



# Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning®



Verdt å vite om  
Guatemala

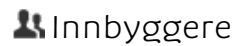
# Fakta Guatemala



Språk  
Spansk og div. indianske språk



Hovedstad  
Guatemala City



Innbyggere  
15,1 mill.



Religion  
Romerskkatolsk og opprinnelige maya-religioner



Valuta  
Quetzal



Areal  
108 889 km<sup>2</sup>

Her kan du lese fakta om å reise i Guatemala

## Tidsforskjell

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

Sommertid - 6 timer

Vintertid - 7 timer

## Transport i Guatemala

### Buss

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

### Fly

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

## Økonomi

Det er relativt billig å spise på restaurant i Guatemala. Et måltid koster omkring 100 kr. Med drikkevarer kan du klare deg fint for litt over 300 kr om dagen. Souvenirer og håndværk finnes i alle prisklasser, men mye er relativt billig.

## Driks

I Guatemala føyer barer, kaféer, nattklubber og hotellrestauranter ofte et servicetillegg på 10–15 prosent til regningen. Det fremgår av regningen, men det er vanlig å gi kelneren 5–10 prosent i driks i tillegg til dette.

## Valuta og kredittkort

På våre reiser 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

I Guatemala bruker man følgende strømkilde: 110 volt AC, 60 Hz.

Støpslene ser annerledes ut enn de norske, så vi anbefaler at man tar med seg adapter.

## Telefon og internett

Den internasjonale landkode for Guatemala er +502. Det er dyrt å ringe hjem og bruke mobildatatrafikk fra Guatemala. Sjekk eventuelt med mobiloperatøren ditt om dekning og priser for å ringe fra Guatemala.

Internettkaféer 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 Guatemala har internett-service, men forbindelsen er ikke alltid like rask som hjemme.

## Drikkevann og hygiene

Man kan ikke drikke vann fra springen. Det skal kokes

eller steriliseres innen bruk, også selv om det bare er til å pusse tenner eller lage isbiter med. Man får kjøpt vann på flaske de fleste steder.

I Guatemala er hygienepå 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.

### **Takt og tone**

Turister er generelt meget velkomne i Guatemala. 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.

### **Fotografering**

Noen lokale innbyggere kan være sjenerte, og det er en god ide å spørre først. Ved hellige steder bør man følge anvisningene.

### **Røyking**

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

# Pass, visum og innreiseregler til Guatemala

Les om regler ved reiser til Guatemala her.

## Pass

Når du reiser med Albatros Travel, må passet ditt være gyldig i minst 6 måneder etter hjemreisen. Dette kravet er i tilfelle endringer eller uforutsette hendelser oppstår under reisen. Reiser du med pass som har mindre enn 6 måneders gyldighet, skjer dette på eget ansvar. Alle land har egne regler for passets gyldighet og disse kan sees på Utenriksdepartementets hjemmeside:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformation/id2413163/>.

Barn må være i besittelse av eget pass uavhengig av alder.

Hvis du ikke er norsk statsborger, må du sjekke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt ansvar å sørge for at du har riktige reisedokumenter når du møter opp på flyplassen.

## Visum

Norske statsborgere kan ved innreise få et 30-dagers turistvisum. Turistvisumet kan forlenges mot betaling.

Dersom du reiser via USA på vei til eller fra Guatemala, må du søke om innreisegodkjenning (ESTA) til USA, selv om du kun skal mellomlanda. Les mer om ESTA [her](#)

## Innreisekrav til Guatemala

Det er for øyeblikket ingen spesielle innreisekrav for reisende fra Norge.

Du kan holde deg oppdatert på innreisekravene via Albatros innreisesjekk som du finner lenger ned på siden eller på Utenriksdepartementets sider: <https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformation/id2413163/>.

Vær oppmerksom på at innreisekravene kan endre seg med kort varsel og at det er ditt ansvar å sikre at du kan innfri de eventuelle krav som måtte gjelde på avreisetidspunktet. Skulle du ikke være i stand til dette vil reisen i utgangspunktet være tapt.

## Albatros Innreisesjekk

Med Albatros Innreisesjekk kan du enkelt og greit skaffe deg overblikk over hvilke eventuelle visumkrav og spesielle innreisekrav som gjelder for ditt reiseland. Albatros Innreisesjekk er utviklet i samarbeid med Sherpa som tilbyr visumservice til gjester fra hele verden. Sherpa hjelper, mot et administrasjonsgebyr, med å søke e-visum til de reiseland hvor det er krav om dette. Vær oppmerksom på at dette er en service du betaler ekstra for og det alltid vil være mulig for deg å søke e-visum direkte. Vær også oppmerksom på at Albatros på utvalgte destinasjoner hjelper med gruppevisum eller ankomstvisum. Hvis dette er tilfelle, fremgår det i teksten over.

# Vaksinasjon Guatemala

## Les mer om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Guatemala.

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 Guatemala. 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 Guatemala, 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 Guatemala. 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 Guatemala, 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 Guatemala

Her kan du lese om Guatemalas klima og se været i hovedstaden Guatemala City og Antigua.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
<b>Guatemala City</b>												
Dagstemperatur	24	25	27	28	27	25	25	25	24	24	23	23
Nattemperatur	12	13	14	15	16	16	16	16	16	15	14	13
Nedbør (mm)	3	5	7	26	117	250	180	182	235	131	43	7
<b>Antigua</b>												
Dagstemperatur	22	23	25	25	25	24	23	24	23	22	23	22
Nattemperatur	12	12	13	15	16	16	16	16	16	15	14	13
Nedbør (mm)	0	0	6	12	45	72	87	57	105	48	9	3

Kilde: World Weather Information Service

Guatemala har tropisk klima med ca. 2 meter årlig nedbør og høye temperaturer året rundt. Det er tørketid fra november til april, og utenfor denne perioden kan mudder og oversvømte veier gjøre det svært vanskelig å reise i Guatemala. Stillehavskysten har året rundt en temperatur på rundt 38 grader, og også regnskogen i El Petén veksler bare mellom varmt og riktig varmt, med regn og høy luftfuktighet som evig følgesvenn. I fjellene er det kjøligere, om natten til tider direkte kaldt. Mange av Guatemalas fjell er vulkaner. De fleste er aktive, og landet blir også hyppig rammet av jordskjelv.