



Albatros

Rejs med hjerte, hjerne & holdning



Værd at vide om
Honduras


Fakta Honduras


 Sprog
Spansk

 Religion
**Romersk-
katolsk**

 Hovedstad
Tegucigalpa

 Valuta
Lempira (La)

 Indbyggere
8, 8 mio.

 Areal
112.000 km²

Her kan du læse en række forskellige praktiske oplysninger i forbindelse med rejser til Honduras

Tidsforskel

Der er forskel på tidsforskellen mellem Danmark og Honduras alt efter om vi har sommer- eller vintertid.

Sommertid: - 8 timer

Vintertid: - 7 timer

Drikkepenge

I Honduras er drikkepenge almindelig praksis i turistbranchen. Det er normalt, at man som rejsende betaler drikkepenge til buschauffører, lokalguider, hotelpiccoloer, på restauranter etc. Mange barer, caféer, natklubber og hotelrestauranter føjer et servicetillæg på 10-15 procent til regningen. Det fremgår af regningen, men derudover er det skik at give tjeneren yderligere 5-10 procent i drikkepenge. Hvis der slet ikke er et servicebeløb på regningen, er det normalt at give 10 procent i drikkepenge.

I praksis kan det arrangeres, at rejselederen samler pengene ind for hele rejsen og sørger for, at de rigtige personer får de rigtige beløb.

Det skal understreges, at selvom drikkepenge er normalt, er det naturligvis frivilligt at betale. Som nævnt er det almindelig praksis.

Transport

Bus

Busser i Honduras har ikke helt den samme standard, som man kender fra Europa, men vi benytter busser med en god standard og aircondition.

Fly

De længere strækninger flyver vi med indenrigsfly. Den danske rejseleder vil orientere rejsedeltagerne om de praktiske forhold ved check-in i lufthavn samt flyvetid på den pågældende strækning.

Mad og drikke

Honduras er kendt for imponerende fiske- og skaldyrsretter. Der er mange virkelig gode restauranter i Honduras, der har specialiseret sig i alt godt fra havet. Typiske ingredienser er tortillas, bønner, ris, ost eller ristede bananer.

Økonomi

Det er relativt billigt at spise på restaurant i Centralamerika. Et måltid (både frokost og middag) kan du få for omkring 100 kr. Så inklusive drikkevarer kan du klare dig fint for omkring 300 kr. om dagen. Souvenirs og håndværk findes i alle prisklasser, men meget er relativt billigt.

Valuta og kreditkort

I Honduras lader det sig næsten altid gøre at betale med dollar. Byttepenge får man oftest tilbage i den lokale valuta, og på den måde får man lidt lokalvaluta uden at behøve at veksle. Man kan ikke veksle sig til nogen af de lokale valutaer hjemmefra.

Hvis du tager dollar med hjemmefra, så vær opmærksom på ikke at medbringe større sedler end 20 dollar-sedler. Det er oftest umuligt at betale med 50 og 100 dollar-sedler, da disse ofte er udsat for forfalskning.

Visa-kort kan bruges på de fleste restauranter, hoteller og i større butikker samt til at hæve kontanter i hæveautomater. MasterCard og American Express kan også bruges, men er ikke så udbredt som Visa.

Elektricitet

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

Telefon og internet

Den internationale landekode for Honduras er +504. Det er dyrt at ringe hjem fra Honduras og benytte

telefonens datatrafik, tjek evt. med dit eget mobilteleselskab om dækning og priser.

Internetcaféer findes efterhånden i de fleste byer, men det er vores erfaring, at det kan være svært at finde tid til at besøge sådanne steder, undtagen på fridage eller efter endt program. De fleste hoteller i på vores rejse har internetservice, men forbindelsen er ikke altid lige så hurtig som i hjemme.

Drikkevand og hygiejne

I Honduras er hygiejnen på et noget lavere niveau end i Vesteuropa. Dog har hoteller og større restauranter moderne/vestlige toiletforhold. På offentlige toiletter eller i landområder kan standarden forekomme mere primitiv med manglende toiletteppe og lignende.

Medbring selv toiletteppe eller en pakke intimservietter, og evt. hånddesinfektions-gel (fås bl.a. på danske apoteker). Så er behovet for vand ikke så påtrængende.

Alt vand til at drikke, børste tænder i eller lave

isterninger af bør være købt vand på flaske eller kogt vand fra hanen.

