

Lotyšsko- Riga 2024

Od února do dubna 2024 jsme absolvovaly pracovní stáž z nabídky naší fakulty. Zde si můžete přečíst, jak naše stáž probíhala.

Před výjezdem

Ještě před přijetím na stáž jsme se musely přihlásit na konkurz, poslat životopis, motivační dopis a absolvovat pohovor v angličtině, který probíhal online za účasti zástupců z naší fakulty. Nic příjemného to není, ale zvládnout se to dá.

Před odjezdem je potřeba zařídit spoustu náležitostí:

- podepsat účastnickou smlouvu
- zvolit si cestovní prostředek a v našem případě i koupit letenky
- absolvovat zdravotní prohlídku – doporučujeme ji nepodcenit a řešit opravdu s předstihem (prohlídka je poměrně obsáhlá)
- vybrat a zařídit si pojištění
- vyplnit jazykový test
- také doporučujeme zařídit si kartu Revolut, která nabízí při cestování spoustu výhod

Cesta do Rigy

My jsme si vybraly cestovat letadlem (Ryanair), což byla jedna z nejlevnějších a nejpohodlnějších variant. Do Rigy jsme dorazily pozdě večer, a jelikož bylo naše ubytování vzdálené asi 45 minut autem, tak jsme zvolily přepravu Boltem, který vychází cenově poměrně dobře, ve srovnání s ostatními taxislužbami. Jinak se ke kolejím dá dojet i městskou hromadnou dopravou, která zabere asi hodinu a půl a doveze vás skoro až před koleje.

Ubytování

Ubytované jsme byly na kolejích Riga Medical College of the University of Latvia, což nám bylo nabídnuto organizací. Koleje se nachází na okraji Rigy a jsou obklopeny hlavně lesy. Cesta do centra zabrala okolo 40 minut městskou hromadnou dopravou. Výhodou bylo, že se nachází v blízkosti nemocnic, kde jsme měly praxe.

Z ubytování jsme byly příjemně překvapené. Kuchyň byla oproti kolejím v Českých Budějovicích velmi dobře vybavená (talíře, hrnky, příbory, hrnce, toustovač, topinkovač, trouba, lednice, mikrovlnka...). V koupelně byla také pračka a sušák na prádlo. Na pokoji jsme bydlely spolu ve dvou a kuchyň, koupelna a dva záchody byly společné a sdílely jsme je se dvěma studentkami z Portugalska a se dvěma záchranáři z naší fakulty. Jeden pokoj pro dva byl zrovna neobsazený, takže když jsme měly návštěvu, bylo možné pro ni domluvit ubytování s námi na kolejích (cena pro ně byla však vyšší). Za zmínku určitě stojí i posilovna, která se nacházela v nejvyšším patře budovy a po zapůjčení klíčů na recepci byla zdarma.



První dojmy a kulturní šok

První dny po příjezdu se nám v Rize moc nelíbilo. Přijely jsme zrovna v době, kdy roztál sníh, a tak se všude válely odpadky. Taky jsme se pohybovaly především v blízkosti našeho ubytování, kde byly opravdu hlavně lesy a polorozpadlé budovy. První zlom přišel, když přijeli další studenti z naší fakulty (záchranáři) a začali jsme jezdit do centra Rigy a chodit na různé akce pořádané ESN. Také místní koordinátorka nás pozvala k sobě domů na večeri a více nám osvětlila jejich zvyky a doporučila nám, co navštívit. Postupem času jsme si ale Lotyšsko s nástupem hezkého počasí zamilovaly, a nakonec jsme ocenily i ty lesy.

