

# CONSEJOS PRÁCTICOS-HELSINKI

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2019

### SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE HELSINKI

- La capital de Finlandia, se sitúa al sur del país. Probablemente la mejor época para vivir en Helsinki sea en verano, es el clima ideal para hacer turismo o, pasear por los parques y lagos finlandeses. Las temperaturas son mucho más moderadas que en España, rara vez superan los 25°C entre junio y agosto, y oscilan entre los 18-20°C. De hecho muy pocas viviendas y tiendas disponen de aire acondicionado. La mayoría de los días son soleados, aunque las lluvias y los fuertes vientos son frecuentes.
- En septiembre llega el otoño con lluvias torrenciales (durante mi estancia llegó a inundarse el metro) y si en la primera quincena la media son 15°C, en la segunda quincena la temperatura llega a bajar a los 0-5°C. Por ello, aunque sea septiembre es recomendable llevarse ropa de abrigo – y botas de agua-, pero teniendo en cuenta que, en el interior de los edificios la calefacción estará alta.

### TRANSPORTE

- En Helsinki es recomendable descargar la App de Helsinki Transport, donde podrás adquirir tickets, consultar que transporte tomar, o ver las incidencias diarias. Helsinki dispone de metro, tranvía, trenes y autobuses.

### ALOJAMIENTO

- Como el resto de las capitales europeas, conseguir alojamiento en Helsinki no es tarea fácil. Existen numerosas páginas web de alquiler o realquiler de *studios* y habitaciones pero los precios no serán baratos ni la oferta muy amplia si quieres alojarte en Helsinki. Por ello, hay gente que opta por vivir en las afueras, cerca de Espoo o de Vantaa. Otra opción es buscar alojamiento a través de páginas de Facebook, en este caso, no hagáis ningún pago antes de que alguien de vuestra confianza o, vosotros mismos, visite la vivienda, los timos son frecuentes.
- En el caso de ser estudiantes y poder preparar vuestro viaje con varios meses de antelación, podréis optar por buscar alojamiento en HOAS. Es un servicio de alojamiento para estudiantes en Helsinki (hay en varias ciudades de Finlandia con un nombre similar), donde una vez acreditado que eres estudiante, buscara una vivienda donde poder alojarte a precios muy económicos. El problema es que estos edificios para estudiantes suelen situarse en las afueras, se comparten

con dos o tres personas más, no siempre están amueblados y, en el caso de Helsinki, el tiempo medio de espera es de 6 meses.

- Otra opción, menos económica (con facilidad superará los 1000€) pero más sencilla y cómoda es alquilar un mini-studio (25m<sup>2</sup> con mini-cocina y baño) a través de alguna de las agencias de alquiler temporal de Finlandia. Esta fue la opción que yo escogí, a través de *Forenom*, que además te facilita toda la información y trámites en inglés.

#### OCIO

- En cuanto al ocio en Helsinki, además de los monumentos, museos y parques, es recomendable visitar las míticas cafeterías Fazer y Café Regatta. Para comer entre semana existen numerosos menus lounas, por los que se puede comer un plato o acceder a un pequeño buffet con bebida postre y café por unos 12€.
- Por la noche suelen celebrarse fiestas latinas y de música tecno una vez a la semana, no hay mucho más para escoger.
- Una de las cosas buenas de Finlandia es que no suelen doblar las películas (las infantiles sí), subtitulándolas en finés y sueco, por lo que se puede ir al cine, las entradas están en torno a los 12€ pero, hay cines que ofrecen entradas más baratas los martes.
- Además de lo recomendado en las guías de viajes, en Helsinki es imprescindible pasear y disfrutar de los parques y lagos, en la medida de lo posible. Desde Helsinki se pueden hacer excursiones de un día a ciudades cercanas como Hanko (el pueblo más al sur del país), Turku (la antigua capital), Tampere o Porvoo. Se tarda menos de 3 horas y hay varias líneas de autobuses que diariamente las conectan con Helsinki. Si se dispone de varios días (fines de semana), es ineludible el viaje en barco a Tallin (Estonia), billete en torno a 20€ ida y vuelta, o a otras capitales nórdicas como Estocolmo, a una hora en avión de Helsinki.

