



**WYŻSZA SZKOŁA
INFORMATYKI i ZARZĄDZANIA**
z siedzibą w Rzeszowie



GUIDEBOOK

dla studentów zagranicznych



Rzeszów

SPIS TREŚCI

1. Legalny pobyt w Polsce: pierwsze kroki dla studentów zagranicznych	3
2. Najważniejsze informacje dla cudzoziemców (ubezpieczenie, zasady dla osób niepełnoletnich)	4
3. Adresy biur i telefony alarmowe (pogotowie ratunkowe, policja, straż pożarna, wsparcie dla studentów zagranicznych)	13
4. Zakwaterowanie w Rzeszowie	14
5. Koszty utrzymania (Komunikacja miejska, ceny produktów spożywczych)	14
6. Przydatne aplikacje	15
7. Odkryj Rzeszów	15
8. Wydarzenia studenckie	16
9. Warto zobaczyć	17

1. Legalny pobyt w Polsce:

Pierwsze kroki dla studentów zagranicznych

Studenci zagraniczni odpowiadają za legalność swojego pobytu w Polsce przez cały okres studiów. W zależności od obywatelstwa i sytuacji możesz potrzebować wizy, skorzystać z ruchu bezwizowego lub uzyskać zezwolenie na pobyt czasowy.

Przed wyjazdem do Polski upewnij się, że masz ważny paszport, ważną wizę lub inną podstawę prawną do wjazdu (jeśli dotyczy) oraz ubezpieczenie zdrowotne obejmujące cały pobyt w Polsce. Te dokumenty są niezbędne zarówno przy wjeździe do kraju, jak i w procedurach legalizacyjnych.

Po przyjeździe pierwsze formalności to:

1. Zameldowanie w miejscu pobytu (meldunek), jeśli dotyczy.
2. Uzyskanie numeru PESEL.

Mogą być one wymagane podczas załatwiania spraw urzędowych oraz przy składaniu wniosku o kartę pobytu czasowego. Jeśli planujesz zostać w Polsce dłużej, niż pozwala ważność wizy lub okres pobytu bezwizowego, **złóż wniosek o zezwolenie na pobyt czasowy (kartę pobytu, TRC).**

Wniosek składa się przez oficjalny system internetowy MOS. Zebranie wymaganych dokumentów i rozpatrzenie wniosku może potrwać kilka miesięcy, dlatego procedurę warto rozpocząć z dużym wyprzedzeniem, zanim skończy się Twój obecny legalny pobyt.

Biuro Wsparcia Studentów Międzynarodowych (International Student Support Office, ISSO) pomaga na każdym etapie procesu legalizacji pobytu. ISSO wyjaśni procedurę uzyskania karty pobytu, podpowie, jak przygotować wniosek w systemie MOS, doradzi, jakie dokumenty z uczelni będą potrzebne, i odpowie na ogólne pytania dotyczące legalizacji. Pamiętaj, że ISSO nie wydaje decyzji administracyjnych, nie zastępuje Urzędu Wojewódzkiego i nie może zagwarantować pozytywnego rozpatrzenia wniosku. ([WSliZ w Rzeszowie](#))

Jeśli potrzebujesz pomocy w sprawach legalizacji pobytu, napisz do ISSO: isso@wsiz.edu.pl. Zdecydowanie zalecamy rozpocząć procedurę legalizacji jak najwcześniej i nie czekać, aż ważność wizy lub okres legalnego pobytu dobiegnie końca.

isso@wsiz.edu.pl

2. Najważniejsze informacje dla cudzoziemców (ubezpieczenie, zasady dla osób niepełnoletnich)

Ubezpieczenie zdrowotne

Przez cały pobyt w Polsce musisz mieć ważne ubezpieczenie zdrowotne. Dowód ubezpieczenia może być wymagany przy procedurze wizowej, przy ubieganiu się o zezwolenie na pobyt czasowy oraz w innych sprawach urzędowych.

