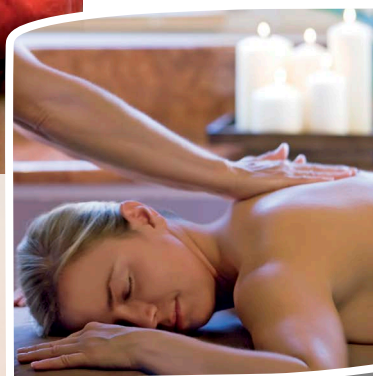




Perła na Oceanie Indyjskim

Malownicze piaszczyste plaże, krystaliczne niebieskie morze, barwne rafy koralowe, palmy kokosowe i zaciszne zatoki: Sri Lanka jest prawdziwym tropikalnym rajem.

Kraj i mieszkańcy



... lecz ta wyspa położona na Oceanie Indyjskim, ma do zaoferowania znacznie więcej. Mimo tego, że w porównaniu z położonymi nieopodal Indiami, Sri Lanka jest małą wyspą, znajdziesz tu ogromną różnorodność: Poza liczącym 1330 km pięknym wybrzeżem, czekają na Ciebie góry pokryte plantacjami herbaty, bujna flora, zabytkowe miasta, ponad 2000-letnie dziedzictwo kulturowe z ruinami miast i fascynującymi świątyniami, tysiącletnia tradycja ajurwedy i niezwykle serdeczni mieszkańcy.

Sri Lanka w skrócie

- Wyspa położona na Oceanie Indyjskim z ok. 20,6 milionami mieszkańców, do 1972 r.: Cejlon
- Stolica: Kolombo, siedziba rządu: Sri Jayawardenepura (Kotte)
- Rozciągłość z północy na południe: ok. 440 km, najszerszy punkt: 220 km, w sumie ok. 65 500 km²
- Najważniejsze produkty eksportowe: herbata (herbata cejlońska), kawa, kauczuk i orzechy kokosowe
- Krajobraz: w części centralnej teren wyżynny z polami uprawnymi herbaty i górami o wysokości do 2 500 m, żyzne obszary nizinne, wybrzeże z rozwiniętym rybołówstwem i plażami palmowymi
- Grupy demograficzne i religie: ok. 74 % Syngalezi (w większości buddyści), ok. 18 % Tamilowie (w większości hindusi), pozostali mieszkańcy: Maurowie (muzułmanie), Burgowie (w większości katolicy) i inne mniejszości narodowe.

Spis treści

KRAJ I MIESZKAŃCY	2
Sri Lanka w skrócie	
Główne atrakcje	
Kolebka ajurwedy	
Bezpieczeństwo	
Klimat i okres podróży	
Potrawy i napoje	
CIEKAWOSTKI I PORADY	5
Zdrowie	
Pieniądze	
Zakupy	
Język i komunikacja	
Elektryczność	
Poradnik dobrych manier	
PRZYZJAZD I ZAKWATEROWANIE	7
Przepisy wjazdowe	
Jakość i obsługa SpaDreams	

Kraj i mieszkańcy



Główne atrakcje

Sri Lanka jest bogata w skarby kultury i przyrody. Pięć z ośmiu obiektów wpisanych na listę światowego dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego UNESCO znajduje się w tak zwanym „trójkącie kulturalnym” Sri Lanki, który położony jest na wyżynie centralnej: ruiny starożytnych miast Anuradhapura i Polonnaruwa, ruiny pałacu Sigiriya, Złota Świątynia Dambulla i Święte Miasto Kandy.

się na wspinaczkę na skałę, gdyż w połowie wysokości znajdują się piękne, kolorowe malowidła słynnych „panien z obłoków”.

W jaskiniach świątyni Dambulla możesz podziwiać przepiękne malowidła i posągi buddy, które powstały ponad 2000 lat temu.

Święte miasto Kandy jest centrum religijnym Sri Lanki. Ostatnie miasto króli syngaleskich położone jest w dzikiej, romantycznej scenerii górskiej, a w jego sąsiedztwie znajduje się wiele fascynujących obiektów religijnych. Z regionu Kandy pochodzi najlepsza herbata świata.

