

Poučení před cestou do Zambie

I.

Víza a peníze

1. Vízum si vyjíždějící zakoupí na hranicích v Zambii – turistické – 50 USD, maximálně 90 dní, nesmí se překročit. Adresu, kterou je třeba uvést na imigračních dokladech, bude studentce upřesněna týden před odjezdem. Vízum je třeba každý měsíc obnovit v imigrační kanceláři.
2. Výměna peněz: v Zambii směnit americké dolary za místní měnu kwacha. V Zambii přijímají pouze americké bankovky vydané od roku 2006. Starší bankovky nelze směnit ani jimi zaplatit.
3. Možno vybírat hotovost z bankomatů a platit kartou ve větších supermarketech. V Zambii je platná pouze embosovaná VISA platební karta.
4. Směnná hodnota místní měny: 1 USD = 5 Kw = 20 Kč

Základní ceny:

- Chleba: 4 Kw
- Malé máslo 5 Kw
- Jablko, banán, pomeranč (1 ks) - 1,5 Kw
- Rajčata (4 ks) – 2 Kw
- Sušenky: 0,5 – 10 Kw
- Těstoviny: 7 Kw
- Průměrná cesta MHD – 4 Kw
- Průměrná cena jízda s taxi – 4 Kw.
- Oběd v místní restauraci – 15 – 20 Kw
- Oběd v restauraci v shopping centru: od 50 Kw

II.

Očkování

1. Před cestou je bezpodmínečné (povinné očkování) následující očkování: hepatitida A,B, žlutá zimnice, tetanus, TBC, nad 30 let též Polio.
2. Doporučené – tyfus, cholera a další dle doporučení odd. cest. medicíny.
3. Profylaxe na malárii je velmi silně doporučena. Studentům je však doporučeno zakoupit antimalarika značky Delta-Prim na místě. Tato značka je spolehlivá, cenově dostupná a bez vážnějších vedlejších účinků. Studentům se také doporučuje na místě zakoupit moskytiéru a spát pod ní každou noc. Účinné je také použití repelentů.

4. Vyjíždějící výslovně prohlašuje, že prodělal povinné očkování pro oblast subsaharské Afriky dle aktuálního doporučení odd. cestovní medicíny v místě bydliště.

III.

Zdravotní rizika

Zdravotních rizika v oblasti subsaharské Afriky:

- a) komáři, přenašeči malárie (chemická ochrana, mechanická) likvidace komárů v místnostech, dlouhé nohavice a rukávy po setmění, v případě malátnosti či stavu připomínající chřipkové onemocnění, nutno vyhledat lékaře ke zkoušce na malárii (při pobytu mimo Lusaku kontaktovat se s klinikou alespoň telefonicky).
- b) Vysoký výskyt onemocnění AIDS (každý šestý obyvatel je dle statistik pozitivní, včetně dětí), sexuální přenosnosti této smrtelné nemoci – i osobní kontakt jen na vlastní riziko. Při výkonu zdravotnické činnosti vždy používat rukavice.
- c) Úpravě a požívání potravin (prevence průjmových onemocnění)
 - vodu na pití je ve městě vždy nutno převářet nebo ošetřit chlorem (např. Chlorine), s výjimkou balené vody, která má neporušené víčko. V rurálních oblastech je možné bezpečně pít vodu z oficiálních studní v hlubokých vrtech.
 - vystříhat se přidávaného ledu do nápojů, a to i v restauracích
 - zeleninu a ovoce důkladně oplachovat ve vařící vodě a spařovat, či krátce povařit dle druhu (tepelně opracovat), oloupat
 - vyhýbat se zmrzlíně a jídlům, která nejsou dostatečně tepelně zpracovaná
 - převářet mléko, které není pasterované
 - vejce požívat vařená – ne syrová a to ani ve výrobcích z nich, ani takové výrobky kupovat (nedoporučují se „volské oči“)
- d) Koupání ve volné přírodě ve stojaté vodě je spojeno s životním nebezpečím – belharzie. Koupání v řekách se kvůli nebezpečí divoké zvěře (krokodýli, hroši) doporučuje pouze pod vedením turistického průvodce v místech pro to určených.
- e) Student by měl vlastnit cestovní lékárníčku, která by měla obsahovat: antibiotika (nutno nechat před cestou předepsat obvodním lékařem), analgetika, přípravky proti nachlazení (kvůli změně klimatu velmi časté), přípravky proti cestovatelskému průjmu a černé uhlí, kapky do očí a nosu, náplast, obvazy, desinfekci, zásyp na rány (v místním podnebí se rány špatně a dlouho hojí). Ženám se silně doporučují přípravky proti kvasinkové infekci.

IV.

Bezpečnostní upozornění

Studenti by měli dodržovat tato bezpečnostní pravidla:

- Nevycházet po setmění. V případě nutnosti využít taxi a nechat se zavést přímo na místo a zpět.
- Nepřijímat pozvání na schůzky ve večerních hodinách.
- Po městě se samostatně pohybovat až po důkladném poučení koordinátora Njovu, které části města jsou bezpečné.
- Nenosit u sebe větší množství peněz.
- Peníze, doklady a další cennosti důkladně uschovat i ve svém pokoji kvůli riziku vykradení.
- Věnovat zvýšenou pozornost dopravě. Chodci nemají přednost.
- Při řízení motorového vozidla věnovat zvýšenou opatrnost chodcům, zejména v noci. Pokud by došlo ke střetu, tak vyhledat policii a nechat si udělat krevní zkoušku na alkohol v krvi, tak aby se předešlo dalšímu řízení o náhradu škody.

