

Litva - Kaunas

V letním semestru jsem se zúčastnila praktického Erasmu v Litvě v Kaunasu. Od konce února do konce dubna jsem byla na stáži v Eglės Sanatorija v Birštonasu. Birštonas je menší lázeňské městečko s nádhernou přírodou, asi hodinu od Kaunasu.

Jet na Erasmus?

Rozhodně ANO!!! Vyjet na Erasmus je jedinečná příležitost, která ti otevře dveře k osobnímu i akademickému růstu. Zlepšíš si jazykové schopnosti, poznáš nové kultury a navážeš mezinárodní přátelství, které ti mohou změnit pohled na svět. Je to šance objevovat, rozšířit si obzory a vyzkoušet si život v zahraničí bez velkého rizika—se stipendiem, podporou univerzity a komunitou studentů kolem sebe. Důležité je být otevřený, nebát se oslovit nové lidi a aktivně hledat zajímavé aktivity, které ti pomohou si pobyt užít naplno. Erasmus není jen studijní program, ale cesta za novými zážitky, zkušenostmi a přátelstvím. Jestli nad tím váháš, odpověď je jasná—ANO, jed'!

Konkurz + papírování před odjezdem

Po rozhodnutí jet na Erasmus nastal čas papírování a konkurzu. Abyste mohli vyjet na stáž je třeba se řádně přihlásit, poslat životopis a motivační dopis v angličtině, poté jsem byla pozvána na konkurz, který probíhal online formou se zástupci z naší fakulty. Na začátku se mě zeptali na pár otázek v angličtině, poté se volně přešlo do češtiny. Celý pohovor trval maximálně 10 minut. Poté už si jen počkat na výsledky, které nám přišly na e-mail.

Po potvrzení přijetí na Erasmus, bylo třeba podepsat **účastnickou smlouvu** na rektorátu, vyplnit online **formulář**, pro přijímací organizaci Kauno Kolegija. Naštěstí jsem měla certifikát z angličtiny, tak nebylo třeba vyplňovat **jazykový test**. Poté jsme řešila jak s Litevskou stranou, tak s naší fakultou - **„Learning agreement for traineeship“**, což byl poslední dokument, který bylo třeba podepsat a poslat koordinátorce z Litvy.

Jako možnost jsme dostaly si zařídit pojištění od naší fakulty, které jsem využila. Když byl potvrzený termín, tak bylo potřeba si koupit letenky, cestovní pojištění a absolvovat zdravotní prohlídku pro fakultu, ale jednu kopii jsem vzala i do Litvy do Sanatorija. Stipendium mi přišlo na účet pár dní po podepsání účastnické smlouvy. Také jsem si založila účet na Revolutu, abych měla výhodnější kurz při převodu peněz.

Před odjezdem je důležité mít vybrané ubytování. Pokud byste volili koleje je třeba asi založit účet v aplikaci Paysera, přes kterou se koleje a vše s nimi spojené platí. Založení účtu je jednoduché, ale několik dní se čeká na potvrzení účtu a po nahrání peněz, také.

Cesta

Do Kaunasu se dá buď letět nebo jet autobusem. Let z Prahy přímý není, proto jsem zvolila let z Vídně do Vilniusu a poté vlakem do Kaunasu. Také byla možnost jet autobusem z Prahy do Varšavy, tam přestoupit na druhý autobus a jet až do Kaunasu. Autobusem nejkratší cesta trvá asi 17 hodin.

Zvolila jsem leteckou dopravu s Austrian airlines, která měla nejlevnější letenky. Let byl z Vídně do Vilniusu a trval necelé dvě hodiny. Ve Vilniusu jsme s holkami zvolily cestu autobusem, hromadnou městskou dopravou na nádraží a odtud vlakem do Kaunasu, kde jsme opět nasedly na autobus hromadné městské dopravy a jely jsme na koleje.

První dojmy

Nemít očekávání. To je jedna z mnoha věcí, které nás Litva naučila. Zní to horší, než to je, ale taková Litva opravdu je. Litva je plná kontrastů – na jedné straně opravený kostel, hned vedle chátrající ruina, o kousek dál moderní dům ve skandinávském stylu a naproti tomu strohá komunistická budova. Dlouhá historie bojů s Ruskem je tu patrná nejen v architektuře, ale i v chování místních lidí, které odráží jejich silný národní charakter a touhu po nezávislosti.

