

Informační kniha

NORSKO

Srdečně Vás
vítáme v destinaci

NORSKO

Přejeme Vám příjemné prožití dovolené!

Obsah

Poznejte to nejlepší z Norska	str. 4
Základní informace	str. 5
Časový posun	str. 6
Státní zřízení	str. 6
Historie	str. 6
Počasí a podnebí	str. 7
Poloha a geografie	str. 8
Demografie	str. 9
Jazyky	str. 9
Flóra a fauna	str. 10
Doprava a cestování	str. 11
Peníze – měna	str. 12
Internet	str. 12
Pošta	str. 12
Telefonování	str. 13
Celní předpisy	str. 14
Bezpečnost a kriminalita	str. 14
Aktivity a zábava	str. 15
Kuchyně a jídlo	str. 16
Slovníček	str. 17
Elektrický proud	str. 17
Voda	str. 18
Zdravotní péče	str. 18
Zajímavá místa	str. 19



Poznejte to nejlepší z Norska



NIGARDSBREEN

Impozantní ledovec, který je jedním z nejprístupnějších výběžků ledovce Jostedalsbreen. Nabízí jedinečnou možnost vidět zblízka ledovou krajinu a zažít řízené túry po ledovci.

TRONDHEIM

Třetí největší město Norska a jedno z nejvýznamnějších historických center celé země. Dominantou města je Katedrála Nidaros, která patří mezi nejvýznamnější gotické stavby ve Skandinávii a tradiční místo korunovace norských králů.



NORDKAPP

Nejsevernější turisticky dostupný bod Evropy. Místo je známé ikonickým glóbusem na útesu vysokém přibližně 300 metrů nad Severním ledovým oceánem. V letních měsících zde můžete zažít půlnocní slunce, zatímco v zimě bývá oblast oblíbená pro pozorování polární záře.



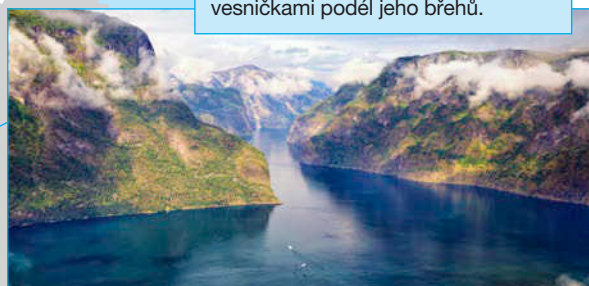
NORSKÉ MOŘE

NORSKO



SOGNEFJORD

Nejdelší a nejhlubší fjord v Norsku, přezdívaný „král fjordů“. Nabízí dechberoucí scénérie s dramatickými horami, ledovci a malebnými vesničkami podél jeho břehů.



OSLO

Moderní hlavní město Norska obklopené přírodou, kde se snoubí architektura, kultura a zelené parky. Je známé svým klidným životním stylem, čistotou a důrazem na udržitelnost.



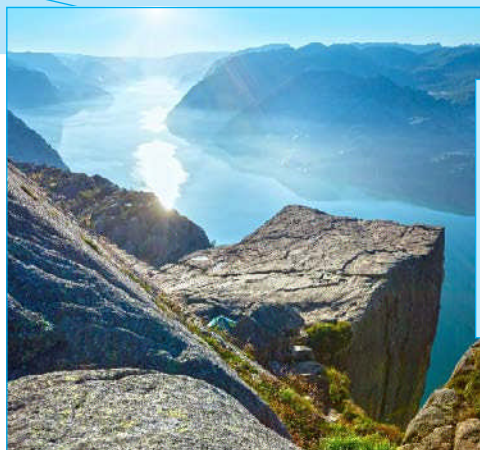
BERGEN

Malebné přístavní město obklopené horami a fjordy. Známe barevnými domky v čtvrti Bryggen a pohodovou atmosférou.



PREIKESTOLEN

- Impozantní skalní útes tyčící se 604 metrů nad Lysefjordem s ikonickým plochým vrcholem. Nabízí jeden z nejkrásnějších výhledů na norské fjordy a patří k největším přírodním lákadlům země.





Základní informace

Norsko je severská země proslulá svou divokou a nedotčenou přírodou, kde se hluboké fjordy setkávají s vysokými horami a ledovci. Díky své poloze nabízí dramatické scenérie, které patří k nejkrásnějším v Evropě a lákají milovníky přírody z celého světa.

Vedle přírodních krás zaujme i moderní životní styl a kvalitní infrastruktura, zejména ve městech jako Oslo nebo Bergen. Norsko je známé svým důrazem na ekologii, udržitelnost a vysokou kvalitu života.

Země nabízí zážitky po celý rok – od letních túr k ikonickým místům jako Preikestolen až po zimní pozorování Polární záře. Každé roční období zde má své jedinečné kouzlo a přináší jiné možnosti, jak Norsko poznat.

Norsko zároveň patří mezi nejbohatší a nejdražší země na světě, proto je dobré počítat s vyššími cenami už před cestou, aby vás na místě nic nepřekvapilo. Dražší bývá hlavně jídlo, restaurace, ubytování, pohonné hmoty i běžné služby.





Časový posun

Norsko používá středoevropský čas (CET) a v létě přechází na letní čas (CEST). To znamená, že hodiny se posouvají o jednu hodinu dopředu během letních měsíců. Celkově je čas v Norsku stejný jako v České republice.



Státní zřízení

Norsko je konstituční monarchie s parlamentním systémem. To znamená, že stát má krále jako symbolickou hlavu státu, zatímco skutečná politická moc spočívá v demokraticky voleném parlamentu a vládě.



