

Packliste

Gut vorbereitet für deine Reise nach Honduras!

Wir haben eine Liste zusammengestellt, um dir das Kofferpacken etwas zu erleichtern. Hier findest du die wichtigsten Dinge, die in dein Gepäck gehören:

Dokumente

- Reisepass: Mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig. Passbestimmungen für Transit in den USA beachten (z.B. ESTA).
- Kopie Reisepass (separat aufbewahren)
- Impfausweis (oder Kopie) / Krankenkassenkarte
- Telefonnummern / Adressen

Bargeld / Kreditkarten

- In Honduras bezahlt man in Lempiras. Frage uns nach dem aktuellen Wechselkurs.
- Es ist empfehlenswert, US-Dollar mitzubringen und diese vor Ort zu tauschen. 20er Noten können nicht umgetauscht werden.
- Taschengeld: Du benötigst etwa 120 Franken (110 Euro) pro Woche für eigene Ausflüge und auswärts Essen. Beim Basis-Einsatz liegt der wöchentliche Bedarf tiefer, da kein Rahmenprogramm stattfindet.
- Honduras ist eines der teuersten Länder Lateinamerikas, im Vergleich zu Europa aber günstig.
- EC-Karten und Postfinance mit Zusatzfunktion „Plus“ funktionieren an einigen Bankomaten für Bargeldbezüge in Lempiras.
- Kreditkarten werden mehrheitlich akzeptiert, auch für kleine Beträge.
- Traveller Cheques sind nicht geeignet

Gesundheit / Hygiene

- Deine Medikamente (evtl. mit Rezept)
- Mückenspray und Creme für Mückenstiche
- Sonnenschutz (Creme, Hut, Sonnenbrille)
- persönliche Hygieneartikel
- Taschentücher / feuchte Tücher
- [Notfallmedikamente \(Fieber, Schmerzen\)](#)

Kleidung

- Kleidung für alle Witterungen. Es kann tagsüber sehr heiss und nachts sehr kühl werden. Lange Kleidung schützt dich vor der Sonne und vor Mückenstichen.
- Regenschutz und Sonnenhut, Sonnenbrille
- Arbeitskleider (was schmutzig werden darf)
- Gutes Schuhwerk
- Hausschuhe / Sandalen
- Ein paar «edle» Kleider (Frauen z.B. ein Kleid) für die Kirche oder Sonstiges
- Badekleider, Badetuch
- [Waschmaschine und Waschmittel stehen dir zur Verfügung.](#)

Sonstiges

- Fotokamera (evtl. Batterien)
- Evtl. Deine Lieblings-CD's (oder USB Stick)
- Evtl. ein Gesellschaftsspiel
- Bibel und evtl. dein Lesebuch
- Schreibzeug und Block
- Spanisch-Wörterbuch oder auch eine App (dict.cc kann man offline benutzen)
- Taschenlampe, Reisestecker (wie USA), Föhn
- Geeignetes Gepäckstück für Ausflüge/Weekends
- Evtl. Spiel- und Bastelideen
- Am besten nimmst du das Wichtigste in dein Handgepäck, da in seltenen Fällen das Gepäck verspätet ankommen kann.
- [Wertsachen am besten zu Hause lassen!](#)
- [Schlafsack benötigst du keinen. Wir haben Bettzeug.](#)

Geschenkideen (freiwillig)

- Fürs Kinderheim: Kleidung, Schuhe, Hygieneartikel, Seifen, alte Laptops, Schokolade
- Für die Camps im Casa Girasol: Bastelzeug, Farbstifte, Verkleidungsgegenstände, Kosmetik-Probieren (Parfum etc.), Wolle (für Bändeli)
- Für Menschen in unserem Umfeld: Alte Handys

Tipps & Tricks Was es während deines Einsatzes zu beachten gibt.

Es gibt ein paar Dinge, die wir als Gruppe beachten, um unangenehme Situationen aus dem Weg zu gehen, Diskussionen zu vermeiden und deinen Aufenthalt angenehm zu gestalten.