Szczyt Adama (Adam's Peak) jest najświętszą górą Sri Lanki, na którą codziennie wspinają się setki pielgrzymów. Na szczycie znajduje się zgłębienie skalne, kształtem przypominające odcisk stopy, które jest odmiennie interpretowane przez wierzących w zależności od ich wyznania. Dla chrześcijan i muzułmanów jest to odcisk stopy Adama, dla buddystów- Buddy, a dla hindusów- Śiwy.

Ochrona przyrody i środowiska ma na Sri Lance ogromne znaczenie. Tym samym na wyspie znajduje się 15 parków narodowych. Jednym z najpiękniejszych i największych jest Park Narodowy Yala, który położony jest na południu kraju. Podczas organizowanych wypraw safari możesz zapoznać się z fascynującą fauną Sri Lanki: z krokodylami, waranami, leopardami, niesamowitym ptactwem – w tym z pelikanami i bocianami. Naturalnie, napotkasz na swojej drodze również słonie.

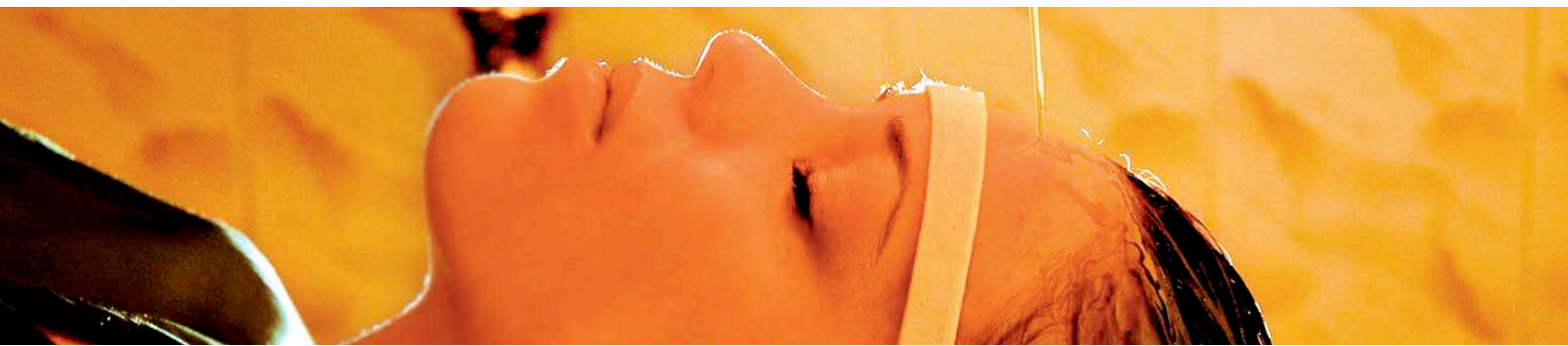
Warto również odwiedzić stolicę kraju, Colombo, która jest punktem startowym wszystkich osób odwiedzających Sri Lankę. Krajobraz ruchliwej metropolii kształtują rozległe parki i szerokie ulice otoczone kolonialnymi budynkami.



Miasta Anuradhapura i Polonnaruwa, dawne siedziby syngaleskich dynastii królewskich, słyną przede wszystkim ze swoich licznych stup - charakterystycznych dla Sri Lanki półkolistych świątyń. Poza starymi klasztorami, pałacami z brązu i świątyniami z wieloma posągami buddy, miasta otoczone są rozległymi, okazałymi ogrodami i parkami. Ponadto w Anuradhapurze znajduje się słynne drzewo Bodhi, które jest celem pielgrzymek buddystów. Wyrosło ono z gałęzi drzewa, pod którym miał doznać oświecenia sam Budda.

