

## **Tříměsíční odborná stáž**

### **JIHOAFRICKÁ REPUBLIKA**

#### **POTCHEFSTROOM**

**10. 9. – 4. 12. 2009**



Bc. Martina Sýkorová, Jana Krásná, Anna Staníková

(studentky oboru Ochrana veřejného zdraví a Rehabilitační – psychosociální péče o postižené děti, dospělé a seniory)

#### **Doprava**

Doprava v JAR je komplikovaná. Velkou roli zde hraje bezpečnost. Téměř každý se zde přepravuje svým vlastním automobilem, kdy je nutné se při jízdě v autě zamykat i na krátké vzdálenosti po městě. My jsme jako dopravní prostředek od univerzity dostaly k zapůjčení kola. Užívaly jsme je především za účelem dopravy na praxi do ES Le Grange nebo k nakupování potravin. Do školky Amaphelo jsme se dopravovaly místními „černošskými“ taxíky, což nám několika místními obyvateli nebylo doporučeno, ale jinou možnost jsme neměly. Školka se nachází v jednom z místních townshipů, tudíž nebylo možné opět z důvodu bezpečnosti dopravit se tam na kolech. Auto jsme bohužel k dispozici neměly, ale není problém si ho zapůjčit. Máme velmi dobré zkušenosti s autopůjčovnou AVIS. Pohonné hmoty jsou asi o polovinu levnější než u nás. Jinak jsme také využívaly autobusy společnosti Greyhound, podobné jako u nás Student Agency (př. Zpáteční jízdenka z Potchefstroomu do Kapského města nás vyšla na R 1120 = 2 800 Kč).

#### **Finance**

Od naší fakulty jsme dostaly stipendium 45 000Kč, z čehož jsme pokryly letenky, pojištění, očkování. Od tamní fakulty jsme dostávaly měsíční kapesné 700R což je cca 1680Kč jako příspěvek na jídlo. Je ale potřeba počítat i s (relativně velkým) výdejem financí ze svých zásob, především chcete-li cestovat. Také bych chtěla upozornit na to, že potraviny, především mléčné výrobky, jsou o hodně dražší než u nás, což nás nemile překvapilo.

#### **Ubytování**

Ubytované jsme byly v hostelu (koleji) Minjonet místní univerzity a to zcela zdarma. K dispozici jsme měly celý byt, kdy každá měla svůj vlastní pokoj, což bylo velmi příjemné, společná byla koupelna a kuchyně. Ubytování bylo v porovnání s našimi kolejemi, jak jsme na ně zvyklé, nadstandardní. Jediným negativem našeho ubytování byl neustálý hluk, protože náš hostel stál hned vedle rušné silnice.

#### **Volný čas**

Ve volném čase jsme využívaly univerzitního otevřeného plaveckého bazénu, který se nacházel v areálu kampusu. Přístup sem byl zdarma pro všechny studenty univerzity.

Město Potchefstroom neskýtá tolik kulturního vyžití jako jsme na ně zvyklé z České Republiky. V nákupním centru Mooi Rivier Mall se kromě obchodů a restaurací nachází také kino. Divadla se ve městě ani v okolí bohužel nenachází. Nejvyšší četnost hudebních koncertů je v době konání místního festivalu Aardklop, na který jsme se velmi těšily, ale který nás v mnoha ohledech zklamal. K cestování a poznávání jsme využívaly především víkendy. Měly jsme možnost navštívit Cape Town, Durban, Parys, Pretorii, národní park Pilanesberg, lví farmu, Johannesburg a Dračí hory, které vše doporučujeme.

### **Cestovní pojištění**

Jistě nejlepší volbou při výběru pojištění je nechat se pojistit přes kreditní kartu. Na výběr je pojištění přímo ke kreditní kartě či k bankovnímu účtu. Poskytují např. Česká spořitelna (ve spolupráci s Kooperativou) nebo ČSOB. Jako nejlevnější a nejvýhodnější variantou pojištění pro nás bylo pojištění k bankovnímu účtu, za které jsme zaplatily cca 60Kč/ měsíčně. Rozsah pojištění byl velmi rozsáhlý. Obsahoval : odpovědnost za škodu na majetku i na zdraví, úrazové pojištění, léčebné výlohy v zahraničí, pojištění zavazadel, zpoždění zavazadel a letu. Limity pojistného plnění byly srovnatelné s ostatními pojišťovnami, kde se výše za cestovní pojištění za 3 měsíce v Jihoafrické republice vyšplhala i k 7000Kč. Rozdíl byl tedy markantní.

