

Biedrība "Risinājumu darbnīca"

Kompass dzīvei Latvijā augstskolu studentiem – trešo valstu valstspiederīgajiem



PROJEKTU
LĪDZFINANSĒ
EIROPAS
SAVIENĪBA



*Risinājumu
Darbnīca*

Projektu „Kompass dzīvei Latvijā augstskolu studentiem – trešo valstu valstspiederīgajiem: izglītība un integrācija Nr. IF/2009/1.5./15” finansē ES un Latvijas valsts. Biedrība „Risinājumu darbnīca” atbild par izplatītās informācijas saturu un aktivitāšu īstenošanu.

Kompass dzīvei Latvijā augstskolu studentiem – trešo valstu valstspiederīgajiem



Labdien, studenti!

Šis ceļvedis būs labs palīgs Jums, – gan tiem, kas dzīvo ārpus Eiropas Savienības un vēl tikai pārdomā iespēju studēt Latvijā, gan tiem, kas jau ieradušies un meklē atbildes uz jautājumiem par mācībām un dzīvi Latvijā.

Ceļvedī līdztekus resursiem angļu un krievu valodā iekļāvām arī resursus latviešu valodā (piemēram, saites uz ziņportāliem), jo daudzi studenti izteica vēlēšanos apgūt latviešu valodu.

Ceļveža tapšanā palīdzējuši ārvalstu studenti, kas jau mācās Latvijā, augstskolu darbinieki, valsts institūciju un nevalstisko organizāciju pārstāvji.

Materiāla sagatavošanu atbalstīja Eiropas Komisija un Latvijas Republika divu projektu – „Kompass dzīvei Latvijā augstskolu studentiem – trešo valstu valstspiederīgajiem” un „Kompass dzīvei Latvijā augstskolu studentiem – trešo valstu valstspiederīgajiem: izglītība un integrācija” ietvaros. Šos projektus īstenojām mēs – biedrība „Risinājumu darbnīca”.

Vēlot Jums labu pieredzi un veiksmīgas studijas Latvijā,
Jūsu „Risinājumu darbnīca”

info@workshopofsolutions.com
www.workshopofsolutions.com

Autoru kolektīvs:

Ausma Pastore, Zinta Miezaine, Andra Damberga, Aija Karlsberga, Luīze Pastore



PROJEKTU
LĪDZFINANŠĒ
EIROPAS
SAVIENĪBA

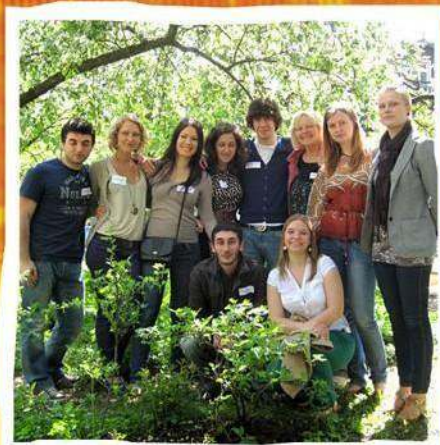


KULTŪRAS
MINISTRIJA

*Risinājumu
Darbnīca*

Projektu „Kompass dzīvei Latvijā augstskolu studentiem – trešo valstu valstspiederīgajiem: izglītība un integrācija Nr. IF/2009/1.5./15” finansē ES un Latvijas valsts. Biedrība „Risinājumu darbnīca” atbild par izplatītās informācijas saturu un aktivitāšu īstenošanu.

Kas man jāzina par Latviju?	4
Kādi dokumenti nepieciešami uzturēšanās atļaujas saņemšanai?	5
• Kas iesniedz dokumentus un kur tie jāiesniedz?	5
• Uzturēšanās atļauja	5
• PMLP aicina	6
• Vai pie manis var atbraukt ģimene? Kā var atbraukt vecāki un draugi?	6
• Papildus resursi, kur meklēt informāciju	6
Kas man jāzina kā studentam?	7
• Kā varu mainīt augstskolu Latvijā, ja man ir līgums ar pašreizējo universitāti?	7
• Vai ir iespējams dabūt stipendiju?	7
• Kā uzzināt, vai augstskola un programma ir akreditētas?	8
• Vai ir risks, ka diplomu neatzīs?	8
• Kur iegūt informāciju par akadēmiskās atzīšanas procedūru citās valstīs?	8
• Kur saņemt informāciju par Latvijā iegūtas profesionālās kvalifikācijas atzīšanu citā Eiropas Savienības dalībvalstī?	8
• Kurās augstskolās vēl mācās trešvalstnieki?	9
Ko darīt, ja esmucietis noziegumā?	10
Kādos gadījumos nepieciešama advokāta palīdzība?	10
Kādi sabiedriskās kārtības noteikumi man jāievēro?	11
Ko darīt, ja esmu neapmierināts ar ierēdņa/valsts institūcijas lēmumu vai rīcību?	11
Vai es drīkstu strādāt?	12
• Tiesības strādāt algotu darbu	12
• Situācija darba tirgū	12
• Darba līguma noslēgšana	12
• Uzņēmuma dibināšana	13
• Nodokļi	13
• Pašnodarbinātība	13
Kur dzīvot?	14
Kur vērsties ārkārtas gadījumos?	15
Ko darīt krīzes situācijā?	15
Kur saņemt palīdzību slimību/traumu gadījumos?	16
• Ārzemnieku veselības apdrošināšanas noteikumi	16
• Kā izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību?	17
Kā nokļūt no punkta A uz punktu B Rīgā?	18
Kur es varu brīvi ceļot?	18
Kā es varu iesaistīties sabiedriskās norisēs?	20
• Brīvprātīgais darbs	20
• Erasmus Student Network Latvijā	20
• Studentu organizācijas	20
• Labdarība	21
• Nacionālo kultūru biedrības	21
• Organizācijas, kuras aktīvi darbojas interešu aizstāvībā	22
• Organizācijas, kuras darbojas attīstības sadarbības jomā	22
• Reliģiskās organizācijas	22
• Biedrības/nodibinājuma veidošana	23
Kā var labi atpūsties?	24
Multivides portāli	26
• Populārākie komunikāciju portāli un sociālie tīkli	26
• Populārākie sludinājumu portāli	26
• Populārākie ziņu portāli	27
• Citi	27
• Ceļveži	28



Kas man jāzina par Latviju?

Latvija atrodas Eiropas ziemeļaustrumos, pie Baltijas jūras, un ir viena no trim Baltijas valstīm. Latvija ir Eiropas Savienības dalībvalsts.

Latvijas teritorija ir 64 589 km² un šeit dzīvo aptuveni 2 miljoni iedzīvotāju (59,2% - latvieši un 40,8% - krievi, baltkrievi, ukraiņi, poļi, lietuvieši, ebreji un citas nacionalitātes).

1918. gada 18. novembrī, kad pēc Pirmā pasaules kara sabruka Krievijas impērija, Latvija pasludināja savu neatkarību. Neatkarīgā Latvijas valsts pastāvēja tikai līdz Otrajam pasaules karam, jo 1940. gadā Latviju okupējapadomjukaraspēks, bet jau 1941. gadā Latvija tika ieņemta Padomju Savienībā.

Latvijas tauta ir piedzīvojusi masveida izsūtīšanas – 1941. gadā un 1949. gadā. Tikai pēc 50 okupācijas gadiem – 1991. gadā - Latvija kopā ar abām pārējām Baltijas valstīm, Igauniju un Lietuvu, atkal ieguva neatkarību. 2004. gadā Latvija iestājās NATO un Eiropas Savienībā.

Latviešiem ir piesardzīga attieksme pret ieceļotājiem, jo viņi savā valstī nejūtas kā vairākums. Viņi ir mazāk atsaucīgi kontaktiem nekā cittautieši, kas skaidrojams ar apdraudētības sajūtu, bijušās lielvalsts PSRS migrācijas politikas radītajām sekām Latvijas iedzīvotāju etniskajā sastāvā, un ar ziemeļniecisko atturību. Tomēr, iepazīstoties tuvāk, atklāsiet draudzīgumu, izpalīdzību un sirsnīgumu.

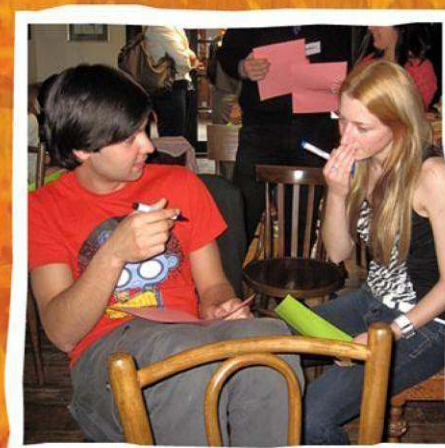
Oficiālā valsts valoda Latvijā ir **latviešu valoda**.

Lielākā daļa iedzīvotāju var sazināties citās valodās – piemēram, krievu, angļu, vācu valodā.

