

Praktyki w Szwecji w ramach programu Erasmus+

Maciej Hankiewicz

Biobezpieczeństwo i Zarządzanie Kryzysowe III rok

2023/2024



**Jak dostać się
do
Sztokholmu?**

Jak dostać się do Sztokholmu?

- ▶ Z Polski do Sztokholmu najłatwiej i najszybciej jest dostać się samolotem.
- ▶ Sztokholm ma dwa główne lotniska międzynarodowe:
 1. Stockholm Arlanda
 2. Stockholm Skavsta
- ▶ Zdecydowanie warto szukać połączeń lotniczych do lotniska Arlanda, ponieważ jest ono zlokalizowane dużo bliżej miasta (ok. 37 km).
- ▶ Lotnisko Skavsta jest oddalone od Sztokholmu o ok. 100 km, więc trzeba będzie poświęcić dużo więcej czasu i pieniędzy, aby dotrzeć do miasta.



Jak dostać się do Sztokholmu?

- ▶ Istnieje kilka sposobów, aby dostać się z lotniska Arlanda do centrum Sztokholmu:
 1. Pociąg Arlanda Express - najszybszy i najdroższy - przejazd trwa 18 minut i kosztuje 160 SEK (18-25 lat) lub 340 SEK (26-65 lat)
 2. Autobusy Flygbussarna - czas przejazdu to ok. 48 minut, a koszt to 129 SEK
 3. Autobusy Flixbus - czas przejazdu - ok. 45 minut; koszt - 79 SEK; Jest to najtańszy sposób, aby dojechać lotniska do miasta, jeśli nie planujemy kupować biletu okresowego na komunikację miejską w Sztokholmie.

Jak dostać się do Sztokholmu?

- ▶ Można także dostać się do miasta korzystając z biletu miesięcznego (lub innego długoterminowego) w aplikacji SL (komunikacji miejskiej).
- ▶ Aby to zrobić, po wyjściu z lotniska należy wsiąść do autobusu linii 583 i dojechać do Märsta Station. Następnie udajemy się na stację Märsta i korzystając z biletu SL przechodzimy przez bramki i wsiadamy do pociągu podmiejskiego linii 41 w kierunku Flemingsberg, który przejeżdża przez Sztokholm, w tym przez stację centralną.
- ▶ Warto jednak pamiętać, że taki przejazd z lotniska do miasta trwa prawie godzinę, więc warto z niego skorzystać wtedy, gdy nie zależy nam bardzo na czasie, a mamy już wykupiony bilet na komunikację miejską w Sztokholmie. W takim wypadku nie będziemy musieli dodatkowo płacić za dojazd z lotniska do miasta.

**Jak wyglądały
praktyki?**

Jak wyglądały praktyki?

- ▶ Swoje 4 tygodniowe praktyki odbyłem na Uniwersytecie w Sztokholmie (Stockholms universitet), na Wydziale Biologii molekularnej w Instytucie Wenera-Grena. Byłem tam częścią Grupy Technicznej MBW pod kierownictwem pani Marii Ekoff, która była koordynatorem moich praktyk.



Jak wyglądały praktyki?

- ▶ W trakcie praktyk nie tylko poszerzyłem swoją wiedzę z zakresu mojego kierunku studiów, ale także zdobyłem nowe umiejętności i poznałem specyfikę pracy wszystkich sektorów, którymi zajmuje się grupa techniczna MBW.
- ▶ Przebywając na praktykach nauczyłem się min.: właściwego gospodarowania odpadami niebezpiecznymi, postępowania w trakcie napełniania pojemników ciekłym azotem oraz ich transportu, rozpoznawania i prowadzenia kontroli sprzętu przeciwpożarowego, podstawowych technik sterylizacji oraz czyszczenia szkła laboratoryjnego, a nawet przygotowywania pokarmu dla zwierząt laboratoryjnych (*Drosophila melanogaster*).