### **Očkování**

Do Jihoafrické republiky se doporučuje očkovat proti těmto infekčním nákazám : virová hepatitida A+B, břišní tyfus, žlutá zimnice, meningok A+C, vzteklna, cholera. Je nutné také zkontrolovat si platnost očkování proti tetanu. Užívání antimalarické profylaxe není v oblasti Potchefstroomu nutné. Pokud ovšem plánujete navštívit Krugerův národní park, bylo by vhodné antimalarika zakoupit ještě před odletem, jedná se totiž o malarickou oblast. Očkovat se můžete nechat v Očkovacích centrech nebo si očkování domluvit přímo na Infekčním oddělení v nemocnici, což vychází levněji, platíte pouze za očkovací látku a ne za její aplikaci jak je tomu v Očkovacích centrech, která jsou soukromými zařízeními.

### **Strava**

Připravte se, že ceny téměř všech druhů jídel v Jihoafrické republice jsou někdy i mnohonásobně dražší než u nás. Nejvíce zaplatíte za mléčné výrobky, uzeniny, ovoce a zeleninu. Některé výrobky jsou zde levnější než u nás – zejména hovězí maso a sladké pečivo, ale těchto není mnoho.

Doporučujeme přivést si s sebou z domova některá koření – např. gulášové koření, majoránku, kmín. Může se hodit, pokud budete chtít pohostit své známé pravou českou večeří.

Stravování v restauracích je přibližně o půlku dražší než v České republice.

Co se týká pitného režimu, v Jihoafrické je k dostání vše kromě ovocného čaje. Milovníci ocení vynikající Jihoafrická vína. My doporučujeme k ochutnání především cider Savanna, která se stala naší nejoblíbenější, dále míchané koktejly Dom Pedro různých příchutí.

## Vízum

Nezůstáváte – li v JAR po dobu delší než 3 měsíce, vízum není potřeba. My jsme se bez problémů vešly do téhle doby, protože jsme si cestování rozvrhly po víkendech spolu s pár volnými dny v průběhu praxe a po jejím skončení.

## Praxe

První měsíc jsme navštívily několik zařízení zaměřených na sociální práci v místě našeho pobytu, konkrétně: **SAVF – nezisková organizace** zabývající se především pěstounskou péčí, Servisní centrum pro seniory, Státní nemocnice, Wellness centrum pro HIV pozitivní pacienty, Witrand – Psychiatrická léčebna, Armáda – obranné jednotky a Úřad sociální práce.



Následně jsme dva měsíce docházely pravidelně každé pondělí a úterý do **Amaphelo Day Care Centre** – mateřské školy určené pro HIV pozitivní děti žijící v nepříznivých životních podmínkách. Ve školce jsme většinu času trávily ve třídě pro děti ve věku 3 – 4 roky, kde jsme pomáhaly učitelkám při výuce v anglickém jazyce, při plnění každodenních povinností, s volnočasovými aktivitami aj.



Problém, který nám bránil dělat s dětmi, co bychom si představovaly, byla především jazyková bariéra. Děti mluvily jejich kmenovými jazyky, tady především jazykem tswana. Byly jsme tedy rády, že jsme si alespoň zapamatovaly několik jejich jmen a zbytek komunikace s nimi probíhal především neverbálně, „rukama nohama“ nebo pár výrazy v angličtině. Děti se ale už tady učí anglicky, dívají se i na anglicky mluvené filmy, aby si řeč osvojily, ale samy ji aktivně ještě nepoužívají

Každou středu a čtvrtek jsme trávily na praxi ve **škole pro postižené děti**. Opět jsme zde pomáhaly při výuce, při každodenních činnostech, věnovaly



jsme se i individuální práci s žáky – osobní asistence dle typu postižení, procvičovaly jemnou a hrubou motoriku či anglický jazyk formou výukových her apod. My jsme pomáhaly celou dobu v nejstarší třídě, kde bylo cca 8 chlapců kolem 20 let, každý s jiným typem či kombinací postižení od ADD, ADHD přes Aspergův syndrom po autisty aj.



