

ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA ZE STUDIJNÍHO POBYTU

FINSKO – KEMI, Lapland University of Applied Sciences

Bc. Michaela Haisová, Specializace v ošetrovatelství, 2. ročník, 2023/2024

9.1. – 31.5. 2024

Cílem mé závěrečné zprávy je sdělit veškeré potřebné informace, zkušenosti a zážitky ze studijního pobytu ve finském severním kraji nazývaném Laponsko, ve městě Kemi. Zpráva by zároveň mohla pomoci k motivaci dalších studentů uvažujících o výjezdu do této zimní pohádkové destinace.

Před výjezdem

Na základě výzvy emailem od Zahraničního oddělení jsem se přihlásila na konkurz, kde byly vypsané veškeré informace týkající se přihlašovacího procesu a výběru studijních pobytů. K odevzdání byly potřeba následující dokumenty: přihláška na konkurz, strukturované CV a motivační dopis.

Poté následoval osobní pohovor, který proběhl online. Na pohovor si doporučuji zjistit pár informací o Finsku a také si připravit pár informací o sobě. Užitečná je sekce „Krok za krokem“ na stránkách fakulty (pomohla mi i pro orientaci v papírování během pobytu a po skončení): <https://www.zsf.jcu.cz/cz/mezinarodni-spoluprace/zahranicni-pobyty-a-staze>. Po konkurzu jsem obdržela emailem vyjádření o přijetí.

Po konečném vyjádření a přijetí na studijní pobyt začalo vyřizování všech potřebných formalit. Se vším Vám pomohou koordinátoři zahraničních výjezdů naší i finské univerzity.

Jedná se o:

- Podpis účastnické smlouvy;
- Zhotovení pojištění (pokud chcete využít své, je potřeba odevzdat potvrzení);
- Vyplnění STAGu, Learning Agreement, Exchange Student Application Form, SoleMOVE;
- Koupě letenek
 - o Tam: z Vídně s AirBaltic s přestupem v Rize, poté do Kemi s Finnair s přestupem v Helsinkách
 - o Cena: 8260 Kč
- Založení bankovního účtu v EUR (není nutno, pouze doporučeno, já využila Revolut);
- V momentě, kdy po vyřízení všech potřebných záležitostí obdržíte od finské univerzity Letter of Acceptance, máte vyhráno a můžete s jistotou začít balit kufry.

Čas balit kufr

Co sbalit? Jednoduše řečeno, kvalitní zimní oblečení. Nejnižší teplotu jsme zažili – 37 °C! To je teplota, kdy po méně než 5ti minutách venku začínají mrznout řasy a chloupky v nose, na pobyt venku je to tedy maximálně na půl hodiny. V březnu začala být stálá teplota okolo 0 °C, což jsme považovali za léto.

Ohledně tohoto pobytu jsem si dělala dvě největší, spolu související starosti – jak zvládnout tu klendru a jak se na ní připravit. Abych si místo zbytečností vzala opravdu užitečné věci a ušetřila i místo v kufru, držela jsem se myšlenky „zabal se, jak kdybys jela na 14 dní“ a ono to fungovalo. Některé kousky jsem mohla ještě doma nechat, člověk si dokáže vystačit s málem :-). Má zavazadla měla přesně maximální povolenou hmotnost – kufr 23 kg a batoh 8 kg.

