



Connecting Lives, Sharing Cultures

**AFS Austauschprogramme
für interkulturelles Lernen**

A faint, stylized world map in the background, with thin grey lines representing flight paths or connections between various continents.

Safety Tips for students hosted in Austria

Austria is generally a very safe country which has had a stable government for decades. Austria is part of the European Community and is politically and militarily neutral. Hardly any demonstrations ever take place and in case they do they're well organized and no riots must be feared.

In your country and in your cultural surroundings you have learned to avoid dangerous situations by instinctively following the rules you have been taught. These rules, which are often anchored in your subconscious, keep you safe. You know the places you had better not go to, you notice as soon as someone makes a threatening impression (through their exterior, their behaviour or the way they speak). These acquired instincts, which help to avoid danger, don't work for every country.

It can happen, however, that you get into an unpleasant or even dangerous situation and you may not know how to react according to our patterns of behaviour.

That is why we advise you to speak about the following subjects with your hostfamily, your contact person and your teachers.

Within the Hostfamily

Although there are security instructions which are valid throughout Austria, there may be regional differences. Do not hesitate to ask your hostfamily the following:

- ◆ What should I do in case of emergency? Whom should I call?
- ◆ Where are the emergency phone numbers of each family member?
- ◆ Is there a family medicine cabinet? Where is it?
- ◆ Is there a fire extinguisher? Where is it?
- ◆ Do you always lock your windows and doors?
- ◆ How should I react if I am alone at home and someone rings at the door?
- ◆ Which information may I pass on to strangers on the phone?
- ◆ Are there any dangerous household appliances (e.g. gas stove,..)?



Your hostfamily is not likely to know what you are worried about, and needs to be informed about this by you. It is within your responsibility to approach them and ask them all the questions you have or discuss all your doubts with them.

Activities with the hostfamily

The following activities are very common in Austria and your hostfamily might also engage in some of them:

Skiing, snowboarding, sledging, hiking, indoor-climbing, mountain climbing, riding the bicycle, mountain biking, ice-skating, roller-skating, horse-back-riding or other (athletic) activities you might not be familiar with.

Österreich ist im Allgemeinen ein sehr sicheres Land und hat seit Jahren eine stabile Regierung. Österreich ist ein Mitglied der europäischen Union und ist politisch und militärisch neutral. Es gibt kaum Demonstrationen und falls doch, so sind diese gut organisiert und es besteht keine Gefahr von Unruhen.

In Deinem Heimatland und in Deiner Kultur hast Du gelernt, gefährliche Situationen zu vermeiden, indem Du instinktiv die angelernten Regeln befolgst. Diese oft unbewussten Regeln geben Dir Sicherheit. Du weißt wohin man nicht gehen sollte, Du bemerkst wenn jemand für Dich bedrohlich ist (durch sein Aussehen, Verhalten oder wie er redet). Diese angelernten Instinkte um Gefahren zu vermeiden, sind nicht in jedem Land erfolgreich. Es kann durchaus sein, dass Du in unangenehme oder gefährliche Situationen kommst, wenn Du nicht weißt, wie Du Dich entsprechend unserer Verhaltensnormen benehmen sollst.

Wir raten Dir deshalb, über die folgenden Themen mit Deiner Gastfamilie, Deinem/r BetreuerIn, freiwilligen MitarbeiterInnen Deines Landeskomitees oder Deinen LehrerInnen zu reden.

Bei der Gastfamilie

Obwohl es österreichweit gültige Sicherheitshinweise gibt, kann es Unterschiede in den verschiedenen Regionen geben. Zögere nicht Deine Gastfamilie folgendes zu fragen:

- ◆ Was soll ich in einem Notfall tun?, Wen soll ich anrufen?
- ◆ Wo stehen die Notfallsnummern?
- ◆ Gibt es eine Hausapotheke? Wo ist sie?
- ◆ Gibt es einen Feuerlöscher? Wo ist er?
- ◆ Versperrt Ihr immer Eure Fenster und Türen?
- ◆ Wie soll ich mich verhalten, wenn ich alleine zuhause bin, und es an der Tür läutet?
- ◆ Welche Informationen darf ich an eine mir unbekannte Person am Telefon weitergeben?
- ◆ Gibt es irgendwelche gefährlichen Geräte im Haushalt (z.B. Gasherd, ..)?



