

Tříměsíční odborná stáž v Jihoafrické Republice

Potchefstroom

11. 8. – 8. 11. 2014

Stanislava Henkenová (3 SPP), Lenka Landová (3 SPVP)



Pokud se chcete zúčastnit stáže, musíte nejprve úspěšně absolvovat konkurz. Dalším stádiem je vyřizování administrativy, musíte mít vyřízen mezinárodní očkovací průkaz, potvrzení od lékaře o tom, že jste stáže schopni, platný cestovní pas, pojištění, a další formality. Pak vás budou čekat k vyplnění formuláře Application forms přímo od North-West University. S těmito formuláři Vám pomůžou v kanceláři pro zahraniční vztahy.

Vízum

Po dobu pobytu 90 dní v Jihoafrické republice není potřeba vízum. Nutností je, pečlivě spočítat délku pobytu, aby nedošlo k překročení bezvízového styku. Pro aktuální informace ohledně víz je lepší kontaktovat ambasádu v Praze. Pro klid v duši je potřeba s sebou mít zvací dopis ze země, do které se cestuje. Někteří kontrolóři na letištích mohou vyžadovat informace o tom, co v zemi chcete dělat, proto vy předložíte zvací dopis. Je dobré mít v případě problému kontakt na naše zahraniční oddělení a také na český konzulát v Pretorii.

Očkování

V Jihoafrické republice není povinnost očkování. Pokud však nechcete nic riskovat, doporučujeme navštívit očkovací centrum v předstihu, alespoň jednoho měsíce, aby se stihl sestavit očkovací plán. Již dříve jsme byly obě očkovány proti žloutence typu B a jediné očkování, které jsme obě využily, bylo proti

žloutence typu A, které stálo 1 400,- Kč. V některých případech pojišťovny toto očkování i částečně proplácí zpět. Další co zaplatíte, je ještě 150,- Kč za mezinárodní očkovací průkaz, který vám v očkovacím centru také vyřídí. V průběhu stáže jsme zjistily, že očkování v této oblasti není potřeba. Je tedy na zvážení každého, zda se nechá naočkovat.

Letenky

Pokud jde o zařízení letenky, zařizovaly jsme je 3 týdny před odletem. Nakonec jsme využily, společnost Student Agency, která ve dnech 22. 7. 2014 nabízela relativně nejlevnější letenku. Letenka tam i zpět nás vyšla na 18.430Kč se slevou na ISIC kartu 100Kč, s pojištěním storna letenka stála 19.000Kč.



Letěly jsme se společností Emirates, nemůžeme si stěžovat, jen pro příjemný let, je důležité s kým budete sedět do třetice. Z Prahy jsme cestovaly přes Dubaj do Johannesburgu. Let trval z Prahy do Dubaje cca 8 hodin. V Dubaji byla přestávka cca 5 hodin. Z Dubaje do Johannesburgu trval let 6 hodin. Doporučujeme vzít si vlastní jídlo. V některých případech jídlo, které v letadle podávají, se opravdu nedá jíst.

Pojištění

Pojištění jsme si sjednaly přes zahraniční oddělení od společnosti Uniqa. Stálo nás 3.204Kč na celý pobyt. Je možné se pojistit i u vaší zdravotní pojišťovny nebo využít služby finančního poradce a nechat si poradit. Pro srovnání Uniqa nabízí pojištění za 3 204,- se vším všudy a VZP se stejným servisem za 6 500,- Kč. Volba tedy byla jasná, zvolily jsme Uniqu.

Peníze

Od univerzity jsme dostaly stipendium ve výši 30.000Kč, ze kterého jsme hradily letenku, pojištění, očkování a další výdaje. Od hostitelské univerzity jsme dostaly příspěvek na jídlo. Aktuální přepočítání 1ZAR (jihoafrický rand) = 1,9Kč. Co se týká peněz, ze stipendia 30 000,-, vám zbyde na volnou útratu

maximálně 3 000,- Kč. Takže si musíte vzít i své kapesné. Ideálně je mít tolik, aby to zaplatilo letenku zpět, pokud by se něco pokazilo, znáte to.

Co s sebou?

I když si všichni myslí, že je v Africe teplo, my jsme zažily pravý opak. Přijely jsme v polovině srpna, kdy končilo zimní období. Což znamená, si s sebou přibalit jedny dlouhé džíny, jednu teplejší mikinu, bundu, botasky a na kole přijdou vhod rukavice a čepice. Počasí si z nás dělávalo srandu, ale od září nás zde převážně přepadaly úmorná horka. Pro potřeby nabíjení elektroniky je lepší přibalit i adaptér se třemi kulatými vstupy. Do začátku je dobré mít k dispozici hotovost. Dolary či eura směníte v Johannesburgu (na letišti) na randy. Nejdůležitější je si vzít s sebou pevné nervy, protože věřte, že Vás potká hodně překvapení! Nehledě na to, až poprvé vyjedete na kole na praxi a budete se učit jezdit po levé straně.

