

Ollé Boglárka

Erasmus+ munkanapló

2022. 03. 05 – 2022. 04. 02.

Mobilitás adatai:

- Kiutazó neve, évfolyama, tanult szakmája
 - Ollé Boglárka
 - 14/FIT
 - Fitness – wellness instruktork
- Küldő intézmény neve
 - Meta Don Bosco Technikum és Szakgimnázium
- Fogadó intézmény neve
 - IES Virgen de las Nieves
- Kiutazás kezdete és vége
 - 2022. 03. 05 – 2022. 04. 02.
- Gyakorlat helye
 - San Pedro, Forus Kec Baltavida
- Gyakorlat időtartama
 - 2022. 03. 09 – 2022. 04. 01.

Az indulás előtti napokban már máson sem jártak a gondolataink csak az utazáson, nagyon vártuk, hogy kezdetét vegye az 1 hónapos kalandunk. Az utazás előtt egy részletes megbeszélés során minden fontos információt megkaptunk.

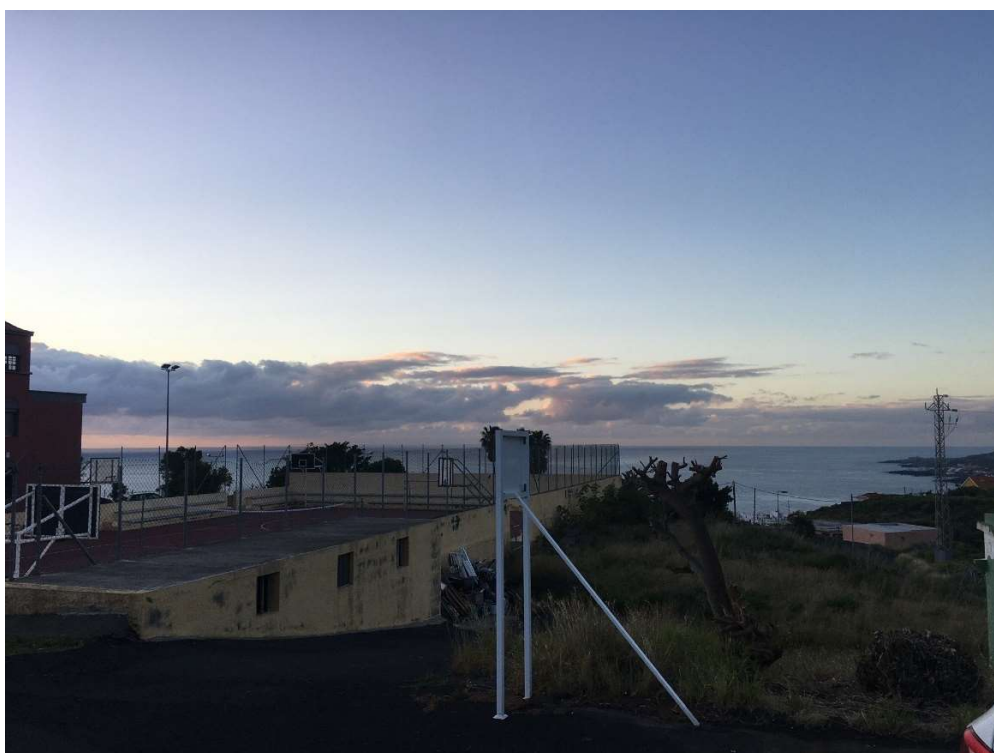


A COVID miatt a mi utazásunk, a kint tartózkodásunk és a szakmai gyakorlatunk egy kicsit más volt, mint az előttünk itt tartózkodóké.

