



Universitetet
i Stavanger



SIKKERHET PÅ REISEN

Informasjon til studenter som reiser på utenlandsopphold

student.uis.no/ut



Foto: Morten Berentsen/UiS

Innholdsfortegnelse

INFORMASJON TIL STUDENTER SOM REISER UT	4
Studenten sitt ansvar	4
UiS sitt ansvar	4
NØDVENDIGE FORBEREDELSE FØR DU REISER UT	5
Forsikring	5
Helse og vaksiner	5
Sikkerhetssituasjonen	6
Husk også	6
SIKKERHET UNDER UTENLANDSOPPHOLDET	7
Registrering	7
Overhold landets lover og regler	7
Trafikksikkerhet	7
Helse	8
Hold deg oppdatert om situasjonen i landet	8
Generelle råd om sikkerhet	9
Kvinnelige studenter	9
NÅR DU TRENGER HJELP I UTLANDET	10
VIKTIGE ADRESSER OG TELEFONNUMMER	11

Til deg som skal reise på utenlandsopphold med UiS

Denne brosjyren er for deg som er student ved Universitetet i Stavanger og som planlegger et studierelatert utenlandsopphold. Her får du informasjon om hva du må gjøre for din egen helse og sikkerhet før du reiser ut og mens du er i utlandet. Du får også vite hva du skal gjøre dersom du trenger hjelp, for eksempel i en krisesituasjon.

Les nøye gjennom brosjyren og finn mer informasjon på nettsidene våre student.uis.no/utveksling/forsikring-og-beredskap

UiS ønsker deg et trygt, spennende og lærerikt opphold i utlandet!

Både studenter og UiS har ansvar tilknyttet studierelaterte utenlandsopphold.

STUDENTEN SITT ANSVAR

- Lese brosjyren ”Sikkerhet på reisen”.
- Registrere seg i utreiseskjemaet på nett.
- Vite hvem ved UiS som kan kontaktes ved behov.
- Endre kontaktinfo i Studentweb og hos Utenriksdepartementet - Landsider.no før avreise.
- Registrere seg ved nærmeste utenriksstasjon der dette blir anbefalt.
- Tegne privat forsikring for utenlandsopphold.
- Ta nødvendige vaksiner. Sjekk dette på Folkehelseinstituttet sine nettsider (www.fhi.no)
- Orienter seg om forholdene i området en oppholder seg i og følge råd fra lokale styresmakter og vertsuniversitetet.
- Opptre ansvarlig for å redusere risikoen for å havne i farlige situasjoner.

UiS SITT ANSVAR

- Vurdere sikkerheten på steder der UiS har samarbeidsavtaler.
- Gi UiS-studenter på studierelaterte utenlandsopphold generell veiledning og råd om personlig sikkerhet før avreise, først og fremst gjennom brosjyren ”Sikkerhet på reisen”.
- Registrere utenlandsoppholdene og gi mulighet for studentene å registrere kontaktinformasjon til nærmeste pårørende og forsikringspolisenummer.
- Kontakte studenter som oppholder seg i områder der det har oppstått farlige situasjoner.
- Yte bistand til UiS-studenter som er innblandet i krisesituasjoner og om nødvendig sammenkalle den sentrale kriseledelsen.

Nødvendige forberedelser før du reiser ut

FORSIKRING

- Dersom du skal oppholde deg i et EU/EØS-land eller i Sveits, bør du skaffe deg et europeisk helsetrygdekort fra www.helsenorge.no.
- Norske statsborgere som får støtte fra Lånekassen til studieopphold utenfor EU/EØS eller Sveits, får rett til støtte til helsetjenester gjennom folketrygden. Du får da tilsendt trygdebeviset til folkeregisteradressen din. Andre må søke om å være dekket av folketrygden i utlandet. Les mer på www.helsenorge.no eller NAV Internasjonalt.
- Folketrygden gir deg ikke fullgod forsikring. Den inkluderer ikke reise- og ulykkesforsikring og dekker ikke innbo, hjemtransport ved sykdom med mer. Vi råder deg derfor til å tegne en privat forsikring i tillegg.
- Merk at en ordinær reiseforsikring vanligvis bare har en sammenhengende varighet på fem uker. Dersom du skal være ute i lenger tid, anbefaler vi deg å tegne en forsikring for studium i utlandet. En slik forsikring får du blant annet gjennom medlemskap i ANSA (www.ansa.no). Private forsikringsselskaper har også tilbud til studenter på utenlandsopphold. Noen forsikringer inkluderer sykeforsikringer, mens du må betale ekstra for å få dette hos andre. Enkelte vertsuniversiteter har egne forsikringer som de tilbyr sine studenter, og noen få vil kreve at du tegner forsikring hos dem.
- Vær oppmerksom på at studenter på praksisopphold eller på andre studierelaterte opphold i helsesektoren kan bli påkrevd å tegne særlige ansvarsforsikringer. Dette gjelder blant annet i Storbritannia og USA. Sykepleiestudenter anbefales å sjekke ut Norsk Sykepleierforbund (www.nsf.no) sine forsikringer.

