

STÁŽ V RUSKÉ FEDERACI - v ST. PETERBURGU (15.5.2006 - 25.6.2006)

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, Oddělení zahraničních vztahů koncem roku 2005 nabídla svým studentům z oborů Radiologický asistent, Aplikovaná radiobiologie a toxikologie a Krizová radiobiologie a toxikologie stáž v Ruské federaci v krásném městě Sankt Peterburg. Po návštěvě prof. MUDr. A. N. Grebenjuka, DrSc, Vojensko - lékařská akademie S. M .Kirova, katedra vojenské toxikologie a medicínské ochrany, Sankt Peterburg byla naší univerzitou domluvena výměnná stáž studentů. Spolupráci naší univerzity nabídla Ruská Státní Hydrometeorologická Univerzita (RSHU) v Sankt Peterburgu. Této zahraniční stáže se zúčastnili 3 studenti: Aneta Cvachová (2ART), Oldřich Hluško (2ART) a Jaroslava Kaňková (1KRT).



Sankt Peterburk – Petrohrad

Petrohrad byl založen před 300 lety Petrem I. Velikým v deltě Něvy ústící do Finského zálivu. Sankt Peterburg, je druhé největší město Ruska. Má více než 5 miliónů obyvatel. Bylo založeno Petrem I. Velikým v močálech delty Něvy ústící do Finského zálivu na 40 ostrovech spojených 300 mosty. Pro Rusko cara Petra I. bylo oknem do Evropy. I dnes vyzařuje toto město se svými širokými bulváry, parky, pobřežními promenádami své seversky zdrženlivé fluidum se svou neopakovatelnou atmosférou bílých nocí.



Mezi nejnavštěvovanější místa patří Petropavlovská pevnost, katedrála Petra a Pavla, palác Admirality se svou proslavenou pozlacenou špičkou s plachetnicí, Triumfální oblouk jako památka na vítězství nad Napoleonem, žulový monolit - Alexandrův sloup, Kazaňský chrám, křížník Aurora, Smolenská katedrála, obnovený chrám Vzkříšení Krista, první jezdecká socha v Rusku: Měděný jezdec, věnovaným děkabristy památce Petra I . Tepnou města je čtyři kilometry dlouhý Něvský prospekt. Mimořádně přitažlivá turistická atrakce je katedrála sv. Izáka. Stavělo ji 440 tisíc dělníků. Řadí se mezi jednu z největších katedrál na světě. Vypíná se do výšky 100 metrů. Nabízí 14 000 míst pro návštěvníky. Má bohatou výzdobu z mramoru, drahokamů a polodrahokamů všech barev. Zlatá kupole je obložena 100 kg zlata. Odtud se nabízí výhled na nejkrásnější místa historického jádra města, které bylo v roce 1990 prohlášeno za světové kulturní dědictví UNESCO. Je považována za jednu z největších katedrál na světě a tuto katedrálu stavěl jeden architekt.

Nejskvostnější stavbu Petrohradu nechala postavit dcera Petra I., Alžběta. Je jí Zimní palác. Z této italské barokní kompozice architekta Bartolomea Rastelliho provedené v bílé a zelené barvě, k níž byla později učiněna klasicistní přístavba, učinila velká milovnice umění Kateřina II. Veliká roku 1764 galerii Ermitáž. V celé Evropě pro ni nakupovala umělecké skvosty. Dnes je tato sbírka čítající skoro tři milióny uměleckých děl největší obrazárnou na světě.

Z Petrohradu je snadno dostupný i slavný Petrodvorec. V tomto pozoruhodném palácovém a parkovém celku z 18. a 19. století, je umístěno přes 170 fontán různých velikostí. Nejznámější fontány jsou např. socha Samsona bojujícího se lvem, kaskády Zlatá hora, Šachová hora, Velká kaskáda, Římské fontány a fontána Slunce. Novým turistickým lákadlem je obnovená Jantarová komnata, která byla za války ukradena Němci.

