

# PEREHDYTYSKANSIO VAPAAEHTOISILLE



Sports Development Aid (SDA) ja Liikunnan Kehitysyhteistyö (LiKe ry)



Päivitetty marraskuu 2015

YLEISTÄ TIETOA .....	4
Historia ja yhteiskunnallinen tilanne .....	4
Kieli.....	5
Ilmasto .....	6
TANSANIALAINEN KULTTUURI .....	6
Uskonto.....	6
Ruokailu .....	6
Perhe-elämä.....	7
Pukeutuminen.....	8
Suhtautuminen länsimaalaisiin.....	8
LIIKE RY JA SPORTS DEVELOPMENT AID .....	9
Järjestöjen kuvaus.....	9
Moms and daughters – äidit ja tyttäret.....	10
Education through sports – Koulutusta liikunnan avulla.....	11
Physical Education Project – Opettajankoulutushanke .....	11
VAPAAEHTOISENENA TANSANIASSA .....	11
Vapaaehtoistyön kuvaus.....	11
Asuminen .....	12
Viisumit ja työluvut .....	13
HYÖDYLLISTÄ TIETOA.....	13
Turvallisuus .....	13
Liikkuminen.....	14
Matkavakuutus .....	14
Rahankäyttö, kulutus .....	14
Terveys.....	15
Malaria .....	16

Lääkäriasemien yhteystiedot .....	17
Internet .....	17
Posti .....	18
Soittaminen.....	18
Valokuvaaminen .....	18
Vapaa-aika.....	18
Matkailu .....	19
Mitä mukaan? .....	19



Tämän oppaan tarkoituksena on helpottaa SDA:n ja LiKe:n vapaaehtoisten matkavalmisteluja sekä auttaa vapaaehtoisia sopeutumaan elämään Tansaniassa paikan päällä. Päivitetyintä tietoa Tansaniassa oleskelusta matkusteluvinkeineen yms. löydät LiKe Vapaaehtoiset ja Harjoittelijat -Facebook ryhmästä. Muistutathan meitä lisäämään sinut joukkoomme! Printatun oppaan saat myös toimistoltamme VALO-talolta Pasilasta. SDA:n toimistoilta löytyy myös vapaaehtoisten kansiot, joissa on tietoa matkustamisesta yleisesti sekä entisten vapaaehtoisten raportteja ja tutkimuksia sekä muuta hyödyllistä materiaalia (mm. Kepan orientaatiomateriaaleja ja swahilin itseopiskelumateriaalia). Jokainen vapaaehtoinen voi päivittää kansiota tarpeen tullen!

## YLEISTÄ TIETOA

Tansania on noin 49 miljoonan asukkaan valtio Itä-Afrikassa Intian valtameren rannalla. Rajanaapureita ovat Kenia, Uganda, Ruanda, Burundi, Kongon demokraattinen tasavalta, Sambia, Malawi ja Mosambik. Maan pääkaupunki siirtyi virallisesti vuonna 1996 Dar es Salaamista Dodomaan, mutta monet hallintovirastot sijaitsevat edelleen Dar es Salaamissa.



**Mtwaran lääni** sijaitsee Etelä-Tansaniassa Intian valtameren rannalla noin 50 km päässä Mosambikin rajasta. Asukkaita läänissä on yli miljoona ja läänin pääkaupungissa eli Mtwarassa hieman päälle 100 000. Pääkaupunki Mtwara on tunnettu omasta Cashewpähkinä -tehtaastaan, minkä lisäksi kaupungin edustalla etsitään öljyä ja porataan maakaasua. Mtwarassa voi nähdä selkeästi köyhän ja varakkaamman alueiden eron: Shangani on Mtwaran "länsimaalaisinta" aluetta, kun taas alueelta poistuttaessa voi nähdä perinteisempää tansanialaista elämää.

**Singida** on Keski-Tansanian ylängöllä (1600m) sijaitseva *Region* (vrt. maakunnat Suomessa), jossa asukkaita on reilut 1,2 miljoonaa. Singida jakautuu neljään hallinnollisesti erilliseen *districtiin*, Irambaan, Manyoniin, Singida ruraliin ja Singida urbaniin. Liikkeen vapaaehtoiset ovat ainakin toistaiseksi työskennelleet lähinnä Singida urbanin alueella. Singida on Tansanian köyhimpiä alueita ja tämä on myös huomattavissa, varsinkin maaseudulle mentäessä. Maanviljely ja kotieläimet tarjoavat elannon suurimmalle osalle väestöstä. Singidan kaupungissa eli Singida Urban -alueella asuu noin 100 000 asukasta.

**Lindin lääni** sijaitsee Mtwaran pohjoispuolella ja Intian Valtameren rannalla. Lindin kaupunki on uinuva rannikkokaupunki missä valkoisia tulee vastaan lähinnä ohikulkijoina. Lindi sijaitsee Lukuledi -joen rannalla jonka vesi värjää rannikkovesiä hieman tummemmaksi. Lindin kaupunki elää maataloudesta ja kalastuksesta, asukkaita siellä on noin 75 000.

### Historia ja yhteiskunnallinen tilanne

Tansania koostuu mantereesta, eli Tanganyikasta sekä Sansibarin saarista (Unguja ja Pemba). Tanganyika oli Saksan ja myöhemmin Ison-Britannian siirtomaa. Kolonialismin jäljet näkyvät lähinnä myöhemmän (ja pidemmän) brittihallinnon osalta. Tansaniassa ajetaan vasemmalla puolella tietä ja puhutaan swahilin ohella englantia. Lisäksi siirtomaa-aika on vaikuttanut mm. Tansanian oikeusjärjestelmään sekä ulkomaalaisiin suhtautumiseen.

Itsenäistymisen (1961, Sansibar 1963) jälkeinen poliittinen kehitys on ollut useasta muusta Afrikan maasta poikkeavaa. Vallalla ollut, pitkälti ensimmäisen presidentin Mwalimu ("opettaja") Julius Nyereren kehittänyt Ujamaa -ideologia oli perinteiseen afrikkalaiseen yhteisöllisyyteen perustuvaa, niin sanottua 'afrikkalaista sosialismia'. Seuraavien presidenttien,

Mwinyin ja Mkapan, hallinnot sekä Maailmanpankin rakennesopeutus ovat tuoneet Tansanian poliittista linjaa lähemmäs markkinataloutta. Markkinoita on avattu ulkomaisille sijoittajille ja valtaiset ulkomaanvelat ovat langenneet maksettaviksi. Nyerere kieltäytyi aikoinaan maksamasta Tansanian ulkomaanvelkoja, koska arveli sosiaalisten kustannusten kansalle olevan liian suuret. Pitkälti julkisin varoin toteutettu koulutus ja terveydenhuolto Nyereren aikana saavatkin tansanialaisilta kehuja, ja nykytilanne nähdään usein synkkänä. Tämän voi havaita konkreettisesti vaikkapa jatkuvassa kamppailussa saada kokoon lasten koulu- ja sairaalamaksuja, ja vanhempien ihmisten selvästi paremmassa koulutustasossa, mm. englannin kielen taidossa lapsiinsa verrattuna. Nykyinen presidentti Kikwete istuu toista kauttaan ja on ollut vallassa vuodesta 2005. Syksyllä 2015 järjestettiin eduskunta- ja presidentin vaalit. Vaalit ovat sujuneet Tansaniassa melko rauhallisesti mutta suurimmissa kaupungeissa saattaa esiintyä mielenosoituksia ja mellakointia, minkä vuoksi on syytä välttää suurempia väkijoukkoja ja olla varovaisempi.

Tansanian poliittisista toimijoista vahvin on ollut suurin puolue CCM ("vallankumouspuolue"), jonka edustajien käsissä on valtaosa eduskuntapaikoista. Yksipuoluejärjestelmä oli käytössä aina vuoteen 1995 saakka. Puolueen vahvan enemmistön vuoksi vaikutusvaltaista oppositiota ei ole, ja CCM saa usein linjansa läpi asiassa kuin asiassa. Lisäksi useimmat poliittiset elimet sekä alueellinen hallinto ovat hyvin korruptoituneita.

