



THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF  
**LIONS CLUBS**  
MULTIPLE DISTRICT 101, SWEDEN



## SVERIGES LIONS

### INTERNATIONELLA UNGDOMSUTBYTE

### RESEHANDLEDNING

Checklista, tips och regler.



### YOUTH EXCHANGE

**MD YCEC (outgoing youth)**

Nils-Erik Borgström

Email: [Youth-Out@lions.se](mailto:Youth-Out@lions.se)

**Vice MD YCEC (incoming youth)**

Annika Velin

Email: [Youth-in@lions.se](mailto:Youth-in@lions.se)

## Bästa utbytesungdom!

Välkommen till Sveriges Lions ungdomsutbytesprogram. Du är en av de ungdomar som Lions i hela världen sänder ut i sina ungdomsutbytesresor. Vi i Lions hoppas att du skall stortrivas på din resa, ditt läger och i din värdfamilj och komma hem med fina minnen och med många värdefulla kontakter inför framtiden.

Du är antagen som utbytesungdom av Lionsklubben i din hemkommun (din fadderklubb). Det är i den klubben du har en personlig kontakt med din fadder. Diskutera din resa med din fadder och gå noga igenom alla frågetecken som du har. Skriv upp din fadders telefonnummer i din adressbok, det kan vara skönt med en Lionskontakt nu eller senare.

Kom ihåg att du är en representant både för Sverige och din fadderklubb. Du kommer att få några Lionspresenter med dig. Passa också på att ta med några egna "Sverigepresenter" att ge bort till värdfamilj och nya kompisar.

Förmodligen är du också nyfiken på "Vad är Lions", därför får du av din Fadder club, information om Lions innan du reser iväg.

Lycka till och ha ett spännande äventyr på din resa!

För Sveriges Lions Ungdomsutbyte

*Nils-Erik Borgström o Annika Velin*

## Innehåll

SVERIGES LIONS .....	1
YOUTH EXCHANGE .....	1
RESEHANDLEDNING, SVERIGES LIONS UNGDOMSUTBYTE.....	3
Generellt .....	3
Förberedelser .....	3
Fickpengar .....	4
Europaresor .....	4
Långresor.....	4
Besöket.....	4
"Hemma igen!" .....	5
Checklista: .....	5
Övriga tips/regler.....	6

## RESEHANDLEDNING, SVERIGES LIONS UNGDOMSUTBYTE.

Lions har, precis som många andra föreningar, ett program för ungdomsutbyte. Vi vill på detta sätt göra det möjligt för ungdomar att träffas för att lära känna varandra och olika länders seder och bruk.

Det är ett bra sätt att verka för fred i världen. En anda av samförstånd skapad tillsammans med er ungdomar förenklar samvaron mellan människorna och ökar förutsättningarna för ett bra liv i fred.

Lions ordnar därför internationella ungdomsläger över hela världen, där ungdomarna dels får bo tillsammans i läger, men också blir "adopterade" i en familj under en vecka eller en något längre tid.

### Generellt

Som utbytesungdom kommer du att få en spännande upplevelse, men en upplevelse under stort ansvar. Du representerar både Sverige och Lions och har alla möjligheter att lära dina nya vänner hur det är hemma i Sverige och hur vi lever i vårt land.

På lägret finns mycket att uppleva och göra tillsammans. Du ska naturligtvis delta i allt och hjälpa till överallt, det är ju så man får kompisar - och det kommer du att få!

När du bor hos din värdfamilj blir det ett annorlunda "äventyr". Vi lever så olika i våra hem och ungdomar har så olika roller i hemmen. Du är naturligtvis välkommen i familjen och ska försöka smälta in i den nya miljön som familjens nya grabb eller tjej. Lär dig så mycket som möjligt, men glöm inte att berätta om din egen familj och hur ni lever tillsammans hemma i Sverige.

Denna handledning har du fått för att du ska ha en basinformation lätt tillgänglig. Tänk på att du får en hel del information som du ska läsa före din utresa, men också ta med dig. Brev du fått ska du naturligtvis besvara om så krävs. Från Lions vill vi gärna ha kontakt för att känna att du har det bra. Om du vill ha kontakt med Lions ska du kontakta den person i din fadderklubb som ansvarar för din resa.