Historie

Historie Norska sahá hluboko do doby Vikingů, přibližně od 8. do 11. století. Vikingové byli proslulí svými nájezdy, obchodem a průzkumnými cestami po celé Evropě, a dokonce dosáhli i severní Ameriky. V této době vznikaly první formy organizované moci a městské struktury, přičemž kmenoví vůdci postupně vytvářeli základ jednotného norského království.

Po vikingské éře se Norsko dostalo do dlouhodobých politických svazků s okolními zeměmi. Od 14. do 19. století bylo většinou v personální unii s Dánskem, kdy norská politika byla do značné míry řízena z Kodaně. Po napoleonských válkách se Norsko krátce spojilo se Švédskem (1814–1905), než získalo plnou nezávislost. Tento proces byl relativně pokojný a vedl k vytvoření norské ústavy, která je jednou z nejstarších stále platných ústav v Evropě.

Ve 20. století sehrálo Norsko zajímavou roli v dějinách Evropy. Během první světové války zůstalo neutrální, ale v druhé světové válce bylo okupováno nacistickým Německem od 1940 do 1945. Následně se Norsko rychle obnovilo, stalo se stabilní demokracií a vybudovalo vyspělou ekonomiku založenou na těžbě ropy, rybolovu, lodní dopravě a technologickém sektoru.

Dnes je Norsko známé nejen svou bohatou historií a kulturními tradicemi, ale i vysokou životní úrovní, důrazem na sociální stát a aktivní rolí v mezinárodních organizacích. Země si zachovala kombinaci moderního života a hlubokého respektu k přírodě, což z ní činí jednu z nejatraktivnějších zemí pro turisty i obyvatele.

Počasí a podnebí

Norsko má velmi rozmanité klimatické podmínky, které se liší podle polohy a nadmořské výšky. Na pobřeží dominuje oceánské klima s mírnými zimami a chladnými léty, zatímco vnitrozemí má kontinentální klima s chladnějšími zimami a teplejšími léty.

Na severu, zejména za polárním kruhem, panuje subarktický až arktický klimatický režim, kde jsou zimy dlouhé a tmavé a léta krátká, ale mohou být překvapivě teplá. Díky vlivu Golfského proudu jsou norské fjordy obvykle mnohem mírnější, než by odpovídalo jejich zeměpisné šířce, což umožňuje i pěstování zeleniny a další zemědělskou činnost.

Celkově Norsko nabízí kombinaci mírného, vlhkého pobřežního počasí a chladnějších, sněhem pokrytých oblastí ve vnitrozemí a na severu, což z něj činí ideální destinaci pro milovníky zimních sportů i letní turistiky.





Poloha a geografie

Norsko se nachází v severní Evropě na Skandinávském poloostrově a hraničí se Švédskem, Finskem a Ruskem. Dlouhé a úzké pobřeží omývané Atlantským oceánem je proslulé hlubokými fjordy, ostrými skalními útesy a tisíci ostrovů.

Z geografického hlediska je země převážně hornatá, zejména v západní a střední části, kde se nachází Skandinávské hory. Vnitrozemí tvoří lesy, jezera a údolí, zatímco severní oblasti sahají až za polární kruh a zahrnují tundru a ledovce, například slavný Nigardsbreen.

Díky své geografii má Norsko velmi členité pobřeží, které vytváří ideální podmínky pro rybolov a námořní dopravu, a zároveň nabízí jedny z nejkrásnějších přírodních scenérií v Evropě, od fjordů jako Sognefjord po dramatické vrcholy a ledovcové masivy.





Demografie

Norsko má přibližně 5,5 milionu obyvatel, což z něj činí jednu z řidčeji osídlených evropských zemí. Většina populace žije ve městech a pobřežních oblastech, zejména v okolí Oslo, Bergen a Stavangeru, zatímco vnitrozemí a severní části jsou řidčeji osídlené.

Norsko je etnicky poměrně homogenní, převážně norské národnosti, ale v posledních desetiletích se země stala domovem menších komunit přistěhovalců z Evropy, Blízkého východu a Asie. Kromě toho zde žije původní obyvatelstvo Sámi, které tradičně obývá severní oblasti země a udržuje své kulturní a jazykové tradice.



Administrativní členění

Norsko je administrativně rozděleno na 11 krajů (fylker), které tvoří hlavní územní jednotky země. Každý kraj má vlastní místní správu a určitou míru autonomie, například v oblasti školství, dopravy nebo plánování rozvoje.

Kraje se dále dělí na obce (kommuner), kterých je přes 350. Obce zajišťují místní služby, jako jsou školy, zdravotnictví, sociální služby a místní infrastruktura. Tento dvoustupňový systém umožňuje efektivní řízení rozlehlého a hornatého území, které je typické pro Norsko.

Hlavním městem a samostatnou administrativní jednotkou je Oslo, která má status kraje i obce zároveň, a je centrem politického, ekonomického i kulturního života země.



Jazyky

Oficiálním jazykem Norska je norština, která má dvě standardní formy – Bokmål a Nynorsk. Bokmål je běžně používán ve většině měst a administrativě, zatímco Nynorsk se více používá na venkově a v západních oblastech země.

Kromě norštiny mají speciální postavení sámijské jazyky, používané původním obyvatelstvem Sámi na severu Norska. Tyto jazyky jsou chráněné zákonem a používají se ve školství, médiích a některých úředních záležitostech.

