

MŮJ ERASMUS + GRAN CANARIA – LAS PALMAS

2024

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE
GC (ULPGC)

KLÁRA BRIŠOVÁ
SPECIALIZACE V OŠETŘOVATELSTVÍ



JAK SE DOSTAT NA ERASMUS?

- **MNOHO PAPÍROVAČEK, EMAILŮ, PŘIPOMÍNÁNÍ SE a ORGANIZAČNÍCH ZÁLEŽITOSTÍ, před, během, i po ALE STOJÍ TO ZA TO! 😊**
- 1) **vybrat si místo a zjistit podmínky**, případně si už vybrat i předměty, které by se vám pozdávali na zahraniční univerzitě
- 2) **úspěšný pohovor** v angličtině na UPOL, následná **nominace na** zahraniční uni z české uni
- 3) získání **letter of acceptance** ze zahraniční uni
- 4) **podepsání learning agreementu** – vámi, českou uni, zahraniční uni ve stagu (s vyplňováním. Vám pomůžou ve škole, na webu je také návod jak na to, vyplňují se tam kontaktní údaje všech stran a jaké předměty tam budete studovat a jaký vám za to bude uznán v ČR) **podmínkou je přivést 20 kreditů!!**
- 5) do systému zahraniční uni byla potřeba nahrát další dokumenty:
 - **Vaše foto**
 - **Váš PAS nebo OP**
 - **Vaše zdravotní pojištění** (kartičku pojištěnce)
 - **Cestovní úrazové pojištění** (to vám poskytuje bezplatně UPOL, je třeba je kontaktovat a napsat jim od kdy do kdy atd.)
 - **Očkování** – praktický lékař mi napsal zprávu v AJ o absolvovaných očkováních
 - **Výpis trestního rejstříku** v AJ nebo ŠJ
 - **Podepsaný learning agreement**
- 6) **podepsání smlouvy** o Erasmu na české UNI, dodání prohlášení o bankovním účtu
 - k doručení příspěvku na pobyt, ten by měl přijít do 14 dnů, od podepsání
 - příspěvek vypočítají dle dnů, já jsem např. měla welcome day 29.1.2024 a konec semestru 7.6.24 (konec jsem měla napsán v letter of acceptance) to mi vypočítali na 129 dní k proplacení, což jsem dostala 2580 eur 😊 pokud jste zůstávali déle, nebo přijeli dříve – to už jde na žití z vaší kapsy

PŘÍPRAVA PŘED



1. Hledání ubytování

- Sdílené byty, koleje (je třeba zažádat dopředu, ale nemám s tím zkušenost)
- Okolo 350 – 500 euro (já měla za 400 krásné ubytování 5 min od pláže)
- Kauce jednoho nájmu – tu vám pak vrátí pokud bude vše OK
- Hledat v předstihu, na fb stránkách, WA nebo na idealistovi
- Pozor na scamy!! Velice časté, chtějte videohovor, nebo kontakt na nynější nájemce (studenty)
- V blízkosti Las Canteras, Mesa y Lopez, Vegueta (dle toho na jakou fakultu budete chodit)

2. Koupě letenky

- Pár dní před je dobré přijet na zabydlení
- Přímý let z Krakova, Vídně

3. Příprava španělštiny

- **Požadují B1!** Moc neumí anglicky, ani mladí, ale snaží se, jsou zvyklí na turisty
- UNI tam poskytuje kurzy ŠJ zdarma, různé úrovně, je třeba se zapsat v předstihu, přijde vám email, zakončením můžete získat certifikát

4. Příprava na praxi

- **Uniformu bílou, bílé boty, fonendoskop** (ale já ho nepoužila), **dále nůžky, psací pomůcky, vizitku** (tu vám vyhotoví papírovou ve škole, ale já používala IŠIC)
- Neměla jsem informaci dopředu, v jakém pracovišti budu, jelikož jsem neměla moc informací, dozvěděla jsem to až ve škole na schůzce osobně
- Ale všechny informace jsou na moodlu, dostane přístupové údaje, studentský email pomocí kterého budete komunikovat s profesory jako místní studenti

5. Kontaktování a informování českých profesorů, domluvení se s nimi na podmínkách atd.

UNIVERZITA

- **Universidad de Las Palmas de GC (ULPGC)**, více fakult ve městě
- **Ciencias de la Salud** – FAKULTA ZDRAVOTNÍCH VĚD
- **GRADO de ENFERMERIA** – obor Ošetrovatelství, tam studují 4 roky
- Já zvolila předmět **PRACTICUM V.** (cca 500 hod. praxe za 24 kreditů, ty my bohužel byly v české uni uznány jenom jako C předměty, a praxe mi nebyla uznána nakonec ☹)
- **Nutnost komunikace ve španělštině na praxích i na uni** (já znala pár frází, což bylo nedostačující, ale snažili se to vyřešit, proto ke mně přiřadili studenta z Itálie, který mi se vším pomáhal, po čase jsem se do toho dostala)
- **Welcome DAY** – přivítání, občerstvení, seznámení se studenty



