

## Oftest stillede spørgsmål 4 måneders ophold

### Hvilket sprog foregår undervisningen på?

På Zanzibar Højskolen taler vi "nordisk". Det vil sige at vi taler en blanding af dansk, svensk og norsk, alt efter hvilke undervisere vi har. Det er ofte meget underholdende når misforståelserne kommer hen af vejen, men tro det eller ej det vender man sig til. Erfaringen viser at der ca. går 14 dage hvor man har lidt problemer og derefter forstår alle hinanden.

Da Zanzibar Højskolens administration er dansksproget vil tilsendte mails m.m. oftest være på dansk, hvilket vi må beklage overfor jer fra Norge og Sverige. Kontakt os hvis der er brug for en tolk ☺

### Skal jeg have visum?

For at rejse ind i Tanzania, skal du have et turistvisum. Det nemmeste er at få det i lufthaven ved indrejse og det koster 50\$\*. Du kan også få det på konsulatet eller ambassaden i dit hjemland, men det er lidt dyrere. Et turistvisum varer 3 måneder.

Skal du rejse med Zanzibar Højskolens 4 måneders hold skal du have et visum med *opholdstilladelse C*, som giver dig lov at være studerende i landet i op til 6 måneder. Denne opholdstilladelse koster yderligere 120\$\*. (Pengene bliver oftest tjent ind igen, da dette giver dig rabat i Tanzania på hoteller og rejser m.m.)

Ved ankomst til Zanzibar lufthavn skal du betale 50\$\* i kontanter og får så et turistvisum. Umiddelbart efter ankomst på skolen bliver dit pas samlet ind, sammen med de resterende 120\$\* og passet bliver stemplet af myndighederne. Efter 14 dage 3 uger får du passet tilbage med opholdstilladelse C.

HUSK dit pas skal være gyldigt min. 6 måneder efter hjemrejsedato, og at der skal være 2 hele sider fri i passet til stempler.

\*vi må tage forbehold for prisstigninger som vi jo ikke har indflydelse på.

### Hvilke vaccinationer skal jeg have?

Du skal kontakte din læge eller en rejseklinik. De kan fortælle dig hvilke vacciner du behøver for at rejse til Tanzania. (tænk også på om du planlægger at forlænge opholdet eller rejse andre steder hen efter Højskolen)

På [www.rejsedoktor.dk](http://www.rejsedoktor.dk) kan du få et overblik over vacciner.

### Rejseforsikring

Du skal have en rejseforsikring for at rejse med os. Du bestemmer selv hvilken forsikring du vil tegne.

Vi har en god kontakt til Europæiske rejseforsikring, og du kan via os tegne forsikring hos dem, og opnå en god pris. Du får selv policenummeret, og du er selv ansvarlig for at kontakte forsikringsselskabets alarmcentral hvis du har noget at anmelde.

Der er den fordel ved at være forsikret hos Europæiske at de kender os, og vi har gode erfaringer med deres tilkoblede læger.

Den forsikring vi tegner hedder "Ungdomsrejseforsikring med Plus dækning". Du kan læse mere om den på følgende link: [www.europaeiske.dk](http://www.europaeiske.dk)

Den vil gennem Zanzibar-højskolen i alt koste dig ca. 200 euro\* for de 4 måneder. Hvis du er interesseret, skal du krydse af i JA til Gruppetilbuddet, under *forsikring* i tilmeldingsskemaet, og prisen vil derefter blive pålagt den samlede pris.

Ligeledes skal du krydse af i Ja, Hvis du ønsker bagage forsikring. Dette koster 75 euro\* men tjek lige først at du ikke allerede har en bagageforsikring i din personlige indbo forsikring.

\* Prisen er vejledende og ændres i forhold til Europæiske's priser.

NB. vi har en særlig aftale med Europæiske og kan forsikre både nordmænd, svenskere og danskere.

## **Afbestillingsforsikring/kan man få pengene tilbage hvis man bliver syg eller fortryder kort før afrejse eller under opholdet?**

Vi giver altid det betalte beløb tilbage op til 5 måneder før afrejse.

Er der mindre end 5 måneder til afrejse, vil vi allerede have betalt nogle udgifter på Zanzibar, (jvf. næste spørgsmål) så det kommer an på om din plads kan overtages af en anden.

