

# Zahraníční stáž v Namibii – Keetmanshoop

15. únor - 14. květen 2012

**Kristýna Regulová**, Rehabilitace a psychosociální péče – ZSF JU, 2. ročník

a

**Vlasta Kovaříková**, Učitelství pro 1. stupeň – PF JU, 4. Ročník



## Poděkování

Chceme touto cestou poděkovat především panu proděkanovi pro zahraniční vztahy na ZSF, doktoru Danielovi Prouzovi a taktéž celému zahraničnímu oddělení – paní inženýrce Janě Bártové, paní magistře Gabriele Kopecké a paní Andree Schneiderové. Původně jsme totiž měly jet na tři měsíce do Zambie, ale (kvůli česko-zambijskému incidentu se třemi „špiony“ z Čech) byla pár dnů před odletem zrušena. Díky aktivitě pana proděkana a celého zahraničního oddělení se naštěstí nenaplnily naše obavy, že žádná stáž a Afrika nebude a již o tři týdny později jsme odlétaly do Namibie. Tříměsíční pracovní stáž v Namibii byla pro nás obě nezapomenutelnou životní zkušeností a není dne, kdy bychom s láskou v srdci nevzpomínaly na Afriku.

## Před odjezdem

Abyste mohli odjet s klidným svědomím, je třeba zařídit pár nezbytných věcí. Základem toho, abyste odletěli, je samozřejmě letenka. My jsme si koupily letenku od Student Agency a vyšla nás na 20 tisíc korun, je ale možné, že ji seženete i levněji.

Zatím je stále povinné vízum pro vstup do Namibie. V Čechách ambasáda není, je třeba zajet si pro něj do Vídně, kam je nejlepší předem zavolat a domluvit se, aby vám vízum vydali na počkání. Platnost víza počíná dnem, kdy vám ho dají do pasu a trvá 90 dní. Na základě dopisu z fakulty a zvacího dopisu z Namibie by vám vízum měli vystavit zdarma, je

ale možné, že na vás budou zkoušet, abyste ho zaplatili, nedejte se. Také doporučujeme vzít si na cestu do Vídně navigaci, bez ní je totiž docela komplikované velvyslanectví najít.

Cestovní zdravotní pojištění a pojištění odpovědnosti za škodu je rozhodně nutné. Můžete si jej zařídit u různých pojišťoven, ale je poměrně drahé, například v České pojišťovně chtěli na tři měsíce asi 5 až 7 tisíc korun, podle výše plnění. Výhodnější ovšem je zařídit si účet u České spořitelny, pokud ho nemáte a k němu si připlatit zhruba 60 korun měsíčně za cestovní pojištění. K běžnému kontu tak získáte cestovní pojištění za „hubičku“ a navíc v tom nejvyšším plnění, které platí právě devadesát dní po celém světě.

Co se týká očkování, není žádné vyloženě povinné do Namibie, ale určitě se doporučuje naočkovat se proti virové hepatitidě A a B, eventuálně proti vzteklině, podle věku se pak očkuje proti poliomyelitidě.

### **Co zabalit s sebou**

Do letadla si můžete vzít zavazadlo cca o 20 kg, příruční kolem 10 kg, což bude určitě stačit. Je lepší toho brát méně, aby se vám na zpáteční cestě vešly do kufru všechny suvenýry, kterým zajisté neodoláte jako my. V Namibii lze koupit prakticky všechno, ošacení a boty jsou levnější jak u nás. Co byste neměli zapomenout, je praktická lékárnička, vybavená léky proti nachlazení, na bolest, na průjem, ale i zácpu, repelent, krém s vysokým ochranným faktorem proti slunci, náplasti, dezinfekci apod. Na cestování během volna se vám bude hodit spací pytel, stan a karimatka. Co zabalit s sebou za oblečení záleží převážně na ročním období, ve kterém v Namibii budete, každopádně si vezměte něco, co tam můžete nakonec i nechat, namibijská děvčata po vás budou loudit jakákoli trička, kalhoty i sukně. Neocenitelné jsou v každé roční době pevné boty, terén je všude kamenitý a písčitý a hodně toho nachodíte pěšky. Pokrývka hlavy také dobře poslouží, slunce je přece jenom docela zrádné, zvláště v horkých měsících. Nezapomeňte si fotoaparát, je toho v Namibii víc než dost k focení.

