

*Zpráva z pobytu — Università degli Studi di **Cagliari***

Filip Varmuža: filip.varmuza@gmail.com, IG: *varmuzak*

Sára Sádecká: sara.sadecka@email.cz, IG: *sara_sadec*

únor - červen 2026

Pobyt jsme absolvovali v letním semestru 5. ročníku.





Hned na úvod bychom rádi uvedli jednu věc: Cagliari je na **jihu** Itálie, což s sebou nevyhnutelně přináší organizační chaos. Opravdu velký organizační chaos. “Smooth sailing” na vás v Cagliari nečeká ani v jedné části pobytu :-). Nechceme vás od pobytu odradit, spíš nastavit realistická očekávání. Shodli jsme se, že nejlepší kandidát by byl kolega s uvolněnějším přístupem k organizačním věcem, kterému nevadí, když do poslední chvíle u absolutně ničeho netuší, jak (a zda vůbec) to vyjde. Naopak organizačním “stresařům” pobyt upřímně nejde doporučit. My na vše byli 2, oba patříme k organizačně schopnějším typům a byly chvíle, kdy už jsme toho opravdu měli dost. Pokud ale tyto trable vydržíte, Cagliari vám to ve všem ostatním bohatě vynahradí. Opravdu.

Před pobytem

Výběrové řízení

Už před podáním přihlášky na Erasmus vás čekají 2 věci k vyřešení.

Výuka probíhá oficiálně v italštině (o realitě na místě viz níže), což znamená, že budete muset před odjezdem udělat zkoušku z italštiny. Oficiálně se jedná o úroveň B2. Ze všech studentů, které jsme v Cagliari na medicíně potkali, měla úroveň B2 možná jedna studentka :-). Opravdu se tedy zkoušky není potřeba bát. U nás ji má na starost paní doktorka Skříčková z FF, jedna z nejzlatějších vyučujících vůbec. Určitě spolu něco vymyslíte. (Paní doktorka u nás na fakultě navíc vyučuje kurz italštiny, kterého by byla škoda nevyužít.) Rozhodně tím vším ale nechceme říct, že je dobrý nápad na italštinu kašlat - znalost angličtiny je v Cagliari opravdu minimální, a to včetně studentů a vyučujících univerzity. Aspoň ukončená úroveň A1 před odjezdem je skoro nutností, pokud budete chodit na kurz italštiny A2 přímo v Cagliari. Pokud ne, ukončená A2 by byla fajn. S A2 jsme se i v nemocnici domluvili na základní úrovni dobře. Za nás můžeme doporučit tuhle učebnici:

LEDA. *Italština (nejen) pro samouky.* Praha: LEDA, 2026 [cit. 2026-08-28]. Dostupné z: <https://leda.cz/Titul-detailni-info.php?i=433>

Druhým problémem (téměř jistě) bude sestavení rozvrhu v Cagliari. Na webu univerzity lze najít katalog kurzů, takže budete vědět, co lze studovat v kterém semestru. Tam to ale přibližně končí. Přesnější rozvrh, včetně toho, zda se vám některé předměty budou krýt, zjistíte až 2 týdny před začátkem výuky na webu v aplikaci. Ani ten ale nebude kompletní, bude obsahovat jen čas přednášek. Kdy vás čekají praktika se dozvíte až po příjezdu. A v

podstatě pro každý předmět jindy. Většinu jsme věděli už měsíc po příjezdu do Cagliari :-). Některé jsme ale nezjistili nikdy a museli jsme si je fakticky zařídit sami v dané nemocnici. Prostě sranda. V praxi to každopádně znamená, že při podpisu Learning Agreementu (LA) ještě nikdo neví, jestli ty dané předměty budete moci studovat :-). To jsme my naštěstí nevěděli a bylo nám to řečeno až po příjezdu (*"if it overlaps, it happens you know, very often people can't take some subjects"*). Změny v LA po příjezdu jsou v Cagliari zcela běžné. (LA můžete měnit do 5 týdnů po příjezdu.) My měli štěstí a v podstatě jsme zvládli odstudovat vše, co jsme chtěli. Nicméně se rozhodně po přečtení této části nerozhodněte, že v Cagliari nejde studovat — většina studentů nakonec vystuduje většinu toho, co chtěla :-).

