

## INTRODUKSJON

Dette skrevet er ment som en hjelp for deg som kommende utvekslingsstudent, og beskriver praktiske forhold du har ansvar for i prosessen.

- Fyll ut obligatorisk [egegenerklæring](#) for studieopphold i utlandet.
- Gjør deg kjent med og rett deg etter lokale sikkerhetsanbefalinger (for eksempel fra vertsuniversitetet). UD's nettsider gir også informasjon om [sikkerhet i forskjellige land](#).
- Høgskolen Kristiania har beredskapsavtale med Sjømannskirken, med døgnåpen beredskapstelefon +47 951 19 181. Last ned Sjømannskirkens 'nødnummer app', som gir deg direkte tilgang til lokale nødnummer, nærmeste norske utenriksstasjon og andre nyttige kontakter.
- Husk å registrere deg hos UD på [Reiseregistrering.no](#), slik at UD kan komme i kontakt med deg hvis noe alvorlig skulle skje der du befinner deg.

## OPPTAKSBREV UTVEKSLING OG LÅNEKASSEN - The State Educational Loan Fund

Uttekslingssemesteret skal ha et omfang tilsvarende 30 studiepoeng av forhåndsgodkjente emner.

Når du har mottatt bekreftelse på opptak fra vertsinstitusjonen, søker du om stipend og lån på Dine sider. Dersom du skal betale skolepenger til studiestedet i utland, må du sende inn dokumentasjon (offisielt brev) fra lærestedet i utlandet som viser; ditt navn, hvor mye skolepenger du skal betale og underskrift fra lærestedet.

Dersom du søker utveksling til USA er det nødvendig å ha en foreløpig uttalelse/"preliminary statement" om rett til støtte fra Lånekassen. Denne laster du ned [herfra](#).

*Annet:* Blant våre samarbeidspartnere gir studier ved UC Berkeley og University of Queensland rett til tilleggsstipend, se [www.laane-kassen.no](http://www.laane-kassen.no)

Trekker du søknaden om utveksling like i forkant av semesterstart, må du selv gi skriftlig beskjed til Lånekassen, studiested/bosted i utland, og [utveksling@kristiania.no](mailto:utveksling@kristiania.no)

## FORSIKRING OG HELSE

Det er **obligatorisk med en studentforsikring for alle studenter**, som vil inkludere forsikring både for medisinske og reiserelaterte kostnader. Vi pleier å anbefale [forsikringen til Association of Norwegian Students Abroad \(ANSA\)](#) for alle opphold som varer lengre enn to måneder.

Dersom du reiser innad i Europa, må du i tillegg bestille europeisk helsetrygdkort i god tid før avreise. Det dokumenterer at du har rett til dekning av nødvendig helsehjelp i et annet EØS-land på samme vilkår som oppholdslandets egne statsborgere. [Les mer om europeisk helsetrygdkort og bestill her.](#)

**For 2022, merk at du også bør sjekke hva forsikringen din dekker av COVID-19-relaterte utgifter.**

For Storbritannia gjelder egne regler, siden de ikke er med i EU etter 1. januar 2021. Helsenorge.no skriver følgende:

[Starter du studier i Storbritannia etter 2020 og fortsatt er ansett å være bosatt i Norge, er du på grunn av en avtale mellom Norge og Storbritannia sikret dekning av utgifter til nødvendig helsehjelp. For å få dekket helsehjelpen må du vise frem passet ditt på behandlingsstedet. Du kan ikke søke Helfo om få refundert helseutgifter i etterkant.](#)

## VISUM

Visumsøknader – etter at du har fått opptakspapirer fra vertsinstitusjonen.

Sjekk aktuelt land og ambassade for mer informasjon. Noen ambassader (eks. USA) krever at du bestiller en avtale i god tid før avreise. Ta med all den dokumentasjon som ambassaden i Oslo ber deg ta med til avtalen/møtet.

Den amerikanske ambassaden har denne høsten fritatt norske studenter fra personlig fremmøte og mer informasjon finner du her: <https://no.usembassy.gov/visas/nonimmigrant-visas/student-visa-faqs/>

Til UK må du nå ha visum og dette får du på flyplassen. Du må ha med opptaksbrevet fra vertsinstitusjonen og gyldig pass. Se mer informasjon her: <https://www.gov.uk/standard-visitor-visa>

## REISEDOKUMENTER

Sjekk at passet ditt er gyldig i hele perioden du skal være borte. Noen land krever også at passet skal være gyldig i minimum 6 måneder utover den tiden du skal være i landet.

Du må selv bestemme deg for reisemåte og billetter. Erasmusstudenter kan få ekstra stipend for å velge bærekraftig reisemåte i Europa (tog/båt).

Husk å registrere deg hos UD på [Reiseregistrering.no](https://reiseregistrering.no), slik at UD kan komme i kontakt med deg hvis noe alvorlig skulle skje der du befinner deg.

## COVID-19, INNREISE, KARANTENEHOTELL OG VAKSINER

Du er selv ansvarlig for å holde deg oppdatert på tiltak og regler tilknyttet Covid-19 situasjonen i vertslandet, og fra relevante flyselskaper.

Det kan være aktuelt med karantenehotell ved ankomst vertsland, samt koronapass og tester kort tid før avreise. ***Dette er noe du selv må sjekke jevnlig via offisielle nettsteder og vertsinstitusjonen sine egne websider.*** Den mest oppdaterte informasjonen her hjemme, finnes via [regjeringen.no](https://regjeringen.no) med egne sider for norske studenter som skal studere i utlandet.

For generelle anbefalinger om vaksiner, se Folkehelseinstituttet <http://www.fhi.no/> Kontakt et legekantor for individuell rådgiving og reisevaksinasjon. Husk å ta med land for ferieplaner, i tillegg til utvekslingssted, når du sjekker for vaksinasjon.

## **LEIE AV BOLIG/ACCOMMODATION**

Bolig og innkvartering får du informasjon og hjelp til fra dine kontakter ved institusjonen ute. Benytt deg av din kontaktperson, 'Housing' eller 'Min side' ved institusjonen ute.

## **INFOMØTER SJØMANSKIRKEN / ANSA**

Det blir arrangert en uformell samling i forkant av utvekslingen, gjerne i slutten av foregående semester. Her deltar som oftest representanter for Sjømannskirken og ANSA. Du vil også kunne knytte kontakt med medstudenter som skal til samme sted som deg selv.

Høyskolen Kristiania 151221, AE/JO.