

# Závěrečná zpráva ze studijního pobytu-Finsko, Kemi

Toto je závěrečná zpráva z mého studijního pobytu ve Finsku, ve městě Kemi. V Lapland University of Applied Sciences (Lapin AMK) jsem studovala zimní semestr roku 2019.

## Před výjezdem

Na jaře jsem se přihlásila na konkurz na studijní pobyt který byl vypsán Zahraničním oddělením. Chtěla jsem jet na co nejdélejší dobu a do země kterou jsem ještě nenavštívila, proto jsem vybrala Finsko na necelých 5 měsíců. Odevzdala jsem přihlášku na konkurz, strukturované CV a motivační dopis. Poté následoval osobní pohovor, na který doporučuji si zjistit pár informací o zemi kam chcete vyjet a také si připravit pár informací o vás. Dobrá je tato sekce na stránkách fakulty (Pomohla mi i pro orientaci v papírování během pobytu a po skončení): <https://www.zsf.jcu.cz/cs/zahranicni-vztahy/informace-pro-studenty/jak-na-to/erasmus> . Po konkurzu jsem obdržela emailem vyjádření o přijetí a začalo vyřizování všech potřebných dokumentů. Nejdůležitější je Letter of acceptance a Learning agreement ve kterém máte napsané předměty které absolvujete v zahraničí a kolik kreditů za ně později dostanete zpět na naší fakultě. Posledním krokem je podepsání Účastnické smlouvy na Rektorátu JU, po jejímž podepsání obdržíte stipendium. Upřímně proces papírování je na celém Erasmu nejhorší, ale jakmile už máte Účastnickou smlouvu v ruce tak je všechno dobré a jedete.

## Cesta do Kemi

Do Kemi se dá dostat několika způsoby. Já zvolila dvojitý let, nejdříve do Helsinek a poté menším letadlem přímo do Kemi. Někteří studenti cestovali letadlem pouze do Helsinek a poté vlakem do Kemi. V tomto případě doporučuji zakoupit jízdenky včas, protože se jízdenky na vlak postupně zdražují ([www.vr.fi](http://www.vr.fi)). Let do Helsinek trvá cca 2 hodiny a 10minut, následující let do Kemi trvá 2 hodiny. Cesta vlakem z Helsinek do Kemi trvá cca 7 hodin. Když jsem porovnávala ceny tak to vycházelo cenově podobně s jen nepatrným rozdílem a proto jsem se rozhodla pro pohodlnější cestu pouze letadlem a zpáteční letenka Praha-Kemi mě celkem vyšla na 7200,- Kč. Také je možné přicestovat z Helsinek autobusem ([www.matkahuolto.fi](http://www.matkahuolto.fi)) a nebo se domluvit s někým kdo se rozhodl dojet svým vlastním autem, poptejte se ostatních studentů před odjezdem.



Na letišti nás vyzvedli tzv. tutoři což jsou studenti ze studentské unie Rotko, kteří se o nás během celého pobytu starali. Ti nás odvezli každého individuálně na předem určené ubytování. Několik měsíců před odjezdem nás tutoři kontaktovali emailem a poté založili skupinu na facebooku a whatsappu, kde se každý mohl zeptat na co chtěl. Doporučuji se do skupin zapojit a v případě jakýkoliv dotazů se na tutoře obrátit, rádi vám pomohou a poradí při jakýkoliv pochybách.

## Ubytování

Email o ubytování jsem dostala měsíc před odjezdem, kde byla přesná adresa a kdo se mnou bude bydlet. Já jsem měla na ubytování velké štěstí. Bydlela jsem se 4 děvčaty: z Německa, Belgie a Česka, a to v domečku který pronajímali velmi ochotný starší pár. Platila jsem 250 Euro na měsíc. Druhý den po příjezdu jsme podepsaly ubytovací smlouvu. Někteří studenti platili více a za malé byty, proto záleží opravdu na štěstí. Výběr nelze nijak ovlivnit, pouze si můžete vybrat, zda chcete mít spolubydlící v pokoji nebo ne. Obecně se měsíční nájem ve Finsku pohybuje 250-350 Euro.

Jediná nevýhoda našeho domečku byla vzdálenost od školy a centra města. Kamkoliv jsme šly bylo to 20-30 minut pěšky. Doporučuji si na rychlé přesuny po Kemi pořídit kolo, buď nabízí secondhandové obchody (40-80 Eur) a nebo vám zapůjčí škola. Využila jsem svoje kolo po celou dobu pobytu, pořídte si na něj světlo a jste připraveni na všechno. Všechny chodníky ve městě jsou zároveň i cyklostezky a Finové jezdí i na sněhu. Nebudete litovat!



