



19 LAT RAZEM

## Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: biuro@frater.pl

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

[www.frater.pl](http://www.frater.pl)

# PORADNIK FRATERA - SZWAJCARIA

Stolica: Berno (Bern)

Ludność: ok. 7 725 tys.

Powierzchnia: 41 290 km<sup>2</sup>

Gęstość zaludnienia: ok. 186 osób/km<sup>2</sup>

Strefa czasowa: GMT +1.00 (tak jak w Polsce)

Ustrój: republika federalna, demokracja bezpośrednia

Podział administracyjny: 26 kantonów, 2890 gmin

Języki urzędowe: niemiecki, francuski, włoski, retoromański

Jednostka monetarna: frank szwajcarski (= 100 centymów)

Religie: katolicyzm (39%), protestantyzm (31%)

Przepisy wjazdowe: dowód osobisty (pobyt do 90 dni)

Kod telefoniczny: +41

Wskaźnik przestępczości  
w Szwajcarii jest jednym  
z najniższych na świecie.

### Telefony alarmowe:

Policja - 117

Straż pożarna – 118

Pogotowie - 144

Linia Poland Direct (na koszt  
rozmówcy) – 0 800 555 057

### Ambasada RP w Bernie:

Elfenstrasse 20a,

3000 Bern 15, Szwajcaria

Telefon: (+41)31 358 02 02

Faks: (+41)31 358 02 16

Szwajcarskie linie lotnicze  
nadały samolotom nazwy  
szczytów górskich.

### Informacje praktyczne:

Karty płatnicze: Powszechnie akceptowane są karty kredytowe MasterCard, Visa, American Express i Diners. Znalazienie bankomatu nie stanowi problemu.

Elektryczność: W Szwajcarii występuje kilka rodzajów gniazdek elektrycznych. Większość z nich jest kompatybilna z polskimi wtyczkami. Lepiej wyposażyć się w adapter przejściowy, jednak często istnieje możliwość bezpłatnego wypożyczenia „przejściówki” w hotelu. Napięcie sieci wynosi 230V/50Hz.

Zalecane szczepienia: W Szwajcarii nie ma zagrożeń sanitarno-epidemiologicznych. Nie są wymagane szczepienia. Osoby płacące składki na NFZ mają prawo do opieki medycznej w ramach ubezpieczenia – należy mieć ze sobą EKUZ (Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego). Służba zdrowia jest bardzo droga w Szwajcarii, dlatego warto dodatkowo ubezpieczyć się od kosztów leczenia.

Dni ustawowo wolne od pracy: Kantony w Szwajcarii są autonomiczne, dlatego w poszczególnych kantonach 8 dni wolnych od pracy ustalanych jest indywidualnie. Jedynym wspólnym świętem jest Święto Narodowe (1.08). Pozostałe dni wolne to zazwyczaj Nowy Rok (1.01), Wielki Piątek, Poniedziałek Wielkanocny, Święto Pracy (1.05), Wniebowstąpienie Pańskie, Poniedziałek po Zielonych Świątkach, Wszystkich Świętych (1.11), Boże Narodzenie (25.12) oraz Dzień Św. Szczepana (26.12).

Godziny otwarcia: urzędy pocztowe pracują od pon. do pt. od 8:30 do 18:30, w soboty od 7:30 do 11:00; banki są czynne od pn. do pt. w godz. 8.30–16.30; sklepy w większych miejscowościach są otwarte codziennie w godz. 8.00/8.30-18.30, w soboty do godziny 16.00, w niedzielę zazwyczaj są zamknięte.

**WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!  
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI**



19 LAT RAZEM

## Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: [biuro@frater.pl](mailto:biuro@frater.pl)

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

[www.frater.pl](http://www.frater.pl)



WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!  
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI





19 LAT RAZEM

## Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: [biuro@frater.pl](mailto:biuro@frater.pl)

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

[www.frater.pl](http://www.frater.pl)

**Bazylea** – trzecie co do wielkości miasto Szwajcarii, leży u styku trzech krajów: Szwajcarii, Francji i Niemiec.

**Berno** – miasto, które pomimo pełnienia funkcji stolicy nie zatraciło prowincjonalnego, uroczego klimatu, atrakcją są 6-kilometrowe, arkadowe ulice oraz Niedźwiedzie Jamy, w których żyją niedźwiedzie brunatne.

