



Innlandet
fylkeskommune

VEILEDER OM BEREDSKAP VED UTENLANDSOPPHOLD

For lærlinger som reiser til Europa med Internasjonalt servicekontor



Veileder for utenlandsopphold

Hvert år sender Internasjonalt servicekontor (ISK) lærlinger til Europa. Målet er å stimulere til økt internasjonalt samarbeid for lærlinger og lærebedrifter i Innlandet. Tilbudet finansieres gjennom EU-programmet Erasmus+.

Reisene har ulik varighet, men uansett varighet og reisemål er det nødvendig med forholdsregler og at du som reiser er godt forberedt hvis uønskede hendelser skulle oppstå. Denne veilederen gir råd for å sikre at du får et godt utgangspunkt for å få et trygt og utbytterikt opphold. Lykke til med utenlandsoppholdet og god tur!



Forberedelse for utenlandsopphold

Les veilederen godt og spør hvis det er noe du lurer på. Dette må du huske på:

Du må ha gyldig pass før du reiser, sjekk utløpsdato på passet. Noen land krever at passet har lengre varighet enn reisen

Ta med kopi og bilde av informasjonssiden i passet og ev. andre viktige dokumenter

Du må ha med Europeisk helsetrygdekort ved opphold i EU/EØS-land eller i Sveits. Dette bestiller du hos www.helsenorge.no

Hvis du bruker faste medisiner, bør du ta med legeattest. Ved lengre opphold bør du undersøke om du kan kjøpe medisinen i vertslandet eller ta med deg fra Norge

Skaff deg og ta med informasjon om din blodtype

Bruker du kontaktlinser eller briller anbefales du og ta med dokumentasjon på styrke i tilfelle du trenger å skaffe nye

Sjekk hvilke vaksiner du eventuelt må ha. Se informasjon om reisevaksiner hos Folkehelseinstituttet www.fhi.no

Du er forsikret gjennom Internasjonalt servicekontor med reiseforsikring, yrkesskadeforsikring og ansvarsforsikring. Gjør deg kjent med vilkår, husk at ikke alle forhold dekkes av reiseforsikringen. Har du behov for andre forsikringer må du sjekke med ditt forsikringsselskap

Utenriksdepartementet har god reiseinformasjon om ulike land. Se «UDs reiseinformasjon» www.ud.dep.no

Forberedelse for utenlandsopphold

Registrer deg på www.reiseregistrering.no. Skjer det en alvorlig hendelse vil du motta informasjon SMS eller epost.

Sørg for å ha informasjon om sperretjenester for mobiltelefon og kredittkort. Bruk kredittkort slik at du i større grad er beskyttet om noe skulle hende.

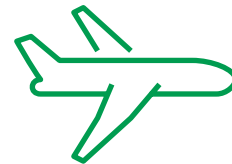
Lagre telefonnummer til kontaktperson på destinasjonen og kontaktperson hos Internasjonalt servicekontor. Lag en liste over aktuelle nødnummer og ha den tilgjengelig.



Under utenlandsoppholdet

Reise og transport

- Ta ansvar for din egen bagasje.
- Ikke glem noe i sikkerhetskontrollen.
- Vær oppmerksom på tyverier, spesielt under transport, på flyplasser, spisesteder, mm.
- Bruk sikkerhetsbelte der det finnes.
- Vurder sikkerheten ved bruk av transportmidler. Finn informasjon om det er transportmidler som anses som utrygge.
- Hvis fly er kansellert, ta kontakt med reisebyrået eller flyselskapet for å ombooke. Hvis reisen ikke kan gjennomføres samme dag og flyselskapet ikke organiserer innkvartering, finn et rimelig hotell og behold kvitteringer for å søke om refusjon fra flyselskapet eller reiseforsikring.