#### OTROS

- Los países nórdicos tienen fama de caros, y en parte es así, el alojamiento, el transporte y la mayoría de productos son notablemente más caros que en España. La buena noticia es que los vuelos tienen precios razonables, la mayoría de los museos disponen de uno o varios días al mes con entrada libre y el precio de los alimentos si compras en LIDL es moderado (no así del resto de supermercados: K-market, S-market, o Stockmann). Por su parte, un café puede costar entre 4 y 5€; mientras que la copa de vino no bajará de los 8€.
- En Finlandia tienen dos idiomas oficiales, el finés y el sueco, por lo que las calles, las paradas de transporte y las etiquetas de los productos aparecerán

siempre en dos idiomas, como mínimo. Mientras algunas palabras suecas pueden recordar remotamente a otras inglesas, con el finés hay que perder la esperanza: es incomprensible. Muy recomendable descargar la App de Google traductor.

- Por último, es recomendable informarse de si va a haber otros becarios realizando prácticas en las mismas fechas en la Embajada, ya que es la manera ideal de comenzar a conocer gente. En la Oficina Comercial de España, a 15 minutos de la Embajada, también suelen tener becarios. Otra opción es unirse a los diferentes grupos de Facebook de españoles o extranjeros en Helsinki y Finlandia. Probablemente es más fácil hacer amistad con extranjeros que con finlandeses, su fama de tímidos e introvertidos es merecida.

## **CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2018**

### **Situación geográfica ciudad**

Helsinki se sitúa en el sur de Finlandia, país situado al noreste de la unión europea con fronteras terrestres con Suecia, Noruega y Rusia.

Helsinki es una ciudad costera, su centro y casco histórico está situado en el interior de una especie de península doble (en un momento se estrecha y se habla de la península interior y exterior para diferenciar) unido mediante puentes con las masas de tierra tanto al este como al oeste. Además hay multitud de islas e islotes, algunos de ellos habitados y unidos con el resto de la ciudad mediante puentes y conexiones por ferry. Este relieve es típico de las costas escandinavas.

La ciudad se va extendiendo en todas las direcciones posibles, con una menguante densidad de población, combinando grandes espacios de parques y bosques con bloques de pisos y adosados.

### **Transporte**

La situación geográfica de Helsinki, algo aislada de los centros de población de la unión europea así como la escasa población de la capital y el país hace que la frecuencia y el precio de los vuelos no sea todo lo conveniente que debería.

Desde Helsinki hay conexiones en ferry hasta Tallin, Estocolmo y San Petersburgo a buen precio, especialmente a Tallin (Estonia). Dentro de Finlandia hay buenas conexiones en tren.

Para desplazarse por dentro de la ciudad es posible sacarse una tarjeta de transporte por 150 euros al mes (50 si eres residente) que permite utilizar todos los medios de transporte. El precio del billete individual es 2,20 y se puede comprar mediante aplicaciones para móviles. Yo recomendaría apuntarse a un servicio de bici municipal (similar a Zarabizi) que funciona mientras no haya hielo en las calles, el cual es muy económico y permite aprovechar la omnipresente infraestructura para bicicletas de la ciudad.

### **Alojamiento**

El mayor problema a la hora de encontrar alojamiento es el precio. Encontrar alojamiento decente a un precio razonable en el centro de la ciudad puede ser difícil. Se pueden buscar habitaciones a través de distintas páginas de facebook y es posible solicitar alojamiento para universitarios al estar realizando un programa de prácticas.

Alquilar un miniestudio o apartamento individual, es una opción difícil tanto por el dinero (aunque hay miniestudios que pueden costar lo mismo que una habitación) como por el hecho de que suelen pedir un periodo mínimo de un año y residencia en la ciudad.

### **Ocio**

Helsinki ofrece diversas oportunidades de ocio, la ciudad en si es digna de visitar y pasearse por ella, los finlandeses hacen uso de sus grandes espacios verdes en la temporada sin hielo para hacer todo tipo de actividades al aire libre.