ZAŘIZOVÁNÍ

1) DOKUMENTY K PRAXI

- podepsání a vyplnění dalších dokumentů k praxi (COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD DESTINADO A ALUMNOS a DECLARACIÓN DE COMPROMISO CON LAS BUENAS PRÁCTICAS DEL ESTUDIANTE DE GRADO EN ENFERMERIA EN SU FORMACION CLÍNICA – v moodlu)

2) VIZITKA NA PRAXE

- vyplníte formulář a pošlete jim znovu pasovou fotku

3) NSS number (Número de Seguridad Social)

- pro praxi ve Španělsku nutné

4) ESN karta

- dobrovolné, okolo 14 e cena, nutnost pasové fotky
- výhody, levnější lety s RYANAIR, kufr zdarma, levnější akce pro studenty



5) NIE number a EMPADRONAMIENTO

- dobrovolné, pokud chcete čerpat výhody transportu levnějšího (75%), i třeba na jiné ostrovy
- ale mnoho úsilí, mě se to nakonec povedlo, ale poměrně pozdě, doporučuji se na to vykašlat, protože chození objednávací systém a chození po úřadech, papírování tam není žádná sranda

- Tady:

https://www.laspalmasgc.es/es/ayuntamiento/certificados/?fbclid=IwY2xjawl1IztIeHRuA2FlbQlXMAABHVpPflsd1Ys34G5VNpkSzZM4LlRPqFuXS2_bKrY8luV6Msoop6pim aXQ_aem_Yek8Md90AKhA5vUrQkXCfA

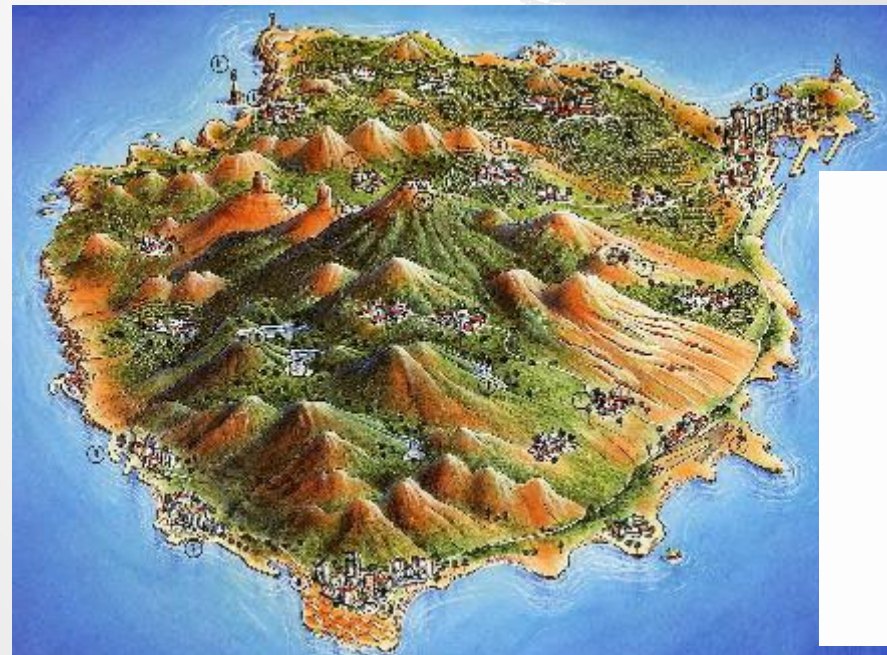
6) KARTIČKA NA BUS – GUAGUA



- Cena karty **1,5-2 e**, tu si potom můžete dobít online či osobně na pobočkách, pak vás jedna jízda vyjde na **0,42 e**, jinak 1,5 e
- Můžete požádat i o studentskou. Měsíční cena **14,00 €**
- Více info zde: <https://www.guaguas.com/tarifas-carnets/bono-estudiante>

INFO

- **GRAN CANARIA** – jeden z 7 Kanárských ostrovů, patřící Španělsku – vulkanického původu
- Počasí: od **21–27 °C**, na jihu tepleji, **větrno** občas, **calima** (prach ze Sahary ve vzduchu, těžko se dýchá)
- Jazyk: **kanárská španělština**, která se vyznačuje některými specifickými výrazy, intonací a výslovností
- **geografická rozmanitost**. I když je malý, od **pouští** a **pláží** až po **hory** a **zelené údolí**
- **Atlanský oceán**