Tansanian poliittinen kehitys on kaikesta huolimatta ollut poikkeuksellisen vakaata, sodassa on oltu vain kerran (Idi Aminin Ugandan kanssa). Tansania on mantereen rauhallisimpia maita, ja on muun muassa ottanut suuria määriä pakolaisia vastaan aina Etelä-Afrikkaa myöten. Perustietoa Tansaniasta saa mm. 'matkailijan raamatusta', Lonely Planetin Tansania-oppaasta, joka on hyödyllinen kirja myös matkustelua suunnitellessa. Kepan kirjaston valikoimaankin kannattaa tutustua.

## Kieli

Tansanian viralliset kielet ovat swahili ja englanti. Koulukieli on Tansaniassa alakoulussa swahili, mutta ylempillä asteilla englanti. Joskin (koulusta riippuen) varsin pitkällekin voi opiskella swahiliksi, jonka asemaa Nyerere ratkaisevasti edisti eri etnisiä ryhmiä yhdistävänä kansankielenä. Alkuperäiskieliä puhutaan lähinnä perhepiirissä.

Swahilin alkeita olisi hyvä harjoitella jo ennen matkaa, sillä kieltä tarvitsee kaikissa järjestöissä työskennellessä ja arkipäivän erilaisissa tilanteissa. Kielen opiskelu kannattaa aloittaa jo Suomessa. Helsingin Yliopisto järjestää swahilin peruskursseja opiskelijoilleen. Kursseja voi etsiä myös Avoimen yliopiston puolelta sekä kesä yliopistosta. Lisäksi kieltä voi opiskella pääkaupunkiseudulla esimerkiksi Kalliolan kansalaisopistossa. Muuallakin Suomessa tarjotaan yhä enemmän swahilin kursseja, joten kannattaa aktiivisesti hakea ja etsiä netistä päivitettyä tietoa.

Vapaaehtoisen täytyisi oppia ainakin välttämättömimmät tervehdykset swahiliksi. Se hoituu toki paikan päälläkin, missä tervehtimiskulttuuri on elävää ja monipuolista. Mitä enemmän swahilia jaksaa opetella ennen matkaa, sitä helpompi on päästä sisään tansanialaiseen yhteiskuntaan. Itseopiskelumateriaaliksi sopii esimerkiksi kursseillakin käytetty Mambo Vipi? -

kirja (Aunio, L., Mambo vipi? Swahilin kielen alkeisoppikirja, n. 50€). Liiken nettisivuilta voit printata mukaan myös suomi - swahili sporttisanaston sekä Suomi – Tansania seuran sivuilta [turistisanaston](#). Itseopiskeluun tarkoitettuja sivustoja löytyy myös. Tästä pääsen Kielikeskuksen suositteluihin [itseopiskelumateriaaleihin](#).

## Ilmasto

Ilmasto on Tansaniassa kostea ja lämmin, kuten saattaa olettaa. Seudusta ja vuodenajasta (sade-/kuivakausi) riippuen saattaa joskus tulla myös kylmä (erityisesti ylängöllä kuivana kautena öisin). Sadekausia on kaksi: lyhyt marras-joulukuulla ja pitkä noin maaliskokuun paikkeilla. Suurten sateiden jälkeen on pitkä kuiva kausi, jolloin maa ehtii kuivua varsin karuksi, kun taas pienten sateiden jälkeen usein satelee vielä silloin tällöin ja luonto on vehreää. Kaudet saattavat tosin vaihdella.

**MTWARA/LINDI:** Mtwara on Tansanian lämpimimpiä alueita. Lämpötila päivittäin on n. 30 C, mutta etenkin heinä-elokuussa illat saattavat olla melko viileitä (alle 20 C). Kosteusprosentti joulukuuhun saattaa olla lähellä sataa, vaikei sataisikaan.

**SINGIDA:** Singida sijaitsee Keski-Tansanian ylängöillä 1600 metrin korkeudessa. Varsinkin heinä-elokuussa kannattaa varautua viileisiin iltoihin ja aamuihin (päivisin aurinko kuitenkin porottaa välillä hyvin kuumasti). Fleece ja villasukat mukaan! Lenkkeilijän kannattaa varautua 1600 metrin tarjoamaan lisähaasteeseen, hapen määrän ollessa totuttua pienempi ei juoksu ainakaan aluksi kulje Suomessa totuttuun tapaan.

## TANSANIALAINEN KULTTUURI

### Uskonto

Lähes kaikki tansanialaiset kuuluvat johonkin kirkkoon, ja ateismia pidetään kummastuksena, josta kannattaa ehkäpä puhua hienovaraisesti. Eri uskonnot sen sijaan elävät varsin hyvin sovussa keskenään: niin muslimit, kristityt, hindut kuin rastafaritkin. Muslimeja on noin 40 % väestöstä. Tansaniassa elävät intialaiset ovat melko selvästi muista erillään pysyvä ryhmä, jonka hallussa on suuri osa maan talouselämästä yhdessä arabien kanssa.



### Ruokailu

Ruokailu Tansaniassa on perheen ja ystävien yhteinen tapahtuma. Omasta ruoasta riittää aina jaettavaa muille (esimerkkinä olkoon bussimatalla ostettu koko takapenkin jakama voileipä, siis pala leipää, jolla oli voita, ei muuta, ja kuusi matkalaista).

Kotiruoka on kasvis- ja hiilihydraattipitoista, vaikka valkoiselle saatetaankin tarjota lihaa, jota pidetään juhlapäivien luksuksena. Tärkeimpiä ruoka-aineita ovat ugali eli maissipuuro (syödään käsin), riisi (wali tai ubwabwa), pavut (maharagwe), kala (samaki), chapati eli pannulla paistettu leipä, toisinaan liha (nyama) ja kana (kuku), parhaimmillaan pilaussa, mausteisessa riisipadassa, ja tietysti chips

mayai eli ranskanperunamunakas. Usein juodaan myös kardemummalla ja neilikalla maustettua mustaa teetä maidolla (chai maziwa) tai ilman (chai). Perhemajoituksessa kasvissyöjän ruokavalio saattaa jäädä hieman yksipuoliseksi. Rannikolla (Mtwarassa) syödään keskimäärin enemmän kalaa kuin lihaa. Singidassa puolestaan enemmän lihaa kuin kalaa johtuen sijainnista. Jonkin verran syödään Victoria-järvestä tulevia kaloja tai pieniä, Singidani-järvestä kotoisin olevia otuksia. Toreilla on (vuodenajasta riippuen) laaja valikoima kauden hedelmiä, joilla kannattaa täydentää ruokavaliota. Vinkki! Ota mukaan linkkuveitsi, niin saat välipalاهدelmät kuorittua myös matkan päällä.

Ravintolassa sinulle tarjotaan usein ruokailuvälineitä, mutta hetken harjoittelun jälkeen niitä ilmankin syöminen alkaa sujua. Oikealla kädellä syödään, vasen on vessassa käyntiä varten – tosin paikallisetkin saattavat käyttää syömiseen kumpaa tahansa kättä.

## **Käymälät**

Omat vessapaperit kannattaa pitää mukana, mikäli vessoissa tarjolla olevalla vedellä ei pärjää (vaatii hieman harjoittelua). Paperia ei suositella huuhdottavaksi vesivessoissa viemäriin, vaan papereille on yleensä oma roskakori. Vesivessat ovat varsinkin maaseudulla harvinaisuus ja yleisimpiä vessoja ovat reikä lattiasa –mallit, joko vesihuutelulla tai ilman.

