



REISE VORBEREITUNGEN

KOFFER PACKEN...

Costa Rica ist auf einer Fläche von 51.000 km² von einer landschaftlichen Vielseitigkeit und Üppigkeit geprägt, dass man aus dem Staunen nicht mehr raus kommt. Schon Columbus hat das Land "Reiche Küste" getauft, auch wenn er mit diesem Ausdruck eher das erhoffte Gold meinte! Grundsätzlich ist das Klima in Costa Rica tropisch mit einer Durchschnittstemperatur von 30 Grad. Dennoch lassen sich drei Klimazonen unterscheiden: die tropische Tiefebene an beiden Küsten mit jeweils 600m über dem Meeresspiegel, die Hochebene im Landesinneren mit 800-1600m über dem Meeresspiegel sowie das Hochgebirge. Entscheidend für das Klima ist die Höhenlage. An der Karibischen Küste ist das Klima sehr tropisch und feuchtheiß. Im Gegensatz dazu ist die Pazifikküste eher trocken und heiß. In den Monaten von Mai bis November muss man mit heftigen Regenschauern, meist am frühen Nachmittag, rechnen, die aber eher im Landesinneren vorkommen. Im Hochgebirge über 1600m liegt die Durchschnittstemperatur bei 12 Grad. In San José sind die heißesten Monate März bis Juni, die Trockenzeit beginnt dann im Dezember. Während des ganzen Jahres ist gut waschbare und atmungsaktive Sommerkleidung ausreichend. Für die Abende und die kühleren Monate Dezember, Januar und Februar empfiehlt sich zusätzlich leichte Übergangskleidung und leichte Wollsachen. Ihre Kleidung sollte immer den ganzen Körper bedecken, damit Sie bestens vor den Mücken geschützt sind. Zusätzlich sollten Sie immer einen Regenschutz dabei haben.

PACKLISTE

- Reisepass oder Personalausweis
- Auslandsranken-, und Haftpflichtversicherung (Sicherstellen, dass diese auch während des Praktikums gelten)
- Geld/Traveller Schecks/Kreditkarte (EC-Karte)
- Kopien vom Pass, Flugticket und Kreditkarte (einmal mitnehmen und einmal in zu Hause lassen)
- Studentenausweis (ISCI, im Reisebüro erhältlich)
- Flugticket
- Arbeitskleidung (siehe Stellen-Beschreibung)
- Reiseführer
- Bequeme Schuhe, mit denen Sie gut lange Sightseeingtouren überstehen
- Handtücher (evtl. Bettlaken, und Schlafsack)
- Wecker
- Schirm oder Regenjacke (das ganze Jahr über)
- Taschenlexikon
- Kleiner Rucksack
- Notfallservice-Ausweis (ADAC, AAA)
- Adressen mit Telefonnummern (Unterkunft, Praktikum usw.)
- Fotoapparat & ggf. Filme
- Pinnnummern für Kreditkarten und Telefon

BARGELD

Die Landeswährung Costa Ricas ist der Colon. Hundert Colon sind in etwa 0,30 Euro. Man sollte darauf achten, dass man nie zuviel Geld auf einmal eintauscht, da der Colon einer sehr starken Inflation unterliegt. Mit dem Euro als Zahlungsmittel kommen Sie in Costa Rica noch nicht sehr weit. Dennoch können Sie den Euro schon bei einigen Banken tauschen.

Allerdings werden dort 10% vom offiziellen Wechselkurs abgezogen. Akzeptiertes Zahlungsmittel ist außerdem der Dollar. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Reisekasse je zur Hälfte mit Bar-Dollars und Dollar-Reiseschecks aufzufüllen.

TIPP: 100-Dollar-Scheine werden kaum akzeptiert. Sie sollten daher darauf achten, dass Sie immer ausreichend kleinere Geldnoten bei sich haben.

EC- & KREDITKARTEN

Die Nutzung der Visacard ist in Costa Rica sehr zu empfehlen. Da es in der Vergangenheit öfter zu Problemen mit der Mastercard gekommen ist, sind diese, wie auch die American Express, nicht zu empfehlen. In kleineren Ortschaften sowie auch in kleineren Geschäften werden keine Kreditkarten akzeptiert.

