

Závěrečná zpráva ze zahraniční stáže

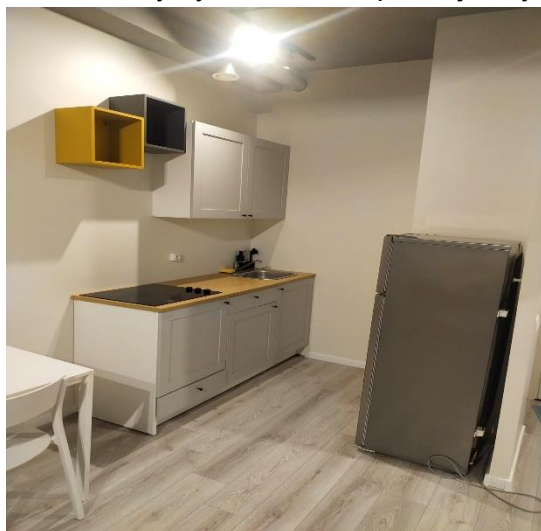
Litva

Termín: 5.2.-5.4. 2024



Příjezd, ubytování

Náš cíl cesty bylo město Klaipėda, jediný litevský přístav Baltského moře.

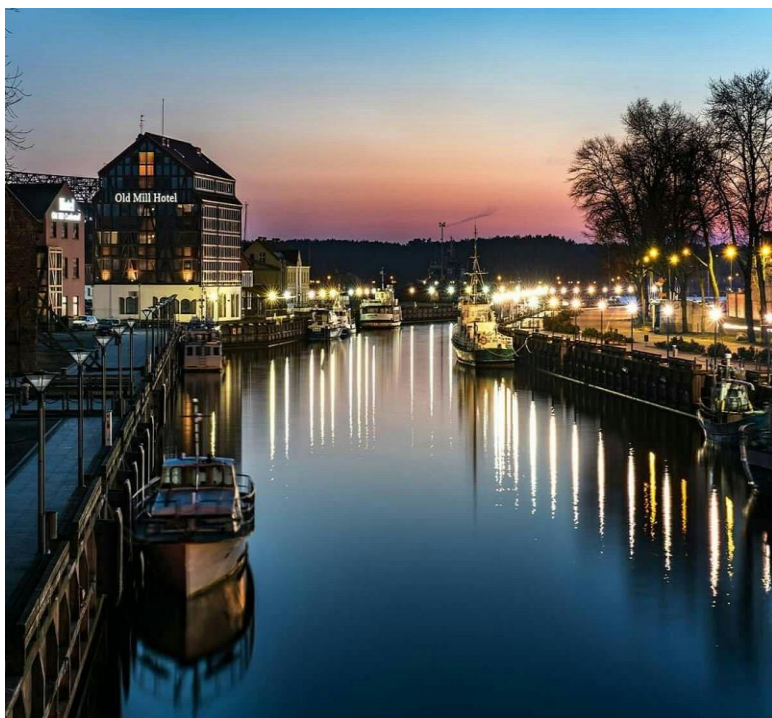
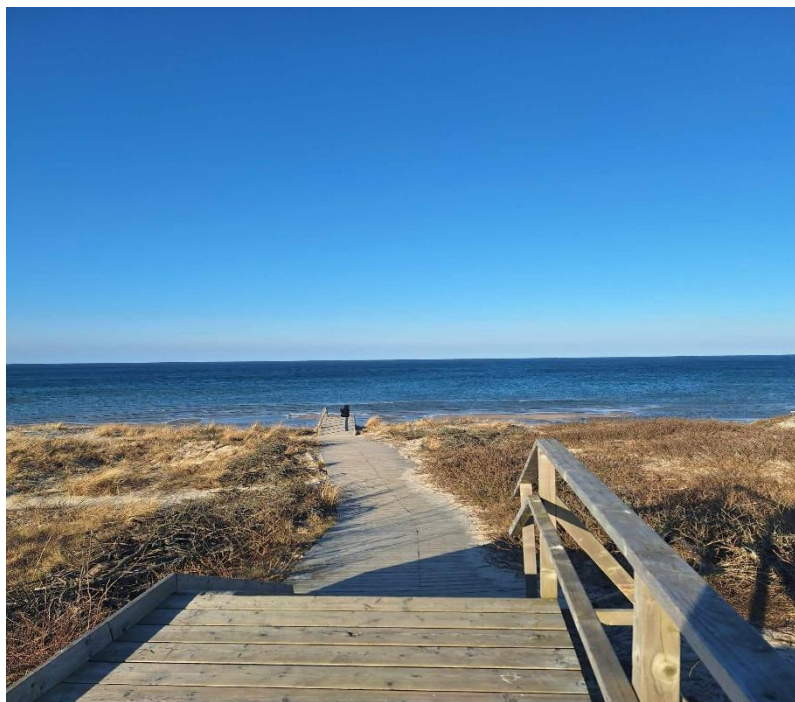
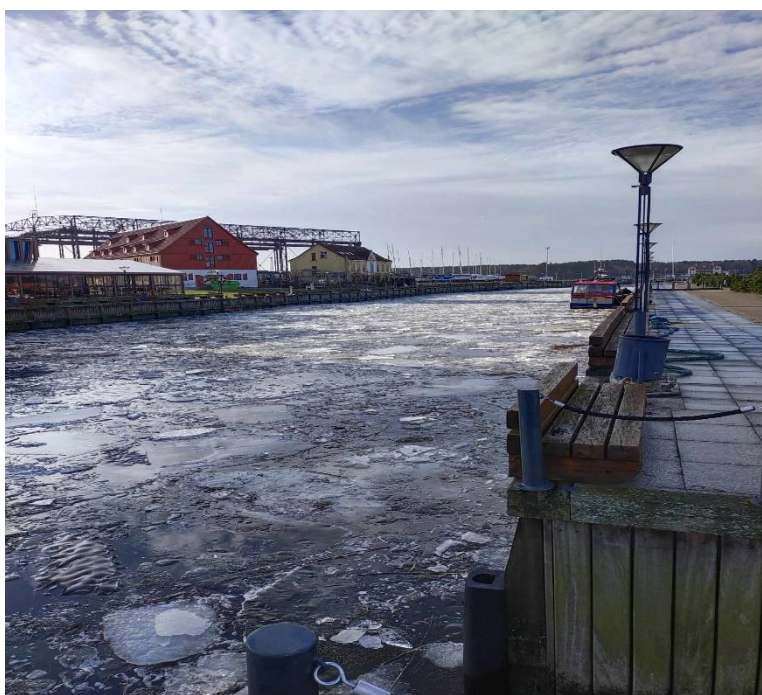


