



VEILEDNING/RETNINGSLINJER Lions Norges ungdomsutvekslings program



Kjære ungdomsutvekslingsstudent (Youth Exchange Student (**YES**))

Velkommen som deltager i Lions Clubs International (LCI) verdensomspennende ungdomsutvekslingsprogram. (Lions Clubs International Youth Camp Exchange Program)

Vi håper at du får stort utbytte av din deltagelse uansett hvilket land du kommer til, og at programmet svarer til dine forventninger.

Du er akseptert som **YES** av din lokale Lions klubb, kalt fadderklubb, og er dermed valgt til å være en ambassadør for LCI, Lions Norge, ditt lokalsamfunn og din familie.

Det er derfor viktig at du opptrer som en ambassadør, med respekt for andres kultur og væremåte og har et åpent sinn for å lære. Samtidig lar du andre få et positivt inntrykk av vår kultur og væremåte.

De Lions som arrangerer leir- og vertsfamilieopphold gjør så godt de kan for at **DU** skal ha det bra, men det er egentlig opp til deg selv hvor meget du får ut av ditt opphold. Med et åpent sinn å møte utfordringer med, og vilje til å tilpasse deg uvante situasjoner, ligger alt til rette for at dine forventninger skal bli innfridd!

Les nøye gjennom de råd og veiledninger som er gitt i denne håndboken, både før du reiser og under reisen. Den vil være en hjelp når du skal løse en del av de praktiske problemene som antagelig vil dukke opp.

Vi ønsker deg **lykke til**, og riktig god tur.

Ikke glem å gi oss tilbakemelding når du kommer hjem.

Med vennlig hilsen

Stefan Trygve Soos
MD-YCEC 104, Norway
(Koordinator for Lions Norges leir- og utvekslingsprogrammer)



1. INNLEDNING - LIONS UNGDOMSUTVEKSLING

Lions Youth Exchange Program ble startet 1961 som en del av Lions arbeide for å fremme bedre forståelse gjennom internasjonalt samkvem over hele verden, og for å arbeide for fred og internasjonal forståelse.

Lions i Norge (MD104) har et utstrakt samarbeid med Lions land over hele verden. Norges aktivitet har gjort det mulig for tusenvis av unge mennesker å delta i og praktisere Lions første mål:

- å skape større forståelse mellom alle mennesker og nasjoner ved å arbeide for økt innsikt i mellomfolkelige problemer.

Målet med vårt Ungdomsutvekslingsprogram er:

- å la ungdom få meningsfylt kontakt med ungdom og voksne fra andre land og kulturer.*
- å ta del i familie- og samfunnsliv i andre kulturer.*
- å fremme internasjonal forståelse og "good will" og arbeide for fred og medmenneskelig forståelse i Lions ånd.*

Vårt program dekker som oftest vertsfamilier og camp.

Varigheten for Lions ungdomsutveksling er normalt 3 uker.

2. RETNINGSLINJER

Generell informasjon

Deltagelse i Lions YCE-program er en livsopplevelse gjennom Lions Clubs International utvekslings program. Lions Norge er en del av dette programmet.

Studentene må være fleksible i forhold til at ikke alt er strøket og planlagt på forhånd. For eksempel kan bytte av vertsfamilie forekomme, men vi står inne for at Lions Clubs International har full kontroll og ansvar for studentene. Akkurat det samme skjer for utenlandske YES-deltakere som besøker Norge. Det kreves naturligvis generell høflighet og respekt for både tradisjoner og lokalt levesett. Du må kunne vise tålmodighet og tilpasningsevne, og godt humør skader aldri. Språket på leiren er generelt engelsk, men lær deg gjerne noen lokale gloser, og sett deg inn i de lokale forhold og litt historie.

Vertslandets oppsatte program skal følges, du kan ikke besøke venner eller familie uten skriftlig godkjenning av Lions Norge og dine foresatte.

På leiren må du delta aktivt i alle gjøremål og aktiviteter som leirledelsen legger opp til.

