

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta



Potchefstroom, Jihoafrická republika

11. 8. – 5. 11. 2016

Natalie Grabmüllerová (SPVP 2.ročník), Tereza Řípová (SPP 3.ročník)

Report z zahraniční stáže v Jihoafrické republice

Jsme studentky Zdravotně sociální fakulty a absolvovaly jsme tříměsíční zahraniční stáž v Potchefstroomu v Jihoafrické republice. Poté, co jsme sebraly odvahu a úspěšně absolvovaly konkurz na zahraniční stáž, nás čekalo náročné organizační a administrativní vyřizování naší cesty.

Administrativní záležitosti

Co je třeba vyřídit?

Nejdůležitější je mít platný cestovní pas, získat mezinárodní očkovací průkaz, zařídit si pojištění, potvrzení od lékaře a vyplnit nutné formuláře ze zahraničního oddělení. Některé dokumenty jsou v anglickém jazyce, a proto vám s vyplněním mohou pomoci na fakultě.

Pokud jedete do JAR na dobu kratší 90 dnů, tak si nepotřebujete zařizovat vízum. Pro jistotu si ale před odjezdem zavolejte na ambasádu v Praze. Je dobré si před odjezdem zajistit vací dopis od zahraniční univerzity, mohlo by se vám stát, že ho budete na letišti potřebovat.

Letenky

Letenky jsme si zařizovaly hned po zjištění, kdy nás univerzita v Potchefstroomu přijme. Koupily jsme je na internetu za 18 080,- Kč, letěly jsme se společností Emirates. Let trval necelých 7 hodin z Prahy do Dubaje, kde jsme několik hodin čekaly na přestup, a poté let trval 8 hodin do Johannesburgu. Letenky lze koupit i bez přestupu, ale cena je mnohonásobně vyšší.

Očkování

Do JAR není žádné očkování povinné. Při přímé práci s lidmi je ovšem lepší, zařídit si očkování proti žloutence typu A, B.

Mezinárodní očkovací průkaz získáte v očkovacím centru např. v Českých Budějovicích nebo jiné větším městě. Průkaz stojí přibližně 150 Kč.

Pojištění

Pojištění si lze zařídit přes univerzitu od společnosti UNIQA nebo přes jakoukoliv jinou společnost, kterou si najdete. Jelikož pojištění musí splňovat určité podmínky, tak pro nás bylo jednodušší pojistit se přes školu. Celkově pojištění vyjde na 3 600,-Kč.

Peníze

Od Jihočeské univerzity jsme dostaly před odjezdem stipendium ve výši 46 000,- Kč. Ze stipendia jsme uhradily letenku, ubytování, pojištění, prvotní výdaje a částečně stravu. Všechno cestování v době volna jsme si hradily ze svých peněz.

Místní měnou je jihoafrický rand, 1 RND vychází okolo 1,80,- Kč. Ve většině obchodech i restauracích lze platit platební kartou. Pokud chcete platit v hotovosti, je nejlepší si vyměnit peníze z amerických dolarů na randy přímo na letišti v Johannesburgu.

Doporučujeme nenosit u sebe větší obnos peněz najednou. Vždy si peníze rozdělte a nějaké nechte na ubytování.

Co si vzít s sebou

Pokud přijíždíte do Afriky v našich letních měsících, tak se musíte připravit na zimu. Někdy až do začátku října v ranních a večerních hodinách teplota klesá až k nule. Častokrát bychom ocenily na našem pobytu i rukavice a čepici. Odpoledne se naopak teploty vyšplhají až k 25 stupňům, proto je dobré být připravený na každé počasí. Pokud budete chtít jezdit na výlety nebo pohodlněji jezdit na kole, tak je dobré mít s sebou botasky.

Ubytování

Naše ubytování bylo v kampusu univerzity, měly jsme vlastní apartmán. Každá z nás měla svůj pokoj a měly jsme společnou kuchyň a koupelnu. Ubytování bylo moc hezké, každý týden nám chodila uklízet pokojská. V prvních dnech bylo v apartmánu poněkud zima, a tak jsme si musely i přes noc topit. Naopak v posledních dnech našeho pobytu byly teploty vysoké. Cena našeho ubytování vyšla každou z nás 9 080,- RND.

