

Informační kniha

# PANAMA

Srdečně Vás  
vítáme v destinaci  
**PANAMA**

Přejeme Vám příjemné prožití dovolené!

## Obsah

---

|                               |         |
|-------------------------------|---------|
| Poznejte to nejlepší z Panamy | str. 4  |
| Státní zřízení                | str. 5  |
| Historie                      | str. 5  |
| Geografie                     | str. 9  |
| Obyvatelstvo                  | str. 9  |
| Klimatické podmínky           | str. 10 |
| Hospodářství                  | str. 10 |
| Fauna a flóra                 | str. 11 |
| Jazyky                        | str. 11 |
| Kuchyně                       | str. 12 |
| Pláže                         | str. 13 |
| Časový posun                  | str. 13 |
| Doprava                       | str. 13 |
| Peníze                        | str. 14 |
| Komunikace                    | str. 15 |
| Kriminalita                   | str. 16 |
| Sporty                        | str. 16 |
| Zábava, noční život           | str. 17 |
| Restaurace                    | str. 17 |
| Voda                          | str. 17 |
| Kontakty na úřady             | str. 18 |
| Celní předpisy                | str. 18 |
| Slovníček                     | str. 19 |
| Zdravotní péče                | str. 21 |
| Nakupování                    | str. 22 |
| Spropitné                     | str. 22 |
| Elektrický proud              | str. 23 |
| Zajímavá místa                | str. 23 |



## Poznejte to nejlepší z Panamy



### Bocas del Toro

- Karibské souostroví nabízí křišťálové moře, velké plochy deštných pralesů a fascinující podmořský život



### San Blas

- Souostroví s více než 365 ostrovy v Karibském moři



### Jezero Gatún

- Pozorujte exotická zvířata ve zdejší bujně vegetaci



### Panamský průplav

- Fascinující stavba propojující Atlantský a Tichý oceán je jednou z nejvýznamnějších vodních cest na světě



### Panama City

- Město kontrastů mezi koloniální částí města a moderní metropolí s mrakodrapy finančního centra



## Státní zřízení

Panama je republikou v čele s prezidentem, který má značné pravomoci a je volen občany každých 5 let. Skládá se z 10 provincií a 4 „comarcas“ (území, kde podstatnou část obyvatelstva tvoří původní indiánské kmeny). V současnosti je Panama jednou z mála zemí na světě, které nedisponují stálou armádou, tím je také jediným americkým neutrálním státem.



## Historie

Až do 16. století byla Panama zemí indiánů. Roku 1502 připlul k panamským břehům Kryštof Kolumbus a Panama se tak na více než 300 let stala jednou z mnoha španělských kolonií.

Díky své strategické poloze byla brzy místem, přes které se převáželo zboží a kde se čile obchodovalo. Nejprve se mezi oceány vybudovala silnice, po které se zboží převáželo na mulách, později silnici nahradila železnice a v druhé polovině 19. století se začalo s výstavbou Panamského průplavu.





## Panamský průplav od počátků po současnost

Propojit Atlantský oceán s Tichým oceánem bylo přáním od dob objevení Panamy Kryštofem Kolumbem, k realizaci ale došlo až v 19. století. Tehdy připadaly v úvahu dvě reálné varianty – zbudovat kanál přes území Panamy, nebo Nikaragui. Nakonec vyhrál návrh první.

Roku 1879 představil Ferdinand Lesseps projekt stavby v Paříži na konferenci Geografické společnosti. Tím byl stvrzen plán vybudovat průplav přes Panamskou šíji.

### Strastiplné počátky stavby

Od roku 1880 započala Francouzská Všeobecná společnost meziocéánského průplavu s výstavbou. Pro dělníky to byla úmorná a těžká práce, nezřídka docházelo k sesuvům půdy, obzvláště v období dešťů. Mnoho pracovníků zemřelo na malárii nebo žlutou zimnici.

Po devíti letech Francouzská Všeobecná společnost meziocéánského průplavu zkrachovala a projekt byl zastaven. Během prací zemřelo na nemoci 20 tisíc dělníků.

### Vstup USA do projektu

Po atentátu na prezidenta McKinleyho se hlavou USA stal Theodore Roosevelt a tím se otevřely dveře pro komunikaci o osudu nedokončeného Panamského průplavu. Jednání o projektu s Kolumbií, pod níž tehdy Panama oficiálně patřila, skončila na mrtvém bodě. S touto situací se USA odmítly smířit a společně s vybranými zástupci podnikatelů z Compagnie Nouvelle du Canal de Panama, společnosti, která vlastnila koncesi na projekt kanálu, zinscenovaly v zemi revoluci. Než stačila Kolumbie zasáhnout, Američané do situace vojensky zasáhli a zanedlouho byla vyhlášena nezávislost Panamy.

Následovalo podepsání smluv, které umožnily USA dostavět a zároveň kontrolovat kanál a navíc ještě mít ve správě 16 kilometrů široké pásmo vod okolo něj. Za to Panamě připadlo 10 milionů dolarů a každoroční pravidelný příjem dalších 250 tisíc dolarů.

Roku 1904 se práce na průplavu obnovily. Podmínky se ale od první „devítiletky“ příliš nelišily. Často byly naprosto nevyhovující a ani nová etapa výstavby se neobešla bez výskytu vážných nemocí.

