

VIKTIGA FAKTA 2

Viktiga Fakta 2

För dig som antagits till ettårsutbyte

Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte i Sverige & Lettland

Ettårsutbyte

www.rotarystudent.se

Grattis – nu börjar ditt utbyte ta form

En svensk rotaryklubb har intervjuat dig och din familj och tackat ja till att vara din sponsorklubb. Vi hoppas att du och dina föräldrar nu vill fullfölja din ansökan för att delta i vårt utbytesprogram.

Rotarys Ungdomsutbytes korrespondenter har arbetat med att hitta platser utomlands och fördela dem mellan alla antagna. Den placering du erbjuds framgår av ditt erbjudande. Eftersom antalet platser är begränsat är den erbjudna placeringen svår att ändra.

När du och dina föräldrar har accepterat och bekräftat deltagandet skickas dina ansökningshandlingar till det utländska distriktet. Där ska en rotaryklubb acceptera dig, ordna en värdfamilj och en skolplats – det ger den **slutliga placeringen**, som du normalt får besked om mellan 15 maj och 15 juni. Din placering är inte definitiv förrän en klubb i utlandet har accepterat att ta emot dig. Det är värddistriktet i landet du åker till som avgör var du placeras geografiskt.

Observera

En erbjuden placering kan ibland behöva ändras – du kan då erbjudas ett annat distrikt i samma land, eller till och med ett annat land. Orsaker kan vara allergier, att klubbar drar sig ur eller ekonomiska/politiska problem i landet.

Acceptera och bekräfta

Du och dina föräldrar får ett e-postmeddelande med avtal (placeringsbesked) och Familjeinformation. Har ni frågor kan ni vända er till respektive korrespondent (se Bilaga A). För att acceptera skriver ni under placeringsbeskedet och returnerar det inom **10 dagar** till info@rotarystudent.se. Avtalet bekräftas därefter med anmälningsavgiften (delbetalning 1), som faktureras ungefär samtidigt. När den kommit oss tillhanda är avtalet bindande – först då kan vi skicka handlingarna utomlands.

Vad händer sedan?

1. Du accepterar och bekräftar genom den första delbetalningen.
2. Under februari–april kallas du till en första informationsträff i distriktet.
3. Under mars–april beställer du kavaj, tröja och visitkort via vår valda leverantör. Mer information kommer från RU.
4. I april–maj kommer information från resebyrå, och besked om vilken utländsk student som placeras i din sponsorklubb (anländer i slutet av juli).
5. Ungefär samtidigt kommer information om visumansökan och försäkring.
6. I slutet av maj eller början av juni kommer placeringsbeskedet från utlandet. Du tar första kontakten med värdfamilj och klubb och ansöker om visum så snart som möjligt.
7. I slutet av juni deltar du – gärna med din familj – i den obligatoriska nationella samlingen innan avfärd, Inspiration Camp.

8. Flygbokningen blir klar och avresa sker i juli eller augusti beroende på destination.
9. Ska din sponsorklubb ta emot en ungdom från södra halvklotet kommer besked under hösten; hen anländer i mitten av januari, året därpå.

Att vara värdfamilj

I många fall väljer familjen att ta emot en utländsk student medan du är borta. Det rekommenderar vi verkligen – det ger utbytesåret ytterligare en dimension och involverar hela familjen. Vill ni vara värdfamilj fyller ni i formuläret "Familjeinformation" och returnerar det tillsammans med erbjudandet. RU gör den slutliga placeringen. Informera oss om familjeförhållandena ändras, särskilt om ni byter bostadsort eller skaffar husdjur – många ungdomar är allergiska. Mer råd finns i häftet "Att vara värdfamilj" på rotarystudent.se.

Notera dessa datum

Utländska studenter för utbytesåret anländer tidigast **1 augusti**. Studenter från södra halvklotet anländer tidigast **20 januari** året därpå.

Kostnader och betalning

Programavgift	
Europa	65 000 kr
Övriga länder	75 000 kr

I programavgiften ingår administration, försäkringspremie, kavaj, mindre väska/ryggsäck och annan utrustning. Ett bindande avtal sluts när anmälningsavgiften (delbetalning 1) betalats. Fakturan skickas några dagar efter placeringsbeskedet – är programavgiften inte slutbetald kan du inte delta i utbytet.