Město se stalo symbolem urputné obrany za II.světové války. Jeho obránci a obyvatelé v letech 1941 - 1944 odolávali 900 dní německému obklíčení, které bylo za cenu obrovských ztrát a tragického nedostatku potravin překonáno. Tuto událost si její obyvatelé každoročně připomínají v Den vítězství - 9. května - na Piskariovském memoriálním hřbitově, kde jsou ve společných hrobech pohřbeny statisíce obránců a obyvatel města.

Měna

Měl jsem s sebou americké dolary, ale později jsme zjistili, že se dají poměrně dobře v Ruské federaci směnit i eura. Kurz byl podobný jak v České republice, přesto je výhodnější pro jistotu dovézt si dolary. S nimi v Ruské federaci můžete platit i na tržnici a v obchodech.

Měnit peníze doporučuji v bance, k čemuž zde potřebujete pas. Výhodnější je měnit mimo hlavní třídu, kdy kurz je o něco málo lepší . Popřípadě doporučuji vézt si s sebou kreditní kartu a vybírat dle potřeby. V Sankt Peterburgu je dostatek bankomatů a vzhledem k tamní kriminalitě se nevyplácí nosit veliký obnos peněz u sebe, s čímž mám i svou zkušenost. Doporučuji nosit u sebe minimální obnos v kapse, kterou si budete hlídat – kapsáři jsou všude a mají nenechavé ruce. Pro větší obnos se vyplatí ledvinka, kterou můžete nosit přímo na těle. Vzhledem k tomu, že v době našeho pobytu byl jeden rubl 0,85 Kč, bylo jednoduché si vše přepočítat na naší měnu a mít okamžitě přehled o cenách.

Doklady

Do Ruské federace je zapotřebí vízum, kdy naše univerzita nám vyšla velice vstřícně a všechny potřebné formality vyřídili za nás. Poplatek za vízum byl ve výši 1.800,-Kč.

Doporučuji všem udělat si od veškerých dokladů, které budete mít u sebe (pas, pozvání, kartičku zdravotního a cestovního pojištění atd..) kopii a originály nechat na ubytovně, popř na Univerzitě.

Pojištění

K pojištění nemohu moc sdělit, jelikož jsem využil služeb své banky a ke kreditní kartě mi bylo nabídnuto pojištění do celého světa, kdy platím poplatek 80,-Kč za měsíc, což při dnešních cenách je velice výhodné. Toto pojištění k platební kartě se vztahuje na veškeré zdravotní úkony, zubaře atd, v podstatě to, co nabízí jakákoliv pojišťovna k pojištění do zahraničí. Toto pojištění se dá využít celoročně, vzhledem k tomu, že pojištění platí pro všechny členy Vaší rodiny co s Vámi cestují a nemusíte za ně nic jiného platit. Službu mi nabídla banka GE money bank.

Letenky, doprava do Sankt Peterburgu

Doporučuji před zakoupením letenky zadat cílovou zemi na internetu a vyhledat si cenově dostupnou letenku. My jsme využili Student Agency v Českých Budějovicích, kdy nám byla nabídnuta zpáteční letenka v ceně 12.000,-Kč. Jednalo se sice o nepřímý let přes Miláno, ale na ceně jsme ušetřili 3.000,-Kč. Letěli jsme z Ruzyně do Milána hodinu a půl a z Milána do st. Peteburgu 3 hodiny, kdy nezapomeňte na časový posun o 2 hodiny vpřed . Letěli jsme s italskou společností Alitalia. V Miláně jsme měli 2 hodiny pauzu, což vystačí k tomu, aby jste si našli ten správný terminál. Doporučuji při vystoupení z letadla jít k odbavení na TRANSIT, nebo budete muset znova přes všechny kontroly, což zabere asi 1,5 hodiny. Letiště v Miláně připomíná velké mraveniště. Po přeletu do St. Peterburgu nás přivítal prof. A.N. Grebenjuk, který nás svým vozidlem odvezl na naší kolej.