En la ciudad hay una agradable vida nocturna con bastantes sitios frecuentados por extranjeros, eso si hay que tener en cuenta que los precios del alcohol son bastante elevados comparados con España (7,50 euros una jarra).

Una buena alternativa de ocio, practicada por muchos finlandeses es coger un ferry por 20 euros a Tallin, donde los precios son más baratos para pasar un fin de semana.

### **Más información**

Al margen de lo comentado hay aspectos particulares de la sociedad finlandesa que presentan notables diferencias culturales respecto a España.

En general los finlandeses son más reservados que los españoles, hablar de asuntos demasiado personales en un primer momento puede ser considerado de mal gusto. En Finlandia, como en los países nórdicos en general, tienen un serio problema con el alcoholismo por lo que la venta de alcohol superior a 5 grados está restringida a horarios y establecimientos específicos (equivalente a estancos). Un dato curioso sobre las costumbres de los fineses es su gusto por las saunas. En el país hay una sauna y media por habitante, siendo habituales las saunas en los lugares de trabajo así como en las comunidades de vecinos además de las saunas públicas. Probar las saunas es una experiencia interesante, especialmente en invierno cuando las combinan con inmersiones en el mar helado. También en invierno es común que los lagos y mares entorno a Helsinki se hielen pudiendo pasear sobre ellos lo cual ahorra algún minuto en algunos trayectos aparte de ser una experiencia interesante.

Por último se puede obtener información útil sobre la vida en Helsinki y en Finlandia en las páginas web del ayuntamiento de la capital, con buena traducción al inglés, en la página de KELA (la seguridad social finesa) y en las páginas de la embajada de España en Finlandia y en su equivalente finlandesa.

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2016

### **- Situación geográfica de la ciudad:**

Dada su localización geográfica, dependiendo de la estación del año en la que se venga hay que tener en cuenta el frío. El verano es muy agradable aquí (con temperaturas alrededor de los 26 grados).

Sin embargo, en octubre las temperaturas empiezan a bajar durante el día para rondar los 4 grados, y en Diciembre la nieve y el frío (hasta unos -15 grados) son bastante duros, por lo que es recomendable vestir ropa térmica y de abrigo.

Para dar tus primeros pasos por la ciudad, google maps es de gran ayuda. Todas las líneas de transporte público tienen aquí sus horarios, lo cual realmente facilita las cosas al principio y nos hace sentirnos más seguros a la hora de desplazarnos.

### **- Transporte:**

El transporte funciona increíblemente bien en toda el área metropolitana de Helsinki (Helsinki, Espoo, Kauniainen y Vantaa). Lo más probable cuando busquéis alojamiento es que no os podáis permitir los precios de Helsinki (una habitación en piso compartido ronda los 700€), por lo que vivir en una de las ciudades limítrofes es una buena opción. A pesar de que las distancias al centro de Helsinki nos asusten, en unos 20 minutos el transporte público te lleva desde allí a prácticamente cualquier parte de esta región.

Sobre el precio del transporte público, lo primero que se debe hacer nada más llegar a Helsinki es inscribirse como residente yendo aquí (google maps): Agencia Administrativa Regional de Uusimaa, Oficina de Helsinki (Albertinkatu 25, 00180 Helsinki), para darse de alta como residente. Para ello, sólo es necesario presentar un documento de identidad (aunque yo recomendaría ir con pasaporte para que no os pongan pegas).

Una vez nos hemos dado de alta como residentes, recibiremos un número de ciudadano aproximadamente un mes después. Con este número, debemos ir a una oficina de HSL (organismo que gestiona el transporte público) y hacernos con una tarjeta de transporte presentando la misma o el resguardo de habernos inscrito. Con esta tarjeta, el precio del transporte ronda los 50€ mensuales para Helsinki y 107€ para toda el área metropolitana. Con la tarjeta de transporte podrás usar todo tipo de medios de transporte público (bicicletas –pagando un extra-, tranvía, bus y metro). Sin este número de registro, lo más económico es la tarjeta mensual que tiene un coste de 170€.