Informācija par Latviju - fakti, fotogrāfijas, informācija par ceļošanas iespējām utt. Lejupielādē video failus, prezentācijas, lasi ziņas, uzzini vairāk par Latvijas kultūru, vēsturi, sabiedrību un dabu: www.li.lv

Trešo valstu studenti par Latviju:

maza, lepna, izglītota, perfekta, ceļš, Baltija, sirsnīga, draudzīga, skaista, tradicionāla, dārga, interesanta, jauna valsts, bet ar lielu potenciālu; dārga, mierīga, brīnišķīga, vēsa, mīla, pārmaiņas, Rīga, otrā dzimtene, auksta, jautra, atpūta, drēgna, maziņa, ballīte, Jūrmala, tilts, lietus.



Kādi dokumenti nepieciešami uzturēšanās atļaujas saņemšanai?

Dokumentu saraksts ērti atrodams Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldes (PMLP) izveidotajā „Ieceļošanas konsultantā”, ievadot meklētājā mītnes zemi. Darba valodas: latviešu, krievu, angļu.

www.pmlp.gov.lv/lv/pakalpojumi/iecelosana.html

Kas iesniedz dokumentus un kur tie jāiesniedz?

Vispārējā kārtība ir tāda, ka personai jāiesniedz dokumenti uzturēšanās atļaujas iegūšanai LR pārstāvniecībā ārvalstī. Ja Jums nepieciešams atbalsts, iesniedzot dokumentus Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldē (PMLP), interesējieties Latvijas augstskolā (ja tā ir akreditēta mācību iestāde), kurā esat uzņemts kā students.

Uzturēšanās atļauja:

- PMLP ir pienākums sniegt atbildi par uzturēšanās atļauju 30 dienu laikā pēc dokumentu saņemšanas PMLP.
- Uzturēšanās atļaujas atteikumu Jūs vai augstskola 30 dienu laikā, skaitot no atteikuma saņemšanas dienas, var pārsūdzēt PMLP priekšniekam. PMLP atteikumam izsniegt Jums uzturēšanās atļauju jābūt pamatotam - piemēram, nepatiesu ziņu sniegšana, iztikai nepieciešamo finanšu līdzekļu nepietiekamība, nav pierādīta noturīga saikne ar mītnes zemi, u.c. Negatīvu PMLP priekšnieka atbildi tālāk var pārsūdzēt tiesā. PMLP norāda, ka iesniegumi tiek pieņemti tikai valsts valodā.
- Pēc pozitīva lēmuma par termiņuzturēšanās atļaujas piešķiršanu saņemšanas ārvalstnieks, kurš pieteicies termiņuzturēšanās atļaujai, vienreizējo vīzu iebraukšanai Latvijā saņem Latvijas diplomātiskajā vai konsulārajā pārstāvniecībā.
- Pēc ieceļošanas Jums septiņu dienu laikā personīgi jāierodas pārvaldē, lai saņemtu uzturēšanās atļauju. Tad būs jāuzrāda arī derīga veselības apdrošināšanas polise, kas garantē ar veselības aprūpi saistīto izdevumu segšanu Latvijas Republikā.

- Uzturēšanās atļaujas termiņš studijām Latvijā akreditētā augstskolā ir 1 gads. Tātad – ja mācību laiks ir ilgāks, tad uzturēšanās atļauja jākārtoti atkārtoti.
- Jums jāzina, ka izsniegtā uzturēšanās atļauja var tikt anulēta šādos gadījumos: ja sniedzāt nepatiesas ziņas par sevi, strādājāt bez darba atļaujas, mainījies atļaujas izsniegšanas pamats (studiju pārtraukšana), Jums ir nodokļu parādi u.c. Viens no termiņuzturēšanās atļaujas anulēšanas iemesliem ir nepārtraukta uzturēšanās ārpus Latvijas ilgāk par 3 mēnešiem.

pmlp aicina:

- Ja esat nolēmuši turpināt studijas Latvijā, sāciet kārtot jauno uzturēšanās atļauju savlaicīgi – ne vēlāk kā 30 dienas pirms pašreizējās atļaujas derīguma termiņa izbeigšanās! Pārbaudiet arī personu apliecinošo dokumentu, piemēram, pases, derīguma termiņu!
- Neaizmirstiet deklarēt dzīvesvietu! To var izdarīt jebkurā PMLP nodaļā, aizpildot veidlapu (www.pmlp.gov.lv/lv/pakalpojumi/dzivesvieta/Dz_Viet_Dekl_Veidlapa.doc), samaksājot valsts nodevu 3 Ls.
- Ja informācija, kuru par sevi sniedzāt pieteikuma anketā uzturēšanās atļaujas saņemšanai, mainījusies, Jūsu pienākums ir 3 dienu laikā par to informēt PMLP!
- Ja vēlaties strādāt, noskaidrojiet, kādi nodokļi Jums jāmaksā, un atcerieties, ka galvenais Jūsu ierašanās mērķis ir studijas!

vai pie manis var atbraukt ģimene? Kā var atbraukt vecāki un draugi?

Ja Jums ir izsniegta termiņuzturēšanās atļauja uz studiju laiku, tad uz to pašu termiņu uzturēšanās atļauju ir tiesības pieprasīt arī Jūsu laulātajam, nepilngadīgajiem bērniem un aizgādībā esošajām personām.

Pārējiem ģimenes locekļiem, piemēram, vecākiem un draugiem, nepieciešama tūristu vīza, kura viņiem jākārtoti patstāvīgi. Vīzā paredzētais maksimālais uzturēšanās termiņš nepārsniedz 90 dienas pusgada laikā, skaitot no pirmās ieceļošanas dienas.

papildus resursi, kur meklēt informāciju:

- LR Pilsonības un migrācijas lietu pārvalde: www.pmlp.gov.lv (ir informācija angļu un krievu valodā).
Ērti ir uzdot jautājumu PMLP mājas lapas foruma sadaļā: www.pmlp.gov.lv/lv/forums/
Tel.: (+371) 67588675, e-pasts: pmlp@pmlp.gov.lv
- LR Valsts robežsardze: www.rs.gov.lv (pārsvarā informācija latviešu valodā)
Tel.: (+371) 67075616, e-pasts: kanceleja@rs.gov.lv; robezsardze@rs.gov.lv
- LR Ārlietu ministrija: www.am.gov.lv/ (informācija angļu un krievu valodā)
Tel.: (+371) 67016201, e-pasts: mfa.cha@mfa.gov.lv



Kas man jāzina kā studentam?

vai varu mainīt augstskolu Latvijā, ja man ir līgums ar pašreizējo universitāti?

Visu atbildību par Jūsu kā citas valsts pilsoņa uzturēšanos Latvijā ir uzņēmusies konkrētā augstskola. Augstskolas maiņa pēc līguma noslēgšanas ar augstskolu un uzturēšanās atļaujas saņemšanas ir sarežģīta. Jāņem vērā, ka uzņemot augstskolu ir ieguldījusi līdzekļus un darbu, kārtojot ar Jūsu atbraukšanu saistītās formalitātes. Augstskola rēķinās, ka būsit tās students visu līgumā noteikto laiku. Tāpēc uzņemot augstskolu atbalstu sniegs nelabprāt.

Ja Jūs laužat studiju līgumu, augstskolai ir pienākums 3 dienu laikā par to informēt Pilsonības un migrācijas lietu pārvaldi. Tas ir pamats Jūsu uzturēšanās atļaujas anulēšanai.

Ja tomēr esat atradis studiju programmu, kura vairāk atbilst Jūsu interesēm, un esat nolēmis mainīt augstskolu, Jums:

1) uzmanīgi jāizlasa studiju līgums un jārīkojas atbilstoši tajā atrunātajiem nosacījumiem par līguma laušanu;

2) Ja nosacījumi Jums šķiet netaisnīgi, iesniedziet pretenziju augstskolā. Ja strīdu neizdodas atrisināt sarunu ceļā, Jūs varat griezties Patērētāju tiesību aizsardzības centrā, kur konsultācijas var saņemt latviešu, krievu un angļu valodā.

www.ptac.gov.lv, Tel.: (+371) 65452554, e-pasts: ptac@ptac.gov.lv

Par netaisnīgiem līguma nosacījumiem varat uzzināt:

www.ptac.gov.lv/page/237 (latviešu valodā);

3) jāvienojas ar jauno augstskolu par studijām un jānoslēdz studiju līgums. Pēctam, pamatojoties uz jauno studiju līgumu, jāpieprasa uzturēšanās atļauja.

vai ir iespējams dabūt stipendiju?

Latvijas valsts nepiešķir stipendijas ārvalstu studentiem. Izņēmums ir studentu apmaiņas programmas, kurās paredzēta pilna vai daļēja mācību un dzīvošanas maksas segšana. Par šādām stipendijām Jūs varat uzzināt savas valsts izglītības ministrijā. Trešo valstu valstspiederīgie par stipendiju iespējams var interesēties privātos labdarības fondos.