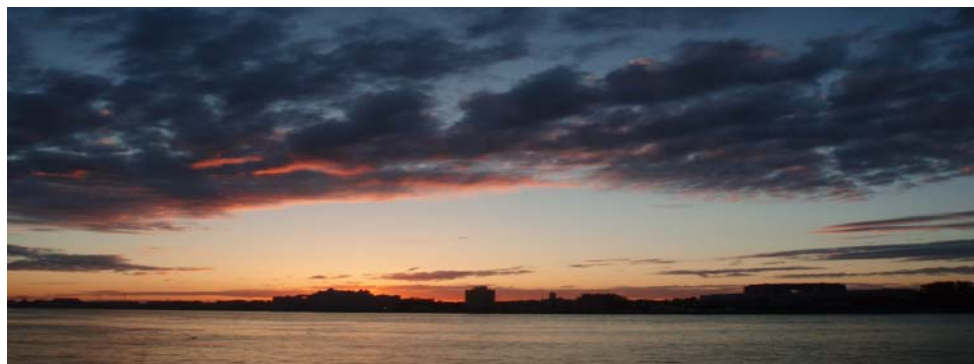
Doprava v St. Peterburgu

Dopravy v St. Peterburgu se vůbec nebojte i když na první pohled vypadá strašlivě a hrozně složitě. V každé stanici metra máte plánek a všude je nápis s názvem stanice. Doporučuji zakoupení měsíční jízdenky, která stála 750 rublů a tuto zakoupíte v jakékoliv stanici metra. Tato jízdenka platí na trolejbus, metro a tramvaje. Na metro Vám bude při zakoupení vydána zvlášť kartička s čipem, který přikládáte u turniketů při vstupu do metra. Pozor, tato kartička však neplatí na celý měsíc a je jen na určitý počet „pojezdů“. V každé stanici je terminál u kterého zjistíte kolik pojezdů máte ještě k dispozici. Jinak doporučuji dopravu po městě metrem, tramvají a trolejbusem. Dá se ještě využít taxi s názvem „maršutka“, kdy toto vypadá jako malá dodávka a vejde se do tohoto cca 12 lidí. Cena se pohybuje od 10 do 25 rublů podle cílové stanice. Na každé maršutce je na předním skle nápis

kam tato jede a jaká je cena. Dejte si však pozor na autobusy na kterých je cedulka s cenou (většinou 10-15 rublů), na tyto se nevztahuje měsíční jízdenka a musíte zaplatit jízdné kontrolorovi, který sedí v každém autobuse, tramvaji, trolejbuse. Jízda na černo se zde nevyplácí, jsou vysoké pokuty a potíže s policií, která v tomto městě není příliš přátelská. Doporučuji zakoupení městské mapy, kde jsou trasy metra, tramvají s čísly a trolejbusů, dokonce se v mapě dají najít i čísla maršutek a jejich stanic. Do vzdálenějších míst od města doporučuji jízdu vlakem, kdy studentská sleva je výrazná a cesta přijatelná.

Bezpečnost

V St. Petrburgu je trošku odlišná mentalita lidí a vyplatí se zde dodržovat jejich určitá pravidla. Na hlavní turistické třídě je vše v pořádku, k cizincům se zde chovají slušně, ale mimo tuto třídu buďte opatrní s kým se bavíte. Pokud možno, snažte se s lidmi hovořit rusky, budou k Vám přátelštější. Doporučuji se na začátku pobytu zeptat studentů, kde je bezpečno a pokud možno, aby Vás vždy doprovázel jeden ruský student. Jednak se Vám stane dobrým průvodcem a v mnoha případech Vám může zakoupit levnější vstupenku, která je výrazně odlišná od turistických. V žádném případě nikam nechoďte večer nebo v noci bez doprovodu, noční město, jak říkají sami Rusové, je velice nebezpečné. Vyplatí se zakoupit si noční prohlídku města, která je autobusem a zastávky má u historicky významných památek, zejména v období bílých nocí u zvedání mostů, což vřele doporučuji.