Když jsme sem přijely, měly jsme určité představy o tom, jaký Kaunas bude, jak budeme bydlet. Ale rychle jsme zjistily, že to takové nebude. Při příjezdu nám počasí neprálo, bylo šedivo, zima a díky tomu vše vypadalo pochmurné, tmavé a ošuntělé. Ubytování byl další šok.

První procházku městem jsme měly hned v pondělí večer, kdy jsme ve městě byly jen my s holkami a nikdo jiný. Opravdu pusto prázdno, všude zavřeno, žádní lidé, město dělalo dojem, jako o by bylo součástí nějaké postapokalyptické scény. Ale jak byl večer, tak měli všude rozsvícená světýlka i na jejich 1 km dlouhé aleji stromů, což bylo kouzelné.



Ubytování

Jako finančně dostupnější možnost jsme, s holkami ze sociální práce, zvolily kolej. Kolej patří přímo pod Kauno Kolegija, od které jsme dostaly nabídku možnosti ubytování na jejich kolejích. Platila jsme 126 € na měsíc za dvojlůžkový pokoj, bez koupelny a kuchyně, ty byly společné pro celé patro. Z kolejí jsem byla trochu v šoku. V našem pokoji jsme měli lino, v kterém byly díry, v dámské koupelně to zapáchalo, nesvítilo světlo a sprcha byla plesnivá.

Po zabydlení a trochu úklidu byl pokoj příjemný. Velkým plusem bylo i to, že součástí našeho pokoje byla i lednice a mikrovlnná trouba, o které jsme se dělily i s holkami z druhého pokoje, protože do lednice ve společné kuchyni bychom se jinak nevešly.



Velmi nemile jsem byla překvapená, jak to mají na kolejích řešené s Wi-Fi. Pro mě jako studentku bylo velmi nepříjemným zjištěním, že se muselo platit za Wi-Fi, to by ještě šlo, ale že Wi-Fi můžeme mít jen na jednom zařízení současně, je velmi nesmyslné a omezující. Proto jsme musela zvolit i litevskou sim-kartu a koupit si data, abych mohla dělat věci do školy atd.

Na patře byla také společná pračka a sušárna na prádlo. Na vrátnici si musíte říct o klíč a půjčit si ho, ale za pračku se neplatí a můžete prát kolikrát týdně chcete, když seženete klíč. Národním sportem na kolejích se za našeho pobytu stalo shánění klíčů od pračky, nejčastěji si prádlo prali kluci. :D Také byla možnost si půjčit vysavač. Společná kuchyň byla základně vybavená- hrnce, pár příborů, talíře, prkýnko. Skleničky a hrnečky si bylo třeba koupit vlastní.



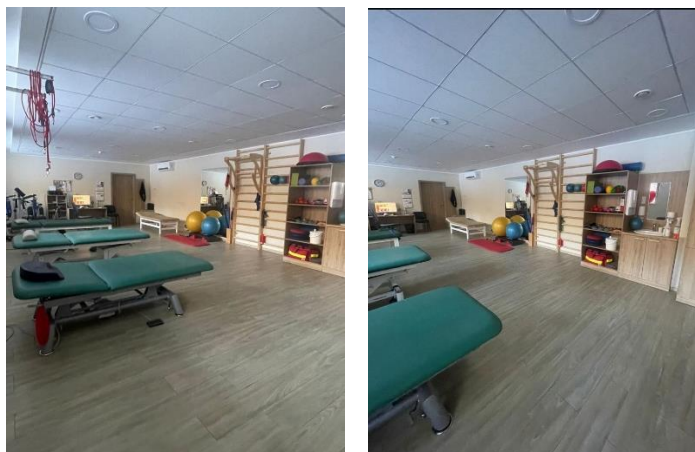
Koleje jsou asi půl hodiny od centra města. Nachází se v panelákové oblasti, jak na sídlišti. Přes silnici je od koleje supermarket Rimi, 10 minut pěšky od kolejí je další supermarket Iki i s pekárnou. Autobusové zastávky jsou u kolejí hned 3, dvě jsou 3 minuty od kolejí a ta poslední je 6 minut chůzí.

Praxe

Celé dva měsíce mé praxe jsem strávila v Eglės Sanatorija, v malém lázeňském městečku Birštonas, které se nachází hodinu jízdy autobusem od Kaunasu. Každé ráno a odpoledne jsem jezdila dvě hodiny tam i zpět.