Sin tarjeta, el precio de un billete dentro de una misma ciudad son 2.50 y entre ciudades dentro de la región de Helsinki serían 5.50, por eso recomiendo registrarse lo antes posible.

### **- Alojamiento:**

Como ya he comentado anteriormente, los precios de una habitación en Helsinki son prohibitivos, por lo que lo más seguro es que acabemos viviendo en Vantaa o Espoo. Los precios en estas zonas rondan desde los 300 a los 500€ mensuales. A esto, casi seguro tendrás que sumarle el agua (15€) y la electricidad (unos 20€ mensuales). Aquí los pisos suelen estar muy bien, todos ellos disponen de calefacción central gratuita, doble ventana y muchos de ellos tienen sauna. Como encontrar alojamiento desde España puede ser complicado y el HOAS solo nos ofrecerá pisos sin amueblar y tras una larga espera sin garantías. Mi recomendación es poner un anuncio en la intranet de la empresa.

Es lo que yo he hecho, y he recibido unas 5 ofertas en apenas un mes. La que he aceptado ha sido una habitación en un piso por 365€ mensuales más gastos. Otra opción

sería acceder a los grupos de ERASMUS Helsinki y preguntar por alojamiento, ya que siempre puede haber alguna habitación en piso compartido con estudiantes.

**- Ocio:**

Salir por Finlandia por lo general es muy caro. En mi caso, no he salido porque no me lo he podido permitir (una entrada a un pub ronda los 20€ sin consumición). En un bar, un café ronda los 4€, una cerveza puede costar 8€ fácilmente y el vino es prohibitivo.

Para conocer gente es bueno apuntarse a actividades (gimnasio, clases de baile...).

La gente es muy agradable por lo general, y como hay bastante ir y venir de personal puede que en tu grupo de trabajo haya gente joven con la que salir y hacer cosas (o también puede que conozcas a alguien en el gimnasio o en la cafetería del propio centro). En el grupo de trabajo hacen presentaciones constantemente y se organizan sesiones de bienvenida cada vez que entra alguien nuevo. También animan a los trabajadores a que vaya a la misma hora a tomar el café para charlar un rato y algunos viernes, al salir del trabajo, nos vamos en grupo a tomar algo por la ciudad.

**- Más información:** Cuando llegas a Finlandia se te va el dinero a cada paso que das los primeros días (entre transporte, comida y alojamiento mil euros se te irán sin darte cuenta durante los primeros días) por lo que recomiendo tener esto en cuenta y venir con un colchón económico. Además, la cuantía de la beca no te llegará para cubrir gastos seguramente (en mi caso, el gasto básico mensual es: unos 400€ el piso, 120€ comer en la empresa, 100€ tarjeta de transporte y 200€ en compra).

En caso de necesitar una bicicleta, ropa, o cualquier artículo de segunda mano, en [www.tori.fi](http://www.tori.fi) podréis encontrar casi de todo.

Para los primeros días, es bueno saber que existe wifi gratuito en diversos puntos de la ciudad.

Los centros comerciales como Kamppi o la estación de trenes Kluuvi también ofrecen wifi gratuito, y en muchos autobuses urbanos hay cargadores para el móvil.

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2014

### Situación geográfica de la ciudad

Helsinki, aunque esté en Europa, está muy lejos de España. En avión son unas 4h 30min, lo que ya nos hace una idea de la lejanía. Y si además añadimos que San Petersburgo (Rusia) está tan solo a unos 300 km, nos vamos haciendo una idea.

La latitud de la ciudad es de 60° 10', a algo más de 700 km al sur del Círculo Polar Ártico. Con todos estos datos ya nos damos cuenta de que por mucho que Finlandia esté en Europa, geográficamente estamos muy lejos.

