

Zkušenosti našich studentů

Studijní pobyt Erasmus – Coimbra, Portugalsko

V letošním roce se studijního pobytu v rámci programu Erasmus zúčastnili dva studenti 3. ročníku bakalářského studia Jan Švimberský a Michal Vodárek. Studijní pobyt se uskutečnil v Portugalsku v Coimbre a až Honzu a Michala uvidíte, tak se jich určitě zeptejte na podrobnosti i zážitky!

ERASMUS COIMBRA - PORTUGALSKO 2014

Tento studijní program byl pro nás asi doposud nejlepší studentskou zkušeností. To co jsme během něj zažili, se nedá ani tak dobře popsat, aby člověk dokázal přesně vylíčit skvělou atmosféru, která tam panovala!!! To se prostě musí zažít!!!



Naše bydlení v Coimbre

Naše mezinárodní studijní dobrodružství začalo 6.2.2014, kdy jsme v Praze nasedli do letadla směr Mnichov. To byla však jen přestupní stanice na naší cestě do Lisabonu. Hned po příletu do Lisabonu jsme se už v místním metru seznámili s dalším „erasmákem“ Kubou, který byl také z Prahy, a tak jsme na cestu do Coimby vyrazili ve třech (bohužel jsme se za celých pět měsíců potkali jen 2x, a to až téměř na konci, i když jsme si sli-

bovali, jak společně něco podnikneme). Cesta vlakem z Lisabonu do Coimby trvala zhruba dvě a půl hodiny, ale nám utíkala velmi rychle. Po cestě jsme probrali naše obavy i očekávání.

Po příjezdu do Coimby nás však nečekalo vysněné teplo, ale vytrvalý déšť, který v Coimbre vydržel celý únor a část března. Na nádraží nás vyzvedl nový portugalský kamarád Lay, se kterým jsme se seznámili díky Facebooku a velmi nám v prvních i dalších dnech pomohl. První dva dny jsme strávili u něj doma, kde nás dočasně ubytoval a sehnal nám ubytování, kde jsme strávili celý semestr. Prvních čtrnáct dní bylo spíše seznamovacích, bylo potřeba se zapsat ke studiu a nahlásit svůj příjezd na úřadě k pobytu. Především zkušenost na úřadě byla v prvních dnech asi nejnepříjemnější. Bylo to v důsledku naší neznalosti portugalského a menších problémů Portugalců s angličtinou, ale ani tehdy se k nám štěstí neotočilo zády a my jsme si dokázali poradit.

Během prvních deseti dnů se k nám do domu přistěhovali naši budoucí kamarádi z Itálie a Řecka. Můžeme s klidem říct, že se všichni stali našimi velmi blízkými přáteli. Zažili jsme spolu mnoho vtipných a nezapomenutelných chvil. Vypsát do této reportáže všechny by zabralo asi veškerý prostor určený pro tento článek a stejně by dostatečně nepopsalo to, co jsme během těchto chvil prožili. Erasmus je z velké části o těchto momentech, které se nedají popsat, pokud jste je neprožili. Dále je také o vytváření mezinárodních přátelství, ale i o přátelství navázaného s krajany. Takovým příkladem je naše seznámení s Kačkou, kterou jsme poznali hned první večer u Laye a prožili jsme společně téměř všechny události tohoto půl roku. V průběhu Erasmu v Coimbre můžete prožít plno nezapomenutelných chvil s lidmi z celé Evropy. Ať se jedná o různé zaměřené akce v místních klubech nebo především výlety po Portugalsku. V Coimbre tyto výlety zajišťují dvě organizace: ESN Coimbra a WE LOVE Coimbra. Obě tyto organizace pořádají mnoho vý-



