

# ERASMUS LOTYŠSKO – RIGA

ÚNOR – DUBEN 2026

Pavel Března, Klára Dušková

## Před odjezdem

Ještě, než jsme vůbec vyjeli do zahraničí, museli jsme se přihlásit na výběrové řízení, poslat životopis a motivační dopis. Poté jsme byli pozváni na online pohovor v angličtině se zástupci naší fakulty. Pohovoru není třeba se vůbec bát, samozřejmě to není nic příjemného, ale dá se v klidu zvládnout. A jakmile nám přišel email s tím, že jsme byli vybráni, bylo na čase začít zařizovat veškeré povinnosti.

Co bylo třeba zařídit:

- Lékařská prohlídka a potvrzení o zdravotním stavu
- Potvrzení o očkování proti hepatitidě B a záškrtu
- Vyplnit a podepsat potřebné dokumenty
- Vybrat si pojištění

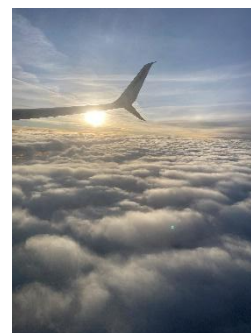
## Příprava na odjezd

Jako dopravní prostředek jsme si zvolili letadlo. Letěli jsme z Prahy se společností Ryanair, s odbaveným zavazadlem do 20kg, kabinovým zavazadlem do 10kg a příručním zavazadlem.

Koordinátorka z Lotyšska nám doporučovala i Airbaltic.

## Cesta do Rigy

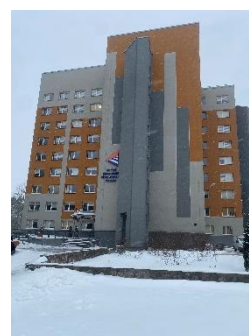
Let trval cca 2 hodiny. Po přeletu jsme se z letiště na koleje dostali pomocí služby Bolt, což nám přišlo jako nejjednodušší a nejpohodlnější varianta dopravy. Cesta Boltem trvala asi 45 minut. Samozřejmě se z letiště až ke kolejím dá dostat i městskou hromadnou dopravou (zastávka s názvem Dambjapurva iela je přímo před budovou školy). Cesta zabere asi 1,5 – 2 hodiny.



## Ubytování

Ubytování jsme byli na kolejích Riga Medical College, které nám zařídila sama organizace. Byli jsme společně na dvoulůžkovém pokoji. První týden jsme na patře byli sami s kolegyní od záchranářů, a poté se k nám přidali medicové z Bosny a Hercegoviny.

Koleje jsou skvěle vybavené, vše, co jsme potřebovali jsme dostali. Kuchyň je plně vybavená. V koupelně byla i pračka, kterou jsme mohli volně používat. Pro Erasmus studenty je rezervováno jedno celé patro se čtyřmi pokoji, kuchyní a koupelnou.



## Počasí v Rize

Jelikož jsme přiletěli v půlce února, tak jsme počítali s chladným počasím a byli vybaveni teplým oblečením, které přišlo vhod. Sněhu bylo značně více než u nás, a proto doporučujeme vzít si zimní boty. Často také studeně a silně foukalo. Začátkem března se oteplilo, sníh roztál, ale teploty se pořád pohybovaly okolo nuly. Ke konci pobytu už jsme venku bez problému vydrželi i v mikině.

## Praxe

Praxe jsme měli celkem na třech místech. Na prvních dvou jsme byli odděleně a po třech týdnech jsme se vystřídali.

Jako první bylo oddělení toxikologie a sepsy v nemocnici Gailezers, která se nachází 5 minut pěšky od kolejí. Supervizorka byla moc milá mladá slečna, vždy ochotná pomoci a poradit. Jelikož většina pacientů byla v umělém spánku, tak naším hlavním úkolem byly pasivní pohyby. S aktivními pacienty jsme pak dělali i základní kondiční cvičení a vertikalizaci. Na tomto oddělení se ke každému pacientovi musela nosit rouška, jednorázový plášť a rukavice. Nebylo to tu vždy úplně jednoduché, několikrát jsme tu setkali s nepříjemnými diagnózami a smrtí.

Druhé nás čekalo rehabilitační oddělení v klinice Bikernieki, na kterou cesta trvala asi 15 minut městskou hromadnou dopravou. Supervizorka byla opět mladá slečna, která nebyla vždy úplně příjemná, ale kdykoliv jsme potřebovali, tak nám pomohla a poradila. Každý den jsme měli několik pacientů a s každým z nich jsme hodinu cvičili podle jejich potřeby. Pro nás to byl poměrně šok, jelikož jsme nebyli zvyklí mít tolik času na jednoho pacienta, ale po prvním týdnu jsme si zvykli a už to pro nás nebyl takový problém.

