



**Albatros**

Reis med hjerte, hjerne og holdning



Verdt å vite om
Costa Rica

Fakta om Costa Rica


 Innbyggere
5 mill.

 Religion
Romersk-
katolsk

 Hovedstad
San José

 Valuta
Colón

 Språk
Spansk

 Areal
51 000 km²

Her kan du lese fakta om å reise i Costa Rica. Les blant annet om valuta, driks og internett i Costa Rica

Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Costa Rica er -7 timer.

Transport i Costa Rica

Buss

Busser i Costa Rica har ikke helt den samme standarden vi kjenner fra Europa, men vi bruker busser med god standard og aircondition.

Prisnivå i Costa Rica

Det er relativt billig å spise på restaurant i Costa Rica. Lunsj kan du få for 40–60 kr, og en middag koster omkring 80 kr. Inklusive drikkevarer kan du fint klare deg for rundt 220 kroner om dagen. Souvenirer og håndverk finnes i alle prisklasser, men mye er relativt billig.

Driks

I Costa Rica er det normal praksis med driks i turistbransjen. Det er vanlig at man som reisende betaler driks til bussjåfører, lokalguider, hotellpiccoloer, på restauranter og så videre. Noen restauranter legger et beløp for service på regningen, men man er naturligvis velkommen til å gi driks. Hvis det ikke er lagt "service charge" til regningen er det vanlig å legge igjen et mindre beløp til kelneren.

For den vanlige reisende kan det være vanskelig å vite hvor mye de enkelte personene skal ha, men med en til to colón kommer man langt.

Det må understrekes at selv om driks er normalt er det selvfølgelig frivillig å betale dem. Som nevnt er det vanlig praksis.

Valuta og bankkort

På våre reiser i Costa Rica kan du for det meste klare deg med amerikanske dollar (USD). Man kan ikke veksle 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

Costa Rica bruker 110 volt. Normalt er det flate støpsler, men til tider kan det være forskjellige typer. Det er derfor tilrådelig å ta med et adaptersett med mange valgmuligheter.

Telefon og internett

Den internasjonale landskoden for Costa Rica er +506. Det er dyrt å ringe hjem fra Costa Rica. Sjekk eventuelt med mobilskapet ditt om dekning og priser for å ringe fra Costa Rica.

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 i Costa Rica har Internett-service, men forbindelsen er ikke alltid like rask som hjemme.

Drikkevann og hygiene

I Costa Rica er hygienepå et litt lavere nivå enn i Vest-Europa. Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toalettforhold. Ta eventuelt med deg litt toalettpapir i veska til toalettbesøk i landsbyområder.

Overalt i Costa Rica, unntatt i Tortuguero nasjonalpark, kan man drikke vannet fra kranen. Det kan smake litt av

klor. Det er mulig å kjøpe vann overalt i Costa Rica.

Takt og tone

Turister er generelt meget velkomne i Costa Rica. 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.

Røyking

Under all flyging og busstransport er det røykeforbud. På de fleste restauranter og hoteller vil det også være røykeforbud. Sjekk derfor de siste røykereglene i Costa Rica med reiselederen.

Pass og visum Costa Rica

Les om pass og visum ved reiser til Costa Rica her

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

Vaksinasjon Costa Rica

Les mer om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Costa Rica.

Zika-virus

Det er økt risiko for infeksjon med zika-virus i Costa Rica. 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 Costa Rica hvis man er gravid eller planlegger graviditet.

Gul feber

Gul feber-vaksinasjonsattest 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 kan forekomme at myndighetene i enkelte land ikke er klar over denne endringen, og derfor allikevel vil kreve en fornyelse hvis vaksinen er mer enn 10 år gammel.

Malaria

Det er prinsipielt malaria i hele Costa Rica. Ved Stillehavskysten allikevel bare i regnperioden, men på Karibia-siden, der det er våt regnskog, må det forventes at det er risiko for malaria hele året. 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 Costa Rica, også i byene. Denguemyggen stikker hyppigst akkurat rundt soloppgang og solnedgang. 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.

Leptospirose

White water rafting er svært populært i Costa Rica, men det er risiko for leptospiroseinfeksjon. Infeksjonen gir høy feber, diaré, hodepine, røde øyne, gulsott og i alvorlige tilfeller lever- og nyresvikt. Man kan evt. ta forebyggende Doxycyklin 100 mg. dagl.

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.

Klima og vær Costa Rica

Her får du informasjon om Costa Ricas klima. Se også været for hovedstaden San Jose og Limón.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
San Jose												
Dagstemperatur	23	24	25	26	26	26	25	25	26	25	24	23
Nattemperatur	15	15	16	16	17	17	16	17	16	16	16	16
Nedbør (mm)	9	5	12	44	222	283	208	252	325	326	139	40
Limón												
Dagstemperatur	29	29	30	30	31	30	30	30	31	30	30	29
Nattemperatur	21	21	21	22	23	23	23	22	22	22	22	21
Nedbør (mm)	303	228	196	270	327	300	439	316	146	214	380	449

Kilde: World Weather Information Service

Klimaet er tropisk med temperaturer på rundt 23 grader i fjelldalene og noe varmere ved kystene. Temperaturene varierer svært lite i løpet av året, men man kan få litt variasjon ved å bevege seg opp eller ned i høydene. Regntiden varer fra mai til november, da regnet typisk faller om ettermiddagen i korte, kraftige byger. Den karibiske kysten får mer regn enn stillehavskysten og har nedbør stort sett hele året, men det betyr ikke det samme som nedbør hele døgnet.