Sestavení rozvrhu — detailně

Pro sestavení rozvrhu musíte vědět, jak funguje italský systém vzdělávání na medicínách:

- dvouhodinové přednášky probíhají pravidelně v odpoledních hodinách (typicky 15-17 nebo 17-19), např. 2x týdně
- cvičení v nemocnici spíše připomínají naše praxe: v malých skupinkách (někdy jen ve dvojici) jdete na oddělení, kde jste typicky 8-14 (někdy déle), a jedná se o takový "blok" (např. 4 dny po sobě, ale jen jednou za semestr)
- některé týdny tedy mohou být opravdu náročné (my třeba zažili dny, kdy jsme měli 8-14 praktika v nemocnici v centru, poté jsme přejeli do kampusu na okraj města, tam dali rychlý oběd v menze, 15-17 měli přednášku, načež jsme zase přejeli do jiného kampusu, kde 18-20 probíhaly lekce italštiny), jiné týdny to naopak byla pohodička) třeba jen přednáška 17-19 jako jediná věc v daném dni :-)
- přednášky a praktická cvičení jsou navíc rozdělená i ve studijním plánu: praktika se nazývají "Tirocinio" (např. Tirocinio Urologia) a mají typicky 1 ECTS. Přednášky se nazývají jen názvem předmětu (např. Urologia) a jsou často za 3 ECTS (vždy záleží na rozsahu předmětu)
- předměty se v Itálii navíc většinou spojují do větších bloků, např. "Chirurgia e Urologia" za 11 ECTS, který obsahuje předměty Chirurgia (4 ECTS), Tirocinio Chirurgia (2 ECTS), Urologia (3 ECTS), Tirocinio Urologia (1 ECTS) a Urologia d'urgenza (1 ECTS)

Do LA si můžete vybrat kteroukoliv kombinaci "podpředmětů" z katalogu tak, abyste co nejlépe nahradili naše předměty (např. tedy naše Urologie bude v Itálii "Urologia" a "Tirocinio Urologia").

K zápisu do LA budete potřebovat kódy předmětů, které lze zjistit jen v aktuální tabulce “studovatelných” předmětů pro daný rok, který vám pošlou z erasmus.medicina@unica.it nebo z incoming@unica.it (to jsou 2 hlavní e-maily, které pokrývají studijní agendu LF - první je přímo fakultní a druhý je celouniverzitní). Ať budete řešit cokoliv, potrvá to dlouho :-)) nejen, že to jsou jižané, ale ještě jich je na studijním strašně málo, takže pořád nestíhají. Všechno se v podstatě řeší na poslední chvíli.

Hlavní člověk pro Erasmáky na fakultě věci je paní Dott.ssa Barbara Zuzolo.

Další věci k zařizení před odjezdem

Jedna z nejdůležitějších věcí, kterou začít řešit celkem dlouho před odjezdem, je “**Codice Fiscale**”: osobní kód vydaný italskými úřady, který budete potřebovat pro vyřízení studentských slev (do menzy, na MHD...). Na webu univerzity je návod, jak na to (v podstatě se jen pošle vyplněná tabulka na specifickou e-mailovou adresu a pak už se jen dlouho čeká :-)) u nás něco přes měsíc).

Ubytování jsme řešili dlouho dopředu, ale k ničemu to moc nebylo. Italové opravdu vše řeší až na poslední chvíli a dříve než měsíc do odjezdu bychom s hledáním ani nezačínali. My hledali celý malý byt (jeli jsme do Cagliari jako pár a chtěli jsme garsonku) a nakonec jsme jí našli na webu idealista.it. Setkali jsme se ale i s docela věrohodným scamem, tak pozor. Jako takový bezpečnostní základ bychom brali live videoprohlídku s majitelem a podpis smlouvy dopředu. U celých bytů se, stejně jako u nás, platí kauce, a ta dělá dost peněz. Většina studentů bydlí klasicky ve sdílených bytech, kde si pronajímají pokoje, a většinou je našli přes různé skupiny. S tím moc neporadíme, protože jsme je nevyužili, ale kdybyste měli zájem o krásnou garsonku v centru města za (na Cagliari) dobré peníze u spolehlivé majitelky, dejte vědět :-)). V roce 2026 jsme platí 375€/os. včetně energií. Ubytování na kolejích nebylo v době našeho pobytu možné.

Podpis účastnické smlouvy byla úplná pohodička, tam jsme v podstatě nic neřešili. Komunikace s panem Kratochvílou z rektorátu byla skvělá. V podstatě jedinou věcí, kterou musíte zvážit je, zda využijete **Green Erasmus**. My jeli ve dvou autem a trajektem, takže jsme ho využili, a přidal nám celkem slušné peníze navíc. Dost Erasmáků v Cagliari Green Erasmus využilo, většinou v kombinaci vlak do Itálie - trajekt - autobus.