Zapierający dech w piersiach zespół pałacowy Sigiriya, otoczony licznymi grotami, został wybudowany na stromie opadającej skale („paszczy lwa”) w 500 r. n.e. Warto skusić

Kraj i mieszkańcy



Położone na południowym-zachodzie miasto portowe Galle, wraz ze swoim fortem pochodzącym z holenderskich czasów kolonijnych w XVII w., również należy do światowego dziedzictwa UNESCO. Stare Miasto otoczone jest wspaniałymi murami obronnymi, z których można podziwiać piękne widoki na port, morze i Stare Miasto. Stare Miasto dzięki swojej kolonijnej atmosferze, wielu małym butikom i zabytkom zachęca do długich spacerów.

Kolebka ajurwedy

Ajurweda, nigdzie na świecie, nawet w swojej ojczyźnie – Indiach, nie jest bardziej żywa i obecna niż na Sri Lance. Wiele hoteli i ośrodków, które zatrudniają doświadczonych lekarzy ajurwedyjskich, oferuje oryginalne kuracje ajurwedyjskie w przepięknej lokalizacji.

Ta tysiącletnia nauka w swoim holistycznym podejściu postrzega człowieka jako całość, na którą składa się ciało, dusza i umysł. Zabiegi indyjskiej nauki o leczeniu, które są zawsze dopasowane do indywidualnego typu konstytucji pacjenta, oparte są na kompleksowej medycynie ziołowej i obejmują najróżniejsze sposoby oczyszczania (np. Panchakarma), masaże olejkami oraz wiele innych odprężających zabiegów. Ich celem jest osiągnięcie wewnętrznej równowagi, dobrego samopoczucia i zapobieganie chorobom. Dzięki prawdziwej oryginalnej kuracji ajurwedyjskiej można również wyleczyć wiele chorób lub złagodzić ich objawy – w szczególności w przypadku dolegliwości przewlekłych takich jak reumatyzm bądź nadciśnienie.

Bezpieczeństwo

Wraz z zakończeniem wojny domowej w 2009 poziom bezpieczeństwa na Sri Lance znacznie się poprawił. Możliwe jest podróżowanie do wszystkich rejonów turystycznych. W niektórych rejonach południowej części wyspy istnieje podwyższone zagrożenie minami. Ponadto trzeba się liczyć ze zwiększoną obecnością wojska. Aktualne

informacje dotyczące bezpieczeństwa na Sri Lance można znaleźć na stronie www.msz.gov.pl

Poza tym Sri Lanka należy do najbezpieczniejszych tropikalnych krajów turystycznych. Napaście na turystów zdarzają się wyjątkowo rzadko, częściej dochodzi do kradzieży torebek i drobnych oszustw.

Klimat

Sri Lanka położona jest w tropikach, dlatego temperatury w regionie wybrzeża są przez cały rok stosunkowo wysokie. Różnica temperatur między dniem a nocą jest właściwie nieodczuwalna. Wyłącznie w regionach górskich nocą odczuwalny jest chłód. W części nizinnej temperatura w cieniu waha się w przedziale 24 – 32 °C. Z uwagi na okres monsunowy, podróże na zachód i południe wyspy najlepiej planować między listopadem a kwietniem, chociaż dni w okresie maj – październik również są pełne słońca. Temperatura wody wynosi średnio 25 -27 °C.

Potrawy i napoje

Tradycyjna kuchnia Sri Lanki łączy w sobie różnorodne smaki, ale za główny przysmak mieszkańców uznawane jest curry. Lankijskie curry nie ma nic wspólnego z mieszkankami przypraw, które znamy. Curry na Sri Lance jest wyjątkowym połączeniem starannie dobranych przypraw takich jak np. kolendra, chili, musztarda, kurkuma, pieprz, cynamon i czosnek. Określeniem curry opisuje się również połączenie głównego dodatku z nazwą potrawy, np. warzywa curry, kurczak curry lub białe curry (stworzone na bazie mleczka kokosowego).

Na śniadanie często podaje się hoppers – puste, półkuliste naleśniki z mąki ryżowej, mleczka kokosowego i wiórków kokosowych. Poza tym znajdziesz w tym kraju liczne owoce tropikalne, takie jak mango, papaja, owoce passiflory i różnorodne odmiany bananów.