Studentus no bijušajām PSRS valstīm mēdz atbalstīt Džordža Sorosa finansētais Atvērtās sabiedrības institūts, kuram ir atsevišķi fondi daudzās valstīs (Open Society Foundations). Par šā fonda stipendijām vispirms ieteicams interesēties savas valsts Sorosa finansētajā fondā: www.soros.org

Arī augstskolas cenšas piesaistīt privāto fondu līdzekļus ārvalstu studentu izglītošanai, tāpēc informācija jāmeklē arī izvēlētajās augstskolas mājas lapā. Saites uz Latvijas augstskolu mājas lapām: www.aiknc.lv/lv/list.php

Kā uzzināt, vai augstskola un programma ir akreditētas?

Informāciju par to, vai Jūsu izvēlētajā programma ir akreditēta un/vai licencēta, var noskaidrot Augstākās izglītības kvalitātes novērtēšanas centrā (AIKNC) www.aiknc.lv (informācija latviešu un angļu valodā). E-pasts: aiknc@aiknc.lv, tel.: (+371) 67213870

vai ir risks, ka diplomu neatzīs?

Latvijā var saņemt valsts atzītu vai arī augstskolas atzītu diplomu. Starptautiski tiek akceptēti tikai valsts atzīti diplomi, kaut gan privāts darba devējs dažās profesijās var pieņemt darbinieku arī augstskolas atzītu diplomu. Ārzemēs valstiski atzītu diplomu praktiski visur izskata un dod motivētu slēdzienu par diploma atzīšanu un pielīdzināšanu, bet valstiski neatzītu diplomu var arī vispār neizskatīt.

Lai saņemtu valsts atzītu diplomu, gan augstskolai, gan studiju programmai jābūt akreditētai.

Augstskolas atzītu diplomu var saņemt tad, ja augstskola ir akreditēta, bet studiju programma tikai licencēta. Licencēšana ir pirmais solis ceļā uz akreditāciju un, iespējams, Jūsu studiju laikā programma tiks akreditēta.

- **Kas ir licence?** Licence ir tiesības (valsts izsniegta atļauja) imatrikulēt (uzņemt) un apmācīt studentus.

- **Kas ir akreditācija?** Akreditācija ir valsts garantija studiju kvalitātei (ar izrietošām tiesībām izsniegt valsts atzītus diplomus).

Ja ne augstskola, ne studiju programma nav akreditēta, tad diploms ir nelikumīgs.

Ja mācāties augstskolas filiālē, pārbaudiet, vai arī tā ir akreditēta.

Akreditēto augstskolu, kā arī akreditēto vai licencēto studiju programmu saraksts ir pieejams **augstākās izglītības kvalitātes novērtēšanas centra mājas lapā** www.aiknc.lv (latviešu un angļu valodā).

Kur iegūt informāciju par akadēmiskās atzīšanas procedūru citās valstīs?

Informāciju par ārvalstu (tai skaitā Latvijas) izglītības dokumentu akadēmisko atzīšanu citās valstīs Jūs varat iegūt konkrētās valsts nacionālajā diplomatzīšanas informācijas centrā ENIC/NARIC - www.enic-naric.net. Valstī, kurā nav ENIC/NARIC, informāciju parasti var iegūt tās Izglītības ministrijā. Pirms atstājat Latviju, noskaidrojiet savas augstskolas Ārlietu nodaļā, vai Jūsu diploma atzīšanai Jūsu valstī ir nepieciešams apliecināt tā derīgumu Latvijā.

Apliecinājumu var saņemt LR Ārlietu ministrijas Konsulārajā daļā, Elizabetes iela 57, tel.: 80005905, www.mfa.gov.lv/lv/KonsularaInformacija/kontaktinformacija

Kur saņemt informāciju par Latvijā iegūtas profesionālās kvalifikācijas atzīšanu citā Eiropas savienībasdalībvalstī?

Latvijā iegūtas profesionālās kvalifikācijas atzīšana ir nepieciešama tad, ja konkrētā profesija uzņemtajā valstī ir reglamentēta (arī tad, ja tā nav reglamentēta Latvijā). Eiropas Savienības reglamentēto profesiju un to kompetento institūciju saraksts ir pieejams Eiropas Komisijas reglamentēto profesiju datu bāzē

http://ec.europa.eu/internal_market/qualifications/regprof/index.cfm?newLang=en

Informācija šajā datu bāzē var būt nepilnīga, tāpēc ieteicams kontaktēties arī ar konkrētās valsts **informācijas centru**
http://ec.europa.eu/internal_market/qualifications/contactpoints/index.htm

Kurās augstskolās vēl mācās trešvalstnieki?

Parasti informācija par trešo valstu studentiem tiek apkopota gada beigās un publicēta Izglītības un zinātnes ministrijas mājas lapas sadaļā „Reģistri un statistika”
<http://izm.izm.gov.lv/registri-statistika.html> (latviešu valodā).

ieskatam dažādu trešo valstu valstspiederīgajiem studentiem 2009./2010. akadēmiskajā gadā:

- **Latvijas Universitāte** – Šrilanka 20, Gruzija 17, Sīrija 12, ASV 9, Pakistāna 7, Libāna 6, Japāna 3, Krievija 2, Indija 2, Armēnija 1, Maurīcija 2, Taizeme 1, Nepāla 1, Maroka 1.
- **Rīgas tehniskā universitāte** – Uzbekistāna 7, Sīrija 5, Nigērija 4, Kirgizstāna 4, Turcija 3, Nepāla 3, Izraēla 3, Dienvidkoreja 3, Azerbaidžāna 3, Tadžikistāna 3, ASV 2, Brazīlija 2, Indija 2, Libāna 1, Pakistāna 1, Ķīna 1, Armēnija 1, Austrālija 1, Bangladeša 1, Krievija 1.
- **Rīgas stradiņa Universitāte** – Šrilanka 22, Izraēla 4, ASV 2, Kanāda 2, Indija 1, Krievija 1, Nigērija 1.
- **Rīgas juridiskā augstskola** – Gruzija 8, Kosova 2, Kirgizstāna 1, Krievija 1, Albānija 1, Uzbekistāna 1, ASV 1, Austrālija 1, Ukraina 1.
- **RSEBa** – Krievija 18, Ukraina 4, Baltkrievija 2, Armēnija 1, Gruzija 1, Uzbekistāna 1, Kirgīzija 1.
- **Baltijas Starptautiskā akadēmija** – Krievija 86, Gruzija 63, Baltkrievija 20, Uzbekistāna 18, Ukraina 18, Kazahstāna 9, Azerbaidžāna 6, Izraēla 5, Moldova 3, Armēnija 2, Turkmenistāna 1.
- **Informācijas sistēmu menedžmenta augstskola** – Ukraina 187, Krievija 28, Baltkrievija 11, Bangladeša 5, Mongolija 3, Gruzija 2, Uzbekistāna 1, Kotdivuāra 1.
- **Transporta un sakaru institūts** – Krievija 17, Baltkrievija 7, Ukraina 3, Nigērija 2, Tadžikistāna 1, Uzbekistāna 1.
- **Biznesa augstskola „Turība”** – Baltkrievija 4, Bangladeša 2, Azerbaidžāna 1, Kanāda 1, Krievija 1, Ķīna 1, Pakistāna 1, Turcija 1.
- **Rīgas Aeronavigācijas institūts**¹ – Krievija 179, Armēnija 8, Gruzija 6, Baltkrievija 1.

¹ 2018./2019. akadēmiskajā gadā: Uzbekistāna – 65, Kazahstāna – 39, Kirgīzija – 2, Ukraina – 1, Gruzija – 1, Igaunija – 1.



Ko darīt, ja esmu cietis noziegumā?

Ja saskaraties ar krāpšanu, huligānismu, aplaupīšanu vai cita veida noziegumiem, kas vērsti pret Jums, ziņojiet policijai: tel.: **112, 02**
Valsts policijas mājas lapa: www.vp.gov.lv

Ja pret Jums negodprātīgi izturēties policijas darbinieks vai pārkāpis savas pilnvaras, tad Jums jāvērsas Valsts policijas Iekšējās drošības birojā.
Kontaktinformācija: www.vp.gov.lv/?sadala=312

Kādos gadījumos nepieciešama advokāta palīdzība?

Ja esat cietušais vai apsūdzēts noziegumā, gribat dibināt uzņēmumu, vēlaties atrisināt civiltiesisku strīdu vai citu juridiska rakstura jautājumu, tad visdrīzāk būs jāmeklē advokāta palīdzība. Advokāta izvēlē parasti vislabāk ir paļauties uz ieteikumiem. Tomēr, ja tādu nav, tad advokātu saraksts atrodams Latvijas Zvērinātu advokātu padomes mājas lapā: www.advokatura.lv (pieejama pamata informācija angļu valodā). Tel.: (+371) 67358487, e-pasts: adv-pad@latnet.lv

Papildus vēlams būtu izpētīt advokātu biroju mājas lapas, noskaidrojot viņu specializāciju un spējas kontaktēties svešvalodā.