Zařizování

Tady platí jedna fráze, a to African time, nedokážete si představit, kolik úsilí stojí vyřízení základních věcí po příjezdu. Registrace, zařazení studentských karet, internet, afrikánské tel. číslo, rozměnění hotovosti, zajištění kola na praxi, vyřízení příspěvku na jídlo trvalo celkem 4 týdny. Opravdu nezbývá, než na ně tlačit a nenechat se odbýt. Místní zahraniční oddělení bylo neochotné cokoliv řešit. Pokud nastal nějaký problém, musely jsme si vše vyřešit samy. Jinak další doporučení co si s sebou vzít je:

- kopie smlouvy o pojištění (my jim daly malé kartičky od Uniqi, ale pokud to půjde, tak si udělejte kopie smluv)
- známky ze stagu, přehled kde jsou vypsané všechny vaše předměty s vašimi výsledky,
- povinnosti a náplň praxe studenta, to vzít také s sebou a ideálně v angličtině.

Ubytování



Naše ubytování bylo jen 5 minut od kampusu, což vůbec nevadilo, protože jsme byly ubytované u bývalé rektorky univerzity a starostky města Annette Combrink, která má ubytování pro mezinárodní studenty a lektory ve svém domě.

Bylo to krásné ubytování. Paní profesorka je vážená a báječná žena, ve všem vám vyjde vstříc, když potřebujete, poradí vám ve všem, či s plánováním výletu do Kapského Města. K dispozici jsme měly pokoj pro dvě, koupelnu s toaletou, ledničku, wifi zdarma. A v přízemí společnou kuchyni, obývací pokoj, verandu pro posezení, bazén.



Pokud jde o chladné období, v domech není topení, upozorňujeme na chladné noci a rána! Jinak praní prádla nám poskytovaly místní pokojské. Byl to nezvyk! Mimochodem, pokojské uklízí i ve vašem pokoji, tomu nezabráníte. Věci co necháte volně, buď seberou, vyhodí, nebo vyperou.

Rozhodně vám doporučujeme důležité věci a peníze zamykat. Nám se tedy nic neztratilo, ale dostaly jsme upozornění od ostatních studentů. Ubytování nám hradila univerzita.

Jídlo

Od univerzity jsme dostaly kapesné v celkové výši 9.000ZAR. S kapesným jsme vystačily po celou dobu pobytu a nejčastěji jsme se stravovaly v místní menze, která byla otevřena od pondělí do soboty do večerních hodin. Mohly jsme si vybrat mezi smaženým kuřetem, sendviči, klobásou s hranolky, hamburgery a

podobně. My jakožto vegetariánky jsme nejčastěji využily nabídky salátů, smaženého sýra a muffinů. Bohužel v našem případě nebylo možné menzu pravidelně navštěvovat, místa výkonu praxe jsou od NWU daleko.

Dále se můžete stravovat v Mallu, který je asi 5 minut cesty od Samuel Broadbent. Ceny potravin jsou zde poměrně srovnatelné s našimi. Jídla v restauracích jsou někdy i levnější. Doporučujeme vyzkoušet místní fresh juice, servírované muffiny, scones a v neposlední řadě mléčné koktejly a hlavně dorty. Voda v Potchi je sice pitná, má však příchut' hlíny, ale kávu nebo čaj vypijete a žádný střevní potíže mít nebudete.



Pokud nechcete jíst jen fast food doporučujeme si vařit doma! Snažte se ihned po příjezdu sjednat peníze cash! Jde to, ikdyž vám budou tvrdit, že ne! Nesmíte se nechat! Hlavně 9 000 ZAR nemáte šanci za 3 měsíce v menze (ISIS) utratit. Pokud se chcete najíst i pozdě večer opět jen fast food, tak doporučujeme navštívit univerzitní hospodu **Drakenstein!** Která je permanentně plná studentů! Pokud dostanete peníze cash můžete jezdit nakupovat do Pick n Pay, Intersparu nebo do Mallu (Mall je však dražší).