TRAVELLER SCHECKS

Die Mitnahme von US-Dollar-Reiseschecks wird empfohlen. Reiseschecks sind immer eine gute Sicherheit, falls die Karten aus irgendwelchen Gründen nicht funktionieren sollten. Mit diesen Schecks kann man in fast jedem Land bei Banken Bargeld erhalten oder direkt damit bezahlen. Sinnvollerweise lässt man sie auf verschiedene, vorwiegend kleinere Beträge ausstellen. In den meisten Hotels, Restaurants und größeren Geschäften werden sie als Zahlungsmittel akzeptiert. Ein Vorteil von Traveller Schecks ist, dass sie bei Verlustfall kostenlos ersetzt werden. Dazu muss man sich vorher die Seriennummer an geeigneter Stelle notieren und separat aufbewahren. Im Verlustfall sollte umgehend die Ausgabestelle benachrichtigt werden, die sich dann um den Ersatz der Schecks kümmert.



VISUM

Bei einem Aufenthalt von bis zu 30 Tagen benötigen Deutsche, Österreicher und Schweizer nur einen mehr als sechs Monate, gerechnet vom Rückflugdatum, gültigen Reisepass. Diese Vorschrift wird aktuell sehr genau kontrolliert. Ausnahmen wegen einer kürzeren Gültigkeit werden nicht genehmigt. Im Flugzeug werden Landekarten und Zollerklärungen ausgeteilt, die ausgefüllt bei der Einreise abzugeben sind. Bei längeren Aufenthalten sind die Visabestimmungen bei der zuständigen Botschaft zu erfragen. Darüber hinaus können aber auch Visaverlängerungen in San José beantragt werden. Bei der Ausreise aus Costa Rica ist eine Ausreisesteuer zu bezahlen, die zur Zeit ca. 17\$ beträgt.

KONTAKTE

Botschaft der Republik Costa Rica
Dessauer Straße 28/29
2. Etage
10963 Berlin
Tel.: +49 (0)30/263 98 990
Fax: +49 (0)30/265 57 210
Email: emb-costa-rica@t-online.de

Botschaft der Bundesrepublik
Deutschland
Apdo. 4017 San José / Rohrmoser
Costa Rica
Tel.: (+506) 232 54 50
Fax: (+506) 231 64 03

VERSICHERUNG

Während des Aufenthaltes und vor allem während des Praktikums im Ausland muss die eigene Kranken- und Haftpflichtversicherung gelten. Zusätzlich können noch eine Reiserücktritts-, Reisegepäck- und Unfallversicherung abgeschlossen werden. Eine Auslandskrankenversicherung ist unbedingt notwendig, da Sie nicht vom staatlichen Gesundheitsdienst versorgt werden. Haben Sie eine entsprechende Auslandskrankenversicherung abgeschlossen, stellt Ihnen der behandelnde Arzt eine Rechnung aus, die Sie mit der Kreditkarte oder in bar bezahlen müssen. Die Rechnung leiten Sie dann an Ihre Versicherung weiter, die dann wiederum die Kosten für die Behandlung trägt. Haben Sie zusätzlich eine Reiserücktransportversicherung abgeschlossen, werden auch die Kosten für einen Rücktransport ins Heimatland übernommen. Bewahren Sie deshalb alle Unterlagen, Rezepte und sonstige Formulare, die Ihnen ausgehändigt werden, sorgfältig auf. Weitere Informationen zum Versicherungsschutz gibt Ihnen Ihr Versicherungsmakler oder das XChange Büro in Hamburg.



IMPFUNGEN

Grundsätzlich sind keine Impfungen vorgeschrieben. Zu empfehlen sind jedoch Tetanus- und Polioschutz sowie eine Malariaprophylaxe. Es sind zwar schon seit Jahren keine Malariafälle bekannt, dennoch wurde Costa Rica von der Weltgesundheitsorganisation als „Zone A“ mit geringem und saisonal bedingtem Malariarisiko eingestuft. Folgende Impfungen sollten prophylaktisch noch gültig sein:

- Polio (Kinderlähmung; nach der 3. Impfung alle 10 Jahre wieder auffrischen)
- Tetanus (Wundstarrkrampf; nach der 3. Impfung alle 10 Jahre wieder auffrischen)
- Diphtherie (nach der 3. Impfung alle 10 Jahre wieder auffrischen)
- Hepatitis A (fäkal-orale Übertragung durch verdorbene Speisen)
- Hepatitis B (Hepatitis A und B können zusammen geimpft werden)