TRANSPORT

1. ŽLUTÉ AUTOBUSY tzv GUAGUA

- doprava po Las Palmas, jezdí často, ale jsou nepřesné
- Spojе jsem hledala přes google maps, ale jsou i appky

2. MODRÉ AUTOBUSY

- po celém ostrově, na dané místo lístky u řidiče
- včetně letiště za půl hodky

3. AUTO

- ostrov je celkem malý a dá se krásně projet autem
- půjčení auta tam nevyjde draho okolo **35e na den**
- **Autopůjčovna CICER**
- není třeba mezinárodní řidičák
- rychlé jednání, online rezervace

4. TRAJEKT

- mezi ostrovy

5. LETADLO

- Vnitroostrovní lety společnosti **Binter Canarias, CanaryFly**

6. KOLA

- **Sitycleta** – aplikace, sdílená kola, do nějaké doby zdarma jízda



STRAVOVÁNÍ

- Kupuje se balená voda
- Podobné jako v Česku cenově, trošku vyšší něco
- Obchody Hiperdinno, Mercadona
- Trhy s čerstvými potravinami
- Mají bohatou kuchyni, která zahrnuje místní speciality jako **papas arrugadas** (brambory vařené v soli), **mojo** (pikantní omáčky), **gofio** (tradiční mouka z opražených obilovin) a čerstvé ryby.



KULTURA

Kanárci jsou přátelští, energičtí, hrdí na svou kulturu a tradice a mají klidný a pohodový přístup k životu, což z nich činí příjemné a otevřené lidi. Obvykle ochotni pomoci a často jsou vstřícní a usměvaví. Kanárčané si cení svého volného času a rodinných vztahů. Láska k jídlu, oslavám a tanci.

- **Fiesta de San Juan – 23. června**

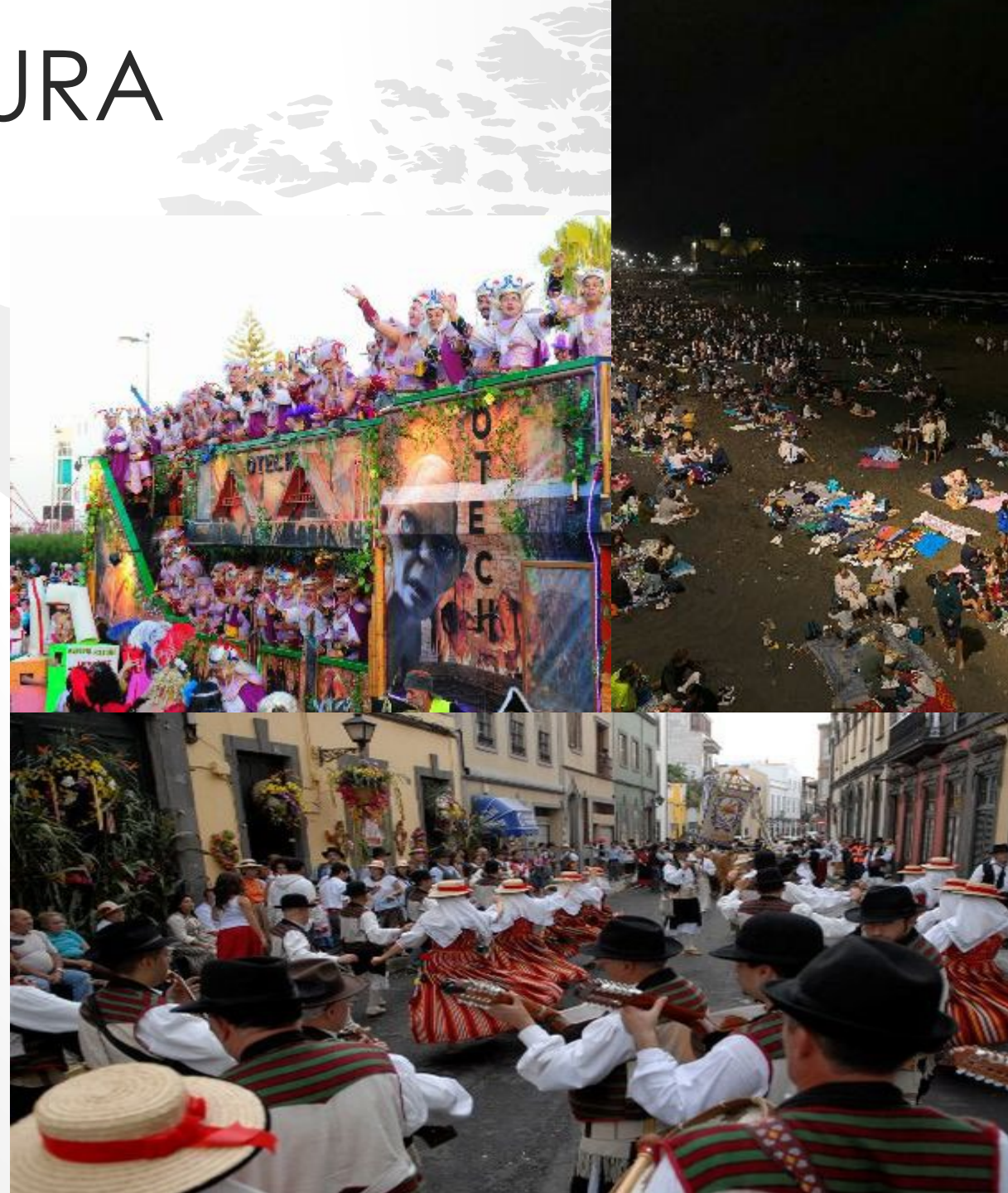
Oslavy letního slunovratu a svátku sv. Jana jsou populární na Kanárských ostrovech. Lidé se scházejí u moře, aby se vykoupali v noci, což je považováno za symbol očištění, a slaví s ohni a tanci.