Lions eller du själv ordnar biljetter för din resa, men du måste själv kolla att ditt pass, eventuellt visum, reseförsäkring inklusive en allriskförsäkring (drulleförsäkring som täcker skador som du själv orsakat), och försäkringskasseintyg (EHIC) är i ordning innan resan börjar.

### Förberedelser

Det är viktigt att du förbereder dig väl innan du reser. Läs på nätet om det land du skall besöka. Läs på landets historia, geografi, klimat och intressanta händelser.

Språket du använder är som regel engelska. Franska och spanska läger har dock ofta sitt resp. lands språk som officiellt lägerspråk.

Ta med dig en turistparlör på landets språk och svenska. Med hjälp av den kan du lösa språkproblem i familjen, affären eller på torget.

När man reser till ett främmande land och skall bli igenkänd av någon mötande behövs ett igenkänningsmärke. Det kan vara den där snygga ryggsäcken du fått, gärna med en Sverigeflagga väl synlig.

Tänk på att skriva ett litet brev till din värdfamilj så fort du fått deras namn och adress. Berätta vem du är, din ålder, om du är kille eller tjej och lite om dina intressen. Beskriv din familj helt allmänt och familjens intressen. Sen kan du kanske också berätta lite om de förväntningar du har på denna resa.

## Fickpengar

Även om du har mat och logi gratis vid Lions ungdomsutbyte behöver du ta med fickpengar. Diskutera med dina föräldrar och gör en beräkning "som är lagom". Växla in en liten del i landets valuta. Bank- och kreditkort är praktiska och gäller numera nästan överallt, men det är lätt att bli av med kortet och bli bestulen på hela kortvärdet. Det finns bra små väskor att hänga om halsen innanför kläderna för förvaring av kort, sedlar och pass!

## Europaresor

Dessa resor gör ungdomarna som regel ensamma. Oftast är det flyg som gäller och beroende på var i Sverige man bor, utgår resorna från någon av de internationella flygplatserna Arlanda, Landvetter, Sturup eller Kastrup i Danmark.

Anslutningsflyg från närmsta inrikesflygfält i Sverige finns som regel tillgängligt. Ni kan ta hjälp av den resebyrå som Lions använder för sina konferensresor då de kan planlägga resan så bekvämt som möjligt för våra ungdomar. I vissa fall är det klubben själv som bokar biljetterna.

## Långresor

Om du är en av de ganska få ungdomar som skall resa "overseas" (USA, Canada, Japan, Peru, Australien och Nya Zeeland) kan du ibland få sällskap med annan ungdom som skall till samma land som du. Var noggrann vid incheckningen och säg till att bagaget ska skickas till slutdestinationen. På den internationella flygplatsen i besökslandet får du också oftast hjälp att finna lokaltransporten (Domestic Flight) till ditt slutmål.

Om du inte får denna hjälp måste du klara det själv. Det finns alltid "informationsplatser" på alla flygplatser och på din biljett finns alla uppgifter du behöver. Var aldrig rädd att be flygplatspersonalen om hjälp, det är viktigt för flygplatsen att ge kunderna rätt service.

Vid alla flygningar och särskilt "overseas flights" finns det särskilda bagageviktbestämmelser. Kontrollera dessa och res aldrig med övervikt, det kostar mycket extra när bagaget vägs in. Generellt är det inom Europa tillåtet med 20 kg, vissa bolag kan tillåta upp till 30 kg. Vid flygning till Canada och USA tillåts ofta högre bagagevikt. Kolla med flygföretaget.

Om du har köpt eller fått presenter så att du får övervikt när du ska åka hem är det billigare att skicka postpaket!

Observera att alla overseas flygningar skall konfirmeras (bekräftas) 72 timmar före hemresan. Värdfamiljen/lägerledningen hjälper dig gärna med detta.

## Besöket

När du kommit fram till flygplatsen i besökslandet möts du som regel av antingen din värdfamilj eller av en representant från Lions. Efter att du hämtat ditt bagage och passerat tullstationen ska du ibland resa vidare med flyg, tåg eller buss. Information om hela resan ska du ha fått innan avresa i dokumentet som heter Acceptance Form. Ta med dig en utskrift av det dokumentet.

Om du får problem, gå till flygplatsens informationsdisk, där kan du få hjälp med sökning av den person som skulle möta dig. Du kan naturligtvis själv telefonera till din värdfamilj eller lägerledningen, telefonnummer har du ju i din egen telefonbok eller hur?