Ungdomsutvekslingen skal være et **alkoholfritt** tilbud, men dette praktiseres forskjellig i forskjellige kulturer. Det kan forekomme at det blir servert vin og øl til måltidene. Det er opp til deg å sette dine egne grenser.

Det er lov å si **NEI TAKK!**



Ifølge en internasjonal avtale i Lions Clubs International er det **ikke tillatt** for YES-ene å kjøre motorkjøretøy, herunder moped. Det kan være begrensninger i din reiseforsikring for deltagelse i utsatte aktiviteter.

Under **ingen** omstendigheter skal du være i besittelse av narkotika. Det vil resultere i at du blir sendt hjem for egen regning **omgående**. Ha med nødvendig legeerklæring om du må bruke medisiner.

Om du ikke etterfølger/bryter reglene for leiren/vertsfamilie oppholdet du deltar i, kan resultatet av din handling(er) bli at du omgående blir sendt hjem. Den kostnaden må du stå for selv.

3. PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Du må lese all korrespondanse nøye og besvare raskt, om det forlanges. Ta kontakt med YEPC om det er noe du ikke forstår. Kopier inn YEPC på din korrespondanse med utlandet, slik at de kan holde seg orientert. Unntak er korrespondanse med tildelt vertsfamilie.

Detaljer som pass, visum, helseattest mm. må du selv sørge for er i orden i god tid før du reiser. Ta med deg kopi av disse papirene i fall du skulle miste originale dokumenter. Du MÅ ha egen reiseforsikring.

Før du reiser, registre deg på denne lenken www.reiseregistrering.no

For reiser innen EU, EØS området og Sveits må du sørge for å anskaffe deg et Europeisk Helsetrygdekort E111 som utstedes av Helse Norge eller på <https://www.helsenorge.no/turist-i-utlandet/europeisk-helsetrygdkort/>. Dette skal medbringes på reisen.

Visum / Pass

Husk å sjekke utløpsdatoen på **passet** ditt og om du trenger **visum** for å reise. Du er selv ansvarlig for å søke **VISUM i god tid før reisen påbegynnes**. Dette kan gjøres på nettet, <https://visumservice.no/>.

Uten VISUM får du ikke reise og må selv dekke de kostnader som du er påført. Ved innreise til **USA** må du ha plettfri vandel.

Dette gjelder for alle som skal reise oversjøisk: passet må ha gyldighet et halvt år (6 mnd) ETTER hjemkomst.

Billetter

Billetten blir ordnet sentralt av Lions Norge gjennom reisebyrå. Reisebyrået sender elektronisk billetten til deg på din epostadresse med kopi til Lions Norge. Husk å få billetten med deg på telefon eller papirform. Billetten brukes til innsjekk på flyplassen mot fremvisning av pass om du ikke har forhåndsinnsjekket og trenger kun å droppe bagasjen. Alle utreiser skjer primært fra Gardermoen hovedflyplass, OSL. Tidspunkter for utreise og hjemkomst skjer etter billigst mulig billett å oppdrive. Reise til og fra Gardermoen er studentens ansvar og dekkes ikke av Lions Norge.

Vi gjør oppmerksom på at reisen ikke kan forandres uten at det er godkjent av koordinator for Europa eller oversjøiske destinasjoner. Det er kun Lions Norge som skal gjør endringer av reisedokument.



Forberedelse før reisen

Når du har fått rede på din(e) vertsfamilie(r), bør du skrive til dem så snart du kan. Husk å nevne om du er allergisk, spiser vegetarmat, er diabetiker eller annet som det må tas hensyn til. Det kan noen ganger ta litt tid å få tildelt vertsfamilie i det landet du skal til, vær obs på dette.

Utstyrspakken

Denne vil du få utlevert før reisen. På utstyrsskjemaet må du huske å oppgi størrelsen på Piquet skjorte, samt om det er ønskelig med ekstra pins og bannere til utdeling og evt gaver til Lions-medlemmer i vertslandet. Pinsen kan brukes som byttmiddel. Dette **må** avtales med fadderklubben. Alt kommer samlet i en Lions ryggsekk som du kan bruke som håndbagasje.