Vzdálenost z Českých Budějovic činila bezmála 1 400 km a doprava pomocí autobusu, či letadla by byla značně nepraktická z důvodu, že všechny spoje končí buď ve Vilniusu, či Kaunasu a odtud zbývá do Klaipėdy v prvním případě přes 300 km a ve druhém 220 km. Zvolili jsme tedy jako náš dopravní prostředek auto. Díky němu jsme si mohli vzít daleko více věcí a byli jsme mnohem mobilnější, ať se jedná o cesty na praxe, či výlety. Cesta trvala s pár přestávkami 15 hodin a na místo jsme dorazili chvíli před půlnocí v pátek 2.2., abychom měli chvíli čas na aklimatizaci a alespoň okrajové poznání města. Jako našemu dočasnému domovu jsme dali přednost podnájmu bytu v centru města před kolejemi. Cenově nás to sice vyšlo draž, ovšem výhoda soukromí, většího prostoru, vlastní kuchyně, apod. pro nás byla lákavější, než vidina sdílení společného pokoje o 3 lidech, které neznáme + sdílených sociálních zařízení a kuchyňky.



V porovnání s Českem byla cena ubytování relativně příznivější, o to víc, že se nacházela v samém centru města. V přepočtu se jednalo o 520€ na měsíc za oba, v porovnání s kolejemi za 130€ na měsíc za jednoho.

Jak jsem již výše zmínil, Klaipėda je přímořské město, co se populace týče, 3. největší město Litvy (přes 150 000 obyvatel). Lidé tu jsou na první dojem odměřenější a „chladnější“ a na cizince, dle jejich slov nejsou v této oblasti mimo prázdninovou sezónu zvyklí, a Češi jsou pro ně obzvláště velkou raritou. V jádru jsou to však velmi přátelští a vstřícní lidé, u kterých jen chvíli trvá, než se jim, jak se říká, dostanete pod kůži. Jak už to tak bývá ve většině zemí, nejlepší recept je naučit se alespoň základní fráze v litevštině a dveře do jejich srdcí se vám rázem otevrou.



První víkend před plánovanou praxí jsme strávili objevováním, procházením města a taktéž koupí permanentky do Gym centra, vzdáleného necelých 10 minut od našeho bytu, kde za více než vstřicnou cenu (30€ na měsíc) dostanete přístup do moderně vybavené posilovny, prostorného bazénu s masážními tryskami a dvěma druhy saun (parní, finská).

V Klaipėdė se mimo jiné nachází bezpočet skvělých kaváren, kde jsou v drtivé většině případů všechny produkty domácí výroby a opět, ceny jsou více než přijatelné a rozhodně doporučujeme jejich navštívení, a věřte mi, že jakmile je jednou vyzkoušíte, bude pekelně náročné jim v budoucnu odolávat.

