

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA ZE ZAHRANIČNÍ STÁŽE

KEMI, FINLAND

15.2. –15.5.2010

Zuzana Drábová Zuzanadrabova@seznam.cz

Miroslava Vinklerová M.Vinklerova@seznam.cz

Finsko

Finsko je svou rozlohou více než čtyřikrát větší než Česká republika, má však jen poloviční počet obyvatel.

Zimy jsou obzvlášť na severu Finska velice studené, dlouhé a denní světlo uvidíte pouze na několik málo hodin. Léto je krátké, poměrně teplé s dlouhými, světlými nocemi. Především v době kolem 21. června (letního slunovratu) slunce téměř nezapadá. Finové v tyto dny oslavují po celé zemi.

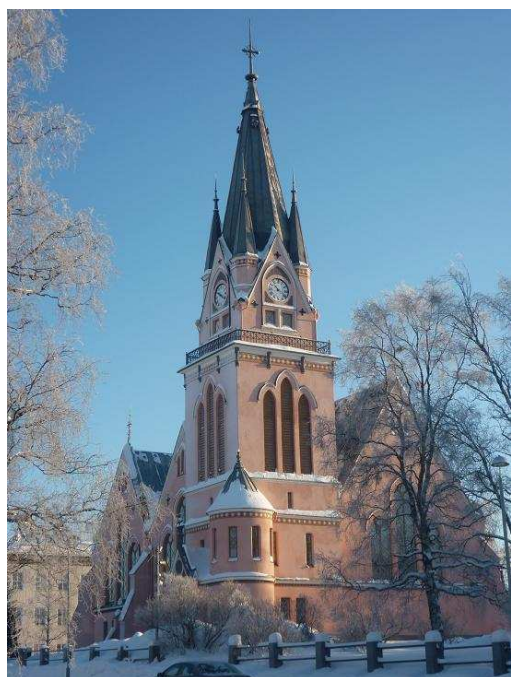
Oficiálními úředními jazyky jsou finština, kterou mluví většina populace a švédština, kterou mluví asi šest procent obyvatelstva, především v Helsinkách, na východním pobřeží a na Alandských ostrovech. Je nemožné porozumět Finovi hovořícímu ve své mateřštině. Finština společně s estonštinou patří do ugrofinské jazykové skupiny. Ovšem většina Finů hovoří plynně několika cizími jazyky.

Časový posun je SEČ +1 hodina.

Kemi

Kemi je nejsevernější pobaltské finské město, které leží ve vrcholu Botnického zálivu. Je vzdáleno pouhých 100 km od severního polárního kruhu a zhruba 30 km od švédských hranic a švédského města Haparanda, které už leží ve stejném časovém pásmu jako Česká republika. Kemi je průmyslové město zaměřené především na zpracování dřeva a papírenství.

I přesto, že město má téměř 25 tisíc obyvatel, celková atmosféra zde, a to především v zimě, připomíná spíše větší vesnici, místní obyvatelé se zdržují ve svých domovech, ale město žije přítomností mnoha zahraničních studentů. Je zde několik supermarketů a dalších obchodů, pro sport je možné využít krytou hokejovou nebo fotbalovou halu, plavecký bazén se saunou a fitness nebo atletický stadion. V zimě je populární běžkování, v okolí je upraveno několik běžeckých tras, včetně stop na zamrzlém moři a je také možné zapůjčit si sněžný skútr nebo se například svézt se psím spřežením. V centru města leží City-hall – radnice, z jejíž střechy je za jasného počasí krásný výhled do širého okolí. Budova Kemi-Tornio University of Applied Sciences leží v těsné blízkosti moře a jen kousek od místa, kde bývá každoročně stavěna ledová dominanta zimního Kemi – největší ledový hrad na světě Lumi Linna, který láká nejen turisty, ale i místní, jelikož je každý rok postaven úplně jinak.





Příprava na stáž

Důležité je především zajistit si včas letenky. Jejich ceny se pohybují od 9 do 15 tisíc. My jsme je zakoupily čtyři měsíce předem u Student agency, jejich cena i s připojištěním byla necelých 10 tisíc Kč. Se zahraničním oddělením jsme bez problémů vyřídily podepsání všech důležitých dokumentů, včetně finanční smlouvy, přičemž stipendium nám bylo převedeno na účet několik dní před odletem.

