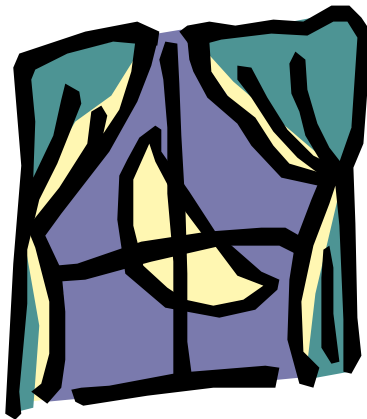




UCO Malmö
Internationella tipshäfte



ett fönster mot världen



around the world - round the corner

UCO Internationella tipshäfte

Med den här skriften vill UCO ge Malmös föreningsliv en hjälpande hand. Den är på inget sätt heltäckande och det är inte heller vår ambition. Vi ser det som en början på att samla information om Malmös föreningslivs internationella erfarenheter.

Syftet med skriften är två; dels att stimulera till resande och möten med föreningar i andra länder och dels att underlätta vid sådana resor.

Innehållet, som bara behandlar resor i grupp, består av tre delar:

- tips och råd vid resor och vid besök från föreningar från andra länder
- stipendier och fonder med internationell eller Malmö anknytning
- adresser och telefonnummer till idrottsföreningar i Stralsund, Szczecin och Tallinn

Vi har valt tre av Malmö stads vänorter till att börja med för vi anser det viktigt att utbyte mellan våra vänorter skall baseras på folklig nivå och inte bara borgmästarnivå. Vår ambition är att fortsätta samla adresser till våra övriga vänorter och andra städer men där behöver vi er hjälp.

Vi kommer inte att publicera fler tryckta material utan nyare information, liksom detta material, kommer att publiceras på UCOs hemsida www.uco.net. Det är dit ni skall vända er för senaste uppdateringen och för att själva ge oss information om er internationella verksamhet som kan vara till hjälp för andra föreningar i Malmö.

Ett stort tack riktas till Jan Giryn som arbetade under tre månader med detta projektet.

Malmö 990304

UCOs internationella grupp

around the world - round the corner

Detta häfte är sammanställt med målsättningen att vara till hjälp vid planeringen av en utlandsresa i föreningens regi. Det kan vara antingen för dig själv men i första hand för en grupp. De olika styckena behandlar ämnen som bör ingå i planeringen, såväl praktiska som behandling av stil och uppförande frågor.

När du reser utomlands som föreningsledare väntar dig mycket både roligt i fråga om upplevelser av olika slag och tillfällen att få nya vänner. Det är också ett ansvar som föreningen och du tar på er. Ett ansvar för det du representerar, det vill säga Sverige, Malmö och din förening. Det gruppen visar, är vad våra utländska vänner kommer att uppfatta som svenskt föreningsliv.

Utbytet av resan står helt i förhållande till vad föreningen vill satsa. Är du och gruppen väl förberedd beträffande förutsättning för utbytet kommer föreningen få ut mer av resan.

Tips innan avresa

ATT RESA UT

Det finns många som vill träffa Malmös föreningar ute i världen. Men om föreningen inte har några kontakter eller får tag i någon inbjudan, vart kan föreningen då aktivt själv söka. Nedan presenteras idéer på var föreningen kan få tag i information om var ni kan åka.

Ungdomsstyrelsen www.ungdomsstyrelsen.se sänder varje kvartal ut information om grupper i världen som vill få internationellt utbyte.

Centrum för internationellt ungdomsutbyte har en användbar hemsida www.ciu.org. På sidan finns även tips på fonder.

Landsrådet för Sveriges Ungdomsorganisationer har en hemsida www.lsu.se under i finns internationella tips.

SIDA har en hemsida www.sida.se där du kan finna information om internationella tips.

Utrikesdepartementet www.ud.se har under konsulär info tips inför utlandsresan.

Föreningen Svenskar i Världen www.sviv.se ger kort information om många städer i världen.

Nationella förbund kan ge information om städer föreningen vill besöka och om där finns en förening motsvarande din förening.

Malmö Stad har ett antal vänorter. Information om vänorterna finner du i detta häfte.

Internet är ett fantastiskt redskap att finna information.