Zkušenosti z pobytu

Teoretická výuka

Přednášky probíhají pravidelně v odpoledních hodinách (15-17 nebo 17-19) a mají oficiálně 2 hodiny, ve skutečnosti většinou méně (typicky začnou o 15-20 minut později :-)) a skončí načas). Z každého předmětu jsou většinou 2 týdne. Celý předmět většinou odučí 1 profesor (všech 15 přednášek), který poté i všechny zkouší (viz níže) a zároveň je (teoreticky) zodpovědný i za organizaci praktik.



Přednášky nám přišly obecně dost kvalitní, Italové si zakládají na teoretické výuce. Přišlo nám, že vyučující vychytali správný poměr detailnosti a srozumitelnosti, a velkou výhodou bylo z našeho pohledu i to, že celý kurz učil jeden profesor — měl pro předmět vždy vymyšlenou koncepci a systematicky tudíž pokryl celý rozsah informací. Velkou nevýhodou samozřejmě bylo to, že přednášky probíhaly v italštině :-). Rozumět slidům na projektoru bylo vcelku jednoduché, odborné pojmy jsou často skoro identické, ale pochytit mluvené slovo nebylo vůbec snadné (s



naší úrovní často nemožné). Italští medicové naštěstí vytváří takzvané **“sbobine”**: doslovný přepis toho, co profesor říkal na přednášce (z nich se poté učí ke zkouškám), což byl pro nás úžasný zdroj informací. Vždy jsme si je přeložili do angličtiny a z nich se poté učili. Je důležité sehnat si od spolužáků nejnovější verzi sbobine, protože profesori obsah kurzů aktualizují skoro každý rok a dost lpějí na nejnovějších poznatcích.

Samotní profesori nám většinou k srdci moc nepřirostli a někteří k nám byli vyloženě nepřijemní. (Opravdu byl obrovský kontrast mezi “běžným” Italem a profesorem :-)) Na druhou stranu, všichni nám vyšli vstříc a umožnili nám skládat zkoušky v angličtině (o tom viz níže).



Praktická výuka - Tirocinio

Tirocinio

Praktická výuka u jednotlivých předmětů („Tirocinio“) probíhá podobně jako naše odborné praxe – většinou 8:00–13:00 několik dní po sobě. Jakmile si daný počet dní odchodíte, máte praktickou výuku z předmětu splněnou a během semestru už žádná pravidelná praktika nebývají.

Počet dní praxe se odvíjí od velikosti předmětu a počtu ECTS. Platí, že **1 ECTS = 25 hodin výuky**. Například Urologia byla za 4 ECTS → Tirocinio na 4 dny. Větší předměty mají praxe delší – například Medicina Interna II (11 ECTS) měla Tirocinio na 2 týdny.

Před začátkem semestru by vám měl od univerzity přijít e-mail s vaším **studentským číslem – Matricula** (u Erasmus studentů začínalo většinou **MC/5678**). **Pohlíďte si, že vám Matricula opravdu přijde.** Podle ní vás rozdělují do skupin **PARI/DISPARI** (sudé/liché číslo) a přidělují vám **konkrétní termíny praktik**. Pokud vám Matricula nepřijde, raději se aktivně ozvěte univerzitě – nemusí být vůbec jisté, že jste správně zapsaní a že vás zařadili do rozvrhu praktické výuky.

V Cagliari existuje několik klinik, kam studenty na Tirocinio posílají, takže můžete mít například část praxe na univerzitě a část na jiné klinice. Podle Matricoly vám v Excelové tabulce přidělí konkrétní termíny.

Protože budete mít pravděpodobně předměty z různých ročníků, termíny praktik se vám mohou překrývat. **Nebojte se proto ptát a žádat o změnu termínu** nebo se domluvit na praktiku s druhou skupinou. U Erasmus studentů je systém poměrně flexibilní a místní studenti si často chodí na praktika podle toho, jak jim to vyhovuje.

Docházka: Na každé Tirocinio je potřeba mít **vytištěný formulář docházky**, který by vám měl přijít e-mailem od **univerzity**. Do něj si zapisujete jednotlivé absolvované dny a necháváte si docházku potvrdit. Po dokončení celého bloku praktik je potřeba formulář **naskenovat a poslat e-mailem k potvrzení splnění Tirocinia**. Pokud je součástí předmětu kromě Tirocinia také zkouška (což bývá většinou), **originál tohoto formuláře si vezměte s sebou na teoretickou zkoušku**, protože bez něj vám nemusí být zkouška v systému uznána.

Takže hlavní rada: **snažte se na začátku držet přiděleného rozvrhu, ale pokud vám něco nevyhovuje nebo se překrývá, vždy se ptejte a řešte to.** Systém je poměrně chaotický a ve výsledku je možné rozvrh praktik často přizpůsobit tomu, co vám nejvíc vyhovuje.