Pašlaik ārzemnieki ar termiņuzturēšanās atļaujām nevar pretendēt uz valsts nodrošināto juridisko palīdzību, ko sniedz Juridiskās palīdzības administrācija civillietās (www.jpa.gov.lv). Ja pret Jums ir izvirzīta apsūdzība par kriminālu pārkāpumu, tad Jums, kā jebkurai personai, pienākas advokāta palīdzība neatkarīgi no pilsonības. Ja Jūs to nevarat atļauties, tad valstij tā ir jānodrošina bez maksas.

Latvijā juridisku padomu un pārstāvību tiesā (izņemot krimināllietas) var nodrošināt arī citi juridiskās profesijas pārstāvji – juriskonsulti, juridiskie biroji – taču tad būtu rūpīgāk jāpārliciecinās par pakalpojuma sniedzēja reputāciju, izglītību u.tml.



Kādi sabiedriskās kārtības noteikumi man jāievēro?

Likumi un noteikumi, kuri jāzina studentiem:

- Smēķēšana aizliegta tuvāk par 10 m no valsts un pašvaldību iestāžu ieejām, bāros un kafejnīcās, parkos, kā arī sabiedriskā transporta pieturvietās.
- Visā valsts teritorijā alkohola tirdzniecība aizliegta no plkst. 22:00 – 8:00.
- Sabiedriskās vietās nedrīkst atrasties smagā alkohola reibumā, kā arī lietot alkoholiskus dzērienus no ar atvērtām pudelēm.
- Sods paredzēts par dabisko vajadzību kārtošānu tam neparedzētās vietās.
- Narkotikas Latvijā ir aizliegtas. To glabāšana, pārnēsāšana un pat lietošana var izrādīties krimināli sodāma darbība.

Ko darīt, ja esmu neapmierināts ar ierēdņa/valsts institūcijas lēmumu vai rīcību?

Jebkurš cilvēks ir tiesīgs pārsūdzēt augstākā institūcijā un tālāk arī tiesā gan iestādes lēmumu, gan arī tās rīcību. Tā kā dokumentācijas kārtošana notiek valsts valodā, tad tam visdrīzāk būs nepieciešama palīdzība, ko var sniegt advokāts, Tiesībsarga birojs vai alternatīvi kāda NVO, kas specializējās noteiktu tiesību aizsardzībā.

tiesībsargs ir Saeimas ievēlēta amatpersona, kuras galvenie uzdevumi ir veicināt cilvēktiesību aizsardzību un sekmēt, lai valsts vara tiktu īstenota tiesiski, lietderīgi un atbilstoši labas pārvaldības principam. Par šiem jautājumiem jebkura persona Tiesībsarga birojā var vērsties ar jautājumu, iesniegumu vai sūdzību.

Baznīcas iela 25, Rīga, LV-1010, tālr.: 67686768,

e-pasts: tiesibsargs@tiesibsargs.lv, www.tiesibsargs.lv (latviešu, angļu un krievu valodā).

Latvijas Cilvēktiesību centrs (LCC) ir neatkarīga nevalstiska organizācija, kas nodarbojas ar cilvēktiesību izglītību, pētniecību par cilvēktiesību un nacionālo attiecību jautājumiem, ar savu darbu cenšoties veicināt dialogu sabiedrībā un mazināt diskrimināciju.

LCC sniedz juridiskas konsultācijas un informatīvu atbalstu naida noziegumu gadījumā, kā arī pieņem ziņojumus par naida noziegumiem.

Tel.: (+371) 67039290, e-pasts: office@humanrights.org.lv, www.humanrights.org.lv



vaiesdrīkstustrādāt?

tiesības strādāt algoātu darbu

Ja students ir ieguvis uzturēšanās atļauju mācībām Latvijas augstskolā, tad viņš drīkst strādāt 20 stundas nedēļā mācību periodā.

Imigrācijas likums nosaka, ka ārzemniekam, kurš vēlas nodibināt darba tiesiskās attiecības, noslēdzot darba līgumu, vai tikt nodarbināts, pamatojoties uz citu civiltiesisku līgumu (tajā skaitā kā komercsabiedrības pārvaldes vai izpildinstitūcijas loceklis), vai būt pašnodarbināta persona, nepieciešama darba atļauja. Tas attiecas arī uz studentiem, kas saņēmuši uzturēšanās atļaujas.

Darba atļauju ārzemniekam - pilna laika studentam - izsniedz tikai tādā gadījumā, ja viņam darba līgumā noteiktais darba laiks nepārsniedz 20 stundas nedēļā vai ja viņš ir pašnodarbinātais un viņa uzturēšanās laiks Latvijā nav mazāks par vienu gadu.

Darba atļauju izsniedz PMLP (bez darba devēja darba izsaukuma apstiprināšanas aģentūras filiālē) atbilstoši termiņuzturēšanās atļaujā minētajam termiņam, un atļaujas saņēmējam ir tiesības šajā laikā strādāt pie jebkura darba devēja (darba atļauja nav piesaistīta konkrētam darba devējam).

situācija darba tirgū

Latvija ir valsts ar augstu bezdarba līmeni, un tā aizsargā savu darba tirgu. Vairumā profesiju, it īpaši apkalpojošā sfērā, Latvijā ir nepieciešams pierādīt valsts (latviešu) valodas zināšanas.

darba līguma noslēgšana

Par darba līgumiem, dokumentiem un konsultāciju iespējām izsmeļoša informācija (latviešu valodā): www.zinisavastiesibas.lv/info_l03.htm

Par darba tiesību jautājumiem iesakām konsultēties Valsts darba inspekcijā.

Mājas lapa: www.vdi.gov.lv, tālruni konsultācijām: 67186522, 67186523.

Anonīmais uzticības tālrunis 67312167 E-pasts: vdi@vdi.gov.lv

Uzņēmuma dibināšana

Ārvalstu pilsoņi drīkst Latvijā dibināt uzņēmumus. Uzņēmējdarbību regulē Komerclikums.

Latviešu valodā: www.likumi.lv/doc.php?id=5490

Angļu valodā: www.ur.gov.lv/eng/regulative-enactments.html

Soļi uzņēmuma dibināšanā: Lēmums par uzņēmējdarbības veida izvēli - dibināšanas sapulce – uzņēmuma reģistrēšana – bankas konta atvēršana – reģistrācija Valsts ieņēmumu dienestā.

Uzņēmuma nodibināšana jāreģistrē Uzņēmumu reģistrā (UR). Visi reģistrā iesniedzamie dokumenti jā sagatavo latviešu valodā. Detalizēta informācija par uzņēmuma reģistrēšanu pieejama UR mājas lapā.

Latviešu valodā: www.ur.gov.lv/registri.html

Krievu valodā: www.ur.gov.lv/rus/komersanti.html

Angļu valodā: www.ur.gov.lv/eng/registries.html

Tel.: (+371) 67031703, e-pasts: info@ur.gov.lv

Nodokļi

Par darbinieku nodokļus maksā viņa darba vieta. Pašnodarbinātajam jāreģistrējas Valsts ieņēmumu dienestā (VID) un pašam jāveic nodokļu maksa:

www.vid.gov.lv/default.aspx?tabid=8&id=473&hl=1 (latviešu valodā)

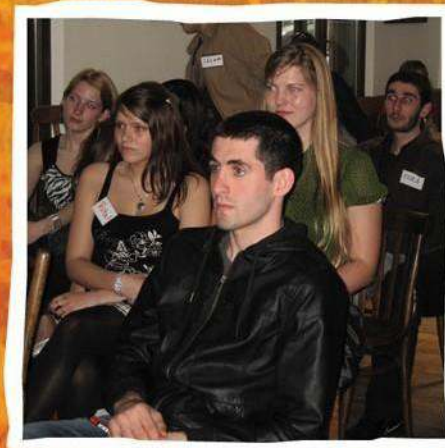
VID informatīvais telefons: 1898 vai 67001898, bezmaksas uzticības tālrunis 80009070.

pašnodarbinātība

Pašnodarbināta persona ir saimnieciskās darbības veicējs, kura gada apgrozījums nepārsniedz 10 000 Ls. Šāda apjoma saimnieciskā darbība nav jāreģistrē Uzņēmumu reģistrā, bet tikai Valsts ieņēmumu dienestā. Reģistrācijas pamats ir līgums ar pasūtītāju par pakalpojuma sniegšanu, kurš jāreģistrē Valsts ieņēmumu dienestā.

Mājas lapa: www.vid.gov.lv (latviešu, angļu un krievu valodā)

Valsts ieņēmumu dienests pieņem iesniegumus un atskaites tikai valsts valodā. Reģistrētiem uzņēmumiem un pašnodarbinātajām personām iespējams deklarēt ienākumus un iesniegt atskaites elektroniski. Pašnodarbināta persona var sniegt, piemēram, tulka, datormākslinieka, IT speciālista un citus pakalpojumus dažādiem klientiem, izrakstot par saviem pakalpojumiem rēķinus.