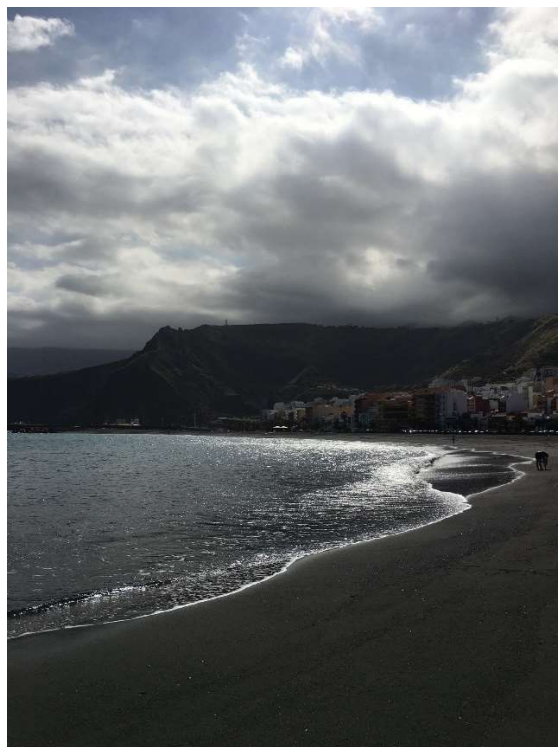
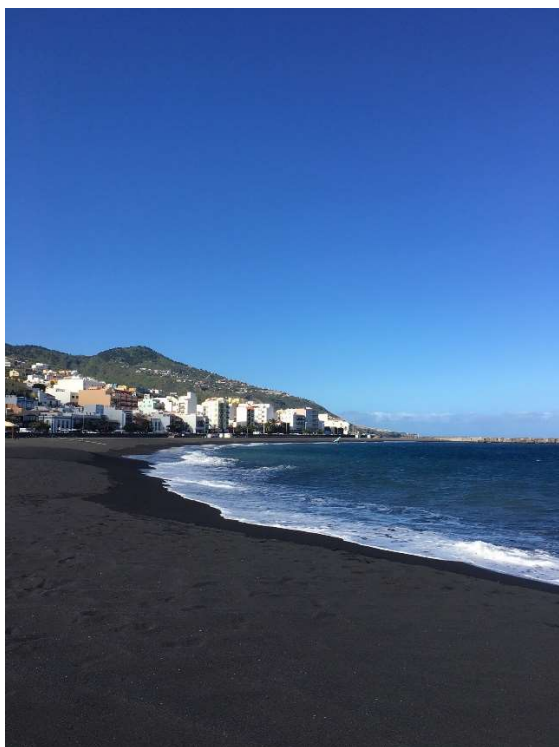
Az előző évfolyamokhoz képest mi végig repülővel mentünk, Budapestről indultunk és Frankfurtban szálltunk át. 2022. 03. 05-én szombaton hajnali 4-kor találkoztunk a Budapest Liszt Ferenc Nemzetközi Repülőtéren. A mi gépünknek 6 óra 15-kor kellett volna indulnia, ám valamilyen technikai probléma miatt csak másfél órával később szálltunk fel. Kicsit féltünk, hogy így lekéssük a csatlakozást, de szerencsére megvártak minket. Mivel a frankfurti repülőtér nagyon nagy, ezért egy kisbusszal vittek át minket a reptéren a megfelelő kapuhoz. A nagy sietségben nem gondoltunk arra, hogy a csomagjaink esetleg nem kerültek még fel a repülőre ezért nyugodt szívvel és izgatottan vártuk, hogy leteljen a maradék idő az útból. A korai kelés miatt a repülőút nagy részét alvással töltöttük. Délután 2-kor megérkeztünk La Palma repülőterére és itt szembesültünk azzal a ténnyel, hogy a csomagjaink ott maradtak Frankfurtban. A kísérő tanárunk (Várhelyi Judit tanárnő) rögtön intézkedett, szólt az egyik reptéri alkalmazottnak, aki elkérte a bőröndjeink adatait, majd felvette a kapcsolatot a frankfurti reptérrel és ők megerősítették, hogy ott vannak. Tájékoztattak minket, hogy másnap tudják csak feladni egy Madridba tartó gépre és onnan egy La Palmára jövővel vasárnap délutánra megkapjuk. Mi elkövettük azt a hibát, hogy a kézipoggyásunkba nem raktunk se váltó ruhát se semmilyen naponta használatos fontos tárgyat például fogkefét vagy fogkrémet. Ha valaki repülővel utazik javaslom, hogy ne kövesse el ugyanezt a hibát, mert nem volt kellemes 2 napig ugyanabban az utazós ruhában lenni.