Ciekawostki i porady

Jetwings Ayurveda Pavilions



Często podawane lokalne napoje to mleczko kokosowe, serwowane bezpośrednio w otwartym orzechu kokosowym lub herbata (na ogół z mlekiem). Alkohol można kupić w licencjonowanych lokalach, nazywanych Arrak. Tym samym słowem określana jest wódka produkowana z soku pnia z palm: kitul, palmy winnej i kokosowej. W dni świąteczne i w trakcie comiesięcznej Poya (pełnia księżyca) nie sprzedaje się alkoholu, a jego konsumpcja jest dozwolona jedynie w pokojach hotelowych.

Zdrowie

Sri Lanka posiada ponad tysiącletnie doświadczenie, jeżeli chodzi o medycynę ajurwedyjską, jednak nie brakuje tu również lekarzy, którzy wykształceni są pod kątem medycyny zachodniej. Mimo to, warto przed wyjazdem zapoznać się ze wskazówkami dotyczącymi profilaktyki w trakcie pobytu na Sri Lance.

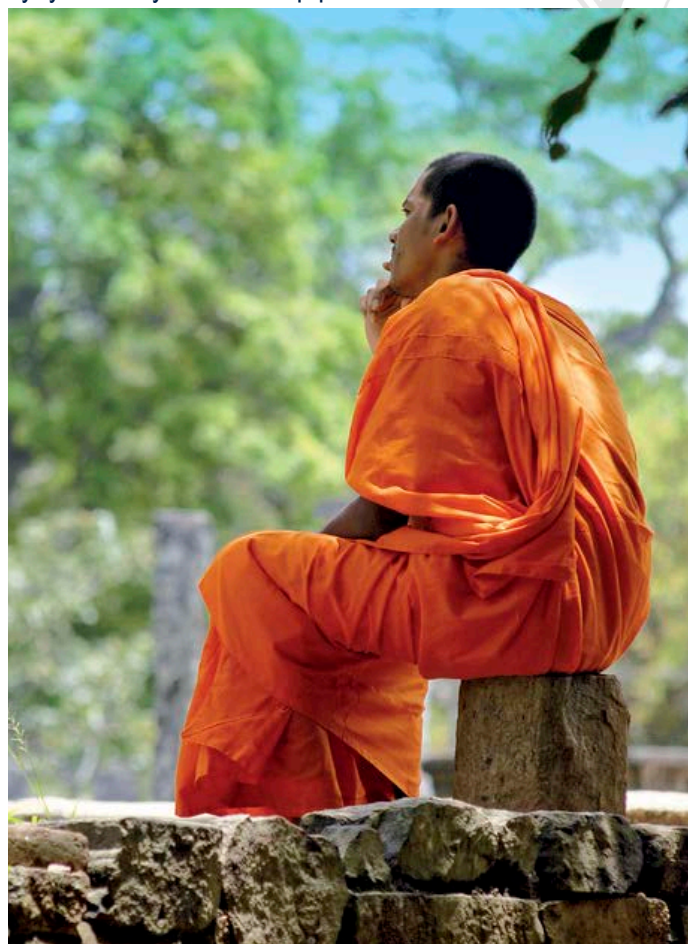
Osoby przyjeżdżające na Sri Lankę nie mają obowiązku poddawać się żadnym szczepieniom. Zaleca się jednak wykonanie szczepień powtórnych na polio, błonicę, tężec oraz na tyfus i żółtaczkę typu A. Ponadto należy zwracać uwagę na higienę przy kontakcie z wodą i pożywieniem: nie należy pić wody z kranu, jedynie wodę mineralną, należy unikać napojów z kostkami lodu, jeść wyłącznie obrane ze skórki owoce i regularnie myć dłonie. Należy również zachować ostrożność jedząc lody.