Jelikož v Litvě nemají rehabilitační oddělení součástí nemocnice, pacienti hned po operacích nastupují do lázní, kde poté jsou 2-4 týdny. Mojí náplní práce bylo pracovat s pacienty na individuální terapii - nenechte se zmást, sice to nazývají individuální, ale na jednu chodí 3-5 pacientů, každý s jiným zdravotním problémem. S těmito pacienty jsme cvičili spolu s mojí supervizorkou. Tady jsem byla 3,5 hodiny, za tuto dobu se vystřídalo několik skupinek pacientů, jelikož jejich terapie trvají vždy 30 minut. Někteří pacienti mají předepsanou kinezioterapii 2x denně, takže chodí ráno a odpoledne znovu.



Po individuální kinezioterapii jsem šla na skupinové cvičení na bazén. Prvních několik dní jsem se dívala, jak takové cvičení probíhá. Hned první týden jsem si vyzkoušela cvičení vést a od té doby až do konce stáže jsem je vždy vedla. Tato cvičení trvají 30 minut a nazývají se cvičení pro silná záda. Cvičí se s i bez „pool noodle“.



Na bazénu jsem měla možnost vidět, a i si vyzkoušet jejich speciální cvičení v bazénu, které nazývají „vertical bath“. Pacienti začínají se cvičení na lehátkách v bazénu poté se přesouvají na stranu bazénu, kde je zábradlí, u kterého se protahují, a nakonec jsou zavěšeni v záchranných kruzích na mini hrazdách. Cvičení je jemné, pomalé a relativně málo náročné, ale druhý den o tom to tělo ví. :D



Nakonec jsem šla na oddělení fyzikální terapie, kde jsem obsluhovala různé přístroje – lymfodrenáž, elektroterapie – elektrostimulace a Stima well, magnetoterapie- byly různé typy přístrojů, fototerapie- Biotron a Hydrosun, mikrovlnná terapie, rázová vlna, ultrazvuková terapie. Také mají přístroj na lokální kryoterapii a kryokomory na celotělové kryoterapie. Během této praxe jsem si mohla vyzkoušet vše. Zkusila jsem si i kryoterapii, kterou mají na -120°C. Byl to zážitek, ale rozhodně to není pro klaustrofobiky a není dobré tam chodit hned po obědě, jelikož když se jde do druhé komory kde je těch -120°C, tak se musí běhat minutu a půl.



Nejčastějšími pacienty byli obyvatelé Litvy, Rusové, ale i velké množství cizinců. Mezi místními obyvateli angličtina nebyla velmi rozšířená. Často se mě ptali, odkud jsem. Když zjistili, že jsem z České republiky, automaticky předpokládali, že čeština je podobná ruštině, a tudíž jí musím rozumět. Dorozumívání během individuálních terapií bylo občas náročné, ale mnoho pacientů bylo vnímavých, a nakonec jsme nejsou neochotní – pokud potřebujete pomoc, většinou vám ji poskytnou, jen nečekejte se vždy dokázali domluvit – často „ruce-nohy“.

Zvyklosti, způsoby, chování

Litva mě překvapila mnoha drobnými detaily v každodenním životě, které se liší od toho, na co jsem zvyklá z domova. Jedním z nejvýraznějších rozdílů je způsob, jakým obyvatelé Litvy fungují v dopravě. Nastupování do autobusu se řídí spíše principem "kdo dřív přijde, ten jede" – žádné organizované řazení do fronty, místo toho lidé bez váhání předbíhají a tlačí se, aby se dostali dovnitř. Pokud se člověk zdráhá být asertivní, snadno skončí na úplném konci a čeká na další spoj. „Zajímavé“ není jen dostat se do autobusu, ale i cesta v něm. Lidé se tlačí, nejsou schopní počkat, než autobus zastaví, protože ONI prostě jdou a chtějí se dostat ke dveřím. Je jím jedno, jestli vy spadnete, protože se musíte pustit, ale hlavně, že oni sami se dostanou, kam chtějí.

Další zvyk, který mě zaskočil, je nakládání s toaletním papírem – ten se v Litvě nedává do záchodu, ale do koše vedle něj. Zpočátku mi to přišlo zvláštní, ale rychle jsem zjistila, že je to běžná praxe v mnoha zemích kvůli citlivé kanalizační infrastruktuře. V restauracích na letišti všude najdete piktogramy, které říkají, kam se má házet toaletní papír.