Zanzibar Højskolen kan ikke tilbagebetale dig, hvis dit ophold ender før tid pga. sygdom eller at du af andre grunde ønsker at afbryde opholdet.

Ønsker du at tegne en afbestillingsforsikring, som sikre dig hvis du f.eks. bliver syg inden afrejse, kan dette også lade sig gøre blandt andet hos Europæiske Rejseforsikring.

[www.europaeiske.dk](http://www.europaeiske.dk)

(NB: afbestillingsforsikring er ikke inkluderet i ovenstående rejseforsikring)

## **Hvorfor skal opholdet betales forud?**

Zanzibar Højskolens forsøger at holde alle udgifter nede. Dette opnås blandt andet ved at betale så mange af skolens udgifter som muligt på forhånd. Derved kan vi opnå billigere flybilletter, bolig, forsikring, leje af dykkerudstyr m.m. Hvilket alt sammen er med til at vi kan tilbyde dig et billigere ophold.

## **Er det sikkert at bo og rejse i Afrika?**

Man hører gennem medierne mange historier om krig, voldtægt og andre barbariske begivenheder i Afrika. Dem er der vel nok altid mere salg i!?

Man skal huske på at Afrika er et kontinent bestående af ca. 50 lande (ca. dobbelt så mange som i Europa) og derfor er det heller ikke fair at dømme et helt kontinent, ud fra nogle få urolige områder og deres skrækhistorier.

Zanzibar er en fantastisk ø, hvor man sjældent støder på større gæstfrihed end hos dens lokale beboere. Man bliver altid mødt af et smil og et "Karibu", som betyder velkommen. Zanzibar lever hovedsageligt af turister, og dem har de ingen intentioner om at skræmme væk.

Vi har altid vagter til at sørge for ro og orden på skolens område om natten.

Det giver sig selv at man selvfølgelig skal man respekterer lokale skikke og opføre sig anstændigt, som man jo skal uanset hvor man rejser hen i verden, og selvfølgelig generelt bruge sin sunde fornuft.

## **Hvordan er levevilkårene?**

Vælger du at rejse med Zanzibar Højskolen, går vi ud fra at du er indstillet på at møde Afrika som Afrika er.

Vi har gjort meget på Højskolen for at højne standarden i forhold til hygiejne, bad og toiletforhold mm. Men vi kan ikke undgå at møde Afrikas fantastiske uforudsigelighed. Det være sig mangel på strøm i kortere eller længere perioder, hvilket af og til resulterer i mangel på vandtilførsel til bad og toilet. I sådanne tilfælde vil man selv skulle fylde en spand med vand fra vores brønd. Det er ikke noget stort problem og blot hverdag for 80% af lokalbefolkningen i landsbyen.

## **Må man få besøg?**

Det er selvfølgelig muligt, at få besøg under opholdet og vi vil med glæde være behjælpelige, med at finde bolig til rimelig pris i disse tilfælde. Det er vigtigt, at du stadig deltager i undervisningen imens du har besøg. Prøv eventuelt at planlægge besøget, så det passer med at du har noget fritid.

Vi kan desværre ikke tilbyde gæster at logerer på højskolen, da vi ikke har plads. Men præcis ved siden af skolen driver vi et hotel som er et godt og billigt sted. (husk at booke i god tid)

For mere information om hotellet se [www.pajebulagoon.dk](http://www.pajebulagoon.dk) eller kontakt os på

[info@zanzibar-hojskolen.dk](mailto:info@zanzibar-hojskolen.dk)

Vi kan også arrangere safari ture eller andre oplevelser for de besøgende til en god pris.

### **Hvordan skal jeg bo?**

På højskolen bor du enten i et værelse i vores hovedhus med 1-3 af dine medkursister eller i en bungalow med 3 andre kursister. Værelserne bliver fordelt tilfældigt og efter køn. Der er køjesenge på værelserne med myggenet og lagen til hver seng. Derudover er der en ventilator til at skabe lidt luft til de varme aftener. (husk vi er i Afrika og der forekommer ofte strømafbrydelser, dette påvirker både elektricitet og vandforsyning. Men så løser vi det på gammeldags manér ved at hente vand fra skolens brønd)  
Alle værelser har bad og toilet.