Nejlepší způsob udržení těla v teple je vrstvení oblečení. Základem mého šatníku ve Finsku bylo termoprádlo (kalhoty, triko, ponožky, podkolenky, mikina), zimní delší bunda na běžné nošení, lyžařská bunda, lyžařské kalhoty, sněhule, bavlněné rukavice, lyžařské rukavice, čepice, nákrčníky, šála, teplá mikina, svetr. Dále si můžete přibalit tenisky a sportovní oblečení do tělocvičny/posilovny, plavky na koupání ice swimming či do plaveckého bazénu, pantofle do vnitřních prostorů. Mimo oblečení je užitečné si kvůli mrazivým teplotám, jasným slunečním paprskům přes den a dennímu světlu v noci zabalit také tělový krém a opalovací krém na bázi oleje, jelení lůj, vitamín D, sluneční brýle a škrabošku na spaní. Dále je užitečná fén na vlasy, základní léky (hlavně proti nachlazení), termoska, plátěná taška přes rameno, karetní hra. Z vybavení do školy je nutností notebook a školní batoh. Můžou se hodit i pomůcky na psaní, ale stejně jako uniformy na praktickou výuku, vám zapůjčí ve škole. Pokud něco zapomenete, nebojte, stále budete v Evropě a vše na co jsme zvyklí, se dá ve Finsku pořídit :-)



Ubytování

Společně s mými Erasmus spolubydlicími jsme měly ubytování zařízené od naší finské koordinátorky Sanny, která nám před výjezdem uspořádala pár online setkání prostřednictvím Teams. E-mailem nám zaslala nabídky pokojů apartmánu, které jsme si měly mezi sebou rozdělit. Můj pokoj byl nejmenší s 9 m² za cenu 200 €/měsíc, kterou jsme posílaly každý začátek měsíce. Pokoje jsou vybavené postelí, nočním stolem s lampičkou, pracovním stolem s židlí, dvěma skříněmi, malým stolečkem, regulovatelným topením, nástěnkou, žaluziemi, záclonami a malým kobercem.



Tento dvoupatrový dívčí apartmán v bytovém domě v centru města má 7 pokojů rozdílných velikostí za rozdílné ceny, 3 toalety, 1 sprchu se saunou a odpočívací místností, plně vybavenou kuchyň propojenou s jídelnou a obývacím pokojem s TV a projektorem. Dále pračku, místnost na sušení prádla, sklad a 3 východové dveře.

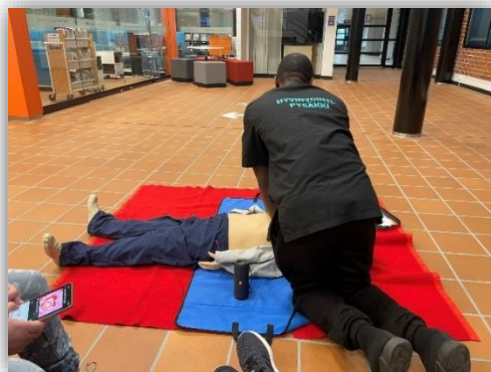
Když byl jakýkoli technický problém, pouze jsme to oznámily Sanně, která nám domluvila technika. Na ubytování jsme měly velké štěstí, ostatní apartmány jsou minimálně za dvojnásobnou cenu, nemají saunu, velké prostory, pořádně funkční vybavení nebo dobrou lokalitu. Apartmán je od univerzity vzdálený 2,3 km, což nám ani moc nevadilo. Chodily jsme převážně pěšky, ale také jsme využívaly kola nebo nás občas ráno vyzvedla autem Sanna. Také jsou v Kemi autobusové spoje, ale ty jsme pro cestu do školy nikdy nevyužily.

Studium

Finsko je známé pro svůj odlišný školní systém, na který jsem byla velmi zvědavá. Měla jsem zapsaných pět předmětů: Survival Finnish; Health Promotion in Mental Health and Substance Abuse Nursing; Leadership and Entrepreneurship in Sports; Social and Health Care a Introduction to Finnish Society and Culture. Každý předmět probíhá zvlášť a až po jeho ukončení začne další. Výuka je organizovaná zábavnější formou, plnou diskuzí, zadání, spolupráce se spolužáky, projektů apod. Některé předměty probíhaly ve škole, některé pouze online, a to 1-3 x týdně. Zbytek času byl určený k samostudiu, které zahrnovalo několik domácích úkolů. Ukončení předmětů probíhalo formou seminárních prací, esejí, prezentací, plněním úkolů a průběžných testů.



