



# Goda råd vid utlandsstudier





Genom din högskola eller universitet i Sverige är du försäkrad hos Kammarkollegiet under dina utbytesstudier. I denna broschyr har vi samlat en rad tips för att göra din resa säkrare. I slutet av broschyren finner du telefonnummer till vår växel och Falck TravelCare som vi samarbetar med.

Trevlig resa!

# Innehåll

## **Innan resan.....4**

Vilket skydd har du i din försäkring Student UT?

Resmålet

Vaccinationer och mediciner

Pass och visum

Välja resesätt

Välja boende

Resplan

Mobiltelefon

Kontokort

## **Resan.....5**

Handbagage

Märka bagage

Allmänna råd

Biltransport

## **Hemresan.....7**

Om något inträffar

Vid akut sjukdom eller olycksfall

Vid stöld, rån eller överfall

Vid bagageförsening eller egendomsskada

## **Efter resan.....8**

## **Checklista.....9**

# Innan resan

## Vilket skydd har du i din försäkring Student UT?

Läs igenom villkoren för Student UT på [kammarkollegiet.se](http://kammarkollegiet.se) innan du reser.

## Resmålet

Ju mer du vet om seder, klimat, religion, politiska läget och brottslighet ju lättare har du att klara dig på egen hand och undvika riskabla situationer. Förbered dig exempelvis genom att studera resmålet på Internet och Utrikesdepartementets hemsida [ud.se](http://ud.se) för att få eventuella reserekommendationer samt aktuella telefonnummer etc. till ambassad eller konsulat. UD Resklar, Utrikesdepartementets rese-app, ger dig aktuell information och konkreta tips som kan göra din resa trevligare.

## Vaccinationer och mediciner

Du kan kontakta en vaccinationsmottagning eller din vårdcentral för information om vilka vaccinationer som krävs för resan. Tänk på att många vaccinationer, exempelvis kolera- och malariaproylax, behöver tas i god tid för att uppnå fullgod effekt till avresan. På vaccination. nu kan du få en god uppfattning om vilka vaccinationer som behövs i olika länder.

Om du lider av någon sjukdom eller regelbundet använder receptbelagd medicin bör du ta med dig ett intyg på engelska som visar vilken sjukdom du lider av samt vilka mediciner du använder. Intyget kan vara bra att visa upp i tullen och om du blir sjuk utomlands. Lägg inte din medicin i det incheckade bagaget.

## Pass och visum

Kontrollera att ditt pass är giltigt. Ibland kräver vissa länder att passet är giltigt även en viss tid efter hemresan. Kontrollera ifall det krävs visum till det land du ska. Ta gärna med en kopia på passet och två extra foton ifall det skulle bli stulet.

## Välja resesätt

Försök att välja ett företag/bolag utanför internationella konflikter. Undvik om möjligt mellanlandningar, det är säkrare att flyga direkt.

UD Resklar är Utrikesdepartementets rese-app som ger information och tips under din resa. Till exempel om viktiga telefonnummer, hälsa och vaccinationer och om läget i landet.

## Resplan

Meddela din resplan till dina anhöriga, till din handledare/kontaktperson på universitetet i Sverige och dina kontaktpersoner på resmålet. Lämna gärna telefonnummer så att du är anträffbar under resan. Hör av dig under tiden du är borta, ibland räcker det med ett SMS.

## Mobiltelefon

Koppla ur mobilsvaret när du befinner dig i utlandet. Stäng även av all datatrafik i mobilen för att slippa dyra telefonräkningar. Lägg in ICE (In Case of Emergency) i telefonens kontaktlista där du skriver upp telefonnumret till en nära anhörig i Sverige om olyckan skulle vara framme. Detta är en internationellt känd kod som används om man måste få tag i en persons nära anhöriga. Se om det finns några bra appar att ladda ner för resan. Glöm inte att ta reda på om det behövs adapter.

## Kontokort

Skriv upp ditt kontokortsnummer. Förvara informationen på ett annat ställe än i plånboken. Se till att ha telefonnumret för att spärra ditt kontokort tillgängligt på olika ställen.