IMPf-INFO

Bernhard-Nocht-Institut
Bernhard-Nocht-Straße 75
20359 Hamburg
Tel.: 040 / 428 18 800
www.gesundes-reisen.de



DIE ANKUNFT

Bitte teilen Sie uns Ihre Ankunftsdaten und **eventuelle Änderung** unbedingt mit, damit Sie unser Team in Costa Rica pünktlich empfangen und Ihnen gleich erste Tipps zum Leben vor Ort geben kann. Machen Sie sich Kopien von Ihrem Reisepass und den Flugtickets die Sie mitnehmen und deponieren Sie weitere Kopien zu Hause, damit Sie im Falle des Verlustes darauf zurückgreifen können. Stecken Sie auch am besten dieses Magazin in Ihr Handgepäck, damit Sie alle wichtigen Telefonnummern dabei haben.

LIFESTYLE

& KULTUR

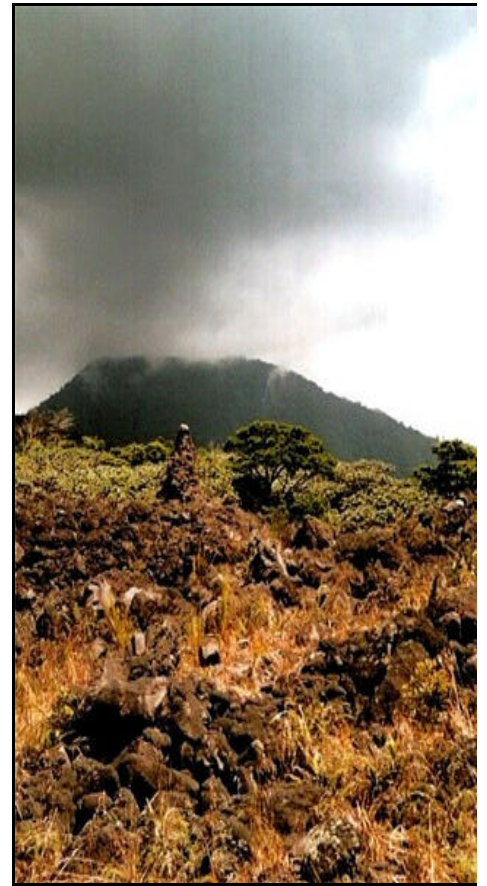
COSTA RICA

Die Bevölkerung Costa Ricas, die Ticos und die Ticas, sind sehr stolz auf Ihr Land und das können Sie auch sein! Das Land zwischen Panama und Nicaragua, zwischen Pazifik und Karibik verzaubert jeden Besucher. Es wird durch die Kordilleren der Länge nach durchzogen, so dass zwei ganz unterschiedliche Hälften entstanden sind. Costa Rica ist für seine üppige und vielseitige Natur bekannt. Kein anderes Land vereinigt auf einer Fläche von 51.000 km² so viele landschaftliche Unterschiede: weite Ebenen im Norden, das hoch gelegene Zentraltal, die trockene nordpazifische Region Guanacaste, urwüchsige Gebirgszüge und das tropische Tiefland im Süden. Ungefähr ein Viertel des Landes steht heute unter Naturschutz. Für die verbliebenen Naturschönheiten und vor allem auch für die Regenwälder, sowie die ursprünglichen Küstenlandschaften mit ihrer einmaligen Tier- und Pflanzenwelt versucht die Regierung Costa Ricas alles erdenklich Mögliche, damit diese Natur auch den nachfolgenden Generationen erhalten bleibt. Costa Rica verfügt über unzählige Natur-Inseln, die sich vor allem entlang der Küsten von Karibik und Pazifik ziehen. Diese Inseln werden heute von Naturpark-Verwaltungen „betreut“, um eine Zerstörung zu verhindern. Viele internationale Umweltverbände sowie Privatleute haben in den letzten Jahren durch Landkäufe dazu beigetragen, dass sich die geschützten Flächen immer weiter vergrößerten. Costa Rica ist Heimat für hunderte von Tierarten, die es in Europa gar nicht gibt. Auf einem einzigen Hektar Regenwald findet man bis zu 500.000 Pflanzen und ein Baum ist Heimat von Millionen von Lebewesen. Das Land ist mit seinen Regen- und Nebelwäldern, den Dschungelfläüssen, den Vulkanen, den unentdeckten Stränden, sowie der unglaublichen Vielfalt an exotischen Pflanzen und bunten Vögeln, Affen, Faultieren, Nasenbären, unzähligen Schmetterlingen für viele ein kleines Paradies.