V praxi je velmi rozšířená také angličtina, kterou zvládá většina obyvatel, zejména mladší generace, takže komunikace v turistických oblastech a městech je snadná i pro cizince.



Flóra a fauna

Norsko se může pochlubit velmi rozmanitou vegetací. V nižších polohách a podél pobřeží převládají smíšené a jehličnaté lesy, kde rostou smrky, borovice a břízy. Na západě a v horách se objevují subalpínské louky a keře, zatímco na severu a ve vysokých nadmořských výškách dominuje tundra s nízkými rostlinami, lišejníky a mechy. Pobřežní oblasti a údolí navíc poskytují podmínky pro pastviny a květinové louky, které přispívají k bohaté biodiverzitě.

Ikonické rostliny Norska

- **Smrk ztepilý** – dominantní jehličnan v lesích po celé zemi.
- **Borovice lesní** – typická pro vyšší polohy a subalpínské oblasti.
- **Bříza bělokorá** – běžná ve smíšených lesích i na venkově.
- **Lišejníky a mechy** – pokrývají tundru a skalnaté oblasti severu a hor.
- **Arktické květiny** – např. liška raná a samorostlý jetel, typické pro polární tundru.

Fauna Norska je přizpůsobena drsným klimatickým podmínkám a rozmanité krajině. V lesích a horách žijí los, jelen, rys, liška a medvěd, zatímco severní oblasti a tundra jsou domovem sobů, polárních lišek a zajíců běláků. Pobřeží a fjordy hostí kolonie mořských ptáků, tuleňů a velryb, což z Norska činí populární destinaci pro pozorování divoké přírody.

Ikonická zvířata Norska

- **Los** – největší druh jelenovité zvěře, rozšířený v lesích.
- **Sob** – zejména na severu, tradiční zvíře Sámi.
- **Rys** – plachý predátor hor a lesů.
- **Polární liška** – adaptovaná na arktické podmínky.
- **Medvěd hnědý** – v odlehlých lesích a horách.
- **Mořští ptáci** – například alkouni a papuchalkové, u pobřeží a fjordů.
- **Velryby a tuleni** – běžně pozorovatelné podél pobřeží a fjordů.





Doprava a cestování

Doprava v Norsku je dobře rozvinutá a přizpůsobená členité krajině s fjordy, horami a rozsáhlými vzdálenostmi. Hlavní města a turisticky zajímavé oblasti jsou propojeny kvalitními silnicemi, železnicí, leteckými linkami a trajekty. Díky kombinaci moderní infrastruktury a efektivních veřejných dopravních systémů je cestování po zemi relativně pohodlné, a to i v odlehlejších regionech.

Silniční doprava

Norsko má hustou síť kvalitních silnic, včetně dálnic kolem hlavních měst a turistických oblastí. Kvůli horám a fjordům jsou běžné tunely a mosty, které zkracují cestu. Silniční doprava je vhodná pro samostatné objevování země autem nebo autobusem.

Železniční doprava

Železnice propojuje hlavní města, jako jsou Oslo a Bergen, s malebnými regiony. Norské železnice nabízejí pohodlné vlaky s krásnými výhledy, zejména na trati Bergensbanen mezi Oslem a Bergenem.

Letecká doprava

Vzhledem k rozlehlosti a odlehlosti některých oblastí jsou vnitrostátní lety velmi populární. Hlavní letiště jsou v Oslo, Bergen a Stavanger, ale i menší města mají propojení regionálními linkami.

Lodní doprava

Trajekty a lodě hrají v Norsku důležitou roli kvůli fjordům a ostrovům. Existují pravidelné trajektové linky, které spojují pobřežní města a ostrovy, a také turistické plavby po fjordech, například po Geirangerfjord nebo Sognefjord.

Veřejná doprava ve městech

Větší města, jako Oslo a Bergen, mají dobře fungující autobusy, tramvaje a městské vlaky. Veřejná doprava je pohodlná a často preferovaná místními obyvateli i turisty, zejména v zimních měsících.





Peníze – měna

Oficiální měnou Norska je norská koruna (NOK). Jedna koruna se dělí na 100 øre, i když drobné mince se dnes používají jen zřídka. Norsko není členem Evropské unie, takže používá vlastní měnu, nikoli euro. Platební karty jsou velmi rozšířené a přijímané téměř všude, včetně menších obchodů a restaurací. Hotovost je v Norsku často využívána jen minimálně, a digitální platby a bezkontaktní transakce jsou standardem.



Internet

Norsko patří mezi země s vysokou úrovní digitální infrastruktury, kde je internet rychlý a dostupný prakticky po celé zemi. Ve městech i menších obcích je běžné vysokorychlostní připojení přes optická vlákna nebo mobilní síť 4G/5G.

Wi-Fi je běžně dostupné v hotelech, kavárnách, restauracích a veřejných institucích, a často je zdarma. I v odlehlejších oblastech a na turistických trasách lze najít mobilní signál, zejména u hlavních silnic a populárních turistických lokalit.

Pro turisty je doporučeno mít mezinárodní SIM kartu nebo roaming, pokud chtějí být online mimo města, ale většina návštěvníků zvládne komunikaci a navigaci jen přes mobilní internet nebo Wi-Fi.



Pošta

V Norsku zajišťuje poštovní služby společnost Posten Norge, která je spolehlivá a dobře organizovaná. Pošta nabízí běžné služby jako doručování dopisů, balíků, expresní zásilky i mezinárodní zásilky, a to jak pro soukromé osoby, tak pro firmy.