# Resan

## Handbagage

Packa stöldbegärlig egendom som t.ex. mediciner, resehandlingar, kamera, smycken, datorer, ömtåliga föremål och viktiga arbetsdokument i handbagaget. Tänk på att det är förbjudet att förvara vassa föremål i handbagaget som till exempel nagelfil, sax eller fickkniv. Det kan också vara bra med lättare ombyteskläder och lite toalettartiklar om ditt incheckade bagage kommer på avvägar. Packa ditt bagage själv och lämna det aldrig oövervakat. Ta aldrig med någon annans egendom genom tullen. Var försiktig med att ta emot presenter utomlands. Förse din väska med ett TSA lås så slipper väskan bli uppbruten och förstörd i tullen.

## Märka bagage

Använd en neutral dubbelsidig namnlapp så din adress inte är synlig. Märk bagaget med din vistelseadress och telefonnummer på resmålet. Inuti bagaget fäster du en tydlig lapp med namn och övriga uppgifter till Sverige.

Var extra vaksam på flygplatsen och vid incheckning på hotellet. Tjuvar passar på när du är upptagen med annat, t.ex. med att handla på taxfree eller vid incheckningen på hotellet.

## Allmänna råd

Försök att smälta in i gatubilden. Var försiktig i ditt uppträdande. Ta hänsyn till resemålets seder och bruk. Gå inte nära körbanan då rånrisken är störst där. Bär inte heller bagage ut mot körbanan. Ha alltid legitimation eller pass med dig. Förvara plånboken där du känner den. Bär inte med dig mer pengar än du behöver under dagen. Var försiktig mot personer som vill hjälpa dig vid kortautomater. Var särskilt försiktig med glass, majonnäs, skaldjur, rå fisk och rått kött. Undvik kranvatten (isen i drinken) och juice. Drick mineralvatten eller annan buteljerad dryck. I vissa länder är det klokt att borsta tänderna i mineralvatten. Lämna inga värdesaker i garderoben på restauranger, pubar och liknande ställen. Tänk också på att en kavaj eller handväska som hänger på stolsryggen är lätt att stjäla. Skriv aldrig under en handling som du inte förstår, inte ens en polisanmälan på ett främmande språk.

## Biltransport

I många länder är det klokt att inte köra själv. I vissa länder måste du ha ett internationellt körkort med dig för att få köra bil. Detta ordnar du hos Motormännen, motormannen.se, i Sverige före resan. Om du måste hyra en bil, anlita kända hyrbilsfirmor. I Student UT finns ett ansvarsskydd som omfattar skadeståndskrav som riktas mot dig som förare av en bil hyrd i utlandet, om kravet kommer från någon annan än biluthyraren/bilägaren. Student UT ersätter även skadat eller förlorat bagage samt sjukvård utomlands vid olycksfall om inte bilens trafikförsäkring ersätter detta. Försäkringen ersätter däremot inte skador på själva hyrbilen. Självriskeliminering eller självriskreducering kan då vara bra att teckna. Följ trafikreglerna, se upp för liftare och "olyckshändelser" vid sidan av vägen. Kontrollera att baksätet är tomt innan du kliver in i bilen. I många länder är det klokt att köra med låsta dörrar och fönster. Parkera bilen på väl belysta parkeringsplatser. Töm bilen på dina värdesaker. Använd väl-etablerade och skyltade taxi- och hotellbilar. Undvik "svarttaxi". Gör klart före resan om vilken taxa som gäller. Sitt i baksätet.

# Hemresan

I vissa länder kan du köpa mediciner som i Sverige klassas som narkotika. Kontrollera att införsel är tillåten eller be en läkare utfärda ett intyg på medicinen du avser att ta med dig. Kontrollera även ranson av alkoholhaltiga drycker samt hur mycket du får inhandla och ta med hem. Du kan hitta detta på Tullverkets hemsida [tullverket.se](http://tullverket.se)

## Om något inträffar

På kontorstid går det bra att kontakta oss på Kammarkollegiet om du har några frågor eller om du har råkat ut för en skada även om du befinner dig i utlandet.

