



## KOFFER PACKEN...

Guatemala liegt im östlichen Mittelamerika und grenzt an Mexiko, Belize, Honduras und El Salvador. Das Land liegt mitten im einstigen Herrschaftsgebiet der Maya. Mit Tikal befindet sich auch eine der wichtigsten Maya-Stätten heute auf guatemaltekkischen Boden. Das vergleichsweise kleine Land ist durch die verschiedenen Klimazonen und Höhenlagen sehr abwechslungsreich. Über die Hälfte der Landfläche von Guatemala besteht aus Gebirgen, von denen viele vulkanischen Ursprungs sind. Der höchste Berg von Guatemala ist der erloschene Vulkan Tajumulco mit 4220m. Guatemala liegt sowohl an der Karibik- als auch an der Pazifikküste, beherbergt einige hohe wie auch aktive Vulkane und besitzt sowohl Regenwälder, als auch Baumsteppen. Das Klima von Guatemala ist geprägt durch vier Landschaften. Die Lowlands im Norden von Guatemala sind tropisch-warm, die Hochebene um Cobán ist wegen ihrer Höhe von ca. 1000m bis 1500m Nebelwaldgebiet mit 18-25 Grad Celsius und hoher Luftfeuchtigkeit. In den südöstlichen Gebieten über 1000m sind die Tage ganzjährig warm und die Nächte kühl. Die Regenzeit ist von Mai bis September. Als Kleidung empfiehlt sich südeuropäische Sommerkleidung und zusätzlich ein warmer Pulli und eine Jacke für die kälteren Tage und Nächte.

## PACKLISTE

- Reisepass oder Personalausweis
- Auslandskranken-, und Haftpflichtversicherungsschein (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 Deutschland lassen)
- Internationaler Studentenausweis (ISCI, im Reisebüro erhältlich)
- Führerschein
- Flugticket
- Arbeitskleidung (siehe Stellenbeschreibung)
- Reiseführer
- Bequeme Schuhe, mit denen sie gut lange Sightseeingtouren überstehen
- Handtücher (evtl. Bettlaken und Schlafsack)
- Wecker
- Schirm oder Regenjacke (das ganz Jahr über)
- Taschenlexikon
- Kleiner Rucksack
- Notfallservice-Ausweis (ADAC,AAA)
- Adressen mit Telefonnummern (Unterkunft, Praktikum usw.)
- Fotoapparat & ggf. Filme
- Pinnummern für Kreditkarten und Telefon

## BARGELD

Die Landeswährung Guatemalas ist der Quetzal (1Q = 100 centavos), benannt nach dem Nationalvogel. Der Wert schwankt in Abhängigkeit vom Dollar. Banknoten gibt es im Wert von 100, 50, 20, 10 und 5 Quetzal, Münzen im Wert von 25, 10, 5 und 1 Centavos. Der Quetzal ist im Vergleich zum Dollar oder Euro eine recht schwache Währung. Von daher sind Essen, Unterkunft, Transport und Freizeitgestaltung recht günstig. Der Quetzal ist außerhalb des Landes nur schwer umzutauschen. Daher wird

empfohlen, alle unverbrauchten Quetzal vor der Ausreise bereits zurückzutauschen.

## 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 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.

## KREDIT & EC-KARTE

Angenommen werden Visa, American Express, Mastercard und Diners Club. Dennoch sollten Sie vorher alle Einzelheiten mit dem Aussteller Ihrer Kreditkarte klären. Mit Kreditkarten kann man an vielen Orten bezahlen, jedoch ist das Abheben von Bargeld recht teuer. Das machen Sie besser mit Ihrer EC Karte an Automaten, die das Maestro oder Cirrus Zeichen tragen.



## VISUM

Für deutsche Staatsangehörige ist mit gültigem Reisepass ein visafreier Aufenthalt von bis zu 90 Tagen möglich. Die Aufenthaltserlaubnis wird kostenfrei bei der Einreise erstellt. Eine Verlängerung von bis zu weiteren 90 Tagen kann bei der Einwanderungsbehörde gegen eine geringe Gebühr bis zu drei Tage vor Ablauf des Visums beantragt werden.