W zależności od sytuacji możesz skorzystać z jednej z poniższych opcji:

NFZ (Narodowy Fundusz Zdrowia)

Jeśli nie masz innego ubezpieczenia, możesz uzyskać publiczne ubezpieczenie zdrowotne za pośrednictwem uczelni albo dobrowolnie ubezpieczyć się w Narodowym Funduszu Zdrowia. Publiczne ubezpieczenie daje dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej w Polsce.

EHIC (Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego)

Studenci z krajów UE/EOG mogą korzystać z ważnej karty EKUZ wydanej w swoim kraju. Daje ona prawo do niezbędnej opieki medycznej podczas pobytu w Polsce.

Prywatne lub międzynarodowe ubezpieczenie zdrowotne

Studentom spoza UE zdecydowanie zalecamy przyjazd z prywatnym ubezpieczeniem medycznym na pierwsze tygodnie lub miesiące pobytu, zwłaszcza na czas przed uzyskaniem ubezpieczenia w NFZ.

Zadbaj o to, aby Twoje ubezpieczenie było ważne przez cały okres studiów. Jeśli ubezpieczenie wygaśnie, od razu je odnow. Unikniesz w ten sposób problemów z dostępem do opieki medycznej i z procedurami legalizacyjnymi.

Niepełnoletni studenci

Kandydaci z zagranicy, którzy nie ukończyli 18 lat, muszą przed rozpoczęciem studiów we WSiIZ dopełnić kilku dodatkowych formalności.

Niepełnoletni studenci muszą dostarczyć poświadczoną notarialnie zgodę rodzica lub opiekuna prawnego na podpisanie umowy o świadczenie usług edukacyjnych oraz innych dokumentów związanych ze studiami i pobytem w Polsce. W zależności od sytuacji studenta mogą być też potrzebne dodatkowe zgody rodziców w procedurze uzyskania zezwolenia na pobyt oraz przy ubezpieczeniu zdrowotnym. Dokumenty wydane za granicą należy po przyjeździe przetłumaczyć na język polski u tłumacza przysięgłego, jeśli jest to wymagane.

Rodzice lub opiekunowie prawni powinni upewnić się, że student ma:

- ważne ubezpieczenie zdrowotne,
- wszystkie wymagane dokumenty podróży i dokumenty tożsamości,
- niezbędne zgody prawne jeszcze przed wyjazdem do Polski.

WSliZ stosuje również oficjalne Standardy Ochrony Małoletnich, które mają zapewnić bezpieczeństwo i dobro studentów poniżej 18. roku życia w czasie studiów na uczelni.

Potrzebujesz pomocy?

Jeśli masz pytania dotyczące ubezpieczenia zdrowotnego, dokumentów wymaganych od niepełnoletnich studentów lub innych formalności związanych z pobytem w Polsce, skontaktuj się z ISSO: isso@wsiz.edu.pl.

Przed przyjazdem do Polski

Przed przyjazdem upewnij się, że zabierasz ze sobą:

- **Ważny paszport**
Paszport powinien być ważny przez cały planowany okres pobytu.
- **Wiza lub inna podstawa wjazdu do Polski**
Studentom spoza UE zazwyczaj potrzebują wizy studenckiej lub innej podstawy prawnej do wjazdu do Polski.
- **Dokumenty potwierdzające przyjęcie na studia**
Zabierz ze sobą zaświadczenie o przyjęciu na studia (admission letter) oraz inne dokumenty potwierdzające, że zostałeś przyjęty / przyjęta na uczelnię.
- **Ubezpieczenie zdrowotne**
Zabierz ze sobą dokument potwierdzający ważne ubezpieczenie zdrowotne na czas pobytu w Polsce. Studentom spoza UE zdecydowanie zalecamy przyjazd z prywatnym lub międzynarodowym ubezpieczeniem medycznym. Po przyjeździe warto sprawdzić, czy lepiej ubezpieczyć się w **NFZ**, czy skorzystać z innej opcji.
- **Potwierdzenie zakwaterowania**
Zabierz potwierdzenie miejsca w akademiku, umowę najmu lub inny dokument wskazujący, gdzie będziesz mieszkać w Polsce. Straż Graniczna na lotnisku zwykle prosi o taki dokument.