Tirocinio libero

Ještě se setkáte s pojmem **Tirocinio libero**, který v Itálii poměrně hodně rozlišují od klasického Tirocinia k předmětu. Jde v podstatě o **dobrovolnou praxi**, kterou si můžete domluvit podle toho, co potřebujete nebo co vás zajímá.

Prakticky vypadá úplně stejně jako běžné Tirocinio – chodíte na oddělení a absolvujete praxi –, jen **nemáte předem dané konkrétní termíny v rozvrhu** a sami si domluvíte, kdy a kam půjdete.

My jsme například Tirocinio libero využili k absolvování naší **povinné praxe z gynekologie**. Takže pokud potřebujete v rámci svého studijního plánu odchodit nějakou praxi, je dobré se zeptat, jestli ji můžete absolvovat právě jako Tirocinio libero.

S kým řešit změny termínů praktik?

Tohle je jedno velké téma – **s kým vlastně řešit všechno kolem rozvrhu a změn praktik?**

Možná vás napadne **Barbara Zuzzolo**. Ano, zlatá paní, která vám opravdu často pomůže – například když vám nejde zapsat zkouška do systému, potřebujete poslat nějaký dokument nebo vyřešit jinou administrativní věc. **Není ale člověk, který má na starosti všechno, co by Erasmus studenti mohli očekávat.** Často tedy bude potřeba najít správný kontakt a napsat přímo konkrétní osobě, případně vás Barbara sama přesměruje.

Pokud řešíte **změnu termínu Tirocinia uvedeného v Excelu**, je potřeba kontaktovat člověka, který má Tirocinia na starosti. Za nás to byl **Roberto Manna**. S ním jsme řešili změny termínů Tirocinia a také Tirocinio libero. Nebo jeho kolega **Giacomo Bratzu**.

Počítejte ale s tím, že **e-maily nemusí fungovat úplně rychle**. Několikrát jsme čekali několik dní bez odpovědi, takže jsme nakonec často zašli osobně do office na univerzitě. To bylo mnohem efektivnější, protože jsme rovnou vysvětlili, co potřebujeme, a domluvili se na místě.

Ve výsledku se dá **domluvit skoro všechno**, jen je potřeba zjistit, **kdo konkrétní věc řeší**, a nebát se ozvat nebo přijít osobně. Je to trochu opruz zařídit, ale rozhodně se vyplatí být aktivní a nenechat se odradit tím, že vám někdo hned neodpoví.

Stážové dokumenty pro Erasmus

Nebojte, **stážové dokumenty pro Erasmus studenty vypadají jinak než ty, které mají místní studenti**. Často se vás proto budou místní studenti ptát, co to máte. 😊

Měl by vám ale přijít e-mail od univerzity s dokumenty, které si **vytisknete a vezmete s sebou na praxi**. Tyto dokumenty slouží jako vaše podklady ke stáži a je dobré je mít vždy připravené.

Pro představu přikládám náš vzor dokumentů.

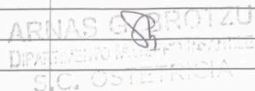


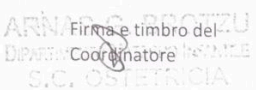
**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI CAGLIARI**



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

Nome SARA Cognome SADECKA
 Matr. MC165869
 Reparto: Ostetricia e ginecologia Presidio Ospedale Brotzu

	Data	Ora ingresso	Ora uscita	N° ore	Firma studente	Firma e timbro Coordinatore Reparto
1						
2	14/04	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰		<i>Sadecka</i>	
3	15/04	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰		<i>Sadecka</i>	
4	16/04	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰		<i>Sadecka</i>	
5	17/04	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰		<i>Sadecka</i>	
6	20/04	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰		<i>Sadecka</i>	
7	21/04	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰		<i>Sadecka</i>	
8	22/04	8 ⁰⁰	14 ⁰⁰		<i>Sadecka</i>	
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
	Totale ore					



Firma e timbro del
Coordinatore

UNICA UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI CAGLIARI

Segretario Amministrativo: dott. Giuseppe Manca. – Cittadella Universitaria
 Monserrato - Tel +39 070/6753133. – email presidenzamedicina@unica.it –
www.unica.it

A jak by řekl jeden z hlavních profesorů na UNICA:

„Grab what you need!“ 😊

Takže se nebojte ptát, zkoušet, domlouvat a hlavně si z Erasmu odnést co nejvíc zkušeností.