Rygning

Under al flyvning og bustransport er der rygeforbud. Ligeledes vil der på de fleste restauranter og hoteller være rygeforbud.

Takt og tone

Turister er generelt meget velkomne i Honduras. Nogle områder er dog mere vant til turister end andre. Selv om lokalbefolkningen generelt er vant til mange turister, forventes det, at man respekterer de lokale skikke og brug. Vigtigst af alt er naturbeskyttelse. Ofte er de områder, vi besøger, fredede, og bevarelsen af disse områder har højeste prioritet hos myndighederne og lokalbefolkningen. Lyt derfor altid efter rejselederens og lokalguidernes anvisninger.

Hvis du vil fotografere personer, så husk at spørge om lov først.

Pas og visum Honduras

Læs om pas og visum i forbindelse med rejser til Honduras her.

Dit pas skal være gyldigt i mindst seks måneder fra hjemrejsedatoen. Der kræves ikke visum til denne rejse. Vi passerer mange grænser og får mange stempler i passet, så sørg for, at du har mindst tre tomme sider i dit pas til stempler.

Vaccination Honduras

Herunder finder du en oversigt over de vaccinationer, der anbefales ved rejser til Honduras

Vaccinationer

Kort rejse under tre uger til turistområder:	hepatitis A - difteri/stivkrampe
Rejse over tre uger, desuden:	tyfus - evt. hepatitis B
Længere ophold, desuden:	hepatitis B - evt. rabies (hundegalskab) - tuberkulose

Zika-virus

Der er en øget risiko for infektion med zika-virus i Honduras. Virus overføres via de samme myg, som kan smitte med denguefeber og gul feber. Der findes ikke nogen vaccine eller forebyggende medicin mod zika-virus. Man bør derfor beskytte områder med nøgen hud i dagtimerne med myggespray. Sygdommen minder meget om en let influenza og er kun alvorlig for gravide. Smittes man som gravid med zika-virus, er der en betydelig risiko for fosterskader med dårlig udvikling af fostrets hjerne. Derfor anbefales det, at man ikke rejser til Honduras, hvis man er gravid eller planlægger graviditet.

Gul feber

Gul feber-vaccinationscertificat kræves af rejsende, der kommer fra et gul feber-område. En vaccine mod gul feber skulle tidligere fornyes hvert 10. år. Det er nu ændret, så en vaccine gør dig immun over for gul feber hele livet.

Nogle ældre personer har tendens til at få svære bivirkninger af vaccinen mod gul feber. Derfor er mange læger forsigtige med at vaccinere ældre personer. Hvis du af den grund ikke ønsker at blive vaccineret mod gul feber, kan du få din læge eller klinikken, hvor du bliver vaccineret, til at skrive i dit vaccinationskort, at du af medicinske årsager ikke er vaccineret mod gul feber. Dette accepteres af immigrationsmyndighederne.

Malaria

Der er malaria i hele landet, og det anbefales at man tager forebyggende malariamedicin.

Denguefeber

I Honduras er der registreret tilfælde af denguefeber. Der findes ingen vaccination eller forebyggende medicin mod sygdommen, så det er meget vigtigt at beskytte sig mod myg. Denguemyggen er mest aktiv lige omkring solopgang og solnedgang, så på disse tidspunkter bør man bruge myggebalsam på alle steder, hvor kroppen ikke er beskyttet af tøj.

Du kan få mere information om de sygdomme, der foranlediger de forskellige vaccinationer her: [Almindeligt forekommende sygdomme](#)

Oplysningerne her på siden er udarbejdet af Albatros Vaccinationsklinik ved læge Mogens Rishøj og sygeplejerske Karin Rishøj. Bestil tid til vaccination og læs mere om [Albatros Vaccinationsklinik](#)

Klima og Vejr Honduras

Her kan du læse om klimaet i Honduras. Se også gennemsnitstemperaturer for hovedstaden Tegulcigalpa.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Tegulcigapa												
Dagtemperatur	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: DMI

Klimaet i Honduras er klassisk tropisk i lavlandet og køligere i bjergene. Temperaturen ligger på 20-30° afhængig af højden, og regntiden falder mellem maj og oktober. Som i mange andre tropiske lande, afhænger temperaturer i Honduras af højdeforskelle.