Po przyjeździe do Polski

Po przyjeździe do Rzeszowa należy:

1. Dopełnić formalności związanych z rejestracją na uczelni.
2. Zachować kopie wszystkich ważnych dokumentów.
3. Sprawdzić, do kiedy jest ważna wiza lub pobyt bezwizowy.
4. Zameldować się pod adresem zamieszkania w Polsce (meldunek).
5. Uzyskać numer PESEL.
6. Upewnić się, że ma się ważne ubezpieczenie zdrowotne, np. w NFZ, kartę EKUZ (studenci z UE) lub ubezpieczenie prywatne.
7. Odpowiednio wcześniej zacząć przygotowywać dokumenty do legalizacji pobytu.
8. Skontaktować się z ISSO, jeśli potrzebna jest pomoc w procedurze uzyskania karty pobytu.

Nie czekaj, aż ważność wizeny lub okres legalnego pobytu będzie dobiegać końca. Zaczynij przygotowywać dokumenty jak najwcześniej. Poniżej znajdziesz najważniejsze informacje o terminach i o tym, co się dzieje, gdy wiza wygasa.

Kiedy złożyć wniosek i ile trwa jego rozpatrzenie

Kiedy złożyć wniosek: zgodnie z przepisami wniosek trzeba złożyć najpóźniej ostatniego dnia obecnego legalnego pobytu, czyli w dniu, w którym kończy się ważność wizeny lub okres pobytu bezwizowego. Żeby jednak uniknąć niepotrzebnego stresu i mieć czas na zebranie wszystkich dokumentów, zdecydowanie zalecamy zacząć przygotowania i złożyć wniosek co najmniej 3 miesiące przed wygaśnięciem wizeny.

Ile to trwa: urzędy wojewódzkie otrzymują bardzo dużo wniosków, dlatego trzeba się liczyć z tym, że procedura potrwa kilka miesięcy.

Pobyt w Polsce po wygaśnięciu wizy

Studenci często się martwią, czy mogą zostać w Polsce, jeśli wiza wygaśnie, zanim otrzymają kartę pobytu.

Krótką odpowiedź: **tak, możesz zostać!** Jeśli złożysz kompletny wniosek przed upływem obecnego legalnego pobytu, Twój dalszy pobyt w Polsce pozostaje w pełni legalny aż do wydania ostatecznej decyzji.

W czasie oczekiwania na decyzję otrzymasz specjalny stempel w paszporcie lub zaświadczenie, które potwierdza legalność Twojego pobytu. Pamiętaj jednak o jednym ważnym ograniczeniu.

Ograniczenia w podróżowaniu: stempel (lub zaświadczenie) potwierdzający złożenie wniosku legalizuje wyłącznie Twój pobyt na terytorium Polski. Nie uprawnia do podróży do innych krajów strefy Schengen ani do przejazdu tranzytem przez te kraje. Jeśli wyjedziesz z Polski, np. do swojego kraju, do ponownego wjazdu potrzebna będzie nowa wiza, bo sam stempel nie jest dokumentem uprawniającym do przekraczania granicy.

Zezwolenie na pobyt czasowy (karta pobytu)

Karta pobytu czasowego potwierdza, że student spoza UE ma prawo do dłuższego pobytu w Polsce.

Wnioski przygotowuje się w systemie MOS, czyli oficjalnym systemie internetowym do składania wniosków o zezwolenie na pobyt.