Celkově mě jejich zvyklosti donutily přizpůsobit se a přemýšlet nad tím, jak se liší kulturní normy různých zemí. Po nějaké době jsem si na většinu těchto rozdílů zvykla a některé mi dokonce začaly dávat smysl.

Výlety

Během týdne nebyl prostor cestovat někam mimo Kaunas, tak jsme odpoledne trávily různě. Někdy jsme šly do města, někdy na procházku do parku a občas byly akce od ESN, kterých jsme se účastnily. Během víkendů byl prostor cestovat a poznávat okolí. Doporučuji se nebát a vyrazit na výlety, často se k nám připojili i další studenti na Erasmu, které jsme díky tomu měli šanci více poznat. V okolí Kaunasu je mnoho ‚trailů‘ na vycházky, kam se dá dojet městskou hromadnou dopravou.



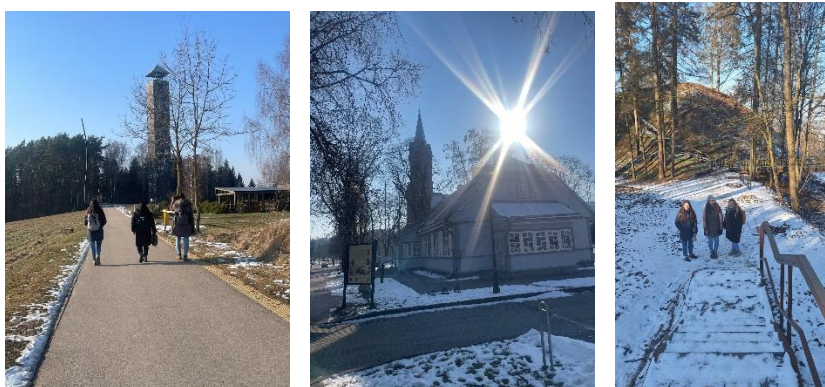
Také u Kaunasu jsou tři zámky – Panemonés, Raudonés a Raudondvaris.



Co nás velmi zaujalo bylo Open air ethnological museum, které bylo 40 minut od Kaunasu autobusem.



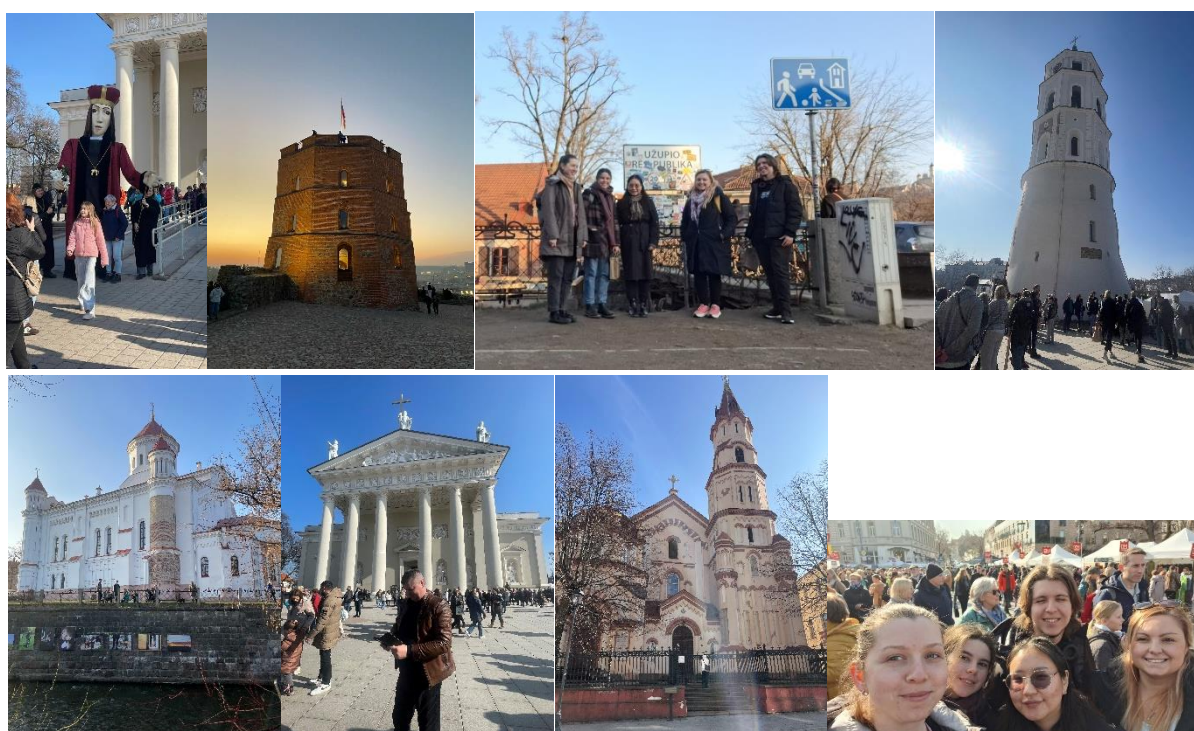
Jelikož jsem na praxe jezdila do jiného města – Birštonas, tak jsme s holkami prošli i toto město a bylo to opravdu hezké malé lázeňské městečko. Věřím, že během jara a léta má více, co nabídnout než v zimě. Z průvodců o Birštonasu jsem se dočetla, že nejhezčí způsob, jak procestovat okolí je na kole, díky rovnému terénu okolo řeky Nemunas.