Stav se začal měnit po příchodu nových lidí do vedení projektu. Začala se budovat nová logistická zázemí i infrastruktura, čímž se markantně zlepšily životní podmínky všech pracujících. Největší problém byl ale stále s malárií a žlutou zimnicí, kterou přenášeli



komáři. Poprvé se tak k situaci přistoupilo zodpovědně. Domy se začaly vykuřovat, do oken se natloukaly sítě, zřídila se kvalitní kanalizace a vodovody, močály se začaly vysušovat. Časem nemoci téměř vymizely.

Změn ale proběhlo daleko více. Namísto původního plánu stavět na úrovni moře se projekt nově ubíral cestou přehrazení řeky Chagres a zaplavením vybraných oblastí, kde se posléze vybudoval systém zdymadel napájených z nově vzniklé nádrže. Položily se železniční koleje, aby bylo jak odvážet tuny zeminy, a byly přivezeny moderní stroje, které nesmírně usnadnily do té doby v podstatě pouze lidskou práci.

Panamský průplav se veřejnosti oficiálně otevřel 15. srpna roku 1914, i když první zkušební plavba se uskutečnila už v říjnu 1913. Nicméně trvalo dalších 7 let, než se průplav začal využívat na 100 procent. Výstavba průplavu přišla USA na 352 000 000 dolarů, dohromady s francouzskou investicí stál kanál celkem 639 000 000 dolarů, což odpovídá 7 miliardám dnešních dolarů. Výstavba si od roku 1904 vyžádala dalších 5 609 lidských životů. Kvůli světově stále narůstající potřebě dopravy se Panamský průplav za celou svou existenci neustále rozšiřuje a modernizuje.

Roku 1979 přenechaly USA správu průplavu Panamě, ale teprve až v roce 2000 se zcela vzdaly kontroly lodí i vojenského dozoru.

### **Noriegova diktatura**

V 80. letech se k moci dostal generál Manuel Noriega a nastolil v zemi vojenský režim. Ačkoliv se nikdy nestal oficiálním prezidentem, od roku 1983 do roku 1989 prakticky řídil celou zemi. V roce 1989 dokonce anuloval volby, ve kterých získala většinu hlasů opozice.





Na to reagovaly USA invazí do Panamy. Oficiálním zdůvodněním ze strany Spojených států byla nejen Noriegova diktatura a s tím spojená nutnost bránit demokracii a lidská práva, ale i boj proti obchodu s drogami a v neposlední řadě také zachování neutrality strategického Panamského průplavu, která byla Noriegovou politikou údajně ohrožena.

Noriega spolupracoval s USA od 50. do 80. let 20. století, pracoval také pro americkou zpravodajskou službu CIA. V 90. letech byl usvědčen ze špionáže, pašování drog, vydírání a finančního podvodu. Byl odsouzen na 40 let, v roce 1999 se mu trest snížil na 30 let odnětí svobody.

### **Panama ve 21. století**

Ve srovnání s jinými zeměmi Střední Ameriky patří dnes Panama k těm bohatším. Největší příjmy přicházejí samozřejmě z provozu průplavu, dále z bankovníctví, turistického ruchu, rybolovu a vývozu zemědělských produktů. Obchod významnou měrou podporuje fakt, že v Panamě se platí oficiálně také americkými dolary.

První burza diamantů ve Střední Americe vznikla v Panama City v roce 2009. V červenci roku 2014, se hlavou státu stal Juan Carlos Varela a 1. července 2019 byl nově zvoleným prezidentem Laurentino Cortizo. Země prosperuje a ve Střední Americe patří z hlediska turistiky k nejoblíbenějším státům.







## Geografie

Panama je stát nacházející se na pomezí Jižní a Střední Ameriky, který na východě sousedí s Kolumbií a na západě s Kostarikou. K Panamě dále patří také Perlové souostroví a ostrovy Bocas del Toro.

Na západě Panamy je největším pohořím Cordillera de Talamanca s nejvyšší horou Volcán Barú, někdy nazývanou také Chiriquí, vysokou 3 474 metrů. Pohoří je vulkanického původu a táhne se až na území Kostariky. Východem prostupuje horské pásmo Serrania de Tabasará, které končí v podstatě až u Panamského průlivu. Až na poloostrov Azuero je z geografického hlediska v okolí horského pásma krajina převážně nížinatého charakteru.

Směrem na východ od Panamského průlivu utváří krajinu dva horské oblouky, které ohraničují největší panamskou nížinu. Více než jednu třetinu panamského území tvoří národní parky s bohatou a rozmanitou exotickou přírodou.



## Obyvatelstvo

Panama má přes 4 miliony obyvatel. Zhruba dvě třetiny tvoří mestici, míšenci bělochů s indiány, 12,3 % indiáni, 9,2 % černoši z toho je část míšenců černochoů s indiány – Garifuna, 6,8 % tvoří míšenci bělochů a černochoů – Mulati a 6,7 % běloši.