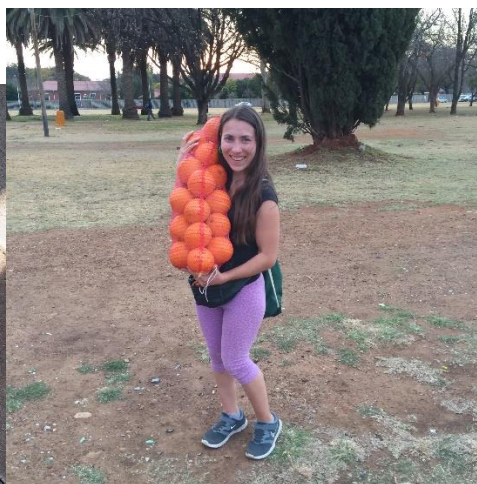
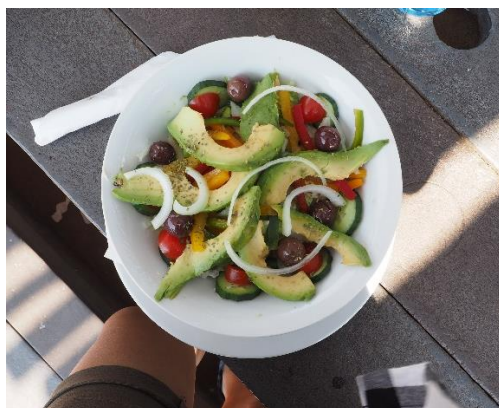


Jídlo

Ceny za potraviny se pohybují podobně jako u nás. Nejbližší obchody jsou Friendly, Ok Groceries a Spar. Někdy jsme se při cestě z praxe zastavily ve vzdálenějším a větším obchodu Checkers přímo v obchodním centru Moorivier Mall.

Většinou jsme si vařily samostatně, ale najíst se lze také v místní menze nebo v restauracích poblíž kampusu.

Voda z kohoutku se může použít na vaření, ale nepřevařenou ji nedoporučujeme pít. Pitnou vodu lze koupit v nejbližším obchodě Friendly.



Doprava

Před odjezdem na stáž si zjistěte, jestli máte zařízený odvoz na univerzitu a pro jistotu je lepší mít i kontakt na danou osobu. Z letiště cesta autem trvá asi 2 hodiny.

Místní hromadná doprava žádná nefunguje a když ano, tak to není bezpečné. Z bezpečnostních důvodů se vyhněte jízdě v tzv. „black taxi“. Mimo kampus se pohybujte alespoň ve dvou lidech a po setmění je lepší se vyvarovat pohybu ve městě úplně.

Na praxi jsme dojížděly na zakoupených kolech, které jsme na konci pobytu opět prodaly. Jedna cesta nám trvala okolo 20ti minut. Dávejte si pozor na bezpečnost, protože v JAR se řídí po levé straně a na křižovatkách má přednost vždy ten, kdo přijede první.



Bezpečnost

Jihoafrická republika je velice nebezpečná země, obzvláště když místní vidí, že nejste odtud. V JAR je velmi vysoká kriminalita – vraždy, znásilnění, krádeže. Dávejte si pozor, protože i kvůli menšímu obnosu peněz jsou místní schopni zajít hodně daleko.

Praxe

Praxi jsme měly rozdělenou na dvě části – 7 týdnů v jedné organizaci a 3 týdny v jiné.

NW Mental Health

Organizace je zaměřená na pomoc osobám se zdravotním znevýhodněním, má tři kanceláře – v Lichtenburgu, Klerksdorfu a v Potchefstroomu, které jsme navštívily.

Každý všední den jsme pracovaly od 8 do 16 hodin. V rámci této praxe jsme navštívily čtyři další zařízení – školy Es le Grange a Ikalafeng, denní centrum Tshwaraganang a centrum Amélie. Program jsme měly dopředu naplánovaný, každý den jsme navštívily jedno ze zmíněných zařízení, také jsme s každým pracovníkem z organizace byly na Home visit a mohly jsme i vidět, jak probíhá Casual Day a Pension Day. Organizace nás vzala i do zdejší nemocnice a každý pátek probíhala supervize, kde jsme hodnotily uplynulý týden. V této organizaci jsme pracovaly 7 týdnů.



Khulisa Social Solution

Organizace se zaměřuje na boj proti násilí a kriminalitě v JAR. Pracují s dětmi, mládeží a dospělými, kteří mají zkušenost s násilím, návykovými látkami, krádeží a dalšími patologickými jevy. Zaměřují se na prevenci, řešení aktuálních problémů a resocializaci.

Jedná se o kancelář, která se zaměřuje spíše na administrativu a pořádá individuální i skupinová sezení.

Pracovaly jsme každý všední den od 8 hodin do 16:30. V rámci této praxe jsme se dostaly na prohlídku soudu, policejní stanice a podílely jsme se na pořádání projektu Funwalk, akci která upozorňovala na zneužívání žen.



Cestování

Cestování jsme mohly podniknout v době volna o víkendech nebo o prázdninách.