Helsinki se sitúa en el extremo sur del país, en la costa. Hay que tener en cuenta que Finlandia es un país muy extenso, con más de 1.000 km de Norte a Sur, colindando al oeste con el Golfo de Bothnia (Mar Báltico), al noroeste con Suecia, al norte con Noruega, al este con Rusia y al sur con el Golfo de Finlandia (Mar Báltico).

Finlandia, en su mayor parte, está dominada por bosques de coníferas, siendo también destacable que casi un 10% de su superficie es agua dulce, por lo que si salimos de Helsinki lo más probable es que nos encontremos con bosques y lagos.

### Transporte

En primer lugar, refiriéndonos al transporte aéreo desde España a Helsinki, hay algunas cuestiones que pueden ser útiles. Si queremos encontrar vuelos baratos, desde Barcelona, principalmente, hay conexiones directas que rondan los 200€, y con transbordos por algo más barato.

Desde Madrid, Alicante, Valencia y Bilbao también se podían encontrar precios entre 200 y 250€.

En cuanto al transporte urbano en la ciudad de Helsinki, hay que decir que funciona muy bien, con tranvías, autobuses, trenes y metro. En esta página se puede encontrar toda la información imaginable, incluyendo un planificador de viajes que funciona perfectamente. <https://www.hsl.fi/en>

El transporte es caro. Un viaje (con tarjeta-moneder) cuesta 1,95€ (sin tarjeta 3€), por lo que lo más interesante, sobre todo si no se vive en el centro, es sacarse una tarjeta en la que tú cargas un número de días en los que puedes viajar libremente por toda la red (dentro del municipio de Helsinki). Por ejemplo, un mes cuesta 46,50€.

En este punto es importante destacar que para obtener este precio de 46,50€/mes hay que estar registrado como “residente”. Si no estás registrado, el precio es de unos 100€/mes.

Para registrarse como residente (de hecho se supone que es obligatorio si vas a estar más de tres meses) hay que seguir unos sencillos pasos: primero ir a la policía de extranjería (Pasilanraito 11) con todos tus datos y papeles (el contrato de prácticas es importante) y allí esperar la cola para pagar 50€. Con el papel que te den hay que ir al

registro de la población (Albertinkatu, 25) y rellenar los papeles que te digan. Con todo esto, te dirán que en una semana más o menos te llegará a la dirección que les hayas dado tu número de identificación personal, con el que ya podrás adquirir la tarjeta de transporte con el precio “bonificado”.

Cambiando de escala, el transporte en Finlandia es bastante eficiente. Si te quieres mover en autobús <http://www.matkahuolto.fi/en> <http://www.onnibus.fi/http://pohjolanliikenne.fi/fi/index/aikataulut.html> y si prefieres tren <http://www.vr.fi/en/>. Suelen salir ofertas muy buenas para visitar ciudades cercanas como Turku o Tampere desde 10€ ida y vuelta (2 horas).

Ya a escala internacional, desde Helsinki se puede ir en crucero a Tallín (2h 30min) y Estocolmo (16 horas) <http://www.sales.vikingline.com/en/international/>. Suelen salir ofertas para viajar desde 10-20€ ida y vuelta.

También se puede ir en crucero a San Petersburgo <http://www.stpeterline.com/en/OnBoard/News.aspx> sin necesidad de visado (si son menos de 72h). Otra opción para ir es en tren, aunque habría que sacarse visado.

## Alojamiento

Helsinki es una ciudad cara para vivir, sobre todo en el centro. Se pueden buscar habitaciones en [www.tori.fi](http://www.tori.fi) y también hay algún grupo de Facebook bastante activo en este sentido. El rango de precios va de 350 a 500€, con algún chollo difícil de encontrar, generalmente relacionado con subalquileres de habitaciones de estudiantes (HOAS).

Personalmente, yo elegiría cualquier zona de la ciudad que estuviera a menos de 30-40min en transporte público del lugar de trabajo. Preferentemente en el municipio de Helsinki (para pagar menos por la tarjeta de transporte), aunque quizá se puedan encontrar habitaciones más baratas en los municipios colindantes de Espoo y Vantaa.