Bosted

Etter ankomst til bosted, og i dialog med ISK's samarbeidspartner på destinasjonen, må du gjøre deg kjent med:

- Nødutganger/rømningsveier.
- Plassering av brannslukningsutstyr.
- Hva gjør du hvis det blir brann, jordskjelv, flom e.l.
- Vurder sikkerheten ved bosted og gi beskjed hvis du ikke føler deg trygg. Pass på verdier og ikke legg noe synlig på rommet ditt.



Under utenlandsoppholdet

Hverdagsliv

- Ta alltid med deg adressen til stedet der du bor i utlandet.
- Meld alltid fra til ISK's samarbeidspartner på destinasjonen hvis du skal på reise.
- Gi beskjed til de du reiser sammen med hva du skal ut på.
- Ikke gå alene hjem sent på kvelden.
- Overhold regler og retningslinjer fra samarbeidspartner på destinasjonen.
- Kontakt samarbeidspartner hvis du lurere på noe eller ring kontaktpersonen hos ISK.



Under utenlandsoppholdet

Sykdom og helse

- Unngå smittesituasjoner og bruk vanlig hygienetiltak. Du kan lese mer om dette på www.fhi.no
- Ved seksuell omgang husk å bruke beskyttelse.
- Ha nummer til legevakt, sykehus og nødnumre i området der du oppholder deg tilgjengelig.
- Ved mistanke om sykdom kontakt lokal helsetjeneste, vår samarbeidspartner vil hjelpe til med kontaktinformasjon. Du kan også ringe din fastlege i Norge for råd.
- Hvis du må oppsøke lege, så husk å ta med helsetrygdekort. Be om attest for legebesøket, ta vare på kvitteringer og kontakt reiseforsikring for å få refundert deler av utgiftene.
- Skaff deg informasjon om din blodtype.
- Hvis du bruker faste medisiner, bør du ha med legeattest. Ved lengre opphold undersøk om du kan kjøpe medisinen i utlandet eller ta med deg fra Norge.
- Bruker du kontaktlinser eller briller ta med deg dokumentasjon på styrke hvis du trenger å skaffe deg nye.



Vanlige situasjoner

Mistet eller frastjålet pass:

Meld fra hos politiet. Meld også fra hos nærmeste ambassade/konsulat og få utstedt et midlertidig pass. Utgifter kan forekomme, sjekk reiseforsikringen om den dekker noe av kostnadene.

Mistet eller frastjålet bankkort/kredittkort:

Sperr kortet så fort som mulig. Ring bankens sperretjeneste. Bankenes meldingstjeneste har en sentral sperretjeneste for norske bankutstedte kort. **Tlf. + 47 22 21 40 55**. Anmeld hendelsen til politiet. Ambassaden kan ofte hjelpe til med å formidle kontakt med noen hjemme, slik at du kan få overført penger og reiseforsikringsselskapet kan i noen tilfeller utbetale nødpenger.

Krisesituasjoner:

Du er selv ansvarlig for å finne nødnummeret i landet der du skal bo og telefonnummer og adresse til nærmeste norske utenriksstasjon. Vi anbefaler at du alltid har disse med deg i tillegg til numre til kontaktpersoner og dine pårørende.

Hvis du kommer ut for en krisesituasjon så er rådene:

- Forsøk å komme deg vekk fra en truende situasjon og oppsøk et trygt sted.
- Behold roen og vær høflig.
- Hvis du ikke kommer deg unna så påkall andres oppmerksomhet.
- Adlyd de ordrene som blir gitt.
- Det er bedre å gi fra deg lommebok, veske eller andre verdigjenstander enn å forsøke å holde disse tilbake. Ikke ta med deg mer verdisaker, kontanter eller kort enn det du trenger.

Hvis du kommer ut for en situasjon der det blir brukt våpen så er rådene:

Løp

Kom deg vekk fra situasjonen, ikke bli fastlåst i en menneskemengde. Løp til et sikkert sted. Ikke vær nysgjerrig.

Skjul

Har du ingen mulighet til å komme unna og i sikkerhet, finn et skjulested der du ikke blir sett eller hørt. Slå av lyd på mobiltelefon. Hold deg i skjul og dekning inntil situasjonen er under kontroll.

