



Albatros

Res med hjärta, hjärna och omtanke



Värt att veta om
Honduras

Fakta Honduras



Språk

Spanska



Huvudstad

Tegucigalpa



Invånare

8, 8 miljoner



Religion

Romersk-
katolsk



Valuta

Lempira (La)



Yta

112.000 km²

Här kan du läsa spännande fakta om Honduras

Tidsskillnad

Tidsskillnaden mellan Sverige och Honduras varierar efter om Sverige har sommar- eller vintertid:

Sommartid: - 8 timmar

Vintertid: - 7 timmar

Dricks

I Honduras är det väldigt vanligt att man lämnar dricks. Turister brukar betala dricks till busschaufförer, lokalguider, hotelpiccolos, restauranger etc. Många caféer, nattklubbar och hotellrestauranger lägger ofta till ett servicetillägg på 10-15 procent på notan. Tillägget framgår av notan. Utöver tillägget är det även brukligt att servitören/servitrisen får ytterligare 5-10 procent i dricks. Om servicetillägg inte finns med på notan brukar man lämna 10 procent i dricks.

Rent praktiskt kan reseledaren samla in pengar för hela resan och sedan se till att rätt personal får rätt belopp. Vi vill understryka att även om det är vanligt att lämna dricks är det naturligtvis högst frivilligt. Det här är endast en riktlinje för praxis i landet.

Transport

Buss

Bussarna i Honduras håller inte riktigt samma standard som i Europa, men vi använder sådana som är i gott skick och är utrustade med luftkonditionering.

Flyg

Vi tillryggalägger längre sträckor med inrikesflyg. Den svenska reseledaren informerar resedeltagarna om alla praktikaliteter vid incheckning på flygplatsen samt flygtid.

Mat och dryck

Honduras är känt för sina imponerande fisk- och skaldjursrätter. Honduras har ett stort utbud av bra restauranger som har specialiserat sig på havets läckerheter. Klassiska ingredienser är tortillas, bönor, ris, ost eller grillade bananer.

Prisnivå

Det är relativt billigt att äta på restaurang i Centralamerika. En måltid (både lunch och middag)

kostar cirka 120 kronor. Inklusivt dryck klarar du dig därför bra på cirka 300 kronor per dag.

Souvenirer och hantverk finns i alla prisklasser och mycket är ganska billigt.

Valuta och kreditkort

Det går nästan alltid bra att betala med dollar i Honduras. Du får oftast tillbaka växeln i lokal valuta vilket gör att du inte nödvändigtvis behöver växla pengar. Du kan inte växla till landets lokala valuta i Sverige.

Om du tar med dig amerikanska dollar hemifrån ska du tänka på att inte ta med dig större valörer än 20-dollarsedlar eftersom 50- och 100-dollarsedlar ofta är utsatta för förfälskning. Större butiker, restauranger och hotell accepterar VISA-kort och du kan även ta ut pengar med dem i uttagsautomater. MasterCard och American Express kan också användas men är inte lika gångbara som Visa.

Elektricitet

På Honduras används följande strömkällor: 120 volt AC, 60Hz.

Telefon och internet

Honduras internationella landskod är +504. Det är dyrt

att ringa hem från Honduras så förhör dig eventuellt hos din mobiloperatör om täckning och samtalspriser. Internetcaféer växer upp överallt i städerna men av erfarenhet vet vi att det kan vara svårt att hinna med att besöka ett förutom på lediga dagar eller när dagens program är avklarat. De flesta hotellen på vår resa erbjuder internetanslutning men uppkopplingen är inte alltid lika snabb som i Sverige.

Dricksvatten och hygien

På Honduras uppnår de hygieniska förhållandena inte samma nivå som i Västeuropa. Däremot har hotell och större restauranger moderna/västliga toalettförhållanden. På offentliga toaletter eller ute på landsbygden kan standarden vara mer primitiv utan toalettpapper och liknande. Ta med eget toalettpapper eller ett paket våtservetter och ev. handdesinfektion (finns bland annat på svenska apotek). Då klarar du dig utan vatten om sådant saknas. Vatten du dricker, borstar tänderna i eller gör istärningar av bör vara

köpt vatten på flaska alternativt kokt kranvatten.

Rökning

Det är förbjudet att röka under flygningar och busstransporter. Dessutom råder det rökförbud på de flesta restauranger och hotell.