## Klimatické podmínky

V Panamě převládá typické tropické podnebí. Teplotní průměr je 26 stupňů, ochlazuje se až k pozdnímu odpoledni. Nižší teploty jsou ve vyšších nadmořských polohách. V nížinách převládají stabilně teploty okolo 31 stupňů, večer teplota klesá asi o 10 stupňů Celsia. V horách je přes den průměr příjemných 18 stupňů, večer se ochlazuje k 10 stupňům. Ani v období dešťů od května do prosince se teploty v podstatě nemění.

## Hospodářství

Ve Střední Americe patří Panama k těm vyspělejším a bohatším státům. Důležitou roli v hospodářství země hrají především služby, které tvoří více než tři čtvrtiny hrubého domácího produktu. Životní úroveň obyvatel Panamy se každoročně zvyšuje, přesto přes 10 procent populace žije v chudobě.





Zemědělství a rybolov zaměstnávají asi 20 procent obyvatel. Pěstují se hlavně banány, cukrová třtina, káva, kukuřice a rýže. Rybolov se zaměřuje zejména na tuňáky a plody moře. Všechny produkty se také vyvážejí za hranice země. Oproti tomu je průmyslová výroba z hlediska exportu nevýznamná, pokrývá pouze potřeby země.

Nejvíce peněz do státní kasy plyne ze služeb, konkrétně z provozu průplavu a z bankovníctví. Pro mezinárodní obchod není nevýznamná ani bezcelní zóna Colón, druhá největší zóna tohoto druhu na světě. V Panamě se navíc oficiálně platí také americkým dolarem, což podmínky pro obchodování značně vylepšuje.

Čím dál více roste také význam turismu, který nyní tvoří okolo 10 procent hrubého domácího produktu.



## Fauna a flóra

---

### Hned za městem tropické lesy

Pokud v Panamě zatoužíte po výletu do přírody, stačí vyjet kamkoliv za město a ocitnete se v jedinečné květinové zahradě. Doslova na každém kroku si můžete užít pohled na více než 10 000 druhů rostlin. Nejhojněji se zde vyskytují orchideje, kapradí a nejrůznější druhy stromů.

### Rozmanitost živočišných druhů je neuvěřitelná, zejména pod hladinou moře

Panama je domovem obrovského množství vzácného ptactva, velryb, delfínů i mořských želv. Žije zde bezmála 950 druhů ptáků, což je více než ve Spojených státech a Kanadě dohromady. Některé druhy pestrobarevných ptáků neuvidíte nikde jinde na světě. Míst, kde se vám ptactvo předvede v celé své kráse, je na ostrově hned několik.

Z vyšších obratlovců se tu vyskytuje například mravenečník, pásovec, lenochod, tapír, vzácně také jaguár nebo jelen atd. Ze zástupců plazů jsou nejhojnější krokodýli, ještěrky a několik druhů hadů.



## Jazyky

---

Kromě španělštiny je oficiálními jazyky také sedm nejrozšířenějších indiánských jazyků: Ngöbe, Guna, Emberá, Buglé, Wounaan, Naso tjerdi a Bri-Bri. Běžně se v zemi hovoří i anglicky.





## Kuchyně – jídla

V panamské kuchyni se nejčastěji vaří hovězí a kuřecí maso na sto způsobů, téměř vždy však v kombinaci s rýží nebo fazolemi. Pobřeží má kuchyni založenou na mořských plodech.

### Typická jídla

#### Tortilly

Panamské tortilly nejsou stejné jako nám známější mexické. Jedná se o menší silné placky z mleté vařené kukuřice smíchané se sýrem. Ty se dále smaží a podávají jako příloha.

#### San Cocho

Kuřecí polévka, která se vaří několik hodin. Podává se s kusy masa a se zeleninou.

#### Tamales

Jedná se o kukuřičné těstíčko zabalené a vařené s masem a rajčatovou omáčkou v palmovém listu.

#### Empanadas

Masové kuličky v těstíčku.

#### Guacho de mariscos

Polévka z rybího masa a koryšů.

#### Ceviche

Kousky ryb s citronovou šťávou.



## Kuchyně – nápoje

K dovolené samozřejmě patří i dobré pití. V Panamě si budete moci dopřát jedny z nejlepších rumů na světě vůbec. Nejznámější je značka Abuelo, která nabízí i 20leté rumy. Oblíbené je i pivo, například Balboa, Atlas nebo Panama. Ve stáncích se často setkáte s nabídkou ovocných šťáv a ochucených ledových tříští. Vodové nápoje poznáte podle označení chicha, mléčné jako batido.



 Pláže

Pobřeží Panamy je dlouhé 2 490 kilometrů a nabízí kilometry písčitých pláží na tichomořském pobřeží a menší pláže na ostrovech při obou pobřežích Panamy (Perlové ostrovy, ostrovy San Blas a ostrovy Bocas del Toro).

V blízkosti hlavního města (cca 15 minut jízdy) se nachází pláž Playa Bonita, která navazuje na Panamský průplav. Z hlavního města existuje i lodní spojení na Perlové ostrovy, včetně nejznámějšího ostrova Contadora. Další z oblíbených pláží tichomořského pobřeží jsou pláže Coronado, za „panamskou riviéru“ jsou považovány pláže Farallon a Playa Blanca.