Jídlo, pití, hygienické potřeby

Na koleji jsme si vařili sami, kdy tomu byla přizpůsobena kuchyně, tedy alespoň trošku. Nádobí nám zapůjčil prof. Grebenjuk. V samotném centru i mimo něj naleznete spoustu supermarketů, nabízejících spousty různého zboží. V St. Petrburgu se opravdu dá koupit vše, na co si vzpomenete. Avšak restaurace na které jsme zvyklí z České republiky zde nenaleznete. Pokud na nějakou narazíte, určitě se v této najíte velice dobře, ale asi by jste se nedoplatili. Oproti tomu, je ve městě spousta stánků s rychlým občerstvením, kdy doporučuji ochutnat „blíny“ které se zde dají zakoupit za 70 rublů. Blíny dělají na každém rohu a mají spousty příchutí. Jedná se o kukuřičné placky s náplní. Námí oblíbený supermarket byl „5 – pjátorečka“ kde se dalo nakoupit velice za slušné ceny. Snad nejlevnější supermarket, který jsme ve městě našli byl LENTA. Zde se opravdu ceny lišily až o 10 – 20 rublů od jiných obchodů. Upozorňuji, že voda z kohoutků na ubytovně a jinde není pitná, je jen užitková. Doporučuji kupovat pitnou vodu v osmi litrovém balení, kdy cena byla okolo 30 rublů. Dvoulitrovou vodu perlivou lze koupit za 13,70 rublů.

Pro Vaši orientaci několik cen potravin :

Chléb – okolo 12 rublů
Zavařované fazole - okolo 13 rublů
Jogurt (jsou velice dobré – doporučuji) – 7-12 rublů
Tvrdý sýr – poměrně drahá záležitost 100 g – okolo 80 – 100 rublů
Džus – okolo 35- 40 rublů
Máslo – okolo 25 rublů
Špagety – okolo 8 rublů
Kuřecí párky cca 500 g – okolo 45 rublů
Čokoláda – 12- 35 rublů – podle kvality – doporučuji ochutnat
Něvské pivo (plechovky) 10° - 0,5 l - 17 rublů
Velkopopovický kozel 10° 0,5 l - 40 rublů
Vodka Diplomat – doporučuji její kvalitu – 0,50 l – 150 rublů
Cigarety – LM - 13,90 rublů, LD – 9,60 rublů, Marlboro 30 rublů

Za jídlo a pití jsem týdně zaplatil cca 500-700 rublů. Všechny hygienické potřeby koupíte bez problémů v každém supermarketu. V době našeho pobytu byl kurz rublu 0,85 Kč.

Ubytování

Byli jsme ubytováni na koleji Hydrometeorologické univerzity, kdy většina lidí z koleje byli cizinci. Za ubytování jsme za celých 6 neděl zaplatili 2.800 rublů, což je velice přijatelná cena. Ovšem nepočítejte s tím, že se jedná o stejnou úroveň kolejí jako u nás. Podmínky byly o něco horší, ale bydlet se na této koleji dalo. Děvčata bydlela spolu v jedné místnosti a já jsem měl jednu místnost pro sebe. Toaleta a koupelna se sprchovým koutem byla na chodbě.

Co s sebou

Záleží samozřejmě na ročním období které bude v St. Peterburgu během vašeho pobytu. Pokud tam pojedete v zimě, dobře se vybavte. Když je v Rusku zima, je opravdu zima. My jsme přijeli na přelomu jara a léta, kdy bylo velice proměnlivé počasí. V noci bylo chladno a přes den svítilo slunce. Počítejte s tím, že je zde velice proměnlivé počasí a vyplatí se nosit s sebou deštník a svetr v batohu. Později jsme měli velice krásné počasí, kdy jsme mohli chodit v šortkách a tričku. Doporučuji oblečení takové, jako kdyby jste byli doma, zdejší občané si totiž potrpí na módní trendy a v teplákové soupravě by jste opravdu mezi ně nezapadli.

Léky

Veďte si s sebou běžné léky – ibalgin, paralen, acylpyrin, živočišné uhlí.... Některé léky koupíte v lékárně, např. Strepils a běžná analgetika, ale počítejte s vyšší cenou. Lékárnu najdete na každém rohu.