## **Perhe-elämä**

Perheet ovat Tansaniassa suomalaisittain suuria, ja niihin kuuluu usein myös jäseniä, jotka eivät ole omia lapsia tai varsinaisia verisukulaisia. Sinut kutsutaan mielellään erilaisiin juhliin tai muuten vaan perheiden vieraaksi, ja vierailusi on kunnia talon väelle. Vinkki! Ota mukaasi muutama siistimpi ja hienempi vaate, joilla voisit ajatella meneväsi paikallisiin perhejuhliin kuten häihin, hautajaisiin, kirkon tilaisuuksiin yms. Tulet todennäköisesti saamaan kutsuja tämän tyyppisiin tilaisuuksiin, jotka ovat ainutlaatuisia tilaisuuksia tutustua maan kulttuuriin.

Perheen pää eli mies edustaa perhettä usein ulospäin, ja naiset eivät välttämättä liiku ulkona tai ole halukkaita juttusille vieraitten kanssa. Tässä on tosin havaittavissa selvä muutos yhä useampien naisten käydessä ansiotyössä kodin ulkopuolella. Yksinhuoltajatkään eivät ole kummajaisia, vaikka yleensä asuvatkin jonkun muun sukulaisen suojissa. Perheen lapset saattavat asua osan ajasta koulujen asuntoloissa, joten on hyvin tyypillistä, että lapset ovat kotona vain viikonloppuisin ja lomien aikana. Monilla perheillä on myös kotiapulainen, joka on usein lähikylän köyhistä oloista tuleva koulua käymätön nuorinainen. Hänen tehtävänä on auttaa ruoanlaitossa ja lapsienhoidossa sekä siivouksessa. Kotiapulainen asuu yleensä perheen kanssa.

Avoliittoja ei Tansaniassa juurikaan suvaita. Etenkin jos olet nainen, itsenäisenä, yksin matkustavana (jopa naimattomana!) valkoihoisena sinua saatetaan pitää vapaamielisenä. Suhteissa vastakkaiseen sukupuoleen ja niistä puhuessa kannattaa noudattaa varovaista harkintaa. Myös kaikenlaiset hellyydenosoitukset julkisilla paikoilla kuten kaduilla ovat Tansaniassa tabu, eikä niitä voi harrastaa järkyttämättä tai hämmentämättä paikallisista.

Vanhempia ihmisiä kunnioitetaan, ja sinun tulee muistaa sanoa heidät kohdatessasi (kyllä, myös tuntemattomille) *Shikamoo!*, johon he vastaavat *Marahaba*. Myös lapset ja nuoret tervehtivät sinua samalla tavalla, mikä saattaa suomalaiseseen tasa-arvoon tottuneesta tuntua aluksi

kummalliselta. Tämä on kuitenkin vakiintunut tervehdys Tansaniassa, ei sen kummempaa! Myös heimosuhteet ovat tansanialaisille tärkeitä, mutta ulkomaalaisena niistä ei sinänsä tarvitse välittää. Olemme heimorakenteiden ulkopuolella.

## Pukeutuminen

Kesävaatteet ovat siis ilmaston vuoksi tarpeen. Niistä viilein on varmaankin yllättävän monikäyttöinen tansanialaisnaisten suosima *kanga*. Värikkäitä kankaita saa suhteellisen edulliseen hintaan toreilta ja kaupoista (toreilta halvemmalla). Kaupoissa tietysti auttaa, jos tuntee myyntiartikkeleitten yleisimmät hinnat ja osaa jonkin verran kieltä. *Kangan* alla on hyvä olla jotakin (alus- tai muu hame).



Osin muslimikulttuurista johtuen olkapäitten paljastamista saatetaan paheksua, joskin sitä tekevät myös tansanialaisnaiset itse. Jopa hihattomia toppeja voi aikaisempien vapaaehtoisten kokemuksen mukaan jokseenkin huoletta käyttää. Shortsien ja hameiden tulisi olla polvet peittäviä. Vinkki! Pidä muknasi aina jotain ohutta huivia, jonka voit missä tahansa tilanteessa kietaista harteillesi tai päähäsi.

Ota mukaasi vaatteita, joista pidät ja joita käyttäisit kesäsäällä Suomessakin, mutta älä niitä kaikkein paljastavimpia ja hienoimpia. Materiaaleina hengittävät puuvillakankaat ja urheilumateriaalit ovat parhaimpia. Muut tekokuituiset vaatteet saattavat olla hiostavia ja epäkäytännöllisiä. Moskiittojen varalta tarvitset iltoihin pitkähihaisia, vaaleita paitoja ja pitkälahkeisia housuja. Lisäksi ainakin kahdet hyvät kengät on hyvä olla mukana. Hyvät urheiluvaatteet kannattaa ottaa myös jo Suomesta mukaan. Lisäksi, kuten jo mainittukin, yhdet paremmat vaatteet juhlija varten on hyvä olla mukana. Vinkki! Jos tykästyt värikkäisiin tansanialaisiin kankaisiin, voit nopeasti ja edullisesti teetättää itsellesi juhlavaatteen paikallisella räätäilillä.

## Suhtautuminen länsimaalaisiin

Tansaniaan tullessa kannattaa siis varautua kohtaamaan köyhyyttä ja varsinkin oman elintason räikeään erilaisuuteen moneen paikalliseen verrattuna.

Sinusta ollaan *mzunguna* ("valkoihoisena, eurooppalaisena, länsimaalaisena") loputtoman kiinnostuneita. Tämä voi tuntua välillä rasittavaltakin, mutta siihen kannattaa yrittää suhtautua kärsivällisesti. Asiallisiin tervehdyksiin on kohteliasta vastata ystävällisesti. Tuntemattomien tervehtiminen on olennainen osa kulttuuria. Länsimaalaisiin, kuten sanottu, suhtaudutaan suurella kiinnostuksella. Valkoihoinen tuntee itsensä helposti käveleväksi nähtävyydeksi ja pankiksi (joita monet maastoautoissaan ja vartioiduissa luksustaloissaan asuvat Tansanian valkoihoiset kieltämättä muistuttavat) tai yli-ihmiseksi, joka osaa mitä vain, kuten rakentaa lentokoneita tai radioita – etkö rakentaisi minulle yhden? – kuten pitkään jatkunut kehitysyhteistyö on joskus väärillä, aliarvostavilla malleillaan opettanut.



Vihamieliseen suhtautumiseen törmää harvoin. Rahan ja muiden materiaalistien hyötytavaroiden pyytämiseen sen sijaan täytyy jotenkin totutella. Rahan antaminen toisille ihmisille ei ole samanlainen tabu kuin Suomessa, missä 'puhtaat ystävyssuhteet' halutaan erottaa 'taloudellisesta hyötymisestä'. Tansaniassa nämä kaksi asiaa ovat usein erottamattomia. Esimerkiksi perheenjäsenet, muut sukulaiset ja ystävät auttavat jatkuvasti toisiaan, niin materiaalisesti kuin muillakin tavoin. Länsimaisena oman aseman muotoutuminen tansanialaisyhteisössä on luonnollisesti jo syntymästä lähtien jatkuneen eriarvoisuuden vuoksi hankalaa, ja monet vapaaehtoiset ovat kokeneet tämän asetelman yhdeksi vaikeimmista asioista maassa oleskelunsa aikana. Muista, ettei sinun ole pakko jakaa rahojasi muiden kanssa (vaikka tansanialainen yhteiskunta jakamiseen perustuukin), eikä sinua sen tähden myöskään tuomita – ihmissuhteista voi olla tansanialaiselle taloudellista hyötyä, mutta se ei suinkaan ole niiden ehto, niin kuin ei Suomessakaan.