Doprava

Po příletu do Johannesburgu nás vyzvedli studenti, rovnou nám na letišti pomohli se směnou peněz. Určitě se nebojte kamarádit a ptát se lidí, jestli by vám ukázali více z okolí. Jinak Vám nezbyde nic jiného než používat kolo. Samozřejmě největší překvapení je, že se zde jezdí vlevo. Z počátku nám to dělalo problém, ale časem si trochu zvyknete. Jen pozor na Black taxi!



Univerzita, zařídila kola v půjčovně Dingo, nepočítejte s kvalitou! Městská hromadná doprava tady neexistuje, pouze tedy zmíněné „black taxi“, které nikdy nezkoušejte z důvodu bezpečnosti, protože

jimi jezdí převážně lidé z townshipu. Pokud tedy nebudete mít praxi v townshipu, na kole je totiž Ikageng a Promosa dost daleko.

Pro cestování mimo Potchefstroom je možné využít půjčení auta od společnosti Avis s tím, že půjčení auta je levnější, pokud jste řidič starší 25 let. Pokud jste mladší, máte smůlu a dostanete plnou cenu. Takže půjčení auta jsme nevyužívaly. **Ale co se týče cesty, do Kapského Města využily jsme nejlevnější variantu a to autobusem od společnosti TRANSLUX. Obě dohromady nás cesta tam a zpět vyšla na 2 200ZAR, když jste vlastníci studentské karty (NWU) i ISIC můžete uplatnit studentskou slevu.**

Jedna cesta trvá 16 hodin, ale dá se to zvládnout, autobus má každých 5 hodin přestávky na benzinových pumpách. Nemusíte se bát. Co se pohybu po Kapském Městě týče, rozhodně využijte autobus pro turisty City Sight Seeing Cape Town! Dostanete se na všechna



významná místa za pakatel 240ZAR na 2 dny na všechny trasy a dokonce i na lodičku. Celé město se dá konec konců pěkně projít i pěšky.

Praxe

Samuel Broadbent – Methodist home

Na této praxi jsme strávily celkem 6 týdnů. Domov pro seniory je rozdělen do 3 částí, pro lidi s Alzheimerovou chorobou, pro lidi s částečnou imobilitou a lidi s úplnou soběstačností. Působily jsme ve všech sekcích jako sociální pracovnice a aktivizátorky. Naší náplní bylo smysluplné využití volného času seniorů. A také tvorba jejich osobních profilů,



tedy shromažďování informací o jejich osobě, jejich dovednostech, sestavovaly jsme psychologický profil a zjišťovaly jsme jejich postavení v rodině a společnosti. Dále jsme musely vypracovávat profil celé instituce a také jsme musely vést deník z praxe, tedy pravidelně přesně zapsat to co jsme každý den dělaly a s kým, kdo se zapojil či nezapojil a pokud jsme vedly rozhovor tak o čem konkrétním.

Senioři nás přivítali velmi kladně. Musím říct, že si člověka ihned získají svou laskavostí a pomocí. Pokud s vámi mluví afrikánsky, poproste je, jestli by s vámi mluvili anglicky. V mnoha případech lidé umí mluvit anglicky. Ale někteří jsou bohužel už tak zmatení nebo vám vůbec nerozumí a s tím vy nic neuděláte. Dávejte si v prvních týdnech pozor, nenechte se nutit do zdravotnické a ošetrovatelské práce, pokud na vás budou zlé, hlase to! V našem případě jsme to tak udělaly a problémy přestaly! Nesmíte si nechat vše líbit! Věnujte se aktivitám a povídání se seniory a bude to v pohodě.



Připravujte pro ně aktivity na paměť a pohyb. Nepočítejte s tím, že se všichni zúčastní. Během 6 týdnů se s námi zúčastnilo max. 6 lidí. Praxe nám hodně dala a o to víc si myslím, že dala seniorům. Musíte s nimi komunikovat to je to, co nejvíc potřebují, personál nemá čas a hodně

lidí se cítí osaměle. Proto jsou pro ně studenti krásné zpestření.

ES. le Grange School

Na této praxi jsme působily 4 týdny. Škola se skládá ze dvou sekcí, pro děti s lehkým a těžkým handicapem. Převážně jsme působily v sekci s lehkým handicapem. Kde výuka probíhala bez problémů a normálně jako v našich ZŠ. Bohužel jsme zjistily, že 4 týdny jsou hrozně málo, pokud chcete zařízení více poznat a zároveň si chcete užít dětí. Praxe byla úžasná, pracovaly jsme s různorodými dětmi. Každé dítě bylo unikátní. Někteří měli fyzický handicap, behaviorální problém nebo psychický problém, někteří tam docházeli, protože jsou sirotci umístění v dětském domově nebo jen byly z chudých poměrů a proto jsou ubytováni v hostelu.