Poštovní úřady (postkontor) najdete ve městech i menších obcích, často kombinované s obchody nebo supermarketem. Otevírací doba je většinou standardní během pracovních dnů, menší pobočky mohou být otevřeny omezeně, zejména ve venkovských oblastech.

V turistických oblastech a velkých městech je běžně dostupná poštovní schránka pro odesílání dopisů a pohlednic, a mezinárodní doručování funguje spolehlivě, takže posílání pohlednic z Norska je bez problémů.

☎ Telefonování

V Norsku je telefonní síť moderní a spolehlivá, s širokým pokrytím mobilními operátory i pevnou linkou. Mobilní signál je dostupný ve většině měst, obcí a turistických tras, i když v odlehlých horách a některých fjordových údolích může být slabší.

Mezinárodní předvolba pro Norsko je +47, a hovory do zahraničí lze provádět bez problémů přes mobilní nebo pevnou linku. Místní SIM karty jsou snadno dostupné a často výhodnější pro turisty, kteří chtějí používat data a volání během pobytu.

Wi-Fi a mobilní internet jsou dobře dostupné, takže většina návštěvníků kombinuje mobilní telefonování s aplikacemi pro volání přes internet, což je levnější a pohodlnější zejména při zahraničních hovorech.

Důležitá telefonní čísla

- **112 – Policie**
- **110 – Hasiči**
- **113 – Záchránná zdravotnická služba / Ambulance**
- **116 117 – Nemocniční informace / Lékařská pohotovost**
- **116 123 – Tísňová linka pro děti a mládež**
- **02800 – Turistické informace (např. Visit Norway)**

Kontakty na úřady

Policie – Politiet

- Nouzové číslo: 112
- Obecné informace: +47 02800

Úřad pro imigraci a cizince – UDI

- Pro víza, povolení k pobytu a další imigrační záležitosti
- Tel.: +47 23 35 16 00
- Web: www.udi.no

Dopravní úřad – Statens Vegvesen

- Řidičské průkazy, registrace vozidel, silniční informace
- Tel.: +47 175
- Web: www.vegvesen.no

Daňový úřad – Skatteetaten

- Praktické pro záležitosti s daněmi, identifikační čísla (D-nummer, fødselsnummer)
- Tel.: +47 800 80 000
- Web: www.skatteetaten.no

Turistické informace – Visit Norway

- Pomoc s ubytováním, trasami, aktivitami a tipy
- Tel.: +47 815 33 133
- Web: www.visitnorway.com



Celní předpisy

Norsko není členem Evropské unie, takže má vlastní celní a dovozní pravidla. Každý cestující musí při vstupu do země respektovat limity pro dovoz zboží, alkohol, tabák, potraviny a hotovost. Přísně jsou kontrolovány produkty živočišného a rostlinného původu kvůli ochraně zdraví a přírody. Celní kontroly provádí Tollvesenet (Norská celní správa) a při podezření na překročení limitů nebo dovoz zakázaného zboží hrozí pokuty.

Přehled dovozních pravidel

Osobní zavazadla:

- Zboží pro osobní potřebu bez cla do 6 000 NOK (lety)
- Oblečení, elektronika, suvenýry – v rozumném množství

Alkohol a tabák:

- 1 litr lihovin nebo 1,5 litru vína
- 2 litry piva
- 200 cigaret nebo ekvivalent v doutnících/tabáku

Potraviny a rostliny:

- Maso, mléčné výrobky a některé rostliny jsou přísně regulovány, dovoz z mimoevropských zemí často zakázán

Hotovost:

- Více než 25 000 EUR (nebo ekvivalent) je nutné nahlásit celnímu úřadu

Zvířata a produkty ze zvířat:

- Vyžadují veterinární certifikát a splnění hygienických norem



Bezpečnost a kriminalita

Norsko je obecně velmi bezpečná země s nízkou mírou násilné kriminality. Ve městech a turistických oblastech se většina návštěvníků cítí bezpečně i večer. Nejčastější problémy jsou drobná kriminalita, jako kapsáři nebo příležitostné vloupání do aut či chat. Doporučuje se dodržovat běžná bezpečnostní opatření: nenechávat cennosti bez dozoru, hlídat zavazadla a být obezřetný v přeplněných místech.

V přírodě je hlavním rizikem počasí a terén. Fjordy, hory a ledovce mohou být nebezpečné při špatném počasí nebo bez vhodné výbavy. Turisté by měli mít kvalitní obuv a oblečení, mapu nebo GPS a informovat někoho o plánované trase. Je dobré respektovat turistické značení, vyhýbat se rizikovým oblastem ledovců a být opatrný při plavbě po fjordech či řekách.



Aktivity a zábava v Norsku

Norsko nabízí širokou škálu aktivit, které vyhovují milovníkům přírody, dobrodružství i kultury. Díky dramatické krajině s fjordy, horami a pobřežím je země ideální pro outdoorové sporty, turistiku a vodní aktivity. Současně mají návštěvníci možnost navštívit hudební festivaly, kulturní akce a historická místa, což činí cestu po Norsku pestrou a nezapomenutelnou.

Pláže a vodní aktivity

- Pobřeží Norska nabízí množství pláží, i když voda je často chladnější než ve Středomoří. Oblíbená místa jsou např. Lofoty nebo fjordy u Bergen.
- Možnost kajakování a kanoistiky v klidných fjordech nebo jezerech.
- Jízda lodí a plavby po fjordech, často spojené s pozorováním velryb nebo rybolovem.
- Letní koupání a pikniky na písčných plážích, zejména v jižních oblastech.



