

Zahraniční stáž v Lusace – Zambii

14. 10. – 26. 12. 2016

Kateřina Kácová, Tereza Máchová

Co zařídit před odletem

Před cestou je třeba zařídit několik důležitých věcí, bez kterých by do zahraničí nebylo možné vycestovat. Důležité je hlavně zařídit si očkování, cestovní pojištění, vyplnit potřebné dokumenty pro školu a koupit si letenku. Také je vhodné se domluvit s vyučujícími ohledně zkoušek a zápočtů. Doporučujeme si také vyměnit nějaké dolary, které následně v Zambii směníte na kwachy, Není ale nutné měnit si dolary na celou dobu pobytu, v Zambii není problém si peníze vybrat z bankomatu, mnohdy to ve výsledku vyjde levněji.

Očkování

Očkování je na uvážení každého z Vás. My byli na doporučení lékaře očkovaní na žloutenku typu A a břišní tyfus. Žlutá zimnice není povinná. Můžete se nechat naočkovat v očkovacím centru v Českých Budějovicích, kde Vám ochotně naočkují i to, co nepotřebujete a také si za to náležitě zaplatíte. Zkontrolujte si svůj očkovací průkaz aby se nestalo, že si necháte naočkovat něco, proti čemu už naočkování jste, například žloutenka. Pokud se rozhodnete v Zambii užívat antimalarika, doporučujeme je zakoupit až na místě, jsou zde levnější. Jedna tableta vyjde asi na 10 korun a užívá se jedna týdně.

Letenka

Letenku doporučujeme zakoupit si přímo u přepravní společnosti. My letěli se společností Emirates, Letenku jsme si kupovali asi měsíc před odletem a vyšla nás na necelých 20 000. Také si můžete koupit letenku přes zprostředkovatele jako je například Student Agency.

Vízum

Bezprostředně po přeletu do Lusaky je nutné vyřídit si turistické vízum. Doporučujeme si zvolit dvou vstupové vízum za \$80. První vstup využijete hned při opuštění letiště, druhý vstup by ste mohli využít pokud budete cestovat do Livingstonu a budete se chtít podívat na Viktoriiny vodopády i ze Zimbabwské strany. Vízum si musíte každý měsíc prodloužit na imigračním úřadě v centru Lusaky. Doporučujeme si jít vízum prodloužit tak dva dny před tím, než Vaše vízum vyprší.

Ubytování

Bydleli jsme na studentské koleji Liberty Living Boarding House ve čtvrti Kalundu. Byly jsme ubytované ve třílůžkovém pokoji s vlastní koupelnou. Pokoj byl prostorný a docela hezký, může se ale stát, že Vás ubytují v menších buňkách s palandami, se společnou koupelnou pro

více pokojů. V ubytování se nachází malá kuchyňka, kterou můžete využívat, nádobí ale musíte mít vlastní. Co se týče elektřiny, každý den alespoň šest hodin nejde proud. Doporučujeme si proto vzít si s sebou baterku, nejlépe čelovku. Zásuvky v Zambii nejsou stejné jako u nás, je proto vhodné pořídit si redukci. Voda nám tekla, až na dva drobné výpadky, pořád, tekla ale jen studená. Teplou vodu jsme na boardingu nezažili. Kalundu je docela klidná čtvrť, poblíž se nachází několik nákupních centre Foxdale, East Park a Arcades.

Měna

Zambijsou měnou je zambijská kwacha, v současné době je jedna kwacha asi 2,7 Kč. V České republice ale kwacha nedostanete, proto jsme doporučovali vyměnit si dolary. Je ale možné i vybírat z bankomatů. Pokud budete měnit dolary, v Zambii neakceptují bankovky starší roku 2006. Také se může stát, že pokud budete měnit menší bankovky než \$20, dostanete nevýhodný kurz. Každý den se budete do centra Lusaky dopravovat autobusem, ten nyní z Kalundu stojí 6 kwacha a zpět 7 kwacha.

4 manga na trhu – 2 kwacha
sáček těstovin – 10 kwacha
pomeranč – 2k
jablko – 2k
banán – 1.5k
toastový chléb – 8 – 10k
jogurt – 6k
mražené kuřecí paličky 6 ks - 30k
párky 16k

Pojištění

Výhodné je, zjistit si nabídku cestovního pojištění u více pojišťoven. Jako velmi výhodné se jeví pojištění k osobním účtům či kartám (např. Česká spořitelna). S tímto pojištěním můžete vycestovat i vícekrát, vždy však po dobu maximálně 90 dnů, což však na zahraniční stáž stačí. Musíte si sice zřídit smlouvu na pojištění na rok, ale i tak se to vyplatí a je to levnější než ostatní pojištění jenom na dva měsíce. Navíc ho pak využijete ještě na další vaše cesty. Ať už si však zřídíte pojištění kdekoliv, je důležité ujistit se, že je v něm zahrnuto pojištění odpovědnosti za škodu!

Praxe

Naše praxe probíhala v komunitním centru Njovu v chudinské čtvrti Chibolya v Lusace. V dopoledních hodinách v centru fungují dvě třídy, ve kterých jsou děti rozděleny podle schopností. Nejprve jsme se účastnili výuky jako asistenti a později jsme vedli hodiny sami. Výuka osahuje hlavně předměty: anglický jazyk, matematika, psaní a další. Odpoledne centrum funguje jako nízkoprahový klub – děti se mohou zapojit do Art clubu, drama, Reading Clubu. Na výběr mají i ze široké nabídky sportovních aktivit jako je volejbal, netbal,

box, karate. V centru funguje také skupina nazvaná Young Mothers, která slouží jako podpůrná skupina pro ženy. Ženy zde mají možnost vyrábět náušnice, náramky nebo ušít například šaty a při práci se vzdělávat a diskutovat o nemocech, hygieně nebo o jiných problémech. Při sběru informací o dětech nás sociální pracovník vzal i do rodin, k dětem domů.

Cestování

Během našeho pobytu v Zambii jsme navštívily několik zajímavých míst, ať už přímo v Lusace:

- **Cultural village** – zajímavá rekonstrukce tradiční vesnice přímo v centru Lusaky, kde je nabízeno množství tradičních suvenýrů
- **Sunday market** – nedělní market u nákupního centra Arcades, kde se sjíždějí prodejci z celé Zambie. Je zde možnost nakoupení tradičních suvenýrů
- **Lodge Parays** – na místo se dostanete zhruba za půl hodiny autobusem. K vidění jsou zde bílí lvi a poté můžete zamířit k bazénu, nebo si něco ugrilovat
- **Muzeum** – dozvíte se zde více o historii Zambie
- **Kalimba Reptile Park** – chovná stanice krokodýlů. K vidění jsou rovněž hadi, je možnost koupání, grilování nebo si můžete nechat připravit krokodýlí maso



Mimo Lusaku jsme navštívili město Livingstone, Viktoriiny vodopády a lake Kariba.

- **Livingstone** – toto město je vyhledávaným turistickým centrem, kdo tam nebyl, jako by nebyl. Ve městě je i muzeum, kde se dozvíte více o Davidu Livingstonovi i o historii.
- **Mukuni Village** – typická vesnice, kde se dozvíte více o tradicích a zvycích.
- **Lake Kariba** – největší uměle vybudované jezero. Koupat se však není doporučeno, v jezeře se nacházejí krokodýli
- **Mongu** – zde se nachází další z projektů organizace Njovu. Sirotčinec a škola.