Mivel nem tudtunk többet tenni az ügy érdekében, így a helyi idegenvezetőnk, aki egyben a befogadó iskola igazgatóhelyettese, Yurena elvitt minket a szállásunkra. Megebédeltünk, majd lesétáltunk a városba, ahol 2 lány a sportosztályból körbevezetett minket. Ezen a délutánon mentünk le először az óceánpartra, de még csak messziről néztük a hullámzó vizet. Miután visszamásztunk a hegyre megvacsoráztunk és kollégista megoldással lefűrödtünk.



Vasárnap reggeli után a kísérő tanárunkkal együtt már egyedül sétálgattunk a városban és fedeztük fel a legtöbb szuvenir boltot. Délelőtt megnéztünk egy hajós múzeumot, ami Kolumbusz Kristóf hajójának a másolatában lett kiépítve a város szélén. Megnéztünk egy nagyon szép templomot is, ami a város közepén volt. Ebéd után megint lementünk a partra, már belementünk a homokba és kagylókat is kerestünk (az egyik osztálytársam szavával élve „kagylásztunk”). Délután 5 körül megérkeztek a bőröndjeink is úgyhogy végre ki tudtunk pakolni és egy gyors zuhanyzás után tiszta ruhát húztunk.



A fogadó intézmény bemutatása, az itt végzett munka, a megszerzett ismeretek bemutatása

A kollégium

La Palma szigetén töltött szakmai gyakorlatunk alatt a fővárostól nem messze Mirca-n a Residencia Escolar San José-ban laktunk. Mi nem a kollégiumban lettünk elszállásolva, hanem a mellette lévő 2 szobás apartmanban. Mi lányok 3-an egy szobában és 1 fiú a másikban. Volt saját fürdőszobánk és konyhánk is. A kollégium konyháján svédasztalos reggelit, ebédet és vacsorát kaptunk. Nagyon odafigyeltek arra, hogy valakinek volt-e valamilyen ételérzékenysége, aminek nagyon örültem mivel én laktózérzékeny vagyok. Napközben gyümölcsöt, kekszeket, üdítőitalokat korlátlanul fogyaszthattunk. Ezenkívül heti 2-3 szobatakarítást kaptunk. A ruháinkat is heti többször el tudtuk vinni mosásba. A kollégiumban mindenki nagy szeretettel fogadott minket, mindenben segítettek, kedvesek voltak.



A helyi szakközépiskola, azaz a testvériskolánk

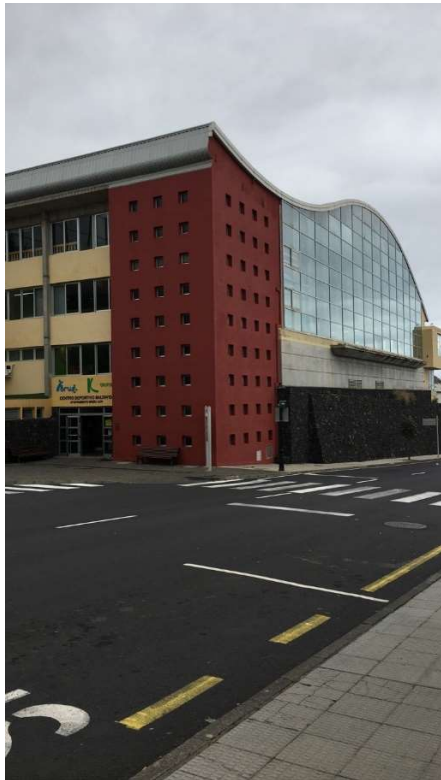
IES Virgen de las Nieves, a fogadó iskola, ahol az első 2 napunkat töltöttük. A szállásunktól nem messze található, kb. 20 perc alatt oda tudunk sétálni. Hétfőn az igazgatóhelyettes körbevezetett minket az egész intézményben, bemutatkoztunk néhány tanárnak, benéztünk néhány órára és megismerkedtünk a sportosztállyal. Kedden részt is vettünk az aznapi óráikon, ami kismama torna és futás/gyorsulás volt.