Sinulta myös tullaan pyytämään matkoja Suomeen, ja kannattaakin miettiä miten kysymyksiin suhtautuu. Asian leikiksi lyöminen on yksi ratkaisu – tuskin monikaan pyyntö perustuu kovin realistisiin, konkreettisiin toiveisiin vaan lähinnä leikinlaskuun – toisinaan voi olla paikallaan selvittää, miksi sinun on mahdotonta kustantaa kenen tahansa matka Suomeen. Kannattaa myös ajatella, miten rahan antaminen vaikuttaa seuraavien vapaaehtoisten tilanteeseen. Tavallisen tansanialaisen näkökulmasta olet suunnattoman rikas, koska sinulla on

ylipäättään ollut varaa matkustaa lentokoneella toiselle puolelle maailmaa. Silloin voi olla vaikea suhteuttaa erilaisia rikkauden määriä toisiinsa.

## **LIIKE RY JA SPORTS DEVELOPMENT AID**

### **Järjestöjen kuvaus**

LiiKe ry, Liikunnan Kehitysyhteistyö, on suomalainen kansalaisjärjestö, jonka tavoitteena on edistää koulutusta, liikuntaa ja terveystieteistä Tansaniassa. Järjestö tekee tiivistä yhteistyötä tansanialaisen järjestön Sports Development Aidin (SDA) kanssa, joka toimii sekä Etelä-Tansaniassa Mtwaran ja Lindin alueilla sekä Keski-Tansaniassa Singidan alueella. SDA on toiminut Mtwarassa vuodesta 2003 lähtien, Lindissä vuodesta 2010 alkaen ja Singidassa vuodesta 2007 alkaen.



SDA:n tavoitteena on edistää liikunta- ja terveyskasvatusta järjestämällä mm. liikuntatunteja alakouluilla, erilaisia tapahtumia ja koulutuksia terveyskasvatuksesta. SDA pyrkii vahvistamaan liikunnan asemaa kouluissa ja siten motivoimaan lapsia koulunkäyntiin, lisäämään fyysistä aktiivisuutta ja edistämään terveellisiä elämäntapoja. SDA hankkii liikuntavälineitä kouluille, kunnostaa liikuntakenttiä, tarjoaa koulutuksia liikunnanopettajille ja liikunnanopetusta kouluille, järjestää erilaisia liikuntatapahtumia kouluissa ja ylipäätään lapsille ja nuorille sekä antaa tapahtumissa

tietoa terveydestä ja sairauksien ehkäisystä. SDA myös valmentaa ja vie joka vuosi jalkapallojoukkueen Helsinki Cupiin. Suuri osa SDA:n rahoituksesta tulee Liikeltä (Suomen ulkoministeriön kehitysyhteistyövaroista) ja urheiluvälineitä saadaan lahjoituksina Suomesta sekä Amer Sportsilta. Sponsorit kustantavat Helsinki Cupiin lähtevän joukkueen kulut sekä joitakin pienempiä tapahtumia. Myös alueen kunnat osallistuvat joidenkin tapahtumien rahoitukseen. SDA on alueillaan varsin tunnettu ja tekee yhteistyötä paikallisten viranomaisten kanssa.

**MTWARA:** Mtwarassa sijaitsee SDA:n ”pääkonttori”. Mtwaran toimistossa työskentelee tällä hetkellä neljä kokopäiväistä työntekijää: toiminnanjohtaja Adolf Kanda, hankepäällikkö Thea Omari, hankekoordinaattori Ludger Limu sekä hankeavustaja Tatu Said. Mtwarassa sijaitsee myös SDA:n projektitalo, jossa LiikEn työntekijät asuvat kentällä ollessaan. Projektitalolla on töissä Salumu, joka pitää huolta talon kunnosta.

**SINGIDA:** Singidan toimistossa työskentelee tällä hetkellä kolme kokopäiväistä työntekijää: hankepäällikkö Arnold Bugado, sekä hankekoordinaattorit Amani Mwaipaja ja Gloria Mwakalinga. Toimistosihteerinä toimii Deborah Ahungu. Lisäksi Singidassa on palkattu autonkuljettaja Ramadhani.

**LINDI:** Lindin toimistolla työskentelee kolme tansanialaista työntekijää: hankepäällikkö Chigogo Mohamedi sekä hanketyöntekijät Ramson Lucas ja Amina Jumla.

## **Moms and daughters – äidit ja tyttäret**

Tammikuussa 2010 aloitettiin Mtwarassa kaksivuotinen Suomen ulkoministeriön tukema ”Moms and Daughters - mama na mabinti” (äidit ja tyttäret) –hanke. Hankkeen tavoitteena on ollut aktivoida äitejä ja tyttäriä liikkumaan sekä vahvistaa heidän tietoisuuttaan mm. erilaisissa terveysasioissa.

Lisää tietoa Moms and daughters –hankkeesta löytyy projektisuunnitelmista, väliraporteista sekä moms and daughters –kansioista.

## Education through sports – Koulutusta liikunnan avulla

Mtwarassa toteutettiin vuosina 2001-2003 liikuntapaikkojen kunnostukseen liittyvä hanke. Vuosina 2004-2008 oli käynnissä hanke *Koulutusta liikunnan avulla*. Tämän hankkeen tarkoituksena oli tehdä kouluympäristö mahdollisimman mielenkiintoiseksi liikunnan avulla. Noin 600 koulua saivat uudet maali- ja koripylväät. Samalla kunnostettiin kenttiä ja koulutettiin opettajia pitämään liikuntatunteja sekä pitämään huolta liikuntakentistä ja – välineistä. Koulut saivat myös runsaasti uusia liikuntavälineitä, mm. Amer Sportsin lahjoittamia jalka-, kori- ja lentopalloja sekä usean suomalaisen joukkueen lahjoittamia pelivarusteita.

LiiKe ry aloitti Mtwaran tulosten rohkaisemana vuonna 2007 peruskoulujen liikunnan kehittämishankkeen myös Singidan läänissä vuonna 2007 ja Lindissä vuonna 2010. Vuonna 2012 Singidassa olisi tarkoitus ulottaa Koulutusta liikunnan avulla - hanke myös yläkouluihin. Projektissa tehdään tiivistä yhteistyötä opettajien ammattiyhdistyksen, Teacher's Trade Unionin (TTU) kanssa.

Lisätietoa projekteista löytyy projektisuunnitelmista ja raporteista.

## Physical and Health Education Projects – Opettajien koulutushankkeet



Tammikuussa 2009 aloitettiin yhteistyössä Tansanian Opetusministeriön kanssa kolmevuotinen hanke, jonka tarkoituksena on vahvistaa tansaniaalaista liikunnanopetusta opettajankoulutuslaitoksissa. Hankkeesta vastaa Tansaniassa Adolf Kanda jonka toimisto sijaitsee Mtwaran Opettajankoulutuslaitoksen tiloissa.

Hanke evaluoitiin 2011 ja evaluaatioraporttia kannattaa etsiä LiiKen sivuilta.

LiiKe, SDA ja Tansanian Opetusministeriö aloittivat uuden terveystieteiden opetushankkeen 12 opettajankoulutuslaitoksessa 2012. Hanke kestää kolme vuotta ja on jatkoa liikunnan opetuksen kehityshankkeeseen 2009-11. Hankepäällikkönä jatkaa Adolf Kanda.

## VAPAAEHTOISENA TANSANIASSA

### Vapaaehtoistyön kuvaus

Vapaaehtoisten työtehtäviin kuuluu liikuntatuntien ja -kerhojen ohjaamista, liikuntatapahtumien ja seminaarien suunnittelemista ja järjestämistä sekä erilaisia hallinnollisia tehtäviä. Vapaaehtoisen rooli on tukea ja avustaa paikallisia erilaisissa työtehtävissä – ei tehdä työntekijöiden hommia heidän puolestaan! Vapaaehtoistyöjakson päätyttyä vapaaehtoinen jättää loppuraportin sekä paikalliselle (SDA:lle) että suomalaiselle (LiiKe ry:lle) järjestölle. Työn dokumentointi on tärkeää, sillä se auttaa sekä SDA:ta raportoinnin teossa, että tulevia vapaaehtoisia työhön perehtymisessä. Vapaaehtoisten työtehtävät suunnitellaan aina

yksilöllisesti jokaiselle vapaaehtoiselle yhdessä SDA:n ja Liiken kanssa, painottaen kuitenkin paikallistoimiston tarpeita ja toiveita.