Health Care Environment



Učíme KPR



Zkoušíme si práci s hasícím přístrojem

Strava

Většinu času jsme si vařily společně se spolubydlícími doma v apartmánu. Chodily jsme nakupovat do nedalekých supermarketů, jako byl Lidl, Prisma, K-market, K-Citymarket nebo Sale. V pracovních dnech jsme využívaly obědů na univerzitě za cenu 2,95 €, kdy jsme si mohly nandat cokoliv jsme chtěly a kolik jsme chtěly. Základem vždy bylo několik druhů čerstvé zeleniny, vařené brambory a rýže. V nabídce bylo pokaždé na výběr z 2-4 hlavních jídel, které se každý den měnily! K tomu jsou v ceně dostupné různé druhy pečiva s několika druhy másla, mléko, kefír či domácí nealkoholické pivo. To vše mají Finové při obědě rádi. Za malý příplatek bylo možné si dát i sladký desert či kávu.



Finská kuchyně není moc rozmanitá, ale přece jsou nějaké pokrmy a pochutiny, které je zapotřebí ve Finsku ochutnat, jako je Ruisleipa (žitný chléb), Pulla (chléb s kardamomem), Poronkärstys (sobí maso), Lohikeitto (lososová polévka), Leipäjuusto (sýr na pánev), Mykyrokka (krvavá polévka s knedlíčky). Jako přílohu nejčastěji používají brambory, ale stejně nejraději mají fastfoody a hlavně pizzu.



Doprava

Po Kemi jsme se pohybovaly nejčastěji **pěšky**. Ve Finsku je běžné jezdit na **kole**, i když jsou dva metry sněhu nebo silné náledí. Na apartmánu byla dostupná dvě kola od univerzity, ale jelikož jsme byly čtyři a většinou jsme všude chodily společně, tak jsme je nemohly tolik využívat. Za celou dobu pobytu se nám nepovedlo sehnat další dvě kola z bazaru. V Kemi funguje **hromadná doprava**, kterou jsme ale nevyužívaly. Mezi městy jsme využívaly dopravu **vlakem** nebo **autobusem**, který byl samozřejmě levnější, ale pomalejší a méně pohodlný. Vlakové i autobusové nádraží bylo od našeho apartmánu vzdálené pouhých 5 minut chůze. Na dlouhé vzdálenosti jezdí i noční vlaky, ve kterých si můžete připlatit za pohodlný spací vagon a nechat se s jedním přestupem dovézt až na letiště. Na cestu z letiště jsme využily **taxi** za 35 €, jelikož nás zrovna neměl kdo vyzvednout. Na vzdálená nebo veřejnou dopravou hůře dostupná místa si lze na letišti nebo vlakovém nádraží (snadnější vyzvednutí) pronajmout **auto** (www.hertz.fi).

Výlety

Město Oulu



Město Tornio a švédské město Haparanda



Hranice Finsko a Švédsko

Nejsevernější Ikea



Kostel Tornio



Německá hospoda

Rovaniemi

Rovaniemi je krajské město Laponska vzdálené od Kemi 1,5 hodiny vlakem. Také se zde nachází se univerzita, kam i naše ZSF posílá studenty na stáže a pobyty. S jistotou se dá říct, že nejhlavnějším důvodem, proč turisté do Rovaniemi zamíří je Santova vesnice. Vstup do vesničky je zdarma, setkáte se s živým Santou, uvidíte, jak funguje Santova dílna a překročíte polární kruh. Po zakoupení (nelevného) lístku za každou atrakci se můžete projet na husky či sobím spřežení, vyzkoušet jízdu na sněhovém skútru, vyzkoušet najít cestu z ledového labyrintu nebo vyzkoušet různé dobroty či pořídit suvenýry.