Celkově po Litvě nemají tolik památek. Hrady nejsou moc zachované, obzvlášť ty ve městech, ale čeho si nejvíce považují jsou kostely a příroda. Po celé Litvě najdete schody nebo udělané cestičky na vyhlídky někam na kopec nebo i do lesa.

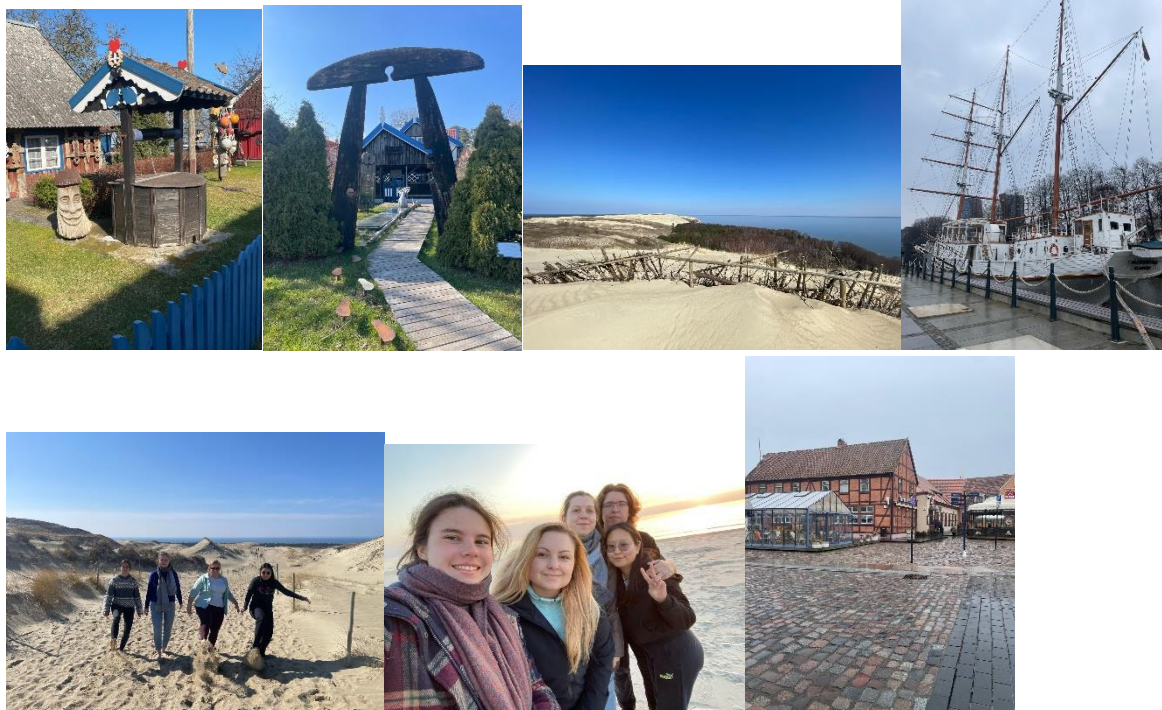


V Litvě jsme také navštívily jejich hlavní město Vilnius, což byl jeden z prvních nejhezčích dní, jelikož to bylo první město, které se nám opravdu moc líbilo. Doporučuji se dojít podívat na západ slunce na zámek Gediminas castle, který je na kopci. Ten výhled stojí za to.