Kurdzīvot?

Visdrošāk sākumā ir apmesties Jūsu izvēlētās augstskolas kopmītnēs, bet ja tādu nav – izmantot augstskolas ieteikumus. Ja vēlaties īrēt dzīvokli vai istabu, noteikti iepazīstieties ar rekomendācijām: www.zinisavastiesibas.lv/info_I02.htm (tikai latviešu valodā).

Pazīstamākās un uzticamākās nekustamo īpašumu kompānijas ir:

Latio www.latio.lv

Arco Real Estate www.arcoreal.lv

Rentinrīga www.rentinriga.lv

Oberhaus www.ober-haus.lv

Balsts www.balsts.lv

Atcerieties, ka 30 dienu laikā pēc apmešanās Jūsu izvēlētajā dzīvesvietā vai pēc dzīvesvietas maiņas Jums tā jādeklarē.

Uzziniet vairāk – www.pmlp.gov.lv

Augstskolas aicina – ieteicams pirmās divas nedēļas pēc iebraukšanas Latvijā nemainīt dzīvesvietu – tādējādi Jūs izvairīsieties no pārpratumiem un sarežģījumiem saziņā ar augstskolu un PMLP!



Kur griezties ārkārtas gadījumos?

Ārkārtējos gadījumos zvaniet:

Glābšanas dienests – **112**

Ugunsdzēsēji – **01; 112**

Policija – **02; 112**

Ātrā medicīniskā palīdzība – **03; 112**

Gāzes avārijas dienests – **04; 112**

Satiksmes negadījumi – **67086422**

Ja Jums nepieciešama papildus informācija un atbildes, Jums noteikti varēs palīdzēt Jūsu izvēlēta augstskola. Ja esat Latvijā, varat izmantot arī vispārējos maksas uzziņu tālrunus: **1188** vai **1189**.

Ko darīt krīzes situācijā?

Ja Jums nepieciešama psihologa vai sociālā darbinieka konsultācija, atbalstu varat lūgt Ģimenes krīzes centrā „Mīlgrāvis”, Ezera ielā 21, e-pasts: k.milgravis@gmail.com, tel.: (+371) 67012515, www.krize.lv (latviešu un angļu valodā).

Krīzes centrs „Skalbes” nodrošina diennakts krīzes telefona darbību: 67222922 (Lattelecom); 27722292 (Bite).

Adrese: Kungu iela 34, Rīga Mājas lapa: www.skalbes.lv (latviešu, angļu un krievu valodā).



Kur saņemt palīdzību slimību/traumu gadījumos?

Latvijas valsts garantēto veselības aprūpi var saņemt tikai tie ārzemnieki, kuriem ir pastāvīgās uzturēšanās atļauja Latvijā.

Pieprasot īstermiņa vīzu vai ilgtermiņa vīzu, ir jāiesniedz veselības apdrošināšanas polise, kas derīga Latvijas Republikas un citu Šengenas līguma dalībvalstu teritorijā. Veselības apdrošināšanas polisei jāgarantē ar veselības aprūpi saistīto izdevumu segšana Latvijas Republikā, ieskaitot ārzemnieka nogādāšanu atpakaļ mītnes zemē viņa smagas slimības gadījumā.

ārzemnieku veselības apdrošināšanas noteikumi uzturēšanās atļaujas saņemšanai

Polisei jāgarantē izdevumu segšana vismaz par šādiem pakalpojumiem, kas saistīti ar veselības aprūpi:

- neatliekamā medicīniskā palīdzība;
- dzīvībai vai veselībai bīstama kritiska stāvokļa ārstēšana stacionārā;
- transportēšana uz tuvāko ārstniecības iestādi,
- transportēšana nogādāšanai atpakaļ mītnes zemē smagas slimības vai nāves gadījumā.

Polisē norādītais minimālais apdrošinātāja atbildības limits apdrošināšanas periodā nedrīkst būt mazāks par normatīvajos aktos noteikto summu EUR 30 000, pieprasot īstermiņa vīzu, vai 30 000 latiem, pieprasot ilgtermiņa vīzu, vai ilgtermiņa vīzu, kas vien-laikus derīga kā īstermiņa vīza, vai arī uzturēšanās atļauju. Polises derīguma termiņš nedrīkst būt mazāks par paredzamo uzturēšanās termiņu Latvijas Republikā vai Latvijas Republikas un vienas vai vairāku citu Šengenas līguma dalībvalstu teritorijā.

Kad saņemta uzturēšanās atļauja, ieteicams iegādāties veselības apdrošināšanas polisi arī iespējamās saslimšanas gadījumam, jo medicīniskā aprūpe Latvijā ir ļoti dārga. Individuālu veselības apdrošināšanas polisi vienam gadam Latvijā piedāvā uzņēmumi **if**. www.if.lv (latviešu, krievu un angļu valodās) un **aon** www.aonstudentinsurance.com. Polise sedz veselības pakalpojumu apmaksu gan slimnīcās, gan poliklīnikās. Polises cena ir apmēram 130 LVL (185 EUR).

Uzmanību! polisi vienmēr ņemiet līdzi!

Kā izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību?

Neatliekamā medicīniskā palīdzība jāizsauc pēkšņas saslimšanas vai traumas gadījumā, kad ir apdraudēta cietušā dzīvība. Jūs varat izsaukt neatliekamo medicīnisko palīdzību, zvanot uz **03** vai **112**.

Lai nodrošinātu savlaicīgu un atbilstošu palīdzības sniegšanu, Jums ir jāatbild pēc iespējas precīzāk un izsmeļošāk uz izsaukuma pieņēmēja jautājumiem. Pēc Jūsu sniegtās informācijas dispečers vai nu izsūtīs brigādi pie slimnieka, vai arī dos padomu, ko darīt, jo ne vienmēr ir nepieciešami neatliekamās medicīniskās palīdzības brigādes pakalpojumi.

Krievu un angļu valodā informāciju un palīdzību sniedz šādas privātas veselības aprūpes iestādes:

medicīnas sabiedrība „aRs” – Skolas iela 5, tel.: (+371) 67201006; (+371) 67201007; (+371) 67201003 (mājas vizītes), www.ars-med.lv

veselības centrs 4 – Kr. Barona 117, tel.: (+371) 67847120, www.vc4.lv

Krievu valodā Jūs visdrīzāk varēsiet bez problēmām kontaktēties ar medicīnisko personālu arī valsts medicīnas iestādēs un ārstu praksēs.



Kā nokļūt no punkta A uz punktu B Rīgā?

Sabiedriskā transporta pakalpojumus Rīgā piedāvā „Rīgas satiksme”, kura nodrošina tramvaju, trolejbusu un autobusu satiksmi pilsētā. Izvēlieties sev piemērotāko transportu, lai nokļūtu kādā noteiktā vietā: www.rigassatiksme.lv (latviešu, krievu un angļu valodā) Pilna laika dienas nodaļas studentiem Rīgā paredzēta 50% atlaide sabiedriskajā transportā. Kā to saņemt, varat uzzināt savā augstskolā vai pa „Rīgas Satiksmes” informatīvo tālruni **8000 1919**.

Transporta biļetes pārdod tirdzniecības kioskos *Narvessen* un *Plus Punkts*, kā arī biļešu automātos. Biļetes pārdod arī transporta līdzekļa vadītājs, taču, pērkot biļeti pie vadītāja, tā būs dārgāka.

Jūs varat izmantot arī privāto servisu - taksometru vai mikroautobusu pakalpojumus.

Kur es varu brīvi ceļot?

Izmantojiet brīvdienas un dodieties ārpus Rīgas – uz citām lielākajām Latvijas pilsētām - Daugavpili, Liepāju, Jelgavu, Ventspili, Jūrmalu - vai šarmantajām Latvijas mazpilsētām - Cēsīm, Siguldu, Talsiem, Kuldīgu. Pastaigājiet gar Baltijas jūras piekrasti, atpūties pie kāda no daudzajiem Latgales ezeriem, izpētiet dabas takas vai senas muižas un pilis (www.pilis.lv).

Izmantojiet tūrisma informācijas biroju bukletus vai mājas lapas, lai izvērtētu Jums pieejamāko un patīkamāko atpūtas vietu un veidu.

Nakšņošanas vietas laukos ērti meklēt: www.laukucelotajs.lv.

Īpaši iesakām www.anothertravelguide.com, kur varat atrast neparastus galamērķus Rīgā, Liepājā un visā Latvijā, kā arī www.citariga.lv

Ceļojot pa Latviju, visizdevīgāk izmantot autobusus, jo to maršruti aptver lielāko teritorijas daļu: www.autoosta.lv (maksas tālrunis uzziņām: **90000009**) vai pasažieru vilcienu www.ldz.lv (maksas tālrunis uzziņām: **1181**).