## KONTAKTE

### Botschaft der Republik Guatemala

Joachim-Karnatz-Allee 45-47  
Ecke Paulstraße, 2. OG  
10557 Berlin  
Tel.: 030 / 20 64 36-3

### Botschaft der Bundesrepublik

Deutschland  
20 calle 6-20 zona 10  
Edificio Plaza Maritima 2do Nivel  
Guatemala City 01010  
Tel: + (502) 23646700  
Mo bis Fr von 9:00 AM bis 12:00 PM

### Visa Dienst

Postfach 08 04 22  
1004 Berlin  
Tel.: (030)22 48 97 57

## VERSICHERUNGEN

Während des Aufenthaltes und vor allem während des Praktikums im Ausland müssen Sie vor allem Kranken-, und haftpflichtversicherung sein. Zusätzlich können noch eine Reiserücktritts- und reisegepäckversicherung 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 Reiserücktransport-versicherung 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

Für einen Kurzaufenthalt empfiehlt sich ein Impfschutz gegen Hepatitis A, Tetanus und Diphtherie. Bei einem Langzeitaufenthalt könnten Impfungen gegen Hepatitis B, Typhus, ggf. auch gegen Tollwut angebracht sein.

In den ländlichen Gebieten gibt es ein mittleres Malarierisiko. Auch ist das durch Insekten übertragene Denguefieber relativ häufig. Aus diesem Grunde sollte man sich gegen Insektenstiche durch die Verwendung von Moskitonetzen bzw. mückenabweisenden Mitteln (z.B. Autan, NoBite) schützen.

### *Gesundheitshinweise:*

- Als Trinkwasser nur absolut sauberes Wasser (aqua pura) verwenden, Leitungswasser nur abgekocht
- Gekochte und nur gut durchgegart Speisen sind unbedenklich
- Rohe Salate sollten nur in Restaurants mit gutem hygienischen Standards verzehrt werden.

### **IMPf-INFO**

Bernhard-Nocht-Institut  
Bernhard-Nocht-Straße 74, 20359 HH  
Tel.: 040/428 18 800  
[www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de)

# DIE ANKUNFT

Bitte teilen Sie uns Ihre Ankunftsdaten und **eventuelle Änderung** unbedingt mit, damit Sie unser Team in Guatemala 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

## GUATEMALA

Die Sehenswürdigkeiten von Guatemala sind besonders die artenreiche Flora und Fauna, die antiken Maya-Städte und die vielen landschaftlichen Besonderheiten. Dazu gehören die Vulkane in den westlichen Highlands, Bergseen wie der Lago di Atitlán oder die Nebelwälder von Cobán. Im Norden von Guatemala, im Rücken von Belize, liegt die Region der Tiefebene El Petén. Sie besteht aus Sumpf, Urwald und Trockensavanne und ist das am wenigsten erschlossene Gebiet von Guatemala. Es macht etwa 1/3 der Fläche von Guatemala aus, bietet jedoch nur Heimat für ca. 3% der Bevölkerung. Hier befinden sich jedoch einige der besterhaltensten Bauwerke der Mayas. Ausgangspunkt für Touren ist das schön gelegene Städtchen Flores, das auch einen Flughafen besitzt. An der Karibikküste befindet sich Puerto Barrios und das kleine Städtchen Livingston. Im mittleren Hochland ist Cobán die Anlaufstation für alle, die im Regenwald Stopp machen möchten. Der Südwesten von Guatemala ist gekennzeichnet durch Landschaften die zwischen 1500 und 4000 m über dem Meer liegen. Hier bietet sich einem ein starker Kontrast zu dem guatemalteckischen Tiefland im Norden und Osten des Landes. Außerdem trifft man das eher ursprünglichere Guatemala. Die Städte Huehuetenango, Quetzaltenango, Chichicastenango und Panajachel am Atitlán-See bieten neben landschaftlich sehr ansprechenden Eindrücken auch viel gelebte Kultur, bunte Trachten und lebendige Märkte.