Deine Gastfamilie kann nicht erraten, was Dich beschäftigt oder beunruhigt. Gehe daher aktiv auf sie zu: stelle alle Fragen, die Du hast und besprich alles, was Dir unklar ist.

Aktivitäten mit der Gastfamilie

Folgende Aktivitäten sind in Österreich sehr beliebt und es kann sein, dass auch Deine Gastfamilie sie ausübt:

Schifahren, Snowboarden, Rodeln, Wandern, Indoor-Klettern, Bergsteigen, Radfahren, Mountainbiken, Eislaufen, Rollschuhfahren, Reiten oder auch andere (sportliche) Aktivitäten, die für Dich fremd sein könnten.

If you do such an activity for the first time, please let your hostfamily know and be especially careful. Should you feel insecure you can always ask your hostfamily your contact person or the AFS office for security tips and advice. Please also inform your parents back home about such activities. Always wear a helmet when riding the bicycle, horse-back-riding and skiing. For risky sports such as rafting, climbing, bungee-jumping etc. you need to contact the AFS office for permission and your parents back home need to sign a sports-activity-waiver. These sports are not very common but they may be offered to you.



Outside the Hostfamily

Austria is a very secure country. The possession of weapons is only permitted with a special license, i.e. only professional hunters, police officers etc. are allowed to carry a weapon. When you are out alone during the day it is generally safe. At night you should be more careful and follow your hostfamily's advice.



Speak about the following with your hostfamily:

- ◆ Is it safe to walk around the neighbourhood at night?
- ◆ Are there areas in my district that I should avoid during the day/during the night?

Tips:

- ◆ Avoid lonely, dark areas and roads.
- ◆ You should always watch your personal belongings, your bags etc. –be especially careful in crowded places Never leave your wallet, purse or other valuable belongings unattended. Beware of the pick-pockets. Do not carry all your money with you, but only what you need for the day. Do not carry your money, ATM card and credit cards in the same place.
- ◆ If you ride a bike, lock it when you leave it unattended.
- ◆ Always carry an ID-card with you (it doesn't necessarily have to be your passport) as you might be asked to show your identification.
- ◆ Always carry your emergency card that you will get from us with you (it lists the contact details of your hostfamily, your contact person and the AFS office)
- ◆ Always have some coins/cash with you to be able to make a phone call should something happen or should you get lost.

When you are leaving the house, always let your hostfamily know where you are going, with whom and when they can expect you back. Always leave a telephone number where you can be reached. Remember to inform your hostfamily if you change your plans.

Immediately get in contact with your host family/your contact person/the AFS office (in Vienna) when you assume that somebody is waiting for you or worries about you.

Should you have “disappeared” for more than 4 hours we have to initiate the search for you and if necessary have to inform the police about your disappearance.

Wenn Du eine solche Aktivität zum ersten Mal machst, dann lass das Deine Gastfamilie wissen und sei dabei besonders vorsichtig. Wenn Du Dir unsicher bist, kannst Du Dir bei Deiner Gastfamilie, Deiner/m Betreuer/in und auch im AFS Büro Sicherheitsratschläge holen und informiere bitte auch Deine Familie zu Hause darüber. Setze beim Radfahren, Reiten und Schifahren immer einen Helm auf!! Riskante Sportarten wie z.B. Rafting, Klettern, Bungee-jumping etc. müssen von Deinen Eltern vorher erlaubt werden. Diese Sportarten sind nicht üblich, jedoch können sie Dir angeboten werden.



Außerhalb Deiner Gastfamilie

Österreich ist ein sehr sicheres Land. Der Besitz von Waffen ist nur mit einem Waffenschein erlaubt, das heißt nur Jäger, Polizisten etc. dürfen eine Waffe besitzen. Untertags ohne Begleitung unterwegs zu sein, ist generell sicher. Am Abend solltest Du jedoch vorsichtiger sein und auf den Rat Deiner Gastfamilie hören.