Výlet do Porta s našimi přáteli z ČR, Itálie, Řecka A Polska

letů po okolí Coimby, ale také do měst jako je Lisabon a Porto! Za zmínku stojí, že všechny tyto výlety pořídíte v rozmezí deseti až třiceti eur. Vždy záleží, zda se jedná o výlet vícedenní nebo jednodenní. Asi nejlákavější byl pro nás výlet na ENM 2014 (Erasmus national meeting) do vyhlášeného letoviska Algarve, který opravdu stojí za návštěvu, a to díky lokalitě a především díky programu tohoto výletu. Za zmínku stojí také tak zvané Erasmus dinner. Tyto večere jsou pořádané organizací ESN a pomohou vám se seznámit a poznat plno nových přátel. Jestli však chcete cestovat v Portugalsku po vlastní ose, tak to není zrovna levné, jako tomu je u nás. Pokud si však koupíte lístek pět dní dopředu, zaplatíte místo plného, vlakového jízdného, zhruba patnáct eur (Coimbra-Lisabon), do Lisabonu pouhých osm eur. Studentský lístek na autobus se pohyboval okolo dvanácti eur. Za tuto cenu lze koupit lístek přímo na místě. Pokud máte však rádi dobrodružství, tak vám doporučujeme stop, kterým se také můžete leckde dostat nebo využít web blablacar.com, kde si přímo vyberete destinaci, čas a vyberete si i řidiče, který na webu poskytne veškeré informace. Určitě stojí za to navštívit města: Porto, Braga, Lisabon, kde uvidíte krásné památky. Jestli milujete přírodu, tak zavítejte do



Erasmus dinner pořádaná ESN Coimbra

hor Serra de Estrela (přirovnali bychom to k Vysokým Tatrám na Slovensku). My navštívili i krásný ostrov jara - Madeiru. Půjčíte si tam auto cca za třicetpět euro na den a projedete si celý ostrov bez větších problémů. Pokud máte rádi turistiku, zavítejte na známé levády.

K samotnému studiu v Coimbre musíme konstatovat, že je na vysoké úrovni a domácích příprav na samotné předměty není také nejméně. Tímto vás však nechceme strašit, pokud si totiž v únorových, propršených dnech vymezíte pár dní a uděláte si čas na vysokoškolské bádání, máte možnost si plno povinností splnit už na začátku semestru a mít tak více času na ostatní aktivity. Většina předmětů na zdejší sportovní fakultě má teoretickou a praktickou část výuky. V podstatě to znamená, že ze začátku týdne probíhá teoretická část, která probíhá v učebnách přímo na sportovní fakultě nebo na tzv. POLO I. Praktické části výuky je věnována druhá část týdne a vždy probíhá v areálu sportovní fakulty, která disponuje širokým množstvím sportovišť. Samotná výuka probíhá v portugalštině, ale není se čeho bát, vyučující vždy poskytnou „erasmákům“ výklad v angličtině, a to buď před, během nebo po skončení přednášky. Velký důraz je kladen na docházku. Studenti musí dodržet 80% účasti na teoretických i praktických hodinách. Nelze tedy mít 40% docházky na teoretickou část a dalších 40% na praktickou, ale na každou z částí musíte mít 80%. O všem co se odehrává na univerzitě i na fakultě, jsou studenti pravidelně informováni přes email nebo přes informační systém fakulty. Za zmínku stojí zdejší studentský festival QueimadasFitas, který probíhá v letním semestru. Tento týden je univerzitou udělené volno všem studentům a to na celých 5 dní. Oslavuje se

zakočení bakalářského studia a jakési oficiální přijetí studentů prvního ročníku do řad studentů a jejich vstup na vysokoškolskou půdu. Všem doporučujeme během tohoto týdne zůstat v Coimbre, protože místní studenti dodržují mnoho staletých tradic a nejvíce si užívají první noc Queimy, které se říká Serenata. Během tohoto večera se v blízkosti místní historické katedrály sejdou snad všichni studenti z města a poslouchají Fado, což je hudba typická pro Portugalsko. Celkově je výuka na zdejší fakultě na velmi vysoké úrovni. Jediné na co si