Praxe

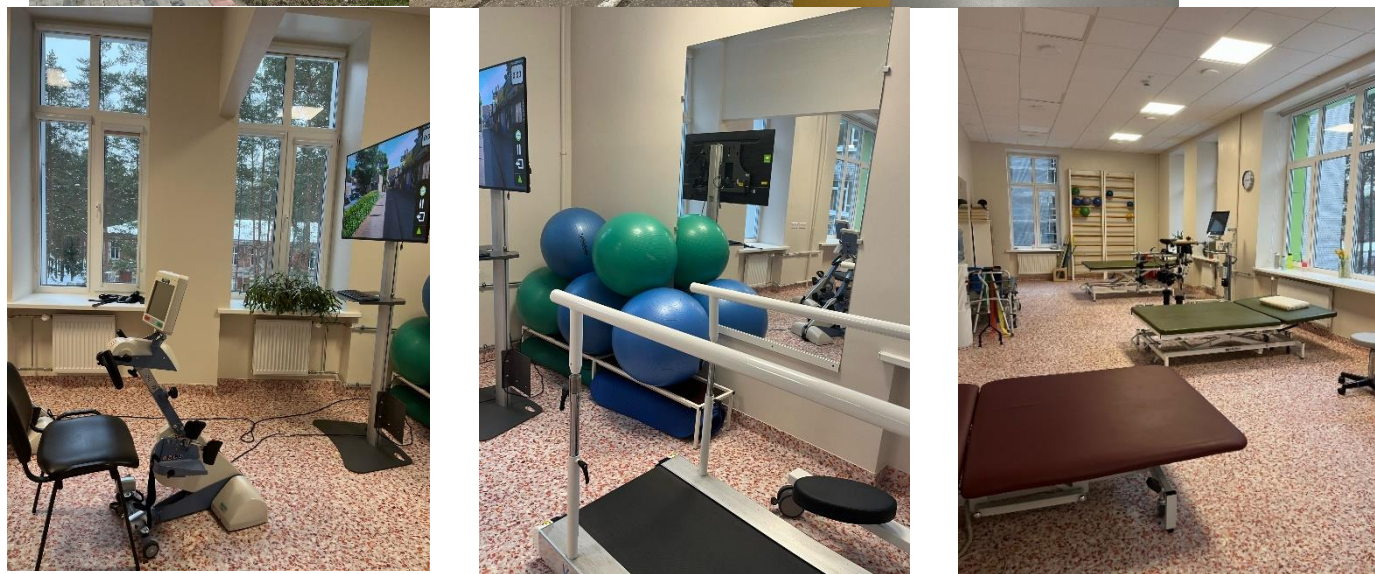
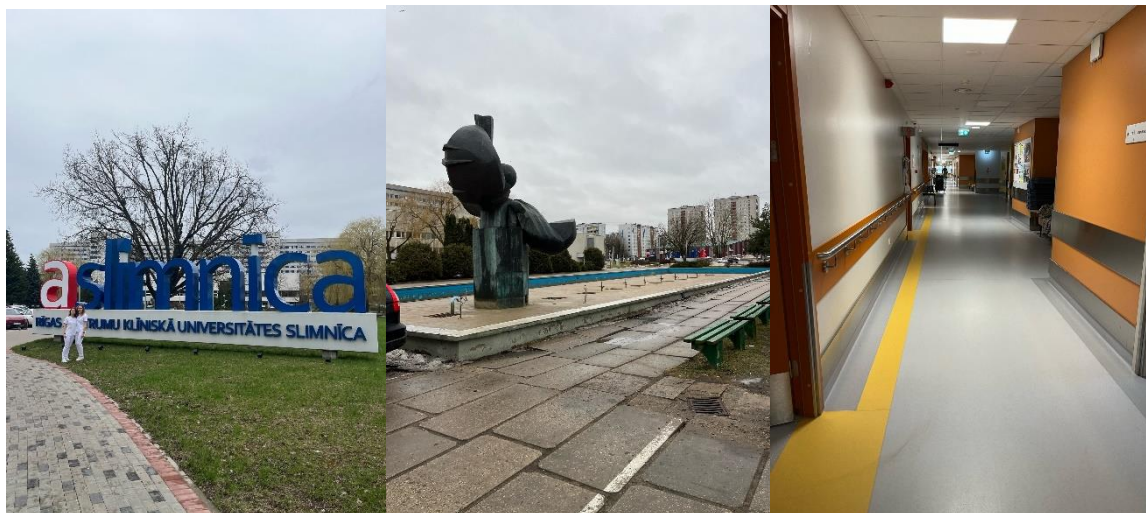
Stáž nám začala 5. února a končila 5. dubna 2024. Přiletěly jsme ale raději už víkend před začátkem a odletěly jsme také víkend po konci stáže. Co se týče náplně praxe, doporučujeme se domlouvat s koordinátorkou z Lotyšska co nejdříve, ideálně měsíc až dva do začátku stáže. My se o našem umístění dozvěděly až těsně před začátkem stáže, a to už se nedalo údajně nic moc změnit. Až později jsme se totiž dozvěděly, že praxe mohly vypadat úplně jinak a viděly bychom toho víc.

