

English version follows

INTRODUKSJON

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

- Fyll ut obligatorisk egenerklæring for studieopphold i utlandet. Du får tilsendt dette og beredskapsinformasjon i forbindelse med utreisemøtet i forkant av utveksling.
- Gjør deg kjent med og rett deg etter lokale sikkerhetsanbefalinger (for eksempel fra vertsuniversitetet). UDs nettsider gir også informasjon om [sikkerhet i forskjellige land](#).
- Høyskolen 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

For bachelorstudenter skal utvekslingssemesteret ha et omfang tilsvarende 30 studiepoeng av forhåndsgodkjente emner. For masterstudenter vil det ofte være krav om færre studiepoeng som må tas ved vertsinstitusjonen.

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.laenekassen.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

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.](#)

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.](#)

Kun for praksisstudenter, så er det også obligatorisk med en forsikring som dekker skade på person og ting i arbeidstiden, og ulykker/skader i arbeidstiden. Innad i Europa dekkes praksisstudenter av Kristiana sine forsikringer. Utenfor Europa må praksisstudenter ta opp en egen forsikring for å dekke dette.

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.

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/buss/carpool).

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.

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](#) med egne sider for norske studenter som skal studere i utlandet.

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

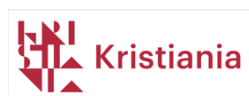
LEIE AV BOLIG/ACCOMMODATION

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 230223, AE/CJG.



Obligatory information for exchange students

INTRODUCTION

This information is meant as a help for you as a future exchange student and describes preparations for which you bear the responsibility in the application process.

Please note that you should:

- fill in the obligatory self-declaration form for study abroad;
- make yourself acquainted with and follow local security advice (e.g. issued by the host university). The web pages of the Norwegian Ministry of Foreign Affairs (UD) advise you on security in the various countries;
- download the Norwegian Seamen's Church's *nødnummer* app giving you direct access to local emergency numbers, the nearest foreign mission service and other useful contacts; Høyskolen Kristiania has an emergency preparedness agreement with the Norwegian Seamen's Church which has a 24-hour emergency line: +47 951 19 181

- register at UD at www.reiseregistrering.no , making it possible for the Ministry of Foreign Affairs to get in contact with you should something serious happen in the place where you reside.

LETTER OF ADMISSION AND THE STATE EDUCATIONAL LOAN FUND (Lånekassen)

For bachelor's programme students the exchange semester must comprise courses amounting to 30 Norwegian credits / ECTS credits. The courses must have been previously agreed on with Høgskolen Kristiania. For master's programme students there is often a requirement for a lower number of credits to be taken at the host institution.

When you receive the letter of admission from the host institution, the next step is to apply for a loan and grant at *dinesider.lanekassen.no*. If you are to pay a study fee at the foreign institution you need to provide an official letter from the host institution documenting your name, how high the fee is, and the host institution's signature.

If you apply for exchange to the USA, a 'preliminary statement' about your right of support from the Norwegian State Educational Loan Fund has to be provided. It can be accessed at <https://www.lanekassen.no/forelopiguttalelse>.

Other: Among our partners, studies at UC Berkeley and the University of Queensland offer the right of an added grant, see www.lanekassen.no.

Note: If you withdraw your application for exchange close to semester start you bear the responsibility to notify the Lånekassen, your place of study and your place of residence abroad, as well as utveksling@kristiania.no.

HEALTH AND INSURANCE

A student insurance is obligatory for all students, including insurance for medical as well as travel related costs. We usually recommend the insurance from the Association of Norwegian Students Abroad (ANSA) for all study periods longer than two months.

If you travel within Europe you need to order the European Health Insurance Card in good time before your departure. This card documents your right to necessary medical assistance in any other EEA country at the same conditions as the citizens of that country. The European Health Insurance Card can be ordered at www.helfo.no.

Please note that you should check how much your insurance covers of COVID-19 related costs.

There are special rules for the UK since they are not members of the EU after January 1, 2021. *Helsenorge.no* states the following:

If you start your studies in the UK after 2020 and are still considered as residing permanently in Norway, an agreement between the UK and Norway grants the coverage of costs of necessary medical assistance. To have this assistance covered you must show your passport at the place of treatment. You may not in retrospect apply to Helfo for reimbursement of your medical costs.

For students on internship, it is obligatory to have insurance covering injuries on your person or your possessions during your work hours, as well as accidents or damages during work hours. Within Europe students on internship are covered by Kristiania's insurances. Outside Europe the student must take out a separate insurance for coverage.

VISA

Application for a visa:

This should be done after you have received the letter of admission from the host institution.

Please check the relevant country and embassy for more information. Some embassies (e.g. for the USA) require an application in good time before departure. For your appointment bring all the documentation the US embassy in Oslo requires.

For the UK you now need a visa, which can be had at the airport. The letter of admission from the host institution and a valid passport are necessary documents. More information is to be had at <https://www.gov.uk/standard-visitor-visa>.

TRAVEL DOCUMENTS

Check that your passport is valid for the entire period of study abroad. Some countries also require that your passport is valid for 6 extra months in addition to the study abroad period.

You yourself decide on the type of travel and tickets. Erasmus students are entitled to an added grant when choosing a sustainable way of travelling in Europe (train/bus/car pool).

Please remember to register with UD at [reiseregistrering.no](https://www.reiseregistrering.no) <https://www.reiseregistrering.no> to make it possible for the Norwegian Ministry of Foreign Affairs to get in contact with you should something serious happen in the place where you are staying for your study abroad.

COVID-19, ENTRY, QUARANTINE HOTEL, VACCINES

You bear the responsibility of keeping updated about measures and rules pertaining to the Covid-19 situation in the host country and information from relevant airlines.

It may be possible that you will have to stay in a quarantine hotel on your entry into the host country, and additionally a corona passport and taking necessary tests prior to departure. **You need to check this yourself via official web pages and the host institution's website.** The most updated information here in Norway is to be found at *regjeringen.no* with separate pages for Norwegian students who are going abroad to study.

For general advice on vaccines please see *Folkehelseinstituttet* at <http://www.fhi.no>. You should contact a general practitioner for advice and travel vaccination. Remember to add countries for possible holiday plans in addition to place of exchange when checking about vaccination.

RENTING ACCOMMODATION

You will get help and information about accommodation from your contacts at the foreign institution. You could get the information either from your contact person or from 'Housing' or the equivalent page to 'Min side' at the host institution.

INFO MEETINGS AT THE NORWEGIAN SEAMEN'S CHURCH OR ANSA

Informal get together gatherings are arranged prior to your exchange, often at the end of the previous semester. Representatives from the Norwegian Seamen's Church and ANSA are the usual participants. You will also get the chance of meeting other students who are travelling to the same destination as you are.

Høgskolen Kristiania 230223, AE/CJG