Komunikace s domovem

V St. Petreburgu je okolo 20 operátorů, kdy se dá zakoupit karta do mobilního telefonu a z vlastní zkušenosti vím, že např. sms z operátora Megafone byla až o 15 korun

levnější, než z operátora českého Vodafone. Tato karta stála 150 rublů. Doporučuji tuto kartu zakoupit pro komunikaci s ruskými studenty. Hovory jsou poměrně drahé. V St. Peterburgu naleznete internetové kavárny, kdy za 30 minut zaplatíte okolo 100-150 rublů. Doporučuji domluvit se se studenty a použít příležitostně internet na jejich katedře.

Náplň stáže

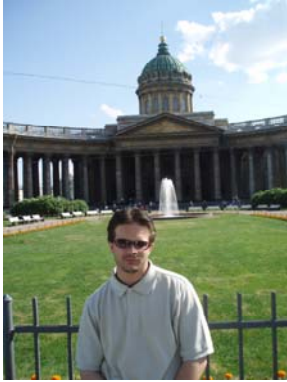
Jednalo se o velice různorodou náplň, jelikož jsme byly na spoustě pracovišť, kde nám byly poskytovány především přednášky a ukázka těchto pracovišť. Od 16.05.2006 do 19.05.2006 jsme byli pozváni na Ruské centrum radiace a extrémní medicíny - zde prohlídka jednotlivých oddělení, přednášky (např. akutní nemoc z ozáření, Černobyl, Transport chemických látek a jiné. Od 22.05. – 26.05. jsme byli na Klinice první pomoci - prohlídka toxikologického oddělení, toxikologické přednášky s doktory a přednášky postgraduálního vzdělávání v oboru toxikologie, kdy ve dnech 22.05. a 23.05 jsme byli pozváni na Státní konferenci na téma toxikologie a první pomoci. Na konferenci jsme byli představeni prof. V. V. Šilovovi, který nám později přednášel na toxikologickém institutu. Od 29.05. – 02.06. jsme byli na Ruské Státní Hydrometeorologické Univerzitě, kde jsme se zúčastnili obhajob bakalářských prací, obhajob diplomových prací, seznámení s programem Univerzity, přednáška o ekologii prof. Giorgij Frumina a seznámení s prof. V.A. Shelutkem. Od 05.06. do 09.06. jsme se zúčastnili stáže na Toxikologickém institutu a ve dnech 12.06. – 23.06.2006 jsme docházeli na přednášky Vojensko medicínské akademie, oddělení toxikologie a medicínské pomoci, kdy přednášejícími byli prof. V.V. Šilov, prof. G.A. Livanov, prof. E.J. Bonitěnko.

Zábava, volný čas

Vzhledem k tomu, že jsme v St. Peterburgu byli 6 neděl, stačil nám volný čas na prohlídku téměř všech historicky významných památek , tak i v jeho okolí.

Mezi nejnavštěvovanější místa patří Petropavlovská pevnost, katedrála Petra a Pavla, palác Admirality, Triumfální oblouk, žulový monolit - Alexandrův sloup, Kazaňský chrám, křížník Aurora, Smolenská katedrála, obnovený chrám Vzkříšení Krista, Měděný jezdec, věnovaným děkabristy památce Petra I , Něvský prospekt, katedrála sv. Izáka, Zimní palác - galerii Ermitáž, slavný Petrodvorec, ZOO, Zábavný park na Kristovském ostrově, Muzeum, stadion S.M. Kirova, muslimský minaret, Vasilijevský ostrov, plavba lodí po kanále, piknik za městem a spousta jiných míst.





Před stáží v Ruské federaci doporučuji alespoň minimální znalost ruštiny, bude se vám hodit jak při komunikaci s lidmi, tak pro Vaší orientaci ve městě, bez azbuky se tam nevyznáte. Pokud by jste měli nějaké dotazy, velice rád Vám je zodpovím. E-mail : o.hlusko@seznam.cz

Oldřich Hluško, 3 ART – komb. ZSF JCU České Budějovice