ISSO pomoże zrozumieć przebieg procedury, sprawdzi, jakie dokumenty z uczelni mogą być potrzebne, i przeprowadzi Cię przez system MOS krok po kroku. ISSO nie zastępuje jednak Urzędu Wojewódzkiego i nie może zagwarantować pozytywnego rozpatrzenia wniosku.

Składając wniosek przez MOS, najpierw dodajesz elektroniczne wersje dokumentów (PDF/JPG). Później zostaniesz wezwany/wezwana do Urzędu Wojewódzkiego, aby okazać oryginały i złożyć odciski palców.

Obowiązkowe dokumenty do wniosku (dodawane w MOS)

- **Formularz wniosku:** wypełniany bezpośrednio w systemie MOS.
- **Załącznik nr 5:** nie dodajesz go samodzielnie. W systemie MOS wpisujesz adres e-mail uczelni: mos@wsiz.edu.pl
- System wyśle uczelni link do wypełnienia i elektronicznego podpisania załącznika, który zostanie następnie automatycznie dołączony do Twojego wniosku.
- **Skan paszportu:** jeden plik PDF ze skanami **wszystkich stron** ważnego dokumentu podróży, także pustych.
- **Zdjęcie cyfrowe:** aktualne zdjęcie biometryczne jak do paszportu, w formacie JPG (twarz skierowana na wprost, bez okularów i nakrycia głowy).

Szczególne zasady dla studentów z Ukrainy (karta pobytu CUKR)

Jeśli jesteś obywatelem Ukrainy objętym ochroną czasową (ze statusem UKR w rejestrze PESEL), Twój legalny pobyt w Polsce jest przedłużany automatycznie zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Studenci z Ukrainy mogą teraz uzyskać prawo do dłuższego pobytu, przechodząc z ochrony czasowej na specjalne 3-letnie zezwolenie na pobyt czasowy, czyli **kartę pobytu CUKR**.

Aby złożyć wniosek o kartę pobytu CUKR, musisz spełnić wszystkie poniższe warunki:

- Posiadać aktywny status UKR w rejestrze PESEL w dniu określonym w obowiązujących przepisach.
- Posiadać status UKR nieprzerwanie przez co najmniej 365 dni.
- Posiadać aktywny status UKR w rejestrze PESEL w dniu złożenia wniosku.

Ważne – aktualizacja danych: Twoje dane w rejestrze PESEL muszą być w pełni aktualne.

Jeśli numer PESEL ze statusem UKR został Ci nadany bez okazania ważnego dokumentu podróży (np. na podstawie oświadczenia), musisz udać się do urzędu gminy i potwierdzić swoją tożsamość ważnym paszportem zagranicznym. Jeśli tego nie zrobisz, możesz stracić status UKR i nie będziesz mógł/mogła złożyć wniosku o kartę CUKR.

Uwaga dla studentów: przejście na kartę CUKR oznacza, że Twój dotychczasowy legalny pobyt zostaje zamieniony na standardowe zezwolenie na pobyt czasowy. Tracisz wtedy status UKR i związane z nim uprawnienia. Jeśli obecnie studiujesz bezpłatnie na uczelni publicznej wyłącznie na podstawie specustawy o pomoc obywatelom Ukrainy, sprawdź na uczelni, czy zmiana statusu na CUKR wpłynie na zwolnienie z opłat za studia.

PESEL, meldunek i ubezpieczenie

PESEL to polski numer identyfikacyjny, którego używa się w wielu sprawach urzędowych: w urzędach, w służbie zdrowia, w bankach, przy rozliczaniu podatków i w usługach online. Studenci mogą otrzymać numer PESEL przy zameldowaniu albo w razie potrzeby złożyć osobny wniosek o jego nadanie.

Meldunek (zameldowanie) to oficjalna rejestracja adresu zamieszkania w Polsce. Studenci mieszkający w Polsce powinni zameldować się po przyjeździe, zwłaszcza jeśli ich pobyt będzie dłuższy niż krótka wizyta.