## **Pozitiva a negativa**

Za pozitiva považujeme v rámci praxe především to, že jsme měly příležitost podívat se hned do několika různých zařízení zaměřených na sociální práci, přičemž jsme se v každém zařízení dozvěděly spoustu zajímavých informací, ke kterým bychom se jindy a jinde v takové míře dostaly jen těžko. Zároveň naše praxe byla různorodá, tedy jsme měly příležitost vyzkoušet si práci s různými typy klientů v odlišném prostředí, než na jaké jsme zvyklé.

Veliké pozitivum byla pomoc naší koordinátorky – Dr. Adri Roux, která nám v případě potřeby vždy ochotně vyšla vstříc.

Každá z nás se zdokonalila a především rozmluvila v anglickém jazyce, což byl opravdu veliký přínos. Zároveň nás praktické používání angličtiny v běžném životě namotivovalo k většímu důrazu na vlastní další rozvoj v téhle oblasti, protože toto se ve světě v žádném případě neztratí.

Za negativa jsme především z počátku považovaly ne příliš efektivní spolupráci s tamním zahraničním oddělením. Jak jsme ale postupem času zjistily, nebyly jsme ze zahraničních studentů jediné, kdo měl podobný problém.

Dalším negativem omezující náš každodenní život bylo dodržování doporučeného zákazu vycházení z důvodu bezpečnosti především ve večerních hodinách. Pochopitelně jsme občas šly, ale pouze s doprovodem. Nebylo bezpečné chodit po městě po setmění jak jsme na to zvyklé doma, protože bylo třeba být neustále ve střehu. Nám se naštěstí nic nestalo, ani nám nikdo nic neukradl, ale dávaly jsme si opravdu pozor a zbytečně jsme neriskovaly.

## **Cestování**

Cestování po JAR je časově náročné, ale stojí to za to. My jsme začaly cestovat až druhý měsíc, když jsme zjistily kam a jak vycestovat nejlépe. Jezdily jsme o víkendech buď samy nebo jsme přibraly nějakého známého. Hledáte-li „partáka“ na cestování, rovnou se obračejte na zahraniční studenty, což platí zřejmě všude. Místní většinou na místech, kam chcete jet buď byli nebo na to nemají čas, chuť či peníze, takže nejvíc odezvy ucítíte opravdu ze stran zahraničních studentů, kteří vám zároveň podají nejvíc informací kam a jak vycestovat nebo se k vám rovnou připojí.

Co se týče dopravy - k cestování se nám nejlépe osvědčilo vypůjčení si auta u společnosti Avis (další možnou byla firma Budget, ale výpůjční cena byla srovnatelná – kolem 1 000 Kč/den s tím, že spoluúčast při nehodě byla mnohonásobně vyšší. V obou autopůjčovnách byla cena s vyšším počtem dní výhodnější.). Protože jsme byly tři a většinou jsme měly ještě alespoň jednoho člověka s sebou, vyšlo nás vypůjčení spolu s benzinem (cca 17 Kč/l) po rozpočítání nejvýhodněji.

Výhodně by vyšla také doprava vlakem, ale ta nám místními nebyla doporučována kvůli bezpečnosti. Pár zahraničních studentů vlakem ale jelo a nestěžovali si, takže je to na volbě každého.

Po JAR také létají místní letecké společnosti, které vás poměrně levně a rychle přepraví po větších městech, my jsme o letu uvažovaly na cestu do Kapského města, ale nakonec nás výhodněji vyšlo využití jedné z místních autobusových zájezdových společností s názvem Greyhound.

Další možností přepravy, kterou spousta cestovatelů využívá byl tzv. „Baz Bus“ fungující na principu „naskoč – vyskoč“. Těchto baz busů po JAR jezdí spousta, každý po určité trase, která vede od jednoho backpackeru k druhému, kde lidé nastupují a vystupují.