Cortejo Coimbra – QueimadasFitas

člověk musí zvyknout je fakt, že většina Portugalců má na vše dostatek času a berou dost věcí s velkým nadhledem. Závěrem bychom chtěli podpořit všechny z vás, abyste se nebáli a využili šance na Erasmus vyjet, protože se jedná o nesmírně cennou zkušenost jak do osobního života, tak i do života studentského a profesního. Rozhodně se nebojte udělat ten první krok a to se rozhodnout, že byste chtěli jet. Z vlastní zkušenosti mů-

žeme říct, že se jedná o krok správným směrem, kterého rozhodně nebudete litovat a vždy budete vzpomínat na chvíle, které jste prožili ve starobylé Coimbre a v celém Portugalsku. Tyto chvíle, momenty a zkušenosti vám stejně jako nám už nikdo nikdy nevezme.

Pokud by někdo měl zájem o detailnější informace, nebojte se za námi přijít, rádi vám poradíme a podělíme se o informace.

Autori a foto: Honza Švimberský a Ing. Michal Vodárek



Jeden z nejznámějších pohledů na univerzitu v Coimbre



Vzpomínka na Madeiru

Program Erasmus+

Program Erasmus+ je zaměřen na vysokoškolské vzdělávání a na odborné vzdělávání na vysokoškolské úrovni. Program je určen především pro studenty, pedagogy a zaměstnance vysokoškolských institucí.

VŠTVS Palestra získala ECHE (Erasmus Charter for Higher Education) pro roky 2014–2020 pod číslem 233015-EPP-1-2014-1-CZ-EPPKA3-ECHE.

Dostala přidělený Erasmus ID kód CZ PRAHA24. Institucionálním koordinátorem VŠTVS Palestra je doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc. (tilinger@palestra.cz)

Jak se přihlásit ke studiu v zahraničí

Rektor VŠTVS Palestra vypisuje výběrové řízení na studijní pobyty a studijní stáže pro studenty VŠTVS Palestra na následný školní rok vždy v lednu, proto je potřeba v tomto měsíci kontaktovat koordinátora, nebo rovnou podat přihlášku ke studiu v zahraničí na studijní oddělení školy. Bilaterální smlouvy Palestry nabízí studium na těchto univerzitách:

- Studijní pobyt na Universitě v Coimbre (Portugalsko) (zimní semestr)
- Studijní pobyt na Universitě v Coimbre (Portugalsko) (letní semestr)
- Studijní pobyt na National sports Academy v Sofii (zimní semestr)
- Studijní pobyt na National sports Academy v Sofii (letní semestr)
- Studijní pobyt na Universitě Mateja Bela v B. Bystrici (zimní semestr)
- Studijní pobyt na Universitě Mateja Bela v B. Bystrici (letní semestr)
- Studijní pobyt na Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (zimní semestr)
- Studijní pobyt na Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu (letní semestr)
- Pracovní stáže v zemích EU (doporučeno v období červen – září).

Délka jednotlivých studijních pobytů v zahraničí je cca 4 - 5 měsíců, u pracovních stáží 2 - 4 měsíce. Podmínky a podrobnosti studijních pobytů a studijních stáží jsou uvedeny na webu národní agentury <http://www.naerasmusplus.cz/>. (národní agentura Erasmus+). Dotazy vám rád zodpoví doc. Pavel Tilinger. Písemné přihlášky do 1. 2. daného akademického roku přijímá studijní oddělení školy.

Kompletní nabídka a pravidla pro využití peněz Evropské unie lze nalézt na adrese <http://www.naerasmusplus.cz>.

Studijní pobyty studentů

Podmínky pro vysílané studenty

- Student, který vyjíždí na studijní pobyt do zahraničí musí být zapsán do akreditovaného bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu na vysoké škole.

- Studovat může prezenční, kombinovanou i distanční formou studia.

- Student musí být zapsán minimálně ve druhém ročníku studia (Bc).

- Student musí být občanem státu zapojeného do programu Erasmus+ nebo mít ve státě zapojeném do Erasmus+ trvalý pobyt, případně status uprchlíka.

- Student musí být občanem státu zapojeného do programu Erasmus+ nebo mít ve státě zapojeném do Erasmus+ trvalý pobyt, případně status uprchlíka.