V.

Strava a potraviny

1. Suroviny pro vlastní přípravu jídla je možné nakoupit na trzích, v malých lokálních obchodech nebo v supermarketech. Pro nákup ovoce a zeleniny jsou lepší tržnice, balené potraviny v obchodech. Potraviny, které se snadno kazí (maso), doporučujeme nakupovat v supermarketech.
2. Tradiční zambijské jídlo tvoří kaše z bílé kukuřice (nshima) se zeleninou přílohou připravenou na oleji. Je nutné, aby studenti přijali nabízené připravené jídlo. Jídlo připravené místními je bezpečné.
3. Vzhledem k těžkosti jídla se studentům nedoporučuje denní konzumace nshimy (po několika týdnech mohou nastat nevolnosti, žaludek si špatně zvyká na jiný druh stravy).

VI.

Komunikace

1. Oficiálním jazykem Zambie je angličtina. Přesto lidé ve venkovských oblastech nebo městských chudinských čtvrtích anglicky nerozumějí. Používají především jazyky Bemba a Nyanja. Studentům se doporučuje naučit se po příjezdu několik praktických a zdvořilostních frází.
2. V Zambii nefungují sim karty českých operátorů. Po příjezdu do Zambie je třeba zakoupit sim kartu místního operátora Zain (nejrozšířenější). Ceny hovoru se různí podle

tarifu, cena SMS místně je přibližně 0,30 Kw, do Evropy přibližně 0,60 Kw. Cena sim karty se pohybuje kolem 10 Kw, dobíjení probíhá formou zakoupeného kreditu.

3. V Lusace je dobrý přístup k internetu. Ve městě je mnoho internetových kaváren, dá se připojit i pomocí wi-fi nebo kabelu se svým notebookem. Hodina internetu stojí přibližně 7 - 12 Kw. Ve venkovských oblastech je většinou dobrý signál (kromě oblastí hluboko v buši), přístup k internetu neexistuje.

VII.

Doprava

Ve městě funguje systém minibusů, kterými je bezpečné se pohybovat. Jsou také poměrně levné. Nebezpečí – řidiči se snaží vymáhat dražší jízdné, když vidí bělocha. Doporučuje se zeptat spolucestujících, kolik činí běžné jízdné. Minibusy jezdí však jen po některých trasách.

Další možnost dopravy jsou taxíky. Doporučujeme využívat oficiální světle-modré taxi auta. Taxikáři jsou zvyklí přeceňovat cenu, je nutné s nimi smlouvat.

Do větších měst a turistických destinací funguje spolehlivá doprava v podobě velkých moderních autobusů.

VIII.

Co s sebou

Studentům se doporučuje vzít si do Zambie tyto věci:

- Cestovatelskou lékárničku
- Repelent
- Pevnou lahev na vodu (z hliníku nebo tvrdého plastu)
- Teplé oblečení (v zimních měsících a dešťové sezóně)
- Opalovací krém a pokrývku hlavy (případně sluneční brýle)
- Běžné oblečení (není potřeba tracková výbava, pohorky atd.) + jeden společenský oděv k oficiálním příležitostem
- Tašku přes rameno (batohy nebezpečné kvůli krádežím)
- Mobilní telefon (pro komunikaci s koordinátorem i s klienty)
- Baterku, ideálně čelovou (časté výpadky proudu, ve venkovských oblastech není elektrifikace)

X.

Pravidla chování

Studenti by měli respektovat místní zvyky a pravidla hostující organizace. Mezi zásadní pravidla patří:

- Jednat s respektem se všemi lidmi, nezávisle na jejich sociálním postavení, zdravotním stavu nebo náboženském vyznání.
- Je základní slušností přijmout příležitostné pozvání do kostela.
- Není slušné odmítnout nabízené jídlo.
- V prostorách projektů, jejich okolí a ve společnosti klientů projektů je zakázáno kouřit a požívat alkohol.
- Je zakázáno dopravovat se do projektů v chudinských čtvrtích taxíky, kromě zcela výjimečných bezpečnostních případů.
- Studentkám se nedoporučuje nosit příliš vyzývavé oblečení jako krátké kraťasy nebo sukně a topy s velkým výstřihem. Důvodem nejsou zambijské zvyklosti, ale nežádané připoutání pozornosti.
- Je zakázáno nosit do projektů v chudinských čtvrtích drahé a pro místní obyvatele nedostupné jídlo (zmrzlina, hamburger atd.).
- Studenti nesmí darovat peníze, jídlo nebo šaty žebračům, včetně dětí. V případě podezření na ohrožení života dítěte žijícího na ulici je student povinen okamžitě kontaktovat koordinátora, který se spolu se studentem rozhodne na dalším postupu.
- Student nesmí slibovat místním obyvatelům pomoc bez předchozí konzultace s koordinátorem.
- Je zakázáno klientům projektů, především dětem, darovat svoje věci nebo jim bez povolení koordinátora rozdávat cukrovinky
- Studentům je silně doporučeno nikomu nepůjčovat ani nedávat peníze.