Ubezpieczenie zdrowotne jest obowiązkowe i powinno być ważne przez cały pobyt w Polsce. Zalecane opcje to:

- **Dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne w NFZ** – dla studentów, którzy nie są ubezpieczeni w inny sposób.
- **EKUZ** – dla studentów z krajów UE/EOG, którzy mają ważną Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego wydaną w swoim kraju.
- **Prywatne lub międzynarodowe ubezpieczenie medyczne** – szczególnie na pierwsze tygodnie po przyjeździe lub na czas, gdy student nie jest jeszcze ubezpieczony w NFZ.

Nie zostawiaj spraw związanych z ubezpieczeniem na ostatnią chwilę. Dowód ubezpieczenia może być potrzebny w procedurach legalizacyjnych.

Najczęściej zadawane pytania (FAQ)

Czy numer PESEL jest obowiązkowy?

Krótko mówiąc: tak, jeśli planujesz mieszkać w Polsce, w praktyce staje się on obowiązkowy. Zgodnie z przepisami cudzoziemcy, którzy zamierzają przebywać w Polsce dłużej niż 30 dni, muszą zameldować się w miejscu pobytu w urzędzie gminy (zameldowanie). Po zameldowaniu numer PESEL nadawany jest automatycznie.

Nawet jeśli nie możesz od razu się zameldować, nadal możesz złożyć osobny wniosek o nadanie numeru PESEL. Szybko przekonasz się, że PESEL jest praktycznie niezbędny w codziennym życiu w Polsce. Potrzebujesz go, aby założyć Profil Zaufany do załatwiania spraw urzędowych online, rozliczać podatki i korzystać z opieki zdrowotnej.

Czy można założyć konto bankowe bez numeru PESEL?

Formalnie tak, jako cudzoziemiec możesz założyć konto bankowe w Polsce bez numeru PESEL. W praktyce jednak jego brak może utrudnić cały proces.

Każdy bank ma własne wewnętrzne wymagania. Bez numeru PESEL niemal na pewno nie założysz konta online i będziesz musiał/musiła osobiście udać się do oddziału banku. Aby założyć konto bez PESEL-u, zazwyczaj trzeba okazać paszport, wizę lub kartę pobytu oraz oficjalne potwierdzenie adresu w Polsce (np. umowę najmu). Poszczególne oddziały czasem różnie interpretują przepisy, dlatego zdecydowanie warto najpierw uzyskać PESEL. Wtedy sprawy bankowe pójdą o wiele sprawniej.

Czy można ubezpieczyć się w NFZ zaraz po przyjeździe do Polski?

Nie da się ubezpieczyć w Narodowym Funduszu Zdrowia (NFZ) od razu po przyjeździe, ponieważ najpierw trzeba zebrać określone dokumenty.

Aby podpisać umowę o dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne z NFZ, musisz udowodnić, że jesteś studentem i mieszkasz w Polsce. Najpierw trzeba więc odebrać w dziekanacie zaświadczenie o statusie studenta.

Do złożenia wniosku zazwyczaj potrzebne są:

- Zaświadczenie o statusie studenta
- Potwierdzenie miejsca zamieszkania w Polsce
- Paszport z ważną wizą
- Numer PESEL i potwierdzenie zameldowania
- Wniosek o zawarcie umowy z NFZ

Gdy skompletujesz te dokumenty, możesz udać się do oddziału NFZ i podpisać umowę. Następnie musisz jeszcze zgłosić się do ubezpieczenia zdrowotnego w Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).

Czym jest Profil Zaufany?

Profil Zaufany to bezpłatna, oficjalna tożsamość elektroniczna. Służy jako Twój podpis elektroniczny przy załatwianiu spraw urzędowych przez internet.

Profil Zaufany jest potrzebny, aby zalogować się do systemu MOS, wypełnić i złożyć wniosek o kartę pobytu. Daje też dostęp do Internetowego Konta Pacjenta (IKP), gdzie znajdziesz e-recepty i historię leczenia.

