

Wichtige Hinweise für Reisende nach Guinea Bissau mit PRIORI

GEPÄCK

Für unsere Touren müssen Sie ihr Gepäck unbedingt in **zwei Taschen** aufteilen:

- Eine Tasche mit einem Schloss, die die Dinge enthält, die Sie nicht während den Tagestouren verwenden.
- Ein Rucksack von 20L oder 30L für die Tagestouren.

Wir empfehlen keine Schalenkoffer oder Koffer mit Rollen mitzunehmen und bitten Sie, so wenig wie möglich mitzunehmen. Die Koffer werden von den Einheimischen auf dem Kopf getragen.

ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG

- Wanderschuhe, Sandalen oder leichte Schuhe für abends, und geschlossene, wasserfeste (Trekking-) Sandalen, um im Wasser zu laufen.
- Leichte Leinenhose, knielange Shorts/ Bermudas
- Badeanzug (Einteiler für den Fluss und Bikini für den Strand)
- Schnelltrocknende T-Shirts
- Pullover oder Fleece, Windjacke / Softshell (nur notwendig in den Monate Dezember bis März), Regencap (für Bootsfahrten auf die Inseln)
- Kopfbedeckung (Kappe)s
- Eine gute Sonnenbrille
- Handtuch, Sarong
- Sonnenschutz (Gesicht und Lippen)
- Taschenlampe mit Batterien und Ersatzlampen oder Solarlampe (Stirnlampe sehr empfohlen)
- leichte, isolierte Trinkflasche (min. 1 Liter)
- Taschenmesser (wenn möglich Mehrzweck-Taschenmesser)
- Feuchttücher für Toilette (zur Benutzung ohne Wasser)
- Wasserdichter Plastikbeutel für Ihr Tages-Gepäck
- biologisch abbaubare Seife zum Wäsche waschen unterwegs (z.B. Dr. Brommer)
- Reiseapotheke: Anti-Allergie-Creme (Insektenstiche), Mückenschutz (Körper und Kleidung), Brand- / Wundsalbe, Paracetamol, Anti-Durchfall-Mittel, antibiotische Salbe, persönliche Medikamente für die Dauer des Aufenthalts plus einer zusätzlichen Menge für eine Woche

VISA

Das Visum kann direkt bei Ankunft am Flughafen in Bissau erhalten werden. Es kostet 80 € pro Person. **WICHTIG:** Bitte beantragen Sie für unsere Touren **IMMER ein VISUM ZUR MEHRFACHEN EINREISE.**

Schweizer können ein Visum im Voraus bei der folgenden konsularischen Vertretung Guinea Bissaus beantragen:

*Konsularische Vertretung der Botschaft Guinea Bissau
Avenue Franklin D. Roosevelt 70
B-1050 Bruxelles
Tel. 00332 – 290 51 81*

Deutsche können ein Visum für Guinea Bissau ebenfalls bei der Botschaft von Guinea Bissau in Brüssel beantragen, oder bei der Botschaft von Guinea Bissau in Berlin:

*Kronenstrasse 72
10117 Berlin
Tel. 0049 30 – 20 65 81 58
Mail: info@botschaft-guinea-bissau-berlin.de*

GELD UND PERSÖNLICHE AUSGABEN

Die lokale Währung in Guinea Bissau ist der FCFA. **Bitte nehmen Sie das Geld, das Sie unterwegs benötigen, komplett als Bargeld (am besten in €) mit**, das Sie bei Ankunft mit Hilfe der Reiseleiterin Geld wechseln können (Wechselkurs 1 € = 650 FCFA). Eine Summe von 300 € pro Person reicht für alle persönlichen Ausgaben während des gesamten Aufenthalts. Mit einer internationalen Visa-

Kreditkarte können Sie in den Banken zwar Geld abheben, dies allerdings nur in Bissau und in Sao Domingos, und nur vormittags!!

Normalerweise sind die Kosten unterwegs niedrig. Getränke (Softdrinks, Bier, Wasser) kosten etwa 1 € pro Getränk. **Hinweis für Tour 2 (Bijagos Inseln):** Auf der Insel Kéré gibt es im Hotel eine gut bestückte Bar, deren Preise internationalen Standard entsprechen. Wir raten daher bei dieser Tour evtl. etwas mehr Geld zu berechnen.