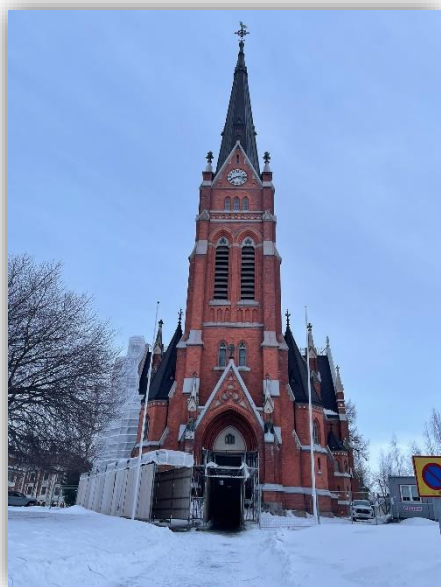




Muzeum Arktikum (o životě na severu)

Švédská města Luleå – Gammelstaden – Piteå – Skellefteå – Boden – Kalix – Haparanda

Na tento roadtrip jsme si vypůjčili auto a přespali ve městě Skellefteå.



Města Tampere – Hämeenlinna – Turku - Naantali

Tato města se nachází na jihu Finska, cesta vlakem zabere 7-11 hodiny. Pro získání více času jsem k dopravě z Kemi a do Kemi zvolila noční vlaky. Mezi městy jsem cestovala vlakem či autobusem.



Tampere – druhé největší město Finska



Hämeenlinna – rodné město Jeana Sibeliusa



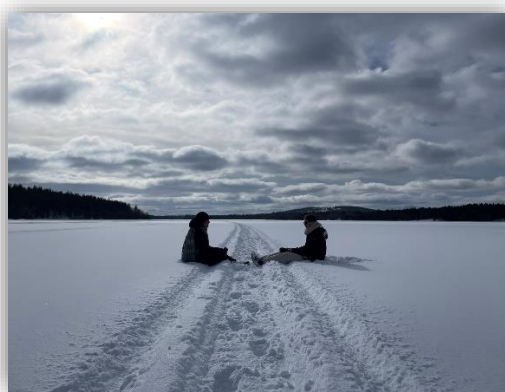
Naantali – domov Mumínků



Turku – krajské město, nejstarší město Finska

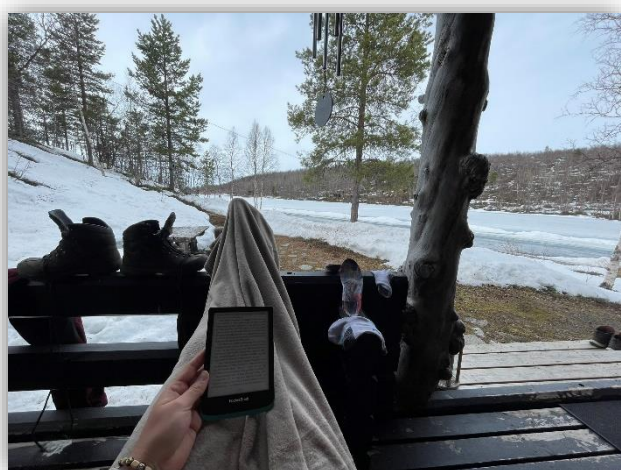
Kemijärvi

Velikonoční prázdniny jsme strávili u jezera Kemijärvi v pronajaté kabině ve stejnojmenném, klidném městečku. Pronajmutí kabiny je skvělá detoxikační příležitost pro odpočinek od internetu. Volný čas jsme využily k procházkám, hikeům ve městě, krajině a po jezeře, dále ke čtení, saunování a následném zchlazení se ve sněhu, karetním hrám a celkové regeneraci. Oblast je místními velmi oblíbená pro sněžné skútry, běžkování, rybaření v ledu a grilování.