Leben als Gruppe

- Du bist Teil einer tollen Gruppe und hast die Möglichkeit, neue Freundschaften zu knüpfen.
- Während der Kinderwochen gilt Rauch- und Alkoholverbot auf dem Gelände. Dasselbe gilt für die Kinderheime.
- Selbstverständlich ist Drogenkonsum untersagt.
- Für die Ordnung in den Gruppenschlafräumen ist jeder selbst verantwortlich. Bitte verzichte auf Lebensmittel in den Schlafräumen (Ameisen!).
- Es gilt Geschlechtertrennung in den Schlafräumen (Verheiratete erhalten nach Möglichkeit und auf den Reisen ein Doppelzimmer).
- Ab 23:00 Uhr ist Nachtruhe im Haus.
- **Bringe dich in die Gruppe ein. Du kannst gerne für alle kochen, einen Dessert zubereiten, einen Morgeninput halten etc.**

Sicherheit

Wie in allen lateinamerikanischen Ländern ist in Honduras gewisse Vorsicht geboten. Wer ein paar Regeln einhält, bewegt sich auf der sicheren Seite.

- Gepäck und Wertsachen nie unbeaufsichtigt lassen.
- Keinen wertvollen Schmuck und keine Wertsachen auf der Strasse tragen, oder besser gar nicht erst nach Honduras mitnehmen.
- Nicht mit Reichtum prahlen (du wirst als Reicher angesehen, auch wenn du es in deinen Augen nicht bist).
- Nicht alleine unterwegs sein. Besonders nicht nach dem Dunkelwerden alleine auf der Strasse/am Strand spazieren.
- Nie ohne Telefonnummern und Adresse vom Casa Girasol aus dem Haus gehen. Wenn du einen eigenen Ausflug unternimmst, dann bitte abmelden, damit wir wissen, wo du bist.
- Im Auto/Bus (wenn vorhanden) Sicherheitsgurt tragen.
- Wir können keine Haftung übernehmen für

- Wertsachen/Geld (auch nicht im Casa Girasol).
- Versicherung (Reiseversicherung, Krankheit, Unfall etc.) ist Sache des Teilnehmers.

Gesundheit

- Leitungswasser ist kein Trinkwasser! Aber das Leitungswasser ist gechlort und eignet sich zum Zähneputzen.
- Kein Glace/Eis auf der Strasse konsumieren
- Früchte zum Schälen essen / auf Rohes verzichten
- Genug trinken! (Trinkflasche mitnehmen).
- Fühl dich wie Zuhause und bediene dich ungeübelt mit Getränken und Früchten.
- Sonnencreme benutzen und Kopfbedeckung tragen. Die Sonne brennt auch dann, wenn scheinbar ein kühler Wind weht.
- Toilettenpapier gehört im Normalfall nicht ins WC, sondern in den Eimer an der Seite, ansonsten könnte die Toilette verstopfen.
- Schüttele vor dem Anziehen deine Kleider und Schuhe kurz aus und schau dir vor dem Hinlegen dein Bett an. In absolut seltenen Fällen kann sich ein Skorpion darin versteckt haben. (Skorpionstiche sind in Honduras nicht gefährlich, aber schmerzhaft).
- Es gibt auch Schlangen in Honduras, daher bitte immer Schuhe tragen (aber keine Angst, es wurde bei uns noch nie jemand gebissen).
- Am späten Nachmittag ist das Baden im Meer oft nicht mehr empfehlenswert (Quallen) - Für alle Tierphobiker: Das war's nun mit den Schreckensnachrichten :)
- **Melde dich bei einem Mitarbeiter, wenn du dich unwohl fühlst oder krank bist, damit wir dir Medikamente besorgen oder dich zu einem Arzt bringen können.**

Internet/Telefon

- Im Casa Girasol haben wir keinen festen Telefon- oder Internetanschluss. Du kannst an den Ferientagen (in den Hotels oder im Ferienort) oder bei den Ausflügen WIFI-Zonen besuchen.
- Eine honduranische SIM-Karte zu besorgen ist umständlich und lohnt sich nur bei längerem Aufenthalt.

Reisen / Ausflüge / Ausgang

- Das Team organisiert die Reisen und gemeinsame Ausflüge. Es kann sein, dass wegen schlechtem Wetter oder sonstigen Umständen eine Reise verschoben/abgesagt werden muss. Die Sicherheit geht immer vor!
- Du kannst Honduras auch auf eigene Faust entdecken. Eigene Ausflüge/Touren/Ausgang organisiert und bezahlt jeder selbständig.
- Ebenfalls gilt (sofern nicht anders in der Beschreibung erwähnt): Mahlzeiten auswärts vom Casa Girasol bezahlt immer jeder selbst.
- Aufgrund der hohen Gefängnisstrafen bei Unfällen ist es Volontären/innen nicht erlaubt, selbst Auto zu fahren.
- **Man darf in Honduras auf der Pick-Up-Ladefläche mitfahren. Auch du darfst das gerne tun, sei dir aber bitte bewusst, dass das Verletzungsrisiko höher ist.**

Deine An- und Abreise

- Du wirst von uns am Flughafen TGU abgeholt und wieder auf den Flughafen gebracht. Teile uns also mit, wenn sich bei deinen Flugzeiten etwas ändern sollte. Die Fahrt ins Casa Girasol dauert dann ca. 20 Minuten.
- Bei der Einreise wirst du gefragt, was der Zweck deines Aufenthalts ist. Bitte Tourismus angeben.

