



Information for Erasmus Students

(Swedish)

SWEDISH VERSION

Allman information om Moray College	3
Mojligheter i College	4
Allman information for Erasmus studeranden.....	7
En lista pa rekommenderade web-sidor	9
Elgin med omnejd	10
Elgin	10
Moray	12
Aberdeen	12
Inverness	12
Skottland i profil.....	13

Allman information om Moray College

Adress

Moray College

Moray Street, Elgin, Moray IV30 1JJ

Tel: 01343 576000 Fax: 01343 576001

www.moray.ac.uk

Vem ar vi?

Med over 7000 studeranden i sitt register erbjuder Moray College ett brett urval av kurser bl.a. Serviceproduktion och –ledning, Konst, ADB, Miljo och Kulturarv, Utveckling av Landsbygden och Kommunikation. Det rika landskapet och det livskraftiga samhället i skolans omgivning lankas samman med manga kurser i form av studiebesok och praktik.

Moray College ar forpliktat att ta fram den basta kompetensen hos sina elever pa alla olika prestationsnivaer och kan sedan stolt folja med manga framgangsrika karriarer. Skolan stravar till att forse sina elever med den kompetens och de fardigheter som behovs for att skapa en ny generation i ett nytt arhundrade. Moray College valkomnar studerande med olika bakgrund i alla olika aldrar och livsskeden.

Den Akademiska Kalendern

Finns tillganglig i studieguiden och –kalendern

Lov

- October: Hostlov (en vecka)
- December/Januari: Jullov (tva veckor)
- Mars/April: Pasklov (tva veckor)

Mojligheter i College

Information och stod

Fore du anlander kan du kontakta foljande adresser for information:

Head of European and International Relations

Gordon.Biggs@moray.uhi.ac.uk

Head of Division of Business, Management and Administration

Tom.McGarry@moray.uhi.ac.uk

(Business, Management, Administration, Accounting)

Head of Division of Computing and Information Technology

Anne.Lindsay@moray.uhi.ac.uk

(Computing, Multimedia, Information Technology, Art & Textiles)

Head of Division of Health and Social Science

Ian.Leslie@moray.uhi.ac.uk

(Social Care, Health Care, Child Care, Social Science)

Head of Division of Technology

Alan.Thompson@moray.uhi.ac.uk

(Engineering, Construction, Carpentry & Joinery, CAD/CAM)

Science

Gary.Campbell@moray.uhi.ac.uk

(BSc Environment and Heritage)

Gill.Berkeley@moray.uhi.ac.uk

(BSc Natural Science)

Det finns ett kansli for studiehandedning som erbjuder rad och stod for att forsakra att du far ut det basta av din vistelse i Moray College.

Studentkort

Alla inskrivna studeranden vid Moray college samt personal och besokare far ett ID-kort. Kortet behovs for att ha tillgang till datorerna. Fraga efter Studieguiden och-dagboken i samband med inskrivningen. De ar gratis och innehaller anvandbar information.

LRC

LRC (the Learning Resource Centre) är beläget i två våningar i södra delen av huvudbyggnaden och handikappade har full tillgänglighet till det. LRC har 52 studiepunkter samt två soffor i tidskrifts/tidningsavdelningen.

Böcker

Det finns ett urval av böcker på 20 000 exemplar, 240 prenumererade tidskrifter samt 300 tidskrifter på nätet i full text. Dagstidningar finns tillgängliga i tryckt version samt på CD-ROM.

Datorer

Det finns 64 datorer som gör skolans eget nätverk samt olika multimedia tillämpningar tillgängliga för dig.

Det finns sex rum i samband med LRC som används i följande syften:

- Två sammanhängande media-rum med teletext TV, videobandspelare, en audio kassettbandspelare och en kopieringsmaskin.
- Ett extra rum med specialutrustning
- Ett video-konferens rum
- Ett tutorutrymme för specialundervisning
- En läsesal

LRC-oppethallningstider

Måndag-Torsdag	08.45-20.00
Friday	08.45-16.30

Frisör, Skönhet och Komplementär Terapi

Du kan också begagna dig av möjligheterna i Moray Colleges frisör-, skönhets-, samt terapialonger. Dessa salonger erbjuder möjligheter för såväl heltidsstuderanden som för halvtidsstuderanden som redan är insatta i arbetslivet.

Båda salongerna är öppna från måndag till fredag (ofta med sessioner tidigt på kvällen) för studerande, personal och allmänheten med ett brett urval tjänster. Komplementära terapier som exempelvis aromaterapi och reflexologi finns också tillgängliga.

Konditionssalen

Konditionssalen är belägen i "B-blocket", nära "the Refectory". Salen har många olika maskiner, tyngder och undervisningsmaterial.