Turistika a outdoorové aktivity

- Norsko je rájem pro trekking, horské túry a výstupy na vrcholy jako Preikestolen nebo Trolltunga.
- V zimě populární běžecké a sjezdové lyžování, například v oblasti Trysil nebo Geilo.
- Možnost cykloturistiky, horolezectví a jízdy na kajaku či raftingu v horských řekách.
- Národní parky nabízejí pozorování divoké zvěře, jako losů, sobů nebo ptactva.

Festivally a kulturní akce

- Oslo Jazz Festival a Bergen International Festival – hudební a kulturní události světového významu.
- Tradiční norská slavnosti a folklórní akce, například oslavy Dne ústavy (17. května).
- Letní koncerty, divadelní představení a filmové festivaly ve větších městech.
- Regionální kulturní akce na severu, včetně sámské hudby a tradic.

Další zážitky

- Pozorování polární záře na severu v Lofotech nebo Tromsø.
- Výlet vlakem po scénických tratích, například Bergensbanen.
- Návštěvy historických míst a muzeí – např. Viking Ship Museum v Osle.
- Gastronomické zážitky, ochutnávka norských ryb, mořských plodů a tradičních jídel.



Kuchyně a jídlo v Norsku

Norská kuchyně je silně ovlivněna přírodou, klimatem a tradičními zemědělskými a rybářskými aktivitami. Většina jídel je jednoduchá, čerstvá a výživná, často založená na rybách, masu, bramborách a mléčných produktech. Tradiční norské pokrmy odrážejí historii země – uchovávání potravin solí, sušením či uzením bylo nezbytné pro dlouhé zimy a námořní výpravy.

Mezi tradiční speciality patří:

- **Rakfisk** – fermentovaná ryba, typická pro vnitrozemí.
- **Lutefisk** – sušená ryba upravená louhem, často podávána během svátků.
- **Fårikål** – jehněčí se zelím, národní jídlo Norska.
- **Brunost** – sladký hnědý sýr z kozího nebo kravského mléka.
- **Mořské plody** – losos, treska, krabi a krevety, čerstvé z fjordů a pobřeží.



Norsko je také známé pečivem a dezerty, například vafle s marmeládou, sušené ovoce a koláče. Restaurace a kavárny v městech často kombinují tradiční recepty s moderní kuchyní, což umožňuje ochutnat jak autentické pokrmy, tak nové kulinářské trendy. Pro turisty je zajímavá i možnost ochutnat místní produkty přímo od farmářů a rybářů, například čerstvý losos nebo místní sýry, které jsou dostupné na trzích a ve specializovaných obchodech.

Slovníček

Základní fráze

Norsky	Česky
Dobrý den	Hei / God dag
Ahoj	Hallo
Na shledanou	Ha det / Adjø
Prosím	Vær så snill
Děkuji	Takk

Norsky	Česky
Promiňte / Omlouvám se	Unnskyld
Ano / Ne	Ja / Nei
Mluvíte anglicky?	Snakker du engelsk?

Doprava a orientace

Norsky	Česky
Kde je...?	Hvor er...?
Autobus/ Vlak/ Letiště	Buss / Tog / Flyplass
Levá / Pravá	Venstre / Høyre

Norsky	Česky
Jízdenka	Billett
Směr	Retning

Dny v týdnu

Norsky	Česky
Pondělí	Mandag
Úterý	Tirsdag
Středa	Onsdag
Čtvrtek	Torsdag

Norsky	Česky
Pátek	Fredag
Sobota	Lørdag
Neděle	Søndag



Elektrický proud a zásuvky v Norsku

V Norsku se používá stejnosměrné napětí 230 V a frekvence 50 Hz, což je stejné jako ve většině Evropy včetně České republiky. Zásuvky jsou typu C a F – tedy kulaté kolíky, stejné jako v ČR, takže většina evropských zařízení funguje bez adaptérů. Pokud ale cestujete s přístroji z jiných zemí, může být potřeba cestovní adaptér.

Turisté by měli mít na paměti:

- U některých starších budov nebo rekreačních chat mohou být zásuvky méně standardní, proto je vhodné mít univerzální adaptér.
- Elektrické spotřebiče jako fén, žehlička nebo nabíječka telefonu fungují bez problémů díky stejnému napětí a typu zásuvek.





Voda a pitná voda v Norsku

Voda z veřejného vodovodu v Norsku je čistá a bezpečná k pití, často se dokonce považuje za jednu z nejčistších na světě. Ve větších městech i menších obcích je běžně dostupná a není nutné kupovat balenou vodu, i když některé restaurace či hotely ji prodávají.

Ve fjordech, jezerech a horských potocích je voda přírodní a čistá, ale pokud ji chcete pít mimo obydlené oblasti, je doporučeno ji přefiltrovat nebo převařit, aby se předešlo riziku bakterií či parazitů.

Pro turisty:

- Pitná voda z kohoutku je bezpečná i pro děti a těhotné.
- Voda z veřejných fontánek a restaurací je zdarma a chutná skvěle.
- Při turistice v odlehlých oblastech se doporučuje mít vodní láhev s filtrem.



Zdravotní péče

Norsko má vysoce kvalitní zdravotní systém, který je dobře organizovaný a moderně vybavený. Zdravotní služby jsou poskytovány jak veřejným, tak soukromým sektorem, a turisté i obyvatelé mají přístup k potřebné péči. Norské zdravotnictví klade důraz na prevenci, rychlou diagnostiku a bezpečné léčení.

Turisté by měli mít cestovní pojištění, protože za některé služby mohou být účtovány poplatky. Přesto je akutní péče dostupná okamžitě pro všechny v nouzi.