Besprich folgendes mit Deiner Gastfamilie:

- ◆ Ist es sicher, in der Nachbarschaft abends alleine unterwegs zu sein?
- ◆ Gibt es Gegenden in meiner Gemeinde, die ich untertags/nachts meiden sollte?

Ratschläge:

- ◆ Versuche dunkle, einsame Gegenden und Straßen zu meiden.
- ◆ Gib vor allem an Plätzen mit größeren Menschenmengen auf Deine Wertgegenstände, Deine Tasche/Deinen Rucksack acht. Lass Deine Geldbörse, Deine Handtasche oder andere Wertgegenstände nie aus den Augen und schütze Dich vor Taschendieben. Trage nicht all Dein Geld an Dir, sondern nur das was Du brauchst und bewahre Deine Kreditkarte am besten nicht zusammen mit Deiner Bankomatkarte und Deinem Geld an einen Ort auf.
- ◆ Wenn Du mit dem Fahrrad unterwegs bist, sperre es ab, wenn Du es unbeaufsichtigt lässt.
- ◆ Trage immer einen Ausweis bei Dir (es muss nicht unbedingt Dein Reisepass sein), da Du ihn eventuell in bestimmten Situationen vorzeigen musst.
- ◆ Trage auf jeden Fall immer Deine „Emergency Card“ (Kontaktdaten von Deiner Gastfamilie, BetreuerIn und dem AFS Büro), welche Du von uns erhalten wirst bei Dir.
- ◆ Habe immer ein bisschen Kleingeld bei Dir, um anrufen zu können, wenn etwas passiert oder Du Dich verirrst.

Wenn Du ausgehst, informiere Deine Gastfamilie wohin Du gehst, mit wem und wann sie Dich zurück erwarten können und hinterlasse eine Telefonnummer, unter der Du erreichbar bist. Denke auch immer daran, Deine Gastfamilie zu informieren, wenn sich Deine Pläne ändern!! Melde Dich umgehend bei Deiner Gastfamilie/AFS Betreuer/AFS Büro (in Wien), wenn Du davon ausgehen kannst, dass jemand auf Dich wartet bzw. sich Sorgen machen könnte.

Solltest Du länger als 4 Stunden „verschwunden“ sein, so müssen wir die Suche nach Dir einleiten und gegebenenfalls die Polizei verständigen.



Public Transportation

The public transportation network in Austria works very well. The buses, trains and the underground are quite secure, clean and punctual.

Since there might be regional differences as well, you should try to find out the following:

- ◆ Is it safe to use public transportation (bus, underground, train) at all times?
- ◆ When does the last bus/train leave (try to get a timetable for the transportation you use)
- ◆ What can you do in case you miss the last train? Are there taxis or night busses you can take?

Taxis are always marked as such and are very secure.

Never ask or accept rides from strangers. Hitchhiking is dangerous and therefore prohibited for all AFS students. Violating this AFS-rule may lead to your early return back home.

At School

If you have any questions/problems at school, you can always turn to your head teacher („Klassenvorstand“), the school's administrator or even the principal, if he has offered to help you when introduced yourself.

The use of illegal drugs is not common in Austrian schools. It might happen however, that someone offers you drugs like Marihuana or Ecstasy in school. All these drugs are illegal, so stay away from them and from people who offer them to you. If you are caught in possession of any illegal drug, you will immediately be dismissed from the programme and sent back home.

Violence at school is also rather uncommon in Austrian schools. However, should you feel threatened by someone, talk to the person in charge at your school, your hostparents, your contact person or call the AFS-office in Vienna.

In some schools you will find lockers where you may keep your books and personal belongings. In other schools you will only find open desk drawers that cannot be locked. You should never leave your valuables and money lying around.

There are hardly any schools that require students to wear a school uniform. Do make sure that you are dressed adequately however.