### **Cesta**

My jsme letěly se společností Air Berlin z Mnichova přímo do Windhoeku, ale zpátky jsme musely jednou přestoupit v Berlíně. Let trvá asi deset hodin, ale celkem rychle nám to uteklo, servis na palubě byl výborný, najedly jsme se a napily dostatečně a na malých obrazovkách jsme mohly sledovat filmy v angličtině nebo v němčině. Po přistání ve Windhoeku se připravte na to, že je nutné vyplnit formulář pro vstup do země (při odletu i pro výstup ze země) a vystát si frontu, aby zkontrolovali váš pas a vízum, i zvací dopis po nás chtěli.

### **Ve Windhoeku**

Na nás na letišti čekala Kateřina Verchusa, která byla naší koordinátorkou, supervizorkou, poradkyní i kamarádkou v jedné osobě. Katka žije v Namibii již několik let a moc dobře ví, na co si dát pozor. Poskytla nám mnoho užitečných rad a informací. Z letiště jsme jely do Bed'n Breakfast, kde jsme se ubytovaly na jednu noc. V penzionu byl k dispozici bazén, bar i internet a cena nebyla ani moc vysoká. Seznámily jsme se tam s několika příjemnými mladými cestovateli.

Odpoledne jsme s Katkou prošly centrum města, nechaly si potvrdit kopie pasu a zakoupily tamní mobilní číslo s dobíjecím kreditem (do Čech je levnější psát sms z namibijského čísla, než z českého). Namibijské dolary lze koupit v bance za eura či dolary, praktičtější ale je vybrat si peníze přímo z bankomatu. Druhý den pro nás přijelo auto s řidičem a odvezlo nás pět set kilometrů na jih do cílového města Keetmanshoop. Cesta byla sice dlouhá, ale zajímavá. Krajina kolem se neustále mění, takže bylo pořád na co se dívat.

## V Keetmanshoopu

V Keetmanshoopu jsme přijeli až před vchod ubytovny Nurses Home (v areálu nemocnice), kde nás vyzvedli naši noví spolubydlíci, Američané Becky a William od Peace Corps Volunteers. Bydlely jsme s nimi společně v jednom šestipokojovém bytě, kde jsme měly každá vlastní pokoj, k dispozici byla vybavená kuchyň, koupelna s vanou, WC, prádelna s automatickou pračkou. Teplá a studená voda teče podle toho, jak je venku teplo či chladno, takže když je zima, je voda jen ledová, když je vedro, je zase jen horká. Je ale naštěstí pitná.

Becky s Williamem nás vzali s sebou do města, aby nám ukázali, co a jak a kde lze koupit. Centrum je asi půl hodiny pěšky od nemocnice a je poměrně malé, takže se v něm neztratíte. Nakoupit je možné v pár obchodech, ale výběr je poněkud omezený a potraviny jsou dost drahé. Přesto bylo lepší si nakoupit a něco uvařit doma, než si objednat jídlo v nemocnici (i to je poměrně nákladné a mnohdy není ani zrovna chutné).

Není radno chodit do města poslední den v měsíci, kdy je výplatní den pro všechny. I my jsme se o tom přesvědčily na vlastní oči, u všech bankomatů dlouhé fronty, obchody přeplněné lidmi a na ulicích se kymácejí už v poledne opilci. Rovněž se nedoporučuje chodit ven po šesté hodině večer.