ATT TÄNK PÅ

Om ni ska åka utomlands i föreningens regi, ska föreningen informera nationella eller distrikt organet. Om något som ni inte själva kan reda ut skulle hända på resan, så tag kontakt med ert nationella förbund.

Gruppledaren måste vara minst 18 år, och har rest utomlands tidigare samt kunna behärska andra språk.

Råd till reseledaren

Som ledare för en grupp medlemmar påtar man sig ett mycket stort ansvar och mycket arbete, men i gengäld finns det nog få uppgifter som ger så rik utdelning. För att lätta på ansvaret och arbetet är det naturligtvis en stor fördel om ledargruppen är ganska stor – då hinner ni enskilda ledarna med att ha någon egen fritid. Noggranna förberedelser är nyckeln till en lyckad resa.

Gå noga igenom resans ekonomi, reservkapitalet inräknat. Innan ni accepterar en inbjudan, kontrollera noga vad inbjudan avser, tid, antal inbjudna, ålder, utrustning, avgift och andra kostnader, utflykter etc. Annars finns det risk att ni kan råka ut för missförstånd under arrangemanget vilket gör situationen otrevlig.

Gällande biljettbeställningar. Bokning av platser på hotell och vandrarhem och beställning av måltider. Sker resan med buss, ring runt till olika bussbolag, fråga om priset och vad som ingår i den. Det kan vara färjeavgifter, vägskatter, chaufförens mat och logi etc. Gäller det flyg så brukar det finnas speciella priser för gruppresor. Kontakta resebyrå för mer information. Begär att få in alla offerter skriftligt.

Logi kan du finna under Hostel International som finns under www.iyhf.org.

Resor kan du finna under www.travellink.se eller www.mrjet.com.

Stipendier. Det finns några fonder där man kan söka medel till internationella resor och internationellt ungdomsutbyte. Se under fonder i detta häfte för mer information. Dessutom kan föreningen intressera sponsorer att ge bidrag, t ex gåvor till arrangörerna.

ATT VARA FÖRBEREDD

Samla först ledargruppen och kom överens. Kom ihåg vilka regler föreningen har. Samla sedan gruppen. Ta även och bjud in föräldrarna om så behövs.

Det är lämpligt att diskutera igenom vissa regler **innan** ni ger sig ut på resan:

1. föreningskläder, enhetlig klädsel, ryggsäck eller väska och övrig utrustning
2. alkoholvanor i olika länder
3. rökning
4. förhållande pojke - flicka i Sverige och i andra länder
5. regler gällande tidspassning, läggdags osv
6. gåvor till värdstaden, arrangörer och värdar.
7. "som gäst i främmande land"
8. "att ta seden dit man kommer"
9. "vi skapar goodwill"

Dessutom bör ni lära er om hur din organisationen fungerar i Sverige. Ta reda på vanliga seder och bruk i landet/länderna som ni ska besöka. Lär in några vanliga fraser och termer på engelska eller "moderspråket".

Stilen

Stilen är en viktig faktor för att resan skall bli lyckad. Det är stilen inom gruppen som påverkar trivseln och sammanhållningen i gruppen. Den yttre stilen är lika viktig då ni vistas i andra länder.

Försäkringar

Skaffa dig ett ordentligt försäkringsskydd. Kontrollera vad som täcks av hemförsäkringen. Den bör täcka kostnader för stöld, sjukhus- och läkarvård, invaliditet samt hemtransport vid sjukdom. Informera alla i gruppen att ta fram sina försäkringsbesked. Be alla i gruppen fylla i en blankett försäkringsbolag och försäkringsnummer.

Glöm inte att ta med en kopia på försäkringsbolagets servicekort. Om du tappat det kan du få ett nytt från ditt försäkringsbolag. Ett intyg om svensk sjukförsäkring måste du också ha. Den kan du få från försäkringskassan, tel 040-664 80 80. För att få mer information om försäkringar inför resan kan du ringa till Konsumenternas Försäkringsbyrå, tel 08-22 58 00 eller på deras hemsida www.kofb.se.

Försäkringar. Undersök vilka olycksfallsförsäkringar föreningen har eller vad som gäller med ditt nationella förbund gällande grupperor utomlands. Är ni så få att det inte kan betraktas som en grupp, kan det vara enklast att köpa en reseförsäkring genom den resebyrå, som ombesörjer biljettbeställningen. En del medlemmar kan ha hemförsäkring som även kan gälla vid utlandsresor.