Internet and Facebook

Online chatting is a part of today's youth culture. Nevertheless, we would like you to remind you that anything that you state on the internet and/or facebook is NOT private content. It is posted in a public forum and can potentially be accessed by a wide audience. Please, be aware of the fact that, whatever you write about your hostfamily, school and/or AFS, it will most likely have consequences. Be careful, especially when something might be considered offensive or be misunderstood.



Öffentliche Verkehrsmittel

Das öffentliche Verkehrsnetz in Österreich ist gut ausgebaut. Die Busse, Züge, U-Bahnen sind recht sicher, sauber und pünktlich.

Auch hier kann es regionale Unterschiede geben. Informiere Dich daher:

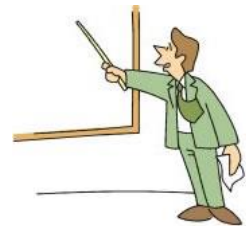
- ◆ Ob die Benützung öffentlicher Verkehrsmittel zu allen Zeiten sicher ist
- ◆ Wann die letzten Busse/Züge fahren (besorge Dir am besten einen Fahrplan)
- ◆ Was Du tun kannst, wenn Du den letzten Zug versäumst, ob es Taxis oder Nachtabusse gibt.

Taxis sind immer als solche gekennzeichnet und sicher.

Fahre niemals per Anhalter mit jemandem mit. Autostoppen ist gefährlich und somit für alle AFSer verboten. Solltest Du diese Regel brechen, kann das das Ende Deines Programms bedeuten.

In der Schule

Wenn Du Fragen/Probleme in der Schule hast, dann wende Dich am besten an Deinen Klassenvorstand, den Administrator der Schule oder sogar an den Direktor, wenn dieser Dir das beim Vorstellen angeboten hat.



Der Konsum und Verkauf von Drogen ist nicht sehr weit verbreitet an Österreichs Schulen. Es kann jedoch vorkommen, dass Dir Drogen wie Marihuana oder auch Ecstasy in der Schule angeboten werden. All diese Drogen sind illegal. Halte Dich von ihnen und auch den Personen, die sie Dir anbieten fern. Wenn Du mit Drogen erwischt wirst, bedeutet das das sofortige Ende Deines Programms und Du wirst nach Hause zurück geschickt.

Gewalttätige Übergriffe an Schulen sind ebenfalls selten. Solltest Du dich jedoch bedroht oder bedrängt fühlen, sprich mit den Verantwortlichen in Deiner Schule, Deinen Gasteltern, Deiner/m Betreuer/in oder dem AFS-Büro.

In manchen Schulen gibt es Schließfächer, in die Du Deine Bücher und persönlichen Gegenstände sperren kannst. In manchen Schulen gibt es nur offene Bankfächer. Wertgegenstände und Geld solltest Du nicht offen herumliegen lassen.

Schuluniformen gibt es kaum mehr. Achte aber darauf, dass Du dich angemessen kleidest.

Internet und Facebook

Mit den Freunden in Internetforen zu chatten, ist ein Teil der heutigen Jugendkultur. Nichts desto trotz wollen wir Dich darauf aufmerksam machen, dass alles, was Du im Internet bzw. auf z.B. Facebook von Dir gibst NICHT privat ist, sondern eine große Öffentlichkeit erreicht. Sei Dir bitte bewusst, dass alles, was Du über Deine Gastfamilie, Deine Gastschule und/oder AFS schreibst, Konsequenzen hat. Sei besonders vorsichtig mit Äußerungen, die verletzend sein bzw. falsch verstanden werden können.

Another thing to keep in mind: The time you spend in front of a computer at the same time isolates you from your new environment. It would be best to devote your attention to the members of your hostfamily and school as these will help you integrate into new environment. Your hostfamily wants to get to know you and your thoughts/feelings. If you isolate yourself by spending considerable amounts of time on the internet, the process of integration will take longer and it will also take a while until you feel at ease and, eventually, at “home”.

Sexual Harassment



In Austria it is rather common to “hug and kiss” among friends and family members. These are gestures that are meant to be amicable and show appreciation. It is your personal instinct that matters. In uncertain situations your friends and hostsiblings/hostparents may also be able to distinguish whether certain behaviours can be regarded as “adequate” or as “inappropriate”.