Pokud dáváte přednost malým plážím Karibského pobřeží a chcete poznávat bohatý podmořský život, existuje letecké spojení z města Panamy z letiště Albrook na ostrovy San Blas a Bocas del Toro.

 Časový posun

V Panamě je časový posun -7 hod. v období letního času, - 6 hod. v období zimního času.

 Doprava – taxi

Na kratší vzdálenosti se vyplatí veřejná taxi. Poznáte je podle žluté barvy a identifikačního čísla na dveřích vozu. Cenu si raději dohodněte s řidičem dopředu. Často jsou taxi u hotelu dražší, naopak pokud si vezmete taxi na ulici, jsou ceny nižší.

 Doprava – autobusy

Vydáte-li se do hlavního města za poznáváním panamských památek a atrakcí, přepravujte se Metro busy. Jsou cenově nejvýhodnější a dopraví vás rychle a relativně pohodlně na všechna důležitá místa v centru města.

Vůbec nejlepší na prohlídku města jsou ale vyhlídkové červené dvoupatrové autobusy City Sightseeing. Jezdí na trasách Panama Canal Tour a Panama La Vieja Tour, které lze podle potřeby i kombinovat.

Pokud se chcete vydat dál, využijte autobusy z nádraží obchodního centra Albrook Mall.

## Doprava – metro

V Panamě funguje i podzemní doprava. Metro je finančně srovnatelné s busy, rychlejší, ale funguje jen po centru hlavního města.

## Pronájem automobilů

Pokud chcete poznat Panamu po vlastní ose, pronajměte si vůz. Pobočky autopůjčoven jsou na letišti a zpravidla vám pronájem zprostředkuje i recepce v hotelu. Podívejte se spíše po renomovaných autopůjčovnách, jako jsou National Car Rent, Hertz, Avis nebo Sixt.

V Panamě může řídit osoba starší 23 let s platným řidičským průkazem, mezinárodní řidičský průkaz se nevyžaduje. Před podepsáním smlouvy se informujte o podmínkách, zejména co se týče pojištění a jeho rozsahu. Počítejte s tím, že budete muset složit vratnou kauci a v případě odevzdání vozu na jiném místě také příplatek.

## Dopravní předpisy

Řidič a všichni spolujezdcí musí mít během jízdy zapnuté bezpečnostní pásy. Telefonovat za jízdy není dovoleno, stejně jako řídit pod vlivem alkoholu.

- Nejvyšší povolená rychlost v obci je 40 km/h.
- Nejvyšší povolená rychlost mimo obec je 80 km/h.
- Nejvyšší povolená rychlost na silnici pro motorová vozidla je 100 km/h.
- Nejvyšší povolená rychlost na dálnici je 100 km/h.

## Měna

Oficiální měnou v Panamě je panamská balboa (PAB) a americký dolar (USD). Balboa se vyskytují pouze jako mince. Platí se hlavně americkými dolary. 1 panamská balboa (1PAB) = cca 22 CZK (dle kurzu ČNB)

## Kreditní karty a bankomaty

Kreditními kartami lze běžně platit jak v hotelech, tak v obchodech. Vybrat si hotovost z bankomatu je možné v bankách, obchodních centrech a v blízkosti větších hotelů.





## Pošta

Panamská pošta nepatří k nejlepším. Známky jsou téměř k nesehnání a pošty se vyskytují sporadicky. Nejčastěji pořídíte pohledy s předtištěnou známkou. Doručení trvá většinou 2–4 týdny.



## Telefonování

V Panamě funguje jak mobilní síť, tak pevné linky. Při volání vytočte nejdříve předvolbu 00 a pak mezinárodní kód země, do které chcete uskutečnit hovor. Panama má předvolbu 507, Česká republika 420, Slovensko 421. Mobilní síť je hustá a funguje dobře. Jestliže máte aktivovaný roaming, nebudete mít problém dovolat se téměř odkudkoliv.



## Internet

Přístup na internet je možný ve většině hotelů i v řadě obchodů, barů a restaurací. V hlavním městě a turistických centrech jsou také internetové kavárny. Bezdrátová WiFi síť je v podstatě v každém hotelu k dispozici zdarma v lobby u recepcce, na pokojích pak za příplatek.





## Kriminalita a krádeže

V hlavním městě Ciudad de Panamá a v Colónu se vyskytuje pouliční kriminalita a drobné krádeže v dopravních prostředcích. Večer raději nechodte sami na opuštěná místa a na pobřeží. Nenoste s sebou šperky ani cennosti a hlídejte si své doklady.



## Trezory

Žádný hotel nezodpovídá za peníze, kreditní karty a cenné předměty, které nejsou uloženy v trezoru. Služba je u hotelů vyšších kategorií většinou zdarma, nebo za drobný poplatek.



## Poškození a ztráta zavazadel

Pokud zjistíte, že se vaše zavazadlo během cesty poškodilo nebo došlo k jeho ztrátě, řešte to ihned na letišti. Pozdější reklamace by nemusely být brány v potaz. Při vyřizování pojistné události musíte předložit protokol z letiště (PIR), jinak náhradu za poškození nedostanete.



## Sporty

Nemotorizované vodní sporty jako windsurfing, kánoe, šnorchlování nebo šlapadla můžete využít v rámci programu all inclusive v hotelech vyšších kategorií. Motorizované vodní sporty jsou za poplatek.