Kontrollera hur länge ditt **pass** är giltigt. Om du behöver ett nytt kan du vända dig till polisstationen i Malmö, telefon service nummer 040-20 10 95. Glöm inte beställa personbevis om du skall skaffa nytt pass från lokala skatt, www.rsv.se gå till beställningstjänst eller tel 020-567 000.

Visum

Svenska medborgare och medlemmar i gruppen. Vad gäller i de länder som skall passeras. Var ute i god tid. Visum söks via medlemmens ambassad i Sverige.

Valuta

Prata med en bank om hur ni skall göra med resekassan samt reservkassan. Undersök när bankerna har öppet i de länder ni skall åka till. Se till att deltagarna lär sig vilka valutor som används i de länder som ska besökas och deras kurs i förhållande till svenska pengar. Glöm inte att ha kontanter till hands även för de länder där ni bara gör ett kort uppehåll. Något oförutsedd kan alltid hända!

Vaccinationer & medicin

Kontrollera att du har tillräckligt skydd mot polio, stelkramp och difteri. Tänk på att vaccinationsintyg mot Gula febern kan krävas i vissa länder. Vid resan till länder med dålig hygienisk standard främst i Afrika, Asien, Syd- och Mellanamerika finns det stor risk att drabbas av gulsot. Gammaglobulin är ett bra skydd mot epidemisk gulsot men har ingen verkan mot maginfektion som många tror.

Kontakta en vaccinationsbyrå. Vaccinations-Service, Djäknegatan 23, tel 040-12 18 18 eller Vaccinations-central på Värnhem, VÄS byggnad B, tel 040-18 36 90 eller infektionskliniken på U MAS ingång 80, tel 040-33 17 70 för att få reda på vilka vaccinationer ni behöver.

Lider någon av en sjukdom och medicinerar bör ni konsultera läkare innan avresan. Skaffa ett läkarintyg som visar att personen använder receptbelagda mediciner. Det kan vara bra att kunna visa upp det när ni passerar genom tullen utomlands. Tänk på att många länder har helt andra

medicinrestriktioner än i Sverige. Det kan t. ex. innebära att man fritt får köpa mediciner som här hemma inte får säljas eftersom biverkningar är för stora. Kom också ihåg att vissa mediciner, tabletter och piller som kan anskaffas utomlands klassas i Sverige som narkotika. **Du bör alltså undvika att ta med dig hem tabletter som du köpt utomlands!**

Om du blir sjuk

Sverige har avtal med ett antal länder, vilket ger personer som är försäkrade i Sverige rätt till sjukförmåner under vistelse i dessa länder om behovet skulle uppstå. I en del länder är sjukvården avgiftsfri medan det i andra måste man betala själv en del av vårdkostnaden. Om ni inte vänder dig till det offentliga sjukvårdssystemet är risken stor att du själv får betala hela vårdkostnaden.

Du måste vissa upp ett intyg om att du är försäkrad i Sverige, för att få sjukvård enligt avtalen. Är du på väg till ett EU-land skall du för det mesta ha ett intyg som heter E 111. Till länderna utanför EU som Sverige har avtal med måste du ha ett annat intyg. Ring försäkringskassan tel 040-664 80 80 eller 020-524 524. Ni kan finna information på hemsidan www.fk.se. Ifall du måste uppsöka en läkare som inte är ansluten till den offentliga sjukvården är det bra att komplettera ditt försäkringsskydd med en reseförsäkring.

Vid dödsfall

Ingen önskar att något tragiskt skall hända under en resa. Men om något så tragiskt som dödsfall skulle inträffa, så kan det vara skönt för gruppledaren veta något om vad som skall göras. Det bästa är att ta kontakt med den närmaste svenska ambassaden. De kommer hjälpa er med allt det praktiska. Dessutom kan ni kontakta svenska kyrkan i utlandet, så att gruppen kan få stöd i det sorgarbete som behövs.

Körkort

I en del länder måste ni ha ett internationellt körkort utöver ditt vanliga för att kunna köra bil. Det får du hos:

- ◆ Motormännens Riksförbund, tel: 020-21 11 11 eller på www.motormannen.se.
- ◆ Turnée Resebyrå, tel 040-10 25 30.