Preise / Trinkgeld

- Das Servierpersonal in Honduras lebt oft nur vom Trinkgeld, daher geize bitte nicht damit. 10% sind üblich (manchmal werden sie direkt auf der Rechnung ausgewiesen).
- In Restaurants/Hotels sind die Preise oft ohne Steuern angegeben. Diese 15% müssen noch dazu gerechnet werden. Du findest den Hinweis, ob die Steuern inklusive oder exklusive sind, jeweils auf der Speisekarte.
- **Auf dem Markt und bei Souvenirs kann der Preis verhandelt werden. Denk aber auch immer daran, wie viel wert dir ein Produkt ist und dass auch diese Leute oft eine Familie ernähren und das Recht haben, anständig für ihr Arbeit entschädigt zu werden.**
- Solltest du ein Taxi benutzen, dann erkundige dich vor dem Einsteigen über den Preis.
- Unsere Mitarbeiter erhalten einen fairen Lohn, ob du sie mit einer kleinen Aufmerksamkeit überraschen möchtest, ist ganz dir überlassen.

Umgang mit Honduranern/innen

- Im Allgemeinen benutzen Honduraner häufig die Namen der Personen, mit denen sie reden, das zeugt von Interesse und Anstand.
- Du kannst Mitarbeiter und Kinder duzen (Tu) oder siezen (Usted). Generell als unhöflich empfunden wird die in Honduras typische Form „vos“, diese ist nur engen Freuden vorbehalten.
- Zwei typische Bezeichnungen, die man dir sagen kann, sind „chele / chela“ (Weisser) und „gringo / gringa“ (Amerikaner). In Honduras sind solche Bezeichnungen keine Beleidigung!
- Frauen aufgepasst. Mann wird euch nachpfeifen, Küsse nachwerfen und ansprechen! Das ist so üblich, besonders wenn man helle Haut hat. Einfach nicht drauf reagieren (oder geniessen).
- Frage Menschen, wenn du von ihnen ein Portraitfoto machst.
- **Suche den Kontakt mit den Honduranern, du kannst vieles von ihrer Lebensweise lernen und sie sind unglaublich herzliche Menschen!**
- Wenn du gefragt wirst, wie du Honduras findest, dann sag, was dir gefällt. In Honduras gilt Kritik als Beleidigung.
- Denk dran: Bei Diskussionen mit Menschen eines unterschiedlichen Kulturkreises geht es nicht darum, wer am Ende recht hat, sondern darum die Unterschiede der Unterschiede zu verstehen und seinen Horizont zu erweitern.
- **Die Kultur ist einfach anders! Lass dich drauf ein und entdecke das Land und die Menschen mit allen Ecken und Kanten!**
- Ärgere dich nicht, wenn etwas mal nicht funktioniert (Stromausfall, Verspätungen etc.) Honduras ist ein Entwicklungsland!

Wir sind für dich da!

- **Egal, was du brauchst oder welches Anliegen du hast, wende dich an das Team, das versuchen wird, dir behilflich zu sein!**

Dich erwartet ein grosses Abenteuer in Honduras. Du wirst viel Neues entdecken, super Menschen kennen lernen und schöne Erinnerungen sammeln!

**Schön, dass DU dabei bist!
Wir freuen uns auf DICH!**



Adresse

Damit du nach Hause findest, wenn du mal alleine unterwegs bist.

Kontakt:

Unseren Gesamtleiter, Alexander Blum, erreichst du unter folgender Nummer:

- Von Europa aus: 00504 3339 55 43
- Von Honduras aus: 3339 55 43

Noftallnummer:

Du/Deine Familie hast/hat auch die Möglichkeit folgende Notfallnummer in der Schweiz anzurufen:

- 0041 71 648 26 71

Offizielle Adresse Casa Girasol:

Asociación de Fomento Casa Girasol
Salida al norte, km 12
Entrada Campamento Betel
San Matias, Amarateca
Honduras

Briefpost an folgende Adresse:

Dein Name
c/o Alexander Blum
33395543
Residencial Las Uvas
Villas del Real, Villa Liquidambar, Casa No. 6
Tegucigalpa
Honduras