Jako poslední jsme byli ve velké rehabilitační klinice Vaivari, kde už jsme pracovali společně. Klinika se nachází asi 2 hodiny cesty od kolejí autobusem/vlakem. Vystřídali jsme zde 3 oddělení, konkrétně muskuloskeletální rehabilitaci, dětskou neurologii a oddělení poranění míchy a páteře. Na všech byli supervizoři moc hodní, ochotní, vše nám vysvětlili, ukázali a nechali nás vyzkoušet. Tato praxe nám toho přinesla nejvíce ze všech míst, i přesto že jsme zde byli nejkratší dobu.



Celou praxi nám ovlivňovala jazyková bariéra. Anglicky tam většina lidí neumí, a to jak pacienti, tak i značná část personálu. Po nějaké době jsme pochytily několik slov rusky i lotyšsky a komunikace pak byla o něco jednodušší. Celkově se toho ale nemusíte obávat, vždy se dá domluvit gesty a supervizoři jsou po vašem boku.

## **Volný čas**

První měsíc jsme krom praxí navštěvovali nedaleké fitness centrum a o víkendech podnikali menší výlety po Rize. Navštívili jsme například muzeum anatomie, muzeum historie medicíny a čajovnu Tejo. Projeli jsme se také malou loďkou po místní řece.

Viděli jsme i místní obdobu masopustu „Meteni,“ který nám přiblížil kousek místní kultury. Jednoznačně doporučujeme navštěvovat místní oslavy svátků, pokud v Rize v tu dobu budete.

Podívali jsme se i na pláž v oblasti Jurmala, ve které se nachází i zmiňovaná klinika Vaivari. Na pláži jsme byli v době, kdy ještě nebylo tak teplé počasí, takže v moři stále plavaly kusy ledu a foukal studený vítr. Pláž byla i přes to příjemná na procházku a moc jsme si výlet užili.

O jednom víkendu jsme se vydali i letecky do Finska. Ubytování jsme si zařídili přes Airbnb a v apartmánu jsme měli i soukromou saunu. Za 2 krátké dny jsme stihli navštívit zoo, jeden z mnoha finských ostrůvků a prošli jsme si hlavní město Helsinky.

Naše lotyšská koordinátorka nás jeden z posledních dnů vzala na výlet do řížského etnografického open-air muzea, neboli obdoby našeho skanzenu. Opět nám byla přiblížena místní kultura, tentokrát z historického hlediska. Dozvěděli jsme se jak se dřív žilo v Lotyšsku na vesnici, jak se bavili a jak jedli. Dokonce nás pak pozvali i na večeři v autentické krčmě. Dostali jsme polévku, jejich tradiční tmavý chléb a koláč.



## Tipy a triky

Jako první bychom určitě doporučili aplikaci s mapou, my používali Mapy.cz – jedna z jejich výhod je hledání jízdních řádů (ne vždy úplně přesně, ale pro orientaci naprosto postačí).

Další skvělou aplikací je Mobilly – je to aplikace přímo na dopravu, dají se přes ní kupovat jízdenky, a pokud budete šikovnější než my, tak i hledat a plánovat trasy.

Bolt – určitě vhodný při přepravě na a z letiště, v nočních hodinách, nebo pokud spěcháte.

Kartička na MHD je dalším skvělým pomocníkem. Místní koordinátorka vám dá dokument, se kterým dojdete do pobočky „Rigas satiksme,“ kde vám kartičku vyhotoví. Nabití kartičky na jeden měsíc nás vyšlo na 12 euro. Toto opravdu vřele doporučujeme, jelikož městskou dopravu budete využívat často.

Co se týče obchodů, určitě si stáhněte aplikaci Rimi, je to místní obchod, který najdete na každém rohu a díky této aplikaci získáte spoustu bonusů a slev.

Také bychom rádi zmínili, že v Lotyšsku mají vratné PET lahve, za každou je 0,10 euro, což se poté dá využít jako sleva na další nákup a pokud máte aplikaci Rimi, tak se vám peníze sčítají přímo v aplikaci.

A jako poslední chceme zmínit Revolut – aplikace bankovníctví, kde si zcela zdarma vytvoříte virtuální kartu, kam si můžete nabít cizí měnu se skvělými kurzy.

## Dotazy?

Můžete nás kdykoliv kontaktovat na Instagramu nebo emailu, rádi vám poradíme, nebo odpovíme na otázky.

Pavel: @p.brezna, pajabrezna@post.cz

Klára: @klara\_\_duskova, klara.duskov@seznam.cz