HELSE OG VAKSINER

- Trenger du å vaksinere deg eller ta forebyggende legemidler før utenlandsoppholdet? Undersøk med Folkehelseinstituttet (www.fhi.no) hva som blir anbefalt for det landet du skal til. I Stavanger-regionen finnes det både private og kommunale vaksinasjonskontor som kan gi deg de nødvendige vaksinene og veiledning om reisemedisin. Merk at prisene kan variere, og at noen vaksiner må du ta i god tid før du reiser.
- I enkelte land kan du risikere å bli nektet innreise eller å bli "tvangsvaksinert" på flyplassen dersom du ikke kan dokumentere at du har tatt de pålagte vaksinene.
- Dersom du har en kronisk sykdom, bør du kontakte legen din før du reiser for å få reiseråd. Er du avhengig av reseptbelagte medisiner, må du sørge for å få med deg nok av disse. Det kan også være en fordel å få med seg en legeerklæring på engelsk på at dette er medisiner du er avhengig av, da de kan falle inn under narkotikalovgivningen i enkelte land.

- Ta hensyn til helsetilstanden din når du er i utlandet. Vær klar over at du ikke er garantert tilgang til helsetjenester på samme måte som i Norge.

SIKKERHETSSITUASJONEN

- Vær orientert om forholdene i landet du reiser til! Oppdatert landinformasjon kan du blant annet finne på Utenriksdepartementet sine nettsider: www.landsider.no

HUSK OGSÅ

- Betal semesteravgift og registrer deg som student ved UiS for den perioden du er i utlandet.
- Søk om visum dersom du trenger det. Noen land krever at du må ha et pass som er gyldig i minst seks måneder etter at du er kommet hjem til Norge.
- Sørg for å få forhåndsgodkjenning av faglig opplegg fra UiS dersom du skal på utveksling, og søk om endelig godkjenning når du er kommet hjem igjen.
- Søk om lån og stipend fra Lånekassen i god tid før utenlandsoppholdet.
- Undersøk mulighetene for å ta språkkurs og få språkstipend.



Foto: Morten Berentsen/UiS

Sikkerhet under utenlandsoppholdet

REGISTRERING

Registrering av forsikrings- og kontaktinformasjon gjør det enklere å bistå deg dersom noe skulle skje. Følgende steder bør du oppdatere eller legge inn relevant informasjon før avreise:

- Alle studenter plikter å registrere seg via UiS sitt opplysningsskjema for studiereise i utlandet før avreise. Finn skjemaet på student.no/ut under ”Forsikring og beredskap” - ”Registrering”
- Så snart du har fått ny adresse i utlandet, ber vi om at du oppdaterer din adresse og legger inn eventuelt nytt telefonnummer i Studentweb.
- Vi oppfordrer også våre studenter til å benytte seg av Utenriksdepartementet sitt tilbud om reiseregistrering på www.landsider.no. Mange norske ambassader og konsulat ønsker også at norske statsborgere skal registrere seg hos dem. Som en hovedregel bør du registrere deg ved nærmeste norske utenriksstasjon ved lengre opphold i alle land utenfor Europa/Nord-Amerika. Oversikt over utenriksstasjoner finner du på www.norway.info
- Vi anbefaler å laste ned Sjømannskirken sin gratis nødnummer-app. Søk etter ”Sjømannskirken” eller ”nødnummer” i din appbutikk.

OVERHOLD LANDETS LOVER OG REGLER

- Sett deg inn i hvilke lover og regler som gjelder i landet du skal bo i. Du er ikke unntatt fra noen av disse reglene selv om du er internasjonal student.
- Mange land har svært strenge regler for narkotikasmugling. Pass på at du ikke bærer på eller transporterer ”pakker” for andre. Vær klar over at straffen for å oppbevare selv små mengder narkotika kan være strenge.
- Husk at noen land har ekstra strenge regler for kjøp og/eller konsum av alkohol på offentlig sted og promillekjøring.
- Ikke jobb dersom visumet ditt ikke tillater det, og overhold utløpsdatoen for visumet. Brudd på visumreglene kan føre til bøter, fengselsstraff og deportering. Du vil også kunne bli nektet framtidig innreise og opphold i landet.