You should not compromise your own personal values and beliefs regarding sexual behaviour. Do not permit people to approach you if you do not feel comfortable with it – no matter if this person may be male, female, old, young, what he/she does or what your relation might look like. Never forget:

- ◆ It is always ok to say “NO”
- ◆ If you feel threatened, talk to an adult you trust
- ◆ Do not go out alone, especially if you have not yet familiarized yourself with the surroundings
- ◆ Never accompany or accept invitations by somebody you do not know
- ◆ If you go out, always let an adult know, where you are going and how long you will be staying away.

On the other hand you should also treat everybody with respect. When a person asks you to stop making sexual advances, it is your responsibility to stop. “No” always means “no”!

If you feel you have been exposed to sexual harassment speak about it to your AFS contact person, your hostfamily or inform the program director or hosting coordinator from the AFS-Office (01-319 25 20).

Drugs and Alcohol



In Austria it is forbidden by law for young people under 16 to buy or to consume alcoholic drinks. Young people under 18 are forbidden by law to buy or to consume hard drinks (like liqueur, cocktails). It is culturally accepted for teenagers (over 16 years of age) to drink a glass of beer or wine with their family or with friends. Even if Austrian law permits you to drink wine and beer, the rules for you are set by your hostfamily.

Try to stay away from alcohol (such as wine and beer) as much as possible. Avoid binge drinking and similar drinking games, as they easily lead to the loss of personal control.

Generell solltest Du bedenken, dass Dich die Zeit, die Du vor dem Computer verbringst, gleichzeitig von Deiner neuen Umgebung isoliert. Dein Interesse soll den Menschen in Deiner Gastfamilie und Gastschule gelten, da diese Dir bei der Integration am besten helfen. Deine Gastfamilie will Dich kennen und Deine Gedanken verstehen lernen. Wenn Du Dich nicht austauschst und zu viel Zeit vor dem Internet verbringst, wirst Du Dich bei der Integration sehr schwer tun und lange brauchen, bis Du Dich wohl und „zu Hause“ fühlst.

Sexuelle Belästigung



In Österreich ist es üblich sich unter Freunden und Familie zu umarmen und auf die Wange zu küssen. Diese Gesten sind freundschaftlich gemeint und zeigen Wertschätzung. Ausschlaggebend ist jedoch Dein eigener Instinkt. In Situationen, in denen Du Dich unsicher fühlst, können Freunde oder Deine Gastfamilie Dir helfen zwischen „angebrachten“ und „unangebrachten“ Verhaltensweisen zu unterscheiden.

Deine eigenen persönlichen Werte und Einstellungen in Bezug auf Sexualität solltest Du niemals in Frage stellen. Erlaube niemandem sich Dir zu nähern, wenn Du es nicht willst – egal ob männlich oder weiblich, alt oder jung – egal wer es ist, was diese Person macht und wie Deine Beziehung zu dieser Person ist. Denk daran:

- ◆ Es ist immer o.k. „nein“ zu sagen
- ◆ Wenn Du Dich bedroht fühlst, dann rede mit einem Erwachsenen, dem Du vertraust.
- ◆ Gehe niemals alleine fort, besonders wenn Du Dich mit der Umgebung noch nicht vertraut gemacht hast.
- ◆ Gehe niemals mit jemandem mit, den Du nicht kennst.
- ◆ Wenn Du ausgehst, dann lass immer einen Erwachsenen wissen, wo Du hingehst und wie lange Du fort bist.

Umgekehrt solltest auch Du anderen Menschen mit Respekt begegnen. Wenn Dich jemand bittet, sexuelle Annäherungsversuche zu unterlassen, dann tue dies auch. Ein Nein ist ein Nein. Wenn Du Dich sexuell belästigt fühlst, sprich darüber mit Deinem Betreuer/Deiner Betreuerin, Deiner Gastfamilie oder informiere die FP-Verantwortliche oder den Programmdirektor vom AFS Büro (01-319 25 20).