Jak go założyć (potrzebny numer PESEL)

- **Przez bankowość internetową (najprościej):** jeśli masz konto w polskim banku, możesz od razu założyć Profil Zaufany w aplikacji mobilnej lub serwisie internetowym banku, bez wizyty w urzędzie.
- **Osobiście:** jeśli Twój bank nie oferuje takiej możliwości, złóż wniosek online na stronie pz.gov.pl. Następnie w ciągu 14 dni udaj się z paszportem do punktu potwierdzającego (np. urzędu miasta, urzędu skarbowego lub wybranej placówki pocztowej), aby potwierdzić swoją tożsamość.

Wskazówki dla niepełnoletnich studentów

Jeśli zaczynasz studia w Polsce przed ukończeniem 18 lat, w świetle polskiego prawa jesteś osobą niepełnoletnią. Oznacza to, że większości spraw urzędowych, administracyjnych i prawnych nie możesz załatwić samodzielnie. Twoi rodzice lub opiekunowie prawni najpewniej mieszkają poza Polską, dlatego trzeba to wcześniej odpowiednio zorganizować.

Oto, co Ty i Twoi rodzice powinniście wiedzieć o legalizacji pobytu i formalnościach administracyjnych w przypadku niepełnoletniego studenta:

1. Przedstawiciel prawny w Polsce

Nie możesz samodzielnie podpisywać oficjalnych wniosków, dlatego Twoi rodzice muszą udzielić formalnego pisemnego upoważnienia (pełnomocnictwa). Jeśli rodzice nie przebywają w Polsce, zazwyczaj muszą upoważnić pełnoletnią osobę mieszkającą w Polsce (np. znajomego rodziny, krewnego, a czasem przedstawiciela uczelni). Będzie ona reprezentować Cię w sprawach urzędowych do czasu ukończenia przez Ciebie 18 lat.

2. Wniosek o zezwolenie na pobyt czasowy

- **Podpisanie i złożenie wniosku:** nie możesz samodzielnie podpisać ani złożyć wniosku o zezwolenie na pobyt. Wniosek musi wypełnić, podpisać i złożyć Twój rodzic lub upoważniony przedstawiciel prawny w Polsce.
- **Osobiste stawiennictwo:** chociaż dokumenty składa Twój przedstawiciel, na wizytę w Urzędzie Wojewódzkim w celu złożenia odcisków palców musisz przyjść osobiście, w towarzystwie upoważnionego przedstawiciela.

3. Zameldowanie i uzyskanie numeru PESEL

Nie możesz samodzielnie się zameldować ani uzyskać numeru PESEL.

Pełnomocnik z uczelni: Twoi rodzice mogą podpisać specjalne pisemne upoważnienie, dzięki któremu przedstawiciel uczelni pójdzie w Twoim imieniu do urzędu miasta, zamelduje Cię i uzyska dla Ciebie numer PESEL. O formularz upoważnienia poproś uczelnię jeszcze przed przyjazdem.

4. Dokumenty i umowy z uczelnią

Twoi rodzice lub opiekunowie prawni muszą wyrazić pisemną zgodę na Twoje studia. W Twoim imieniu podpisują też wszystkie dokumenty wiążące prawnie, w tym umowy dotyczące opłat za studia, umowy najmu miejsca w akademiku oraz formalne zgody na udział w obowiązkowych praktykach studenckich.

5. Opieka zdrowotna i ubezpieczenie (NFZ)

Ubezpieczenie w NFZ: aby podpisać umowę o dobrowolne ubezpieczenie zdrowotne z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ), musisz przedstawić pisemną zgodę podpisaną przez rodziców lub opiekunów prawnych. Jeśli dokument jest w innym języku niż polski, musi go przetłumaczyć tłumacz przysięgły.