Handle

Har du ikke andre muligheter enn å handle så bruk de midlene du har tilgjengelig for å uskadeliggjøre gjerningspersonen. Du kan bruke stoler, stokker o.l. Vær sikker på at du bruker nok virkemidler til at du kan komme deg trygt unna.

Varsle

Når du har mulighet – Varsle om situasjonen og din tilstand og posisjon.

Hvis du opplever voldtekt:

Voldtekt kan ramme både kvinner og menn. Det viktigste er å unngå å komme i denne situasjonen. Vær på vakt og unngå personer og områder som du eller andre mener er utrygge. Ved forsøk på voldtekt bør du ha vurdert hva som kan gjøres. Vil du gjøre aktiv motstand bør du ha vurdert om du har god mulighet for å unnsnippe. Skrik så høyt du kan og tilkall oppmerksomhet. Angrip sårbare punkter som øyne og bruk gjerne det du har steiner, grus e.l, er situasjonen uunngåelig så ikke provoser. Tenk signalement kontakt politi og legevakt. Ta vare på klær og ikke vask deg eller dusj før du har kontaktet politi/helsepersonell.

COVID-19

Her følger vi gjeldende reiseråd fra FHI og utenriksdepartementet.

Kontakter og faste rutiner

Har du opplevd noen hendelser som bør følges opp?
Oppsøk profesjonell hjelp/støtte. Snakk med reiseansvarlig for råd.

Viktige kontakter:

Innlandet fylkeskommune:

Avdeling for kompetanse og tannhelse

Telefon: +47 62 00 08 80

Epost: post@innlandetfylke.no

Utenriksdepartementet

Telefon: +47 22 24 36 00

Epost: post@mfa.no

www.mfa.no

Utenriksdepartementets operative senter

Telefon: +47 23 95 00 00

www.landsider.no

www.norway.info

www.reiseregistrering.no

Bankenes

Meldingstjeneste

(Sentral sperretjeneste for norske bankkort)

Telefon: +47 22 21 40 55

- Kontaktinformasjon til nærmeste pårørende for lærlingene er registrert hos Internasjonalt servicekontor. Kontakt opprettes hvis det er behov. Kontraktene inneholder også kontaktinformasjon til ISK's europeiske samarbeidspartnere.
- Lærlingene er dekket av Innlandets fylkeskommunes reise-, yrkesskade- og ansvarsforsikring. Lærlingene får forsikringsbevis før avreise.
- Lærlingene har HELFO-kort med seg til bruk ved medisinsk behandling i utlandet.
- Deltakere registrerer seg på www.reiseregistrering.no Lærlingen får og lagrer telefonnummer til samarbeidspartner/kontaktperson før avreise.
- Eventuell ny kontaktinformasjon, som f.eks nytt telefonnummer, må sendes til Internasjonalt servicekontor og samarbeidspartner/kontaktperson.
- Gi beskjed til samarbeidspartner og ISK til samarbeidspartner og oss hvis det planlegges å foreta reise fra desinasjonen.

Informasjon

Veilederen er utarbeidet for Internasjonalt servicekontor i Innlandet fylkeskommune, og bygger på informasjon fra følgende kilder:

- Sikker Reise – sikkerhetsråd for delegasjoner og medreisende på reiser til utlandet (Politidirektoratet og PST)
https://www.pst.no/globalassets/artikler/utgivelser/sikker_reise_2017_nettsiden.pdf
- Reiseklar – Råd og hjelp til nordmenn som reiser i utlandet (DU).
<https://www.regjeringen.no/contentassets/4ba0746f2fd040acbf69aea78b869e8f/reiseklar-2016.pdf>
- Sikresiden.no – felles nettsted om beredskap for studenter ved norske universiteter og høyskoler. www.sikresider.no
- Veileder fra Akershus fylkeskommune





Innlandet

fylkeskommune