Kouluilla opettavat vapaaehtoiset voivat täyttää ”Excel file for volunteers teaching in schools” -lomaketta, joka löytyy SDA:n toimiston koneelta. Tehdyn työn dokumentointi helpottaa paikallisia työntekijöitä raporttien kirjoittamisessa ja auttaa tulevia vapaaehtoisia ja työntekijöitä perehtymään SDA:n työhön kouluissa.

## Asuminen

SDA sijoittaa vapaaehtoiset perhemajoitukseen tuttuihin perheisiin, jotka ovat majoittaneet vapaaehtoisia jo pitkään. Näin varmistetaan, että vapaaehtoinen pääsee sisään kulttuuriin, saa kannustusta kielenopiskeluun sekä tuntee olonsa vähemmän yksinäiseksi. Mikäli perheen kanssa esiintyy joitain ongelmia asumisen suhteen, voi asuinpaikkaa myös tarpeen vaatiessa vaihtaa. Paikallistoimiston ja Liiken kanssa kannattaa olla avoimesti yhteydessä mieltä askarruttavista asioista. Vapaaehtoisia majoittavat perheet ovat usein keskivertoa varakkaampia perheitä, joten asumispuitteesi tulevat olemaan huomattavasti paikallista keskivertoa korkeatasoisemmat, mutta Suomen asuinolosuhteisiin verrattuna hyvinkin vaatimattomat. Pariin juttuun on ainakin syytä varautua etukäteen:

1. Sähkökatkot. Singidassa vuonna 2011 sähköt olivat poikki lähes päivittäin, ainakin osan päivästä. Tämä ei kuitenkaan ole iso ongelma, sillä elektroniset laitteet oppii nopeasti lataamaan silloin kun sähköä on tarjolla. Sähkökatkoista yleensä ilmoitetaan etukäteen, ja näitä aikatauluja voi työkavereilta kysellä. Mtwarassa on myös lyhyitä sähkökatkoja, jotka tosin kestävät usein vain muutamia minuutteja. Kannattaa kuitenkin pakata mukaan hyvä tasku/otsalamppu.
2. Vesikatkot. Singida on kuiva paikka ja on hyvin tavallista, että sisälle ei tule juoksevaa vettä. Perheillä on kuitenkin vesisäiliöt, joita täytetään yleisistä kaivoista. Mtwarassakin on aika ajoin vesikatkoja. Pesulle pääsee kyllä jotenkin aina kun on tarvetta, mutta todennäköisesti vedensäätökyky kehittyi vapaaehtoisjakson aikana - tästä on iloa myös Suomessa! Naisen elämää helpottaa, jos mukaan ottaa puhdistuspyyhkeitä tai vastaavaa ainetta, jolla kasvot saa tarvittaessa pestyä ilman vettäkin. Kannattaa myös pakata mukaan hyvät varastot vanulappuja, jos niitä tarvitsee.
3. Suihku ja vessa. Yleisin vessa on reikä lattiassa –mallinen vedellä huuhdeltava vessa. Papereita ei huuhdella viemäriin vaan laitetaan niille varattuun roskakoriin. Suihkuna toimii useimmiten suuri saavillinen viileää vettä, josta pienemmällä kipolla/kannulla otetaan peseytymisvettä.
4. Ruokailu. Perheasumiseen sisältyy kolme ruokailua: aamiainen, lounas ja illallinen. Ruoat ovat usein pöydällä odottamassa valmiina lämpökattiloissa (”hotpot”). Perhe saattaa syödä hyvinkin eri aikaan vapaaehtoisten kanssa riippuen siitä missä he työskentelevät.
5. Pyykkäys. Sovi perheen kanssa, minä päivänä pyykit pestään. Kerää likaiset pyykit valmiiksi esim. muovikassiin ja jätä sovittuun paikkaan, josta kotiapulainen ne löytää. Pese omat alusvaatteesi kuitenkin itse nyrkkipyypillä. Torilta voit ostaa pesuainetta.

MTWARA, LINDI ja SINGIDA: Asumisesta maksetaan suoraan hanketoimistolle 150€ (n. 350 000 Tsh) kuukaudessa. Hanketoimisto ohjaa rahan perheelle. Hinta sisältää oman huoneen, ruoan (aamupala, lounas, päivällinen) sekä pyykkäyksen. Mtwarassa projektitalolla asuvat vapaaehtoiset eivät maksa asumisestaan, mutta vastaavat ruoan laittamisesta/ostamisesta itse.

## Viisumit ja työluvut

Kolmen kuukauden turistiviisumin (50USD) saa lentokentältä. Vinkki! Saapuessasi Dar es Salaamin lentokentällä laita passisi väliin 50USD tasarahana sekä täytetty maahantulolomake. Laita maahantulolomakkeeseen oleskeluosoitteeksi sen paikallistoimiston osoite, mihin olet menossa tai hotelliin osoite Dar es Salaamista. Ojenna lentokenttävirikailijalle passisi rahoineen ja lomakkeineen ja jää odottelemaan, että nimesi huudetaan lasin takaa.

Myöhemmin paikallistoimiston avustamana haettavan lyhytaikaisen työluvan saa paikallisesta Immigration Officesta (CTA, 200USD). CTA lupa kumoaa voimaanastuessaan turistiviisumin, joten kannattaa katsoa viimeinen voimassaolo päivämäärä tarkkaan, ettei paluulento mene voimassaoloajan yli. Pidempää oleskelua varten tarvitaan työ- ja oleskelulupa (500USD), joka hankitaan Dar es Salaamista (yleensä sinne ei tarvitse mennä itse, vaan joku oman järjestön tai KEPAn työntekijä voi hoitaa asian).

Työlupaa varten tarvitset 7 valokuvaa, cv:n, kopion passista sekä CTA:sta tai turistiviisumista. (Valokuvat ja kopiot voit ottaa myös paikan päällä.) Lisäksi kannattaa ottaa mukaan opintotodistukset, opintorekisteriote ja mahdolliset todistukset esim. urheilukerhojen ohjaamisesta (mieluiten englanniksi). Tämä on tärkeää etenkin silloin, jos oma koulutus ei liity urheiluun, kasvatustieteisiin tms. Työlupa-asioiden hoitaminen Mtwaran ja Darin maahanmuuttovirastoissa voi olla turhauttavaa, sillä asiat hoituvat todella hitaasti. Silti asiat aina hoituvat, eikä niistä kannata turhia murehtia!

## HYÖDYLLISTÄ TIETOA

### Turvallisuus

Päivällä on turvallista liikkua yksin ja tutustua ihmisiin. Tervettä järkeä kannattaa kuitenkin käyttää ja kuljettaa esimerkiksi passia ja suuria rahasummia mukana vain silloin kun se on välttämätöntä. Toreilla ja ihmistungoksessa, kuten täysissä *daladaloissa* (minibussi) etenkin Dar es Salaamissa kannattaa olla varuillaan taskuvarkaiden vuoksi. Paikallisten seurassa liikkuminen on aina helpompaa kuin yksin. Pimeällä kannattaa liikkua mahdollisuuksien mukaan ryhmässä ja varoa liikennettä. Pimeällä kannattaa käyttää takseja tai *bajajeja* (kolmipyöräinen riksa) liikkumiseen. Kävellessä ei ole turvallista!