Na vysvětlenou pro ty, kteří nikdy nezaslechly pojem backpacker – jde o hostel, který má většinou velmi přívětivý vzhled a lidé, kteří jej využívají jsou právě turisté „batůžkáři“

Pro ilustraci: [www.amphibackpackers.co.za](http://www.amphibackpackers.co.za)

Backpackery mají v nabídce také mnoho aktivit mezi nimiž jsou především jednodenní výlety s průvodcem apod., kterých jsme využily hned několikrát.

Věc, která vám nesmírně usnadní plánování cest a hledání ubytování je příručka „Coast to coast“ – což je průvodce po backpackerech v JAR. Dozvíte se tam i spoustu praktických informací obecně o JAR, které se vám při cestování můžou hodit. Tahle příručka je k dostání v jakémkoliv backpackeru zdarma, my jsme si každá přivezla svou, v případě zájmu bez problému zapůjčíme.

V JAR se dá navštívit opravdu spousta míst, protože co se týče cestování je to země otevřených možností. Naším favoritem mezi výlety se rozhodně staly Dračí hory, kam jsme zavítaly pro jejich krásu dokonce dvakrát.

Cestovaly jsme o víkendech, většinou od pátku do neděle, protože jsme měly každý týden touhle dobou volno z praxe. Měly jsme možnost vzít si volno z praxe jeden celý týden, abychom mohly někde pobýt delší dobu, což jsme využily na cestu do Kapského města. Šťastně nám vyšel i konec pobytu, kdy nám praxe skončila s koncem listopadu a zbyval týden do odletu, což jsme využily ještě k jednomu delšímu výletu.

Co jsme všechno viděly?

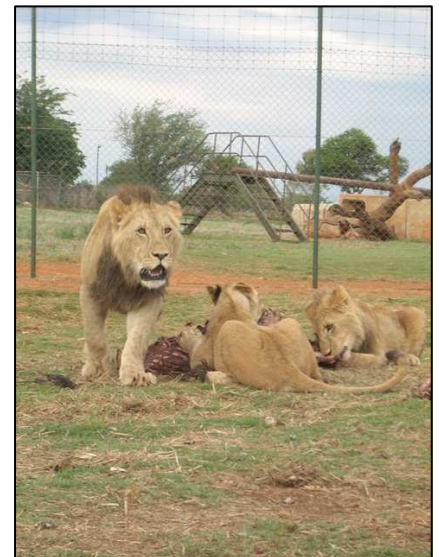
### **Johannesburg – multicultural village**



## Parys

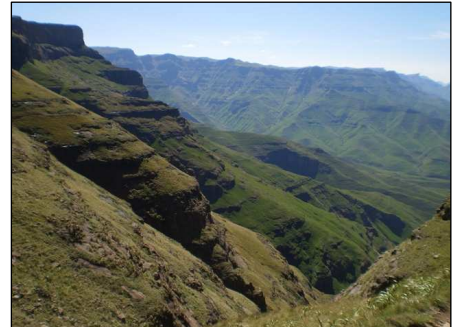


## Lví farma



## Dračí hory + Lesotho





**Pretoria** – Union buildings, Chameleon village



**Pilanesberg** – národní přírodní rezervace



## Durban



## Kapské město – Mys Dobré Naděje, Stolová hora







**Rády bychom poděkovaly týmu OZV za poskytnutí této jedinečné příležitosti. Celá stáž pro nás byla ohromnou zkušeností, zažily jsme chvíle radostné i méně radostné, každopádně jsme si prožily po všech stránkách nezapomenutelné tři měsíce v zemi mnoha tváří mezi lidmi mnoha kultur, kteří nám dovolili nahlédnout do svého života.**

**V případě zájmu Vám rády povíme a ukážeme víc...☺**

**Kontakty:**

**Martina Sýkorová**  
[martina.sykorova@gmail.com](mailto:martina.sykorova@gmail.com)

**Jana Krásná**  
[jandulis@seznam.cz](mailto:jandulis@seznam.cz)

**Anna Staníková**  
[Anna.Stanikova@seznam.cz](mailto:Anna.Stanikova@seznam.cz)