Wizyta u lekarza: jako 16- lub 17-latek możesz chodzić do lekarza sam/sama. Musisz jednak mieć pisemną zgodę rodziców na badanie i okazać ją w rejestracji przychodni.

W sprawach legalizacji pobytu skontaktuj się z:
Biuro Wsparcia Studentów Międzynarodowych (ISSO)

isso@wsiz.edu.pl

3. Adresy biur i telefony alarmowe

(pogotowie ratunkowe, policja, straż pożarna, wsparcie dla studentów zagranicznych)

Biuro Wsparcia Studentów Międzynarodowych (ISSO)

Biuro Wsparcia Studentów Międzynarodowych pomaga studentom zagranicznym w sprawach administracyjnych, w procedurach legalizacji pobytu i w adaptacji do życia w Polsce. Wspiera ich też na co dzień przez cały okres studiów we WSliZ.

Biuro Wsparcia Studentów Międzynarodowych (ISSO), pokój nr **226**

Adres uczelni: ul. Sucharskiego 2,
35-225 Rzeszów, Polska

tel.: [+48 17 866 11 11](tel:+48178661111)
faks: [+48 17 866 12 22](tel:+48178661222)
e-mail: wsiz@wsiz.edu.pl

Numery alarmowe w Polsce

112 – Europejski Numer Alarmowy

Działa we wszystkich nagłych sytuacjach (pogotowie ratunkowe, policja, straż pożarna).

999 – Pogotowie ratunkowe (nagłe przypadki medyczne)

997 – Policja

998 – Straż pożarna

Dzwoniąc pod numer alarmowy, podaj:

- swoje imię i nazwisko,
- miejsce zdarzenia / adres,
- krótki opis tego, co się stało,
- liczbę osób potrzebujących pomocy.

Zachowaj spokój i postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora.

(WSliZ w Rzeszowie)

Ważne wskazówki dla studentów zagranicznych

- Po przyjeździe do Polski zapisz numery alarmowe w telefonie.
- Zawsze miej pod ręką swój adres w Polsce i dokumenty pobytowe.
- W nagłej sytuacji, jeśli nie wiesz, do której służby zadzwonić, wybierz numer 112.
- W sprawach związanych z uczelnią, które nie są pilne, skontaktuj się z Biurem Wsparcia Studentów Międzynarodowych (ISSO).

4. Zakwaterowanie w Rzeszowie

Studenci w Rzeszowie mają kilka możliwości zakwaterowania. Mogą wynająć pokój we wspólnym mieszkaniu albo wybrać własną kawalerkę.

- Pokój we wspólnym mieszkaniu – zwykle 900–1300 zł miesięcznie.
- Kawalerka – około 2000–2800 zł miesięcznie.

Studenci zwykle szukają mieszkania w serwisach takich jak OLX czy Otodom albo w grupach na Facebooku. Warto zacząć poszukiwania kilka miesięcy przed rozpoczęciem roku akademickiego.

5. Koszty utrzymania (komunikacja miejska, ceny produktów spożywczych)

W porównaniu z wieloma innymi polskimi miastami życie w Rzeszowie jest stosunkowo niedrogie.

Komunikacja miejska

Miasto ma dobrze rozwiniętą sieć połączeń autobusowych.

Bilet studencki 60-minutowy – 2,50 zł

Bilet studencki miesięczny – 62,50 zł

Bilet studencki semestralny – 250 zł

Studenci z ważną legitymacją studencką kupują bilety ze zniżką.

Ceny produktów spożywczych

Chleb – 4–6 zł

Mleko (1 l) – 3–5 zł

Jajka (10 szt.) – 8–12 zł

Pierś z kurczaka (1 kg) – 20–30 zł

Woda (1,5 l) – 2–4 zł

Obiad w niedrożej restauracji – 25–40 zł

Kawa w kawiarni – 12–18 zł

W zależności od stylu życia student wydaje na jedzenie zwykle około 800–1200 zł miesięcznie.