**MTWARA:** Mtwarassa on joitakin paikkoja, joihin ei kannata mennä yksin. Msamgankuun niemessä (jonne pääsee veneellä kalastajasatamasta) on tapahtunut useita ryöstöjä etenkin valkoihoisille, eikä sinne pidä mennä ilman paikallista "turvamiestä". Silloinkin kannattaa jättää kamera ja muut

arvotavarat kotiin. Mtwaran muillekaan rannoille ei kannata mennä arvotavaroiden kanssa eikä tehdä rannalla kovin suurta numeroa itsestään. Myös Likonden alue (torin takana) sekä teollisuusalue laivasataman lähellä ovat kuulemma vähemmän turvallisia alueita, joilla liikkumista yksin kannattaa välttää. Torilla ei kannata ottaa kuvia ilman lupaa, vaan kysyä aina sopiiko kuvaaminen. Kuvaamisesta ei tarvitse maksaa.

LINDI ja SINGIDA: Molemmat alueet ovat olleet turvallisia, joskin pimeällä yksin liikkumista tulee välttää.

## Liikkuminen

Jokainen SDA:n/LiiKen vapaaehtoinen ja työntekijä on oikeutettu polkupyörään. Jokainen on vastuussa pyörästä – hävitetyn pyörän joutuu korvaamaan. Jokainen vastaa myös pyörän huollosta. Pyöränkorjaajia (*fundu*) löytyy useita kadunkulmista kyltteineen. Pyörän renkaan täyttäminen maksaa 100Tsh/rengas ja renkaan paikan laittaminen 300Tsh/paikka. Pyöränkorjaajilla ei usein ole vaihtorahaa – kannattaa varata kolikoita ja tasaraha!

*Bajajit* eli riksatsat ovat helppo ja mukava tapa matkustaa Mtwarassa (Singidassa muutamia). Bajajikuskien numeroita voi myös kysellä, jolloin bajajien voi tarvittaessa myös soittaa paikan päälle. Hinta vaihtelee matkasta riippuen, mutta keskimäärin matka maksaa 1500-2500Tsh.

*Pikipikit* (moottoripyörät) ovat suosittu tapa matkustaa erityisesti Singidassa. Pikipikillä on hieman halvempi matkustaa kuin bajajilla.

*Daladalalla* eli minibussilla voi matkustaa kätevästi kaupunkien sisällä. Daladalloilla pääsee myös lähikaupunkeihin ja kyliin. Matkustaminen on halpaa: esim. kaupungin sisäiset matkat 300 - 400Tsh, Mtwara-Lindi 3000Tsh.

Dar es Salaamiin tullessasi on helpointa ottaa taxi. Huijaustakseja on jonkin verran liikkeellä, joten varmintä on käyttää LiiKelle tuttuja kuskeja (Frank +255 71 343 8284). Tällöin voit sopia noudon myös etukäteen lähettämällä tekstiviestin kuskille milloin saavut lentokentälle tavaroinesi. Hän kuittaa sinulle viestin ja on sinua vastassa kyltin kanssa. Sopiva summa matkasta lentokentältä keskustaan on 20 000 – 30 000Tsh. Vinkki! Voit varata itsellesi huoneen Dar es Salaamista ensimmäiseksi yöksi [Safari Inn hostellista](#).

## Matkavakuutus

Tansaniaan lähtevän on otettava matkavakuutus. Eri yhtiöiden matkavakuutuksia kannattaa vertailla hyvin etukäteen ja selvittää kattaako vakuutus esim. safareita, Kilimanjaron vaellusta, sukeltamista tms.

## Rahankäyttö, kulutus

Yksi euro on noin 2300 Tansanian shillinkiä. Tosin kurssi vaihtelee lähes koko ajan. Lentokentälläkin on ihan käypä kurssi. Rahankäyttösi riippuu pitkälti elintasostasi: kuinka länsimaisittain haluat elää, mitä syöt, matkusteletko, käytkö sukeltamassa, safareilla tai muilla retkillä. Kuukausittaiset menoarviot vaihtelevat asumismuodosta ja matkustelusta riippuen 170–340€, tosin huokeamminkin on selvitty. Kaupoista löytyy eurooppalaisia tuotteita

eurooppalaiseen – tai kalliimpaan – hintaan, mutta hetken maassa vietettyäsi voit oppia myös käyttämään paikallisia tuotemerkkejä.

Pankki- ja luottokorteilla (myös Visa Electronilla) saa nostettua rahaa automaateista. Myös Mtwarassa, Lindissä ja Singidassa löytyy pankkiautomaatteja. Rahaa kannattaa kuitenkin käydä nostamassa usein aamuisin, jolloin rahaa saa varmasti automaateista. Pieniä tansanialaisia rahoja kannattaa koettaa hamstrata ja pitää mukana, sillä kaikilla pikkuputiikin pitäjillä ei ole välttämättä antaa vaihtorahaa isommista seteleistä. Dar es Salaamissa pystyy nostamaan myös dollareita automaateista (Slipway, Sea Cliff Village Onnelan vieressä ja keskustassa 3 automaattia). Useimmissa turistikohteissa (safarit, puistomaksut yms.) dollari on ensisijainen valuutta ja shillinkiä kätevämpi kuljettaa matkalla, koska shillingin arvo on niin pieni, että seteleitä joutuu ottamaan mukaan paksun nipun. Suurin seteli on 10 000tsh, joka vastaa siis noin 5 euroa.

Rahaa ei yleensä kanneta näkyvästi helposti napattavassa käsilaukussa, vaan esimerkiksi taskussa tai alushousuissa, sukanvarressa, solmioneulassa – rahavyö voi olla helpoin vaihtoehto. Suuremmat rahasummat, arvopaperit ja -tavarat on parasta pitää asunnossaan (mahdollisuuksien mukaan lukkojen takana). Jos pankkikorttia tai passia joutuu kuljettamaan mukana, ne kannattaa pitää rahavyössä tai housujen sisäpuolelle ommellussa taskussa. Pidä mukana pieni määrä shillinkejä huomaamattomassa paikassa – ota mallia paikallisista. Tinkiminen toreilla ja kaduilla (sekä takeissa ja bajajeissa eli paikallisissa riksoissa) kuuluu maan tapoihin. On myös usein aihetta odottaa, että sinulta pyydetty hinta on kalliimpi kuin paikallisilta – ei kuitenkaan välttämättä. Kannattaa siis kysellä hintoja eri puolilta, ja helpointa on olla ostoksilla paikallisten kanssa. Ei ole myöskään syytä ajatella, että sinua aina, järjestelmällisesti, väistämättä ja kaikkialla huijattaisiin. Kun totut paikalliseen hintatasoon ja osaat tulkita kulttuurisia koodeja hieman alkukankeutta sujuvammin, ostosten teko on mukavaa sosiaalista puuhaa ja kauppiaista saattaa tulla luotettavia, avuliaita ystäviäsi. Hintaesimerkkejä v. 2014:

Bajajimatka: 1500-2500 sh

Daladalakyyti: 300-400 sh

Iso vesipullo: 1000 sh

Limppari: 500-600 sh

Kanga: 5000-8000 sh

Lounas paikallisessa ravintolassa: 2000 – 6000 sh

Bussimatka Dar-Mtwara: 23 000 sh

Tuontituoremehu 1l: 3000 sh

## **Terveys**

Eniten askarruttavia asioita Tansaniassa lienevät terveellinen ruokailu, malaria ja lääkärikäynnit. Rokotuksista ja malarialääkityksestä kannattaa keskustella lääkärin kanssa hyvissä ajoin ennen matkaa. Tansaniaan tarvitaan rokotukset ainakin hepatiitteja A ja B, lavantautia sekä keltakuumetta vastaan (muista ottaa mukaan tosite keltakuumerokotteesta, sitä saatetaan kysyä lentokentällä, ja viimeistään Zanzibarilla!).