### **Hvad hvis jeg bliver syg?**

Du skal regne med at du i Afrika kan blive udsat for mange nye påvirkninger. Både fysiske og psykiske. Klimaet er anderledes, der er en anden bakterieflora og alle disse faktorer er med til at din krop kan reagere på en anden måde end du er vant til, indtil du har tilpasset dig til forandringerne.

NB. Du kan inden du tager afsted, ved hjælp af vitaminer og mineraler styrke dit immunforsvar. Det er selvfølgelig vigtigt at du rådfører dig hos din læge i forhold til vaccinationer osv. skulle du være så uheldig at blive syg, har vi en aftale med en læge i Stone Town, som hovedsageligt har med turister at gøre. Derudover har flere blandt personalet førstehjælpskursus og to er uddannet førstehjælpsinstruktører.

Mange ting kan de klare hos lægen eller på hospitalet i Stone Town, men ved mere komplicerede tilfælde tager vi til et internationalt hospital i Dar Es Salaam.

Her anvender vi en europæisk klinik, som hedder IST som er anbefalet af de læger tilknyttet Europæiske Rejseforsikring [www.istclinic.com](http://www.istclinic.com)

### **Kan Jeg få malaria?**

Det er en kendsgerning at Malaria findes på Zanzibar.

Der er mange skrækhistorier, "husmandsråd" og lomme filosofier hvad angår malaria, så nedenstående er beskrevet ud fra forskellige lægeudsagn og vores egne erfaringer.

Vi anbefaler, at du spørger din egen læge eller læger på rejsemedicinsk klinik til råds, før du tager afsted.

1. Alle har mulighed for at få malaria, uanset om man tager forebyggende medicin eller ej.
2. Myten om, at når man først har malaria, vil man ha det hele livet, er ikke sand... Hvis man får ordentlig behandling og følger de 4 vigtigste trin, nemlig; hvile, væske og mad, sammen med sin medicin, bliver man rask og kureret på ca. 3-7 dage.
3. I tilfælde af at man føler sig lidt sløj, skal man tage et malariatjek. Dets hurtigere man finder ud af om man har malaria, dets hurtigere kan man blive behandlet og blive rask, og forhåbentlig når man ikke at blive meget dårlig.
4. Et malariatjek kan tages på Højskolen med en "selvtest".  
Man kan også benytte sig af en læge i Stone Town og et tjek tager ca. 15 minutter og koster ca. 10 dkr.  
Både ved selvtest og hos lægen, forgår testen således at man får et lille prik i fingeren og blodet undersøges. Skulle man være så uheldig at få konstateret malaria, får man medicin som kan variere alt efter symptomerne.
5. Den hyppigste sygdom i hele Østafrika, er malaria. Derfor er lægerne vant til at arbejde med sygdommen og de har stort kendskab til medicin og symptomer.
6. Ligesom man kan få en let og en kraftig influenza, kan man også få en let og en kraftig malaria. Hvis du har influenza, men fortsætter din hverdag uden at få ro, mad, væske og evt. medicin, er der en stor chance for at du bliver hårdt ramt og i værste tænkelige tilfælde ville dø af den. Det samme er gældende for malaria, og det er vigtigt også at vide at de fleste af de dødsfald der forekommer i forhold til malaria, er hos lokale, der ikke har råd til medicin, og kommer alt for sent i behandling.
7. Ud fra en læges udsagn kan man dele malariaen op i en skala fra 1-15. 1 er der hvor man kan spore parasitten, men hvor der ikke er væsentlige sygdomstegn - og 15 er

værst tænkelige tilfælde. Dem som kommer til lægen og er temmelig syg af malaria, vil ligge på en 6-8 stykker i skalaen, men tager man et tjek ved mindste sløjhed, vil man (hvis man har malaria), ligge på 1-3 og stort set ikke nå at blive rigtig syg. De tilfælde vi har haft på højskolen, har ligget fra 1-7, men hovedsageligt fra 1-4.

8. Under vores evaluering har vi spurgt kursisterne om hvad deres tanker var om malaria inden de tog af sted, og hvad de var efter at have opholdt sig i 4 måneder i troperne. De var alle meget nervøse inden de tog af sted, og nogle få havde da heller ikke bedste malariaminder med hjem, da de havde været syge mere end en gang. Men de fleste gav udtryk for at malaria selvfølgelig var skidt, men at det heller ikke var mere i det, end at man var sløj i nogle dage.
9. Man må ikke dykke og tage profylaxen "Lariam" samtidig.
10. Et vigtigt middel mod malaria, er forebyggelse. Hvilket vil sige myggespray og lange klæder til om aftenen.

