

---

# Sikkerhet på utveksling

---

Vi ønsker at du skal få et godt og lærerikt utvekslingsopphold. Det er derfor viktig at din sikkerhet og helse er ivaretatt, i tillegg til den faglige kvaliteten på utvekslingen.

I denne brosjyren vil du få en oversikt over forhåndsregler du må ta for å ivareta dette. Les brosjyren nøye før du reiser, ta den med på reisen, og skriv ned øvrige viktige e-postadresser og telefonnummer for ditt opphold. Legg også igjen en utgave av brosjyren til dine pårørende hjemme, og gi dem info om hvilke telefonnummer som er viktige.

Lykke til og god tur!

---

# Felles ansvar for sikkerhet

## Studentens ansvar

- Lese denne brosjyren og ha kontaktinfo på ulike støttespillere notert.
- Oppdatere utenlandsk telefonnummer og bostedsadresse i Studentweb.
- Ha gyldig og dekkende forsikring for hele utreiseperioden.
- Registrere deg ved nærmeste utenriksstasjon.
- Opptre ansvarlig og bruke sunn fornuft.
- Holde jevnlig kontakt med Seksjon for internasjonalisering gjennom oppholdet
- Følge rådene fra din vertsinstitusjon.

## USNs ansvar

- Følge beredskapsplanen som ivaretar utvekslingsstudentene.
- Vurdere sikkerheten på steder hvor høgskolen har utvekslingsavtaler.
- Tilby veiledning og råd om sikkerhet og beredskap på utveksling.
- Informere studentene godt om hvem som kan kontaktes ved behov.
- Yte bistand til studenter som trenger hjelp.

---

# Forhåndsregler for utveksling

---

1. Følg utenriksdepartementets offisielle reiseråd, se [www.landsider.no](http://www.landsider.no)
2. Registrer deg på UD's reiseregistrering: [www.reiseregistrering.no](http://www.reiseregistrering.no)
3. Hold deg oppdatert om sikkerhetssituasjonen i området du oppholder deg i, og opphold deg i trygge områder.
4. Følg lover, regler og råd som gjelder landet du bor i.
5. Vis respekt for lokal skikk og bruk.
6. Hold familien hjemme orientert om hvor du befinner deg.
7. Ta de nødvendige vaksiner og profylakse for det området du skal til.
8. Vær frisk når du reiser ut.
9. Bruk sunn fornuft når det gjelder hva du spiser og drikker, og det samme gjelder alkoholforbruk.
10. Bruk bilbelte og velg trafikksikre alternativer.
11. Ta vare på og vis omsorg for dine medstudenter.
12. Husk at du representerer USN når du er på utveksling.
13. Sett deg inn i informasjonen på [www.sikresiden.no](http://www.sikresiden.no)

---

# Du kan få hjelp!

---

Får du problemer når du er på utveksling, er det viktig at du varsler de rette instansene:

1. Dine nærmeste pårørende må holdes informert.
2. Seksjon for internasjonalisering følger deg opp.
3. USN har beredskapsavtale med Den Norske Sjømannskirke.
4. Det norske konsulatet eller ambassaden der du er kan yte juridisk og annen bistand.
5. Det er viktig at du har forsikringen i orden. Dersom du blir innlagt på sykehus må du melde fra til forsikringsselskapet ditt, slik at de kan stille garanti for utgiftene for sykehusoppholdet. Ta også vare på kvitteringer for alle utlegg, slik at du kan søke om å få kostnadene refundert av forsikringsselskapet i ettertid.
6. Blir du utsatt for en kriminell handling, er det viktig at du tar kontakt med lokalt politi og anmelder forholdet. Meld også fra om skade eller tap av gjenstander og penger til ditt forsikringsselskap.
7. Blir du arrestert eller mistenkt i en straffesak, er det viktig at du ringer USN, samt nærmeste konsulat eller ambassade, for å klarere forhold rundt anmeldelse, advokathjelp eller rettsak.

---

# Beredskap ved krisesituasjoner

---

Dersom du eller andre studenter i din gruppe blir utsatt for ulykker, vold, opptøyer, naturkatastrofer eller lignende, skal dere følge prosedyren som er beskrevet under:

- Kontakt lokalt politi, brannvesen og/eller ambulanse/lege ved behov.
- Følg råd og pålegg fra lokale myndigheter.
- Ta kontakt med vertsinstitusjonen for råd og hjelp.
- Kontakt nærmeste norske konsulat eller ambassade for råd om hvordan situasjonen skal håndteres.
- Hold kontakten med din faglige kontaktperson eller Seksjon for internasjonalisering.
- Ta kontakt med de hjemme for å gi beskjed om din situasjon. Dette gjelder også dersom du ikke er i nærheten av hendelsen. De som er i Norge har ikke alltid oversikt over de geografiske forholdene.

# Sjømannskirkens tjenester

---

- 24-timers beredskapstelefon (+47 951 19 181).
- Nødnummer-APP for mobilen. (Søk på nødnummer)
- Noen å snakke med:
  - Kriseomsorg og hjelp til bearbeiding av hendelsen
  - Pårørendetelefon
- Besøk på sykehus.
- Sjømannskirkens beredskap er tilgjengelig for alle
- Tjenestene gjelder for all reising i utlandet, også fritidsreiser.

## Gjør utenlandsreisen tryggere

### Ny nødnummer-app

Sjømannskirkens app gir deg raskt og enkelt de lokale nødnumre og andre viktige telefonnumre i en krise.

Appen er gratis og du finner den ved å søke etter "sjømannskirken" eller "nødnummer" i din appbutikk!



**SJØMANNSKIRKEN**  
Norsk kirke i utlandet

# Reiseforsikring

---

- Alle studenter MÅ HA gyldig reiseforsikring for studenter i utlandet. Eksempel på en slik er ANSA-reiseforsikring
- I tillegg må du ha helsetrygdekort fra HELFO
- Risikoforsikring
- Det er studentens eget ansvar å sørge for at de har den nødvendige forsikringen før utreise.



---

ASSOCIATION OF NORWEGIAN STUDENTS ABROAD

**DI REISER ALDRI ALENE**

# Før du drar – har du husket?

---

- Å sjekke at du har gyldig pass og visum?
- Å sikre at du har reiseforsikring og vaksiner?
- Å ta med helsetrygdkortet ditt fra HELFO?
- Å registrere deg på UDs reiseregistrering: [www.reiseregistrering.no](http://www.reiseregistrering.no)
- Å ta med eventuelle medisiner du bruker?
- Å oppdatere utenlandsk kontaktinfo i student-web?
- Å betale semesteravgift og semesterregistrere deg?
- Å laste ned sjømannskirkens nødnummer – app?



# Viktige e-postadresser og telefonnumre

Fyll denne ut før du reiser, legg igjen en kopi til dine nærmeste hjemme

## Kontaktperson i Seksjon for internasjonalisering:

Kontaktperson på vertsinstitusjon:

Sjømannskirkens nødtelefon: +47 951 19 181

Mental Helse: +47 116 123

Nærmeste norske utenriksstasjon:

Nødnummer lokalt politi:

Nødnummer lokal ambulanse/legevakt:

Adresse lokalt sykehus:

Utenriksdepartementets beredskapstelefon:

Ditt forsikringsselskaps alarmtelefon:

Andre viktige kontakter:

**Beredskapstelefon [31 00 89 00](tel:31008900)**

Ved behov for å nå USN i en krisesituasjon er beredskapstelefonen tilgjengelig hele døgnet