Kuumassa ilmastossa kannattaa varsinkin aluksi pitää huolta riittävästä juomisesta, koska nestehukka saattaa aiheuttaa outoja oloja ja jopa lämmön nousua. Veden ja kaikkien kasvien, etenkin juuresten keittäminen (vähimmäisajoista on monia käsityksiä, 5-10 minuuttia on suositeltu, joskaan amebat eivät puolen tunnin kiehumisen jälkeenkään kuole) säästää sinut ainakin madoilta ja lavantaudilta sekä monilta tavanomaisemmilta vatsapöpoiltä.

Tuoremehuja, raakoja kasviksia tai mitä tahansa raakaa ruokaa ja jäätelöitä ei suositella, mutta monet ovat niitäkin syöneet saamatta vatsavaivoja. Tuoreita hedelmiä kuten maittavia mangoja ja ananaksia voi jokseenkin huoletta syödä. Nekin pitää ennen kuorimista ja syömistä pestä huolellisesti keitetyllä vedellä. Kuorimaveitsi on hyvä pakata mukaan. On hyvä selvittää, että ruoka ei ole kauan säilytettyä, vaan vastavalmistettua. Maitohappobakteerivalmisteiden syöminen matkan alussa ja jo ennen matkaa saattaa auttaa vatsan toimintaa ja säästää vatsavaivoilta. Käsienpesu ennen ruokailua on myös hyvä tapa välttää erilaisilta sairauksilta. Vinkki! Ota mukaan käsidesiä, jolla onnistuu käsien puhdistus ennen eväitten syöntiä myös bussimatalla.

## **Malaria**

Malaria on varsin yleinen ja hyväkuntoisella, estolääkitystä käyttävällä suomalaisella usein lievä tauti. Estolääkitys voi kuitenkin myös vaikeuttaa malarian tunnistamista. Malarian testaaminen on varsin helppoa ja halpaa (n. 2000 Tsh), ja lienee suositeltavaa jos outo kuume ja päänsärky iskee. Paikalliset syövät malariaan usein sivuvaikutuksiltaan hyvin vahvaa kiniiniä, jota ei missään tapauksessa suositellakaan ensisijaiseksi malarialääkkeeksi (vain sairaalassa valvotuissa olosuhteissa). Suositeltavampia, ulkomaalaisille usein määrättyjä ja paikalliseen hintatasoon nähden kalliimpia lääkkeitä ovat mm. Coartem ja Duo-Cotexin.

Malariatestissä tulisi käydä myös toipumisen varmistamiseksi lääkityksen loputtua. Hoitosuosituksen kirjavuuteen on syytä varautua riippuen siitä, kenen kanssa puhut. Monilla lääkäreilläkin on erilaisia käsityksiä tautien hoidosta ja testausmenetelmät ovat erilaiset. Malariaparasitiittien sanotaan olevan havaittavissa veressä toisina aikoina vaikeammin, toisina (kuumekohtauksessa) helpommin. Terveysklinikoilla on todistettusti mahdollista saada myös virheellisiä malariadiagnoseja. Jotkut laborantit saattavat epäillä, etteivät näe malariaparasitiittia verinäytteenä ja pelkäävät virheellisen negatiivisen tuloksen seurauksia, sillä malaria on pahimmillaan tappava tauti. Sen vuoksi laborantit saattavat antaa positiivisen diagnoosin ”varmuuden vuoksi”. Lievistä flunssan oireista ei välttämättä kannatakaan heti säikähtää, koska malariaan kuuluvat yleensä korkea kuume, päänsärky ja vilunväristykset. Toisaalta malariaestolääkkeet saattavat lieventää malarian oireita, joten niiden tunnistaminen voi hankaloitua. Jos malariadiagnoseja tulee estolääkkeiden syömisestä huolimatta useita peräkkäin, kannattaa miettiä, voisiko kyseessä olla väärä diagnoosi. Turhia malarianhäätökuureja ei nimittäin pidä syödä toistuvasti, koska lääke rasittaa maksaa varsin paljon.

Maaseudulle pidemmäksi aikaa lähtiessä kannattaa ottaa mukaan malariaan sairastumisen varalta tarvittava lääkitys, koska paikallisessa sairaalassa ei välttämättä ole lääkkeitä saatavilla. (Jotkut vapaaehtoiset ovat tutustuneet myös homeopaattisiin ja muihin luonnonlääkkeisiin malarian hoitona, mutta korostavat, että ne ovat varsin epäluotettavia.) Malarianestolääkkeet



eivät suinkaan anna täydellistä suojaa, joten on tärkeää pukeutua iltaisin pitkiin vaatteisiin ja käyttää hyttyskarkoitetta. Öisin kannattaa ehdottomasti nukkua moskiittoverkon alla. Täysin puremilta et kuitenkaan koskaan säästy.

Lääkkeitä, kuten erilaisia antibioottikuureja, voi ostaa ilman reseptiä edullisesti kaikista apteekeista. Harvinaisempia lääkkeitä ei kuitenkaan ole saatavilla isommistakaan kaupungeista, joten kannattaa ottaa säännöllisesti tarvitsemansa lääkkeet mukaan. Malarialääkkeistä doxisykliiniä ja Lariamia saa Mtwarasta, Malaronea ainoastaan Dar es Salaamista. Lääkärit määräävät antibiootteja helposti. Tarkasta aina lääkkeiden päivämäärät ja oikeellisuus ja syö aina kuuri loppuun. Muista säästää lääkekuitit matkavakuutusta varten!

Kannattaa myös miettiä miten sairastumisesta kertoo vanhemmilleen. Paluun jälkeen on hyvä käydä tarkastuksessa, ja muistaa kertoa lääkärille pidemmänkin ajan kuluttua reissusta, jos jotain oireita ilmenee. Esimerkiksi malaria voi puhjeta varsin pitkänkin ajan kuluttua paluun jälkeen.

## **Lääkäriasemien yhteystiedot**

MTWARA: Mtwarassa paikallisten käyttämää keskussairaala parempia (tai ainakin huomattavasti nopeampia) klinikoita ovat Ndanda Ndogo (Shanganissa Finnish compoundia vastapäätä) sekä Marie Stopes (torin takana). Valitettavasti Mtwarassa ei ole länsimaiset standardit täyttävää klinikkaa, joten varmistuksen saaminen epäilyttäville malariadiagnoseille vaatii käynnin Dar es Salaamissa.

LINDI: Keskustassa on muutamia kohtuullisia klinikoita. Lisätietoa hanketoimistosta.

SINGIDA: Torin vieressä on yksi korkeatasoinen klinikka, yhteystiedot saat hanketoimistosta.

DAR ES SALAAM: IST Medical Clinic [www.istclinic.com](http://www.istclinic.com) Ruvu road. Puh. 022 260 1307/8. Aukioloajat: ma-pe klo: 8-18.00 ja lauantaina auki iltapäivään saakka. Lääkäri tavoitettavissa puhelimitse 24h: 0754783393.

SUOMI: Auroran tartuntatautiyksikkö

## **Internet**

Nettikahviloita on useita ja ne toimivat melko hyvin. Tosin monissa koneissa on paljon haittaohjelmia, jotka hidastavat niiden toimintaa. Myös sähkökatkokset vaikeuttavat välillä nettikahviloiden toimintaa. Mm. Vodacom myy myös internet -mökkuloita (50 000 sh), joten netin käyttö onnistuu myös omalla läppärillä. Nettitikkuihin voi ladata kuukausittain aikaa 30 000 shillingillä jolla saa ladattua mökkulaan 500 megabittia. Nettitikkua ostaessa tarvitsen passin kopion!

MTWARA: Mtwarassa sijaitsee muutamia internetkahviloita, joista paras ja tunnetuin on Pimalla sijaitseva CCM. CCM Internetkahviloita löytyy myös Stadionilta, YK:n toimistosta, postista ja Shanganista. Useimmissa paikoissa voi käyttää sekä paikan omia koneita että omaa läppäriä. CCM hinnat: 500 sh/0.5h ja 1000 sh/1h. Omalla läppärillä hintoihin tulee +500 sh. Puhelimella voi surffata myös netissä (Vodacomin kk-paketti 2000 sh). Vodacomin toimisto, josta saa nettitikun sijaitsee toria (sokonia) vastapäätä.