Kurz italštiny na UNICA

Pokud chcete absolvovat kurz italštiny na UNICA, **hlídejte si termín přihlašování**. Aktuální informace najdete na webu univerzity: [Italian Language Course – UNICA](#)

Kurz nás stál **68,65 €** a při splnění podmínek (včetně maximálně **20 % absence**) a úspěšném složení zkoušky získáte **6 ECTS**. 🤖

Kurzy probíhají **3× týdně, 18:00–19:45 (pondělí, středa, pátek)**. My jsme absolvovali **A2**, přičemž se nám v polovině kurzu vystřídal vyučující.

V první polovině jsme hlavně opakovali A1 – přítomný čas, předložky a slovesné třídy. Ve druhé části jsme se dostali i k **minulému času a začali jsme budoucí čas**.

Upřímně jsme čekali trochu víc nové gramatiky. Hodně ale záleží na tom, **jakého dostanete vyučujícího a jak motivovaný bude kolektiv**. Pro nás bylo největším přínosem hlavně to, že jsme byli **3× týdně v kontaktu s italštinou**.

Pokud se ale chcete opravdu posunout, doporučujeme **učit se souběžně i doma** – my jsme používali učebnici a procvičovali slovíčka. Bez toho bychom se podle nás na kurzu mnoho nového nenaučili. Na druhou stranu si myslíme, že **bez kurzu by se naše italština spíš zhoršila**, takže za nás určitě stojí za to ho absolvovat. A nakonci dostane certifikát. 

Placement test

Před začátkem kurzu vás čeká **placement test**, podle kterého vás rozdělí do skupin podle úrovně. Organizace byla trochu chaotická – všichni studenti přišli najednou a někteří z nás pak čekali **2–3 hodiny**, než na nás přišla řada. 🤖 Samotné „testování“ ale trvalo jen asi **5 minut** a šlo v podstatě o krátký rozhovor, během kterého si vyučující ověřil vaši úroveň italštiny.

Pokud víte, že **nemáte ani A1**, doporučujeme na placement test vůbec nechodit a rovnou napsat, že chcete absolvovat **kurz A1**. Ušetříte si tím zbytečné čekání a stejně by vás pravděpodobně zařadili do A1.

Pozor na termín ukončení kurzu

Počítejte také s tím, že **reálný termín ukončení kurzu nemusí přesně odpovídat původně očekávanému datu**. Některé lekce byly během našeho kurzu zrušeny nebo odpadly, a 60 hodin se tak nakonec dokončilo později, než jsme čekali.

To může být problém hlavně pro Erasmus studenty, kteří mají **pevně dané datum odjezdu**. Pokud kvůli posunutí kurzu odjedete dříve, můžete se dostat nad povolených **20 % absence**, i když to není úplně vaše chyba.

My jsme na konci právě tohle řešili a upozorňovali jsme je, že by bylo mnohem lepší **stanovit přesný termín ukončení kurzu dopředu a ten také dodržet**. Samotní vyučující ale často nemají úplnou kontrolu nad organizací kurzu – některé dny se zkrátka zruší nebo přesunou podle rozhodnutí vedení.

Proto doporučujeme hned na začátku zjistit předpokládaný termín ukončení kurzu a počítat s určitou rezervou, pokud máte pevný termín odjezdu.

Jak z kurzu vytěžit co nejvíc

Osobně **hodně doporučuju na kurzu ukázat motivaci a snažit se co nejvíc mluvit italsky**, i když se budete bát a budete dělat chyby. 😊 Nebojte se zapojovat do hodin a zkoušet mluvit – právě tím se podle nás naučíte nejvíc.

Navíc jsme měli pocit, že **aktivita v hodinách ovlivnila i konečné hodnocení**, takže se rozhodně vyplatí být aktivní a ukázat, že se opravdu snažíte.

Zkoušky

Jak si zjistit podobu zkoušky?

Jako Erasmus student někdy **ani dopředu nevíte, jestli vás čeká ústní nebo písemná zkouška, případně jestli budete mít stejnou zkoušku jako místní studenti, nebo trochu jinou**.

Proto je podle nás nejlepší být trochu iniciativní a **hned na začátku kurzu se profesorovi představit** – říct, že jste Erasmus student, a zeptat se, jak bude zkouška probíhat a jestli ji bude možné absolvovat v angličtině (nebo klidně v italštině, pokud si troufáte 😊).

Někdy vám profesor řekne, že ještě přesně neví, jak to bude, ale například potvrdí, že **zkoušku v angličtině určitě umožní**. Budete tak mít alespoň základní představu a hlavně nebudete všechno zjišťovat na poslední chvíli.

Jak náročné jsou zkoušky?

Celkově nám zkoušky nepřišly nijak extrémně náročné. Většinou jsme měli **písemný test v angličtině**, kde byla u otázek pouze jedna správná odpověď.