Avbokning

All avbokning ska ske skriftligt till info@rotarystudent.se. Vid avbokning utan särskilda skäl gäller:

Tidpunkt före avresa	Avgift
Tidigare än 4 månader	anmälningsavgiften behålls
4–3 månader	15 % av programavgiften
3–2 månader	20 % av programavgiften
Närmare än 2 månader	25 % av programavgiften

Vid egen eller nära anhörigs långvariga och allvarliga sjukdom, olycksfall eller dödsfall tar RU endast ut en expeditionsavgift på 5 % av programavgiften. Vid ett avbrutet utbytesår återbetalas inte programavgiften, oavsett orsak.

Kostnader utöver programavgiften

- **Flyg:** resor utanför Europa bokas via Tranås Resebyrå; resor inom Europa bokar du själv.
- **Visum:** nästan alla länder tar en avgift, och ibland krävs legalisering, Notarius Publicus eller en deposition.
- **Transport** till och från avrese- och hemkomstflygplats.
- **Vaccinationer** och eventuell **skoluniform** eller avgifter för ämnen utanför grundplanen.
- **Läger och resor** i utlandet (frivilligt deltagande) samt kostnad för att hämta en utländsk student vid flygplatsen.

Villkor och rekommendationer

Nedanstående villkor har du i dina ansökningshandlingar (Sektion G) förbundit dig att följa. Utländska distrikt får anpassa dokumentet och lägga till bestämmelser, så du kan få ytterligare regler under våren från ditt värddistrikt.

1. Följ alltid värdlandets lagar. Har du brutit mot lagen kan du inte förvänta dig stöd från Rotary och måste återvända hem på egen bekostnad.
2. Det är förbjudet att inneha eller använda illegala droger. Läkemedel utskrivna av läkare är tillåtna.
3. All olaglig förtäring av alkohol är förbjuden. Myndiga studenter bör avstå; om värdfamiljen bjuder är det tillåtet under uppsikt i hemmet.
4. Du får inte köra motordrivna fordon eller delta i körskoleutbildning.
5. Du omfattas av värddistrikts villkor; dina föräldrar kan inte överpröva värddistrikts beslut, och släktingar i värdlandet har ingen bestämmanderätt över dig.
6. Du måste gå i skolan på heltid och göra ditt bästa.
7. Du måste ha en reseförsäkring som täcker läkar- och tandvård, olycksfall och sjukdom, dödsfall och hemsändning, sjuktransport, akuthjälp dygnet runt och juridiska tjänster – giltig hela resan.
8. Värddistriktet kan kräva en deposition för nödsituationer, och du bör ha tillräckligt med pengar för dina utgifter. Outnyttjad deposition återbetalas.
9. Följ värddistrikts reseregler. Resor med värdfamiljen eller en vuxen vid Rotary-aktiviteter är tillåtna; alla andra resor kräver skriftligt tillstånd från värddklubb, värddistrikt, värdfamilj och dina föräldrar.
10. Du måste återvända direkt hem enligt den resväg som överenskommits.
11. Föräldrar ansvarar för kostnader vid hemresa i förtid eller andra särskilda kostnader.
12. Kontakta din första värdfamilj innan du lämnar hemlandet.
13. Besök av föräldrar, syskon eller vänner bör undvikas och får ske endast efter värddklubbens och värddistrikts godkännande, i regel under utbyttets sista kvartal eller under skollov – inte under stora högtider.
14. Tala med din kontaktperson, värdfamilj eller någon annan vuxen du litar på om du utsätts för någon form av övergrepp eller trakasserier.

Rekommendationer för ett lyckat utbyte

- Rök inte, och håll dig till det du angett i din ansökan. Av hälsoskäl är det inte tillåtet att piercea eller tatuera sig under året.
- Respektera din värdfamilj, uppför dig som en familjemedlem och hjälp till med vanliga sysslor.
- Lär dig värdlandets språk – det öppnar dörrar och ger vänner för livet. Börja redan när du fått placeringsbeskedet.

