

# Bra att veta inför resan till Estland

## Pass och visum

Nordiska medborgare som reser till Estland behöver ett giltigt pass för att kunna styrka sitt medborgarskap, men inget visum, Barn som fyllt 7 år måste ha ett eget pass.

## Reseförsäkring

Resans pris innehåller ingen reseförsäkring.

Vi rekommenderar dig att se över ditt försäkringsskydd och eventuellt teckna en särskild försäkring. Ta gärna med dig servicekortet från ditt försäkringsbolag.

## Avbeställningsskydd

I samband med din bokning av resa till Estland kan du lägga till ett avbeställningsskydd. Den kostar 200 kr och ger dig ett ekonomiskt skydd som innebär att du, mot uppvisande av läkarintyg eller motsvarande, får tillbaka allt utom kostnaden för avbeställningsskyddet samt 200 kr i expeditonsavgift.

## Intyg om sjukförsäkrings- tillhörighet i Sverige.

Ett avtal mellan Sverige och Estland slår fast att personer bosatta i Sverige har rätt till akutsjukvård vid sjukhusen i Estland på samma villkor som landets egna invånare. Med tag ditt europeiska sjukförsäkringskort (EU-kort) Beställs direkt via [www.forsakringskassan.se/privatpers/utomlands](http://www.forsakringskassan.se/privatpers/utomlands)

## Vaccinationer

Kontrollera grundskyddet (difteri, stelkramp och polio) i god tid före avresa. Inga speciella vaccinationer krävs för inresa till Estland

## Valuta

Estland - Estniska kroon, EEK  
Finland - Euro  
Innan avresa kan man beställa/växla valuta hos Forex. [www.forex.se](http://www.forex.se)



## Bagage

Vi rekommenderar att du endast har en resväska och ett handbagage på resan. Bagaget förvaras i bussen under båtresan över till Tallinn

## Tullbestämmelser

För fullständig information om införelregler, definition av varuklassificering och referensnivåer, se [www.tullverket.se](http://www.tullverket.se)

## Tidsskillnad

Estland är en timme före svensk tid.

## Säkerhet

Vi rekommenderar att du använder spa-anläggningens deponeringsfack.

## Dricksvatten

Dricksvatten på flaska finns att köpa på varje spa/hotell till en låg kostnad. Vi rekommenderar att du endast dricker vatten på flaska.

## Inkvartering

I resans pris ingår inkvartering i dubbelrum. Resenären får tillgång till

rummet senast 15.00 på ankomstdagen och rummet lämnas 12.00 på avresedagen. Detta gäller även om hemresetiden skulle vara först senare på kvällen. Om resenären vill behålla rummet längre och det från hotellets sida är möjligt, kan resenären komma överens om detta med hotellet på plats. Alla kostnader för detta betalas av resenären själv.

## Städning av rum

Rummen städas grundligt när nya gäster anländer Under Din vistelse på spa-anläggningen/hotellet utförs lättare städning av rummen. Resenären bäddar själv sin säng. Städpersonalen ger dig extra handdukar om du så önskar.

## Måltiderna

Helpension innebär att du serveras frukost, lunch och middag inkl måltidsdryck i spa-anläggningens matsal på bestämda tider. Maten är estnisk husmanskost och skiljer sig från restaurangmaten i Estland. Sallader och frukt serveras inte lika ofta eller tillagade på samma sätt som i Sverige. Rotsaker däremot är en bas ingrediens i det traditionella estniska köket. Som måltidsdryck serveras vanligtvis vatten, saft, mjölk eller kefir. Vattnet är antingen kokt eller filtrerat kranvatten. Andra måltidsdrycker kan ofta köpas separat. Om Du önskar specialkost måste detta meddelas i samband med bokningen. Specialkosten är ofta mindre variationsrik än normal kost.

## Rörelsehindrade

Spa anläggningarna är inte helt handikappanpassade, men de flesta span har rum som passar för resenärer med lätta rörelsehinder.

**Om Du har rörelsehinder, vill medföra rullstol eller rullator, kontakta alltid Tapanis buss före bokning.**

## Språk

Behandlingspersonalen på spa-anläggningarna talar estniska, en del talar även svenska, finska eller engelska.

Personal från Tapanis hjälper till att tolka.

## Rökning

Rummen och de allmänna utrymmena på spa-anläggningen är rökfria. Rökning är tillåtet på platser som spa anläggningen har avsett för rökning, sådana kan vara terrasser eller rökrum.

## Att ta med på spa-resa

De flesta föredrar ledig fritidsklädsel under vistelsen på spa. Ta med dig baddräkt/badbyxor, badtofflor och ev. badrock, simglasögon och badmössa om du använder sådana. Lämpliga kläder för gymnastik och motion inomhus samt ordentliga promenadskor för utomhusbruk. På de flesta span kan du hyra badrockar, annars är det lämpligt att ha med sig egen.

## Estniska helgdagar

**1 januari** Nyårsdagen

**24 februari** Frihetsdagen

**14 april** Långfredag

**1 maj**

**23 juni** Segerdagen

**24 juni** Midsommardagen

**20 augusti** självständighetens återupprättelsedag

**25 december** Juldagen

## Snabbfakta om Estland

**Invånare 1,4 miljoner**

**Huvudstaden Tallinn**

## Befolkning

60%, 28% ryssar,  
2,5% ukrainare

## Språk

Estniska, många förstår finska, ryska och engelska

## Religion

80 % protestanter, 12 % ortodoxa, 8% övriga

## Statsskick

Parlamentarisk demokrati.  
Självständigt sedan 1991



## Behandlingar

3 behandlingar/dag ingår i resan, i samråd med läkaren.

Klassisk massage-15 min

Stretching (läkarens förhandsgodkännande krävs)

Charcotdusch (Stråldusch)

Cirkulärdusch, virvelbad för fötter, parrafin-

osokeritbehandling 1 alt. 2

Lerbehandling (läkarens förhandsgodkännande krävs)

Undervattensmassage,

elektro-terapi (läkarens förhandsgodkännande krävs)

Magnetbehandling (läkarens förhandsgodkännande krävs)

Ultraljudsterapi (läkarens förhandsgodkännande krävs)

Inhalationsterapi,

Aerodyn/massage med majsflingor, vattengymnastik

i grupp, sjukgymnastik individuellt (läkarens förhandsgodkännande krävs)  
Sjukgymnastik i grupp

Prislista gällande övriga behandlingar finns på SPA-hotell sanatoriumtervis hemsida

<http://www.sanatoriumtervis.com/swe/>