### **Skal jeg selv sørge for undervisningsmateriale?**

Vi ønsker ikke at du skal bruge en formue på at købe undervisningsmateriale.

Derfor printer vi sammen jeres undervisningsmateriale ud på Zanzibar og prisen for dette bliver max. 250 dkr som er under halv pris af hvad det vil koste at få det trykt herhjemme. Derudover sparer det dig også for en masse vægt i flyveren.

Du skal selv medbringe papir, blyant, malepensler og hvad du ellers føler for (en god ide er et såkaldt Clipboard, som du kan bruge som hårdt skriveunderlag).

Det er absolut ikke en god ide at medbringe bærbar pc, da de ikke kan holde til den saltholdige luft, varmen og sandet, og du har ikke brug for en pc i undervisningen.

Hvis du ønsker at tage dykkercertifikat, er reglerne fra Dykkerorganisationen PADI, at man skal have sin egen bog. De har lavet et system hvor man skal aflever nogle af siderne i bogen sammen med sin eksamen.

I kan købe sættet gennem os for **450 dkr.** til informationsmødet. (det billigste vi har kunne finde på nettet er 500 dkr. for bog og tests)

Vi har sættet på både dansk, norsk og svensk.

Hvis i desværre ikke har mulighed for at komme til informationsmødet kan vi mod et portotillæg sende den til jer med posten.

### **Skal jeg have lomme penge med?**

På højskolen sørger vi dagligt for logi og forplejning samt drikkevand. 3 måltider dagligt + frugt om eftermiddagen. Når vi er på tur vil der være madpakker.

Sodavand, øl, snacks mm. er ikke inkluderet.

Det vil nok også være en god ide, at planlægge dit budget efter at kunne tage lidt fritid i weekenderne. Der er masser af dejlige steder at besøge på Zanzibar og det kan være dejligt at tage lidt væk fra højskolen en gang imellem, se noget andet og komme inspireret tilbage.

Det er svært for os at rådføre om hvor mange lomme penge du skal medbringe, da det også afhænger af hvad du vil foretage dig af udflugter og lignende i din fritid.

Erfaringer fra forrige hold er meget forskellige, men lå gennemsnitlig mellem 8000 og 25.000 kr. for hele perioden.

### **Andre udgifter?**

Som udgangspunkt vil vi gerne at opholdet er "alt inklusiv". Der er dog visse udgifter som er individuelle eller som af administrative grunde ikke er mulige for os at fastlægge.

Her er et overblik over disse udgifter:

- Vaccinationer
- Forsikring (man kan købe hos Europæiske Rejseforsikring via os og opnå grupperabat)
- Visum+opholdstilladelse (170\$)
- Undervisningsmateriale (max 250 dkr)
- Lufthavnsafgift ved udrejse fra Zanzibar (30\$)
- Dykkerbog (450 dkr)
- Maske og finner til dykning

- Lommepenge

### **Er der internet**

Vi har internet på skolen, så der er mulighed for at holde kontakten. Det foregår sådan at man booker internet tid på skolens computer, og betaler for den tid man bruger. I Stone Town findes der også en del internet caféer.

### **Kan man bruge SMS**

Hvis man tager sin egen telefon med, kan man bruge sms fra sit eget nummer. Men en billigere løsning er at købe sig et afrikansk Zantell kort for ca. 5 \$. Så er det billigere at bruge sms, og man kan ligeledes ringe indbyrdes sammen på Zanzibar.

### **Påklædning**

Klimaet er 90% af tiden meget varmt, og shorts, kjole, top eller T-shirt, er det man for det meste går rundt i. Er man på Højskolens areal og stranden, er det også fint at gå i bikini for pigerne og bar overkrop hos fyrene. Men opholder man sig ind i landsbyen skal man huske på, at man er i et samfund hvor 99% af befolkningen er muslimer, og derfor skal respektere deres regler hvad angår påklædning. Dvs. T-shirt der dækker skuldre og mave, lange shorts eller kjole som går under knæene.