Gospodarowanie odpadami niebezpiecznymi



Napełnianie dewarów ciekłym azotem



Gotowanie pokarmu dla muszek owocówek



Czyszczenie szkła i sprzętu laboratoryjnego



Komunikacja miejska w Sztokholmie

Komunikacja miejska w Sztokholmie

- ▶ W skład komunikacji miejskiej w Sztokholmie wchodzi:
- ▶ Autobusy
- ▶ Tramwaje
- ▶ Metro
- ▶ Dwa typy pociągów podmiejskich
- ▶ Statki podmiejskie



Komunikacja miejska w Sztokholmie



Komunikacja miejska w Sztokholmie

- ▶ Aby sprawnie i bezproblemowo przemieszczać się po Sztokholmie, warto zainstalować na swoim telefonie aplikację SL.
- ▶ Pomoże nam ona zaplanować nasze podróże po mieście, a po podpięciu karty płatniczej z koronami szwedzkimi będzie można kupić w niej bilet okresowy lub bilety jednorazowe na komunikację miejską.



Co warto
zobaczyć w
Sztokholmie?

Co warto zobaczyć?

- ▶ Sztokholm, to miasto pełne przeróżnych atrakcji. Te, które polecam zobaczyć, to przede wszystkim:
 1. Zamek królewski
 2. Stare miasto
 3. Skeppsholmen i Kastellholmen
 4. Riddarholmen
 5. Ratusz miejski (Stadshuset, na zdjęciu)
 6. Djurgården
 7. Odenplan



Co warto zobaczyć?

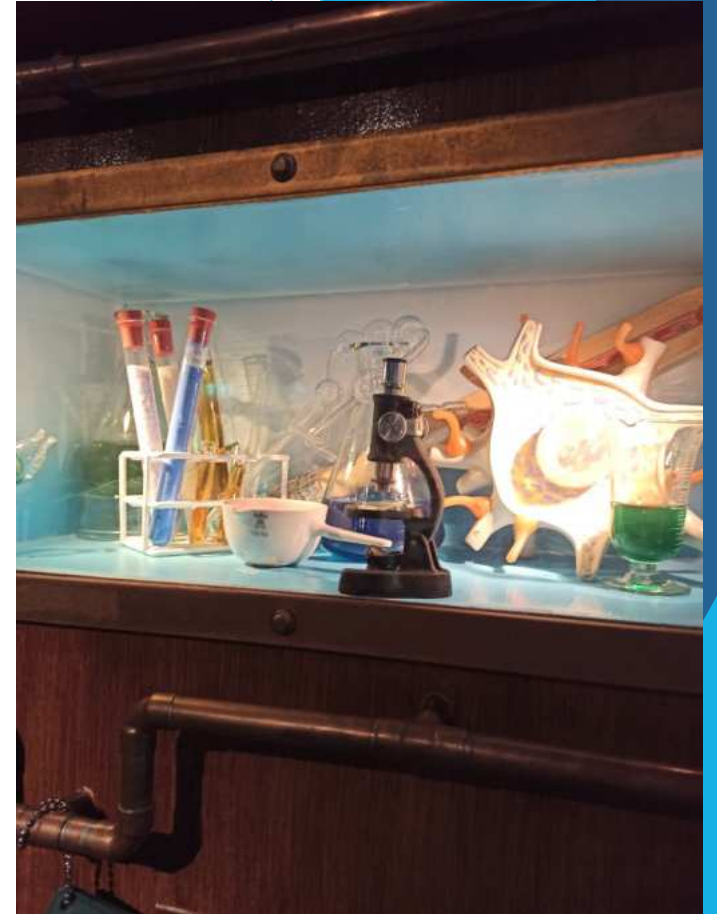
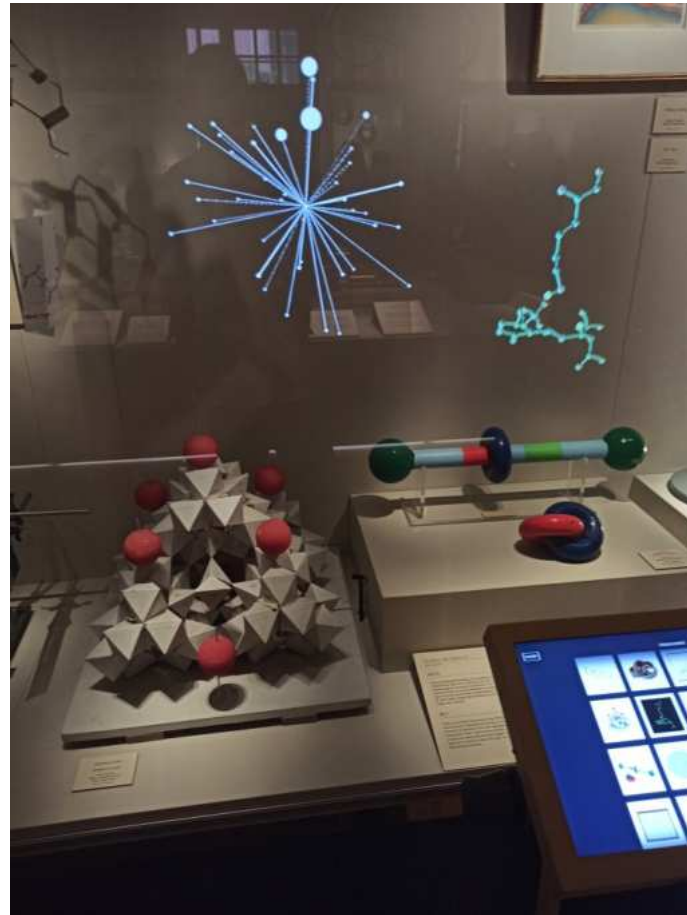
- ▶ Dla osób lubiących muzea, polecam przede wszystkim:
 1. Muzeum Vasa (Vasamuseet)
 2. Muzeum Vrak (zdjęcie)
 3. Muzeum Historii morskiej (Sjöhistoriskamuseet)
 4. Muzeum kolei/tramwajów (Spårvägmuseet)
 5. Muzeum Nobla
 6. Muzeum miejskie
 7. Muzeum wikingów