## Kde jsme pracovaly

Vzhledem k tomu, že Katka Verchusa žije až ve Windhoeku, zpracovávaly jsme si samostatně čtrnáctidenní pracovní plán, který jsme jí i panu řediteli nemocnice předem posílaly e-mailem. Co, kdy a kde budeme dělat bylo čistě na nás, s ohledem na naše studijní zaměření. Pracovní doba by měla být cca osm hodin denně (někdy méně), od pondělí do pátku. Když jsme chtěly udělat v plánu i v pracovní době nějakou změnu, nebyl nikdy problém se na tom domluvit.

Od Katky jsme dostaly seznam organizací i s kontakty, kde je možné se angažovat. Ty jsme v Keetmanshoopu během prvních pár dní obešly, představily se a v několika jsme se rovnou domluvily na spolupráci. Vlasta studovala na pedagogické fakultě, a proto jejím cílem byla hlavně základní škola a výuka žáků, já jsem zase ze zdravotně sociální fakulty se

zaměřením na sociální práci, takže jsem převážně působila v nemocnici a jiných zdravotnických zařízeních, obě jsme ale pracovaly i v jiných organizacích.

Nemocnice je pár metrů od ubytovny, což má své výhody – nemusíte brzo vstávat a přijdete vždycky včas. V nemocnici jsem se nejvíce uplatnila na pediatrii. Každodenní starostí bylo postarat se o děti, které byly v nemocnici úplně samy, o jejich ranní hygienu a oblékání, o krmení, převlékání postelí. Pomáhala jsem sestřám při registrování nových pacientů, podávání léků, asistenci při odběrech krve, doprovázela jsem pacienty na vyšetření apod. Velkou část dopoledne jsem strávila hraním s dětmi, vyráběli jsme různé stolní hry, pro starší i částečně edukační (počty, anglická slovíčka), malovali, apod.



Pracovala jsem také na TBC oddělení, kde jsem měla volnočasové aktivity a různé druhy terapií (ergoterapie, arteterapie) pro pacienty. Měli jsme malou šicí dílnu, od chráněné dílny Karas Huisen Craft jsme pro oddělení dostali šicí stroj, látky a jiné potřebné věci. Bylo samozřejmě nutné dbát různých preventivních opatření, na TBC oddělení nosit masku a případně užívat rukavice, ale jinak to dle mého názoru nebylo až tak moc nebezpečné, jak by si mnozí mohli myslet.

Necelé dva týdny jsem jezdila s týmem zdravotníků do terénu, služba "outreach", organizovaná vedením nemocnice, byla určena pro obyvatele bydlící daleko od města na farmách. Zdravotnický tým měl měsíční plán na každý den, podle něhož jsme jezdili do jedné i více oblastí, některé byly vzdálené až 160 kilometrů. Každý pátek se jezdilo na policejní stanici ošetřovat vězně na vazbě. Mým úkolem bylo asistovat zdravotníkům, zapisovat pacienty do registrační knihy, podávat léky, vážit, měřit tlak a být všeobecně k ruce. S týmem jsem si užila také spoustu legrace, na rozloučenou mi uspořádali dokonce večírek u jednoho z nich doma na zahradě.



Ve městě byl i dům pro seniory s přilehlým zdravotnickým zařízením, kam jsem docházela individuálně v odpoledních hodinách. Většinou jsem navštěvovala klienty-seniory, pomáhala jim na zahradě nebo v domácnosti, ale hlavně jsem jim dělala společnost, přičemž mi vyprávěli spoustu historek a příběhů z jejich života.

Já a Vlasta jsme společně docházely jednak na dětské oddělení v nemocnici a také do organizace Karas Huisen Craft.