- Delta i rotaryevenemang och skol- och samhällsaktiviteter. Ta egna initiativ och umgås inte bara med andra utbytesstudenter.
- Undvik kärleksförhållanden. Välj dina vänner med omsorg och rådfråga din värdfamilj och kontaktperson.
- Låna inte pengar och betala alla räkningar omgående. Ta reda på kostnader och skyldigheter innan du följer med på resor eller evenemang.
- Begränsa kontakten med familj och vänner hemma. Fokusera istället på relationerna i ditt nya land.

"DOS":

- Be positive, friendly, polite and smile.
- Try different foods.
- Go to school.
- Make friends.
- Become active in school sports, music etc.
- Answer questions about Sweden.
- Find out rules; where things are, what's expected of you, etc.
- Be considerate to others.
- Be helpful. Do not wait to be waited upon.
- Keep your room neat.
- Be on time.
- Know your obligations to Rotary, the Club, District and Host Family.
- Keep your family informed of your activities.
- Participate in family activities.
- Accept offers and invitations.

Kom ihåg att de första dagarna är viktiga. "Det första intrycket består!"

The six D's

No Driving · No Drugs · No Drinking · No Dating · No Decorating · No Downloading

Förbudet mot att framföra motorfordon gäller alla motordrivna fordon, även elektriska, och även körlektioner. No Decorating innebär inga nya tatueringar eller piercingar under utbytesåret; No Downloading innebär ingen olaglig nedladdning. De tre första förbuden är absoluta. Vid regelbrott används ett system med gula och röda kort, där gult kort innebär en varning och rött kort innebär omedelbart avbrott av utbytesåret och direkt hemresa.

Förberedelser inför utbytesåret

Ett helt år utomlands kräver förberedelser, både mentala och praktiska. Tänk igenom vad det innebär att lämna familj, vänner och klasskamrater, och att befinna dig på en plats där du först inte känner någon. Ju bättre förberedd du är på att saker kan hända – ett försenat flyg, borttappat bagage – desto lättare löser du dem om de uppstår.

Utbildningsträffar

Distrikten håller utbildningsträffar under halvåret före avresan. Dessutom arrangerar RU en obligatorisk nationell avslutning i slutet av juni, **Inspiration Camp**, där även utländska studenter i Sverige och tidigare utresta deltar. Där får du den sista utreseinformation och den utrustning som ingår i programmet (kavaj, pikétröja, hoodie, ryggsäck och visitkort). Det är obligatoriskt för dig och minst en förälder att delta. Blir ni förhindrade, kontakta distriktsordföranden.

Visum och pass

Ditt ansvar

Du ansvarar själv för att du har giltigt pass och visum i god tid före avresan.

Saknar du pass, ordna det omgående hos polisen. Har du pass, kontrollera att det gäller minst hela utbytestiden – för vissa länder även en tid efter hemresan. Du reser på visum för gymnasiestudier, inte turistvisum. För visumet behövs ett **Guarantee Form (GF)** från ditt värddistrikt som intygar skolplats och boende; det skickas till RU under våren och vidare till dig. Du och din familj måste vara nåbara medan ansökan handläggs, och du kan behöva lämna ditt pass till ambassaden.

Försäkring

RU tecknar försäkring för huvuddelen av studenterna genom **CISI Bolduc**. Försäkringen är obligatorisk och ingår i programavgiften. Den viktigaste regeln är att alltid kontakta försäkringsbolaget före ett besök – i USA måste CISI Bolduc kontaktas före varje läkarbesök. Vid enstaka besök betalar du själv och sparar alla kvitton (utan kvitton ingen ersättning), och skickar sedan in en skadeanmälan. Vid större eller planerad behandling, kontakta bolaget först. Vid akut sjukdom eller olycksfall visar du ditt försäkringskort på sjukhuset – låt inte värdfamiljen betala eller garantera kostnader.

Vaccinationer, mediciner och recept

Fråga din läkare eller en vaccinationscentral om du behöver komplettera ditt vaccinationsskydd för landet du ska till; Rotary utfärdar inga rekommendationer. Vissa länder kan kräva särskilda vaccinationer för inresa eller visum – kontrollera med ditt värddistrikt. Alla vaccinationskostnader står du för själv. Använder du medicin, ta med receptet översatt till engelska; mediciner som kan klassas som narkotika kräver ett läkarintyg på engelska. Köp aldrig medicin i värdlandet som en läkare inte skrivit ut.