Garākās brīvdienās Jūs varat apceļot Eiropu - apmeklēt **Čehiju, Igauniju, Lietuvu, Maltu, Ungāriju, Poliju, Slovēniju, Slovākiju, Austriju, Beļģiju, Dāniju, Franciju, Grieķiju, Itāliju, Īslandi, Luksemburgu, Nīderlandi, Norvēģiju, Portugāli, Somiju, Spāniju, Šveici, Vāciju un Zviedriju.**

Izņēmums ir Lielbritānija, Īrija un Kipra, kas nav Šengenas līguma valstis, tāpēc trešo valstu pilsoņiem, lai ieceļotu šajās valstīs, joprojām nepieciešama vīza.

Uz Rīgu pienāk starptautiski autobusi no daudzām Rietumeiropas un Austrumeiropas pilsētām. Lielāko daļu braucienu apkalpo firmas *Ecolines*, *Eurolines* vai *Nordeka*.

Pirms došanās ceļā, pārbaudiet autobusu atiešanas laikus: www.autoosta.lv, autoostas uzziņu dienesta tel.: **90000009** (maksas pakalpojums - 0.25 LVL/min), biļešu rezervēšana – tel.: **90001111** (0.36 LVL/min), e-pasts: autoosta@autoosta.lv

Varat saņemt informāciju arī privāto kompāniju mājas lapās: www.ecolines.lv, www.eurolines.lv, www.nordeka.lv

Papildus informāciju, lai ceļotu pa Latviju un citām valstīm, varat iegūt:

www.liveriga.com

www.riga-airport.com

www.icelo.lv

www.tours.lv

www.celotajs.lv

www.travellatvia.lv



Kā es varu iesaistīties sabiedriskās norisēs?

Brīvprātīgais darbs

Latvijā ir daudzas organizācijas, kuras labprāt aicina talkā brīvprātīgos un arī nodrošina viņiem pienācīgu atbalstu darbaveikšanai. Veicot brīvprātīgodarbu, Jūsiegūsiet pieredzi, nodibināsiēt sakarus, izmēģināsiēt savus spēkus interesējošā jomā, iegūsiēt draugus un lietderīgi pavadīsiēt laiku.

Brīvprātīgā darba portāls www.brivpratigais.lv (latviešu valodā) apkopo informāciju no darba piedāvātājiem – nevalstiskām organizācijām, dažādu kultūras un sporta pasākumu rīkotājiem, veselības aprūpes iestādēm. Arī Jūs varat ievadīt informāciju par sev vēlamo nodarbošanos brīvajā laikā.

es programma „jaunatne darbībā”

Eiropas Savienības programma „Jaunatne darbībā” piedāvā trešo valstu valstspiederīgajiem jauniešiem no šādiem reģioniem: Dienvidaustrumeiropas, Austrumeiropas un Kaukāza, Vidusjūras, kā arī citām valstīm, kuras noslēgušas sadarbības līgumus ar ES valstīm jaunatnes jomā, līdzdalību jauniešu projektos, tajā skaitā – brīvprātīgā darba iespējas. Tuvāka informācija latviešu, angļu un krievu valodā: www.jaunatne.gov.lv

Erasmus Student Network Latvijā

Erasmus Student Network ir Eiropas studentu organizācija, kas darbojas apmaiņas studentu labā un organizē starpkultūru sadarbību. ESN ir brīvprātīga organizācija, kuras darbības princips ir „studenti palīdz studentiem”. ESN-Rīga pārstāv Erasmus Student Network Latvijā, kas meklē iespēju iesaistīt sociālajās aktivitātēs arī studentus, kas nāk no valstīm ārpus ES.

Kontakti: buddy@lu.lv, www.esn.lv (ESN-Rīga mājas lapa, tajā arī atrodama informācija par pasākumiem).

studentu organizācijas

Katrā Latvijas augstskolā darbojas **studentu pašpārvalde**, kurā ir tiesīgi darboties un savas intereses aizstāvēt arī ārvalstu studenti. Studentu pašpārvalžu mērķi var atšķirties atkarībā

no konkrētās augstskolas, bet visbiežāk tie ir: aizstāvēt un pārstāvēt visu studējošo intereses akadēmiskos, materiālos, kultūras un sadzīves jautājumos gan augstskolā, gan arī citās institūcijās. Pašpārvaldeirstarpnieksstarpstudentiemunaugstskolasadministrāciju. Informācija par katras augstskolas studentu pašpārvaldi meklējama augstskolas administrācijā. To apkopo arī Latvijas Studentu apvienība: www.lsa.lv/studejoso-pasparvaldes.html

Studentu pašpārvaldes deleģē pārstāvjus **Latvijas studentu apvienībā**, kura pauž studentu kopīgās intereses valsts pārvaldes struktūrās. Latvijas studentu apvienībā ir arī starptautiska virziena aktivitātes, kuras ietver ārvalstu studentu problemātikas risināšanu Latvijā. LSA mājas lapā informācija pieejama tikai latviešu valodā www.lsa.lv
Dzirnavu iela 42-11, Rīga, LV-1010, tel.: (+371) 67216061, e-pasts: lsa@lsa.lv

Labdarība

Latvijā darbojas fondi un biedrības, kuru mērķis ir labdarība, palīdzība trūcīgajām un sociāli mazaizsargātajām iedzīvotāju grupām. Arī pie lielākajām slimnīcām darbojas palīdzības fondi, kurivāclīdzekļus medicīnas aprūpesuzlabošanai unkonkrētuslimniekugrupuārstēšanai. Populārākais labdarības fonds Latvijā ir **ziedot.lv** www.ziedot.lv Fonda mājas lapā ir iespēja izvēlēties labdarības projektu, kuru ir vēlēšanās atbalstīt, un pārskaitīt tam līdzekļus. Fonds sniedz pārskatus par projektu gaitu un ziedotājiem.

Varat apciemot labdarības veikalu „**otra elpa**”, kur var ziedot sev nevajadzīgās drēbes, grāmatas un citas mantas. Ir vērts ielūkoties veikaliņa grāmatu plauktā – tur var atrast interesantu lasāmvielu svešvalodās.

Mājas lapa: www.otraelpa.lv Adrese: Marijas iela 13, 2. stāvs, telefons 67287172.

Nacionālo kultūru biedrības

Latvijā darbojas virkne biedrību, kuru mērķis ir Latvijā dzīvojošo mazākumtautību nacionālās kultūras saglabāšana un kopšana. Šīs biedrības apvienojušās

• itas Kozakēvičas Latvijas nacionālo kultūras biedrību asociācijā.

Tās darbības virzieni ir: savu senču kultūras mantojuma saglabāšana un attīstība; harmonisku starpetnisko attiecību veidošana; dialoga, integrācijas un tolerances ideju realizācija; nacionālas pašapziņas apzināšanās un stiprināšana; pilsoniskas sabiedrības vērtību propaganda; cilvēku konsolidācija.

Asociācijā darbojas Baltkrievu, Ukrainu, Krievu, Armēņu, Tatāru, Baškīru, Moldāvu, Azerbaidžāņu, Uzbeku, Libāniešu, Ebreju un Gruzīnu biedrības.

Tel.: (+371) 26848862, (+371) 27024786, e-pasts: ankol@mailbox.riga.lv

Mājas lapa: <http://lnkba.wordpress.com>

• Biedrība “Afrolatviskā asociācija”

Afrolatviskā asociācija (Afrolat) ir nevalstiska organizācija, kas aktīvi darbojas iecietības veicināšanas, rasisma mazināšanas un starpkultūru dialoga jomā.

Tel.: (+371) 29243992; africalv@hotmail.com

• Arābu kultūras centrs

Biedrība dibināta ar mērķi veicināt arābu sociālo integrāciju Latvijā un Eiropas Savienībā, kā arī stiprināt arābu un Latvijas iedzīvotāju sociālās un kultūras saites.

Tel.: (+371) 67213693, (+371) 26588961, e-pasts: info@bakc.lv

Mājas lapa: <http://bakc.lv>

organizācijas, kuras aktīvi darbojas interešu aizstāvībā

Latvijā darbojas ap 10 000 biedrību un nodibinājumu dažādās jomās, tajā skaitā, labdarības, jaunatnes lietu, sociālās palīdzības, bērnu, cilvēktiesību un citās jomās. Gandrīz 100 no tām ir apvienojušās biedrībā **Latvijas pilsoniskā alianse**. Tā apvieno nevalstiskās organizācijas, kuras ir aktīvas interešu aizstāvībā. Biedrībadarbojas arī kā resurscentrs Rīgasreģionabiedrībām un nodibinājumiem. Latvijas Pilsoniskās alianses mājas lapā ir pieejama datu bāze par dažādu jomu nevalstiskajām organizācijām (latviešu valodā). Krievu un angļu valodā ir pieejama informācija par nevalstiskā sektora aktualitātēm Latvijā.

Mājas lapa: www.nvo.lv

Tel.: (+371) 67846464, e-pasts: alianse@nvo.lv

Pretkorupcijas jomā zināmākā interešu aizstāvības organizācija ir *Transparency International* Latvijas nodaļa - Sabiedrība par atklātību „**Delna**”.