Všechny formality je dobré vyřešit co nejdříve – cestovní pojištění, obdržení stipendia atd. Jelikož jsme odlétaly ke konci zkouškového období, bylo to trochu hektické vzhledem ke všem zápočtům a zkouškám. Kvůli časové tísně se nám před odjezdem nepodařilo osobně kontaktovat všechny současné i budoucí kantory a konzultovat s nimi způsob náhrady předmětů, snažily jsme se to napravit cestou emailů, ale u některých kantorů se toto bohužel nesetkalo s pochopením a vznikla z toho velmi nepříjemná situace, kterou jsme pak musely na dálku řešit z Finska. Proto všem důrazně doporučujeme si tuto záležitost pohlídat a s dostatečným předstihem zajistit.

Protože je váha cestovního kufříku omezena je dobré pečlivě zvážit, bez čeho se neobejdete, co se vám bude hodit a bez čeho tři měsíce vydržíte.

Zakoupení termoprádla je nutností stejně jako kvalitních zimních bot, jelikož teploty se v půlce února v Kemi pohybovaly mezi -15 a v noci -30°C a zima s teplotami pod bodem mrazu vydržela prakticky až do začátku května. Zimy jsou zde opravdu chladné, takže teplé rukavice, čepice, zimní bunda a oteplené kalhoty se určitě budou hodit. Na druhou stranu je dobré mít nějaké normální oblečení, Finky si na sobotní party i v největších mrazech oblékají minišaty a berou boty na podpatku ☺.

Začátek pobytu

Odlétaly jsme z Ruzyně s mezipřistáním v Helsinkách (tady pozor na hodinový časový posun) a následně letadlem až do Kemi. Odvoz z letiště zajišťuje Jukka Ikalainen, po přiletu na nás již čekalo auto. Měly jsme štěstí, že pro nás na letiště poslali Marka, studenta ze Slovenska, který nás vzal ještě ten den autem do obchodu, abychom si nakoupily základní věci. Díky němu a jeho spolužačce Monice jsme během prvního týdne, který jsme měly volný, zařídily vše nezbytné - zaplacení nájmu na celou dobu pobytu, internet, saunu, půjčení kol a nebo kartu na vstup do bazénu. Potom nás také provedli městem a ukázali nejkratší cesty a zkratky do centra, k obchodům nebo ke škole. Což nebylo úplně od věci, protože se nám hned první den podařilo v neznámém městě ztratit a v teplotách, které se blížily -20°C jsme si nedobrovolně prošly velkou část města.

Ubytování

Bydlely jsme na studentské ubytovně Reservikoppiankatu mimo centrum v celkem prostorném bytě 3+1 společně se dvěma studentkami ze ZSF. Z prvního dojmu jsme nebyly příliš nadšené. Především koupelna byla opravdu velice malá, stará až provizorní, bez pořádného sprchového koutu. Kuchyň byla plně vybavena – lednicí s mrazákem, troubou i mikrovlnkou, rychlovarnou konvicí a potřebným nádobím. Přesto jsme si utěrku, ostrý nůž, škrabku na brambory či otvírák vzaly s sebou.

Pokud se naskytl jakýkoliv problém s ubytováním, stačilo se obrátit na Jukku, který se nám vždy snažil pomoci.



Stravování

V týdnu jsme využívaly školní menzu, kde byla cena celého menu 2.30E. Pokud jsme neměly chuť, daly jsme si jen polévku a salát za 1.80E. Z finského stravování jsme byly nadšené a na talíř jsme si dávaly si od každého ze 3 druhů hlavního chodu a ze 3-4 druhů salátů, které byly vždy čerstvé a vynikající. O víkendu nebo o prázdninách jsme si bez problémů vařily samy.

Nakupovaly jsme nejvíce v Lidlu, který byl nejlevnější a často měl slevové akce. Poblíž ubytovny (asi 10 min pěšky) se nachází supermarket Prisma, který pak poskytuje větší výběr nejen potravin, najdete tu opravdu cokoli a většina místních nakupuje právě zde.

Obecně bohužel platí, že ceny ve Finsku sahají velmi vysoko. Například cena chleba se pohybuje od 1.60E do 3E, papriku neseženete pod 2E, podobné je to i s mléčnými výrobky nebo salámy. Jediné co je snad i na naše poměry levné je kuřecí maso a mléko, které tady pijí opravdu ke všemu.