Kousek od Vilniusu je zámek na jezeře, který se jmenuje Trakai. Je to jejich největší a nejzachovalejší hrad.

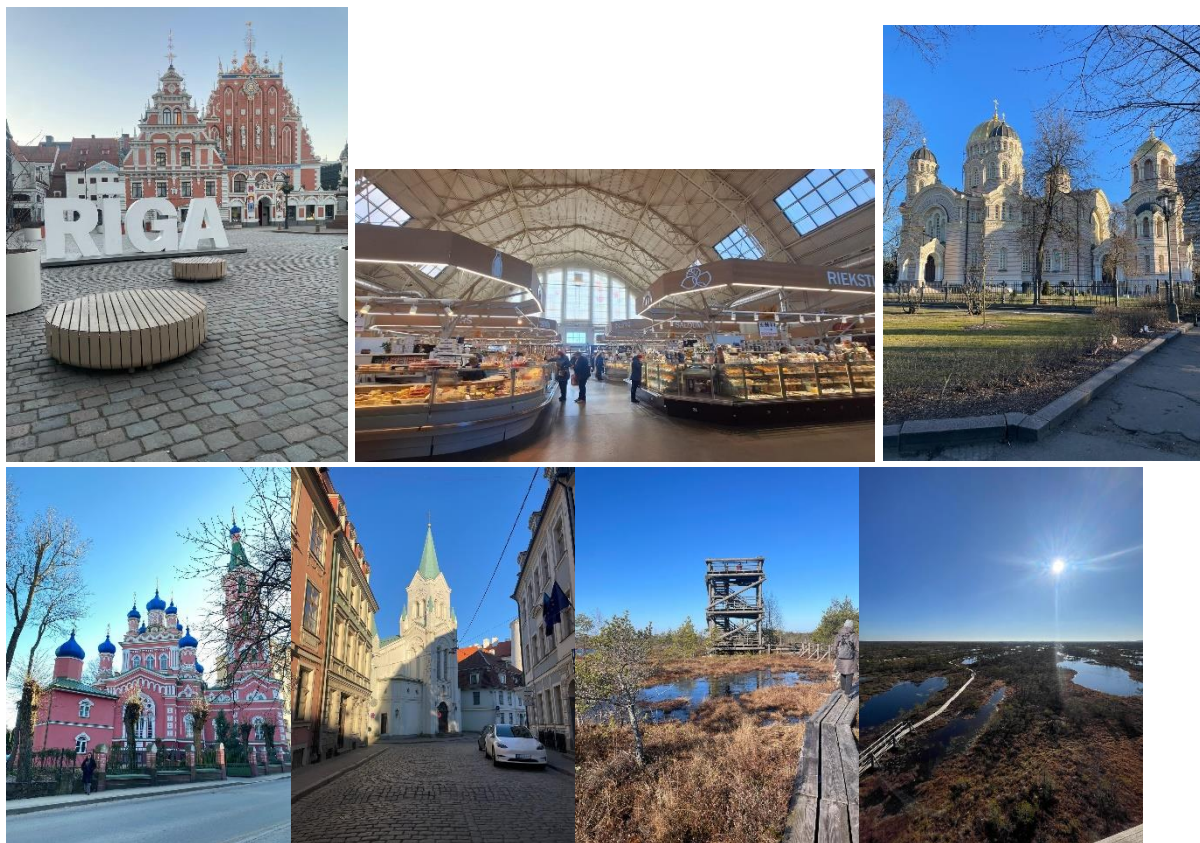
Jeden víkend jsme jeli s pár lidmi do Klaipedy, ale sem jsme si museli půjčit auto, jelikož jsme chtěli na Curonian spit, kde se nachází malebné městečko Nida a celá ta oblast je národní park, který patří do UNESCO.



Velmi navštěvované místo je Hill of crosses, je to poutní místo s asi tisíci kříži.



Doporučuji procestovat i další pobaltské státy. My jsme vyrazili i s pár dalšími erasmáky do Rigy, hlavní město Lotyšska. Riga byla oproti Kaunasu velmi živá, mnoho lidí venku, kteří se bavili, seděli na zahrádkách a žijí velmi bohatý společenský život. Centrum Rigy bylo nádherné, my jsme také jeli do Jurmaly, menší městečko kousek od Rigy, kde jsou vyhlášené pláže a také jsme byly v národním parku Kemeris.