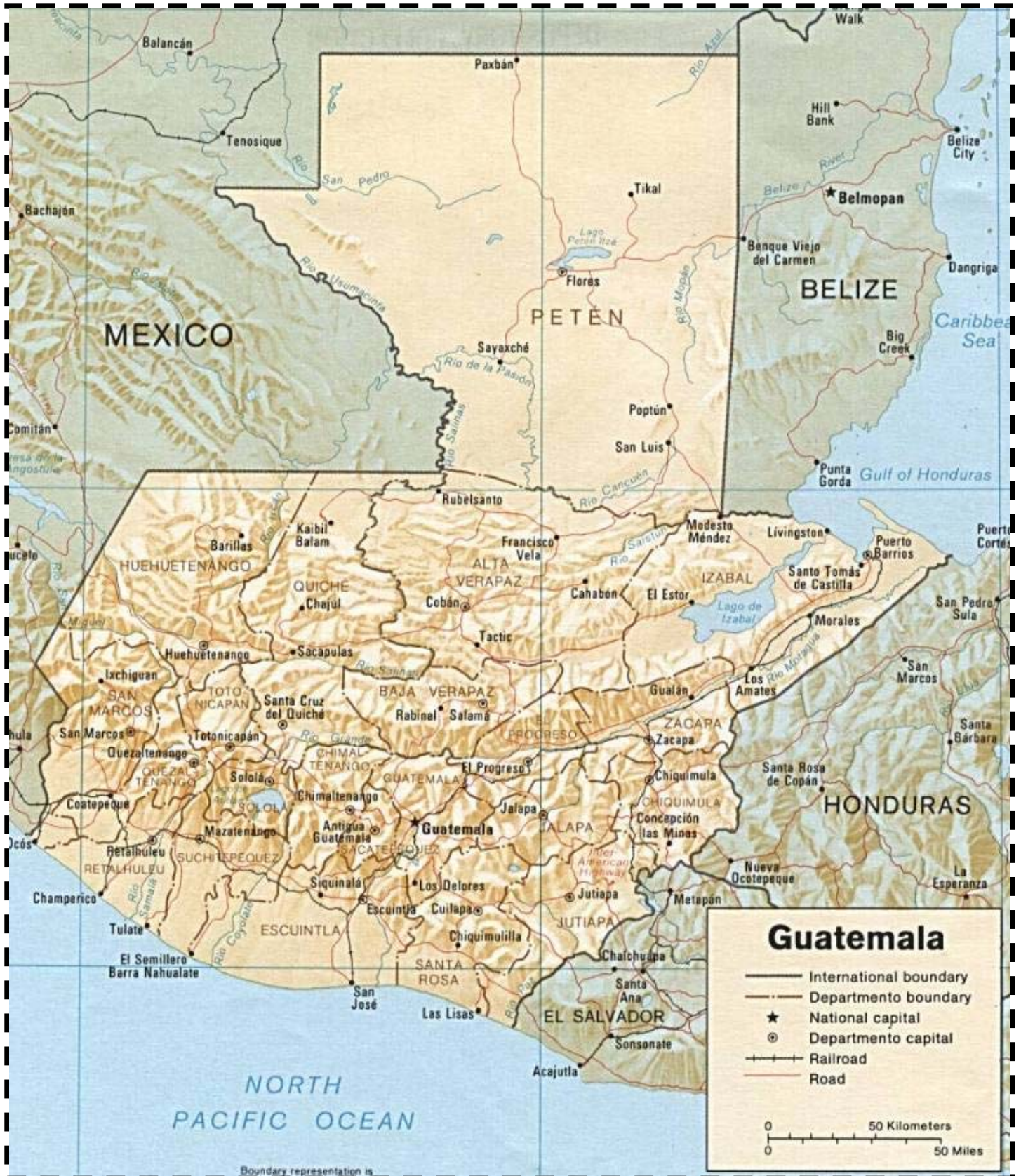
## GUATEMALA CITY

Die Hauptstadt liegt auf einem Plateau, das von tiefen Bergschluchten durchzogen wird. Das alte Viertel mit den Kolonial-Gebäuden liegt im Norden der Stadt. Am Platz *Parque Central* in der Stadtmitte befinden sich der Nationalpalast, die Kathedrale, die Nationalbibliothek und eine Einkaufspassage. Der *Parque Aurora* mit dem Zoo, dem Archäologischen Museum und dem Kunstgewerbemuseum liegt im Süden der Stadt. Besuchenswert sind u. a. die Kathedrale und die Kirchen Cerro de Carmen, La Merced, Santo Domingo, Santuario Expiatorio, Las Capuchinas, Santa Rosa und Capilla de Yurrita.

## LA ANTIGUA GUATEMALA

Außerhalb von Guatemala City liegt La Antigua Guatemala. Die hübsch gelegene Stadt hatte vor ihrer Zerstörung durch ein Erdbeben den Ruf, die schönste Stadt Mittelamerikas zu sein. Einige der erhalten gebliebenen Sehenswürdigkeiten sind die Plaza de Armas, die Kathedrale, die Universität von San Carlos und die San Francisco-Kirche. Von den Vulkanen *Volcan de Agua*, *Volcan de Acatenango* und *Volcan de Fuego* aus hat man eine unvergleichliche Aussicht auf die Stadt und ihre Umgebung.