Una opción que facilita mucho las cosas es HOAS, apartamentos para estudiantes <http://www.hoas.fi/www/hoaswww.nsf/sp?open&cid=homepage>. A pesar de no ser estudiante, te dejan hacer la solicitud si les mandas tu contrato de prácticas. Hay muchos tipos de habitaciones, localizaciones y precios, aunque seguramente no te ofrezcan lo que quieras (si es que te lo ofrecen). Parece ser que en ciertos momentos del año es muy difícil que haya habitaciones libres. En mi caso, para febrero, no tardaron ni una semana en ofrecerme una habitación.

## Ocio

Helsinki, como ya se ha comentado, es una ciudad cara, pero todavía más si lo que quieres es pasártelo bien.

Por la noche en muchos sitios te cobran entrada y además, por decreto, tienes que pagar (3-4€) para que te guarden el abrigo. Si eso ya no es poco, una pinta de cerveza sube fácil hasta los 7-8€. Una opción es quedarse en bares más tranquilos o alternativos, que aunque no te cobren entrada o abrigo, la cerveza sigue siendo carilla.

Si te quieres tomar un café con leche o capuchino, 3-4€, aunque si te gusta el café solo te lo puedes tomar por 2€ o así en cualquiera de las muchas cafeterías que hay por la ciudad (les puedes pedir que te echen un poco de leche).

Ir a cenar también es bastante caro. Sin embargo, a la hora de comer (entre 11h y 15h) se encuentran menús del día (lounas) por precios muy asequibles, alrededor de 10€.

Hay muchos museos en la ciudad. El ayuntamiento tiene una pequeña red de museos gratuitos que no están nada mal. [http://www.hel.fi/wps/portal/Kaupunginmuseo\\_en/Artikkeli\\_en?urlile=hki:path:/Museo/en/Services/Opening+Hours+and+Admission+Charges&current=true](http://www.hel.fi/wps/portal/Kaupunginmuseo_en/Artikkeli_en?urlile=hki:path:/Museo/en/Services/Opening+Hours+and+Admission+Charges&current=true). Además casi todos los museos de pago (Museo Nacional, Museo Marítimo, Ateneum, Museo de Historia Natural, Kiasma – Arte Contemporáneo), tienen algún momento de la semana o del mes en el que se puede entrar gratis.

Una opción muy económica de disfrutar de la ciudad y de la naturaleza es recorrer los numerosos parques y bosques que están integrados en el entramado urbano. El hecho de tener la naturaleza tan a mano es algo que hay que aprovechar. Además, en verano (supongo), se podrá disfrutar del mar que rodea la ciudad.

Por otra parte, el Parque Nacional Nuuksio, al que se puede llegar en transporte público en una hora, es una visita que merece la pena. <http://www.outdoors.fi/destinations/nationalparks/nuuksio/Pages/Default.aspx>

Durante el invierno hay muchas actividades de obligado cumplimiento para integrarse en el modo de vida finés, como puede ser un baño en un lago helado después de una sauna, o ir a patinar o a jugar al hockey a cualquiera de las muchas pistas que hay por toda la ciudad. Cabe mencionar que aquí el deporte nacional es el hockey hielo.

## Más información

### Teléfono

Hay que venir con teléfono libre, a ser posible. Lo más económico es comprarse una tarjeta de prepago en uno de los “R-KIOSKI” que hay por toda la ciudad. Cuestan 5€ y las llamadas y los mensajes son muy baratos. En mi caso compré DNA y me funcionó muy bien.

### Bancos

En principio no merece la pena abrirse una cuenta bancaria si no planeas quedarte más tiempo. Ponen muchos problemas y tienes que tener contrato de trabajo y muchos requisitos más, al menos en los bancos más importantes.

Me consta que hay bancos menos conocidos con los que es más fácil abrirse una cuenta. De todos modos, con una tarjeta de crédito española se pueden hacer todas las compras y sacar dinero sin problemas. La de EVO Banco no cobra comisiones, y tampoco de transferencia internacionales, lo que está muy bien para pagar el alquiler (porque en el banco te cobran 5€ por cada transferencia).