Pengar

- **Reskassa:** ha med kontanter för personliga inköp och oförutsedda utgifter, ca 100–200 USD i mindre valörer, samt gärna ett kreditkort.
- **Fickpengar:** budgetera dem så att de räcker hela året. Beloppet varierar mellan länder och klubbar. Som jämförelse är fickpengen i Sverige 1 000 kr/månad.
- **Contingency fund:** många värddistrikt kräver en reserv, ofta motsvarande ca 400 €. Det är dina pengar och betalas tillbaka innan du åker hem.

Utrustning

Följande ingår i programavgiften och delas ut på Inspiration Camp: **pins**, en mörkblå **kavaj** med Rotarys emblem, en **namnbricka** med ditt namn och "Sweden", en **pikétröja** och en **hoodie** med brodyr, **visitkort** (med foto, hemadress, värddistrikt och värddklubb samt en e-postadress du kan använda utomlands), en **väska/ryggsäck** lämplig som handbagage och en **svensk flagga**. Bär kavajen vid klubbluncher och när du representerar Rotary. Vill du ha mer utrustning, mejla info@rotarystudent.se.

Råd och tips

- Ta kopior av pass, visum och legitimation och förvara dem separat. Ta med några extra passfoton.
- Var försiktig med mat och vatten den första tiden – magen behöver vänja sig.
- Förbered dig på att svara på frågor om Sverige och att hålla föredrag. Material finns hos Svenska institutet (si.se).
- Läs på om ditt värdland och börja lära dig språket redan innan avresan.
- Ta med tackkort och små svensktillverkade presenter till värdfamiljer, lärare och vänner.
- Kontrollera med bank och post om du behöver lämna fullmakt till dina föräldrar.

Som utbytesstudent är du inte berättigad till studiebidrag under utbytesåret. Vid studier inom EU kan du i vissa fall få behålla det – kontakta CSN (csn.se).

Resan

Inför avresan får du utförliga instruktioner från resebyrån. Packa lätt – ta bara med det nödvändigaste, eftersom övervikt på flyget kostar mycket och du själv måste kunna bära bagaget. Gör en beskrivning på engelska av dina väskor och fota dem, så underlättar det om bagaget kommer bort (en så kallad PIR-rapport görs direkt på flygplatsen).

Värdesaker nära kroppen

Förvara pass med visum, pengar, kreditkort, försäkringskort, biljett och viktiga adresser och telefonnummer i en värdepåse nära kroppen. Lämna aldrig bagaget obevakat. I handbagaget har du det nödvändigaste: medicin, mobil, laddare och dator.

Resebyrån (Tranås Resebyrå) skickar under våren ett frågeformulär där du bland annat anger till vilken flygplats du vill flyga hem. Detta val kan **inte** ändras när du fått biljetten – endast datumet kan ändras, med instruktioner från RU i slutet av januari under ditt utbytesår.

Ungefärliga avresedatum

Destination	Ungefärlig avresa
Sydafrika, Indien, Australien, Nya Zeeland	mitten av juli
Brasilien	mitten/slutet av juli
USA, Kanada, Mexiko	början/mitten av augusti
Japan, Korea, Taiwan, Thailand	mitten av augusti
Europa	senare halvan av augusti

Datumen är ungefärliga och bestäms i samråd med resebyrån; ett preliminärt datum finns på ditt erbjudande. Åker du till Europa får du besked om när du ska infinna dig av respektive distrikt.

Utbytesåret

Ett utbytesår är ett skolår. Du går i landets motsvarighet till gymnasium – till exempel high school i USA, Kanada och Australien. Skolorna kan skilja sig mycket från det svenska gymnasiet, men det är en del av upplevelsen. När du landar i ditt värdland behöver du också mentalt lämna Sverige. Ingenting kommer att vara som hemma – och det är själva poängen.

Rotaryklubben och kontaktpersonen

Din värdklubb ansvarar för omhändertagandet av dig. Klubben ser till att det finns värdfamiljer (helst tre), ordnar skolplats, bjuder in dig till aktiviteter och klubbmöten (där du vid något tillfälle håller ett föredrag om dig själv och Sverige) och betalar ut fickpengar. Klubben utser en **kontaktperson (counsellor)** som inte är medlem i din värdfamilj, samt minst tre personer som kan hjälpa dig vid problem.