MEXICO

PETÉN

BELIZE

HUEHUETENANGO

QUICHÉ

ALTA VERAPAZ

IZABAL

Santo Tomás de Castilla

Puerto Cortés

SAN MARCOS

TOTONICAPÁN

BAJA VERAPAZ

EL PROGRESO

ZACAPA

San Marcos

Santa Bárbara

QUEZALTENANGO

SOLOLA

CHIMALTENANGO

GUATEMALA

CHIMULULA

Santa Rosa de Copán

La Esperanza

COATEPEQUE

RETALHULZU

SUCHEPEQUEZ

ESCUINTLA

JUTIAPA

Nueva Ocotepeque

Metapán

TULATE

EL SEMILLERO

SAN JOSÉ

SANTA ROSA

CHALCHUAPA

Santa Ana

Sonsonate

EL SEMILLERO

BARRA NAHUALATE

SAN JOSÉ

SANTA ROSA

CHALCHUAPA

Santa Ana

Sonsonate

EL SEMILLERO

BARRA NAHUALATE

SAN JOSÉ

SANTA ROSA

CHALCHUAPA

Santa Ana

Sonsonate

EL SEMILLERO

BARRA NAHUALATE

SAN JOSÉ

SANTA ROSA

CHALCHUAPA

Santa Ana

Sonsonate

# ALLGEMEINE INFOS



## TAXIS

Taxis sind außer am Flughafen und an den größeren Hotels in der Regel schwer zu bekommen und im Vergleich zu den Nachbarländern teuer. Lizenzierte Taxis erkennt man an den KFZ-Schildern, die mit dem Buchstaben "A" beginnen und einer Lizenznummer, die auf den Seitentüren vermerkt ist. Taxis ohne Lizenz sollten Sie meiden! Meist gibt es für bestimmte Routen Einheitspreise, die vor Antritt der Fahrt ausgehandelt werden sollten. Generell sind Taxis auch in kleineren und größeren Städten zu finden. Zu beachten ist, dass nur wenige einen Taxameter haben. Aus Sicherheitsgründen ist es ratsam, Taxis beim Hotelempfang oder telefonisch bei einem Taxiunternehmen zu bestellen, und sie nicht auf offener Straße herbeizurufen. In vielen Städten verkehren außerdem *Becaks* (Fahrrad-Rikschas) und *Bajajs* (Motor-Rikschas), die für Einzelfahrten oder stundenweise gemietet werden können. *Becak*- und *Bajaj*-Fahrpreise müssen im voraus ausgehandelt werden.

## BUS & BAHN

Das Busnetz in Guatemala ist alt, aber durchweg engmaschig, obwohl die Mehrzahl der Straßen nicht geteert und in der Regenzeit schwer zu befahren ist. Die alten und wunderschön bemalten Schulbusse aus Amerika werden hier gefahren, bis sie auseinanderfallen. Meist gibt es in der Stadt einen zentralen Busbahnhof, von dem aus auch alle Busse abfahren. Die Preise erfragt man am besten bei Mitfahrenden da Gringos oftmals ein "runder Betrag" abgeknöpft wird. Wer abseits der Busbahnhöfe aus- oder zusteigen möchte, stellt sich einfach an die Straßen, bzw. gibt dem Busfahrer ein Zeichen. Es ist Usus, das immer und überall gehalten wird, wenn es der Fahrgast wünscht. Legendär ist auch die Überfüllung der einfachen Busse. In jedem

Fall ein Erlebnis! Dennoch ist beachten, dass die unvorsichtige und verantwortungslose Fahrweise, sowie der oft schlechte Zustand der Busfahrzeuge (sog. "Chicken-Bus") häufig zu schweren Verkehrsunfällen führen. Auch aus diesen Gründen wird von nächtlichen Überlandfahrten abgeraten.

Zur Zeit gibt es keinen Schienenverkehr, da die Staatsbahnen momentan privatisiert werden.