Zdravotní zařízení

Veřejné nemocnice poskytují kompletní lékařskou péči včetně pohotovosti, specializovaných vyšetření a hospitalizace. Akutní péče je dostupná 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, a hlavní nemocnice se nacházejí například v Osle či v Bergenu.

Lékařské kliniky a zdravotní střediska slouží pro běžné nemoci, preventivní prohlídky, očkování a drobná ošetření. Většinou je potřeba se předem objednat, ale některá střediska mají i urgentní okénka pro nenadálé zdravotní problémy. Ve městech jsou zdravotní střediska snadno dostupná městskou dopravou.

Soukromá zdravotní střediska nabízejí rychlejší přístup k některým specialistům, dentální péči, fyzioterapii nebo estetickým zákrokům. Ceny jsou vyšší než ve veřejném sektoru, ale služby bývají flexibilnější a bez čekacích lhůt. Turisté často využívají soukromá centra pro jednodušší zákroky, preventivní prohlídky nebo léčbu drobných úrazů.



Zajímavá místa

Oslo

Oslo je hlavní a největší město Norska, ležící na jihovýchodním pobřeží u Oslofjordu. Město je kombinací moderní metropole a bohaté historie – nabízí impozantní architekturu, muzea, kulturní centra a rozsáhlé zelené plochy. Centrum města je kompaktní a snadno dostupné pěšky, zatímco okolí láká k turistice, cyklistice a plavbám po fjordu.

Mezi nejznámější atrakce patří Královský palác, Norsk Folkemuseum a Vikingské muzeum, které ukazují norskou historii a tradice. Milovníci moderní kultury ocení opera v Oslu, galerie současného umění nebo živé hudební scény. Oslo je také známé svými parky a přírodními oblastmi, například Frogner Park se slavnými sochami Gustava Vigelanda. Oslo nabízí i pestrou gastronomii, od tradičních norských pokrmů po moderní kavárny a restaurace s mezinárodní kuchyní.



Bergen – brána k fjordům Norska

Bergen je druhé největší město Norska, ležící na západním pobřeží u Norské mořské západní linie. Město je známé svou malebnou polohou mezi horami a fjordy a často slouží jako výchozí bod pro plavby po slavných fjordech, jako je Sognefjord nebo Hardangerfjord.

Historické centrum města, Bryggen, je zapsané na seznamu světového dědictví UNESCO a nabízí návštěvníkům tradiční dřevěné domy, úzké uličky, obchody se suvenýry a restaurace s mořskými specialitami. Bergen je také kulturním centrem s množstvím muzeí, galerií a festivalů, například Bergen International Festival.

Město je proslulé svým rybím trhem, kde lze ochutnat čerstvé ryby, krevety a další mořské plody přímo z fjordů. Díky kombinaci historie, přírody a kultury je Bergen ideálním místem pro poznávání západního Norska, ať už pěšky, lodí nebo lanovkou na okolní vrcholy, například Fløyen nebo Ulriken.



Hafrsfjord

Hafrsfjord je fjord ležící nedaleko města Stavanger na jihozápadním pobřeží Norska a je známý hlavně díky bitvě u Hafrsfjordu v roce 872, která byla klíčová pro sjednocení Norska pod králem Haraldem Krásnovlasým. Díky této historické události je Hafrsfjord považován za symbol norské státnosti a národní identity.

Dnes je oblíbeným místem pro turisty i místní obyvatele. Nabízí malebné pobřežní scenérie, pěší stezky a výhledy na fjord i okolní krajinu. V blízkosti najdete také muzeum Stavanger, které přibližuje historii bitvy a regionu, a sochu Sverd i fjell (Meče ve skále) – monument připomínající slavnou bitvu. Hafrsfjord tak kombinuje historii, kulturu a přírodu, což z něj činí zajímavou zastávku při cestě po Stavangeru a jeho okolí.