Konditionssalens oppethallningstider

mandag, onsdag, fredag	12.00-14.00
torsdag	16.00-18.00

Catering i Moray College: Cafeterian “the Refectory” och restaurangen “the Beechtree”

Cafeterian-the Refectory

Cafeterians tjänster finns till ditt förfogande i huvudbyggnaden och i teknologisentret. Cafeterian öppnar dagligen 08.30 och är tillgänglig för såväl studerande och personal som för allmänheten.

Restaurangen-the Beechtree

Restaurangen är en del av huvudbyggnaden och har ett gott rykte som en av de bästa träningsrestaurangerna i Skottland. Restaurangen är öppen från måndag till fredag 10.00-15.00.

Allman information for Erasmus studeranden

Saker att gora fore du aker till Skottland

Kom ihag foljande da du lamnar ditt land:

- Du far ta med dig 20 kg bagage, det kan variera beroende pa vilket flygbolag du anvander.
- Kom ihag att besoka ditt lokala forsakringsbolag och fylla i alla nodvandiga blanketter.

Bostadsmojligheter

Om du behover information om bostadsmojligheterna i Elgin kan du kontakta:

Mr. Gordon Biggs
Head of European and International Relations
Moray College
Moray Street
Elgin IV30 1JJ
Scotland
Phone++44 13 43 57 63 23
Fax++44 13 43 57 60 05
Email: Gordon.biggs@moray.uhi.ac.uk

Levnadskostnader

En studerande I Skottland behover ungefär £350 i manaden att leva pa.

Summan kan delas upp pa foljande vis:

- Ca £60 i veckan i boendekostnader. Du kommer troligtvis ocksa att betala en kaution.
- Ca £5 I veckan for elektricitet. Det beror pa om du blir tvungen att anvanda mycket centralvarme eller inte.
- Ungefär £20 till mat, da du handlar i supermarketarna och sjalv lagar maten. Att ata ute ar mycket dyrare.

Ovriga kostnader som kan tillkomma ar eventuella rese-, underhallnings-, kladeskostnader etc.

Pass/identitetsbevis

Da du reser till Stor-britanien maste du komma ihag att ta med ditt ID-bevis (studeranden inom EU) eller ditt pass (ovriga).

Valuta

Valutan ar pund sterling (£). Information gallande vaxling av valuta fins pa:

<http://www.oanda.com/convert/classic>

Sjukforsakring

Halsovarden ar i allmanhet gratis for EU studeranden. Konsultera FPA och ta reda pa vilka formular du bor fylla i och ta med dig fore du anlander.

Klimatet

Skottland har ett vaxlande klimat med en temperatur som varierar fran -3 grader Celsius pa vintern till max +20 grader Celsius pa sommaren. Den genomsnittliga nederborden ar omkring 50 mm i manaden. Du kan hitta information om vadret i Elgin pa foljande webb-sidor:

<http://uk.weather.com/weather/detail/UKXX0869>

Telefon

Kostnaderna for lokala samtal varierar beroende pa langden av samtalet. Samtal inom landet kostar enligt langden av samtalet samt vart du ringer. Ett normalpris galler mellan 08.00-18.00 fran mandag till Fredag. Du ringer billigare fran mandag till fredag mellan 18.00 och 08.00 samt pa veckosluten. Nummerinformationen nar du pa : t ex 118 118 eller 118 212. Dessa nummer kan dock vara avgiftsbelagda och opalitliga. De gula sidorna finns gratis tillgangliga pa adressen: www.yell.co.uk

Du kan kopa BT telefonkort fran vissa butiker eller fran posten for att kunna ringa fran telefonkiosker. Korten kostar £2.00-£20.00.

Om du ager en mobiltelefon bor du hora dig for hos din operator om internationella samtal.

Om du vill ringa direkt till ett annat land bor du sla in 00 och landets egen prefix fore numret. Det ar billigare att ringa pa veckoslut och fran mandag till fredag mellan 20.00 och 08.00.

Adaptor

Eftersom el-uttagen i Stor-Brittanien ar annorlunda an de vi ar vana vid behover du en adaptor for att kunna anvanda din elektriska apparatur. Adaptorer finns att kopa i elektonikaffarer och pa flygplatsen. I Skottland anvands 240V och 50Hz. Stopslarna har tre ben.

Elektricitet

Elektricitet fas genom att kopa electricity cards (Green Cards) som finns att fa pa posten.