Beställ blankett för internationellt körkort. Du kommer behöva foto samt en kopia av ditt körkort. Det tar cirka en vecka att få körkort.

Annan kultur

I början av en utlandsvistelse kan det vara svårt att acceptera kultur och beteende i det nya landet. Allting är nytt, okänt och det kan vara svårt att ta till sig det tankesätt och de vanor som gäller. Efter viss tid ser man dock saker från ett annat perspektiv. Man är ej längre låst av gamla tankemönster och försöker acceptera det nya för vad det är. Vid längre kontakt med en annan kultur kan en kulturchock inträffa. Den skapar hjälplöshet som utmärker sig genom bl a depression, trösttätande och inåtvändhet. Sysselsättning och trygg social omgivning är de bästa medicin mot nämnda fenomen.

Tips under resan

Alkohol

Dryckesvanor i andra länder skiljer sig från de vi har i Sverige. Tänk på att du representerar din förening. Samma regler som gäller hemma gäller också när du är utomlands.

Rökning och alkohol

De regler beträffande rökningen som gruppen bestämmer sig för måste följas till punkt. För att undvika problem bör alkohol - och rökfrågan diskuteras frågan tillsammans med föräldrarna på en informationsträff innan resan.

Narkotika

Var på din vakt när du är ute och reser, håll uppsikt över ditt bagage och ta **aldrig** med paket "till en bekant i Sverige" från någon som du knappt känner. Att åka fast för narkotikabrott utomlands kan bli en ohyggligt upplevelse med långa fängelsestraff och dödsstraff som följd. Innan man döms får man ofta sitta fängslad i flera månader, ibland över ett år i fängelse där förhållandena i vissa länder är omänskliga. Gäller det narkotikabrott i utlandet kan inte svenska myndigheter göra mycket för att hjälpa dig.

Rabattkort

Fyito-kort kostar 90 kr. och är en legitimation för dig som är under 26 år. Kortet ger dig rabatt på en mängd olika saker i en del länder. För studerande finns det *ISIC-kortet* som gäller ett kalenderår. Båda korten kan köpas genom Kilroy travels som finns på Engelbrektsgatan 18 tel 66 42 650 eller på hemsida www.kilroytravels.com.

Vandrarhem och camping

Om ni ska bo på vandrarhem (Hostel International) är det bra att vara gruppedlem i Svenska Turistföreningen tel 020-29 29 29 eller på hemsida www.stfturist.se.

Hostel International finner du på www.ihf.org.

Internationellt campingkort är bra att ha om ni ska tälta. Ett sådant kan ni skaffa genom Motormännens Riksförbund tel 020-21 11 11 eller på www.motormannen.se.

Olycksfall

Samtliga svenska försäkringsbolag har serviceavtal med **SOS-International** i Köpenhamn. Blir du sjuk, råkar ut för en olyckshändelse eller stöld som du tror bli täckt av försäkringen kan du ringa SOS-International. Mer information finns på www.sos.dk.

Tel +45-70 10 50 50.

Fax +45-70 10 50 56.

Vatten

Tänk på att vattnet inte är lämpligt att dricka och att utgifter för vätska finns med i budgeten.

Hälsoråd

SIDA har en hemsida, www.sida.se, där ni kan finna flera tips gällande hälsofrågor.

ATT GÖRA UPPEHÅLL

På väg till eller från arrangemanget kräver kanske ett par övernattningar på ett vandrarhem. I så fall bör ni vara gruppmedlem i Svenska Turistföreningen 020.29 29 29 www.stfturist.se, som är ansluten till Hostel International www.iyhf.org.

Att vistas hos en familj

Ifall gruppen ska bo hos familjer och om ni får deras namn innan avresan bör ni omedelbart skriva till dem. Berätta om dig själv, din familj och var du bor. Tacka för att du får vistas hos dem och skicka gärna med ett foto på dig själv eller hela din familj. Skriv så gott du kan och var inte rädd för att göra språkfel. Det viktiga är att du skriver. Ta med några presenter att ge som minne och tack för vistelse, t ex dalahäst, eller bok om Malmö, Sverige. Så snart som möjligt efter hemkomsten skriv och tacka för senast. Glöm inte att återgälda den gästfrihet som du fått.