Na Sri Lance zdarzają się przypadki zachorowania na malarię, ale ryzyko zarażenia jest raczej niewielkie. Osoby, które nie chcą zażywać leków profilaktycznych, powinny chronić się przed owadami odzieżą zakrywającą ciało, sypiać pod moskitierami i stosować środki przeciwko insektom.

Nie zapomnij o ochronie przeciwsłonecznej (kapelusz, okulary przeciwsłoneczne i kremy)! Na obszarach wiejs-

kich nie ma zbyt wielu aptek, dlatego przyjmowane lekarstwa należy zabrać ze sobą z domu. Poza tym wystarczy zabrać ze sobą standardową apteczkę podróżną z lekami: przeciwko przeczyszczeniu, przeziębieniu, gorączce, lekami przeciwbólowymi, środkiem do dezynfekcji ran, środkami ochronnymi przeciwko insektom i słońcu, maścią na ukąszenia komarów i inne podrażnienia skórne, termometrem i środkami opatrunkowymi.

Szczegółowe i aktualne zalecenia zdrowotne znajdziesz na stronie Ministerstwa Spraw Zewnętrznych – www.msz.gov.pl lub na stronie Centrum Informacji Medycyny Podróży – www.cimp.pl.



Ciekawostki i porady



Pieniądze

Walutą obowiązującą na Sri Lance jest rupia lankijska (LKR). 1 € to w przeliczeniu ok. 170 LKR. Aktualny kurs waluty możesz sprawdzić na www.cbsl.gov.lk. Maksymalnie można wwieźć i wywieźć kwotę 1000 LKR. Wymiana waluty na lotnisku jest możliwa przez całą dobę. Na korzystny kurs można liczyć w profesjonalnych biurach wymiany walut (money exchange). W hotelu można na ogół bez problemu wymienić pieniądze, ale nie zawsze odbywa się to w korzystnym kursie wymiany. Banki są czynne przeważnie pon.-pt. w godz. 9.00-13.00. Ponadto w wielu miejscach znajdują się bankomaty, w których akceptowane są karty EC, Visa i Mastercard. W hotelach i większych restauracjach można również na ogół płacić wymienionymi kartami kredytowymi.

Warto mieć w kieszeni rupie w drobnych banknotach i monetach, aby płacić za drobne usługi.

Zakupy

Rzemiosło artystyczne, batiki, herbata, biżuteria, przyprawy, barwne materiały, zioła lecznicze czy też drewniane słonie – lankijskie bazy i sklepy oferują szeroką gamę pamiątek, które będą ci przypominać o urlopie na Sri Lance.

Państwowe domy towarowe i sklepy samoobsługowe mają stałe ceny i godziny otwarcia. Jednak większość sklepików drobnych handlarzy jest czynna do późnych godzin, w tym również w niedzielę. Zakupy, poza podstawowymi produktami spożywczymi, takimi jak chleb czy ryż, robi się również u obwoźnych sprzedawców na ulicach.

Zwróć uwagę, że wywożenie antyków, szylkretów i kości słoniowej jest zabronione. Przy powrocie do UE można wwieźć bezcłowo m.in. 200 papierosów lub 250g tytoniu, 4 l wina, 16 l piwa, 3 kg herbaty i inne produkty o wartości nieprzekraczającej 430 €. Szczegółowe informacje znajdziesz na stronie www.msz.gov.pl

Język i komunikacja

Oficjalnymi językami są syngaleski i tamilski. Z 21 milionów mieszkańców Sri Lanki około 74 % posługuje się językiem syngaleskim, 25 % tamilskim, a mniej niż 1% uznaje angielski za język ojczysty. Angielski jako język obcy jest dość szeroko rozpowszechniony. Tabliczki z nazwami miejscowości oraz znaki uliczne są w języku angielskim i syngaleskim lub w angielskim i tamilskim, a czasem nawet we wszystkich trzech językach jednocześnie.