Reisen

På reisen skal du bruke den tildelte piquet trøyen. Dette er viktig, da piquet trøyen gjør det lettere å få øye på deg og det vil hjelpe de som skal møte deg på flyplass, jernbanestasjon osv. Spesielt er dette viktig når man er avhengig av en rask transitt på en travel flyplass og kanskje trenger hjelp.

Blir du forsinket, og ikke rekker neste/siste fly, ta straks kontakt med flyselskapet du skal reise videre med. De skal hjelpe deg! Som oftest ordnes dette greit, om ikke, ta kontakt med **YEPC-Europe** eller **undertegnede**. Underrett også straks din kontaktperson i utlandet, de står på ankomstlufthavnen og venter på deg! Forsinkelser kan man ikke gjøre noe med, ta det som en utfordring! Om du av medisinske årsaker ikke kan reise, ta kontakt med legen din for å få en erklæring på dette. Kontakt så oss. **NB!** Din reiseforsikring skal brukes om det oppstår komplikasjoner ved reisen.

Bagasje

Husk at du selv skal bære bagasjen din! Sjekk flyselskapets regler om bagasje størrelse og vekt. Ta bilde av bagasjen din, før du leverer den til innsjekk. Sekken du har fått, bruker du som håndbagasje!

Hvis du får overvekt på bagasjen på vei hjem, **må** du betale dette selv. Merk bagasjen din til bestemmelsesstedet, som anvist av reisebyrået/Lions, - og tilsvarende hjem.

Hvis bagasjen din ikke er kommet med, tar du kontakt med flyselskapet på flyplassen ved ankomst. **NB!** Din reiseforsikring dekker eventuelle kostnader.

Ankomst

De fleste har fått opplysninger om hvem som møter dem på ankomstflyplassen. De er like spente på deg, som du er på dem. Om du ikke finner dem, ring din Lions YEC-kontakt i vertslandet og/eller vertsfamilien din. **Husk** å ta med papirene med opplysninger.

Studenter som reiser langt, må være forberedt på at de kan oppleve såkalt "jet-lag" etter lange flyreiser og skifte av tidssone. Føler du for å hvile litt er det ikke uheldig å spørre om å få en liten hvil.



Hvor mye lommepenger du skal ta med må du vurdere selv. Bankkortet må være tilknyttet VISA, MasterCard eller lignende. Snakk med banken din om ditt bankkort er gyldig dit du skal.

Vertsfamilie

Din vertsfamilie, vertsklubb, eventuelt leirledelse har lagt ned et stort arbeid i å planlegge ditt opphold slik at det skal bli så bra som mulig. Uavhengig av hva du synes, skal du vise interesse og følge det programmet som er lagd for deg.

Din vertsfamilie har ikke forpliktet seg til å ta deg med rundt på sightseeing, fornøylesparker eller shopping. De aller fleste får allikevel se mye av landet de besøker på innbyggernes egne premisser, noe som uten tvil er mer lærerikt. De studentene som lett tilpasser seg, får det beste og mest utbytterike oppholdet.

Når du skal reise fra din vertsfamilie må du huske å takke for oppholdet. Gi en liten ting fra Norge i avskjedsgave. Det kreves lite, finn for eksempel noe typisk norsk.

Presentasjoner

Det kan være at du blir invitert på klubbbesøk i vertsklubben, eller du blir tatt med på en skole i lokalmiljøet. Du må forberede deg på å holde en kort presentasjon om Norge og ditt eget lokalmiljø. Noen ord om din lokale Lions klubb og deres aktiviteter kan også være ønskelig. Lions medlemmer i andre deler av verden er alltid interessert i slike beskrivelser.

I ungdomsleiren er det vanlig å gi en presentasjon i Power Point eller lignende om deg, ditt hjemsted og Norge. Dette **må** du forberede hjemme fra, ca. 3-5 min. lengde.