Praxe

V rámci naší praxe se nás ujal Heikki Atalato, učitel fyzioterapie, který nás provedl školní budovou, ukázal nám školní kliniku s veškerým vybavením, školní knihovnu, kde je i mnoho odborných titulů v angličtině, moderně zařízené fitness, které je volně přístupné všem studentům a potom nás seznámil s prvními klienty. U pacientů, kteří neuměli anglicky nám pomohl s překladem a společně jsme i konzultovali terapii. V průběhu stáže jsme měly v průměru 10-12 pacientů, nejčastěji to byli zaměstnanci školy, ale pracovaly jsme například i s místními hokejisty. Domlouvání s pacienty na termínech terapií bylo zcela na nás.

Dva dny nám Heikki domluvil i praxi v místní nemocnici, kde jsme ale spíš jen pozorovaly práci doktorů a fyzioterapeutů.

Nejpřínosnější pro nás byla praxe u fyzioterapeutů, kteří provozují v Kemi a okolí domácí péči a jezdí za pacienty přímo do jejich domovů, popřípadě do ústavů nebo školek. Velice ochotně nám vše vysvětlili, ukázali a také nás nechali terapii prakticky provádět.

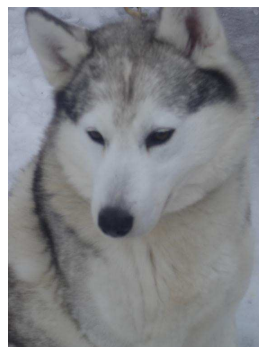
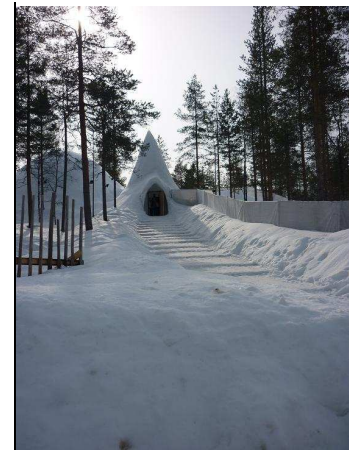
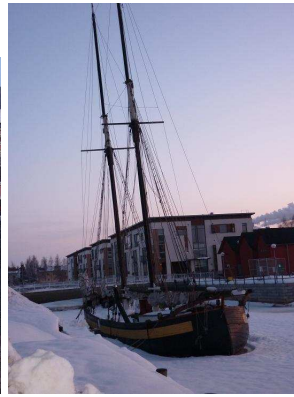


Volný čas

Navzdory praxi jsme volného času měly dost na to, abychom se seznámily s městem, jeho obchody a okolím. Navštívily jsme ledový hrad-Lumi Linna, vyšplhaly na radnici a užily si panoramatu dalekého okolí, podnikly výlet přes zamrzlé moře na blízký ostrov, s půjčenými běžkami jsme projely běžkařské trasy kolem města, s vypůjčeným autem jsme navštívily univerzitní město Oulu, sousední město Tornio a jen kilometr od něj vzdálené švédské město Asi největším turistickým lákadlem Laponska je vesnička Santy Clause poblíž města Rovaniemi, kterou prochází severní polární kruh a můžete zde vidět i Santu se svými soby. Další zvířata typická pro tuto oblast si můžete prohlédnout v severské zoo Ranua, která leží asi jen 80 km od Rovaniemi.

Ve Finsku se všichni chodí bavit ve středu anebo v sobotu večer. V tyto dny chodí do barů i většina zahraničních studentů. V Kemi je nejpopulárnější bar a diskotéka Corner Inn nebo bar Koodi.

Když jsme se seznámily s ostatními studenty, začali jsme společně pořádat nejrůznější akce, kromě diskoték a karaoke v Kemi, popřípadě se zajištěným noclehem u našich kamarádů v Torniu, jsme chodily hrát Bingo do Koodiho, pořádaly se i bowlingové turnaje, barbecue party či „pancake“ evening, společné návštěvy bazénu nebo výlety po okolí.



Závěr

Zahranční stáž nám byla především zkušeností. Čtvrt roku uteklo jako voda a ani se nám nechtělo zpátky domů, do školy a do „starého“ života. Našly jsme si přátele z různých koutů světa a stále jsme v kontaktu. I přes ne příliš povedený začátek (řešení absence při výuce v letním semestru – to byl opravdu paradoxně nejzávažnější problém, kterému jsme ve Finsku čelily) jsme všechny formality zvládly, stejně jako jsme překonaly ledovou a dlouhou zimu.

Přes počáteční rozpaky v komunikaci jak s kantory, tak s místními studenty i studenty zahraničními jsme se během prvních pár dní přenesly a pak už to byly víceméně krásné tříměsíční zimní prázdniny, které bychom s radostí absolvovaly znovu.