Vzhledem k tomu, že menší děti nerozuměly moc anglicky, tak jsme svou činnost vykonávaly především ve třídě učitelek Hannelie a Marlene. Pomáhaly jsme dětem s výtvarnými výrobky, či v matematice zeměpise. Dále jsme pro ně připravovaly

volnočasové aktivity a prezentaci o naší zemi, která je velmi zajímavá. Nejvíce je zajímavá naše řeč. Český jazyk se jim moc líbí, a jejich oblíbeným slovem se stala láska a náš pozdrav ahoj. Další aktivitou bylo pomáhání s organizací soutěže v různých kategoriích. Bohužel 4 týdny utekly jako voda, byl to akorát čas na to poznat pár dětí a udělat úkoly zadané univerzitou.



a



Je to krásná zkušenost, ačkoliv jsme se nestačily rozkoukat. Obavy, že afrikánština bude velká bariéra, opadly, protože něco se člověk afrikánsky naučí a hlavně děti i tak rozumí Vaší mimice, která mluví jasně, nebo se ve třídě najde někdo, kdo

Vám bude ochotně překládat. Jinak jedinou menší nevýhodou je, že v období opravdu velkých veder jsme musely být oblečené od hlavy k patě, abychom na starší studenty nepůsobily provokativně, což samozřejmě dávalo smysl. Přesto si tuto praxi zamilujete!

Cestování a tipy

Největší výhoda je, když máte auto nebo kamarády, kteří Vám chtějí JAR trochu ukázat.

Potchefstroom – v Potchi se dá najít mnoho zajímavých míst. Např. památné místo, kde dříve stál koncentrační tábor, Ikageng (pouze za doprovodu sociálních pracovníků!!), Potchefstroom water's dam, NWU má krásná zákoutí v kampusu.



Hartebeespoort – krásné pohoří na které můžete jet lanovkou, vodní sporty, vodní přehrada, zoo, a Upperdeck restaurace, krásný západ slunce.



Kapské Město – Stolová hora, Camps bay pláž, přístav, projížďka městem červeným autobusem, výlet s Buz Busem do Hout bay, Simons Town, Cape of Good Hope = levné a hlavně vás vyzvednou a vysadí u ubytování, ubytování v

Zebra Crossing noclehárně = levné a na pár dnů akorát, navíc skvěle situované, poblíž Stolové Hory a centra.



Dostaly jsme spoustu typů na cestování, ale v našich možnostech to bohužel nebylo, nic méně za návštěvu stojí Parys, Sun city, Durban, Drakensberg, Krugerův národní park, Johannesburg, Pretorie, Stellenbosch, NWU – Vaal, a další.

Festivaly:

Jarní festival – Spring festival – na tento festival nás vzala Gerda, třeba se Vám také pošťestí, pokud ne, můžete jej navštívit samy. Lístky můžete koupit u vstupu a je to relativně i cestou z praxe.

Aardklop – velký hudební a umělecký festival vícedenní, rozhodně musíte navštívit, lístky se pohybují v ceně 150 ZAR na celý týden. Jen za koncerty se platí navíc, ale když tomu nerozumíte je vážně zbytečné je navštěvovat.

Zde je také dobré nakoupit dárky pro blízké, což doporučuji i na Spring festivalu.

Doporučujeme na stáž vyjet! Je to neskutečná zkušenost, opravdu se rozmluvíte a hlavně když jste dvě, tak se můžete doplňovat! Nebát se zařídit si velké věci! Lidé jsou ochotní. Jakékoliv dotazy Vám můžeme zodpovědět, ale věřte, že na všechno si stejně přijdete sami a stojí to za to! Děkujeme za nádhernou zkušenost a příležitost vidět jiný systém, kulturu a také za pomoc s administrativou s tím spojenou.



Pro více informací nás můžete kontaktovat přes email či facebook, nebo lépe, rovnou nás můžete osobně vyhledat na fakultě ZSF. Rády Vám povyprávíme více a doporučíme pár rad a typů.

Stanislava Henkenová s.henkenova@seznam.cz
Lenka Landová LeLandova@seznam.cz

Foto:

**Potchefstroom – Písečná bouře
v Potchi, NWU – Fakulta Práva**



**Exkurze v Service centre,
Rugby zápas**





Ostrov lachtanů, pohled ze
Stolové Hory na Lionhead



Campsbay a Atlantický oceán,
pohled na Kapské Město ze Stolové
Hory