- **Carnaval de Las Palmas (Karneval v Las Palmas) – únor/březen**

Karneval v Las Palmas de Gran Canaria je jedním z největších a nejznámějších karnevalů v Evropě. Tradiční oslavy zahrnují barevné průvody, hudbu, tance a masky. Karneval je známý svými extravagantními kostýmy a veselím, které trvá několik týdnů.

- **Den Kanárských ostrovů (Día de Canarias) – 30. května**

Tento svátek je oslavou kanárské kultury a historie. Na Gran Canarii se konají různé akce, včetně tradičních tanců, hudby, výstav a festivalů, které oslavují kanárské dědictví a tradice.



STUDENTI

- POKUD chcete můžete mít svého buddy, který vám pomůže
- **ESN skupina – Buddy program ULPGC, Erasmus Fun, Local BIRD, Erasmus LIFE LAS PALMAS a jiné WA skupiny**
- Zde je plno aktivit, možností, nabídek pro studenty, kde se můžete seznámit
- Buddy program ULPGC nabízí program pravidelně každý týden (sports night, parties, výlety, karaoke, beerpongs, lekce bachaty atd..)
- **SURFING** – GC je skvělým místem pro surfing



PRAXE 1

- **Hospital Insular – Medicina Interna – 6 NORTE**

- Lůžková péče
- Odběry krve, moči, glykémie, aplikace INŽ, převazy ran, měření VF, podávání medikace, infuzní terapie, péče o vstupy a mnoho dalšího
- **Ranní nebo odpolední směny** dle mentora **8:00-15:00, 14:00-20:00**
- **Výstup z praxe:** ÚSTNÍ REFLEXE, dokument o pacientovi, popisu zařízení a document reflexe, docházka, hodnocený výkon mentorkou (ve španělštině)
- Zkušenost s českým pacientem





PRAXE 2

- **Centro de Salud – Cueva Torres**
- Ambulantní péče, preventivní a urgentní
- Dospělí i děti, těhotné
- Odběry krve, převazy ran, očkování, prevence, EKG...
- **Ranní nebo odpolední směny dle mentora 8:00-14:00, 14:00-20:00**
- **Výstup z praxe:** ÚSTNÍ REFLEXE, dokument o pacientovi, popisu zařízení a document reflexe, docházka, hodnocený výkon mentorkou (ve španělštině)





STOJÍ ZA TO NAVŠTÍVIT





MIMO GRAN CANARI

• Tenerife



Lanzarote



Fuerteventura



MOROCCO – KOUSEK Z GC



CO MI PŘINESL ERASMUS?

1. Myšlenku nevzdávat se
 2. Osamostatnila jsem se
 3. Překonała jazykovou bariéru, a potvrdila tvrzení 'vyjed' do zahraničí naučíš se jazyk'
 4. Získala přátele ze světa i z ČR
 5. Zažila plno nezapomenutelných chvíl
 6. Obrovskou zkušenost
 7. Nový pohled na praxi v ošetrovatelství
 8. Zamilovala jsem si španělskou kulturu
 9. Měla jsem čas zastavit trochu a přijít na nové myšlenky
 10. Splnila jsem si sen!
- Kdyby cokoliv kontaktujte mě, ráda poradím



DĚKUJI ZA POZORNOST <3

