

Sprawozdanie z wyjazdu na praktyki w ramach programu Erasmus+

Stockholms universitet, Sztokholm,
Szwecja

2023/2024

Maciej Hankiewicz

Biobezpieczeństwo i Zarządzanie Kryzysowe III rok

1. Przygotowania do wyjazdu

Na wyjazd na praktyki za granicę z programem Erasmus zdecydowałem się przede wszystkim z powodu chęci polepszenia swoich zdolności językowych z języka angielskiego oraz szwedzkiego, poznania nowych miejsc i sposobu życia za granicą, a także w celu zdobycia nowego doświadczenia i nowych umiejętności związanych z moim kierunkiem studiów.

Aby wyjazd mógł dojść do skutku niezbędne było samodzielne znalezienie miejsca praktyk oraz skompletowanie dokumentów. Załatwienie praktyk za granicą było sporym wyzwaniem tym bardziej, że wiedziałem iż na praktyki chcę pojechać właśnie do Szwecji. Znalezienie odpowiedniej instytucji i osoby, która zechciałaby przyjąć mnie na praktyki zajęło sporo czasu, jednak ostatecznie wysiłek się opłacił.

2. Podróż

Do Szwecji wybrałem się najprostszym środkiem transportu, czyli samolotem, ponieważ inne metody były nieopłacalne lub niedostępne zarówno cenowo, jak i czasowo.

Koszt podróży samolotem w dwie strony z Warszawy na lotnisko Arlanda wyniósł mnie nieco ponad 1300 zł.

3. Zakwaterowanie

Znalezienie zakwaterowania w okolicach centrum Sztokholmu na „studencką kieszeń” jest praktycznie niemożliwe, dlatego też warto szukać noclegów nieco dalej od centrum, a najlepiej poza miastem, co biorąc pod uwagę bardzo dobrze funkcjonującą komunikację miejską, nie powinno być większym problemem.

Mimo iż wiele uczelni umożliwia studentom z zagranicy wynajęcie pokoju w akademiku, Uniwersytet w Sztokholmie daje taką możliwość tylko tym studentom, którzy przyjeżdżają na co najmniej 1 semestr.

Mnie udało się znaleźć pokój w Hotelu Forenom Aparthotel Kista. Jest to hotel apartamentowy, co oznacza, że każdy pokój ma swoją własną łazienkę i niewielki aneks kuchenny, co w mojej ocenie jest bardzo ekonomicznym i wygodnym rozwiązaniem. Dodatkowo w ramach ceny mamy dostęp do pralni na parterze. Hotel składa się z 4 pięter i jest położony w Kista, ok. 40 minut od centrum Sztokholmu.

4. Nauka

W trakcie 4 tygodniowych praktyk byłem częścią grupy technicznej MBW zajmującej się przede wszystkim wsparciem technicznym laboratoriów, czyszczeniem szkła i sprzętu laboratoryjnego oraz zapewnieniem bezpieczeństwa pracowników laboratoryjnych.

W trakcie praktyk nauczyłem się wielu nowych rzeczy związanych z moim kierunkiem studiów, takich jak: gospodarowanie odpadami niebezpiecznymi; podstawowe techniki sterylizacji i czyszczenia szkła i sprzętu laboratoryjnego; bezpieczne postępowanie z ciekłym azotem, napełnianie nim specjalnych pojemników oraz ich transport;

rozpoznawanie i kontrola sprzętu przeciwpożarowego, ratunkowego oraz apteczek pierwszej pomocy, a także przygotowywanie pokarmu dla zwierząt laboratoryjnych z zachowaniem należytej sterylności.

5. Życie codzienne

Sztokholm jest dużym i rozległym miastem, jednak w przeciwieństwie do wielu europejskich stolic nie jest tak zatłoczony i choć w trakcie wakacji jest tam wielu turystów, bez problemu można znaleźć spokojne miejsca na odpoczynek.

Aby bezproblemowo przemieszczać się po Sztokholmie komunikacją miejską warto zainstalować na swoim telefonie aplikację SL, która umożliwi nam zakup biletów długoterminowych, jednorazowych oraz dokładne zaplanowanie podróży komunikacją publiczną.

Ceny biletów na komunikację miejską, biletów wstępu do muzeów, czy ceny w restauracjach są generalnie dużo wyższe niż w Polsce. Jeśli chodzi jednak o ceny w sklepach, te są z reguły niewiele wyższe, a nawet takie same lub niższe niż w Polsce w przypadku niektórych produktów.

W Sztokholmie, jak i w całej Szwecji raczej nie przyda nam się gotówka, ponieważ wszędzie zapłacimy kartą, co jest najczęściej używanym środkiem płatniczym w tym kraju. W wielu muzeach, czy restauracjach nie ma już nawet możliwości płacenia gotówką, dlatego niezbędne jest posiadanie konta walutowego w Koronach Szwedzkich. Mimo to „na wszelki wypadek” można zabrać ze sobą trochę gotówki, którą zawsze można wydać w sklepach.

6. 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.