Kammarkollegiets telefonnummer är +46 54 22 12 00,  
mail: [forsakring@kammarkollegiet.se](mailto:forsakring@kammarkollegiet.se).

Vid akuta situationer utanför kontorstid eller om du inte får kontakt med oss kan du kontakta Falck TravelCare på telefon +46 8 587 717 49 eller  
mail: [ftc@falcktravelcare.se](mailto:ftc@falcktravelcare.se).

## Vid akut sjukdom eller olycksfall

Kom ihåg att:

- snarast uppsöka läkare och/eller sjukhus
- se till att få läkarintyg och spar kvitton på egna utlägg
- vid allvarlig sjukdom eller olycksfallsskada kontakta Falck TravelCare för att få hjälp med exempelvis betalningsgarantier till sjukhus utomlands, hemtransport m.m.

Skicka in en skadeanmälan till Kammarkollegiet. Du hittar anmälan på [kammarkollegiet.se](http://kammarkollegiet.se).

## Vid stöld, rån eller överfall

Kom ihåg att genast anmäla stöld, rån och överfall till polisen på orten och begär ett intyg/kopia av polisanmälan. Vid överfall är det viktigt att du också uppsöker en läkare för bedömning av personskadan. Spar alla kvitton på eventuella utlägg i samband med skadan.

## Vid bagageförsening eller egendomsskada

Kom ihåg att anmäla händelsen till transportören och begär ett förseningsintyg eller intyg om skadat bagage (PIR-rapport). Kräv ersättning direkt av flygbolaget.

Försäkringen ersätter endast utgifter i samband med bagageförsening vid utresan. Förseningar behöver inte anmälas till Kammarkollegiet utan du kan göra nödvändiga inköp på plats och spara alla kvitton. Högsta ersättningsbelopp i Student UT för bagageförsening finns i villkoren på [kammarkollegiet.se](http://kammarkollegiet.se).

## Efter resan

Dela med dig av dina erfarenheter. Ditt universitet och vi på Kammarkollegiet kan dra lärdom av dina erfarenheter.

Skadeanmälan finns på [kammarkollegiet.se](http://kammarkollegiet.se) och skickas till:

Kammarkollegiet  
651 80 Karlstad



# Checklista inför resan

- ✓ Kontrollera omfattningen på försäkringen
- ✓ Meddela resplan och flightnummer
- ✓ Notera/meddela telefonnummer till hotell, ambasad, konsulat etc.
- ✓ Färdbiljetter/hotellreservationer
- ✓ Medical insurance card (MIC kort)
- ✓ Kontanter, bankkort, teleaccesskort
- ✓ Ordnat hämtning/transport
- ✓ Vaccination och vaccinationsintyg
- ✓ Medicin/reseapotek och eventuella intyg
- ✓ Travel Security Kit med sjukvårdsartiklar, resebrandvarnare, dörrlarm eventuellt, ficklampa.

## Förslag på reseapotek:

- ✓ värktabletter, myggmedel, desinfektionsmedel, vätskeersättning, kompresser och tejp.
- ✓ Antecknat blodgrupp
- ✓ Giltigt pass, visum med kopior
- ✓ Extra legitimation, körkort och eventuellt internationellt körkort
- ✓ Extra passfoton
- ✓ Karta och resmålsbeskrivning
- ✓ Studerat lämpliga webbsidor

## Viktiga telefonnummer hemma:

## Viktiga telefonnummer borta:





Kammarkollegiet är Sveriges äldsta myndighet med målet att bli en av Sveriges modernaste. Kammarkollegiet har över 35 uppdrag från regeringen inom främst juridik, ekonomi, försäkring och upphandling. Våra målgrupper är offentlig sektor, företag, privatpersoner och föreningar. Välkommen att läsa mer om oss på [kammarkollegiet.se](http://kammarkollegiet.se)



**KAMMARKOLLEGIET**

Box 2218, 103 15 Stockholm  
Besök Birger Jarlsgatan 16  
Telefon 08 700 08 00  
Fax 08 20 49 69