### Golf

Golf se začal hrát v Panamě už v roce 1930. Tehdy na prvním panamském hřišti hráli jen zaměstnanci Panamského průplavu. Dnes můžete v Panamě navštívit celou řadu hřišť, včetně těch vůbec nejlepších v celé Latinské Americe.

K nejnavštěvovanějším patří hřiště Buenaventura Campo de Golf, které je součástí hotelu JW Marriott. Má 18 jamek a patří k absolutní špičce. Nedaleko hotelu Decameron Playa Blanca se nachází 18jamkové hřiště Mantaraya Golf Club. Další velmi kvalitní hřiště – Summit Golf – je nedaleko hlavního města. Známá jsou také například Vista Mar Golf, Cielo Paraíso Golf nebo Coronado Golf Resort.

### Potápění

Láká vás objevování podmořského světa? Okolo Panamy si ho můžete užít do sytosti. Míst pro potápění je v Tichém oceánu i Karibiku celá řada.

Doporučujeme například oblast okolo města Portobelo, kde pod hladinou moře uvidíte neuvěřitelně pestrobarevný kus světa, ale i vraky lodí a galeon. Pokud se rozhodnete vypravit také na odlehlejší místa, pak určitě stojí za návštěvu souostroví San Blas nebo Bocas del Toro.

Tichý oceán má pro potápění a šnorchlování čtyři hlavní oblasti – souostroví Las Perlas, poloostrov Azuero, ostrov Coiba a pobřeží pralesa Dairen. Do těchto lokalit vám můžeme zajistit výlet včetně dopravy a popřípadě také ubytování.



## Zábava a noční život

Město Panama má bohatý noční život. Soustřeďuje se především do tří částí města: obchodní část Bella Vista, El Cangrejo, ulice 50 (mezi velice oblíbené a módní bary patří např. BITS bar a disco Bling hotelu Hard Rock Panama Megapolis), historická část města Panama Viejo (např. Relic nebo Las Bovedas) a moderní Causeway Amador, která spojuje tři ostrovy Panamského zálivu, s krásnými výhledy na oceán a město (např. Bamboo nebo Zona Viva).

Jednou z variant pro návštěvníky Panamy v nočních hodinách mohou být i večere spojené s vystoupením panamského folklóru.



## Restaurace

Pokud by vám nestačila hotelová kuchyně, určitě zajděte do místních restaurací na panamské speciality. V moderní části města doporučujeme Cafe Chic v ulici Uruguay, La Posta na ulici 59 nebo Market, který je v blízkosti restaurace La Posta. Mezi vyhlášené patří i restaurace Tauro v hotelu Hard Rock Panama Megapolis či restaurace Tastes v hotelu Riu Plaza.

Ve staré části města byste neměli vynechat restauraci v hotelu American Trade mezi ulicemi 9 a 10 nebo podnik Las Bodegas, kde se připravuje vynikající francouzská kuchyně. Za návštěvu stojí také Manolo Caracol se španělským šéfkuchařem na Avenida Central v ulici 3. Výborná je rovněž Chao Pescaó se skvělou panamskou specialitou ceviche a 38 druhů pív. Řadu vyhlášených restaurací najdete i v části Causeway Amador.



## Voda

I když je ve většině oblastí voda z místní vodovodní sítě pitná, raději pijte jen vodu balenou s neporušeným uzávěrem.





## Kontakty na úřady

### Velvyslanectví pro Českou republiku v Bogotě

Embajada de la República Checa  
Edificio AB Proyectos, kancelář 602,  
Calle 98 No. 9A-41,  
Kolumbie, 110221 Bogota  
Telefon: +57-601-7428 9142  
Fax: +57-601-742 9164  
E-mail: bogota@embassy.mzv.cz  
Web: www.mzv.cz/bogota

### Velvyslanectví pro Slovenskou republiku v Mexiku

Embajada de la República Eslovaca  
en México City  
Julio Verne 35, Mexico  
Telefon: +52 5552 806 669,  
+52 5552 806 544  
Fax: +52 5552 806 294  
Web: www.mzv.sk/web/mexico  
Nouzová linka: +5255 3999 1020

### Honorární konzulát ČR v Panamě

Consulado Honorario de la República Checa  
Hotel Crowne Plaza, Ciudad de Panamá  
Tel.: 00507-269 55 37  
Fax: 00507-269 55 37  
Web: www.mzv.cz/panama  
E-mail: czkonzulat.pa@gmx.cz

## Celní předpisy

Clo se neplatí v případě zboží neobchodního charakteru v přiměřeném množství. Pokud si tedy s sebou vezmete například oblečení, osobní potřeby, věci na sport, léky, fotoaparát apod., clo řešit nemusíte. Jiné podmínky platí pro dovoz a vývoz střelných zbraní, rostlin a zvířat, které podléhají zvláštním předpisům.

Dovážet a vyvážet lze: tabák a tabákové výrobky, alkohol a alkoholické nápoje, parfémy.