A gyakorlati hely

San Pedro, Forus Kec Baltavida

A gyakorlati helyünk egy sportközpont volt, egy másik városban, a szállásunktól egy óra busszal. A háromemeletes épület az egyik legmodernebb és legjobban felszerelt sportközpont a szigeten. Az első emeleten fizioterápia, a második emeleten az öltözők, az uszoda rész és 2 nagy fitneszterem, a harmadik emeleten pedig a konditerem és a spinning terem helyezkedett el. Mindegyik terem hatalmas volt, az aerobik termekben egyszerre 20-25 fő is részt tudott venni az órákon, a spinning teremben 20 bicikli, a konditeremben pedig 45 gép volt. A COVID miatt az egész épületben maszkot kellett hordani és minden gépet a használata után le kellett fertőtleníteni. Különösen tetszett az a megoldás, hogy az épület harmadik emeletén volt egy gyermekmegőrző rész van kialakítva, így kisgyermekkel is el tudtak jönni mert amíg a szülők részt vettek az órán a gyermek szakképzett felügyelet alatt volt az ott dolgozók által.



Az edzőteremnek van egy órarendje, ahol heti 40 órára lehet menni, de szieszta időben (tehát délután 1 és 5 között) nincsen termi óra. Ami szerintem még nagyon érdekes volt, hogy az edzők minden fajta órát tartanak, nem csak egy féle órátípusra vannak specializálódva.

HORARIO DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS FORUS KEC BALTAVIDA						
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8:30			CICLO INDOOR SC	CORE 30 S1	CICLO INDOOR SC	
9:30	CICLO INDOOR SC	CICLO INDOOR SC	EN FORMA S1	CICLO INDOOR SC	EN FORMA S1	
	AQUA FITNESS PH		B. PUMP S2	AQUA FITNESS PH		
10:15	CLUB DEL NADADOR N1 PH		CLUB DEL NADADOR N1 PH			
10:30	B. COMBAT S1	CIRCUIT TRAINING S1	CIRCUIT TRAINING S1	CIRCUIT TRAINING S1	YOGA S1	CICLO INDOOR SC
			PILATES S2	PILATES S2		
11:30						EN FORMA S1
12:00	AQUA FITNESS PH		AQUA FITNESS PH	CLUB DEL NADADOR N1 PH		
15:00	CLUB DEL NADADOR N1 PH	CLUB DEL NADADOR N2 PH	CLUB DEL NADADOR N1 PH	CLUB DEL NADADOR N2 PH		
17:00	EN FORMA S1	GAP 30 S2	GAP 30 S2	B. PUMP S2	B. COMBAT S1	
17:30	CORE 30 S2	FUNCIONAL S1	CORE 30 S2	EN FORMA S1		
18:00	PILATES S2	B. COMBAT S1	PILATES S1	B. COMBAT S2	CICLO INDOOR SC	
	CICLO INDOOR SC		FUNCIONAL S1			
18:15		AQUA FITNESS PH		AQUA FITNESS PH		
18:30		CICLO INDOOR SC		CICLO INDOOR SC		
19:00	ZUMBA S1	PILATES S2	ZUMBA S1	SH. BAMB S1	ZUMBA S1	
	B. PUMP S2	SH. BAMB S1	B. COMBAT S2	FUNCIONAL S2	B. PUMP S2	
20:00	CORE 30 S1	EN FORMA S1	CORE 30 S1	EN FORMA S1	CORE 30 S1	
	CICLO INDOOR SC		CICLO INDOOR SC	PILATES S2	PILATES S2	
	B. BALANCE S2		B. BALANCE S2	CICLO INDOOR SC		
21:00	CLUB DEL NADADOR N1 PH	CLUB DEL NADADOR N2 PH	CLUB DEL NADADOR N1 PH	CLUB DEL NADADOR N2 PH	CLUB DEL NADADOR N1 PH	
	CLUB DEL NADADOR N2 PH		CLUB DEL NADADOR N2 PH		AQUARELAX S1	
	Piscina PH	Sala Ciclo S2	Sala 1 S1	Sala 2 S2	Gimnasio S1	Ludoteca S1
	ACUÁTICAS	CARDIO	TONIFICACION	SENIOR	COREOGRAFIA	

Carpa Kec Medioambiente, atendiendo a razones objetivas y evitando con la debida antelación, se reserva el derecho de cambio, ampliación o anulación de las actividades.