Oppmerksomheter

Du kan gjerne ta med noen strøgaver som for eksempel flaskeåpnere, nøkkelringer og lignende med norske motiv, i tillegg til YE-pins. Disse gir du til andre Lions eller andre utvekslingsstudenter. Sjekk med lokalt turistkontor om de vil bidra med små suvenirer fra ditt hjemsted, stikkere, pins, brosjyrer etc.

Du vil selv motta en noen gaver, både til deg selv og til fadderklubben din. Husk å takke på vegne av Lions Norge.

Etter besøket

Når du kommer hjem, bør du skrive et takkebrev til din vertsfamilie og evt vertsklubb. Erfaringsmessig opprettholder mange kontakten de har fått. Meld også fra til fadderklubben din når du er kommet hjem.

Reisebrev

Dette er du forpliktet til:

Så snart som mulig etter hjemkomst skal du sende et reisebrev hvor du forteller om din reise. Reisebrevet skal sendes til distriktets YEC med kopi til fadderklubben, innen 31. august. Reisebrevet vil bli brukt i det videre arbeid med Lions Ungdomsutveksling. Brevet sendes så videre til Lions sentralt. Du vil da motta et diplom som bevis på gjennomført ungdomsutveksling.



Hvis fadderklubben din spør deg om hjelp siden, i forbindelse med utvelgelse av ungdommer som vil være med på dette programmet, eller om å holde foredrag om dine opplevelser til nye YES-er, tar du dette som en utfordring og tillitserklæring.

Til slutt vil vi alle som arbeider med ungdomsutveksling i Lions Norge ønske deg

EN MINNERIK OG GOD TUR!

Forkortelser:

YES = Youth Exchange Student

YEC = Youth Exchange Chairperson

MD-YCEC Multiple Districts-Youth Camp Exchange Chairperson

MD = Lions Norge

YEPC= Youth Exchange Program Coordinator

Viktige adresser i Vertslandet	Telefon

Kontaktpersoner	Telefon
YEPC Europe Marielle Fauerskov Soos (koordinator for Europa) E-mail: yepc.europe@lions.no	+47 958 96 997
MD-YCEC, YEPC oversjøisk Stefan Trygve Soos (koordinator for oversjøiske land) E-post: mdyc@lions.no	+47 900 54 623

SJEKKLISTE/HUSKELISTE	
Er passet gyldig, også 6 mnd etter hjemkomst	
Har jeg registrert meg på www.reiseregistrering.no	
Har jeg fått VISUM	
Har jeg gyldig forsikring	
Har jeg Europeisk Helsekort (EØS og Sveits)	
Har jeg alle nødvendige telefon nr. YEC hjemme og i vertslandet/vertskap/bank	
Har jeg slått av mobilsvar på telefonen mens jeg er ute?	
Har jeg fått reiseplan	
Har jeg skrevet brev til min(e) vertsfamilie(r)?	
Har jeg kjøpt gaver til min(e) vertsfamilie(r)?	
Har jeg mottatt YES-pakken?	



OPPHOLDET	
Har jeg skrevet kort til familie hjemme og fadderklubb?	
Har jeg levert gaver til vertsfamiliene mine?	
ETTER HJEMKOMST	
Har jeg skrevet takkebrev til vertsfamilien(e)	
Har jeg skrevet til andre som har gjort oppholdet spesielt	
Har jeg besøkt fadderklubben(e) og fortalt om oppholdet	
Har jeg skrevet reisebrev om besøket og sendt fadderklubb og distriktets YEC	

Skriv ut dette dokumentet, signer alle sider og returner som skannet PDF dokument

Jeg har lest igjennom denne veiledningen/retningslinjene og er innforstått med de reglene som gjelder for ungdomsutvekslingen og hvilke forpliktelser jeg har som deltager. Samt at hvis jeg trekker meg fra programmet før utreise forplikter jeg meg til å måtte betale påløpte kostnader.

- Generelle retningslinjer
- Opphold hos Vertsfamilie
- Opphold Camp
- Reisen til vertslandet
- Ankomst hjem
- Bagasje
- Reisebrev etter hjemkomst

Dato/sted:

Signatur YES