GESUNDHEIT

Das Gesundheitsministerium von Guinea Bissau verlangt keine spezielle Vorsorge bei der Einreise ins Land. Dennoch geben wir folgende wichtige Hinweise für unsere Reisen:

- **Impfungen:** Wir empfehlen die Impfung gegen Diphtherie-Tetanus-Polio und raten dringend, sich gegen Meningokokken-Meningitis zu impfen. Bitte lassen Sie sich zu anderen Impfungen von Ihrem Arzt beraten: Typhus, virale Hepatitis A und B und die Impfung gegen Tollwut machen auch in einigen Fällen Sinn. Fragen Sie Ihren Arzt oder ein internationales Reisemedizinisches Zentrum / Tropeninstitut.
- **Eine Gelbfieberimpfung ist für alle unsere Touren Pflicht, da eine eventuelle Evakuierung über den Senegal erfolgt und die Impfung in diesem Land Pflicht ist.**
- Das **Cholera**-Risiko in Guinea Bissau erfordert die Einhaltung strenger Hygienemaßnahmen. Bitte trinken Sie kein Leitungswasser, sondern ausschließlich Wasser aus verschlossenen Flaschen. Falls kein Trinkwasser in Flaschen verfügbar ist, benutzen Sie bitte nur gefiltertes, abgekochtes und gereinigtes Wasser. Vermeiden Sie Eis / Eiswürfel, frische Fruchtsäfte, rohes Gemüse und ungeschälte Früchte. Verzehren Sie keine halbwaren Lebensmittel (Fisch, Fleisch, Geflügel, Milch) und essen Sie keine Lebensmittel von Straßenhändlern.
- Die **Gesundheitsinfrastruktur** in Guinea Bissau ist sehr begrenzt. Eine Klinik und Ärzte gibt es in Sao Domingos. Unterwegs sind wir mit einem vollständigen Verbandskasten ausgestattet. Dennoch müssen Sie im Fall eines ernstesten medizinischen Problems in die Hauptstadt Bissau oder in den Senegal gebracht werden (je 1/2 Tag Reise von der von uns bereisten Zone).
- Für **Frauen** empfiehlt es sich, die nötigen Hygieneartikel (Binden, Tampons, Slipeinlagen) mitzubringen, da diese vor Ort nicht erhältlich sind.
- **Wichtig zu wissen: Es gab NIE Ebola-Fälle in Guinea Bissau.**

UNTERKÜNFTE

Auf unseren Touren sind wir in Hotels, Bungalows, Lodges, einfachen Zimmern oder in Zelten untergebracht:

- Bissau, Sao Domingos: Hotel
- Varela, Saltinho, Iemberem: Bungalows
- Biombo (Insel Kere): Lodge
- Nord-West-Bereich: Camping im Zelt. Es gibt sehr einfache Waschmöglichkeiten und Trockentoiletten in einem separaten, geschlossenen Raum. Bitte beachten Sie, dass aus logistischen Gründen in einem Zelt immer 2 Personen schlafen werden, auch wenn Sie für die anderen Unterkünfte Einzelzimmer gebucht haben.

ELEKTRIZITÄT

Der Strom in Guinea Bissau ist 220V 50Hz. Im Camp werden wir keinen Strom haben, ausser für eine minimale Solar-Beleuchtung am Abend. Bitte beachten Sie, dass es auf den gesamten Touren kaum Möglichkeiten gibt, elektronische Geräte anzuschliessen oder aufzuladen.

TELEKOMMUNIKATION

Sie können vor Ort eine lokale SIM-Karte zu kaufen und in Ihr Telefon einlegen. Der Preis für die Telefonate ist in Guinea Bissau relativ teuer. Sie können auch die "Roaming"-Option an Ihrem Telefon vor der Abreise aktivieren. Mobiltelefone haben nicht immer Empfang unterwegs. Bitte informieren Sie Ihre Familien/ Nahestehenden vor der Abreise darüber. Internet (mit langsamer Verbindung) ist nur in der Hauptstadt oder in Sao Domingos verfügbar.

RATSCHLÄGE UND EINSCHRÄNKUNGEN, DIE ES UNTERWEGS ZU BEACHTEN GILT:

- Die Gezeiten des Mangroven-Ökosystems macht es erforderlich, die **Programme** manchmal an diese Zeiten anzupassen.
- Bei Ebbe sind wir manchmal gezwungen, beim Ab- und Anlegen zu Fuß zum Boot zu gelangen. Dies kann etwa 10 Meter Waten durch Schlamm erfordern.
- Die Tour mit Besuch der Insel Kere bleibt vom Zustand des Meers abhängig. Die Überfahrt erfordert manchmal Anpassungen. Unser Bootsführer wird in keinem Fall ein Risiko eingehen und kann die Abfahrtszeit aus Sicherheitsgründen verschieben. Er hat als Einziger das Sagen an Bord.
- Wenn Sie im **Fluss schwimmen**, achten Sie bitte darauf, dass Sie nicht von der Küste wegtreiben, da es starke Strömungen gibt. Bitte gehen Sie nie schwimmen, ohne vorher jemanden darauf aufmerksam zu machen.
- Aus Sicherheitsgründen (starke Strömungen) und möglicher Anwesenheit von Tieren (deren Gebiet wir nicht stören möchten) ist das Schwimmen während Bootsfahrten auf dem Fluss oder in den Seitenarmen nicht erlaubt.
- Während **Wanderungen** muss die Gruppe zusammen bleiben. Bitte entfernen Sie sich niemals alleine ohne vorherige Absprache von der Gruppe. Bitte gehen Sie nicht ungefragt und ohne Einladung in private Räume. Es gibt viele religiöse (animistische) Verbote, die es zu respektieren gilt.
- **Trinkwasser** ist in den Dörfern eine sehr knappe Ressource und seine Verwendung ist ausschließlich für das Trinken vorbehalten. Zum Waschen verwenden wir frisches Wasser aus dem Brunnen.
- Das **Klima in Guinea Bissau** ist von Dezember bis März mild und trocken (Trockenzeit, 13 – 25 Grad). Im November und ab April ist die Hitze stärker. In dieser Zeit sollte man verstärkt daran denken, sich gegen Bisse (Mücken, kleine Insekten im Sand, Allergien gegen Pflanzen stechen ...) zu schützen.
- **Camp:** Die sanitären Anlagen in unseren Camps sind sehr einfach. Die Zelte stehen nebeneinander unter Strohdächern im Schatten und lassen wenig Raum für Privatsphäre. Bitte akzeptieren Sie diese Gegebenheit, tragen Sie zum Gemeinschaftsgefühl bei und nehmen Sie Rücksicht auf die anderen Reisenden. Das Abenteuer ist vor allem auf menschlicher Ebene!
- **Geschenke:** Wir bitten Sie, kein Geld oder Material direkt den Menschen vor Ort zu geben, ohne vorher Rücksprache mit Ihrer Reiseleiterin zu halten. Um nicht die Kultur der Gemeinden zu gefährden, organisieren wir gemeinsam Projekte je nach den Interessen und Bedürfnissen vor Ort. Wir bevorzugen es, diese Anforderungen, die dem Interesse der gesamten Gemeinschaft dienen und der lokalen Tradition entsprechen, zu erfüllen.
- **Kleidung:** Es gibt generell keine Kleidungs-Einschränkungen in Guinea Bissau. Für Wanderungen und Aktivitäten draussen sind sehr kurze Shorts, Röcke und knappe Tops ungeeignet (Sonnenbrandgefahr, giftige Pflanzen). Auch wenn in Guinea Bissau Frauen vieler Volksstämme ohne Oberbekleidung herumlaufen, ist es für Besucher unangebracht, sich topless oder nackt am Strand / Flussufer zu sonnen. Wir raten davon ab, auf unseren Reisen übermässig viel Schmuck zu tragen und empfehlen lockere, bequeme, leicht trocknende Kleidung.

UNSERE PARTNERSCHAFT MIT DEN GEMEINDEN VOR ORT

Die organisierten Touren sind eng mit der biologischen Vielfalt und dem kulturellen Reichtum von Guinea Bissau verknüpft. So haben wir uns bewusst entschlossen, mit den Familien in den Dörfern zu arbeiten, um gemeinsam eine nachhaltige lokale Entwicklung vor Ort zu fördern. Wir sind nicht Eigentümer der Camps, sondern wir haben sie mit und für die lokale Gemeinschaft aufgebaut.

Das begleitende Personal (Guides, Bootsführer, Träger, Köche) stammt aus den Dörfern, durch welche die Touren verlaufen. Sie arbeiten punktuell, neben ihren eigentlichen Jobs, für uns. Die Touren werden zusammen mit Ihnen organisiert und ihre Gehälter und Prämien werden direkt aus den Touren bezahlt.

Jede Tour kommt den Menschen in der Region finanziell zu Gute (Fonds für die Frauenvereinigung und Jugendvereinigung, Fonds für Dorfkomitees). Das Geld wird für Projekte in den Bereichen Gesundheit, Transport, Aktivitäten, Einkommensgenerierung (Verarbeitung landwirtschaftlicher Produkte, Kunsthandwerk), Basisinfrastruktur (Wasserbrunnen graben, Latrinen bauen, Ausrüstung für handwerkliche Fischerei und Küchengeräte liefern, ...) eingesetzt.

Die Arbeiten an den Unterkünften lassen wir so weit wie möglich durch kleine private, bereits bestehende, Betreiber der lokalen Gemeinden durchführen, um eine lokale Dynamik aufrecht zu erhalten und nicht mit guineischen Unternehmern zu konkurrieren.