God ton

Turister brukar välkomnas med öppna armar i Honduras. Vissa områden är däremot mer vana vid turister än andra. Även om lokalbefolkningen är van vid många turister förväntas det att lokala seder och bruk respekteras. Naturskyddet är viktigast av allt. Områdena vi besöker är ofta fridlysta och deras bevarande har ofta högsta prioritet hos myndigheter och

lokalbefolkning. Följ alltid reseledarens eller lokalguidernas instruktioner. Om du vill fotografera olika personer, glöm inte att be om tillstånd först.

Pass och visum Honduras

Läs om pass och visum vid resor till Honduras.

Ditt pass ska vara giltigt i minst sex månader efter hemresan från Honduras. Det krävs inget visum för svenska medborgare för vistelser under 90 dagar. På några av våra resor till Honduras ska du skicka in en kopia av fotosidan i ditt pass till oss. Detta kommer att framgå av din faktura.

Om du inte är svensk medborgare är det viktigt att du undersöker vilka visumregler som gäller för just dig.

Om du reser via USA på väg till eller från Honduras behöver du anöka om inresegodkännande, ESTA, till USA, även om du bara ska mellanlanda. Läs mer om ESTA på <http://www.albatros.se/praktisk/inreseregler-till-usa>

Vaccination Honduras

Här nedan hittar du en översikt över de vaccinationer som rekommenderas inför en resa till Honduras

Vaccinationer

Vid vistelse under tre veckor

i turistområden:

hepatit A – difteri/stelkramp

Vistelse över tre veckor, även tyfus, ev. hepatit B

Längre vistelser: dessutom Hepatit B och ev. rabies –

tuberkulos

Zikavirus

Det råder en ökad risk för att infekteras av zikaviruset i Honduras. Viruset överförs via samma mygga som kan överföra denguefeber och gula febern. Det finns än så länge varken vaccin eller förebyggande medicin mot zikavirus. Du bör

därför skydda alla exponerade delar av kroppen med myggspray. Sjukdomen påminner mycket om en lätt influensa och är endast farlig för gravida kvinnor. Om en gravid kvinna smittas av zikaviruset ökar risken avsevärt för fosterskador med underutvecklad hjärna hos fostret. Det rekommenderas därför att du inte reser till Honduras om du är gravid eller planerar att bli det.

Gula febern

Vaccinationskort för gula febern krävs av alla resenärer som kommer från ett gula febern-område. Tidigare behövde gula febern-vaccinet förnyas vart tionde år. Idag räcker en vaccination för att göra dig immun mot gula febern resten av livet.

Man har observerat att äldre personer ibland har en tendens att få svårare biverkningar och därför bör man vara försiktig med att vaccinera just äldre.

Om man på grund av detta inte vill vaccinera sig mot gula febern ska man be läkare eller kliniken där man blir vaccinerad att skriva in i vaccinationskortet att man på grund av medicinska anledningar inte är vaccinerad mot gula febern. Detta accepteras av immigrationsmyndigheterna.

Malaria

Malaria finns i hela landet och vi rekommenderar förebyggande malariamedicin.

Denguefeber

Antalet fall av denguefeber ökar på Honduras. Det finns varken vaccin eller förebyggande medicin mot sjukdomen och därför är det ytterst viktigt att skydda sig mot mygg. Denguemyggorna är som mest aktiva vid soluppgång och solnedgång och vid de tillfällena bör du ha myggbalsam på samtliga exponerade delar av

kroppen.

Krav och rekommendationer rörande vaccinationer förändras löpande för olika länder. Kontakta därför din läkare eller vaccinationscentral för aktuell information angående nödvändiga vaccinationer. Du kan även läsa mer på www.vaccin.se/resevaccin/

Klimat och väder Honduras

Nedanför kan du läsa om klimat och väder i Honduras - se temperaturer för huvudstaden Tegucigalpa.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Tegucigalpa												
Dagstemperatur	26	27	30	30	30	29	28	29	29	27	26	25
Nattemperatur	14	15	16	17	18	18	18	18	18	18	16	15
Nederbörd (mm)	5	5	10	43	144	159	82	89	177	109	40	10

Källa: World Weather Information Service

Klimatet i Honduras påverkas mer av höjdskillnader i landet än av säsongsvisa förändringar. Det är generellt varmt och fuktigt året om, och landets medeltemperatur ligger som varmast på 32 °C och som kallast 20 °C. I bergstrakter är det vanligtvis kyligare. Den karibiska kusten i norra delen av landet drabbas av regnperioder, som mest från september till februari. Huvudstaden Tegucigalpa har en torrperiod från dec - maj, med kyligare temperaturer mellan dec-jan.