Z přednášek jsme měli pocit, že se probírá spíš **větší množství základních informací** než nějaká úzce zaměřená nebo okrajová témata. U zkoušky ale chtěli především **pochopení a schopnost používat základní metody a principy**, takže nestačilo jen všechno povrchně přečíst.

Jednoduše řečeno: **zkoušky nebyly zadarmo**, pokud jste se připravovali z přednášek a vypracovaných zápisků, ale zároveň nám nepřišly nijak extrémně náročné nebo nespravedlivé.

Hodnocení

V Itálii se zkoušky hodnotí **0–30 body**. Pro úspěšné složení potřebujete minimálně **18/30**. Po Erasmu si potom body necháte převést do našeho systému hodnocení.

U písemných zkoušek ale počítejte s tím, že **na výsledek se někdy čeká i 2–3 týdny**. Ano, to je realita. 😞

U **ústních zkoušek** se může stát, že vám výsledek profesor pošle až později e-mailem. My jsme ale měli výsledky **hned na konci ústní zkoušky**, kdy nám profesor každému oznámil hodnocení.

Ověřujte si termíny zkoušek ⚠️

Vždy si raději ověřte konání zkoušky přímo u studentů. Někdy se například do WhatsApp skupiny pošle dokument, do kterého se máte zapsat, místo toho, abyste se standardně registrovali přes aplikaci.

Celkově je to trochu **běh na dlouhou trať** a člověk musí být pořád trochu ve střehu. 😊 Sledujte proto WhatsApp skupiny, ptejte se spolužáků a pokud si nejste jistí, raději napište přímo profesorovi. Je lepší si jednu věc dvakrát ověřit než pak zjistit, že jste o nějakou důležitou informaci přišli.

Stravování 🍝

Jedna velká bomba! Jejich menzu jsme úplně milovali. 😊 V Cagliari jsou celkem **4 menzy ERSU**:

- **Mensa di Via Premuda**
- **Mensa di Via Trentino**
- **Mensa di Piazza Michelangelo**
- **Mensa della Cittadella Universitaria di Monserrato**

První tři jsou přímo v Cagliari, Monserrato je u univerzitního kampusu. Aktuálně mají první tři menzy **obědy i večeře**, zatímco Monserrato má pouze obědy. ([ERSU Cagliari](#))

Jak se do menzy dostat?

Zařízení a registrace jsou ze začátku trochu **hell**, ale jakmile si to osvojíte, je to úplně easy. 😊 Potřebujete si stáhnout aplikaci **ERSU.CA / APPpappai**, kde se přihlásíte pomocí přihlašovacích údajů, které vám přijdou na e-mail.

Peníze si potom **dobíjíte na svůj účet online přes pagoPA**. Doporučujeme dobíjet si kredit **s předstihem, klidně několik dní**, protože připsání peněz někdy chvíli trvá. Hodí se také mít nastavenou **osobní digitální identitu**, díky které může být dobíjení z účtu rychlejší. Takže rozhodně nedobíjet na poslední chvíli. 😊

Oběd nás vyšel vždycky **zhruba na 3,71 €**.

A teď to nejlepší – jídlo! 🍝

Za jednu cenu si vlastně skládáte **celé menu z několika chodů**:

- **Primo** – první chod, většinou těstoviny, rýže, polévka apod.
- **Secondo** – hlavní chod, například maso, ryba nebo jiná bílkovina
- **Contorno** – příloha nebo zelenina
- **Frutta** – ovoce
- **Pane** – pečivo

Takže za jednu cenu dostanete opravdu **celé několikachodové jídlo**. A výběr jednotlivých částí se obměňuje, takže se dá jídlo pokaždé trochu jinak poskládat.

Pizza 🍕

A ještě jedna věc – **pizza!** 🍕 Za nás byla fakt výborná a hlavně **rychlá**. Je to alternativa ke klasickému menu a velkou výhodou je, že u ní většinou **nebývala skoro žádná fronta**.

Přeci jen jste v Itálii – místní studenti si nebudou dávat pizzu k obědu každý den. 😊 Takže zatímco u klasického jídla se občas tvořily fronty, u pizzy jsme většinou byli odbavení skoro hned.