Nordkapp

Po skončení naší výuky jsme si pronajali auto na celý týden a vycestovaly do Norska. TOP ♥



Volnočas

Volného času ve Finsku jsme v porovnání s naší rodnou hroudou měli o poznání více, ale nebojte, vůbec jsme se nenudili. Naše super erasmácká parta se skládala z Němců, Rakušanů, Nizozemců, Belgičanek a Čechy. I když jsem byla jediná se svým rodným jazykem a ostatním jsem moc nerozuměla, respektovali to a vždy v mé blízkosti mluvili anglicky, čehož jsem si moc vážila. Univerzita nám zapůjčila na celý semestr běžky, lední brusle, klíče od tělocvičny a po celý náš pobyt pořádala mnoho aktivit nebo nás Sanna o akcích v okolí informovala, téměř každé z nich jsme se zúčastnili, některých i vícekrát – ice swimming, závody v bobování, venkovní grilování, lyžování, erotické bingo, beer pong, CheckPointRace (chození od bytu k bytu finských studentů a plnění zábavných úkolů), Scavenger Hunt, výlet do Rovaniemi (husky ride, reindeer ride, Santova vesnička), spring hike, ice fishing. A když zrovna žádná akce nebyla, o zábavu jsme se dokázali sami postarat. Chodili jsme do posilovny, scházeli se na společné večery, kdy jsme si uvařili, sledovali film, hráli karty, šli do baru, do tělocvičny, na procházku, pozorovali polární záře nebo jen tak poseděli u někoho na apartmánu. Také jsme se zúčastnili mimoškolních akcí: Poronkusema (celovíkendový největší studentský festival v Rovaniemi plný soutěží a párty), Vappu (svátek práce, příchod jara neboli jedna několikadenní párty, Nordkapp v Norsku (nejsevernější bod Evropy). V Kemi se dále dalo navštívit kino, plavecký bazén nebo mnoho dalších posiloven, barů, restaurací či kaváren. Krásné byly procházky v nedalekém lese nebo podél moře.



Vappu



Bingo



Den sv. Valentýna



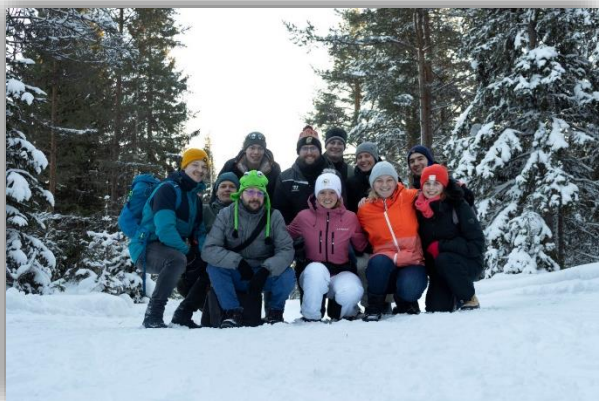
Školní posilovna se saunou



Studentský festival v Rovaniemi



Ice Swimming



Výprava na kávu na ostrově



Grilování na Laavu v -20°C



Rozhledna Kiikeli



Bar Corner Inn



Snow Castle Kemi



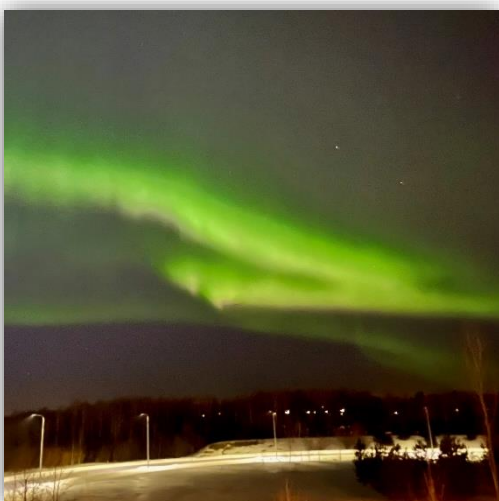
Experiment v -23°C s vařící vodou



Ski Resort Kemi



CheckpointRace





Školní výlet do Rovaniemi



Školní spring hike



Scavenger Hunt

Tipy

Platba kartou

- všude lze platit kartou, pouze jednou na prázdném ostrově v malé kavárničce jsme platili hotově

