

VED EIN KRISESITUASJON

Kontakt politi, brannvesen og/eller ambulanse/lege ved behov.

Viss du vert råka av sjukdom, ulukker, vald, opprør, naturkatastrofar eller liknande, ta kontakt med næraste utanriksstasjon (landsider.no).

Ved unntakstilstand skal du følge råd og pålegg frå lokale styresmakter, og råd på den norske ambassaden si nettside. Ha kontakt med vertsuniversitetet.

Dersom ein farleg situasjon skulle oppstå i landet, ta kontakt med familien din heime for å gje beskjed om at du er trygg. Dette gjeld også dersom du ikkje er i nærleik av hendinga. Familien din har ikkje alltid oversikt over dei geografiske tilhøva.

Dersom du treng å kontakte UiB i ein krisesituasjon, kan du ringe UiB sitt naudnummer +47 55 58 80 81.

Ved større hendingar, til dømes naturkatastrofar og opprør, vil du verte kontakta av UiB. Det er då viktig at du svarer på denne førespurnaden.

NYTTIGE INFORMASJONSKJELDER OG KONTAKTINFORMASJON

Norske utanriksstasjonar og reiseråd frå
Utanriksdepartementet
landsider.no

UiBs nettsider om utveksling
uib.no/utveksling

UiBs naudnummer: + 47 55 58 80 81

Association of Norwegian Students Abroad
ansa.no

Den norske kyrkja i utlandet
sjomannskirken.no



TA MEG MED PÅ UTVEKSLING!

I dette heftet får du informasjon om kva som er ditt ansvar når du skal reise på utveksling, både når det gjeld det reint praktiske og kva du må gjere for di eiga helse og tryggleik. Les alt dette nøye og ta med deg heftet til utlandet.



FØR OPPHALDET

Studierelatert hugseliste

- Betale **semesteravgift** og registrere deg ved UiB for den perioden du er ute.
- Søke om **førehandsgodkjenning** av faga du skal ta ute.
- Søke om lån og stipend frå **Lånekassen**.

Reiserelatert hugseliste

- Søke om visum dersom du treng det.
- Passet** må som regel vere gyldig i minst seks månader etter retur til Noreg.
- Forsikring: på **helsenorge.no** kan du finne ut om du har rett til stønad til helsetenester gjennom folketrygda i det landet du skal opphalde deg i.

NB! Folketrygda gjev deg ikkje ei fullgod forsikring. Mellom anna kan du miste retten til stønad dersom du tek deg ein deltidsjobb under opphaldet. Vi rår deg difor på det sterkaste å teikne ei forsikring for studentar i utlandet.

- Ta naudsynte vaksinar: I enkelte land kan du risikere å bli nekta innreise eller bli «tvangsvaksinert» på flyplassen dersom du ikkje kan dokumentere at du har tatt dei pålagte vaksinare. Folkehelseinstituttet har informasjon om kva vaksinar du treng, **fhi.no**
- Ta omsyn til **helsetilstanden** din når du vel studieland. Ver klar over at du ikkje er garantert tilgang til helsetenester og medisinar på same måte som i Noreg. Er du avhengig av reseptpålagte medisinar, kan det vere ein fordel å ta med seg ei stadfesting på engelsk frå legen din om at dette er medisinar du treng, fordi narkotikalovgivinga i enkelte land kan krevje dette.

UNDER OPPHALDET

Praktisk hugseliste

- Registrere utanlandsk adresse og telefonnummer på studentweb, i tillegg til informasjon om næraste pårørande.
- Registrere deg hjå Utanriksdepartementet på **reiseregistrering.no**
- Halde familien heime orientert om kontaktinformasjonen din og om heimreisedato.
- Informere UiB** i fall utanlandsopphaldet vert avbrote eller forlenga.
- Sjekke **UiB-epost** jamleg.

MOT SLUTTEN AV/ETTER OPPHALDET

- Levere rapport frå opphaldet på **uib.no/studentrapport**
- Søke om endeleg godkjenning og innpassing av delstudiet

DETTE MÅ DU TENKE OVER NÅR DU ER UTE

Lovar og reglar

Sett deg inn i kva **lovar og reglar** som gjeld i landet du skal bu i.

Skaff deg informasjon om **lokale tilhøve**, til dømes om anbefalte **forholdsreglar** og område ein bør unngå. Vertsuniversitetet kan ofte gje deg gode råd.

Mange land har svært strenge reglar for **narkotikasmugling**. Pass på at du ikkje ber på eller transporterer «pakkar» for nokon. Ver klar over at straffa for å oppbevare sjølv små mengder narkotika kan vere strenge.

Hugs at nokre land har ekstra strenge reglar for kjøp av **alkohol**, drikking på offentleg stad, promillekøyning og regelrett fyll. Mange stader er synleg rusa personar eit uvanleg syn.

Ikkje ta **arbeid** viss visumet ditt ikkje tillet det, og hald deg til **utløpsdatoen** for visumet. Brot på **visumreglane** kan føre til bøter, fengselsstraff, utsending og framtidig innreisenekt.

I tillegg til dei formelle lovene finst det alltid mange **uskrivne lover og skikkar**. Ei god guidebok kan hjelpe deg til å finne ut meir om dei lokale «dos and don't's».

Trafikktryggleik

Trafikkulturen kan vere veldig forskjellig frå den du er van med. Ver omsynsfull og forsiktig, både som hard og mjuk trafikant.

Før du køyrer bil, må du undersøke kva trafikreglar som gjeld og om du treng eit lokalt eller **internasjonalt førarkort** og ekstra **forsikring**.

Sjølv om det kan vere vanleg å køyre bil utan setebelte og med **promille**, eller moped utan hjelm, er ikkje dette noko du treng å gjere.

Situasjonen i landet og generelle råd om tryggleik

Hald deg oppdatert om den **politiske situasjonen** i landet gjennom nyheitene.

Ved ev. **unntakstilstand** vil råd til innbygarane ofte bli gjevne gjennom media. Følg også råd om tryggleik på den norske ambassaden si nettside.

Ved **naturkatastrofar** eller **alvorlege sjukdomsutbrot** bør du følgje dei råda som blir gjevne av landet sine styresmakter.

I periodar kan norske eller lokale styresmakter **rå deg frå** å reise til enkelte område,

anten på grunn av naturmessige eller politiske tilhøve. Følg slike råd!

Ta nødvendige forholdsreglar dersom det er varsla **politiske demonstrasjonar** og **massemønstringar**.

Gå aldri med meir **pengar** og **verdisaker** på deg enn naudsynt. **Ikkje gå åleine** i område der du ikkje veit om det er trygt.

Ver merksam på at ting du gjer for å vere venleg nokre stadar kan oppfattast annleis enn intensjonen.

I nokre land er det kulturelt forventta å kle seg meir **konservativt** enn heime.

Ver bevisst på inntak av **alkohol**.

Bruk **sunn fornuft** og opptre **ansvarleg**.

Trivsel

Det kan hende at opplevinga ute ikkje med ein gong stemmer med forventninga ein hadde på førehand. Det er naturleg å ha nedturar og heimlengt og kjenne på at ein ikkje heilt mestrar den nye situasjonen. Men dersom desse kjenslene vert uoverkommelege, kan det vere lurt å oppsøke hjelp - dei fleste lærestadane har tilbod om psykologisk rådgjeving for studentar.