Elektryczność

Na Sri Lance obowiązuje napięcie elektryczne o wartości 230 – 240 woltów. Na ogół gniazdka elektryczne to tzw. gniazdka brytyjskie (trzy-pionowe) dostosowane do trzy-pionowych kontaktów. Przejściówki na ogół otrzymasz w recepcji hotelowej. Należy zachować ostrożność w przypadku sprzętu wrażliwego na zmiany napięcia, ponieważ na Sri Lance dochodzi do skoków napięcia! Nierzadko dochodzi też do przerw w dostawie prądu.

Poradnik dobrych manier

Co kraj to obyczaj: Niektóre zachodnie wzorce zachowań nie pasują do kultury Sri Lanki i mogą urazić jej mieszkańców. Poniżej znajdziesz porady i informacje dotyczące lokalnych zwyczajów:

- „Ayubowan” („Miej długie życie”) to tradycyjne powitanie Syngalezów, które stosuje się także na pożegnanie. Należy przy tym złączyć ze sobą dłonie na wysokości klatki piersiowej.
- Używaj swojej prawej ręki, aby coś podać, zabrać, zjeść oraz przy podawaniu dłoni. Lewa ręka uznawana jest na Sri Lance za nieczystą.
- Na Sri Lance zwraca się uwagę na wygodny, ale stosowny ubiór. Jeansy, materiałowe spodnie i t-shirt są jak najbardziej w porządku. Spódnice powinny mieć długość

Przyjazd i zakwaterowanie



co najmniej do kolan. Obcisłe i skąpe stroje nie są na Sri Lance mile widziane.

- Na terenach wiejskich kobiety nie wymieniają uścisków dłoni z mężczyznami.
- Mimo tego, że zdarza się to na hotelowych plażach, opalanie się topless lub nago jest na Sri Lance zabronione. Nie rań w ten sposób poczucia wstydu miejscowej ludności.
- Przeczące kiwanie głową oznacza „tak”.
- Wiele zatrudnionych w branży turystycznej Lankijczyków nie zarabia w pierwszej kolejności z pensji, ale z napiwków. W zwyczaju jest zatem, aby na Sri Lance odwdziżyć się za dobrą usługę napiwkiem.
- Portierzy hotelowi/tragarze bagaży otrzymują 50-100 LKR za walizkę, taksówkarze 50 LKR, a za pomoc zalecamy ok. 250 LKR. W restauracjach za napiwek przyjmuje się ok. 10 % wartości rachunku.

Przepisy wjazdowe

Od 1. stycznia 2012 Polacy na Sri Lance są zobowiązani posiadać paszport i wizę. Paszport powinien być ważny minimum 6 miesięcy w momencie rozpoczęcia podróży. Płatną wizę otrzymasz w adekwatnym do wyjazdu terminie w Ambasadzie Sri Lanki lub online na stronie www.eta.gov.lk. Koszt wizy wynosi ok. 30 USD. Wiza dla dzieci poniżej 12 roku życia jest bezpłatna. Pobyt może trwać maksymalnie 30 dni i należy mieć przygotowany bilet powrotny lub bilet na dalszą podróż, odpowiednie środki finansowe (w przeliczeniu wartość 15 USD na każdy dzień pobytu bądź międzynarodową kartę kredytową) oraz rezerwację na pobyt w hotelu (voucher hotelowy). Trzeba mieć na uwadze, że przepisy wjazdowe mogą się nagle zmienić. Aktualne informacje znajdziesz zawsze na stronie www.msz.gov.pl lub bezpośrednio u nas.

Jakość i obsługa SpaDreams

SpaDreams pomoże Ci przy organizacji Twojego pobytu na Sri Lance oferując indywidualną obsługę oraz zadba o korzystny cenowo i wygodny wyjazd. Bez względu na to czy planujesz odpoczynek na plaży, prawdziwą kurację ajurwedyjską, wycieczkę objazdową ze zwiedzaniem głównych atrakcji czy też połączenie tego wszystkiego – nasi specjaliści zaplanują dla Ciebie idealną podróż. Z wszystkimi naszymi hotelami i ośrodkami na Sri Lance utrzymujemy wieloletni kontakt oraz regularnie sprawdzamy bezpośrednio na miejscu standardy jakościowe.