## Studium na univerzitě Lapin AMK

Na univerzitě jsem absolvovala 5 předmětů: Nursing Expertise and Special Issues, Decision Making Process in Clinical Nursing, Multicultural Work, Health Promotion in Mental Health and Substance Abuse Nursing a Survival Finnish. Studium ve Finsku je velmi odlišné oproti studiu v ČR. Většinou probíhá jeden předmět a po jeho skončení začíná další. Na daný předmět je docházka většinou max. 3x týdně a zbytek je individuální práce, kterou máte rozvrženou i ve vašem rozvrhu. Individuální práce



spočívá v plnění úkolů z Moodle, samostudiu ze zdravotnického portálu Skhole, skupinové práce s ostatními studenty a seminárních prací. Vyučující vaše práce a úkoly postupně kontrolují a případné chyby musíte doplnit. Na kvalitě vaší individuální práce závisí velká část vaší závěrečné známky. Na konci předmětů byly testy (V Nursing Expertise byly testy i v průběhu), ve kterých byly hlavně eseje otázky. Na testy bylo vždy velké časové rozmezí, např. 4 hodiny. Předmětů se neobávejte, profesori Vám rádi

pomohou a všichni reagují na emaily. Nejzajímavější pro mě bylo Simulační centrum, které jsme několikrát navštívili. Podle mého to zcela mění styl výuky a dá se tam skvěle připravit na spoustu ošetrovatelských situací. Pokud se obáváte vaší znalosti angličtiny v předmětech tak slibuji, že se to s postupem času zlepší. Já měla z počátku problém s některými odbornými slovíčky a později jsem si vše zažila. Jediná výjimka oproti klasickému vyučování předmětů je předmět Survival Finnish, který probíhal on-line a závěrečnou prací bylo 5-ti minutové video ve kterém použijete co nejvíce finštiny co jste se naučili. Je to později krásná vzpomínka na Finsko, když se Vám video povede.

Já jsem v Lapin AMK absolvovala pouze tyto předměty a žádnou praxi, pokud by to bylo možné určitě bych zde šla i na praxi, je to výhoda hlavně po návratu zpět na naši fakultu, kvůli pozdějšímu dodělávání zkoušek a praxe.

### Volnočasové aktivity

Veškerý volný čas jsem na Erasmu trávila s ostatními výměnnými studenty, bylo nás celkem asi 30 a pořád bylo co dělat. Univerzita nabízí svou menší vlastní posilovnu která je hned vedle hlavního kampusu a je zadarmo. Také tzv. Sportpass (28 Euro na jeden semestr) se kterým můžete do Kemi Gym která má vlastní posilovnu a velkou nabídku kurzů jako je např. jóga, pilates atd. a také máte levnější vstup do městského plaveckého bazénu, kde je skvělá sauna. Také škola nabízí volejbal a další skupinové hry, přesný výběr vám sdělí tutoři nebo koordinátor volnočasových aktivit Jukka. Jukka vám také v případě zájmu půjčí brusle, hokejky a další sportovní propriety. Každou neděli je veřejné bruslení od 11h, kde je první hodinu klasické bruslení a druhou hodinu se hraje hokej (je to spíš takový nácvik na hokej, zúčastnit se může každý). Bruslení je zadarmo a vybavení si přímo v hale půjčíte také zadarmo. Dobrý je také místní studentský bar Corner Inn ve kterém je každou středu Bingo a každý čtvrtek kvíz. Osobně mě bavilo hlavně Bingo, vždy jsme se tam sešli se všemi studenty (i s těmi se kterými jsem se jinak v týdnu míjela) a lze vyhrát hezké ceny. Zkuste sauny všude kde to jde a Ice hole (koupání v ledové díře).

Pokud budete mít kolo doporučuji si o víkendech objet okolí Kemi, např. poloostrov Ajos na kterém je ledoborec Sampo. Zajděte si na pláž, k rozhledně Kiikeli a k jezeru Takajärvi.

Autobusem nebo vlakem se dají navštívit okolní města jako je Tornio, Rovaniemi a Oulu.



## Výlety po Finsku a okolí

**Rovaniemi** je město vzdálené vlakem cca hodinu od Kemi, je zde hlavně Santa Claus village, sobí farma, muzeum Arktikum a toto všechno jsme navštívili na výletu organizovaném univerzitou. Rovaniemi prochází severní polární kruh a proto je to velké turistické centrum a určitě doporučuji navštívit. Zúčastnili jsme se zde také studentské akce Kuksajaiset na které jsme večer viděli naši první velkou polární září.

**Tornio** je město které je hned vedle Švédské hranice, cesta autobusem z Kemi trvá 30 minut. Jedná se vlastně o dvě spojená města, finská část je Tornio a švédská je Haparanda. Pokud budete ve Finsku přes Nový rok, doporučuji oslavit v Torniu kdy nejdřív oslavíte půlnoc ve finské části a poté přeběhnete most přes řeku a oslavíte půlnoc znovu, ale o hodinu později díky časovému posunu mezi Finskem a Švédskem.