ACTUALIZADO 19/05/21

1.hét

Az első két napunkat feljebb már részleteztem. Szerda reggel elmentünk a gyakorlati helyünkre és megismerkedtünk Alejandroval, aki a sportkomplexum vezetője. Bemutkozás után körbevezetett minket és elmondta a legfontosabb tudnivalókat. Megbeszéltük, hogy mikorra kell mennünk az elkövetkezendő napokban, bemutatott néhány edzőnek és a mentorunknak, Luisnak. Aznapra ő csak ennyit szánt, ismeretség és információ cserét. Délután túrázni indultunk, ám sajnos nem értünk el a célunkhoz, mert sokszor elveszítettük a túraútvonalat és emiatt párszor rossz irányba mentünk és eltévedtünk. Ennek ellenére nagyon szép helyeken jártunk és gyönyörű volt a kilátás.

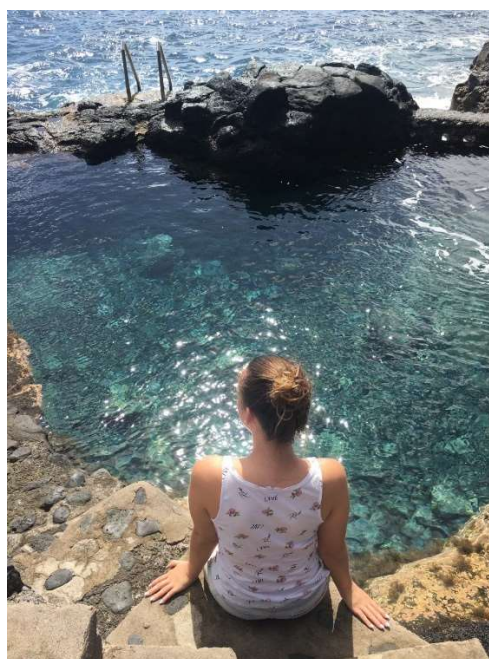
Csütörtökön délelőtt mentünk a konditeremben, részt vettünk Luis pilates óráján. Sok pilates órán voltam már, de az ő órája más volt, mint amiken eddig részt vettem. Sokkal lassabb volt és nem voltak bonyolultak a gyakorlatok. Mivel főként spanyolul beszélt így csak lelesni tudtuk a gyakorlatokat. Hamar megtanultunk néhány szót, például inhalación (belégzés), exhalación (kilégzés). Óra után felmentünk vele az edzőterembe, elmondta, hogy neki mi a munkája és hogy nekünk mit kell majd csinálni. Össze kellett állítanunk egy 20 perces edzéstervet, amit Luis kiosztott, hogy ki kiét csinálja végig. Miután végeztünk az edzéssel Luis és két végzős diák, Zule és Gabriela elmesélte, hogy milyen volt amikor néhány héttel ezelőtt kitört a vulkán. Mondtak nekünk néhány szép helyet a szigeten, ahova szerintük érdemes ellátogatnunk. Nagyon kedvesek és segítőkészek voltak velünk annak ellenére, hogy nem beszéltek folyékonyan angolul. Délután fél kettőkor végeztünk és siettünk vissza a szállásra ebédelni. Ebéd után pihentünk, majd kosaraztunk a kollégium melletti pályán. Néhány kolis odajött hozzánk beszélgetni, ismerkedni, érdeklődtek, hogy honnan jöttünk, meddig maradunk, mit tanulunk és hogy eddig, hogy tetszik a sziget.



Pénteken délután mentünk Baltavidaba. Az első óra body combat volt, ami egy küzdősport alapú óra, kicsit hasonlít a fight traininghez. Nekem nagyon tetszett ez az óra annak ellenére, hogy nem vonz a küzdősport. Könnyen követhető volt, többször visszatért egy-egy mozdulatra, nem csak ütések és rúgások voltak benne, hanem különböző taj-chi elemek is. Nagyon jók voltak a zenék (olyan számokat válogattak össze, hogy éreztem ahogy árad belőlem az erő és az energia) és az óra hangulata is tetszett. Az edző mindig mutatta az ujjain, hogy miből mennyit csinálunk, hogy mi is értsük. Óra végén egy kicsit beszélgettünk az edzővel és ő mondta, hogy ezen az órátípuson 3 hónapig ugyanaz a koreográfia így aki többször részt vett már rajta egy idő után fejből tudja a lépéseket. A második óra indoor cycling, azaz, spinning óra volt. Az óra felépítése hasonló volt, mint otthon, de teljesen más volt a hangulata, a zene, a világítás és a biciklik elhelyezkedése. Miután végeztünk elköszöntünk a kísérő tanárunktól, mert szombaton utazott vissza.