Karas Huisen Craft je chráněná dílna, která byla před lety založena díky Šimonu Pánkovi a Člověku v tísní o.p.s. a poskytuje zaměstnání ženám s tuberkulózou a HIV pozitivním. Asi 30 žen zde vyrábí nádherné věci z textilu, hračky jako žirafy, nosorožce, panenky, opičky, tašky, sedátka, zástěry, ale také šperky a různé drobné suvenýry. Hodně tamních švadlenek má malé děti, o které se nemá kdo jiný starat a tak pobíhají po dílně nebo venku na dvorku (bývala tam dřív školka, kterou by rády obnovily), což samozřejmě ruší jejich matky při práci a tak jsme sem docházely 2krát týdně zabavit děti. Vlastičky odpoledne s množstvím nápadů pro volnočasové aktivity se pro děti staly nejoblíbenějšími částmi dne.



Vlasta občas docházela také po školním vyučování do dětského domova Christ Hope. Byly zde děti od útlého věku až po šestnácti, sedmnáctileté, zpravidla neměly rodiče vůbec nebo jen jednoho z nich, neschopného se o děti postarat, častou příčinou bylo onemocnění HIV/AIDS. Děti byly deprivované, prošly si mnohdy hroznými zážitky. Díky kolektivním, sportovním, vědomostním a jiným hrám se uvolnily a bavily se nakonec všichni dohromady.

Jako učitelka se Vlasta uplatnila na Mina Sachs Primary School v chudé části města zvané Tseiblaagte. Je to asi největší základní škola v širokém okolí, čítá totiž přes 900 žáků, umožňuje chodit do školy i těm nejchudším dětem. Žáci musí nosit uniformu, vlastní učebnice nemají, během hodiny si úkoly opišou z knížky do sešitu a ve třídě jich je asi čtyřicet. Malí černoušci jsou opravdu neposední a pořád se pošťuchují, překřikují, ukáznit je dá dost práce a tak se ve školách tolerují fyzické tresty. Umělohmotné rákosky jsou skutečně občas nutné, pokud nechcete zešílet. ☺ Vlasta dostala polovinu jedné obří třídy „pátáků“, původně pro nedostatek pedagogů měla kolem šedesáti dětí. V páté třídě se už učí v angličtině a tak Vlasta vyučovala i asistovala při výuce ve všech předmětech. Po necelých třech měsících děti svou novou třídní zbožňovaly, učitelský sbor ji už ani nechtěl pustit, a když se spolu loučili, brečeli všichni.



kris.regulova@seznam.cz, kovarikova\_vlasta@centrum.cz

## CESTOVÁNÍ

Volné víkendy jsme trávily především poznáváním krás této rozmanité země plné kontrastů. Měly jsme obrovské štěstí hned po příjezdu do Namibie poznat dva naše krajany, kteří nás zasvětili do tajů africké divočiny a poskytli nám spoustu cenných rad, které se nám i na naší závěrečné cestě velmi hodily. S našimi novými kamarády jsme strávily dva víkendy, během kterých jsme navštívili Fish River Canyon a Ais Ais, Sossusvlei a Sesriem. Tato dvě místa mají nepopsatelnou hloubku a člověk jen zůstává žasnout nad tou nádherou.



O velikonočních prázdninách jsme vyrazily na Crayi Fish festival do Luderitzu. Kromě ochutnávek místních specialit grilovaných přímo v přístavu, jsme prozkoumávaly toto malebné městečko, které přímo dýchá německou minulostí a objevily nádherná, ale i šokující zákoutí, ze kterých jsme měly výhled na nádherné domečky lemující sytě modrý oceán, na druhé straně tisíce chatrčí splácaných plechů. Jeden z mnoha kontrastů, které nabízí Namibie. Nedaleko Luderitzu se nachází město duchů- Kolmanskop. Rozhodně vřele doporučujeme!

Další výlety jsme podnikly na kolech, které jsou studentům k dispozici. Je třeba být vybaven pro případ píchnutí kola, protože toto riziko je na namibijských prašných cestách velké a ani nám se nevyhnulo. Cílem naší cykloexpedice byl Quiver Tree Forest a Giant Playground, které jsou vzdáleny od místa bydliště 13 a 17km.