Pokud tedy spěcháte nebo se vám zrovna nechce čekat, **pizza je za nás jasná volba.** 🍕

A můžete chodit i na večeře! 🌙

Do některých menz můžete chodit **i na večeře**, což je super hlavně po dlouhém dni ve škole nebo na praxi. Večeře jsou podle aktuálního rozpisu přibližně **19:00–21:00**, v letním čase až **19:15–21:15**. Večeře nabízí Via Premuda, Via Trentino a Piazza Michelangelo; Monserrato má pouze oběd. ([ERSU Cagliari](#))

Konkrétní otevírací doba se ale může měnit podle období, svátků nebo prázdnin, takže je vždycky dobré si aktuální provoz ověřit. ([ERSU Cagliari](#))

Za nás byla menza jedna z nejlepších věcí na celém Erasmu. Za relativně málo peněz se dobře najíte, máte několik chodů na výběr a nemusíte každý den řešit, co budete vařit. ❤️

Více informací a aktuální pravidla najdete na [ERSU Cagliari – Ristorazione](#) a informace k aplikaci **APPpappai** jsou přímo na webu ERSU. ([ERSU Cagliari](#))





Doprava po městě

 **Doprava po Cagliari**

Doprava po Cagliari funguje podle nás **docela dobře**, ale hodně záleží na období. Když jsme přijeli, byli jsme mile překvapení – místní autobusy jezdily

poměrně spolehlivě a většinou podle přednastavených časů. Postupem času se ale doprava začala zhoršovat, pravděpodobně i kvůli většímu množství turistů.

V Cagliari funguje **více dopravních společností**, takže je dobré si předem zjistit, jaký typ dopravy využíváte a jaká jízdenka na něj platí. Jinak se může snadno stát, že si koupíte nesprávnou jízdenku a při kontrole dostanete pokutu.

Metro

V Cagliari funguje také **metro**, které je zatím poměrně omezené a vede pouze přes část města. Přesto je to jedna z **nejrychlejších a nejspolehlivějších možností dopravy**.

Problém je, že metro zatím nevede do všech částí města, takže se při běžném pohybu po Cagliari pravděpodobně neobejdete bez autobusů.

⚠️ Pozor: Na metro potřebujete **samostatnou jízdenku**, která neplatí na autobusy. Jízdenka na metro je navíc poměrně drahá.

Autobusy CTM

Pro běžné cestování po městě jsme využívali hlavně autobusy společnosti **CTM**. Pro studenty nebo při delším pobytu se podle nás vyplatí pořídit si **měsíční jízdenku za 8 €**.

Jízdenku si můžete koupit **až během posledního týdne předchozího měsíce** – například jízdenku na říjen lze koupit až v posledním týdnu září. Potom platí po celý daný měsíc.

Na konci měsíce si ale musíte dát pozor, abyste si ji **znovu dobili/koupili na další měsíc**. My jsme ji pořizovali v trafice a měsíčně nás vyšla na 8 €.

⚠️ Důležité: Tato měsíční jízdenka neplatí automaticky u všech autobusových společností a **neplatí ani na metro**. Před cestou je proto dobré zkontrolovat, která společnost konkrétní spoj provozuje a jaký typ jízdenky potřebujete.

Doprava po Cagliari – praktická zkušenost

Na začátku jsme byli z autobusové dopravy v Cagliari docela mile překvapení. Postupem času se ale naše zkušenost výrazně zhoršila, hlavně během turistické sezóny.

Autobusy totiž nefungují úplně jako u nás, kde máte jízdní řád s přesnými časy příjezdů na jednotlivé zastávky. U autobusů CTM je většinou uvedený **čas odjezdu z první zastávky** a u dalších zastávek už jen předpokládaný čas příjezdu.

V praxi to znamená, že časy nejsou vždy úplně spolehlivé. Autobus může přijet **dříve, později, nebo někdy vůbec nepříjet**. Po určité době jsme proto zjistili, že vlastně nemá moc smysl spoléhat pouze na čas uvedený na zastávce.

👉 Pokud potřebujete někam dorazit včas, doporučuji počítat s rezervou a ideálně sledovat autobus přes aplikaci, například **Moovit**, kde můžete lépe zjistit aktuální situaci a případná zpoždění.



Jednorázová cesta metrem

Pokud potřebujete jet metrem pouze jednou, nemusíte si samozřejmě kupovat žádnou dlouhodobou jízdenku. Stačí si koupit **jednorázový lístek na metro**.

Je ale důležité si uvědomit, že **jízdenka na metro je oddělená od jízdenek na autobusy** a nelze ji mezi jednotlivými druhy dopravy automaticky kombinovat.

Proto je před cestou dobré vždy zkontrolovat, **jakou společností konkrétní spoj jedete a jaký lístek potřebujete**. V Cagliari totiž funguje více dopravních systémů a není úplně intuitivní se v nich na začátku vyznat.

💡 **Naše zkušenost:** Pokud budete v Cagliari delší dobu, určitě bych si předem zjistila, které spoje budete nejčastěji využívat. Pro běžné cestování po městě nám měsíční CTM jízdenka za 8 € přišla jako jednoznačně nejlepší varianta.