Mājas lapa: www.delna.lv

organizācijas, kuras darbojas attīstības sadarbības jomā

Latvijā ir virkne organizāciju, kuras īsteno projektus ārvalstīs, veicinot Latvijas pieredzes ieviešanu dažādās jomās citās valstīs ārpus Eiropas Savienības. Šīs organizācijas apvienojušās **Latvijas platformā attīstības sadarbībai** (LAPAS). Organizācijas mājas lapā var atrast informāciju par organizācijām, kuras strādājušas tādās valstīs kā, piemēram, Moldova, Gruzija, Baltkrievija, dažādās Āfrikas valstīs, Indijā u.c.

Mājas lapa: www.lapas.lv

Tel.: (+371) 67846469, e-pasts: info@lapas.lv

Reliģiskās organizācijas

Latvija ir **multikonfesionāla** zeme. Reformācija Latvijā un Rīgā iesākās ļoti agri, 1521. gadā, un vēl pirms 2. Pasaules kara luterāņu baznīca tika uzlūkota kā dominējošā tautas baznīca. Tomēr Latvija ir bijusi ļoti iekārojama vieta dažādiem valdītājiem un politiskajiem režīmiem. Daļu Latvijas teritorijas ilgi pārvaldīja Polija, tā ir bijusi arī Krievijas impērijas sastāvā, līdz pat 20. gadsimta sākumam šeit daudz ko noteica vācu valdošā šķira.

Šīs vēsturiskās norises ir veicinājušas to, ka Latvijā pastāv **trīs lielas baznīcas - luteriskā, Romas katoļu un pareizticīgo baznīca**, pastāv arī ievērojamas **vec ticībnieku kopienas**, īpaši Latvijas austrumu daļā.

Apmēram pirms 100 gadiem Latvijā izveidojās arī **baptistu tradīcija**.

Latvijā darbojas arī dažas **musulmaņu** un vairākas **ebreju draudzes**.

Latvijā pārstāvētas arī dažas **austrumu reliģijas**, kultūras centri un biedrības, kā arī daudzas citas reliģiskās kustības un organizācijas.

- Informācija latviešu un krievu valodā par **pareizticīgo draudzēm** Latvijā meklējama šeit: www.pravoslavie.lv

- Informācija par **Latvijas evaņģēliski luterisko baznīcu** un tās draudzēm latviešu un angļu valodā: www.lalb.lv

- Informācijai par **Romas Katoļu baznīcu un tās draudzēm** (ir arī interaktīvā karte): www.katolis.lv

- Informācija par **baptistu draudzēm** atrodama Baptistu draudžu savienības mājas lapā (tikai latviešu valodā) www.lbds.lv
- Informācija par **ebreju draudzēm** un to aktivitātēm atrodama Ebreju draudžu un kopienu padomē Rīgā, Skolas ielā 6. Mājas lapa: www.jews.lv
- Latvijā reģistrētas vairākas **musulmaņu draudzes**. Latvijas islāmticīgie uztur svētdienas skolu, organizē reliģisko svētku norisi un īrētās telpās notur kopējas lūgšanas.
Rīgā darbojas divas lielākās draudzes:
Rīgas pilsētas musulmaņu draudze IMAN, Brīvības ielā 104, tel.: (+371) 26883284.
Rīgas pilsētas musulmaņu draudze, Lielvārdes ielā 103, tel.: (+371) 29139400.
- Rīgā darbojas arī **anglikāņu baznīcas draudze**, kurā dievkalpojumi norit angļu valodā.
Anglikāņu 2, LV-1050. Informācija atrodama mājas lapā: www.anglicanriga.lv

Biedrības/nodibinājuma veidošana

Ārvalstu pilsoņi drīkst veidot biedrības un nodibinājumus. To izveidi un darbību regulē Biedrību un nodibinājumu likums.

Latviešu valodā: www.likumi.lv/doc.php?id=81050

Angļu valodā: www.ur.gov.lv/eng/regulative-enactments.html

Biedrības izveidošanas soļi: kopsapulce, reģistrēšana Uzņēmumu reģistrā, bankas konta atvēršana, reģistrācija Valsts ieņēmumu dienestā.

Detalizēta informācija par biedrības vai nodibinājuma reģistrēšanu atrodama Uzņēmumu reģistra mājas lapā.

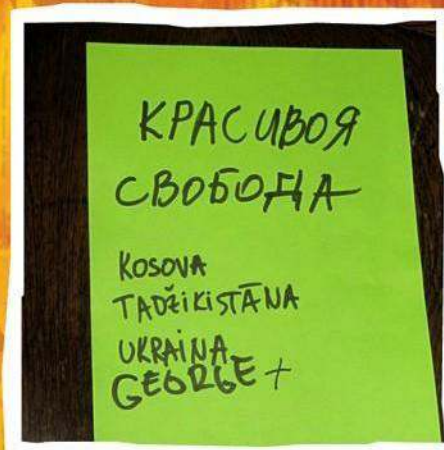
Latviešu valodā: www.ur.gov.lv/biedribas.html

Krievu valodā: www.ur.gov.lv/rus/organizaciji.html

Angļu valodā: www.ur.gov.lv/eng/organizations.html

Biedrība drīkst veikt arī saimniecisko darbību biedrības uzturēšanai, kā arī algot darbiniekus, tajā skaitā ārvalstu studentus, kuri ir saņēmuši darba atļaujas, ja viņu darba laiks nepārsniedz 20 stundas nedēļā.

Biedrības drīkst izteikt oficiālu viedokli par tiesību aktu projektiem, kuri tiek gatavoti ministrijās un Saeimā.



Kā var labi atpūsties?

Laika apstākļi Latvijā ir diezgan nepastāvīgi un grūti prognozējami, tādēļ jāērēķinās, ka lietus vai sniegputenis var izjaukt Jūsu plānus atpūsties brīvā dabā.

Uzziņai: Vasaras ir saulainas un siltas, ar vidējo temperatūru $+19^{\circ}\text{C}$, karstākie mēneši ir jūlijs un augusts. Augstākā temperatūra vasarā – līdz $+30^{\circ}\text{C}$.

Pavasārī un rudenī laika apstākļi ir mainīgi un mēdz būt visai drēgns, ar vidējo temperatūru $+10^{\circ}\text{C}$ dienas laikā.

Ziemā sniegs parasti ir no decembra līdz martam, ar vidējo temperatūru -6°C . Vēsākais mēnesis ziemā ir janvāris. Zemākā temperatūra ziemā aptuveni -20°C .

valsts svētkos un brīvdienās notiek dažādi interesanti pasākumi visā Latvijā.

Tradicionāli tiek svinēti gadskārtu svētki: piemēram, Līgo vakars un Jāņi - 23. jūnija vakars un nakts - ir viskrāšņākie svētki, kad cilvēki dodas uz laukiem, kurina ugunsiskus, dzied, dejo, ēd sieru un dzer alu.

Tradīcijām bagātas svinības notiek arī gadu mijā, pavasarī un ražas laikā. Lieldienas ietekmējusi kristīgā tradīcija, taču tiek krāsotas arī olas, rīkotas olu cīņas un notiek šūpošanās, lai vasarā odi nekož.

Valsts noteiktajās brīvdienās tiek rīkoti dažādi pasākumi. Sīkāka informācija www.kultura.lv latviešu, krievu un angļu valodā.

Brīvdienas:

- janvāris – Jaunais gads;
- marts/aprīlis (pēc baznīcas kalendāra) – Lieldienas;
- 1. maijs – Darba svētki;
- 4. maijs – LR Neatkarības deklarācijas pasludināšanas diena;
- 23.-24. jūnijs – Līgo vakars un Jāņu diena;
- 18. novembris – Latvijas Republikas proklamēšanas diena;
- 24.-26. decembris – Ziemassvētki;
- 31. decembris – Vecgadadiena.

Ja vēlaties uzzināt, kādi **kultūras pasākumi** notiek **Rīgā** ik nedēļu un kā labi pavadīt laiku, apskatiet www.rigathisweek.lv; www.liveriga.com

Restorāni, kafejnīcas un bāri no svētdienas līdz ceturtdienai ir atvērti no 10:00 līdz 22:00, bet piektdienās un sestdienās strādā līdz 24:00 vai arī ir atvērti visu nakti.