En lista pa rekommenderade web-sidor

College sidor

www.moray.ac.uk

www.uhi.ac.uk

Information om Skottland

www.aboutscotland.com

www.visitscotland.com

www.escociavacaciones.com

www.scotland-info.co.uk

www.scotland.org

www.geo.ed.ac.uk/home/scotland

www.lonelyplanet.com

Transport

www.go-fly.com

www.easyjet.com

www.iberia.com

www.britishairways.co.uk

www.ryanair.com

www.nationalexpress.com

www.scotrail.co.uk

www.gobycoach.co.uk

www.citylink.co.uk

Elgin med omnejd

Elgin

Elgin är regionen Morays administrativa och kommersiella centrum. Staden sags ha fått sitt namn efter den norske generalen Helgyn på 1100-talet.

Tragiskt nog förstördes domkyrkan i Elgin i en brand 1390. Den byggdes upp igen men motte samma öde 1567. Under de senaste åren har man restaurerat ruinerna av domkyrkan i Elgin och de har blivit en av Morays mest imponerande sevärdheter.

På 1900-talet hade Elgin sitt största uppsving då stadens storlek fördubblades. På 2000-talet fortsätter Elgins framgång med omkring 24 000 invånare. Staden har många gamla, fina byggnader från 1700-talet men kan också stoltsera med modern arkitektur i form av det nya biblioteket och teknologi-centret.

Biblioteket

Cooper Park, Elgin, IV30 1HS

Tel: 01343 562600

E-post: elgin.library@moray.gov.uk

Bibliotekets öppethållningstider

Måndag-fredag 10.00-20.00

Lördag 10.00-16.00

Vem som helst som bor, jobbar, studerar eller besöker Elgin får använda biblioteket gratis. Du behöver endast bevis för din adress då du lämnar in blanketten som du får från biblioteket. Du betalar också en pant på £10 för ditt bibliotekskort som du får tillbaka då du returnerar kortet. Det finns regler gällande hur mycket du får låna ut gången och biblioteket tar en liten summa för utlåning av kassetter och cd skivor. Du kan för låna dina lån per telefon.

Elgin idrottscenter

Borough Briggs Road, Elgin IV30 1 AP

Tel: 01343 550033

www.moray-leisure-centre.co.uk

Idrottscentret finns bakom TESCO supermarket. Det är nära centrum av Elgin. Du kan simma, skrinna och gå på konditionssal där (för att få använda konditionssalen på egen hand bör du gå på en obligatorisk lektion). Förutom detta kan du också ta lektioner i bl.a. aerobic, step, squash, fitness-träning, simning etc.

Om du vill simma längre sträckor är det bäst att besöka bassängen mellan 07.00 och 09.00. Med ditt studiekort får du rabatt i idrottscentret.

- Peak times-efter kl 17.00 i veckan och varje lördag och söndag
- Off peak-till kl 17.00 i veckan
- Concessions-studeranden

Bowling

Bowl 2000

2 Moycroft Industrial Estate, Elgin, Moray IV 30 1XZ

tel: 01343 541444

Bowl 2000: oppethallningstider:

Mandag till söndag 12.00-sent

Bowl 2000 ar ett verkligt bra stalle att bowla pa. Du ar dock tvungen att betala en pant for din reservering samt £16-£20 per bana. I samband med bowlingbanorna finns en restaurang, en bar samt tidsfordriv som biljard och karaoke varje veckoslut.

Biografen : The Moray Playhouse – Elgin

High Street, Elgin

Tel: 01343 542680

Biografen i Elgin ar belagen mitt i centrum och har tva salonger dar du kan se de senaste premiarna.

Restauranger

Det finns en massa restauranger i Elgin. T ex tva indiska, en kinesisk och tva italienska som har buffeer vid lunch- och middagstid. Eftersom du befinner dig i Stor-Brittanien finns det nagra Fish and Chips restauranger och andra sma gatukok. Det finns också nagra cafeer.

Mattiderna i Stor-Brittanien ar foljande:

Morgonmal Mellan 07.00-0800

Lunch Mellan 12.00-14.00

Middag Mellan 18.00-19.00

Nattlivet i Elgin

I Elgin finns nagra pubar och tva diskotek. De ar alla belagna i centrum av staden, huvudsakligen pa High Street och South Street.

Turistinformationen

Turistinformationen finns i andan av High Street. Dar hittar du all information om Elgin med omnejd, vilka platser du kan besoka etc.

Oppethallningstider

Butikerna ar vanligtvis oppna enligt foljande:

Mandag-lordag: 09.00-17.00

En del butiker har oppet också pa söndagar (12.00-17.00)

Bankerna har vanligtvis samma oppethallningstider som butikerna fran mandag-fredag och vissa har oppet aven lordagar. Bankomaterna fungerar dygnet runt. De stora supermarketarna som ASDA och TESCO har oppet 24 h i dygnet.