Co se týče obchodů, tak ceny jsou si velice podobné, jako v ČR. To se však nedá říci o restauracích, které jsou ve velké většině velice předražené a kvalita jídel, ač je chuť jistě subjektivní záležitost, není dle mého názoru příliš valná. Pod 10€ za hlavní jídlo se téměř nedostanete a pokud si k tomu připočtete polévku, pití a nedejbože dezert, dostanete se na průměrnou částku 25€ za jednoho, což se v přepočtu na 625,- Kč dle mého určitě nevyplatí. Musím ovšem podotknout, že co se týče zahraniční kuchyně, tak ta je v Litvě na velmi vysoké úrovni a například taková pizza, kterou spousta Čechů bere jako obyčejný fast-food, tak Litevci ji vnímají jako jedno ze svých „národních“ jídel a její přípravu berou velice vážně a poctivě (velmi běžné jsou kamenné pece na dřevo, místo elektrických) a její vyzkoušení vřele doporučujeme.





Praxe

Naše praxe probíhaly v Uosto Poliklinika, do které jsme dojížděli každý den cca 10 minut autem a povinně zde strávili 3 hodiny. Personál byl víceméně mladý, takže komunikace v angličtině nebyl problém.

První týden až dva jsme se spíše rozhlíželi, pozorovali a pomalu se začínali začleňovat na všech pozicích od fyzikální terapie, masáže, skupinová cvičení až po bazén.

Všichni fyzioterapeuti byli velice milí, ochotní a vše nám ukázali a vysvětlili.

Cvičení probíhala hlavně v litevštině a ruštině, kterou stále velká část obyvatel Litvy plynně ovládá. Nicméně spousta lidí, i starší generace se dorozumí obzvláště anglicky, což pro nás bylo velké překvapení. Postupem času jsme se ovšem naučili ovládat litevštinu na takové úrovni, že jsme byli schopní v ní vést skupinová cvičení v bazénu, či tělocvičně. Jazyk je to nicméně natolik složitý, že k vedení konverzace bychom potřebovali mnohem více času.

Se všemi pacienty byla radost pracovat a až na výjimky, které bychom spočítali na prstech jedné ruky, byli spolupracující, vděční a se zájmem poctivě cvičit.



Volnočasové aktivity

Jak již bylo zmíněno, díky poměrně krátké pracovní době jsme měli poměrně dost volného času, což bychom, zahrnuli jako jedno z největších lákadel pro zájemce Erasmu zde v Klaipédě. Po praxích jsme pravidelně ve všední dny navštívili posilovnou, bazén a saunu, poté většinou následovala večeře, učení a občas procházka (večerní Klaipėda opravdu stojí za to, zejména její pláže při západu slunce).

Litva taktéž nabízí překrásnou zachovalou přírodu, obzvlášť bohatou na lesy a rašeliny, plnou naučných stezek a památek.

Během našeho pobytu se také konal každoroční „Fish festival“ ve městě Palanga, vzdálený necelých 30 km od Klaipėdy. K vidění bylo spousta stánků s jídlem, pitím a pochopitelně uzenými rybami, na které Litevci nedají dopustit. Součástí programu dne bylo i koupání otužilců v Baltském moři, kterého jsme se samozřejmě také museli zúčastnit a řekněme, že naše promodralé končetiny a úplná ztráta citu od pasu dolů ještě po 10 minutách, co jsme vylezli z vody mluvili za vše. Byl to konec konců začátek února a místy ledovou vodu brázdily zmrzlé kry.

Za návštěvu rovněž doporučujeme Kurskou kosu, kam se lze dopravit trajektem, který jezdí každou hodinu. Na jejím okraji se nachází vesnička Nida, oplývající krásnou architekturou připomínající tradiční české dřevěné chatky a za jejími dechberoucími písečnými dunami, které působí v kombinaci se zdejšími prostředím jak z jiného světa, se nachází hranice ruské exklávy, Kaliningradu. Rovněž jsme nemohli vynechat návštěvu hlavního města Vilnius, které jsme navštívili zrovna v den, kdy probíhaly oslavy „Dne nezávislosti“, které Litevci berou velmi vážně a jejich všudypřítomný a upřímný patriotismus je až dojemný.



Všichni jsou oděni do státních vlajek, nebo alespoň jejich oblečení je sladěné do těchto barev, budovy jsou nasvícené v barvách Litevské vlajky a městem se táhnou oslavné průvody.

Obzvláště architektura historického centra hlavního města stojí za návštěvu, kde na vás dýchá za každým rohem hrdé vlastenectví, jež je Litevcům tak blízké. Nejsilnějším zážitkem bychom považovali nejspíš návštěvu „Muzea okupace a boje za svobodu“, které mapuje historii okupace Litvy Rusů, či Němců od počátku 20. století.

Závěr

Celkově hodnotíme návštěvu Litvy jako skvělou zkušenost, kdy poznáte novou zemi, lidi, kulturu a také odlišné přístupy a náhled na fyzioterapii. Litva je krásná země, která rozhodně stojí za prozkoumání a za vaši pozornost. Je to také příjemná změna prostředí, kdy si odpočinete od školy a můžete chvíli „volně dýchat“. Určitě doporučujeme studium během pobytu nezanedbat a průběžně se alespoň párkrát v týdnu podívat na učivo, které se momentálně probírá, aby vám všechno naráz po příjezdu nespadlo na hlavu ☺

