakiejkolwiek działalności dziennikarskiej, reporterskiej lub informacyjnej wymaga uzyskania akredytacji od stosownych organów państwowych. Złamanie powyższego prawa grozi aresztowaniem i postawieniem poważnych oskarżeń, ze szpiegostwem włącznie.

PRZEPISY GRANICZNE, CELNE I DEWIZOWE W IRANIE

Nie wolno wwozić narkotyków, broni, amunicji i materiałów wybuchowych, alkoholu, publikacji uznawanych przez prawo irańskie za szkodliwe (w tym pornografii).

Nie wolno wywozić dzieł sztuki bez pozwolenia, rzadkich wydawnictw, wyrobów z kamieni szlachetnych oraz samych kamieni szlachetnych bez certyfikatu zakupu. Nie są poza tym znane żadne restrykcje celne, które odbiegałyby od powszechnie przyjętych norm międzynarodowych. Nie ma obowiązku posiadania określonej kwoty pieniędzy na dzień pobytu.

Skrócone przepisy celne i dewizowe dotyczące RP znajdują Państwo na stronie [www](http://www.mf.gov.pl):

<http://www.mf.gov.pl>

Prosimy pamiętać, że do Polski nie wolno wwozić żadnych pamiątek z zagrożonych gatunków zwierząt i roślin, w tym także muszli.

Adres Ambasady Rzeczypospolitej Polskiej w Iranie:

Iran, Teheran, Africa Ekspresway; Pirouz str. 1-3, 19-174

Tel.: na terenie Iranu 0 21 8878 7262/3/4 Tel.: +98 21 8878 7262/3/4 Tel. dyżurny: na terenie Iranu

0 910 147 61 15 (dyżur 24 h Tel. dyżurny: +98 910 147 61 15 (dyżur 24 h) Faks: na terenie Iranu

0 21 88 78 87 74 Faks: +98 21 8878 8774

teheran.amb.sekretariat@msz.gov.pl

www.teheran.msz.gov.pl

ODPOWIEDZIALNA TURYSTYKA

Podróżując po Iranie musimy pamiętać, że jesteśmy tylko gośćmi i że regulacje tego kraju zostały stworzone w oparciu o miejscowe realia a nie dla wygody turystów.

Turystyka jest jednak bardzo ważną gałęzią przemysłu dla Iranu i rząd oraz lokalna administracja kładą duży nacisk, aby turystów było coraz więcej i aby zapewnić im szeroki wachlarz możliwości, zarówno jeśli chodzi o zakwaterowanie, transport i zwiedzanie. Podróżując po kraju należy pamiętać, aby:

1. Minimalizować skutki naszego pobytu.
2. Nie śmiecić, nawet jeśli miejscowi to robią.
3. Nie robić zdjęć ludziom, jeśli sobie tego nie życzą.
4. Nie niecierpliwic się, jeśli np. sprzedawca nie rozumie o co nam chodzi.
5. Przestrzegać prawa danego regionu oraz lokalnych zwyczajów.
6. Szanować inne zwyczaje, nawet jeśli ich nie rozumiemy.
7. Okazywać szacunek w miejscach kultu religijnego, zachować ciszę, jeśli takie są regulacje w danym miejscu.

PODSUMOWANIE

Podróżowanie po Iranie różni się od podróży po Europie czy innych regionach świata. Iran to wciąż kraj rozwijający się. Dokładamy wszelkich starań, aby podróż Państwa przebiegła sprawnie i komfortowo. Na miejscu korzystamy z lokalnych firm transportowych, hoteli i restauracji doświadczonych w przyjmowaniu gości z Zachodu. Podróżowanie po obcym, dalekim i tak innym od naszego kraju czasem niesie jednak ze sobą niespodzianki. W przypadku jakichkolwiek problemów prosimy zgłaszać uwagi, sugestie, prośby czy pytania do przewodników i pilota wycieczki. Są to osoby doświadczone w podróży i z przyjemnością będą służyć Państwu pomocą i opieką.

Życzymy Państwu udanej podróży!