Každá jsme se podívala bohužel jen na dvě oddělení. Jeden měsíc jsme strávily na rehabilitačním oddělení na Rehabilitační klinice Bīķernieki, která se nacházela asi 15 minut autobusem od kolejí. Dále jsme byly jedna na traumatologii a druhá na toxikologii. Na oddělení jsme nebyly spolu, ale odděleně, po měsíci jsme se pak prohodily.

Pacienti byli většinou starší obyvatelé Lotyšska a Rusové, kteří anglicky spíše neumí (nebo nechtějí), proto doporučujeme nastudovat základy lotyštiny a ruštiny. Často nám pacienti rozuměli lépe, když jsme na ně mluvily česky než anglicky. Možná budete mít ale štěstí a dostanete se mezi mladé pacienty, kteří už často alespoň základy angličtiny znají. Také naše supervizorky byly moc milé a anglicky uměly dobře.

Úroveň fyzioterapie v Lotyšsku moc posoudit nemůžeme, protože jsme viděly jen malou část, ale shodly jsme se na tom, že tady využívají mnohem více mezinárodních metod a testů než u nás. Nejspíš je to z důvodu, jak nám bylo řečeno, že je tady fyzioterapie relativně mladý obor a nemá takovou historii jako například u nás. Nemají tu tedy žádné svoje speciální metody.

Po příjezdu nebyl problém s uznáním praxí z letního semestru ani individuálních v létě. Jenom si tedy budeme muset ve 3.ročníku obejít všechna oddělení, která jsme kvůli stáži nenavštívily.

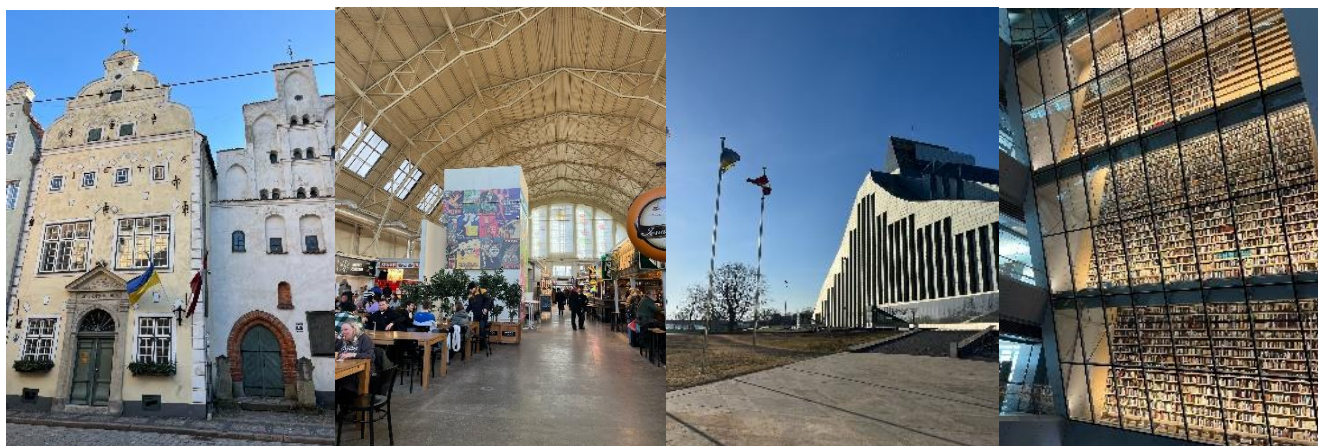


Tipy na výlety

V okolí kolejí se toho moc neděje, tak jsme vyrážely skoro každý víkend někam na výlet. Po Rize jsme se pohybovali MHD, kde nás měsíční jízdenka se studentskou slevou vyšla na 12€. Určitě si tedy nechte od koordinátorky potvrdit, že momentálně studujete v Lotyšsku.

