



Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning




Verdt å vite om
Honduras

Fakta Honduras


 Språk
Spansk

 Hovedstad
Tegucigalpa

 Innbyggere
8,7 mill.

 Religion
Romersk katolsk

 Valuta
Lempira

 Areal
112 000 km²

Her kan du lese fakta om å reise i Honduras

Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Honduras kan variere alt etter om Norge har sommer- eller vintertid:

Sommertid - 8 timer

Vintertid - 7 timer

Driks

I Honduras er driks vanlig praksis i turistbransjen. Det er vanlig at man som reisende betaler driks til bussjåfører, lokalguider, hotellpiccoloer, på restauranter etc. Mange barer, kafeer, nattklubber og hotellrestauranter føyer et servicetillegg på 10–15 prosent til regningen. Det fremgår av regningen, men i tillegg er det skikk å gi kelneren 5–10 prosent i driks. Hvis det slett ikke står et servicebeløp på regningen er det normalt å gi 10 prosent i driks.

Transport

Buss

Busser i Honduras har ikke helt samme standard som vi er vant til fra Europa, men vi bruker busser med god standard og aircondition.

Fly

På Albatros Travels reiser i Honduras flyr vi lengre strekninger med innenriksfly. Reiselederen vil orientere reisedeltakerne om de praktiske forholdene ved innsjekkingen på flyplassen samt flytiden på den pågjeldende strekningen.

Mat og drikke

Honduras er kjent for imponerende fiske- og skaldyrsretter. Det er mange virkelig gode restauranter i Honduras som har spesialisert seg i alt godt fra havet. Typiske ingredienser er tortillas, bønner, ris, ost eller ristede bananer.

Økonomi

Det er relativt billig å spise på restaurant i Mellom-Amerika. Et måltid koster omkring 100 kr. Med

drikkevarer kan du klare deg fint for litt over 300 kr om dagen. Suvenirer og håndverk finnes i alle prisklasser, men mye er relativt billig.

Valuta og kredittkort

I Honduras kan du for det meste klare deg med amerikanske dollar (USD). Man kan ikke vekse seg til lokal valuta hjemmefra.

Hvis du tar med deg dollar hjemmefra skal du være oppmerksom på at du ikke skal ta med deg større sedler enn 20 dollar-sedler. Det er oftest umulig å betale med 50- og 100 dollarsedler, siden de ofte er utsatt for forfalskning.

Visakort kan brukes på de fleste restauranter, hoteller og i større butikker samt til å ta ut kontanter i minibanker. Mastercard og American Express kan også brukes, men er ikke like utbredt som Visa.

Elektrisitet

I Honduras bruker man følgende strømkilde: 110/120/220 volts AC, 60Hz.

Telefon og internett

Den internasjonale landkode for Honduras er +504. Det er dyrt å ringe hjem og bruke mobildatatrafikk. Sjekk eventuelt med mobilselskapet ditt om dekning og priser.

Internettkafeer finnes etter hvert i de fleste byer, men det er vår erfaring at det kan være vanskelig å finne tid til å besøke slike steder unntatt på fridager eller etter endt program. De fleste hoteller har internettservice, men forbindelsen er ikke alltid like rask som hjemme.

Drikkevand og hygiene

Man kan ikke drikke vann fra springen. Det skal kokes eller steriliseres innen bruk, også selv om det bare er til å pussee tenner eller lage isbiter med. Man får kjøpt vann på flaske de fleste steder.

I Honduras er hygienen på et noe lavere nivå enn i Vest-Europa. Likevel har hoteller og større restauranter moderne/vestlige toalettforhold. Ute i byen og på landet kan man komme ut for såkalte pedaltoaletter og manglende toalettpapir. Standarden på offentlige toaletter eller ute på landet kan forekomme enkel. Ta selv med toalettpapir eller en pakke våtservietter og eventuelt hånddesinfeksjonsmiddel (fås på apoteket). Da er ikke behovet for vann så påtrengende.