SINGIDA: Postin yhteydestä löytyy nettikahvila, tunnin surffailu maksaa n. 1000 shillinkiä. Kaupungilla on myös muita nettikahviloita

LINDI: Kaupungilla on useita nettikahviloita

### **Posti**

Postikortin lähettäminen Eurooppaan maksaa 700 sh ja kirjeen lähettäminen 700 sh.

### **Soittaminen**

Kannattaa hankkia paikallinen liittymä: Tigo, Airtel, Zain, Zantel tai Vodacom. Samasta liittymästä samaan liittymään soittaminen on halvempaa, minkä vuoksi suurimmalla osalla paikallisista onkin käytössä useampi liittymä. Ainakin Vodacomissa ja Tigossa on myös mahdollista käyttää internetiä sekä selvittää mm. vuorovesiajat. Liittymiä saa hankittua suoraan firmoilta ja sim –kortti maksaa n. 500-1000 sh. Hankkiessasi liittymää muista ottaa passikopio mukaan! Puheaikaa (voucharia) saa ostettua lähes kaikista kaupoista. Suomeen soittaminen on halvempaa paikallisesta liittymästä kuin suomalaisesta liittymästä.

### **Valokuvaaminen**

Valokuvaaminen on sallittua yleisillä paikoilla. Ihmisiä kuvattaessa on kohteliasta kysyä lupaa valokuvaamiseen. Jotkut saattavat pyytää rahaa valokuvan ottamisesta. Kouluilla valokuvattaessa kysytään opettajalta lupaa.

### **Vapaa-aika**

Vapaa-ajan voi kuluttaa esimerkiksi kaupunkia kierrellen ja torilla edullisesti shoppaillen tai vaihtoehtoisesti kävely- tai pyöräretkeillen. Mtwarassa meren ollessa aivan vieressä uintimahdollisuudet ovat luonnollisestikin hyvät (kunhan oppii tarkistamaan vuorovesiajat!). Tansaniassa pelataan ainakin jalkapalloa (paljon!), sählyä, lentopalloa, koripalloa jne. Liikuntamahdollisuuksista saat tietoa SDA:n väeltä sekä entisiltä vapaaehtoisilta.

Ravintoloissa käy yleisesti enemmän miehiä kuin naisia. Tansanialaisten naisten, ainakaan naimisissa olevien, ei ole yleensä sopivaa olla 'vieraiden' miesten (eli muiden kuin oman aviomiehen) kanssa illalla oluella. Toisaalta on myös totuttu länsimaisiin kummajaisiin, jotka voivat tehdä asioita, joita tansanialaiset eivät voi, ja kulttuuri on muuttumassa Tansaniassakin. Paras tapa käydä ulkona on varmaankin tutussa ja turvallisessa tansanialaisseurassa, etenkin jos

olet nainen. Sinulle tullaan tarjoamaan paljon olutta, mikä on Tansaniassa tapana, mutta vastalahjaksi saatetaan myös odottaa seksuaalisia palveluksia. Käyttäköön kukin järkeään.

Ulkona liikkuminen (ainakaan yksin) ei ole suositeltavaa pimeään tultua. Tämä on myös aika haastavaa, varsinkin sähkökatkojen aikana. Varsinaista klubi- tai biletyskulttuuria on Singidasta ja Lindistä ehkä vähän vaikea löytää. Molemmissa on kuunloisteessa toimiva ”disco” ainakin lauantaisin, Singidassa se on Community Centressä ja Lindissä poliisien juhlapaikassa lähellä rantaa. Mtwarassa yöelämään voi tutustua mm. Makonde –klubilla, Bandari -clubilla ja Blantyreassa, joissa kaikissa pääsee silloin tällöin kuulemaan myös livemusaa.

## Matkailu

Matkailu syö suuren osan vapaaehtoiskauden budjetista, joten matkustelua kannattaa suunnitella etukäteen. Matkustamisesta on aina sovittava myös vapaaehtoistyöpaikan kanssa. Matkustellessa voit joutua tekemisiin myös hankalien, lahjuksia vaativien raja- ja ulkomaalaisviranomaisten kanssa. Matkustelu ja muu liikkuminen on Tansaniassa suhteellisen turvallista. Julkinen liikenne ja polkupyörä ovat halvimmat vaihtoehdot, safarit ja rantalomat kallein.



Safarit maksavat 150 USD/per päivä/per henki molemmin puolin. Safareillakin on mahdollisuus säästää vuokraamalla oma auto ja teltailemalla sen päällä. Luotettavista ja hyvistä safarifirmoista saat tietoa entisiltä vapaaehtoisilta sekä SDA:n toimistosta.

Suosituimpia vapaaehtoisten matkakohteita ovat olleet Sansibarin saaret, Bagamoyon rantakylä, Moshi, Arusha ja Kilimanjaro, erilaiset safarit Kenian ja Tansanian luonnonpuistoissa, Nairobi ja muut Kenian kaupungit, Mwanza, Lake Nyanza (eli Lake Victoria), Ugandan puoli ja Ssesse-saaret, Sambia sekä Songea, Mbeyan kaupunki ja Malawi.

## Mitä mukaan?

Ykkössääntönä voidaan pitää, että ota kaikkea sellaista mukaan, jota välttämättä tarvitset. Isoista kaupungeista saa melko hyvin erilaisia hygieniatarvikkeita sekä vaatteita, mutta sen sijaan pienemmistä kaupungeista saatavuus vaihtelee.

Matkavarustuslista, esimerkki:

Vaatteet:

- t-paitoja
- urheiluhousuja
- alusvaatteita

- lippalakki tai huivi
- urheilusukkia
- ohuita pitkähihaisia illalla puettavaksi suojaamaan itikoilta
- hyvät lenkkarit (hyviä urheilukenkkiä vaikea löytää!!)
- urheilusandaalit (joilla hyvä kävellä!)

#### Hygieniä:

- henk. koht. hygieniatarvikkeet
- aurinkorasvaa (saa Darista, muuten saatavuus heikko), kertoimen kannattaa olla aluksi 50
- korvatulpat (taloissa ei ole lasi-ikkunoita, melua saattaa kuulua öisin)
- kosteuspyyhkeitä
- käsidesiä
- kosteusvoidetta
- hyttyskarkote off/punkkimäkäräkarkote, oltava tarpeeksi tehokas!
- vanulappuja
- naiset: siteitä saa, tamponeita kannattaa varata mukaan

#### Lääkkeet (tosin monia saa paikan päältä)

- burana
- kyypakkaus
- parasetamol
- imodium
- malarialääkkeet
- hydrokortison
- bebanthen
- haavojenpuhdistusaineet
- haavasiteitä x 2
- laastareita
- rakkolaastareita
- antibiootit
- kuumemittari
- allergialääke
- kiristysside
- silmätipat

#### Muut:

- linkkari
- otsalamppu tai taskulamppu
- matkakirja, esim. Tanzania Lonely Planet
- kirjoja, swahilin kirja

- vihko + kynä
- tietokone, tietokoneeseen kamera ja kuulokkeet skypeä varten, muistitikkuja tai ulkoinen kovalevy (kuumuus saattaa tehdä kepposet tietokoneelle!)
- kamera + kameran laturi
- adapteri + ylijännitesuoja
- kännykkä + laturi
- tuliaisia työporukalle ja perheelle
- mp3
- kopioita passista, matkavakuutuksesta
- aurinkolasit
- silmälasit + puhdistusliina +kotelo (huom! varalasisit kannattaa olla mukana!)
- pyyhe
- neulaa+lankaa
- rahavyö

## SAFARI NJEMA! – HYVÄÄ MATKAA!

P.S. Hanketoimistojen yhteystiedot löydät Liiken sivuilta