For drengene (beklager piger ☺) er der ingen regler, ud over man ikke går i bar overkrop. Om aftenen kan der i få perioder være lidt køligt, så en trøje eller jakke, kan være nødvendigt.

### **Alkoholpolitik**

Som du måske har set på hjemmesiden har Højskolen har en hyggelig bar på området. Denne bar er et samlingspunkt for mange gode oplevelser, sjove stunder, debatter og diskussioner. Et frirum for både elever og personale.

Erfaringen har dog vist at vi har været nødt til at sætte regler op for at bibeholde baren som et hyggeligt sted og ikke som et festmekka. Disse regler er:

- Ingen salg af alkohol før kl. 18.00
- Ingen salg af alkohol efter kl. 22.00 søn-tors og kl. 00.00 fre-lør
- max 3 genstande pr. dag (eks. 3 øl) gældende fra søndag til torsdag
- Det er selvfølgelig tilladt at være munter og i godt humør, men overdrevet fuldskab eller alkoholkonsumering medfører stop af udskænkning og evt. bortvisning fra baren.

### **Dykning**

Dykning er et fag som er frivilligt at deltage i, men som helt sikkert er værd at give en chance.

Der er en masse fordomme og skrækhistorier omkring dykning, som vi allerede på vores formøde vil få udvasket.

90 % af alle mennesker, kan lære at dykke, hvis interessen er der, og så er der nogle få der af fysiologiske eller psykiske grunde ikke kan.

Du vil blive uddannet inden for verdens største og mest sikre dykkerorganisation PADI, og du kan bruge dit certifikat overalt i verden bagefter.

For at du kan deltage i dykningen er det vigtigt at du har følgende:

1. Downloadet info om dykningen fra hjemmesiden under "Downloads"
2. Udfyldt helbredserklæringen fra PADI også vedhæftet i dykkerinfo under "Downloads" Denne skal medbringes til Zanzibar.
3. Har et par finner (svømmeføder) og en maske (resten af udstyret har skolen)
4. Har købt en PADI Open Water Bog (skal være nyeste udgave og ikke brugt).

Dykningen er en berigende og helt ny oplevelse for de fleste, derfor anbefaler vi at du giver det en chance og ser om det er noget for dig.

### **Hvad nu hvis jeg ikke kan/vil dykke?**

Skulle du af en eller anden årsag ikke have mulighed eller lyst til at dykke, er dette fuldt ud accepteret. Dykkerundervisningen foregår i de første par uger af højskoleopholdet og vi



tilbyder altid andre alternativer for dem som ikke dykker. Det kan være udflugter, afrikansk dans eller kunst. Massagekurus og lignende. Vi plejer at arrangerer det i forhold til jer og hvad i har lyst til.

### **Kan jeg få rabat hvis jeg har dykkercertifikat i forvejen?**

Hvis du i forvejen har et PADI Open Water og dermed ikke vil deltage i de første dages dykkerundervisning, har du mulighed for at deltage i de andre aktiviteter der bliver arrangeret. (se ovenstående spørgsmål) Du har også mulighed for at komme på minimum ét dyk når Open Water holdet skal afslutte deres kursus.

Derudover er der mange der bliver så bidt af at dykke at de gerne vil gå til næste niveau og tager PADI Advanced. Her kan du, hvis du har Open Water i forvejen, få 20% rabat på dette kursus.

### **Afrejselufthavn**

Rejsen starter enten fra Københavns lufthavn Kastrup eller fra Stockholms lufthavn Arlanda. Det er ikke valgfrit hvilken lufthavn man vil rejse fra, alle rejser fra samme lufthavn. Men luftfartsselskabet omstrukturere sommetider deres udrejsedestination og derfor skal vi vurdere fra gang til gang hvor vi flyver fra.

Du skal selv sørge for at komme til udrejsedestinationen.

På informationsmødet plejer kursisterne snakke sammen om at følges, hvis de bor tæt på hinanden. Brug evt. vores chat under "opslag" på hjemmesiden eller facebook.

### **Hvad skal du have med?**

Under downloads på hjemmesiden er der en huskeliste, som du kan gøre brug af.

### **Andet**

Skulle du have spørgsmål som ikke står beskrevet her eller på hjemmesiden.

Er du meget velkommen til at ringe eller skrive til os.