Lämna aldrig en mötesplats förrän du fått kontakt och lämna aldrig ditt bagage utan bevakning.

Tänk också på att du måste ha överenskommen "mötessignal" på dig, läs noga informationen från värdlandet (Acceptance Form). Om du får problem kan du alltid ringa din Lionsfadder i Sverige för att få hjälp.

Så fort du kommit fram till lägret eller värdfamiljen skall du ringa hem och "rapportera att du är framme". Naturligtvis ska du tänka på eventuell tidsskillnad mellan gästlandet och Sverige, det är ju inte meningen att du ska "skrämna upp" dina föräldrar med nattliga telefonsignaler.

Värdfamiljen och lägerledningen har lagt ner ett stort arbete med att planlägga din vistelse hos dem. Ambitionen är alltid att göra din vistelse i "deras land" så intressant och bra som möjligt. Följ alltid uppgjorda program och passa på att lära dig så mycket som möjligt. En av tankarna med det äventyr du åkt på, är just att du ska ta till dig andras seder och bruk, det gäller ju också i hög grad matkulturen som ofta känns främmande i början.

Fråga om det du inte förstår, så känns det alltid mera intressant, samtidigt som du tränar språk.

Du eller dina föräldrar kan vända er till informationsbyrån i din hemkommun och be att få turistmaterial, helst på engelska.

Om du fått med dig någon Lionspresent måste du fråga givaren vem den är avsedd för. Du ska naturligtvis även köpa några svenska småpresenter att ge till din värdfamilj och kanske till någon annan du vill tacka eller bara "tycka om".

## "Hemma igen!"

När du kommit hem igen efter ditt "sommaräventyr" med Lions ska du självklart skriva ett tack-kort till din värdfamilj och lägrets ledare.

Sen har du också fått kompisar att brevväxla med och kanske träffa igen!

För oss i Lions är det viktigt att få bjuda in dig till ett Lionsmöte för att lyssna på dina upplevelser och kanske se några bilder från lägret. Ta kontakt med din fadderklubb så fort du har möjlighet.

Vi vill gärna att du gör en personlig utvärdering av din Lionsresa så att vi kan förbättra vår ungdomsverksamhet. Skriv en kort enkel uppsats på ditt eget vis, berätta vad som var bra och vad som var dåligt, ge oss lite nya idéer och skicka den till

Email: [youth.out@lions.se](mailto:youth.out@lions.se)

## Checklista:

1. Biljetterna för hela resan tur och retur.
2. Passet, gäller som legitimation.
3. Visum (i de få fall det behövs), resebyrån ger besked.
4. Originalet till din reseförsäkring.
5. Intyg från Försäkringskassan (lämpligen EHIC-kortet).
6. Utskrift av Acceptance Form.
7. Adresslista med telefonnummer.
8. Fickpengar, (kredit/betalkort).
9. Medicin och läkarintyg (om du behöver det). I några fall bör du vaccinera dig. Detta kollar du med Vårdcentralen
10. Glöm inte gåvor, pins, standar o.s.v.

## Övriga tips/regler:

1. Lions International har en försäkring för sina aktiviteter (en tredjemans ansvarsförsäkring). Men du måste ha en gällande reseförsäkring för ditt eget skydd om något händer. Ta med den i engelskspråkigt original (finns påförsäkringsbolaget).
2. Resväskor och handbagage skall vara väl märkta med namn och utresans adress, respektive hemresans adress och telefonnummer. Bind gärna på ett färgglatt band, så är det lättare att se väskan på bagagebandet.
3. Resväskor måste vara låsta med bra lås och säkrade med en rem eller spännband.
4. Om du tar med mobiltelefon ska den ligga avstängd på "flightmode" i ditt handbagage under flygresan.
5. Försäkringar i samband med ungdomsutbyte, gäller ej vid körning med motorfordon. **Du får alltså inte köra bil eller mc på denna Lionsresa, även om du har körkort.**
6. Respektera de tullbestämmelser som finns. **Vid ungdomsutbyte accepteras naturligtvis inte någon form av narkotika, inte heller alkohol. Brott mot dessa regler = omedelbar hemresa på egen bekostnad.**
7. Vid packning, tänkt på att tvättmöjligheter kan vara begränsade. Ta noga del av den lägerinformation som du fått innan resan.

Mina anteckningar:

---

---

---

---

---

---

---