## AUTOFAHREN

Das Straßennetz umfaßt ca. 13.000 km, aber nur 3117 km sind gepflastert und wetterfest. Viele Straßen haben einen Oberflächenbelag aus vulkanischer Asche, der während der Regenzeit aufweicht. Es gibt mehrere größere Straßen, darunter Schnellstraßen, die Guatemala City mit den größeren Städten und den Häfen an der Pazifik- und Atlantikküste verbinden. Bei Vorlage eines internationalen Führerscheins wird eine Fahrerlaubnis für Guatemala ausgestellt. Die *Panamerikana* führt von Mexiko durch Guatemala und El Salvador nach Südamerika. Zusätzliche Verbindungen existieren von Cancun, San Cristobal, Las Casas und Tapachula (alle Mexiko). Weitere Autobahnen führen von El Salvador und Honduras nach Guatemala. Vorsicht ist aufgrund von möglichen Überfällen, Straßensperren durch Kriminelle und Autodiebstählen geboten, besonders auf der südlichen Seite des Atitlan-Sees und der Straße von Panajachel nach Guatemala.

## AUTO MIETEN

*Hertz*, *Budget*, *National*, *Dollar* und andere Firmen bieten Autovermietungen an. Die Preise sind niedrig, die Versicherung wird extra berechnet. Man kann auch Motorräder mieten. Allerdings wird durch die mangelhafte Straßenbeschilderung die Orientierung erschwert. Wenn Sie ein Auto mieten, dann sollten Sie generell auf folgende Punkte achten:

- 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?

## TELEFONNUMMERN

### KREDITKARTENSPIERRUNG

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 110, 120

Feuerwehr 123, 122

Medizinische Nothilfe 123, 122

## TELEFONIEREN

Telefonieren ist im Land des Quetzales vergleichsweise teuer. Durch ein R-Gespräch können Verwandte/Bekannte in Deutschland ohne Kosten für den Anrufer verständigt werden. Gespräche ins Ausland sind aus Guatemala sehr teuer, im Vergleich dazu ist ein Anruf aus Deutschland nach Guatemala immer preiswerter. Für den Ruf nach Europa gilt die 00 plus die Ländervorwahl (für Deutschland 49, Österreich 43, Schweiz 41) plus die Ortsvorwahl ohne die Null plus die Rufnummer. Die Vorwahl nach Guatemala lautet 00502.

## Handy

Der Empfangs- und Sendebereich in Guatemala wird derzeit ausgeweitet. In Guatemala ist kein GSM-Netz verfügbar. Mobiltelefone können von *Ruracel* gemietet werden, auch manche Hotels stellen Handys zur Verfügung.

## INTERNET

Internetcafés findet man in Guatemala City und den größeren Tourismuszentren. Hauptanbieter ist *GuateNet* (Internet: [www.guate.net](http://www.guate.net)).

## ÖFFNUNGSZEITEN & FEIERTAGE

Generelle Öffnungszeiten der Geschäfte in Guatemala sind Mo-Sa von 09.30-19.30 Uhr. Die Einkaufszentren haben in der Regel auch sonntags geöffnet.

### FEIERTAGE

01. Jan	Neujahr
März/April	Oster-Prozessionen
01. Mai	Tag der Arbeit
30. Juni	Tag der Streitkräfte
15. Sep.	Unabhängigkeitstag
20. Okt.	Tag der Revolution
01. Nov.	Allerheiligen
24. Dez	Heiligabend (nur Nachmittag)
25. Dez.	Weihnachten
31. Dez.	Sylvester

## SICHERHEIT

Guatemala zählt zu den Ländern mit der höchsten Kriminalitätsrate in Lateinamerika. Taschendiebstähle und Gewaltverbrechen werden im ganzen Land verübt; Häufigkeit und Brutalität nehmen sogar noch zu. Überfälle und Sozialdelikte ereignen sich auch am helllichten Tag, wobei selbst Reisegruppen nicht verschont bleiben. Auch Entführungen zwecks Gelderpressung sind häufig. Auf Unterstützung durch die Polizei ist nicht

immer Verlass. Beachten Sie unter anderem folgende Vorsichtsmassnahmen:

- Tragen Sie keine Wertgegenstände (Schmuck, Uhren, teure Kameras), keinen Modeschmuck und nur wenig Geld auf sich.
- Leisten Sie bei einem Überfall keinen Widerstand, denn die Gewaltbereitschaft ist extrem hoch. Die Verbrecher schrecken auch vor Morden nicht zurück.
- Begeben Sie sich nach Einbruch der Dunkelheit nicht auf die Strasse.
- Auf vielen Hauptverbindungsstrassen operieren straff organisierte Banden, Überfälle auf Busse in und außerhalb der Städte sind an der Tagesordnung. Unternehmen Sie nachts und während der Stosszeiten keine Überlandfahrten, und benutzen Sie kein öffentliches Verkehrsmittel.
- Vermehrt werden Kleinbusse mit der Aufschrift „Turismo“ auf offener Strasse und zu allen Tages- und Nachtzeiten mit Waffengehalt angehalten und deren Insassen ausgeraubt. Bei solchen Überfällen sind wiederholt ausländische Touristen erschossen worden. Öfters sprechen sich die Fahrer solcher Kleinbusse mit den Banditen ab. Benutzen Sie deshalb nach Möglichkeit keine solchen Fahrzeuge sondern bekannte professionelle Überlandbusse resp. Transportunternehmen oder neutrale Kleinbusse.
- Nach dem Geldwechseln bei Banken besteht erhöhte Diebstahlfahr: Seien Sie in solchen Momenten besonders wachsam.
- Besteigen Sie Vulkane, speziell die beliebte Pacaya und Agua, ausschließlich in Gruppen und in Begleitung eines lokalen Reiseführers.
- Es wird generell davon abgeraten, dass Land alleine zu bereisen.

## STROM

Die Stromspannung beträgt in Guatemala 110 Volt, alle neueren Geräte sind jedoch bereits mit einem Stromwandler ausgestattet. Wie überall in Mittelamerika sind amerikanische Flachstecker üblich, daher ist ein Adapter notwendig.

## LEBEN IN GUATEMALA

Einen Anriß über die Bevölkerung Guatemalas können und wollen wir nicht geben – nur ein paar Hinweise, wie es vielleicht beobachtet wurde, können wir weitergeben. Eine gute Einstimmung zur Mentalität der Guatemalteken, dem Staat, seiner Kultur und dem Klima kann das Buch „Guatemala“ geben:

*Reise Know-How. Guatemala*  
Autor: Barbara Honner  
2004, Reise Know-How Verlag

## LAND & LEUTE

Guatemala ist neben El Salvador das am dichtesten besiedelte Land Mittelamerikas. Rund die Hälfte der Bevölkerung ist indianischer Abstammung, obwohl der spanische Einfluß unverkennbar ist. Viele Guatemalteken haben zwei Nachnamen, im Gespräch oder Brief sollte man entweder den ersten Nachnamen benutzen oder beide. Freizeitkleidung ist vielfach angemessen, nur in Restaurants und Clubs der gehobenen Preisklasse wird gepflegte Garderobe erwartet.

## FOTOGRAFIEREN:

Das Fotografieren der einheimischen Mayabevölkerung besonders in ländlichen Gebieten sollte unterlassen werden.

## NACHTLEBEN

Diskotheken und Nachtclubs findet vor allem in Guatemala City. Aus Guatemala kommt die *Marimba* Musik, die von vier bis neun Musikern auf einem riesigen Xylophon gespielt wird. Auf dem Land verwendet man hierzu Flaschenkürbisse unterschiedlicher Größe (*Marimbas de Tecomates*). Es gibt auch Theateraufführungen und andere kulturelle Veranstaltungen in englischer Sprache. In den größeren Städten werden Filme mit spanischen bzw. englischen Untertiteln gezeigt.

## EINKAUFSTIPPS

Besonders zu empfehlen sind buntfarbige Textilien, Handarbeiten, Silber und Jadeschmuck, Masken, Lederartikel, Keramik und Korbwaren. Auf den Märkten findet man die besten einheimischen Produkte. Handeln ist üblich. In Cobán kann man Silber kaufen, die Märkte von Villa de Chinautla, San Luis Jilotepeque und Rabinal sind für ihre Kermaik und Steingutwaren bekannt. In Guatemala City gibt es viele Einkaufszentren.

## ESSEN & TRINKEN

Zahlreiche Restaurants und Cafés bieten eine große Auswahl an Gerichten der amerikanischen, argentinischen, chinesischen, deutschen, italienischen, mexikanischen und spanischen Küche. Darüber hinaus gibt es viele Cafés im europäischen Stil und Schnellrestaurants. Selbst bei gleichbleibender Qualität können Preise je nach Restaurant unterschiedlich sein.

# 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 „Praxischock“ 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 viel Spaß wünscht Ihnen Ihr

XChange Team