TRAFIKKSikkerhet

- Vær klar over at trafikkulturen i mange land kan være veldig forskjellig fra den du er vant med. Dette gjør at du bør utvise en stor grad av oppmerksomhet både som hard og myk trafikanter.
- Før du kjører bil, må du undersøke hvilke trafikkregler som gjelder og om du trenger et lokalt eller internasjonalt førerkort.

HELSE

- Personlig hygiene er viktig når du er i land der bakteriefloraen er annerledes enn hjemme. Vær særlig nøye med vask av hendene.
- Forurenset mat og vann kan gi infeksjoner. Undersøk om det er trygt å drikke vannet fra springen uten å koke det først. Unngå isbiter, da disse ofte er laget av tappevann. Pass på at all mat du spiser er kokt eller gjennomstekt, og spis kun frukt og grønt som du skreller selv. Ikke bad eller vass i ferskvann i tropiske områder. Vannet kan være smittefarlig og inneholde parasitter.
- I tropiske områder kan fuktig jord overføre sykdommer. Rens og stell selv små sår.
- Ta malariaforebyggende medisiner der dette er anbefalt. I tillegg er det viktig å bruke heldekkende klær og myggmiddel om kvelden og impregnert myggnett over sengen om natten. Dette fordi ingen malariaforebyggende midler er 100% effektive, og fordi det finnes flere andre myggbårne sykdommer som det ikke finnes forebyggende medisin mot.
- Risikoen for å bli smittet av kjønnsykdom er høy ved tilfeldig, ubeskyttet sex. Mest vanlig er sykdommer som gonoré og klamydia. Den alvorligste sykdommen er hiv. Afrika og enkelte asiatiske land har høyest forekomst, men også Sør- og Øst-Europa har flere tilfeller av hiv enn Norge. Det kan være en fordel å ta med kondomer hjemmefra til land der kvaliteten på kondomer kan være dårlig.
- Lokale leger og sykehus har ofte vel så god kunnskap om sykdommer i eget land som norske leger, særlig kan dette gjelde tropesykdommer o.l. Ved alvorlig sykdom kan det dessuten være viktig å komme hurtig til behandling. I slike tilfeller vil en lang hjemreise ikke være tilrådelig.
- Private og internasjonale sykehus holder ofte en bedre standard enn lokale, offentlige sykehus, men undersøk hva reiseforsikringen din dekker.
- For mer informasjon om helse under oppholdet, se Folkehelseinstituttet (www.fhi.no)

HOLD DEG OPPDATERT OM SITUASJONEN I LANDET

- Hold deg oppdatert om den politiske situasjonen i landet gjennom å følge med på nyhetene. Ved en eventuell unntakstilstand vil råd til befolkningen som regel bli gitt gjennom media.
- Ved naturkatastrofer eller alvorlige sykdomsutbrudd bør du følge rådene som blir gitt av landets styresmakter.

- I perioder kan norske og/eller lokale styresmakter fraråde deg å reise til enkelte områder, enten på grunn av naturmessige eller politiske forhold. Følg slike råd!
- Unngå store folkemengder som politiske massemønstringer og demonstrasjoner samt steder der det er varslet politiske demonstrasjoner.

GENERELLE RÅD OM SIKKERHET

- Oppsøk informasjon om lokale forhold, for eksempel om anbefalte forholdsregler og områder en bør unngå. Vertsuniversitetet kan ofte gi deg gode råd. Delta i orienterings-/introduksjonsprogram hvis dette tilbys av vertsinstitusjonen. Ved enkelte institusjoner kan det være obligatorisk å delta på slike program.
- Det er viktig å vise sunn fornuft, særlig når du oppholder deg på steder der du ikke er kjent. Dersom du kommer inn i et område der du ikke føler deg trygg, bør du oppføre deg som om du vet hva du gjør og hvor du er på vei, og komme deg til et område der du føler deg tryggere. Hvis du ønsker å utforske nye nabolag bør du gjøre dette i dagslys. Finn på forhånd ut hvor nærmeste undergrunns- eller busstopp er.
- Ikke vær overstadig beruset! I tillegg til skader du vil kunne påføre deg selv eller andre, vil du også være mer utsatt for ran og overfall.
- Gå aldri med mer penger eller verdier på deg enn nødvendig. Samtidig bør du alltid ha noe kontanter på deg. Hvis du blir ranet bør du ikke sette deg til motverge, men raskt gi fra deg kontanter og verdisaker. Dersom du blir frastjålet et kredittkort, må du kontakte banken så snart som mulig for å få kortet sperret. Sjekk hva forsikringen din sier om oppbevaring av kontanter og andre verdier.