**Broc** – wieś, która została rozślawiona przez pierwszą na świecie wytwórnę czekolady.

**Chur** – uważane za najstarsze miasto Szwajcarii, tutaj zaczyna się trasa Kolei Retyckich wpisanych na listę UNESCO.

**Einsiedeln** – szwajcarski odpowiednik Lourdes odwiedzany przez tłumy pielgrzymów, znany z zabytkowego Opactwa Benedyktynów, w którym znajduje się cudowna figura Czarnej Madonny z Dzieciątkiem.

**Genewa** – zwana Stolicą Pokoju, należy do francuskojęzycznego obszaru, mieści się tu najstarszy uniwersytet w kraju.

**Gruyères** – słynie z zamku, galerii H. R. Gigera, a przede wszystkim z produkowanego tutaj sera gruyère.

**Interlaken** – ośrodek sportów zimowych, wyróżnia się malowniczą lokalizacją między dwoma alpejskimi jeziorami.

**Jungfrauoch** – przełęcz w Alpach, do której dociera najwyższej położona kolejka szynowa w Europie (3454m n.p.m.).

**Lozanna** – położona na stromych zboczach opadających do Jeziora Genewskiego, przyciąga romantyków oraz ludzi kultury i sztuki, znajduje się tu najpiękniejsza gotycka katedra w całym kraju – Notre-Dame.

**Lucerna** – charakteryzuje ją kobaltowe jezioro otoczone górami, most Kapellbrücke i średniowieczne Stare Miasto.

**Lugano** – położone we włoskojęzycznej części Szwajcarii nad jeziorem Lugano, które łączy jeziora Como i Maggiore.

**Montreux** – uznawane za stolicę Riwiery Szwajcarskiej, szczyci się wspaniałym widokiem na Jezioro Genewskie.

**Przełęcz Świętego Gotarda** – należy do najbardziej znanych przełęczy alpejskich, prowadzi tu trzeci pod względem długości na świecie tunel (prawie 17 kilometrów).

**Rapperswil** – ma szczególne znaczenie dla Polaków, gdyż mieści się tu na zamku Narodowe Muzeum Polskie.

**Rheinfall** – największy pod względem przepływu wody wodospad w Europie, góruje nad nim zamek Laufen.

**Sankt Gallen** – główną atrakcją tej miejscowości jest wpisana na listę UNESCO, rokokowa biblioteka, która stanowi centralny punkt wspaniałej katedry i opactwa.

**Vevey** – resort położony nad Jezioro Genewskim, ostatnie lata swojego życia spędzili tu H. Sienkiewicz i Ch. Chaplin.

**Wengen** – znana z trasy do narciarstwa alpejskiego, urocza wioska, w której zakazany jest ruch samochodowy.

**Zurych** – miasto bankierów i zegarmistrzów, przepływa przez nie rzeka Limat, warto przespacerować się uliczkami Starego Miasta oraz elegancką Bahnhofstraße, pod którą znajdują się bankowe piwnice.

**WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!  
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI**

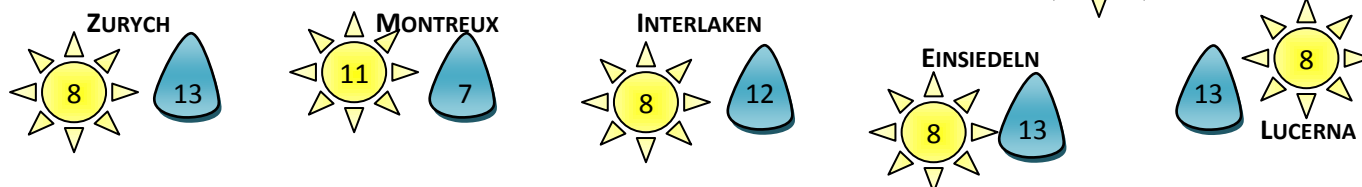
### 19 LAT RAZEM

W Szwajcarii panuje umiarkowany klimat na terenach zamieszkałych, jednak występują różnice pogodowe między poszczególnymi regionami. Najwyższe górskie szczyty ukryte są pod pokrywą śnieżną przez cały rok. Słupek rtęci spada poniżej 0°C tylko pomiędzy grudniem a marcem. Po południowej stronie Alp jest nieco goręcej niż na północy, gdzie występuje zjawisko zwane fen (*föhn*), czyli suchy, ciepły wiatr wiejący z gór w kierunku dolin. Najcieplejsze regiony Szwajcarii to okolice Montreux oraz kantony Valais i Ticino, gdzie średnia temperatura w lipcu wynosi ponad 26°C.