 Slovníček

| Španělsky       | Česky             |
|-----------------|-------------------|
| Buenos días     | Dobrý den         |
| Buenas tardes   | Dobré odpoledne   |
| Buenas noches   | Dobrou noc        |
| Hola            | Ahoj              |
| Hasta luego     | Na brzkou viděnou |
| Adiós           | Na shledanou      |
| Gracias         | Děkuji            |
| Por favor       | Prosím            |
| Sí/No           | Ano/Ne            |
| No lo comprendo | Nerozumím tomu    |
| Mañana          | Zítřka, ráno      |

| Španělsky  | Česky      |
|------------|------------|
| Hoy        | Dnes       |
| Necesitar  | Potřebovat |
| Comprar    | Koupit     |
| Pedir      | Žádat      |
| Barco      | Loď        |
| Aeropuerto | Letiště    |
| Billete    | Letenka    |
| Coche      | Auto       |
| Gasolina   | Benzín     |
| Bicicleta  | Kolo       |
| Moto       | Motocykl   |

## V hotelu

| Španělsky              | Česky       |
|------------------------|-------------|
| Habitación [abitasión] | Pokoj       |
| Cama [kama]            | Postel      |
| Cuna [kuna]            | Postýlka    |
| Sábana                 | Prostěradlo |
| Manta                  | Deka        |
| Baño                   | Koupelna    |
| Ducha [duča]           | Sprcha      |
| Toalla [toaja]         | Ručník      |
| Jabón [chabón]         | Mýdlo       |
| Armario                | Skříň       |
| Ascensor               | Výtah       |
| Servicio               | Služba      |
| Camarera               | Pokojská    |

| Španělsky      | Česky     |
|----------------|-----------|
| Maleta         | Kufr      |
| Llave [jave]   | Klíč      |
| Bolsa          | Taška     |
| Piscina        | Bazén     |
| Hamaca [amaka] | Lehátko   |
| Sombrilla      | Slunečník |
| Cuenta         | Účet      |
| Propina        | Spropitné |
| Puerta         | Dveře     |
| Ventana        | Okno      |
| Abrir          | Otevřít   |
| Cerrar         | Zavřít    |
| Roto           | Rozbitý   |

## Číslovky

| Španělsky     | Česky |
|---------------|-------|
| Uno           | Jeden |
| Dos           | Dva   |
| Tres          | Tři   |
| Cuatro        | Čtyři |
| Cinco [sinko] | Pět   |
| Seis          | Šest  |

| Španělsky   | Česky |
|-------------|-------|
| Siete       | Sedm  |
| Ocho [ocho] | Osm   |
| Nueve       | Devět |
| Diez        | Deset |
| Cien [sien] | Sto   |
| Mil         | Tisíc |

**Dny v týdnu**

| Španělsky        | Česky   |
|------------------|---------|
| Lunes            | Pondělí |
| Martes           | Úterý   |
| Miércoles        | Středa  |
| Jueves [chueves] | Čtvrtek |

| Španělsky         | Česky  |
|-------------------|--------|
| Viernes [biernes] | Pátek  |
| Sábado            | Sobota |
| Domingo           | Neděle |

**V restauraci**

| Španělsky               | Česky                                       |
|-------------------------|---------------------------------------------|
| Camarero [kamarero]     | Číšník                                      |
| Cena [sena]             | Večeře                                      |
| Desayuno [desajuno]     | Snídaně                                     |
| Almuerzo                | Oběd                                        |
| Pan                     | Chléb                                       |
| Mantequilla [mantekíja] | Máslo                                       |
| Cubiertos               | Příbor                                      |
| Cuchillo [kučíjo]       | Nůž                                         |
| Cuchara [kučara]        | Lžice                                       |
| Cucharilla [kučaríja]   | Lžička                                      |
| Tenedor                 | Vidlička                                    |
| Botella [boteja]        | Láhev                                       |
| Plato                   | Talíř                                       |
| Plato principal         | Hlavní jídlo                                |
| Postre                  | Zákusek                                     |
| Sal                     | Sůl                                         |
| Pimienta                | Pepř                                        |
| Aceite                  | Olej                                        |
| Vinagre                 | Ocet                                        |
| Pera                    | Hruška                                      |
| Uva                     | Víno                                        |
| Plátano                 | Banán                                       |
| La cuenta por favor     | Účet, prosím                                |
| Entremeses              | Předkrmy                                    |
| Tapas                   | Malé chuťovky (olivky, omeleta, salát atd.) |
| Jamón [chamón]          | Šunka                                       |
| Tortilla [tortija]      | Omeleta                                     |
| Ensalada mixta          | Míchaný salát                               |
| Sopa                    | Polévka                                     |
| Sopa de verdura         | Zeleninová polévka                          |