Po vzoru předchozích studentů jsme si i my na závěr naší stáže vzaly necelé dva týdny dovolenou, které jsme si v průběhu o víkendech a o svátcích napracovaly. Společnost nám dělaly dvě naše nástupkyně, které si na rozdíl od nás dovolenou vybraly hned na začátku a tak jsme vyrazily ve čtyřech. Ve Windhoeku jsme si půjčili auto - vzhledem k finančním možnostem jsme zvolili Nissan Livina a výběr to byl vskutku rozumný. Bez sebemenších škod s námi vydrželo celých 10 dní a najelo 3000km.



Pro inspiraci předkládám zvolené.

Prvním cílem naší cesty byl známý Etosha Park, které je od hl. města vzdálen cca 500km.



Rozhodly jsme se první noc přespat v campu před Etoshou a druhý den brzy ráno vyrazit do parku. Vstup do Etoshy se platí na 24 hodin a proto jsme z úsporných důvodů zvolily tuto variantu. Hned po průjezdu branou nás uchvátily žirafy a zebry, které nám volně pobíhaly přes cestu. Během dne jsme u napajedel spatřily mnoho další africké zvěře. Další noc jsme se utábořily v campu Okakuejo, které je vyhlášené svým osvětleným napajedlem. Tady jsme také za svitu měsíce a v úžasné atmosféře poprvé uviděly slony. Etosha v nás zanechala úžasné pocity, to jsme však ještě netušily, že nás čeká mnohem víc dobrodružství a krás.

Dalším naším cílem byl Himbaland, s hlavním městem Opuwo, kde je největší koncentrace tzv. Himba people. Červení lidé, kteří si jako jedny z mála namibijských kmenů do jisté míry zachovávají svůj odvěký způsob života včetně tradičního náboženství, které u mnohých kmenů nepřežilo vlivem evropských kolonistů a misionářů. Ani oni však neunikly technologiím dnešní civilizace, takže běžně i v těch nejchudších hliněných chýších najdete domorodce s telefonem v ruce. Pro turisty jsou z Opuwa a jiných měst organizované výlety do Himba Village, my jsme však zvolily levnější způsob a vybavení moukou a bonbóny zastavily v první sympatické Himba vesničce. Mouka a bonbóny měly sloužit jako úplatek za možnost se s nimi vyfotit, tak, jak jsme to v různých průvodcích vyčetly. Bohužel v dnešní době i tito domorodci za fotky žádají peníze a ne suroviny. Je to známka toho, že



moderní civilizace ovlivňuje i poslední přeživší domorodce. Nenechte se však odradit nebo hned otevírat peněženky. Snažte se ukázat, že nic víc nemáte a nakonec svolí k focení i za tyto suroviny. "



Další zastávka naší expedice se nachází na severu Namibie, až na samotné hranici s Angolou. Tou zastávkou byly nádherné vodopády Epupa Falls. Shodly jsme se, že právě Epupa Falls nás z celého tripu uchvátily nejvíce. Cesta k nim je zdlouhavá, kamenitá, takže vyžaduje šetrné řízení. O to víc jsme pak ocenily krásu, kterou jsme spatřily. Opět jsme noc přečkaly v kempu, pár desítek metrů od vodopádů s krásným výhledem na řeku Kunene. Vodopády jsou rozlehlé a stojí za to si udělat menší či větší vyhlídkovou procházku.