Muzeum Nobla

- ▶ Jedna z najbardziej znanych atrakcji Sztokholmu zlokalizowana w samym centrum na Starym Mieście (Gama Stan).
- ▶ Przedstawione są w nim informacje na temat Nagrody Nobla, jej historii, laureatach i fundatorze - Alfredzie Noblu.
- ▶ Zaprezentowane są w nim także narzędzia, wynalazki oraz odkrycia, które zostały nagrodzone Nagrodą Nobla.

Muzeum Nobla



Muzeum Vasa

- ▶ Zdecydowanie jedna z głównych atrakcji w Sztokholmie.
- ▶ Muzeum-okręt przedstawiające jeden z największych galeonów XVII wieku, który zatonął zaraz po wypłynięciu z portu.
- ▶ Po 3 wiekach spędzonych na dnie wrak statku wyłowiono i po trwających wiele lat pracach konserwacyjnych przekształcono w muzeum.

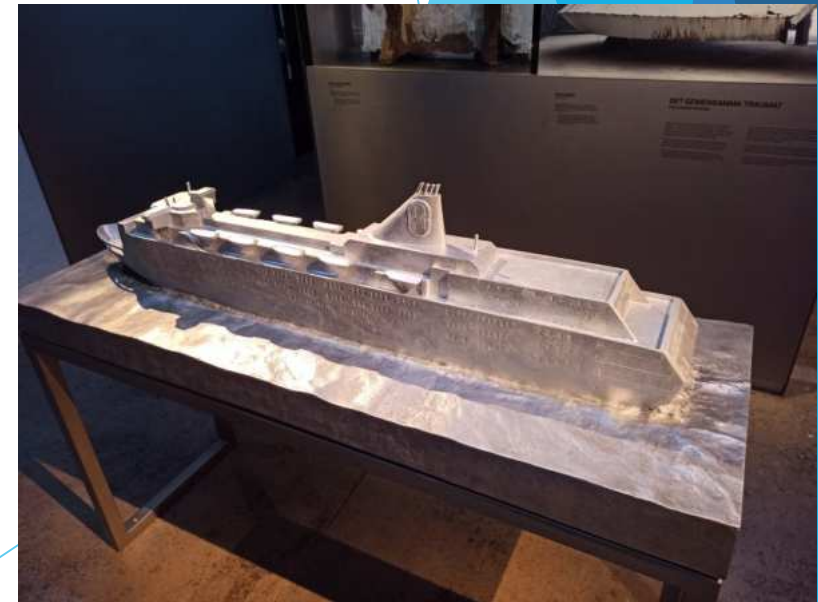
Muzeum Vasa



Muzeum Vrak

- ▶ Inaczej muzeum archeologii morskiej.
- ▶ Przedstawia zarówno dziedzictwo kulturowe Morza Bałtyckiego, ale także wiele wraków statków spoczywających na dnie morza.
- ▶ Pokazane są także historie ekspedycji oraz sprzęt używany do poszukiwań i wyławiania wraków.
- ▶ Muzeum jest dość nowe, ponieważ zostało otwarte w 2021 roku.
- ▶ Wybierając się do muzeum Vasa i Vrak warto kupić tańszy bilet łączony.

Muzeum Vrak



Muzeum historii morskiej (Sjöhistoriskamuseet)

- ▶ Mimo, że jest dużo mniej popularne niż muzeum Vasa, czy muzeum Nobla, zdecydowanie warto odwiedzenia zwłaszcza dla osób interesujących się statkami i historią morską.
- ▶ Muzeum składa się z dwóch części. Pierwsza z nich zlokalizowana na parterze dotyczy historii marynarki wojennej, natomiast druga znajdująca się na pierwszym piętrze dotyczy szwedzkich flot handlowych.

Muzeum historii morskiej (Sjöhistoriskamuseet)



Muzeum kolei/tramwajów (Spårvägmuseet)

- ▶ Muzeum zlokalizowane jest w Södermalm w północno-wschodniej części Sztokholmu.
- ▶ Przedstawia rozwój transportu publicznego w Sztokholmie od połowy XVII wieku, do dziś.
- ▶ W muzeum znajduje się około 60 pojazdów - głównie autobusów i tramwajów, a także ilustracje przedstawiające historię transportu publicznego w Szwecji.

Muzeum kolei/tramwajów (Spårväggsmuseet)



Koszty życia w Sztokholmie

Koszty życia w Sztokholmie

- ▶ Sztokholm jest dość droгим miastem. Za wiele atrakcji takich jak muzea, czy restauracje zapłacimy tu więcej niż w Polsce.
- ▶ Bilety komunikacji miejskiej również są drogie, dlatego warto kupować bilety długoterminowe.
- ▶ Ceny w sklepach są zwykle nieznacznie wyższe niż w Polsce, choć wydaje mi się, że na przestrzeni ostatnich kilku lat dotychczas wyraźna różnica w cenach między Polską, a Szwecją zatarła się i w wielu nieturystycznych miejscach ceny w sklepach będą niewiele wyższe, a czasem nawet takie same lub niższe niż w Polsce w przypadku niektórych produktów.

Podsumowanie



Podsumowanie

- ▶ Wyjazd na praktyki do Sztokholmu w ramach programu Erasmus+ uważam za bardzo udany.
- ▶ Dzięki wyjazdowi nauczyłem się samodzielnie funkcjonować w obcym kraju i mieście, zdobyłem cenne doświadczenie i wiele umiejętności zarówno w życiu codziennym, jak i tych związanych z moim kierunkiem studiów, poznałem wielu miłych, sympatycznych i życzliwych ludzi, którzy z chęcią pomagali mi w każdej sytuacji zarówno na uczelni, jak i poza nią.
- ▶ Jestem bardzo zadowolony, że udało mi się pojechać na taki wyjazd i spełnić swoje małe marzenie.
- ▶ Z wielką chęcią pojechałbym jeszcze raz.

Bibliografia

- ▶ https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/4/4c/Flag_of_Sweden.svg/2560px-Flag_of_Sweden.svg.png
- ▶ https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQO6UONeYUVWrLHBk2earJvwehZivHJf_Bhcg&ts