Drogen und Alkohol



In Österreich ist es Jugendlichen unter 16 Jahren per Gesetz verboten, alkoholische Getränke zu kaufen oder zu konsumieren. Jugendlichen unter 18 Jahren ist es per Gesetz verboten, harte Getränke (wie Liköre, Schnäpse) zu kaufen oder zu trinken. Es ist gesellschaftlich akzeptiert, wenn Jugendliche (über 16 Jahre) ein Glas Wein oder Bier mit ihrer Familie oder Freunden trinken. Auch wenn die gesetzlichen Bestimmungen es Dir erlauben, Bier oder Wein zu trinken, ist vor allem ausschlaggebend, was Deine Gastfamilie Dir erlaubt. Halte Dich an ihre Vorgaben.

Halte Dich prinzipiell soweit wie möglich von Alkohol (Bier und Wein) fern. Vermeide es auch, an Trinkspielen und ähnlichem teilzunehmen, da diese leicht dazu führen können, dass Du die Kontrolle über Dich verlierst.

It might happen that you get exposed to drugs in your school, at a party or bar/disco. Avoid contact with people who consume and offer drugs as it might have a very negative impact on your experience. You should also bear in mind that such people as well as the places known for drug-dealing are often strongly observed by the police.

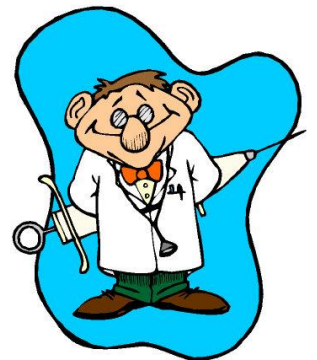
All drugs (also “light” drugs such as marijuana) are illegal in Austria. So stay away from them!!! If you get involved with any kind of drugs you will be sent back home immediately.

Health

Vaccinations

In Austria we recommend vaccinations for Hepatitis A & B, Polio and Tetanus.

Further we highly recommend a vaccination against ticks. You might already have heard about these arachnids whose bites can be infectious and may cause meningitis - an infectious disease which can be very dangerous. You can get this kind of vaccination in Austria.



Illness and Accidents

AFS provides participants with a medical insurance which covers your medical expenses and hospital bills (exceptions: general physical exams, dental care, routine vision care, glasses, contact lenses, and the treatment of pre-existing conditions).

You can either pay for your medical expenses yourself and then send the invoices to the AFS office that will reimburse your expenses or you can ask your doctor to send the invoice directly to the AFS office in Vienna.

In case of hospitalization the bill should always be sent to the AFS office directly together with a written diagnosis from the attending physician, which the insurance company requires.

AFS Medical Card

AFS provides you with a medical ID card, which you can use to certify that you are insured and that your medical expenses are covered. **Always carry this card with you!** On the one side you will find the address and telephone number of the AFS office in Vienna; and on the other side the telephone number of a 24-hour-hotline, which any doctor or hospital can call, in case the AFS office is closed, if a true medical emergency arises and you need assistance.

Pregnancy and Sexually Transmitted Diseases

Should you be sexually active during the programme, use contraceptives to prevent an unwanted pregnancy and remember to always use a condom. (Condoms can be bought in pharmacies, drug stores and super-markets, to be able to get the birth control pill you need to get a prescription from the gynaecologist). Condoms are the only protection from sexually transmitted diseases, like AIDS for example.

As you know for sure, **AIDS** is an incurable/deadly disease which is transmitted by unprotected sexual contact. In Austria too, AIDS is a highly discussed and relevant topic that you should really take seriously.

We advise you never to get involved in casual sex. Remember that you are in a foreign country, far away from home, experiencing many new things and that you might not be as mature as you might feel.