Szombaton korán keltünk, mert Gabi és Zule elvitt minket kirándulni a sziget északi részébe. Az első megállónk egy vízesés volt, ami a kevés csapadék miatt sajnos csak csordogált, de így is nagyon szép volt. A második megállónk Charco Azul volt, ami egy nagyon gyönyörű és különleges hely. A harmadik és egyben utolsó megállónk Barlovento-ban egy kemping volt. Ebédre visszavitték minket a szállásunkra és délután csak pihentünk. Néhány kollégista elhívott minket egy buliba és mivel kíváncsiak voltunk, hogy itt hogyan szórakoznak a fiatalok elmentünk velük. Nagyon jól éreztük magunkat és sok új emberrel ismerkedtünk meg.



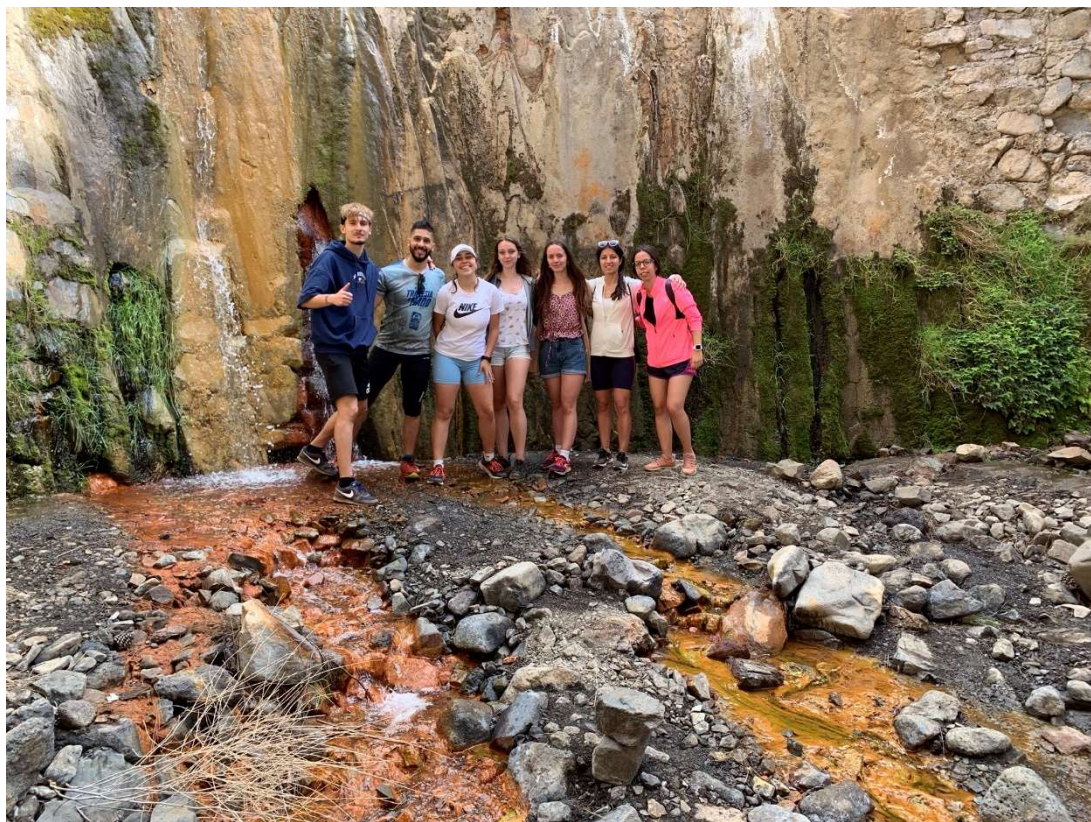
Mivel eléggé kimerültünk az előző nap a vasárnapot pihenéssel töltöttük.