6. Przydatne aplikacje

Google Maps

nawigacja, komunikacja miejska i lokalne firmy

Bolt lub Uber

przejazdy taksówką

Biedronka i Lidl Plus

zniżki i promocje w supermarketach

InPost Mobile

obsługa paczek i paczkomatów

Allegro

największa platforma zakupowa w Polsce

mObywatel

rządowa aplikacja z cyfrowymi dokumentami i usługami publicznymi

7. Odkryj Rzeszów

Centra handlowe

W Rzeszowie jest kilka nowoczesnych centrów handlowych, w których można zrobić zakupy, coś zjeść, spotkać się ze znajomymi albo po prostu spędzić wolny czas.

- **Millenium Hall** – jedno z największych centrów handlowych w mieście. Znajdziesz tu sklepy z modą, restauracje, kawiarnie, kino i popularną przestrzeń na świeżym powietrzu z fontannami. Galeria leży niedaleko ścisłego centrum miasta i jest ulubionym miejscem spotkań studentów.
- **Galeria Rzeszów** – leży tuż obok dworca kolejowego, kilka minut spacerem od Rynku. Ma bogatą ofertę międzynarodowych marek, a do tego supermarkety, restauracje i punkty usługowe.
- **Plaza Rzeszów** – centrum handlowe ze sklepami odzieżowymi, kawiarniami, klubem fitness i atrakcjami rozrywkowymi.

Muzea i kultura

Jeśli chcesz lepiej poznać historię i kulturę miasta, warto odwiedzić:

- **Rzeszowskie Piwnice** – interaktywna podziemna trasa turystyczna pod Rynkiem, która za pomocą multimedialnych ekspozycji opowiada historię Rzeszowa.
- **Muzeum Okręgowe** w Rzeszowie – prezentuje historię, tradycje i dziedzictwo Podkarpacia.
- **Muzeum Dobranocek** – wyjątkowe muzeum poświęcone klasycznym polskim filmom animowanym i bajkom, uwielbiane zarówno przez dzieci, jak i dorosłych.

8. Wydarzenia studenckie

Rzeszowskie Juwenalia

Juwenalia to największe coroczne święto studentów w Rzeszowie, które odbywa się zwykle w maju. W programie są koncerty znanych polskich artystów, kolorowy korowód studencki, strefy gastronomiczne i mnóstwo atrakcji. Biorą w nim udział studenci wszystkich rzeszowskich uczelni, dlatego to jedno z najważniejszych wydarzeń roku akademickiego. (rzeszowskiejuwenalia.pl)

Kulturalia

Kulturalia to studencki festiwal kultury organizowany przez WSliZ. W programie są zwykle koncerty, warsztaty, zajęcia sportowe, konkursy i wydarzenia integracyjne. To świetna okazja, żeby poznać innych studentów i poczuć się częścią społeczności akademickiej.





9. Warto zobaczyć

- **Rynek** – serce Rzeszowa, otoczone kolorowymi zabytkowymi kamienicami, kawiarniami i restauracjami. To jedno z najpopularniejszych miejsc spotkań w mieście.
- **Fontanna Multimedialna** – stoi nieopodal Zamku Lubomirskich. Od wiosny do jesieni można tu oglądać widowiskowe wieczorne pokazy, w których łączą się woda, muzyka, światła, lasery i projekcje. (erzeszow.pl)
- **Zamek Lubomirskich** – jeden z najbardziej rozpoznawalnych zabytków Rzeszowa. Stoi tuż obok Fontanny Multimedialnej, a wokół niego są piękne tereny spacerowe.
- **Parki miejskie** – jeśli chcesz odpocząć albo aktywnie spędzić czas na świeżym powietrzu, wybierz się do Parku Jedności Polonii z Macierzą, do Parku Papieskiego albo na ścieżki spacerowe i rowerowe nad Wisłokiem.