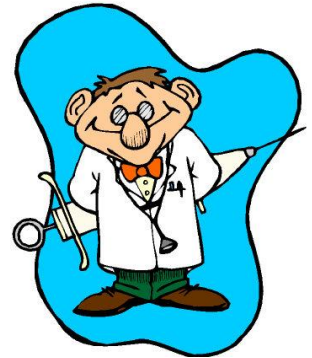
Es kann vorkommen, dass Du in der Schule, auf einer Party oder in einer Bar/Disco mit Drogen konfrontiert wirst. Meide den Kontakt mit Personen, die Drogen konsumieren und anbieten, da dies einen sehr negativen Einfluss auf Dein AFS Erlebnis haben kann. Bedenke auch, dass sowohl solche Personen als auch bekannte Drogenumschlagplätze polizeilich überwacht werden.

Alle Drogen (auch „leichte“ wie Marihuana, etc.) sind in Österreich illegal! Halte Dich von ihnen fern!!! Wenn Du Dich auf Drogen einlässt, wirst Du sofort nach Hause geschickt.

Gesundheit

Impfungen

Wir empfehlen Impfungen gegen Hepatitis A&B, Polio und Tetanus. Außerdem empfehlen wir eine Zeckenimpfung. Du hast vielleicht schon von diesen Spinnentieren gehört, deren Biss infektiös sein und Meningitis (sehr gefährliche Gehirnhautentzündung) hervorrufen kann. Du kannst Dich in Österreich impfen lassen.



Unfälle und Krankheiten

Du bist über die AFS-Versicherung kranken- und unfallversichert. AFS übernimmt daher Deine Arzt- und Krankenhausrechnungen (mit Ausnahme von allgemeinen Gesundheitsuntersuchungen, Zahnbehandlungen, Augenkontrollen, Kontaktlinsen und Brillen sowie Behandlungen bereits bestehender Krankheiten)

Arzt- und Medikamentenrechnungen kannst Du entweder sofort zahlen und dann mit dem AFS Büro verrechnen oder Du bittest den Arzt, die Rechnung direkt an das AFS-Büro zu schicken.

Bei Spitalsaufenthalten sind die Kosten natürlich gleich mit AFS zu verrechnen. Die Versicherung verlangt eine vom Arzt ausgefüllte schriftliche Diagnose.

AFS Medical Card

Du bekommst von AFS eine „Medical Card“, eine Karte, mit der Du nachweisen kannst, dass Du über AFS versichert bist. **Trage diese Karte immer bei Dir!** Auf der einen Seite findest Du die Adresse und Telefonnummer des AFS Büros in Wien, auf der anderen die Nummer der 24-Stunden-Hotline, die jeder Arzt anrufen kann, wenn das AFS-Büro nicht erreichbar sein sollte, ein Notfall auftritt und Du Hilfe brauchst.

Schwangerschaft und sexuell übertragbare Krankheiten

Solltest Du während des Programms sexuell aktiv sein, vergiss nicht zu verhüten, um einer ungewollten Schwangerschaft vorzubeugen und verwende unbedingt immer ein Kondom. (Kondome können in Apotheken, Drogerien und Supermärkten gekauft werden. Die Pille musst Du Dir vom Frauenarzt verschreiben lassen). Kondome sind der einzige Schutz vor Geschlechtskrankheiten, wie beispielsweise AIDS

Wie Du sicherlich weißt, ist **AIDS** eine unheilbare/tödliche Krankheit, die durch ungeschützten sexuellen Verkehr übertragen wird. Auch in Österreich ist AIDS ein vieldiskutiertes und relevantes Thema, das Du unbedingt ernst nehmen solltest.

Wir raten Dir, keinesfalls leichtfertig sexuelle Beziehungen einzugehen. Du bist in einem fremden Land, weit weg von zu Hause, erlebst viel Neues, bist aber vielleicht noch nicht so reif, wie Du Dich vielleicht fühlen magst.

Hygiene

The water in Austria is of excellent quality. If not indicated otherwise, you can always drink the tap water.

Since bathing and showering water is also drinking water, many families in Austria are very conscious about its economic use. It is common to shower once a day, but most people only stay under the shower for a short while. The best advice we can give you is that you watch your hostfamily's behaviour and do as they do.

Also ask your hostfamily if sanitary articles – such as shower gel, tampons, sanitary napkins etc - are usually bought for the whole family or if everybody buys their own stuff.