Das Land ist in etwa so groß wie Niedersachsen und obwohl die kürzeste Entfernung 110km beträgt, braucht man dennoch gute acht Stunden, um von der pazifischen zur karibischen Seite zu gelangen. Einige der Sehenswürdigkeiten Costa Ricas sind, neben der abwechslungsreichen Flora und Fauna, natürlich die teilweise noch aktiven Vulkane. Arenal ist sicher der bekannteste Vulkan. Nach einer jahrhundertlangen Ruhephase brach er im Jahre 1968 überraschend wieder aus und ist bis heute aktiv. Besonders bei Nacht kann man das beeindruckende Naturschauspiel seiner Eruptionen gut beobachten und sehen, wie sich in der Dunkelheit die rotglühende Lava ihren Weg nach unten bahnt.

SAN JOSÉ

Die Hauptstadt Costa Ricas liegt im zentralen Hochland und ist umgeben von hohen, grünen Bergen. Man muss zwar sagen, dass es schönere Städte in Lateinamerika als San José gibt, dennoch macht das pulsierende Leben in der Stadt wieder alles wett. San José „schüchtert“ die Besucher nicht so sehr ein, wie es andere lateinamerikanische Städte tun. Neben zahlreichen Museen werden dem Besucher in San José nicht allzu viele Sehenswürdigkeiten geboten. Neben dem 100 Jahre alten National Theater gibt es diverse weitere Theater- und Tanzvorstellungen sowie Konzerte. Nicht umsonst ist die Hauptstadt kulturelles Zentrum des Landes. Shoppingmalls und Fast-Food-Restaurants sind in großer Anzahl vorhanden. Westlichen Standards entsprechen auch die ansässigen Krankenhäuser, Ärzte und die Einkaufsmöglichkeiten. Zahlreiche Parkanlagen schaffen einen wunderbaren Ausgleich zu einem gestressten Stadtleben.





ALLGEMEINE INFOS



TAXIS

Sofern es nicht regnet, stehen in San José ausreichend Taxis zur Verfügung. Zu erkennen sind die Taxis an ihrer roten Farbe. Alle Taxis sollten über einen Taxometer verfügen und der Taxifahrer ist verpflichtet, diesen vor der Fahrt einzuschalten. Sollte das Taxometer mal nicht eingeschaltet sein, dann weisen Sie den Fahrer mit den Worten „Ponga la maría por favor“ höflich darauf hin. „María“ steht in diesem Fall für das Taxometer. Wie in vielen anderen Städten auch, gibt es auch hier unter den Taxifahrern „schwarze Schafe“. Diese inoffiziellen Taxis, die sogenannten „Pirates“, erkennen Sie in der Regel daran, dass Sie nicht rot sind, keinen Taxometer haben und vor allem keine offizielle gelbe Aufschrift an der Fahrer- und Beifahrertür haben. Ab 22.00 Uhr fällt ein Nachtzuschlag von 20% an. Die Fahrt vom Flughafen in das Stadtzentrum von San José kostet in etwa 13-15\$.

BUS & BAHN

In fast allen Gebieten des Landes kann man auf ein gut ausgebautes Bussystem zurückgreifen. Die Preise für eine Fahrt sind sehr günstig. Für Verbindungen zwischen größeren Ortschaften existieren Expressbusse. Die kleineren Orte werden mit Bussen bedient, die an sehr vielen Orten Halt machen. Informationen über die Preise und die Fahrpläne bekommen Sie bei den Fremdenverkehrsämtern. Aufgrund der Vielzahl an Seen und Flüssen bietet sich auch der Schiffsverkehr als zusätzlicher Verkehrs- und Transportweg an. Sogenannte „Pangas“ werden für den Personenverkehr eingesetzt. Diese kleinen Motorboote weisen kaum Sicherheitsvorrichtungen auf und machen einen ziemlichen Krach. Dennoch ist die Fahrt mit einer „Panga“ ein Erlebnis wert.