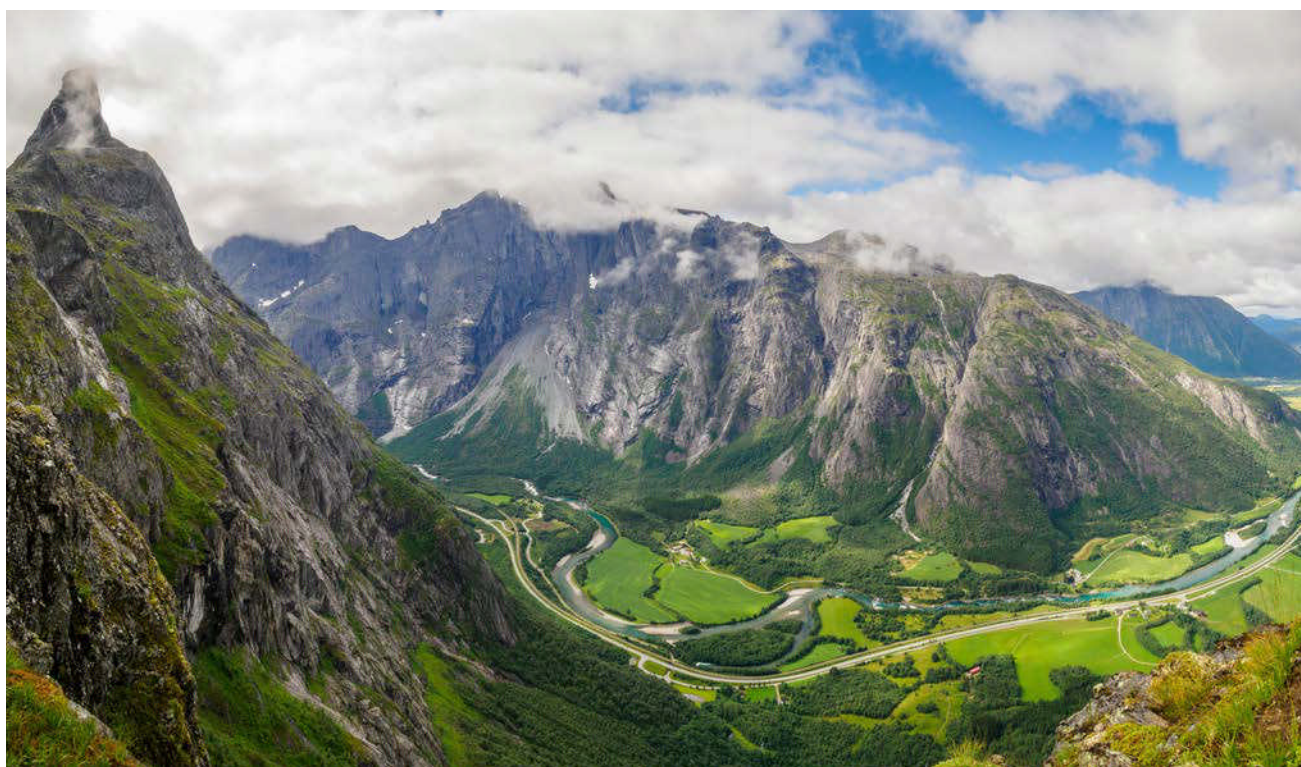
Romsdalen

Tato oblast na západě Norska je známá svou dramatickou krajinou s vysokými horami, divokými řekami a vodopády. Údolím protéká řeka Rauma, která dodává místu jedinečnou atmosféru a láká turisty i sportovce.

Milovníci přírody ocení možnosti turistiky, horolezectví a cykloturistiky, přičemž jednou z hlavních atrakcí je výhled na ikonickou horu Romsdalseggen, která nabízí panoramatické scenérie okolních hor, řeky a fjordů.

Oblast proslavila také malebná železniční trať Raumabanen, považovaná za jednu z nejkrásnějších v Evropě.

V okolí se dá dále provozovat kajak, rybaření a zimní sporty, pokud navštívíte údolí v chladnějších měsících. Kombinace dechberoucí přírody, aktivního odpočinku a úžasných výhledů činí tuto oblast nezapomenutelnou zastávku při cestě po Norsku.



Dalsniba – vyhlídkový vrchol v Norsku

Z vrcholu Dalsniba se otevírá jeden z nejúchvatnějších panoramatických výhledů na fjord Aurlandsfjord a okolní horskou krajinu. Tento vyhlídkový bod leží v oblasti Sogn og Fjordane a nabízí pohledy z více než 1500 metrů nad hladinou moře, které lákají turisty i fotografy. Na vrchol se dá dostat po asfaltové silnici Østerbø–Dalsnibba, která je zpravidla otevřená jen v letních měsících. Na místě je vyhlídková plošina s parkovištěm a informačními panely, takže návštěvníci si mohou bezpečně vychutnat scenérii a pořídit nádherné snímky.



Vodopád v oblasti Lysefjordu – norská přírodní krása

V oblasti Lysefjordu se nachází několik impozantních vodopádů, které lákají turisty svou dramatickou scénérií. Nejznámější z nich je Kjeragfossen, jehož voda padá z vysokých skal přímo do fjordu, a vytváří tak úchvatný pohled kombinující divokou přírodu a majestátní fjordové údolí. Okolí vodopádů je ideální pro turistiku a fotografování, přičemž stezky vedou často přes horské hřebeny a skalnaté terény s nádhernými výhledy na Lysefjord. Letní měsíce jsou nejlepší pro návštěvu, kdy jsou cesty bezpečnější a vodopád je nejplnější.

Kromě samotného pozorování vodopádu nabízí oblast i možnosti kajakářských výprav, lodních výletů a pikniků, což umožňuje návštěvníkům vychutnat si přírodní krásu fjordu z různých perspektiv.



Vodopád Tvindefoss

V západním Norsku se nachází Tvindefoss, vodopád, který okouzlí návštěvníky svou malebnou scénérií a okolní zelenou krajinou. Jeho voda padá z nižší výšky než u dramatických fjordových vodopádů, ale nabízí klidnější a romantickou atmosféru, ideální pro rodiny i fotografy.