| Španělsky          | Česky                               |
|--------------------|-------------------------------------|
| Sopa de pescado    | Rybí polévka                        |
| Carne variada      | Různé druhy masa smíchané dohromady |
| Carne de ternera   | Hovězí maso                         |
| Carne de cerdo     | Vepřové maso                        |
| Pulpo              | Chobotnice                          |
| Calamares          | Kalamáry                            |
| Postres            | Zákusky                             |
| Fruta del tiempo   | Sezonní ovoce                       |
| Naranja [narancha] | Pomeranč                            |
| Manzana            | Jablko                              |
| Melón              | Žlutý meloun                        |
| Melocotón          | Broskev                             |
| Piña               | Ananas                              |
| Sandía             | Meloun (červený)                    |
| Helado             | Zmrzlina                            |
| Flan               | Karamelový puding                   |
| Amargos            | Mandlové zákusky                    |
| Carquiyols         | Sušenky z cukru, skořice a citrónu  |
| Queso              | Sýr                                 |
| Bebidas            | Nápoje                              |
| Vino tinto         | Červené víno                        |
| Vino blanco        | Bílé víno                           |
| Vino rosado        | Růžové víno                         |
| Agua con gas       | Perlivá voda                        |
| Agua sin gas       | Neperlivá voda                      |
| Café cortado       | Malá káva s trochou mléka           |
| Café con leche     | Káva s mlékem                       |
| Café sólo          | Černá káva                          |





## Zdravotní péče

V hlavním městě je několik soukromých zdravotnických zařízení s vysokým standardem lékařské péče (např. nemocnice Paitilla a San Fernando), která mají nepřetržitou pohotovostní službu. Nejbližší nemocnice pro oblast Playa Blanca / Farallon se nachází ve městě Coronado. Většina hotelů má své vlastní hotelové lékaře, ošetření se platí vždy v hotovosti. Pokud máte uzavřené cestovní zdravotní pojištění, po návratu vám pojišťovna výlohy proplatí. Ponechte si proto veškeré účtenky i zprávy od lékaře.

### Očkování

Při cestě do Panamy nejsou nutná žádná očkování. Pokud se rozhodnete strávit delší dobu v některé z pralesních oblastí, naléhavě se doporučuje očkování proti žloutence A i B, žluté zimnici a břišnímu tyfu. V žádných oblastech však nejsou tato očkování povinná.

### Opalování

Především během prvních dnů se nevystavujte slunečnímu záření bez použití opalovacích krémů s vyšším ochranným faktorem. Vzhledem k tomu, že od moře vane příjemný vítr, nemusíte zdaleka tolik vnímat intenzitu záření, která je nejvyšší mezi 12. a 15. hodinou. Samozřejmě by mělo být také pravidelné pití nealkoholických nápojů.







## Nakupování

### Suvenýry

K tradičním panamským suvenýrům patří speciální výrobky vyráběné indiánskými kmeny. Výšivky mola vytváří indiáni Kuna, kmen Emberá se specializuje na vyřezávání sošek tagua a pletení košíků z přírodních materiálů.

Praktickým suvenýrem může být tzv. panamák, tradiční klobouk z vláken listů rostliny Carludovica. Sluší každému a chrání před sluncem. Jeho původ bychom našli už v době budování Panamského průplavu, kdy jich byly tisíce dováženy z Ekvádoru. Klobouk si oblíbila také řada významných osobností, včetně tehdejšího prezidenta USA Theodora Roosevelta, Napoleona III., Eduarda VII., později také britského premiéra Winstona Churchilla, herce Humphreyho Bogarta nebo Franka Sinatry. Klobouků je celá řada a rozdíly jsou samozřejmě také v kvalitě.

Za většími nákupy směřujte do staré Panamy na Casco Viejo nebo k promenádě nedaleko Francouzského náměstí. Malá tržnice je také kousek od letiště Rio Hato, pár kilometrů od letovisek Playa Blanca / Farallon.

### Obchody

Panama je nepsaným obchodním královstvím Střední Ameriky. Vyplatí se tu kupovat značkové oblečení, elektroniku nebo parfémy. Největší obchodní centra jsou Albrook Mall, otevřené každý den od pondělí do neděle, nebo Metro Mall, Multiplaza a Multicentro, která jsou přístupná přímo z hotelů Radisson Decapolis a Hard Rock Panama Megapolis. Otevírací časy jsou od ranních do pozdních večerních hodin. Výhodně nakoupíte také v obchodě Amphora Duty Free v Calzada de Amador, jediném bezcelním obchodě mimo letiště.

Menší obchody jsou otevřeny zpravidla od 9.00 do 18.00 hodin.



## Spropitné

V Panamě není zvykem dávat spropitné. Jen v lepších restauracích se číšníkům nechává asi 10 % z celkové útraty navíc, některé podniky spropitné zahrnují do ceny automaticky. Je na vás, zda budete chtít nechat menší spropitné také pokojským, řidičům či místním průvodcům.



## Elektrický proud

V Panamě je elektrické napětí 110 V a zásuvky jsou uzpůsobeny pro zástrčky s plochými konektory. Je potřeba se vybavit adaptérem.



## Zajímavá místa

### Město Panama

Dnešní hlavní město Panama je městem kontrastů mezi koloniální částí a moderními čtvrtěmi s mrakodrapy finančního centra.

Město založil 15. srpna 1519 Pedro Arias Dávila a stalo se tak nejstarším španělským městem na pobřeží Pacifiku. V roce 1671 bylo napadeno anglickým pirátem Henrym Morganem a během velkého požáru většina města lehla popelem.