Røyking

Under all flyging og busstransport er det røykeforbud. På de fleste restauranter og hoteller vil det også være røykeforbud.

Takt og tone

Turister er generelt meget velkomne i Honduras. Selv om lokalbefolkningen generelt er vant med mange turister, blir det ventet at man respekterer lokal skikk og bruk. Viktigst av alt er naturvern. Ofte er de områdene vi besøker totalfredet, og bevaring av dem har høyeste prioritet hos myndighetene og lokalbefolkningen. Rett deg derfor alltid etter reiselederens og lokalguidens anvisninger.

Hvis du vil fotografere personer, så husk å spørre om lov først.

Pass og visum Honduras

Les om pass og visum ved reiser til Honduras her

Passet ditt må være gyldig i minst seks måneder etter hjemreisedatoen fra Honduras. Det kreves ikke visum til Honduras for norske statsborgere for opphold under 90 dager.

Er du ikke norsk statsborger må du undersøke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt eget ansvar å sørge for at du har de korrekte dokumentene med deg når du møter opp på flyplassen.

Vaksinasjon Honduras

Les mer om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Honduras.

Krav og anbefalinger vedrørende vaksinasjon endres løpende, derfor anbefaler vi at du kontakter din egen lege eller nærmeste vaksinasjonssentral for detaljert informasjon vedrørende nødvendige vaksiner.

Zika-virus

Det er økt risiko for infeksjon med zika-virus i Honduras. Viruset blir overført via samme mygg som kan smitte med denguefeber og gul feber. Det finnes ikke noen vaksine eller forebyggende medisin mot zika-virus. Man bør derfor beskytte områder med naken hud med myggspray i dagtimene. Sykdommen minner veldig om en lett influensa og er bare alvorlig for gravide. Blir man smittet med zika-virus når man er gravid er det betydelig risiko for fosterskader med dårlig utvikling av fosterets hjerne. Derfor anbefales det at man ikke reiser til Honduras hvis man er gravid eller planlegger graviditet.

Gul feber

Gul feber-vaksinasjonssertifikat kreves av reisende som kommer fra gul feber-område. Tidligere måtte en vaksine mot gul feber fornyes hvert 10. år. Det er forandret nå, så en vaksine gjør deg immun mot gul feber hele livet.

Det er blitt observert at noen eldre mennesker har tendens til å få noe vanskeligere bivirkninger, og derfor skal man være forsiktig ved vaksinasjon av eldre personer. Hvis man ikke vil vaksineres mot gul feber må man få legen eller klinikken der man blir vaksinert til å skrive i vaksinasjonskortet at man av medisinske årsaker ikke er vaksinert mot gul feber.

Dette aksepteres av immigrasjonsmyndighetene.

Malaria

Det er prinsipielt malaria i hele Honduras. Man skal være svært omhyggelig med forebyggelse av myggstikk (myggspray med DEET eller AUTAN, anvendelse av impregnert myggnett eller bo på hoteller med aircondition). Malariamyggen stikker først etter mørkets frembrudd.

Denguefeber

Det er denguefeber i hele Honduras, også i byene. Det finnes ingen vaksine eller medisin man kan ta forebyggende. Man skal være omhyggelig med å beskytte seg mot myggen med myggspray med DEET eller AUTAN. Denguemyggen stikker hyppigst akkurat rundt soloppgang og solnedgang.

Klima og vær Honduras

Her kan du lese om klimaet i Honduras. Se også gjennomsnittstemperaturer for hovedstaden Tegucigalpa.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
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
Nedbør (mm)	5	5	10	43	144	159	82	89	177	109	40	10

Kilde: World Weather Information Service

Klimaet i Honduras er klassisk tropisk i lavlandet og kjøligere oppe i fjellene. Temperaturen ligger på 20–30 grader avhengig av høyden, og regntiden faller mellom mai og oktober.