2.hét

A második héten egyre otthonosabban mozogtunk a városban és a konditeremben is. Egész jól kiismertük magunkat a kondi gépek terén és egyre többet beszélgettünk Luissal, Gabival és Zuleval. A hetet spinninggel kezdtük, ezt az órát Luis tartotta és nekem ez sokkal jobban tetszett, mint az előző spinning óra. A héten voltunk még funkcionális órán, köredzésen, pilatesen, body pump órán, core trainingen és en formán. Ezek az edzések főként erősítő órák voltak, a core training saját testsúlyos gyakorlatokból épült fel, de a többi órán mindig használtunk valamilyen eszközt (pl. kézi súly, tárcsa). Az edzők sok tanáccsal láttak el minket és nagyon sok új gyakorlatot tanultunk.

Vasárnap Luis, Gabi és Zule elvitt minket kirándulni a La Caldera de Taburiente Nemzeti Parkba, ami a sziget közepén helyezkedik el. Taxival mentünk fel a tetejére, majd onnan gyalogoltunk le. A túra első felében a hegyről sétáltunk le, a második felében pedig egy folyó

mellett sétáltunk. Nekünk lányoknak néhányszor futnunk kellett, ha nem akartunk vizesek lenni, mert Luis és Zola elhatározták, hogy lefröcskölnek minket. Nagyon élveztük ezt a kirándulást, sokat beszélgettünk és nevtünk, na meg persze rengeteget sétáltunk (24 km-t). Eléggé elfáradtunk a nap végére, de nem bántuk mert nagyon szép helyeken jártunk.



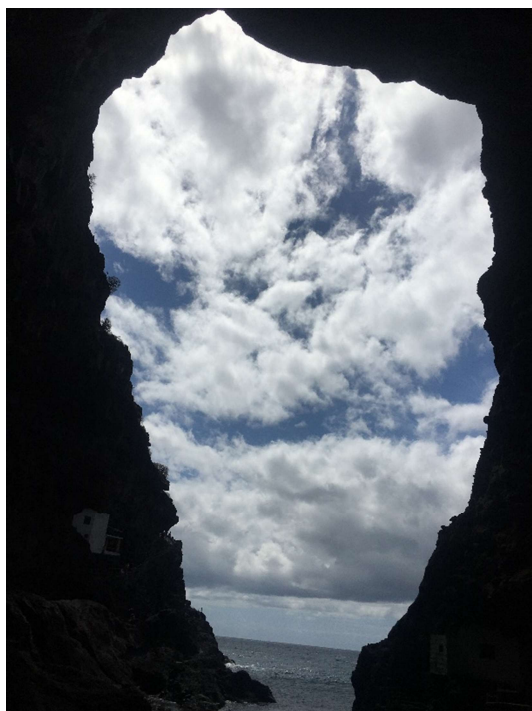
3.hét

A harmadik héten már jobban beleláttunk a szakma rejtelseibe és teljesen megszoktuk, hogy körülöttünk spanyolul beszélnek. Már az edzések közben is teljesen természetes volt, hogy nem magyarul vagy angolul beszél az edző, hanem spanyolul. Ezen a héten részt vettünk spinning, body combat, body balance, en forma, pilates, core training és aqua tréning órákon. A body balance hasonlít a pilateshez a gyakorlatok tekintetében, de sokkal gyorsabb zenékre dolgoztunk és több volt az egyensúlyozós gyakorlat. Az aqua fitness óra előtt bár akaratunkon kívül, de részt vettünk a Luis féle beavatáson. Ez annyit takar, hogy amikor mentünk bele a vízbe Luis beindította a csobogót, ami teljesen lefröcskölt minket. Mint később megtudtuk ezt a beavatást mindenki megkapja, aki először megy hozzá aqua fitness órára. A csütörtöki body combat órán új zenék és új koreográfia volt, óra előtt beülhettünk megnézni, ahogy a 2 edző felkészül az órára. Ez az új koreográfia szintén nagyon tetszett és mivel az első új órán is részt vettünk a későbbi órákra már tudtuk a gyakorlatokat.

Pénteken délután Yurena és két barátja elvitt minket a Roque de los Muchacos-ra, ami a sziget legmagasabb pontja (2423 méter magas). Itt végig néztük életünk eddigi legszebb naplementéjét, majd Yurena mesélt nekünk a csillagokról és a csillagképekről.