KVINNELIGE STUDENTER

Mange steder vil kvinnelige studenter møte ekstra utfordringer på grunn av et annet kvinnesyn eller et ulikt forhold mellom kjønnene enn du er vant med. Noen ekstra forholdsregler kan være nødvendige:

- Ikke gå alene om kvelden/natten i områder der du ikke vet at dette er trygt.
- Vær oppmerksom på at ting du gjør for å være vennlig noen steder kan oppfattes annerledes, og som et tegn på romantisk interesse.
- Enkelte steder kan det være en fordel å kle seg litt mer konservativt enn du ellers ville gjort.
- Vær klar over at veldig mange steder er synlig berusede kvinner et uvanlig syn. Dette kan sende andre signaler enn du ønsker.

Når du trenger hjelp i utlandet

Dersom du eller andre studenter i din gruppe blir utsatt for sykdom, ulykker, vold, opptøyer, naturkatastrofer eller lignende er det flere du bør eller kan kontakte:

- Kontakt lokalt politi, brannvesen og/eller ambulanse/lege ved behov. Dersom du ikke kan gjøre deg forstått, må du få tak i noen som kan fungere som tolk.
- Ta kontakt med nærmeste norske utenriksstasjon for råd om videre håndtering av saken. Utenriksstasjonen kan senere ta kontakt med deg/dere dersom situasjonen skulle forverre seg.
- Kontakt Sjømannskirken ved behov. De bistår både studenter og ansatte under utenlandsopphold. Beredskapsarbeidet spenner seg fra å gi psykososial oppfølging til enkeltpersoner ved hendelser til å delta ved større katastrofer som rammer flere nordmenn i utlandet. Deres døgn-åpne beredskapstelefon er: +47 95 11 91 81. Du kan også laste ned deres app i din appbutikk.
- Kontakt din koordinator på instituttet ditt ved UiS. Hvis du ikke får kontakt med vedkommende, kan du på dagtid ringe UiS' sentralbord, tlf.: 51 53 10 00. Sentralbordet varsler den sentrale kriseledelsen. Etter arbeidstid vises det til telefonlisten for den sentrale kriseledelsen på www.uis.no/krise. Situasjonen vil bli fulgt opp ved UiS. Om nødvendig sammenkalles den sentrale kriseledelsen.
- Du kan også ta kontakt med koordinator på vertsuniversitetet.
- Ved unntakstilstand skal du følge råd og pålegg fra lokale styresmakter.
- Dersom en farlig situasjon skulle oppstå, ta kontakt med familien din hjemme for å gi beskjed om at du er trygg. Dette gjelder også dersom du ikke er i nærheten av hendelsen. Familien din har ikke alltid oversikt over de geografiske forholdene.
- Dersom du av en eller annen grunn mistrives og ønsker å avbryte utenlandsoppholdet, snakk først med koordinator ved vertsuniversitetet og din kontaktperson ved Internasjonalt kontor.
- Ved gruppereiser fungerer kontaktpersonen din som bindeledd mellom deltakerne i gruppen, UiS og eventuelt andre institusjoner.
- Husk at du ikke er pliktig å snakke med media. Dersom du synes det er ubehagelig, kan du vise til UiS, der det er personer som har trening i å håndtere media.

Viktige adresser og telefonnummer

UiS SENTRALBORD

51 53 10 00 (dagtid)

Telefonlisten for den sentrale kriseledelsen ved UiS: www.uis.no/krise

ANDRE RESSURSER

- Oversikt over norske utenriksstasjoner: www.norway.info
- Land- og reiseinformasjon fra UD: www.landsider.no
- Den norske kirken i utlandet: www.sjomannskirken.no
Beredskapstelefon: +47 95 11 91 81
- ANSA (Association of Norwegian Students Abroad): www.ansa.no

For mer informasjon om kriseplanen ved UiS, se: www.uis.no/krise



UiS ønsker deg et
trygt, spennende og
lærerikt opphold
i utlandet!

Universitetet i Stavanger

4036 Stavanger
Telefon 51 83 10 00
E-post: post@uis.no
www.uis.no

Internasjonalt kontor
Telefon 51 83 27 34
E-post: utveksling@uis.no
student.uis.no/ut



Universitetet
i Stavanger