Holky také využily čas a jeli do Tallinu, hlavního města Estonska odkud se dá jet trajektem do Helsinek.

Pokud chcete cestovat víc jako my, koukněte se na levné letenky od Ryanair. Díky nim jsme byly v Dánsku a holky i ve Stockholmu. Nejprjemnější na tom je, že Kaunas má vlastní letiště, které je od kolejí 35 minut autobusem, takže není třeba cestovat nikam 2 hodiny, abyste mohli letět na výlet.

Tipy, triky, cenné rady

Velké ano je na ISIC kartu. V Litvě pro studenty mají velké slevy, jak na dopravu, tak i na vstupné do muzeí, zoologické zahrady atd. Velmi jsem ušetřila na dopravě, protože každá týden 2x denně jsem platila meziměstský autobus. Studenti mají na dopravu slevu 50%, ke konci našeho pobytu zvedli slevy až na 80% za autobusy

Aplikace:

Žiogas – aplikace na městskou dopravu v Kaunasu. Za 5,60 € stojí měsíční permanentka, kterou získáte po utracení těchto peněz v aplikaci za jízdy busem. Při vstupu do autobusu do aplikace napíšete trojčíslí, které je hned u dveří do autobusu a aktivujete jízdenku.

Autobusubilėtai – aplikace pro všechny autobusy, hl. ty mimoměstské.

LTG link – aplikace na vlaky. Někdy jsou vlaky levnější než autobusy, ale pozor u vlaků nelze měnit ani vracet jízdenky.

Trafi – aplikace, která ukazuje spoje MHD po Kaunasu. Kdy, odkud a kam jednotlivé autobusy jedou.

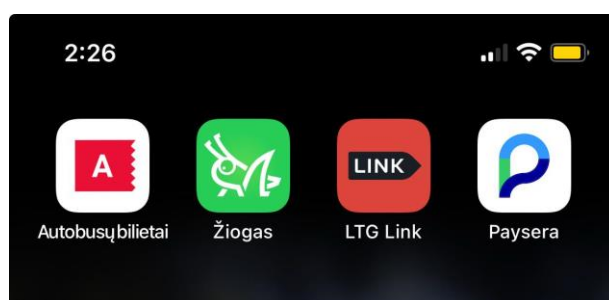
Rimi- aplikace na Rimi zákaznickou kartu do supermarketu. Díky této kartě jsme velmi ušetrili.

Iki- to samé jako Rimi.

Maxim – také supermarket.

Paysera - aplikace, kde si založíte účet, abyste mohli zaplatit za kolej a wifi. Nejdříve ověřují vaši totožnost, což může trvat až několik dní. Poté můžete nahrát peníze, ale ty se také nahrávají tak den, dva.

Revolut – internetové bankovníctví s lepším kurzem na zahraniční měny.



Jste na Erasmu v cizí zemi a je na čase cestovat, poznávat nové lidi a odvázat se. Doporučuji sledovat na Instagramu ESN skupiny, ať už od Kauno kolegia nebo i od dalších vysokých škol v Kaunasu. Často můžete chodit na všechny akce od všech vysokých škol. Já jsem byla na pub quizu, bingu, malování, mafia night a cultural night- jídla ze všech zemí, všichni jsme upekli nebo uvařili něco typického pro naše země. A také jsme byli s ESN na společné návštěvě muzeí- mezi nimi bylo i Devils museum.



Nejdůležitější doporučení, v Litvě je opravdu zima, po celou dobu jsem využila zimní kabát a k tomu i několik vrstev. Teplých dní, kdy bych zimní kabát nepotřebovala, bylo velmi málo asi jen 4, ale i tak ráno zimní kabát byl třeba. Doporučuji si sebou vzít opravdu teplé oblečení, jak ven, tak i na kolej.



Závěr

Celá tato zkušenost s Erasmem, byla velmi obohacující a velmi přínosná. Ze začátku to sice bylo těžké, adaptovat se, být v novém prostředí, zjišťovat, jak co funguje, jakými autobusy jezdit, ale v závěru to za to rozhodně stálo. Erasmus mi dal mnoho nových zkušeností, zážitků, přátel, je toho velmi mnoho, co touto zkušeností člověk získá. Proto velmi doporučuji, být odvážní a rozhodnout se pro tuto zkušenost. Nemusíte si vybrat zrovna Litvu, ale program Erasmus je velká příležitost a vy máte možnost si vybrat, kam pojedete. Tak JEDTE!