Piercings and Tattoos

You are not permitted to get a piercing or tattoo during your stay. Tattoos and piercings are medical procedures that may cause serious complications. Costs will not be covered by AFS insurance in such cases.

Natural Disasters



Avalanches

Since there are many mountains and a lot of snow in Austria there is a potential risk of avalanches. Especially when you go skiing you should be aware of that possible danger. Always follow the instructions given to you by experienced people and danger signs and avoid off-slope skiing.

Flooding

There are also many rivers and lakes in Austria. In case of heavy rainfalls it can therefore happen that flooding occurs. In such a case please follow your hostfamily's instructions.

Storms

In the past years, the incidence of strong storms has increased. In case of an officially announced storm-warning, avoid leaving the house and follow your hostfamily's instructions as well as those published by the media.

Earthquakes

There are hardly any earthquakes in Austria, and if one occurs it is usually a minor one.

Hygiene

Das Wasser in Österreich hat eine hervorragende Qualität. Sofern es nicht anders gekennzeichnet ist, kannst Du das Leitungswasser jederzeit trinken.

Auch das Bade- und Duschwasser ist Trinkwasser, daher sind viele Familien in Österreich recht sparsam damit. Es ist üblich sich 1x pro Tag zu duschen, allerdings bleiben die meisten Leute nur kurz unter der Dusche. Am besten Du beobachtest, wie Deine Gastfamilie das handhabt.

Frag auch Deine Gastfamilie ob Hygieneartikel – wie z.B. Duschgel, Tampons, Damenbinden etc. – für gewöhnlich für die gesamte Familie gekauft werden oder ob sich jeder seine eigenen Sachen kauft.

Piercings und Tatoos

Während Deines Aufenthaltes ist es Dir nicht erlaubt, ein Piercing oder ein Tattoo machen zu lassen. Dies ist ein medizinischer Eingriff, der schwerwiegende Komplikationen hervorrufen kann. In diesem Falle deckt die AFS Kranken- und Unfallversicherung keine Behandlungen.

Umweltkatastrophen



Lawinen

In Österreich gibt es viele Berge, viel Schnee und somit auch die Gefahr von Lawinen. Sei Dir der Gefahr von Lawinen besonders beim Schifahren bewusst. Folge daher immer den Anweisungen und Gefahrenschildern und vermeide Fahrten im ungesicherten Gelände.

Überschwemmungen

In Österreich gibt es ebenfalls viele Flüsse und Seen. Im Falle von schweren Regenfällen kann es daher auch immer wieder zu Überschwemmungen kommen. Halte Dich auch in diesem Fall an Deine Gastfamilie und folge Ihren Anweisungen.

Sturm

In den letzten Jahren kam es auch vermehrt zu starken Stürmen. Wenn eine Sturmwarnung herausgegeben wird, vermeide es, das Haus zu verlassen und folge den Ratschlägen Deiner Gastfamilie und der Medien.

Erdbeben

Erdbeben gibt es in Österreich kaum und falls, dann nur in sehr geringem Ausmaß.

Summary

The following are the most important emergency numbers, which you can call free of charge from anywhere in Austria.:

Police	133
Ambulance	144
Fire Brigade	122

The best advice AFS can give you is:

>> Talk to your host family, your AFS contact person and AFS office and any other person you trust. Observe how people around you behave and try to behave the same way.

>> Take their advice and recommendations seriously and always use your personal instincts as an additional help.

Zusammenfassung

Folgende Nummern kannst Du im Notfall jederzeit gebührenfrei aus ganz Österreich anrufen:

Polizei	133
Rettung	144
Feuerwehr	122

Der beste Rat, den Dir AFS geben kann, ist:

>> Sprich mit Deiner Gastfamilie, Deiner/m AFS-Betreuer/in, dem AFS Büro und anderen Leuten, denen du vertraust. Beobachte, wie sich die Menschen in Deiner Umgebung verhalten, und versuche, es ihnen gleich zu tun.

>> Nimm ihren Rat und ihre Empfehlungen ernst und setze Deinen eigenen Instinkt als zusätzliche Hilfe ein.