Här är tio punkter som föreningen The Experiment in International Living ger sina resenärer att tänka på när de far ut som ambassadörer för sitt land:

1. Desire to make friends
2. Eagerness to learn
3. Flexibility to "expect the unexpected"
4. Quickness to observe, slowness to judge
5. Respect for the opinion of others
6. Willingness to be corrected
7. Readiness to share
8. Appreciation
9. Patience
10. Humor that includes the ability to laugh at yourself

Förslag till utrustning för en grupp

För gruppen i sin helhet kan följande lista vara en utgångspunkt för den gemensamma packningen

- Deltagarlistor i många exemplar för tull, valutadeklarationer, hotell, pressen etc (namn, födelsedatum, födelseort, nuvarande adress, passnummer)
- Resehandböcker, kartor
- Kamera med reserv batterier
- Valuta, kvittensblock, valuta nyckel
- Namnskyltar för deltagarna
- Papper för bokföring och dagboksanteckningar
- Medikament; alvedon, koltabletter, första förband, plåster, termometer
- Ev utrustning för självhushåll (kaffe, te, soppa, bröd)
- Presenter till värdfamiljer
- Svenska flagga som reserv
- Telefonlista med allas hem nummer

Tips

Se till att en person hemma har allas telefonnummer. Om något skulle hända kan denna person ta tag i frågan. Se till att alla familjer vet att denna person hemma håller kontakt med gruppen.

SPRID PR OM SVERIGE - MALMÖ

Om ni är en grupp som åker, förbered gärna något program, som kan visas upp vid en samling. Ett av förslagen kan vara att visa Sverige året runt. Det kan se ut så att en person berättar på engelska medan övriga agerar skådespelare. Den berättande texten bör förbereddas hemma.

Några exempel på aktiviteter:

- **Påsk** påskris, påskgummor
- **Studentexamen** studentsången
- **Midsommar** midsommarstång, folklekar
- **Lucia** Luciatåg
- **Jul** julklappar, julsånger

Om ni vill göra något mindre program, så går alltid "små grodorna" hem eller varför inte "Vem kan segla förutan vind". Vill ni bjuda på något svenskt ta med knäckebröd och Kalles kaviar.

Tips

Ta gärna med ett fotoetui med personliga fotografier på dig, din familj, din förening och ditt Malmö.

DOKUMENTATION

Det är alltid viktigt att dokumentera er resa. Använd er dagbok och fotografier när ni klistrar ihop en pärm om resan. Tidningsurklipp och de olika inbjudningarna tillsammans med diverse biljetter är mycket bra att ta med i dokumentationen. Tänk bara på att original kvitto behövs i bokföreningen, men kopior duger mycket väl i dokumentationen. Gör gärna speciell dokumentation som ni kan lämna till de som finansierat utbytet, stiftelse eller sponsor.

ATT BJUDA HEM

Inbjudan

Tänk på att planera i god tid så att det passar våra utländska gäster. I de flesta länder börjar sommarlovet inte förrän i början eller mitten av juli. En inbjudan kan innefatta en vistelse hos en familj. En sådan familjevistelse ger oftast den enskilda gästen ett bra utbyte under besöket. Många familjer är intresserade av att ha utländska ungdomar i sitt hem under några dagar.

Hur är det då med kostnader? Det är praxis att föreningen redan i inbjudan anger kostnaden som omfattar ev avgifter och andra kostnader, familjevistelsen bör däremot ske utan kostnad. Resekostnader kan vara höga för utländska gäster som bor långt borta. Därför finns det möjlighet att *söka bidrag till gästerna* från EU, Lionsklubbar med flera.

Informera gästerna regelbundet om arrangemanget. Glöm inte berätta om klimatet i Malmö. Planera in någon aktivitet som inte direkt har med er normala verksamhet.

Malmö Stad kan medverka vid olika arrangemang. Detta avgörs från fall till fall. Tag kontakt med Fritid Malmö, Stadsdelsförvaltningen och representationskommittén. Föreningen kan få mer information och allmänt stöd. I vissa fall kan bidrag sökas.