Kontaktpersonen är mycket viktig – etablera en bra kontakt direkt. Får du problem ska du alltid vända dig till kontaktpersonen först. Löser det sig inte kontaktar du någon av de andra utsedda personerna, och i sista hand din distriktsordförande i Sverige. **Det viktigaste är att du kontaktar någon – annars kan du inte få hjälp.**

Värdfamiljer och språk

Du bor hos två till tre värdfamiljer under året. Du blir som en i familjen, vilket kräver att du anpassar dig efter deras sätt att leva – de förväntas inte ändra sitt liv efter dig. Håll ordning, fråga när du är osäker och visa hänsyn. Bilaga B innehåller frågor att ställa de första dagarna i varje ny värdfamilj. Du förbinder dig att lära dig värdlandets språk; en introduktionskurs inleder ofta året, och för icke engelskspråkiga länder ingår oftast språkundervisning.

Kontakt med Sverige

Håll kontakt med din familj, men lagom är bäst – begränsa kontakten så att du kan leva i ditt nya land. Vi rekommenderar även föräldrar att hålla igen, hur frestande det än är att ringa eller videochatta; täta samtal kan väcka onödig hemlängtan. Skriv gärna ett nyhetsbrev med några veckors händelser. Skicka också en kvartalsrapport till din distriktsordförande i Sverige – din återkoppling är viktig för framtida utbyten med distriktet.

Resor och besök

Ditt år är först och främst ett skolår, så det finns restriktioner för resor under terminen. Resor tillåts med värdföräldrar eller vid Rotary-godkända aktiviteter med vuxen ledning; andra resor kräver skriftligt tillstånd från värddistrikt, värdklubb, värdfamilj och din egen familj. Du får aldrig resa ensam eller enbart med andra ungdomar. Liftning och tågluffning är inte tillåtet, och vissa värddistrikt har hårdare regler. Kontrollera inför varje resa att den täcks av försäkringen. Vill dina föräldrar besöka dig ska de börja med att kontakta distriktsordföranden i Sverige.

Om något händer

Vid allvarlig sjukdom eller olycksfall: läs försäkringsbeviset, informera din kontaktperson och varje värdfamilj. Din familj i Sverige informeras och kan vända sig till distriktsordföranden. Försäkringen gäller från det att du lämnat din bostad i Sverige till hemkomsten, dock högst ett år. Vid naturkatastrof eller politisk oro ska du snarast kontakta din distriktsordförande i Sverige och meddela närmaste svenska ambassad eller konsulat.

Hemlängtan

De flesta drabbas någon gång av hemlängtan – det är helt naturligt, oftast när nyhetens behag lagt sig. Tecken kan vara nedstämdhet, irritation och att man drar sig undan. **Gör så här:** tala ut med värdfamiljen eller kontaktpersonen, engagera dig i aktiviteter, skriv hem i munter ton och var positiv. **Undvik** att sitta och tjura, tycka synd om dig själv eller ringa hem – skriv istället. I de allra flesta fall löser sig situationen genom att du talar ut.

Om utbytet måste avbrytas

Ibland tvingas ett utbyte avbrytas – exempelvis vid svår hemlängtan, regelbrott eller allvarlig sjukdom. Ett beslut föregås av flera samtal, och det är värddistriktet som fattar det; RU kan inte påverka beslutet och tar inget ekonomiskt ansvar för ett avbrutet år. Vid lagöverträdelser eller allvarliga regelbrott kan du sändas hem omedelbart. Föräldrar kan inte på eget initiativ ta hem sitt barn utan att informera Rotary. Programavgiften återbetalas inte, men försäkringen kan i vissa fall täcka kostnader.

Utbytets längd och hemresa

Programmets längd varierar mellan länderna. Var medveten om den officiella längden – många distrikt planerar avslutande arrangemang som du förväntas delta i, så du kan inte räkna med att åka hem och till exempel sommarjobba innan programmet officiellt är avslutat. Hemresan planeras i samråd med värdfamiljen, värdklubben och värddistriktet.