AUTO FAHREN

Für Costa Rica benötigen Sie keinen internationalen Führerschein. Es reicht, wenn Sie Ihren nationalen EU-Führerschein dabei haben. Falls Sie sich entscheiden sollten, in Costa Rica selbst Auto zu fahren, dann haben wir für Sie noch einige wichtige Tipps:

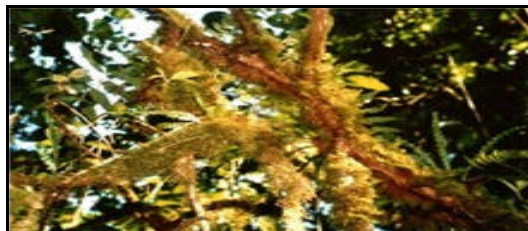
Die Fahrbahnen in Costa Rica weisen meist keinen Belag auf. Dafür ist die Straße oft mit Schlaglöchern übersät. Ein alter Tico-Witz lautet daher: Es gibt keine Straßen mit Schlaglöchern, sondern nur Schlaglöcher mit etwas Straße drum herum. Besonders bei asphaltierten Strecken ist Vorsicht geboten. Hier können die Schlaglöcher bis zu 30 cm tief und mit messerscharfen Rändern sein. Gemein wird es dann, wenn die Schlaglöcher mit Regen gefüllt sind, was ziemlich häufig vorkommt, und die Löcher wie Pfützen aussehen. Fahren Sie also immer schön aufmerksam, am besten Slalom und niemals in der Dunkelheit.

AUTO MIETEN

Wenn Sie in Costa Rica ein Auto mieten möchten, dann sollten Sie die oben genannten Hinweise stark beherzigen. Zusätzlich sollten Sie folgende Punkte beachten:

- Wie hoch sind die Versicherungsraten und die Eigenbeteiligung im Falle eines Unfalls?
- Welche Routen sind von der Versicherung gedeckt?
- Beinhaltet die Versicherung Glasbruch?
- Wird der Wagen geliefert und wieder abgeholt und wenn ja, wie hoch ist die Gebühr?
- Wieviele freie Kilometer gibt es und was kostet jeder zusätzlich gefahrene Kilometer?
- Wird eine Gebühr für jeden zusätzlichen Fahrer erhoben?
- Wird ein Aufgeld bei Zahlung mit Kreditkarte verlangt?

Für alle Autofahrer und speziell auch die Mietwagenfahrer ist „desavio“ eine ganz wichtige Vokabel. „Desavio“ bedeutet Umleitung und ist so gut wie nie ausgeschildert. Das heißt also, dass man meist nach der Umleitung fragen muss. Diese Notwendigkeit ergibt sich meist dann, wenn man droht, im tiefen Matsch stecken zu bleiben. Wichtig ist also, dass man sich stets durchfragt oder immer ein Wörterbuch dabei hat, um im Falle eines Falles nach der Umleitung fragen zu können.



TELEFONNUMMERN

KREDITKARTENSPERRUNG

Visa

(0049) 18 00 80 53 41

Master – Eurocard

(0049) 1800 120 113

American Express

(0064 4) 237 4409

American Express Traveller Schecks

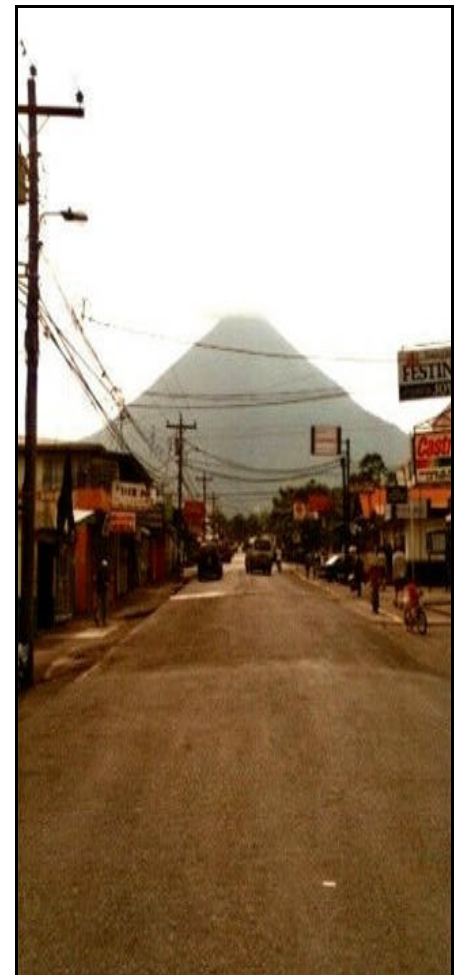
80129646665 (R-Gespräch in die USA)