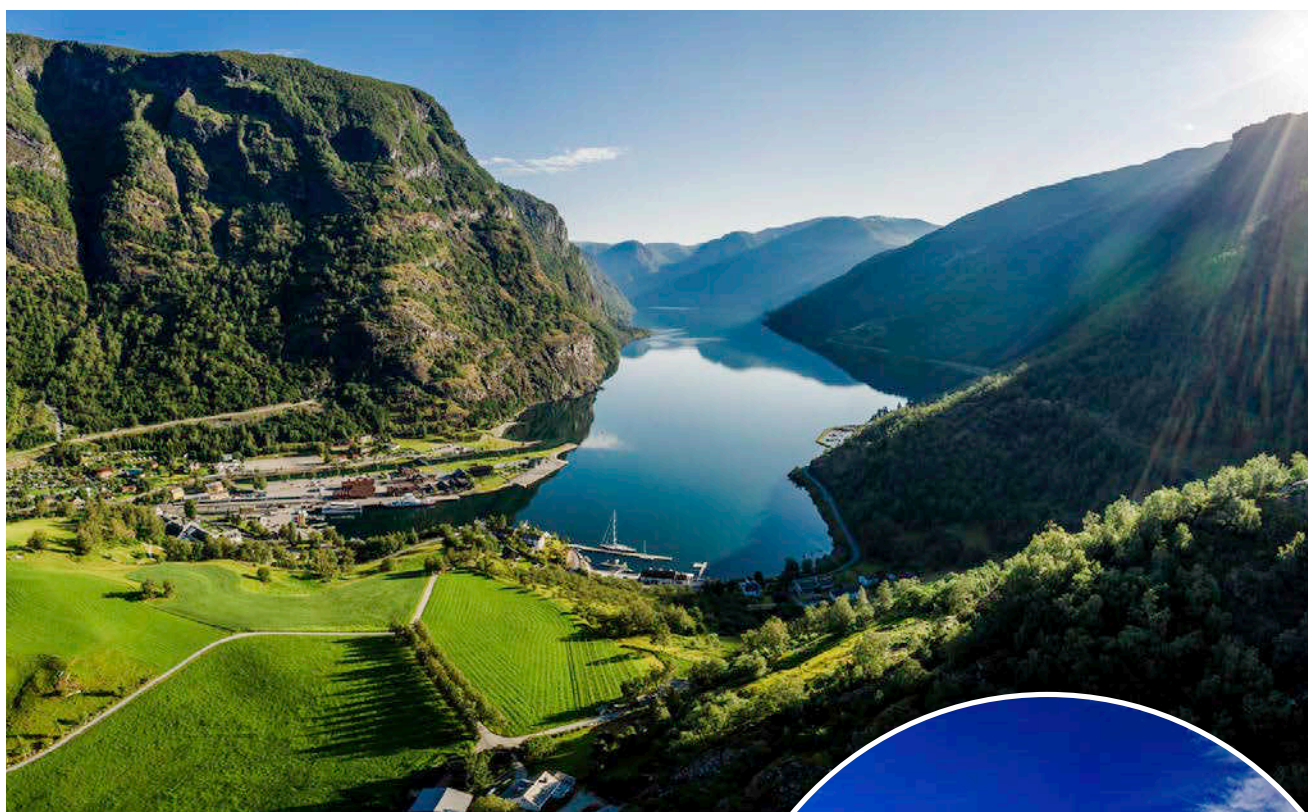
Okolí Tvindefoss je přístupné krátkými turistickými stezkami, které umožňují procházky a pikniky poblíž vodopádu. Na rozdíl od známějších fjordových lokalit zde panuje klidnější prostředí, díky čemuž je vhodný pro ty, kdo hledají místa mimo hlavní turistické trasy. Vodopád je také ideální pro fotografování, odpočinek v přírodě a pozorování místní flóry a fauny, protože oblast kolem něj je bohatá na stromy, keře a ptactvo.



Flåm – malebné městečko u fjordu

Flåm se nachází na konci Aurlandsfjordu, odbočky ze slavného Sognefjordu, a je oblíbenou destinací pro turisty díky své malebné poloze mezi fjordy a horami. Městečko je malé, ale nabízí typickou norskou atmosféru, dřevěné domy, přístav a výchozí bod pro lodní výlety po fjordu. Flåm je známé hlavně díky vlakové trati Flåmsbana, která je považována za jednu z nejkrásnějších železničních tras na světě. Cesta vlakem nabízí panoramatické výhledy na hory, vodopády a údolí a přitahuje návštěvníky z celého světa.

Kromě vlakového zážitku mohou turisté využít i lodní plavby, pěší turistiku a cykloturistiku v okolí. Flåm je také místem pro ochutnávání místní kuchyně a návštěvu malých muzeí, díky čemuž kombinuje přírodní krásu s kulturními a gastronomickými zážitky.



Telemark

Historická oblast v jižním Norsku známá svou nádhernou přírodou, horskými údolími, jezerky a tradiční norskou kulturou. Region je často označován za „kolébku lyžování“, protože právě zde vznikl moderní styl lyžování spojený se jménem norského lyžaře Sondre Norheima. Telemark nabízí kombinaci divoké přírody, klidných vesnic a významných historických míst. Oblast je oblíbená pro turistiku, cyklistiku, vodní sporty i zimní aktivity. Mezi nejznámější místa patří město Rjukan a historický areál Vemork, spojený s událostmi druhé světové války a výrobou těžké vody.



Rjukan

Město, které bylo založeno na začátku 20. století v souvislosti s rozvojem průmyslu a využíváním vodní energie. Kvůli poloze v hlubokém údolí sem během zimních měsíců dlouhou dobu nedopadá přímé sluneční světlo, a právě proto zde byly instalovány speciální zrcadla na okolních horách, která odrážejí sluneční paprsky do centra města. Společně s průmyslovou oblastí Norsk Hydro je město zapsáno na seznamu UNESCO.

Nad městem se nachází Vemork, bývalá vodní elektrárna a továrna na výrobu těžké vody, která sehrála významnou roli během druhé světové války. Těžká voda byla důležitá pro německý výzkum jaderných zbraní, a právě proto se Vemork stal cílem známé sabotáže norských odbojářů podporovaných spojenci. Operace patří mezi nejslavnější odbojové akce druhé světové války a výrazně zpomalila nacistický jaderný program. Dnes se ve Vemorku nachází muzeum zaměřené na historii průmyslu, výrobu energie i válečné události. Návštěvníci zde mohou vidět původní technické vybavení, expozice o sabotážní akci i informace o životě v oblasti během války.