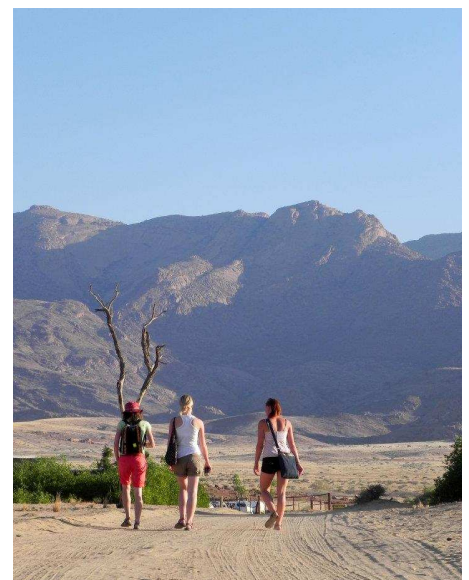
Poté jsme se vydaly na jih, opět přes Opuwo, dále přes Sesfontein až do Twyfelfontein. Cesta byla náročná a trvala déle, než jsme předpokládaly, navíc s mylnými informacemi o cílovém kempu, takže po krátkém bloudění jsme nakonec utábořily v jiném kempu. Druhý den jsme vyrazily skalní malby Twyfelfontein a do Damary Village. Na tradiční Damara vesničky dnes těžko narazíte a



proto jsme tentokrát zvolily tuto variantu pro turisty. Díky průvodci jsme se tak dozvěděly mnoho o historii a způsobu života tohoto kmene. Poslední atrakcí toho dne byl Petrified Forest - Zkamenělý les. Tady jsme se staly obětmi menšího podvodu, který jsme však vzaly s úsměvem. Průvodci se nám staly asi 12ti letí kluci, kteří nám žádné odborné informace nesdělili. Později jsme

cestou viděly další asi 4 Petrified Forest s podezřelým značením a teprve pátý byl ten pravý. I tyto zkušenosti k tomu patří a proto jsme slabomyslnosti nepropadly a s úsměvem jely dál.

Naším dalším cílem byla nejvyšší hora Namibie - Bramberg. Výšlap na vrchol hory by trval tři dny, z toho důvodu jsme se musely spokojit „pouze“ s výhledem na něj. Na této hoře se nachází jedna z nejvýznamnějších skalních kreseb - White Lady. S průvodcem, jehož výklad byl opravdu působivý, jsme podnikly asi dvou-hodinovou túru.







Další den jsme opět vyrazily dál do Swakopmundu a Walvis Bay. Místo, kde se poušť stýká s oceánem. Cestou jsme projížděly tzv. Skeleton coast (Pobřeží koster). V minulosti zde díky silnému oceánskému proudu ztroskotalo mnoho lodí a dnes je zde stále k vidění několik vraků. Severněji, kam jsme však s naším malým autíčkem neměly možnost se dostat, jsou k vidění nejen vraky, ale právě i kostry námořníků a pirátů.

Před návratem do Windhoeku jsme se zastavily v Okahandja, kde se nachází největší trhy afrických dřevorezeb a dalších suvenýrů. Vyčerpaní, vyprahlí, bez financí, ale nadšení a plni nejkrásnějších zážitků jsem se 10. den vrátily zpět do Windhoeku.



Vzdálenosti mezi jednotlivými místy se v Namibii neměří na desítky kilometrů, nýbrž na stovky. Samotná cesta africkou pustinou je ale zážitek, cestou lze spatřit mnoho zvířat, které známe pouze ze zoo či televize a během několika hodin se obrazy přírody střídají tak rychle, jako nikde na světě - pouště, savany, oceán i hory. Cesty jsou velmi jednoduše značeny a poměrně, až na pár výjimek, dobře průjezdné.



Přespávaly jsme vždy v kempech, které jsou stoprocentně bezpečné a hlídané. Jedna noc v průměru stojí 100 NAD, cena se však odvíjí od nabízených služeb, jsou tedy campy, ve kterých elektřina a teplá voda je, ty levnější tento komfort nenabízejí. Pokud se rozhodnete pro tento způsob cestování, doporučuji si s sebou z domova vzít spacák a pokud možno i stan.



Počítejte také s tím, že všechna turisticky atraktivní místa jsou zpoplatněná a často rozdílnou cenou pro Namibijce a pro cizince. Nebojte se ale smlouvat. Několikrát se nám podařilo usmlouvat o mnoho nižší cenu jen tím, že jsme se zmínili o naší dobrovolnické práci. To samé platí i při nákupu suvenýrů u domorodců a na trzích.