Thomas Cook Traveller Schecks

0441733318950 (England)

NOTFALL-RUFNUMMERN

Polizeinotruf	911
Feuerwehr	911
Medizinische Nothilfe	911



TELEFONIEREN

In Costa Rica können Sie sich in vielen Geschäften Telefonkarten für die öffentlichen Telefonzellen besorgen. Telefonieren können Sie auch in Postämtern. Restaurants, Geschäfte und Hotels verfügen ebenfalls über öffentliche Fernsprecher. Die Vorwahl Costa Ricas von Deutschland aus ist 00506. Von Costa Rica nach Deutschland wählt man die 0049 (die Null der Ortskennzahl wird dann weggelassen).

HANDY

Der Örtliche Netzbetreiber ist Instituto Costarricense de Electricidad (ICE). ICE betreibt ein AMPS-Netzwerk. Da dieses nicht mit dem GSM-Netzwerk kompatibel ist, bekommt man auch keine Verbindung in Costa Rica. Da auch kein Roaming-Vertrag mit Deutschland besteht, empfiehlt es sich, wenn man ein Mobiltelefon braucht, eines vor Ort, z.B. am Flughafen, zumieten.

INTERNET

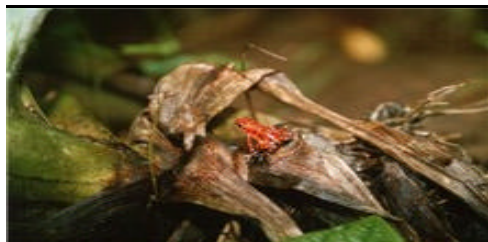
In Costa Rica eröffnet zur Zeit ein Internetcafé nach dem anderen. Das Telekommunikationsmonopol unterliegt noch dem Staat und es gibt nur einen Internetprovider. Dennoch ist die Internetverbindung sehr gut. Im Univeritätsviertel San Pedro in San José und in allen größeren Touristenzentren gibt es Internetcafés. Die Preise variieren zwischen 400 und 1000 Colones pro Stunde.

ÖFFNUNGSZEITEN & FEIERTAGE

Generell gibt es in Costa Rica keine einheitlichen Öffnungszeiten. In San José haben viele Läden, Apotheken, Kliniken, Tankstellen und Restaurants durchgehend 24 Stunden geöffnet. Die Banken haben Mo-Fr meist von 8.30-15 Uhr geöffnet.

FEIERTAGE

01. Jan	Neujahr
19. März	St. Josephstag (Schutzheiliger v. San José)
März/April	Ostern
11. April	Juan-Santamaria-Tag (Nationalheld des Landes)
01. Mai	Tag der Arbeit
29. Juni	Peter und Paul
25. Juli	Anschluss d. Provinz Guanacaste
02. Aug	Maria von den Engeln Schutz- heilige des Landes)
15. Sep	Unabhängigkeitstag
12. Okt	Kolumbus-Tag
08. Dez	Maria Empfängnis
24./25. Dez	Weihnachten



SICHERHEIT

Costa Rica gilt als vergleichsweise sicheres Reiseland. Aus diesem Grund ist das Land auch für freies, unbeschwertes Reisen bekannt. San José ist nicht sicherer oder unsicherer als jede andere Großstadt in Europa oder in den USA. Wie bei jeder anderen Reise auch, sollten Sie bestimmte Vorsichtsmaßnahmen nicht außer Acht lassen:

- Lassen Sie Ihr Gepäck nicht unbeaufsichtigt, tragen Sie nicht zu viel Bargeld bei sich.
- Benutzen Sie ausschließlich lizenzierte Taxis.
- Unterkünfte, Theaterkarten etc. sollten Sie nur bei offiziellen Anbietern buchen bzw. erwerben.
- Aktuelle Hinweise finden Sie unter www.auswaertiges-amt.de

STROM

Im ganzen Land beträgt die Stromspannung 110 Volt. Für Ihre Akkuladegeräte benötigen Sie einen entsprechenden Adapter (amerikanische Norm). Da es in abgelegeneren Orten des öfteren zu Stromausfällen kommen kann, gehört auf jedem Fall auch eine Taschenlampe in Ihr Gepäck.