Doporučujeme navštívit historické centrum Rigy a jeho památky, jako je House of the Blackheads, Riga Cathedral, The Three Brothers a další. Také centrální tržnice s místními specialitami stojí za návštěvu a stejně tak národní knihovna (vstup i zřízení kartičky zdarma) a budova Lotyšské akademie věd (tam po zaplacení vstupného můžete navštívit vyhlídku na Rigu, ale například z Rižského domu nám výhled přišel hezčí).





Nedaleko Rigy se nachází lázeňské město Jurmala s několika plážemi a mořem, kam můžete dojet vlakem. Je to tam krásné, ale doporučujeme sem raději vyrazit, když bude hezké počasí, nebo se pořádně obléct (vane tam velmi studený vítr od moře). V tomto městě je také velké rehabilitační středisko, kde by údajně bylo možné si domluvit praxe, když se domluvíte předem (prý alespoň 2 měsíce předem).

Blízko Jurmaly se nachází také Národní park Kemeris, kde jsou přírodní rašeliniště, nebo město Orge s lesními stezkami. Poslední víkend nás vzala naše koordinátorka na výlet do Siguldy, kde se nachází jeden z mála hradů v Lotyšsku a nedaleko je i největší jeskyně v Lotyšsku.

Určitě ale doporučujeme vyrazet o víkendech do zbylých Pobaltských států. My navštívili Litvu a její hlavní město Vilnius a Estonsko s Tallinem. Dostat se tam dá autobusem přibližně za 5 hodin (Ecolines, Flixbus). Také jsme navštívili Stockholm, kam jsme sehnali velmi levné letenky přes Ryanair. Někteří místní nám také doporučovali jet do Tallinnu a odtud trajektem do Helsinek, ale na to už nám nezbýval čas.