|            | Rok    | I   | II  | III | IV   | V    | VI   | VII  | VIII | IX   | X    | XI  | XII |
|------------|--------|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|
| Zurych     | 9,8°C  | 0°C | 2°C | 6°C | 10°C | 14°C | 17°C | 19°C | 18°C | 15°C | 11°C | 5°C | 1°C |
| Lugano     | 12,6°C | 4°C | 6°C | 9°C | 12°C | 16°C | 19°C | 21°C | 20°C | 17°C | 13°C | 8°C | 6°C |
| Interlaken | 9,7°C  | 0°C | 2°C | 6°C | 8°C  | 13°C | 17°C | 19°C | 19°C | 16°C | 11°C | 4°C | 1°C |
| Lozanna    | 10,3°C | 2°C | 4°C | 7°C | 9°C  | 14°C | 17°C | 19°C | 18°C | 15°C | 11°C | 5°C | 2°C |

Średnie temperatury powietrza

Średnia liczba godzin słonecznych oraz dni deszczowych (>0.1 mm) w lipcu:



#### Co zabrać ze sobą do Szwajcarii?

- ✓ odzież dostosowaną do różnych warunków pogodowych, czyli cieplejszy sweter, płaszcz przeciwdeszczowy, ale również okulary przeciwsłoneczne, nakrycie głowy oraz lekkie, bawełniane ubrania;
- ✓ wygodne obuwie;
- ✓ aparat fotograficzny;
- ✓ kieszonkowe;
- ✓ dokument tożsamości;
- ✓ kartę EKUZ.

#### Co przywieźć na pamiątkę?

- ✗ Szwajcarski ser,
- ✗ Czekoladę (Lindt, Nestle, Kraft),
- ✗ Szwajcarski nóż oficerski marki Victorinox lub Wenger,
- ✗ Precyzyjny zegarek,
- ✗ Zestaw do fundy,
- ✗ Pozytywkę,
- ✗ Zegar z kukłką,
- ✗ Wyroby ludowe.





19 LAT RAZEM

## Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: [biuro@frater.pl](mailto:biuro@frater.pl)

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

[www.frater.pl](http://www.frater.pl)

### Kuchnia szwajcarska

Dań szwajcarskich nie można zaliczyć do dietetycznych. Posiłki Szwajcarów opierają się głównie na **ziemniakach i serze**. W ich kuchni można dostrzec wpływy włoskie, niemieckie i francuskie.



**Fondue** – składa się z roztopionego, gorącego sera oraz białego wina, idealne na zimowe wieczory

**Raclette** – marynowane cebulki, małe ziemniaki, korniszony czy suszone mięso polane serem raclette.

**Papet vaudois** – danie opiera się na ziemniakach oraz porze, podawane z kiełbasą i kiszoną kapustą.



**Rösti** – mocno wysmażone, tarte, ugotowane ziemniaki, podobne do polskich placków ziemniaczanych.

**Älplermagronen** – zapiekany makaron z serem, ziemniakami i cebulą, towarzyszy mu zazwyczaj mus jabłkowy.

**Maluns** – potarte, ugotowane ziemniaki, zmieszane z mąką i pieczone na maśle, podawane z alpejskim serem.

**Zopf** – rodzaj szwajcarskiego chleba wypiekanego w kształcie plecionki i spożywanego w niedzielne poranki.



**Polenta** – potrawa przyrządzana z mąki lub kaszki kukurydzianej, czasem z dodatkiem sera bądź sosów.

**Tirggel** – tradycyjne świąteczne, miodowe ciasteczka z Zurychu, które przypominają pierniki.

**Birchermüsli** – to popularne danie na śniadanie (musli) zostało wynalezione ponad 100 lat temu w Szwajcarii.

**Czekolada** – jej spożycie jest tu największe w Europie, najbardziej znana szwajcarska marka to Lindt.

**Bündner Nusstorte** – słodki, karmelizowany, okrągły placek z ciasta wypełniony rozdrobnionymi orzechami.

**Rivella** – gazowany, bezalkoholowy napój będący połączeniem serwatki, wody, cukru i mieszanki ziół.

**Absynt** – zazwyczaj zielony, wysokoprocentowy trunek, wytwarzany głównie z piołunu oraz anyżu.

WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!  
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI



**19 LAT RAZEM**

## **Biuro Turystyczno Pielgrzymkowe FRATER Adam Zielinski**

biuro: ul. Dworcowa 19, 85-009 Bydgoszcz, tel./fax 52 322 48 39, e-mail: [biuro@frater.pl](mailto:biuro@frater.pl)

konto: Bank Millennium S.A. O/Bydgoszcz Nr: 76 1160 2202 0000 0000 4190 3630

Wpis do Rejestru Organizatorów Turystyki i Pośredników Turystycznych pod nr 16

NIP 967-035-11-14, REGON 093166900

[www.frater.pl](http://www.frater.pl)

### 10 rzeczy, które musisz zrobić w Szwajcarii:

1. Wjedź kolejką szynową przez tunel wykuty w skale na Jungfrauoch do najwyższej położonej stacji kolejowej w Europie (3454 m n.p.m.).
2. Udaj się do Wengen, aby zobaczyć imponujący miniaturowy model kolei przed Hotelem Bellevue.
3. Skosztuj słodkich wyrobów w pierwszej na świecie fabryce czekolady w Broc.
4. Zapoznaj się z historią oraz poczuj atmosferę Igrzysk Olimpijskich w Muzeum Olimpijskim w Lozannie.
5. Zachwyć się malowniczym, alpejskim widokiem z promenady w Montreux.
6. Zobacz, jak w tradycyjny sposób przygotowywany jest szwajcarski ser gruyère.
7. Przespaceruj się po złocie w Zurychu, idąc ulicą Bahnhofstraße, pod którą znajdują się bankowe skrytki ze sztabkami złota.
8. Przejedź jeden z najdłuższych na świecie tuneli, który prowadzi do przełęczy Świętego Gotarda.
9. Ustanów swój nowy rekord wysokości będąc na jednym ze szwajcarskich szczytów.
10. Stań u stóp jednego z najbardziej imponujących europejskich wodospadów – Rheinfall.

Na terenie Szwajcarii znajdują się 1484 jeziora i 140 lodowców oraz wznosi się 48 szczytów o wysokości powyżej 4000 m n.p.m.

### **Przykładowe ceny:**

Kawa w barze – 3,50-4,00Fr.  
Danie dnia w restauracji – od 15,00Fr.  
Founde za os. – od 18,00Fr.  
Woda mineralna 1.5l – od 0,90Fr.  
Piwo 0.33l – ok. 2,70Fr.  
Paczka papierosów (Malboro) – od 7Fr.  
Bułka – od 0,45Fr.  
Pomarańcze (kg) – ok. 3,90Fr.  
Czekolada (100g) – ok. 2,50Fr.  
Bilet na autobus w Bernie – 4,00Fr.  
Kurs z dnia 27.07.12r.: 1CHF=3,43PLN

### Ministowniczek (Schwyzerdütsch):

Dzień dobry (rano) – Guete Morge  
Dzień dobry (w ciągu dnia) – Gueten Abig / Guete Daag  
Dobry wieczór – Gueten Oobe  
Do widzenia – Uf Widerluege / Ciao / Tschüss  
Cześć – Grüezi  
Jak się masz? – Wie goots?  
Dobrze, a ty? – Dangge, guet, und dir?  
Tak – Ja / Jo                      Nie – Nein  
Proszę – Bitte                      Dziękuję – Dangge / Merci  
Przepraszam – Entschuldigung  
Nie ma za co – Nüt z'dangge  
Pomocy! – Hilfe!  
Gdzie jest toaleta? – Wo isch d'Toilette?  
Ile to kosztuje? – Was koschtet das?  
Czy mówi Pan(i) po angielsku – Könne Sie Englisch reede?  
Nie rozumiem. – Ich verstand nit.  
Buziaki – Küssli

**WYCIECZKI • WYPOCZYNEK I ZWIEDZANIE BEZ OGRANICZEŃ – WIZBO!  
PIELGRZYMKI • TURYSTYKA DLA BIZNESU • HOBBY ŚWIAT ZIELENI**