LEBEN IN COSTA RICA

TICAS & TICOS

Costa Rica hat ungefähr drei Millionen Einwohner und nochmal genauso viele Rinder. Der grösste Teil der Bevölkerung lebt im gemässigten Klima des Zentralen Hochlandes. Die „Ticos“ und „Ticas“, so nennen Sie sich übrigens selbst, sind ein sehr freundliches, hilfsbereites und hübsches Volk. Sie sind sehr stolz auf ihr Land, ihre Demokratie und ihre Freiheit. Besonders in den Städten San José und Limón ist das Leben der Ticos und Ticas vom amerikanischen Lebensstil geprägt. Die Regierung hat seit der Abschaffung des Militärs im Jahre 1948 sehr viel Geld in das Bildungssystem gesteckt. 95% der Menschen können Lesen, Schreiben und zumindest ansatzweise Englisch. Das Bildungsniveau ist vor allem im Zentraltal sehr hoch. Soziale Gräben wie es sie in anderen mittel- und südeuropäischen Ländern gibt, findet man in Costa Rica eher selten. Aus diesem Grund ist auch die Kriminalitätsrate nicht höher als in Deutschland.

ESSEN & TRINKEN

Die costaricanische Küche ist sehr empfehlenswert. In San José und im umliegenden Zentraltal ist die kulinarische Vielfalt sehr groß und es gibt zahlreiche empfehlenswerte Restaurants. Reis und Bohnen sind wichtige Nahrungsmittel und werden in den verschiedensten Varianten zu allen Mahlzeiten angeboten. Zum Frühstück wird das typische „Gallo Pinto“ serviert, Reis und Bohnen gemischt mit Zwiebeln, serviert mit Rührei oder Spiegelei. Da Costa Rica ein Land der Früchte ist, werden auch zu jeder Mahlzeit Früchte in den unterschiedlichsten Farben und

Formen gereicht. Ein typisches Mittagessen (bspw. Casado) besteht aus Reis und Bohnen, Kochbanane, Gemüse, Fleisch, Fisch oder Geflügel. Die costaricanische Küche ist gut verträglich und auch für den europäischen Geschmack überraschend mild gewürzt. Fruchtsäfte gibt es in allen erdenklichen Variationen. Zusätzlich wird gerne Mineralwasser, Bier und natürlich Rum getrunken. Kaffee wird den ganzen Tag über in etwas hellerer Form als bekannt, getrunken. Da Costa Rica als ein sehr hygienisches Land gilt, kann man mit einer gewissen Vorsicht fast alles essen und trinken. Im zentralen Hochland ist das Leitungswasser gechlort und gilt als unbedenklich. Wer sicher gehen möchte, der verzichtet unterwegs auf Leitungswasser und Eiswürfel.

GALLO PINTO

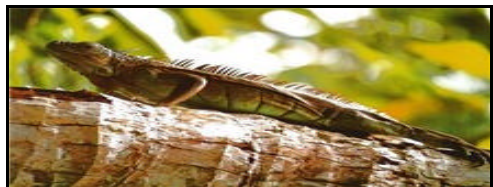
Zur Verkürzung der Wartezeit und für alle Neugierigen, hier schon mal das Rezept des Nationalgerichts. Das Rezept ist für vier Portionen:

- Drei Tassen abgekühlten gekochten Reis
- Zwei Tassen frisch gekochte schwarze Bohnen
- Zwei Löffel fein gehackte Zwiebeln
- Ein Löffel fein geschnittene Paprika
- Zwei Löffel Koriander, gerebelt
- Drei Streifen Schinkenspeck, geschnitten, angebraten
- Öl, Tabasco und Salz

Jetzt die Zwiebeln und die Paprika erhitzen. Anschließend die Bohnen dazu geben und etwa zwei Minuten kochen. Dann den Reis dazu geben, verrühren und drei Minuten kochen. Jetzt nur noch die Gewürze dazu geben und verrühren. Mit den Schinkenspeckstücken garnieren und nach Wunsch Spiegeleier und Salsa dazu servieren.