Boende

Det är mycket klok i ett tidigt stadium bestämma hur gästerna skall bo. Vandrarhemmet bör bokas i mycket god tid. Undersök med skolan om ni kan hyra gymnastiksalen. Det bästa alternativet är dock att få föräldrarna att gå med på att gästerna får bo i familjer. Undersök noga kostnaderna med boendet och vem som kan skall betala boendet.

Att ta hand om gästen

Planera noga gästens vistelse hos värdfamilj. Du bör skriva och hälsa sin gäst välkommen och berätta om familjen, förening och Malmö. På en gemensam träff för värdfamiljerna före arrangemanget kan du informera om gästernas programpunkter och vad värden kan göra för gästernas trivsel. Följande punkter kan vara bra att ha i åtanke vid planeringen:

Gemensamma programpunkter för alla utländska gäster. Exempelvis mottagning hos borgmästaren (i Malmö är det samma person som Kommunfullmäktiges ordförande), Aqva kul, besök på ett dagis en båtture eller en bussutflykt. Vad ni än gör så visa Malmö innan ni visar Köpenhamn.

En kväll kan reserveras för ett gemensamt "family party" då gästerna får sjunga, berätta om och visa bilder från sitt hemland. Ur PR-synpunkt kan det vara önskvärd att inbjuda den lokala pressen.

Låt gästen känna sig som en familjemedlem. Små vardagliga sysslor som att hjälpa till med disken, följa med och handla kan betyda ganska mycket. Det bör även finnas möjlighet till att tvätta och stryka sina kläder.

Sightseeing. Du bör nog låta gästen välja vad han/hon vill se. Ett uppskattat inslag är att besöka någon familjemedlems arbetsplats.

Religion. Ofta är olika religioner representerade på ett arrangemang. I dagens mångkulturella Malmö finns det goda möjligheter att besöka andra trossamfund.

Vilken mat ska vi bjuda på? Bjud gästen på vanliga svenska rätter t ex köttbullar. Tänk på att undersöka om gästen äter kött, fläsk eller har någon matallergi.

Shopping. Ge tips på typiskt svenska souvenirer som inte är alltför dyra t ex lergök, halmsaker etc. Själv kan man också ge sin gäst ett litet minne av Sverigebesöket i form av t ex en bok om Sverige eller Malmö. Glöm inte att handla att gäster utanför EU kan handla Taxfree i Malmös butiker. Butikerna vet oftast praktiskt hur det går till.

Turistbyrån vet mer om vad som händer i Malmö tel 040-300 150 www.tourism.malmo.com

Flaggning vid internationella arrangemang

Genom Fritid Malmö Stadionkontoret kan du låna utländska flaggor. Om det finns flaggstänger vid arrangemangsplatsen se då till att flagga med gästens landsflagga. Detta är en bra PR för arrangemanget.

Språk

Tolkar är ofta dyra. Det bästa är om ni kan få tag i medlemmar, vänner som kan vara delaktiga då det sker språkproblem. Ordna en jour lista med "tolkarnas" telefonnummer.

Vid olyckor

Kontakta vårdcentralen vid olyckor som inte är akuta. Gäller det akut åk till UMAS. Känner du dig osäker kontakta sjukvårdens upplysning som är öppet dygnet runt på tel 040-676 92 92.

Visum

Behöver gästerna visum för att komma till Sverige tänk då på att:

Detaljerad inbjudan med datum, ändamål och platser.

Detaljerad lista på person namn, födelsedata och pass nr på de som bjudits in.

Om ni skall åka till Danmark när gästerna besöker Malmö, glöm inte berätta detta för gästerna innan. Det kan behövs visum till Danmark.

Ge gärna synpunkter eller tips om förbättring eller förändringar av detta häfte.

Ring UCO tel 040-21 68 90.

Blankett för deltagare på föreningens utländska arrangemang

Namn _____

Adress _____

Pers nr _____

Födelseort _____

Tel hem _____

Tel jobb anhörig _____

Svensk medborgare ρ ja ρ nej _____

Pass nr _____

Hemförsäkring Bolag _____

Försäkringsnr _____

Sjukdom, allergi _____

Mediciner _____

Övrig information _____

Underskrift / Målsmans underskrift för person under 18 år

Glöm inte ordna intyg från Försäkringskassan tel 040-664 80 80.