Land	Ungefärlig officiell längd
Australien, Nya Zeeland, Sydafrika	12 månader
Japan, Taiwan	12 månader
Brasilien, Indien, Kanada, USA, Mexiko, Thailand	ca 11 månader
Korea	ca 10–11 månader
Europa	så länge skolarbetet pågår

Är din officiella längd 11 månader får du stanna längre om din rotaryklubb, värdfamilj och värddistrikt ger tillstånd, dock längst så länge visum och biljett gäller. Exakt längd bekräftas med din placering.

För hemresan bokar du via vår resebyrå; instruktioner kommer i slutet av januari under utbytesåret. Du har rätt till en (1) fri ombokning. Biljetten är en tur- och returbiljett som ska förvaras som en värdehandling under hela året. Kom överens om hemresedatum med din värdfamilj och kontaktperson innan du bokar.

Efter utbytesåret

Ett år utomlands går fort, och plötsligt är det dags att åka hem. Väl hemma vill du berätta – fortsatt göra det när människor frågar, men om du vill prata av dig ordentligt, kontakta andra före detta utbytesstudenter, gärna genom **Rotex**. Erbjud dig att berätta om ditt år på gymnasieskolor i din närhet; du är en viktig ambassadör för Rotarys Ungdomsutbyte. Håll kvar kontakterna i ditt värdland – ditt år kommer alltid att vara ditt.

I programmet ingår en obligatorisk återvändarträff, som arrangeras av distriktet eller i samband med Inspiration Camp året efter ditt utbyte. Du ska också hålla ett föredrag om ditt år i den rotaryklubb som var sponsor – kontakta dem så snart du kommit hem.

Ett utbytesår i faser

- **Smekmånaden** – allt känns spännande och intressant.
- **Kulturtrötthet** – du börjar se skillnader och känna dig obekväm.
- **Ytanpassning** – saker börjar falla på plats och du känner dig mer bekväm.
- **Jag förstår och jag trivs** – du accepterar din värdkultur och känner dig hemma.
- **Att åka hem** – blandade känslor inför hemresan.

Slutord

Vi önskar dig ett händelserikt, spännande och lärorikt utbytesår i ett nytt land. Våga något nytt – och kom hem med vänner för livet.

Kontaktuppgifter

Kansli	
Adress	Stiftelsen Rotarys Ungdomsutbyte i Sverige & Lettland, c/o Högberg, Hasselstigen 78, 141 71 Segeltorp
Telefon	08-644 74 10 · vardagar 09.00–17.00
E-post	info@rotarystudent.se · www.rotarystudent.se

Fler kontaktuppgifter, bland annat till distriktsordförande och korrespondenter för olika länder, hittar du på **www.rotarystudent.se/contact**.

Questions for the first night with your host family

Ställ gärna dessa frågor de första dagarna hos varje ny värdfamilj – de listas på engelska så att du kan visa dem för familjen.

- What do I call you – Mum, Dad, or your first names?
- What are you expecting me to do around the house (make my bed, tidy my room, clean the bathroom after use)?
- What is the laundry procedure, and where do I keep dirty clothes?
- When is a convenient time for me to use the shower or bath?
- What time are meals, and how can I help (set/clear the table, wash up, empty the bin)?
- May I help myself to food and drink, or should I ask first?
- Which areas of the house are private?
- May I put up pictures or rearrange my bedroom?
- How do you feel about alcohol – wine at the table, or the occasional beer?
- What time should I get up and go to bed on weekdays and weekends?
- What are the rules for going out at night, and when must I be home?
- May friends visit during the day or stay overnight?
- What are the rules about using the phone and making calls home? Any costs?
- How do I get around – to school, locally, and into town?
- Does the Rotary club pay my cost of travel to school?
- How often should I attend Rotary meetings?
- What arrangements should I make for school lunch?
- Do any of you have dislikes I should know about (music volume, lateness, smoking)?
- When are the family's birthdays?
- Should I phone home if I will be more than 30 minutes late?
- When we go out as a family, should I pay my own entrance fees and meals?
- Is there anything else you would like me to know?

Till dig som student

Fråga hellre en gång för mycket än en gång för lite. I Sverige finns stor frihet som inte är självklar överallt – anpassa dig först, innan du ifrågasätter regler du tycker är orimliga. Uppstår svårigheter, fråga först kontaktpersonen; sker ingen förändring, kontakta DC i ditt värddistrikt.