NACHTLEBEN IN SAN JOSÉ

Das Nachtleben San José ist bunt und hat für fast jeden etwas zu bieten. Überall gibt es Theater, Kinos, Restaurants, Bars und Diskotheken mit Live Musik und tropischen Rhythmen, sogar unter der Woche. Das Nationaltheater bietet gute Konzerte und Vorführungen. Ein beliebtes Ziel im Nachtleben San José ist das „El Pueblo“. Das El Pueblo wurde entworfen wie ein Dorf und bietet in den engen Gassen zahlreiche Restaurants, Bars, Galerien, Souvenirshops und viele Diskotheken. Die beliebtesten Diskotheken findet man auch in diesem Viertel oder im Studentenviertel El Pedro. Am besten kann man sich mit dem wöchentlich erscheinenden „Info-Espec-taculos“ über Parties, Konzerte und Livemusik informieren. Einen aufschlussreichen Veranstaltungskalender finden Sie auch in der Tageszeitung „La Nacion“.



UNTERKUNFT

In der Regel müssen Sie keine Bettwäsche mitnehmen, Handtücher werden jedoch selten gestellt. Wenn Sie sich vor Ort selbst auf die Zimmersuche machen möchten oder umziehen wollen, finden Sie neben dem umfassenden Angebot auf unseren Webseiten zahlreiche Angebote in der Tageszeitungen, im Internet oder bei Maklern. Bitte teilen Sie uns ggf. Ihre neue Adresse umgehend mit, damit wir Sie in Notfällen erreichen können.



DER ERSTE TAG

Für viele von Ihnen ist ein Praktikum im Ausland eine doppelte Herausforderung, weil Sie nicht nur zum ersten Mal in die Arbeitswelt eintauchen, sondern dies auch noch im Ausland tun. Das ist natürlich grundsätzlich nichts vor dem man sich fürchten muss, und wenn Sie einige Grundregeln beachten, wird der „Praxisschock“ nicht ganz so stark ausfallen. Sie werden sich schon nach wenigen Tagen in Ihrer neuen Umgebung ganz wie zu Hause fühlen und ganz besonders von Ihrem Praktikum im Ausland profitieren, wenn Sie folgende Punkte beherzigen:

- Achten Sie auf den allgemeinen Dress Code und kleiden Sie sich entsprechend.
- Halten Sie sich in den ersten Tage etwas zurück und versuchen Sie, die internen, oft nicht ausgesprochenen Regeln kennen zu lernen.
- Sprechen Sie eventuelle Urlaubswünsche nicht gleich am ersten Tag an. Urlaub ist eigentlich während Ihres Praktikums nicht vorgesehen, wird aber häufig gewährt.
- Bitte bedenken Sie: Nur wenn Sie sich aktiv einbringen und auch für Ihren Arbeitgeber einen Mehrwert darstellen, wird man sich auch um Sie besonders kümmern.
- Wenn Sie dennoch irgendwelche Probleme zum Beispiel mit Mitarbeitern haben sollten, wenden Sie sich bitte zunächst an ihren Arbeitgeber und dann an unseren Ansprechpartner vor Ort.

- Erscheinen Sie bitte stets pünktlich zur Arbeit und melden Sie sich bitte rechtzeitig telefonisch bei Ihrem Arbeitgeber ab, wenn Sie krank sein sollten.
- Es würde uns freuen, wenn Sie uns ebenfalls über Ihr Praktikum und eventuelle Urlaubspläne auf dem laufenden halten würden (denn ab und zu melden sich aufgeregte Mütter bei uns im Büro auf der Suche nach ihren Lieben).
- Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um ein Gespräch und eine Beurteilung während Sie im Praktikum sind.
- Lassen Sie sich am Ende Ihres Praktikums ein Zeugnis ausstellen und vor allem auch noch vor Ort aushändigen.
- Über Erfahrungsberichte und Kritik würden wir uns ebenfalls sehr freuen, denn nur so können wir unseren Service ständig verbessern.

Viel Erfolg und vor allem viele Spaß wünscht Ihnen Ihr

XChange Team