Účet v EUR

- doporučuji si založit účet v EUR, lze tak ušetřit díky lepšímu kurzu, já využila Revolut

Aplikace

- Tuudo – podobné naší StuduJU
- Aurora – předpovědi viditelnosti polární záře
- VR Matkalla – vlakové spoje
- Trips & Tickets – dálkové autobusové spoje
- Waltti Mobilli – MHD ve vybraných finských městech
- Kide.app – v ní budete mít koupenou finskou studentskou kartu (jinou vám nikde neuznají) a lze přes ní kupovat lístky na studentské akce
- Flatastic – na rozdělení domácích prací na apartmánu
- Splitwise – rozpočítání peněz mezi členy skupiny (spolubydlící)

Osobní náklady

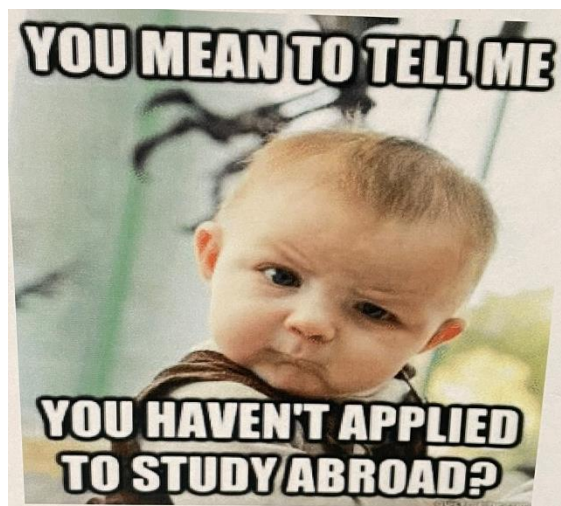
- Samozřejmě záleží na každém, jak se svým obnosem peněz naloží, ale pokud máte v plánu cestovat, stravovat se v restauracích, kupovat suvenýry, bavit se, počítejte i s útratou svých osobních úspor.

Závěr

Závěrem bych prvně chtěla za studijní pobyt poděkovat ZSF, díky které jsem měla možnost prožít překrásný semestr ve Finsku, za který jsem moc vděčná. Také doufám, že se mi můj cíl této zprávy povedlo alespoň trochu dosáhnout. Zprávu čtete pravděpodobně proto, že se rozhodujete zda-li se vůbec někam přihlásit nebo kterou zemi si zvolit. Sama dobře vím, jaká je to stresující situace, ale on ten proces zas tak hrozný není a když už budete v dané destinaci, i když ne třeba v té vaší vysněné (také to znám), zjistíte, že to všechno stálo za to. Toto byl můj druhý výjezd a bez pochyb bych jela potřetí. Finální rozhodnutí je čistě na každém, ale pokud budete v přijímacím procesu úspěšní, není nad čím přemýšlet! Toto je nejjednodušší způsob, jak vyjet do zahraničí, poznat tamější život, posbírat nespočet krásných zážitků, zkušeností, přátelství, kontaktů, větší sebeuvědomění, jazykových dovedností a mnoho dalšího. Nic z toho vám už nikdo nevezme a taková šance se už nemusí opakovat. Samozřejmě největší podíl na tom máte vy sami, protože jako ve většině případů platí: „jaký si to uděláš, takový to máš“. :-)

V případě jakýchkoli dotazů mě neváhejte kontaktovat jakoukoli cestou: E-mail: miska.haisova@seznam.cz, Instagram a Facebook: Míša Haisová

POZNÁVEJ DOKUD MŮŽEŠ



Zdroj: Sanny kancelář