- Student musí být občanem státu zapojeného do programu Erasmus+ nebo mít ve státě zapojeném do Erasmus+ trvalý pobyt, případně status uprchlíka.

Podmínky studijního pobytu

- Délka studijního pobytu je minimálně 3 měsíce a maximálně 12 měsíců.

- Studijní pobyt se musí realizovat na základě bilaterální smlouvy mezi institucemi, které vlastní ECHE.

- Student nesmí před nebo během pobytu v zahraničí studium na domácí vysokoškolské instituci přerušit nebo ukončit.

- Student neplatí žádné poplatky zahraniční instituci za výuku, zkoušky, přístup do knihoven nebo laboratoří, nicméně zahraniční instituce může požadovat zaplacení malých částek stejně jako od domácích studentů např. za členství ve studentských uniích, či za fotokopie.

- Student musí být před odjezdem vybaven schváleným a podepsaným plánem studia na zahraniční instituci (studijní smlouvou).

- Po ukončení studia na zahraniční instituci si musí student vyžádat potvrzení o délce studia a výpis výsledků zkoušek.

- Splnil-li student předepsané povinnosti, pak mu musí být studijní pobyt Erasmus+ domácí institucí plně uznán.

Finanční zajištění studijního pobytu

- Student obdrží stipendium od vysílající instituce.

- Stipendium se poskytuje formou paušální částky na měsíc pobytu v zahraničí.

- Výše stipendií do jednotlivých zemí naleznete na adrese <http://www.naerasmusplus.cz/>. Poskytované stipendium nemusí pokrýt veškeré náklady na studium v zahraničí, jedná se pouze o příspěvek.

Pracovní stáže studentů

Podmínky pro vysílané studenty

- Student, který vyjíždí na pracovní stáž do zahraničí musí být zapsán do akreditovaného bakalářského, magisterského nebo doktorského studijního programu na vysoké škole.

- Studovat může prezenční, kombinovanou i distanční formou studia.

- Student může studovat jakýkoliv ročník studia.

- Student musí být občanem státu zapojeného do programu Erasmus+ nebo mít ve státě zapojeném do programu trvalý pobyt, případně status uprchlíka.

Podmínky pracovní stáže

- Minimální délka pracovní stáže jsou 2 měsíce, maximální 12 měsíců.

- Pracovní stáž se musí uskutečnit v podniku, školícím, výzkumném středisku nebo i v jiné organizaci.

- Pracovní stáž se nesmí uskutečnit v institucích EU, organizacích spravujících programy EU a národních diplomatických misích (ambasády) v zahraničí.

- Jedná se o práci na plný pracovní úvazek podle předem dohodnutého pracovního plánu.

- Pracovní stáž si zpravidla zajišťuje student sám osobně či přes agenturu, dle svého zájmu, výběru v některé zemi EU. Nejčastěji studenti pracují jako animátoři v hotelech (u moře) nebo jako instruktoři na horách (lyže) či ve fitcentrech.

Finanční zajištění pracovní stáže

Student obdrží stipendium od vysílající vysokoškolské instituce nebo zprostředkovatelské organizace (konsorcium).

- Stipendium se poskytuje formou paušální částky na měsíc stáže v zahraničí.

- Výše stipendií do jednotlivých zemí naleznete na <http://www.naerasmusplus.cz/>.

- Poskytované stipendium nemusí pokrýt veškeré náklady během pobytu v zahraničí, jedná se pouze o příspěvek.

Přihlášky ke studiu v zahraničí

- Případný zájem o studijní pobyt či pracovní stáž je potřeba prokonzultovat s doc. PhDr. Pavlem Tilingerem, CSc. koordinátorem programu Erasmus+ na VŠTVS Palestra.

- Přihlášky na příští školní rok je nutné podat písemně koordinátorovi programu Erasmus+ nebo na studijní oddělení školy do konce ledna příslušného akademického roku.

Doc. PhDr. Pavel Tilinger, CSc.