Pilanesberg

Pilanesberg je národní park, který se nachází v North West provincii západně od Pretorie, cesta tam trvala okolo třech hodin jízdy autem. Park jsme navštívily na jeden den, ale určitě se výlet dá zorganizovat delší. V národním parku se může projíždět autem a člověk tak má možnost vidět zvířata nejen z velké „pětky“.



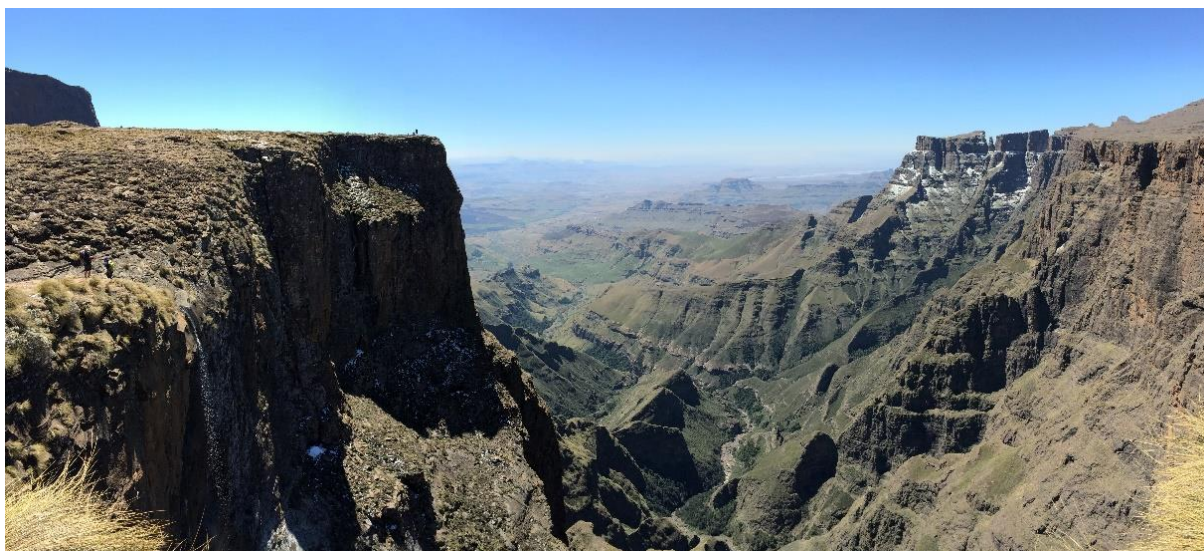
Drakensberg

Drakensberg neboli Dračí hory je pohoří, které leží podél hranic s Lesothem. Cesta autem trvala čtyři hodiny. Každý den jsme absolvovaly několika hodinovou túru, první den jsme zažily sníh a další dny jsme se i spálily, počasí v horách je opravdu nepředvídatelné.

Výlet nás sice vyšel na více peněz, ale ničeho jsme nelitovaly a nádherný pobyt v horách jsme si užily naplno.

Výlety do národního parku i do Dračích hor jsme uskutečnily s agenturou Mag's Tour. Agentura zajistila všechno potřebné a pro nás byly výlety cenově dostupnější i bezpečnější, než kdybychom je podnikly samostatně.





Cape Town

V Kapském městě jsme strávily týden. Dopravily jsme se tam i zpět dálkovým autobusem Translux, na který můžete jízdenky koupit na internetu v Checkers, cesta trvá asi 16 hodin.

Ubytování jsme měly zajištěné přes AirBnB, apartmán jsme měly na skvělém místě a vyšel nás mnohem výhodněji, než bydlet v nějakém hotelu.

V Kapském městě jsme si koupily jednodenní zájezd přes Baz Bus, se kterým jsme navštívily Mys Dobré naděje, známou Boulders Beach s tučňáky i jsme pluly lodí za tuleni.

Další dny jsme navštívily místa přímo v Kapském městě – Waterfront, Long Street, vyšly jsme na horu Lion's Head, odkud je krásný výhled na celé město, a i jsme pěšky vyšly na Table Mountain. Na Table Mountain vede i lanovka, ale výstup je mnohem větší zážitek s krásnými výhledy. Jeden den jsme si koupily jízdenky na Hop on Hop off Bus, se kterým se člověk dostane na všechna významná místa za poměrně nízkou cenu.





Na stáži jsme zažily mnoho pozitivních i negativních zážitků, ale všech si moc vážíme a jsme vděčné, že jsme do Jihoafrické republiky na stáž mohli vyjet. Pobyt nás navždy změnil a doporučujeme všem, aby na jakoukoliv stáž také vyrazili!



S radostí poskytneme jakékoliv informace, a proto nás neváhejte kontaktovat!

Facebook: Natalie Grabmullerová, Tereza Řípová

Email: natalie.grab@gmail.com, ripovat@gmail.com