Moray

Distriktet Moray har det unika sardraget av att vara Skottland i miniatyr. Det stracker sig från Brodie i ost till kuststaden Cullen och till Cabrach och Lecht i syd. Moray har allt: En fortjusande kust med idylliska fiskebyar och magiska stränder, rikt jordbruk i Laich, tata och dramatiska skogar samt hoglanderna i Dallas, Keith, Glenlivet, Strathavon och ovre Spey. Scotlands malt whisky destillerier är belagna i Moray. En rundtur på åtta destillerier lockar turister från hela världen. Förutom dessa kan man i Moray också uppleva sagoslott och andra historiskt och arkeologiskt sett värdefulla sevärdheter, museer och konstgallerier, landsbygd och kustpromenader. Moray Firth är känd för sina flasknosdelfiner medan floderna i Moray är världskända för sin rikedom på fisk, speciellt lax. Som en miniatyr av Skottland finns det bara en sak som Moray saknar och det är en ledande industriell stad. Huvudstaden Elgin är dock unikt privilegierad genom att vara belagen i ett produktivt och naturskönt område.

Aberdeen

Aberdeen ligger ungefär 70 mil från Elgin och det finns goda tag- och bussförbindelser. Aberdeen är Skottlands tredje största stad och är belagen nära Nordsjön. Några km från centrum ligger Old Aberdeen, dvs gamla stan. Där finns bl.a. den 500 år gamla skolan King's College och den vackra kyrkan St. Machar's Cathedral. I centrum av Aberdeen finns många butiker och köpcentrum. De flesta är belagna vid den 1,5 km långa gatan Union St. Aberdeen är en storstad med många byggnader i granit.

Inverness

Inverness ligger ungefär 35 mil från Elgin och det finns också goda tag- och bussförbindelser dit. Inverness utvecklades från ett urgammalt fort till att bli de skottiska hoglandernas huvudstad. Som den snabbast växande staden i Skottland är Inverness med 65 000 invånare också det regionala och administrativa centret för de skottiska hoglanderna. Inverness är en aktiv stad med utmärkta rese-, idrotts-, fritids-, inköp- och utbildningsmöjligheter. Staden är också centrum för många traditionella industrier samt inom hogteknologi. Inverness är porten till de skottiska hoglanderna och i stadens omgivande area finns bl.a. den kända sjön Loch Ness och dess monster "Nessie".

Skottland i profil

Skottland ligger i Norra Europa och utgör den norra delen av Storbritannien och inkluderar många omgivande öar. I norr och i väst är Skottland fängslat av Atlanten, i öst av Nordsjön och i söder finns den ca 60 mil långa gränsen till England.

Geografi

Den totala arean är 78,772 kvadratkilometer. Skottlands population är ungefär 5,1 miljoner och huvudstaden är Edinburgh.

Ca 65% av landet består av berg och hedder. Skottland har omkring 790 öar, 26 floder och 609 kvadratmil av sötvatten (lochs=sjöar). Landet kan delas in i tre geografiska huvudområden:

- The Highlands (de norra delarna av landet)
- The Central Lowlands (dar den största delen av populationen samt flest av landets industrier och handel är belägna).
- the Southern Uplands (till största delen lantbruksområden och hedder).

Sprak

Engelska och Gaelic. Gaelic talas konstant av ungefär 58 650 skottar varav de flesta bor i the Highlands and Islands.

Religion

60% av befolkningen hör till presbyterianska och andra protestantiska kyrkor. Resten utgörs av romersk-katoliker, episkopaliker, muslimer, judar och agnostiker.

De största industrierna

Whisky, olja, gas, turism, textil, bankverksamhet och elektronik.

Utbildning

Skotska barn börjar skolan vid fem års ålder då de börjar i Primary School (grundskolan). En del av barnen kan ha gått i Nursery School (forskola) åtminstone ett år före det. De stannar i Primary School i 7 år varefter de flyttar till Secondary School där de går i 4-6 år. 4 år i Secondary School är obligatoriskt medan de återstående två åren är valfria. Efter detta följer vidare utbildning, högre utbildning eller arbetslivet.

Visum

EU-medlemmar får bo och arbeta i Skottland utan begränsningar.

Kreditkort, valuta etc.

Resecheckar tas emot i alla banker. Största delen kreditkort tas emot i de flesta varuhus, restauranger och hotell etc. Euro kan inte användas på många ställen.

Vikter och mått

UK-systemet	Meter-systemet
1 inch	2,54 cm
1 mile	1,609 km
1 pound	0,454 kg
1 gallon	4,546 l
1 pint	0,568 l