Zříceniny původního města jsou dnes známy pod názvem Panama Vieja. V roce 1673 bylo rozhodnuto o rekonstrukci původního města 2 kilometry na západ. Historické centrum dnešního hlavního města, známé jako Casco Antiguo, je tichá okouzující oblast s úzkými uličkami a s balkóny plnými květin. Na jejím okraji leží Francouzský park s francouzským velvyslanectvím jako památka francouzským stavitelům, kteří začali stavět průplav. Při procházce se tu můžete pokochat nádherným pohledem na siluetu panamských mrakodrapů nebo most Ameriky.

Část paláce zvaná Las Bovedas je nyní používána jako galerie umění a francouzská restaurace.

V Casco Viejo najdeme znamenitá muzea, např. Muzeum průplavu, jež sleduje panamskou historii jako „cestu“ spojující Atlantik a Pacifik od časů starých Hispánců až do dnešní doby. Vedle je Muzeum národní historie a stará katedrála s třpytícími se věžičkami vykládanými perlami. V blízkosti se nachází muzeum věnované umění v náboženství, založené ve starém klášteře Santo Domingo.

Pár bloků od katedrály v kostele sv. Josefa najdete nádherný zlatý oltář složitě vyřezávaný ze dřeva a zdobený zlatem. Dalším zajímavým místem v Casco Viejo je Prezidentský palác.

Neustále rostoucí moderní část hlavního města je označována jako „město mrakodrapů Latinské Ameriky“. Velký počet budov přesahuje výšku 200 m, některé dokonce i 300 a patří mezi 200 nejvyšších mrakodrapů na světě.

Panama je i nákupním rájem, nacházejí se zde největší obchodní centra Latinské Ameriky.

## Panamský průplav

Panamský průplav je fascinující stavba propojující skrze Panamskou šíji Atlantský a Tichý oceán. Jedná se o jednu z nejvýznamnějších vodních cest na světě. Průplav je dlouhý 81,6 kilometru, široký 150 až 305 metrů a průměrná hloubka dosahuje 13 metrů. Součástí průplavu je Gatúnské jezero, které je spojeno s Atlantikem zdymadly Gatún a s Pacifikem zdymadly Pedro Miguel a Miraflores. Od otevření v roce 1914 proplulo průplavem více než milion plavidel.

## Město Colón

Colón je město a přístav na karibském pobřeží Panamy a zároveň hlavní město stejnojmenné provincie Colón. Zhruba 10 kilometrů jihozápadně od města se nachází hráz Gatúnského jezera a zdymadla pro lodní dopravu. V blízkosti města je také bezcelní zóna Colón, která je druhou největší bezcelní zónou na světě.

## Město Portobelo

Portobelo, původní španělské posádkové město, stojí za návštěvu zejména kvůli třem velkým pevnostem. K vidění je tu také španělský kanón a dům, který sloužil jako dočasné úložiště zlata a stříbra z Peru a Bolívie před dopravou do Španělska. Podél karibského pobřeží, na půl cesty mezi městy Portobelo a San Lorenzo, se nacházejí pozoruhodné vojenské pevnosti ze 17. a 18. století.

## Národní park Soberanía

Asi 25 kilometrů od Panama City najdete jeden z nejkrásnějších panamských národních parků. Kromě úchvatné přírody a pestré fauny tu můžete vidět i vzácného velkého jihoamerického orla – harpyje.



## Národní park Dairen

Národní park Dairen na východě Panamy má čestné místo na seznamu přírodních rezervací UNESCO. Představuje bezmála 1,2 milionu akrů tropických lesů. Park je domovem pro domorodé indiány kmenů Emberá, Wounaan a Kuna a nepřeberné množství různých druhů zvířet.

## Souostroví Las Perlas

Perlové souostroví leží v Panamském zálivu asi 80 kilometrů jihovýchodně od Ciudad de Panamá. Jak už sám název souostroví napovídá, bylo pojmenováno po perlorodkách, kterých je v této oblasti neuvěřitelné množství. Do oblasti se jezdí za panenskou přírodou, překrásnými dlouhými plážemi, ale i sportovním rybolovem díky výskytu nespočtu druhů ryb. Zajímavostí je, že souostroví je také oblíbeným místem pro natáčení známé reality show Survivor, u nás známé pod názvem Trosečník.

## Souostroví Bocas del Toro

Oblast souostroví Bocas del Toro nabízí klidné křišťálové moře, velké plochy pralesů a deštných lesů. Díky této přírodní rozmanitosti je souostroví součástí dvou národních parků. Určitě nevynechejte možnost vypravit se lodí na pozorování korálových útesů v Cayos Zapatillas, do zátoky delfínů, na pláž mořských hvězdic či na stezku červené žáby.

## Souostroví San Blas

San Blas je panenské souostroví v Karibiku, které čítá na 378 ostrovů, obydlených je ale jen 49 z nich. Na ostrovy se dostanete buď letadlem, nebo lodí. Turisticky nejzajímavější jsou ostrovy Achutupu, Kagantupu, Yandup a Coco Blanco. V autonomních rezervacích zde žijí indiánské kmeny Kuna Yala. Pokud potkáte indiánské ženy, zaujme vás jejich pestrobarevný oděv, vyráběný starou tradiční metodou. Kmen má vlastní jazyk Dulegaya a i dnes dodržuje své původní zvyky a tradice staré přes 500 let.