Szombaton reggeli után elindultunk Santa Cruz buszmegállójához, ahonnan a 300-as busszal mentünk Los Ljanosba, majd onnan Tijarafebe ahol Gabival találkoztunk és ő vitt minket tovább kocsival. Elvitt minket Proís de Candelariaba ahol egy barlang szája a sziget körvonalát adta vissza. Ezután elvitt minket a családja hétvégi/nyaraló házához, ami egy barlangból volt kialakítva. Itt együtt megebédeltünk, majd elmentünk egy piacra Puntagordába, ahol helyi sütitet vettünk és ettünk. Uzsonna után Gabi visszavitt minket Los Ljanosba ahol egy kicsit várost néztünk, majd busszal mentünk vissza Santa Cruzba.



Vasárnap délelőtt esett az eső ezért nem mentünk sehova. Délután elbuszoztunk El Pasoba ahol Gabival együtt elmentünk megkóstolni egy helyi ételt a Crazy Potato-t. Sokat beszélgettünk majd este Gabi hazavitt minket.



4.hét

Az utolsó hetünk is eseménydús volt. Hétfőn spinning óra után Luis segített nekünk edzéstervet összeállítani és elmagyarázta, hogy milyen szempontokat kell figyelembe

vennünk miközben összeállítjuk a kliens edzéstervét. Ezután úsztunk és szaunáztunk. Este néhány kolissal ping-pongoztunk az udvaron. Kedden délután mentünk az edzőterembe body combatra és sh'bamra. A sh'bam hasonlít a dance aerobikhoz, de minden zenére más koreográfia volt és sokkal latinosebb táncok voltak. Szerdán reggel 7.45-kor az iskola egyik testnevelő tanára, Orlando, felvett minket a residencia előtt és elvitt minket Mirandába, ahol a sportosztály egy sportnapot tartott az általános iskolásoknak. Amíg nem jöttek a gyerekek addig mi is kipróbálhattuk a különböző játékokat, mint például a buborék focit.



Délután úgy döntöttünk, hogy visszamegyünk Charco Azulba és fürdünk az óceánban. A víz egy kicsit hideg volt még, de szerencsére sütött a nap, így hamar megszoktuk a víz hőmérsékletét. Csütörtökön szintén délután mentünk edzeni, en forma és body combat órákon vettünk részt. Este az óceánparton ülve beszélgettünk és végignéztük a naplementét.



Pénteken volt az utolsó napunk a Baltavidában. En forma és core training után elbúcsúztunk az edzőktől és Alejandrotól. Délután elkezdtünk bepakolni a bőröndjeinkbe, majd este lementünk a partra és a kolisokkal röpzünk egy kicsit. Tartottak nekünk egy búcsú bulit amire Luis és Gabi is eljött.



Szombaton délelőtt 11-re rendeltünk taxit a szállásunkhoz és indultunk a reptérre. Mivel még sok időnk volt a repülőnk indulásáig ezért kiültünk a partra beszélgetni. 13 órakor leadtuk a csomagjainkat, becsekkoltunk és 14.55-kor elhagytuk La Palma szigetét.



Összegzés:

Az egy hónap alatt sok barátságot kötöttünk, nagyon sok gyönyörű helyen jártunk, majdnem az egész szigetet felfedeztük. Szinte 100%-ig biztos vagyok benne, hogy ha lesz rá alkalmam vissza fogok látogatni. A spanyolok rendkívül vidámak, kedvesek, barátságosak, segítőkészek és közvetlenek a külföldiekkel. Nagyon szeretnek szórakozni és fesztiválozni, nem tűnnek gondterheltnek egyszerűen csak élvezik az életet. Sajnos a COVID miatt idén nem tartották meg egyik fesztiváljukat sem, de sokat meséltek róla és meghívtak minket a legközelebbi fesztiválra.

Örülök és hálás vagyok amiért részt vehettem az Erasmus programban. Fájó szívvel, de rengeteg csodás emlékekkel jöttünk haza.

Mindenkinek azt javaslom, hogy ha van lehetősége jelentkezzen Erasmusra, mert egy életre szóló élmény.