ārvalstu studenti iesaka:

ārvalstniekiem draudzīgākie klubi un bāri ir:

- Studio 69, Tērbatas 73, <http://info.studio69.lv/>
- Godvil, Brīvības 214 b, www.godvil.lv
- Colonnade, Dzirnavu 57, www.colonnade.lv
- Essential, Skolas 2, www.essential.lv
- Crystal Club, Lāčplēša 52/54, www.crystalclub.lv
- bārs Cuba Cafe, Jauniela 15, www.cubacafe.lv
- La Belle Epoque (pazīstamāks kā French Bar, vieta ārvalstu studentiem), Mazā Monētu iela
- Amber Night, Elizabetes 55
- Brazīliešu bārs Caipirinha Bar, Jauniela 19 (Vēcrīgā)
- Pulkvedim neviens neraksta (saīsinājumā: Pulkvedis), Peldu 26/28 (Vēcrīgā), www.pulkvedis.lv
- Paldies Dievam piektdiena ir klāt, 11. Novembra krastmala 9 (Vēcrīgā), www.piektdiena.lv

...un draudzīgākās kafejnīcas:

- Mojo Cafe, Pils ielā 7 (Vēcrīgā)
- Riga Technical University Cafe, Kaļķu iela 1 (Vēcrīgā)
- Double Coffee, www.doublecoffee.lv
- Costa Coffee, www.coffeenation.lv

Ēdienu piegāde mājās:

- www.indexcafe.lv
- www.e-pica.lv

Lietainā un drēgnā vai sniegainā un vējainā laikā apmeklējiet **kinoteātrus** vai **muzejus**.

Informācija par šīm atpūtas iespējām atrodama šeit:

- www.forumcinemas.lv
- www.cinamonkino.lv
- www.multikino.lv
- www.muzeji.lv, tel: (+371) 26029527, e-pasts: sandra.mackevica@inbox.lv

Universālveikali un tirdzniecības centri parasti strādā no 8:00 līdz 21:00, bez brīvdienām.

Populārākie tirdzniecības centri:

- Spice www.spice.lv
- Stockmann www.stockmann.lv
- Origo www.origo.lv
- Galerija Centrs www.galerijacentrs.lv
- Olympia www.olympia.lv
- Domina Shopping www.domina-shopping.lv
- Mols www.mols.lv
- Sky and more www.skyandmore.lv
- Alfa www.alfaparks.lv
- Riga Plaza www.rigaplaza.lv



multivides portāli

populārākie komunikāciju portāli un sociālie tīkli:

- **sociālais tīkls** www.facebook.com

Šī Latvijā populārā sociālā tīkla lietotāju skaits visā pasaulē pārsniedz 80 miljonus iedzīvotāju. Pieejams dažādās valodās. Portālā izveidota domubiedru grupa „Kompass dzīvei Latvijā augstskolu studentiem – trešo valstu valstspiederīgajiem” Latvijā – vieta, kur kontaktēties, atrast draugus un dalīties pieredzē.

www.facebook.com/event.php?eid=140630259339738#!/CompassLV

- **Komunikāciju portāls** www.draugiem.lv

Tā ir sociālā tīmekļa vietne, kas tika atvērta 2004. gadā, un kopš tā laika kļuvusi par vienu no populārākajām un apmeklētākajām tīmekļa vietnēm Latvijā. Reģistrācija tikai ar ielūgumiem. Pieejams dažādās valodās, piemēram, latviešu, krievu, angļu, vācu u.c.

- **sociālais tīkls** www.one.lv

Tas ir lielākais interneta sociālais tīkls krievvalodīgo auditorijai Latvijā. Pieejams latviešu un krievu valodā.

- **alternatīvs komunikāciju portāls** www.orb.lv

Interneta radio, failu apmaiņa, foto un video galerijas, diskusijas, emuārs, čats, e-pasts – viss vienā. Reģistrācija tikai ar ielūgumiem. Pieejams latviešu un krievu valodā.

populārākie sludinājumu portāli:

- **sludinājumu vietne** www.ss.lv

Portālā iespējams ievietot un apskatīt dažāda veida sludinājumus, piemēram, darba vakances, dzīvokļu īre, elektrotehnikas, apģērbu, u.c. pārdošana/pirkšana. Pieejams latviešu un krievu valodā.

- **sludinājumu un reklāmas portāls** www.reklama.lv

Auto, nekustamo īpašumu un tehnikas pārdošana. Bez maksas privātie un komercsludinājumi. Publicēšana avīzēs un žurnālos. Pieejams latviešu un krievu valodā.

- **Nekustamā īpašuma sludinājumu portāls** www.city24.lv

Vieta, kur izvietot savu nekustamā īpašuma sludinājumu par mājas, dzīvokļa un komercplatību īrēšanu, pirkšanu vai pārdošanu. Pieejams latviešu, krievu un angļu valodā.

- **darba piedāvājumu portāls** www.cv.lv

Darba piedāvājumi, kursi, prakses, CV datu bāze, u.c. Pieejams latviešu, krievu un angļu valodā.

- **prakses piedāvājumi** www.prakse.lv

Darba un praksesvakances, pieprasītākās profesijas, studiju iespējas, karjeras padomi, u.c. Jaunatnes galvenais padomdevējs karjeras veidošanā, ar kura palīdzību jaunieši gūst priekšstatu par Latvijas darba tirgū nepieciešamām profesijām, uzzina, kuras studiju programmas iesaka uzņēmumi, var ieskatīties dažādu profesiju aizkulisēs no šo profesiju pārstāvju un darba devēju viedokļa, kā arī saņemt atbildes no www.prakse.lv ekspertiem par studiju un karjeras jautājumiem. Pieejams latviešu valodā.

populārākie ziņu portāli:

- **informatīvais portāls** www.tvnet.lv

Ziņas no Latvijas un ārvalstīm, bilžu galerijas, video un audio ieraksti, diskusijas. Pieejams latviešu un krievu valodā.

- **ziņu portāls** www.apollo.lv

Jaunākās ziņas par aktualitātēm Latvijā, pasaulē, ekonomikā, politikā, sportā, izklaidē un citās jomās. Lasāmviela par attiecībām, karjeru, modi, u.c. Pieejams latviešu valodā.

- **ziņu portāls** www.novonews.lv

Jaunākās ziņas krievu valodā.

- **ziņu portāls** www.delfi.lv

Latvijas populārākais ziņu portāls. Aktuālās ziņas katru dienu, kā arī daudz citu jaunumu un izklaides piedāvājumu. Latviešu un krievu valodā.

- **Uzziņu dienests** www.1188.lv

Informācija par satiksmi, interneta karte, TV programma, laika ziņas, personu katalogs, izklaide, u.c. Pieejams latviešu, krievu un angļu valodā.

Citi:

- **Biznesa portāls** www.db.lv

Biznesa laikraksts. Aktuālās ziņas un arhīvs grupēts pa nozarēm, ziņu meklēšana. Pieejams latviešu un krievu valodā.

- **Finanšu vortāls** www.financenet.lv

Ziņas, komentāri un viedokļi, finanšu tirgus apskats. Pieejams latviešu valodā.

- **sabiedriskās politikas portāls** www.politika.lv

Informācija un analīze, kas palīdz dziļāk izprast Latvijas politisko procesu un rada telpu diskusijai, publicē pētījumu rezultātus. Noderīgs arī kā akadēmisks resurss. Pieejams latviešu un angļu valodā.

- **tolerances portāls** www.dialogi.lv

Publikācijas par sabiedrisko organizāciju, studentu un speciālistu aktivitātēm integrācijas un starpkultūru attiecību jomā. Resursi un bibliotēka par iecietības un starpkultūru attiecību tēmām. Pieejams latviešu un krievu valodā.

- **Literatūras un kultūras portāls** www.orbita.lv

Pieejams krievu valodā.

- **Latvijas kultūras portāls** www.kultura.lv

Mūzika, māksla, teātris, dejas, kino, literatūra, koncerti, izrādes, izstādes, pasākumi, aktualitātes, kultūras personības un projekti. Pieejams latviešu, krievu un angļu valodā.

Ceļveži:

- **Riga this Week** www.rigathisweek.lv

Rīgas pilsētas ceļvedis – apskates vietas, ēšana, dzīvošana un pasākumu kalendārs. Angļu valodā.

- **in Your pocket** www.inyourpocket.com

Pilsētas ceļvedis angļu valodā – kultūras notikumi Rīgā, viesnīcas un naktsklubi, kā arī tūrisma informācija par atsevišķām Latvijas pilsētām.

- **Riga out there** www.rigaoutthere.com

Tūrisma portāls un pilsētas ceļvedis angļu valodā.

- **Rīgas tūrisma mājaslapa** <http://www.liveriga.com>

Rīgas Domes veidotais Rīgas tūrisma portāls. Pieejams latviešu, angļu, krievu, u.c. valodā.

- **anothertravelguide** www.anothertravelguide.com

Interneta žurnāls neatkarīgiem ceļotājiem. Aprakstīti ceļa mērķi visā pasaulē, bet, izvēloties Latviju, Jūs uzzināsi par neparastām vietām un maršrutiem, kas Jūs pārsteigs Latvijā un Rīgā. Pieejams latviešu, krievu un angļuvalodā.

- **Cita Rīga** www.citariga.lv

Tūrisma portāls, kas iepazīstina ar „īsto” Rīgu, tās rajoniem un priekšpilsētām, vēsturi. Pieejams latviešu, krievu, angļu un vācu valodā.