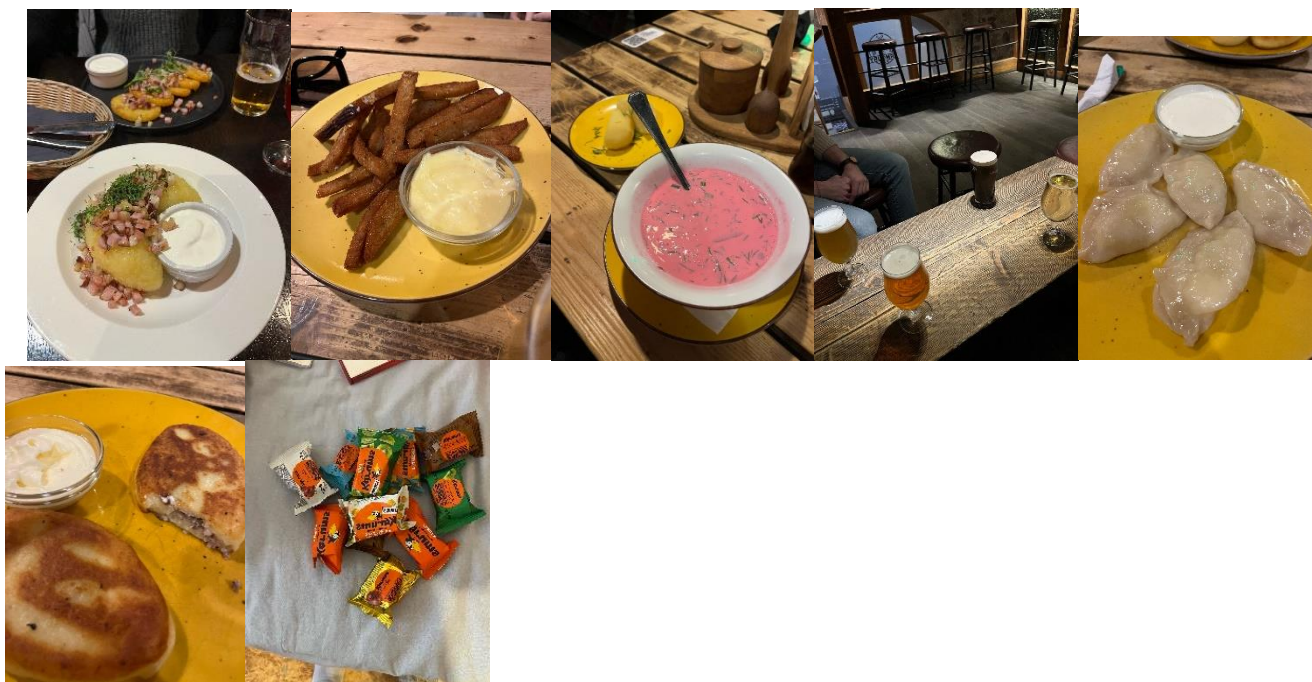
Volný čas

Volný čas během týdne jsme trávili často v Alfě, což je velké nákupní středisko asi 10 minut autobusem od kolejí, nebo v posilovně. Byli jsme také hrát bowling, nebo například v kině. Doporučujeme se přidat k ESN komunitě, která pořádá spoustu akcí (výlety, volejbal, bowling, tance,...), a poznáte se tak se studenty z jiných zemí. Bohužel pro nás nebylo možné se účastnit některých jejich akcí kvůli povinným praxím ve všední dny, ale pořádají také večerní a víkendové aktivity, kam jsme rádi chodily.

Jídlo a pití

Jídlo jsme si většinou vařily samy, protože tady žádné studentské jídelny nemají, nebo jsme často chodily do Lida, kde se dalo poměrně levně (5-10€) a dobře najíst. Některé lotyšské speciality určitě najdete na hlavní tržnici. Čas od času jsme také zašly na fastfood do Hesburgru. Na večeri jsme chodily do podniků O'Paps a Ala Pagrabs, což je vyhlášená restaurace s živou muzikou (vyplatí se udělat si rezervaci, protože mají často plno).

Lotyšská kuchyně obsahuje hodně brambor, masa, ryb a smažených topinek. Typickým jídlem jsou bramborové palačinky se slaninou nebo žitný chléb. Zkusily jsme také národní jídlo Litvy, cepelíny. Samostatnou kapitolu by si zasloužily naše oblíbené tvarohové tyčinky ve spoustě příchutích, které seženete v každém supermarketu.



Kaváren je v okolí centra hodně, třeba Caffeine naleznete na každém rohu. Také jsme chodily do vyhlášené kavárny Crumble cake, kde mají výborné domácí dorty.

Určitě narazíte na místní bylinný likér Riga Black Balsam. Podle nás byl nejlepší s příchutí černého rybízu. Typický je tu kvas a místními studenty nám byl doporučen alkoholický nápoj Lode, jehož poměr cena – výkon nás mile překvapila. Pivo jako takové se s českým moc srovnávat nedá, protože ho místní ani neumí natočit.

Tipy na závěr

Zabalte si s sebou opravdu hodně teplé oblečení, nebo sem nejezděte v zimě. Nám nakonec ale tento termín (únor, březen) vyhovoval především díky návratu do poloviny semestru, protože jsme měly dostatek času na aklimatizaci a přípravu na zkouškové.

Určitě se zajímejte o náplň praxe co nejdříve a nenechte se odbýt. Komunikujte s koordinátorkou z Lotyšska a nečekejte, že se něco vyřeší samo, protože nevyřeší.

A na závěr bychom doporučily určitě někam vyjet. Za tu zkušenost (i kdyby nebyla úplně nejlepší) to opravdu stojí 😊.