Sport, volný čas a La dolce vita

Cagliari je skvělé město pro sport. Můžete si jít zahrát **beach volejbal, zaběhat podél pobřeží nebo po městě** a jsou tu i možnosti pro cyklistiku.

Pokud chcete chodit do posilovny nebo na organizovaný sport, počítejte s tím, že v Itálii po vás často budou chtít **lékařské potvrzení o způsobilosti ke sportu**, které nás vyšlo přibližně na 50 €. My jsme chodili do univerzitního **CUS Cagliari**, které je sice menší, ale praktické a pro běžné cvičení úplně dostačující. Pro studenty stojí aktuálně registrace 30 € + posilovna 20

€/měsíc nebo **45 € na 3 měsíce**.

👉 [CUS Cagliari – posilovna a aktuální ceny](#)

Surfování

Na Sardinii samozřejmě můžete také surfovat a my doporučujeme hlavně **Poetto**, kam se z Cagliari snadno dostanete. Lekce většinou stojí kolem **30 € za 2 hodiny** a rezervují se online. Počet míst je omezený a lekce bývají často plné, takže je lepší rezervovat s předstihem. Většinou je ve skupině kolem **9 lidí a 2 lektori**, kteří velmi dobře mluví anglicky.

👉 [South Coast Surf School – Poetto](#)

Pokud máte auto, doporučujeme vyrazit také do **Buggerru**, což je známý surfový spot na západním pobřeží Sardinie. Funguje tam například **Buggerru Surf School**, která nabízí lekce pro začátečníky i pokročilé.

👉 [Buggerru Surf School](#)

Kam vyrazit po Sardinii

Je opravdu těžké vybrat jen pár míst, protože Sardinie nabízí neuvěřitelné množství krásných míst. Pokud ale budete mít možnost, **určitě si půjčte auto nebo skútr a procestujte ostrov** – právě díky tomu se dostanete i k místům mimo hlavní turistické trasy.

Z míst, která bychom doporučili nejvíc:

- 🏖️ **Villasimius** – krásné pláže, průzračné moře a oblasti, které opravdu působí skoro jako Karibik. Například pláž Campulongu má velmi jemný bílý písek a tyrkysovou vodu. ([Sardegna Turismo](#))
- 🏔️ **Gola di Gorropu** – jeden z nejpůsobivějších kaňonů Sardinie, ideální pro milovníky přírody a turistiky.
- 🎨 **Orgosolo** – horská vesnice známá především svými nástěnnými malbami (*murales*), které zobrazují místní historii, politiku i každodenní život.
- 🌊 **Východní pobřeží a Golfo di Orosei** – za nás jedna z nejkrásnějších částí celého ostrova. Čekají vás dramatické útesy, tyrkysové moře a nádherné odlehlé zátoky.
- 🌴 **Cala Luna** – jedna z ikonických pláží Sardinie. Je obklopená vysokými vápencovými útesy a jeskyněmi a dostanete se k ní lodí nebo pěšky. ([Italia.it](#))

-  **Porto Flavia** – unikátní bývalý důlní přístav vybudovaný přímo ve skále. Doporučujeme spojit s návštěvou Pan di Zuccheru, protože jsou prakticky vedle sebe.

A to je jen malá část toho, co Sardinie nabízí. **Nebojte se prostě sednout do auta a vyrazit – některá z nejlepších míst jsme objevili právě cestou.**

La dolce vita

Itálie vás tak či tak trochu donutí **zpomalit a na chvíli se odstříhnout od toho, na co jste zvyklí**. A právě to je podle nás jedna z nejhezčích věcí na celém pobytu.

Jednou z našich nejoblíbenějších věcí bylo chodit na **aperitivo**, klidně už kolem 16. hodiny. K Aperolu vám často přinesou něco malého k jídlu – bagety, focacciu nebo další místní dobroty. K tomu západy slunce, večerní procházky Cagliari a atmosféraměsta... a najednou opravdu chápete, co znamená *la dolce vita*.

A samozřejmě **jídlo**. Itálie ani Sardinie nejsou úplně levné destinace, takže jsme si restaurace nemohli dovolit každý den. Za pizzu v některých restauracích dáte klidně **16–19 €**, ale když budete hledat lokálnější podniky, často ji seženete za **7–8 €**.

Určitě ochutnejte různé druhy **sardinských těstovin** a místní speciality. A pak je tu naše každodenní radost – **dobrá káva téměř kdekoli za přibližně 1 € a k tomu croissant**. Přesně tyhle malé momenty pro nás byly tou pravou *la dolce vita*.

Přikládáme pár foteček.