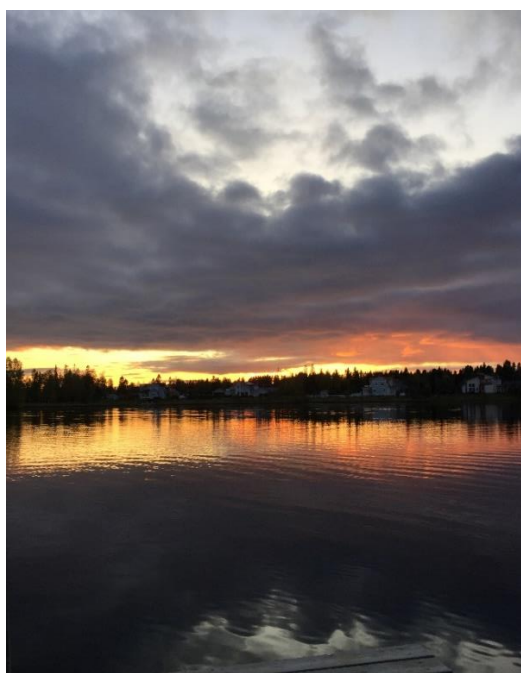
**Oulu** je město vzdálené cca hodinu od Kemi, kam jsme vyrazily se spolubydlícími na jednodenní výlet. Centrum je hezké a jedná se o jedno z větších měst v Laponsku.

**Finské národní parky** se dají navštívit buď autobusem, vlakem a nebo zapůjčeným autem a stojí za to navštívit když je teplo i když je zima ([www.nationalparks.fi](http://www.nationalparks.fi)). Doporučuji: Martimoaapa (blízko Kemi, možnost přesání ve volně přístupných chatičkách), Riisitunturi (hezky označené trasy na pěší výlety, lze i ve sněhu), Pyhäntunturi (skvělé běžkové trasy a možnost zapůjčení běžek).

### Švédsko, Estonsko, Rusko

Švédsko jsme poprvé navštívili přes město Tornio, jak už jsem popisovala výše, ale za hlavní návštěvu považuji náš výlet trajektem do Stockholmu. Trajektem jsme navštívili v jednom týdnu 4 země: Finsko (vyráželo se z Helsinek), Estonsko (Tallin), Švédsko (Stockholm) a Rusko (Petrohrad). Celý výlet byl neuvěřitelným zážitkem, určitě doporučuji- z Finska je jedinečná možnost cestování do Ruska bez víza. Jeli jsme se společností Moby (St. Peter line).

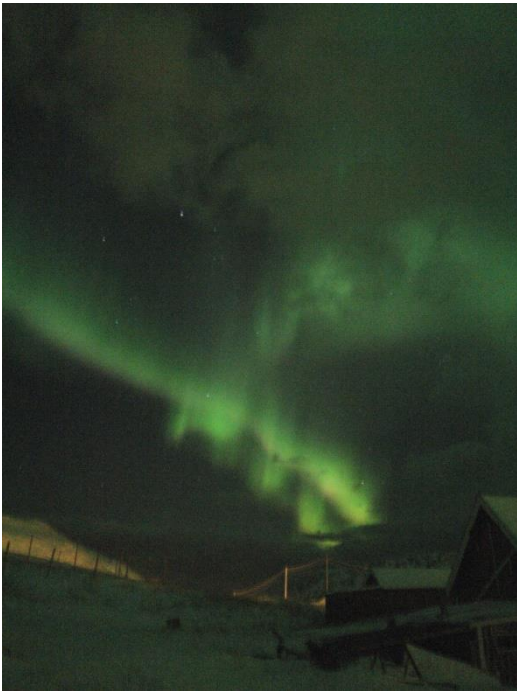
**Norsko** jsme navštívili jako poslední. Cestovali jsme tam auty z autopůjčovny (společnost Hertz je nejlepší, zvolte si vyzvednutí auta na vlakové stanici a ne na letišti). Navštívili jsme Nordkapp (Severní mys) a město Hammerfest. Viděli jsme zde jedny z nejkrásnějších polárních září.





### Další tipy

Lapin AMK má skvělé obědy, jeden je za 2,50 Euro a mají velký výběr jídel (i pro vegetariány a alergiky). Nejlevnější obchody na nákup potravin jsou v tomto pořadí: Lidl, Prisma, Sale, K-market. Na suvenýry a drobné dárky je nejlepší TEX.



Přivezte si termo oblečení, termo ponožky a lyžařské rukavice, ne jen slabší rukavice.

Mobilní aplikace které jsem ve Finsku nejvíce využila jsou: NightCap (stojí asi 30 Kč, ale díky ní mám fotky polární záře které bych jinak na můj mobil nikdy nevyfotila), Aurora (předpověď polární záře), Currency (offline převaděč měn), Whatsapp (na komunikaci s tutory a ostatními studenty).

Pokud chcete podnikat spoustu výletů, počítejte s tím, že vám nebude stačit jen stipendium, vezměte si s sebou i úspory.

Zde jsem shrnula ty podle mě nejdůležitější informace z mého pobytu ve Finsku, pokud máte jakékoliv dotazy neváhejte se na mě obrátit na mail: [smejkalovaalzbeta@gmail.com](mailto:smejkalovaalzbeta@gmail.com) nebo facebook: Babeta Šmejkalová.