



Deusto

Universidad de Deusto
Deustuko Unibertsitatea
University of Deusto

Deusto International

Guía de bienvenida



Información para tu estancia en la
Universidad de Deusto

Estimado estudiante:

Es un honor darte la bienvenida a la Universidad de Deusto, una universidad que se esfuerza por combinar elementos en contraste: raíces locales y desafíos globales, conocimientos con perspectiva histórica y preocupaciones por el futuro, liderazgo y compromiso social, rigor intelectual y aprendizaje basado en la experiencia, competición y cooperación, tradición e innovación.

De ahora en adelante y por un período importante de tu vida, Deusto será tu comunidad para la enseñanza-aprendizaje. Buscamos que el modelo de aprendizaje de Deusto, que se ha diseñado pensando en ti, pueda ayudarte a analizar y reflexionar, a tomar decisiones, a trabajar en grupo, a ser emprendedor y creativo, y a comprometerte con tu futuro y el de las personas que te rodean.

Esperamos que tu *experiencia Deusto* sea un encuentro provechoso tanto con los compañeros como con profesores y profesionales de administración y servicios. Deseamos que sea una vivencia gratificante dentro de una comunidad académica que cuenta con experiencias diversas y procedentes de más de ochenta países. Será una oportunidad para abrir nuevos horizontes y explorar modos de pensar no solo propios, sino también de los demás. Esperamos que en este reto hagas amistades y disfrutes de tu estancia en Bilbao y/o Donostia-San Sebastián.

Por esta razón, hemos preparado cuidadosamente esta Guía para ti. Nuestra meta es asegurar que la Universidad de Deusto conlleve buenos recuerdos y éxito en un futuro próximo. Para formar parte de tu proyecto, hemos puesto a tu disposición un equipo cualificado de personas que pueda darte la inspiración y la ayuda necesarias durante tu estancia entre nosotros.

Atentamente,

José María Guibert Ucin
Rector





Introducción	6
Estudiar en Deusto	8
¿Qué puedo estudiar en la Universidad de Deusto?	9
Becas	9
UD Calendario Académico	9
Tus primeros días	10
Checklist de llegada para alumnos de intercambio	10
UD Sistema de calificaciones	10
Atención al estudiante	11
Alojamiento y acogida	12
Servicio de Orientación Universitaria	13
Aldezie	13
Salud	13
Acción Social e Inclusión	13
Vive Deusto	14
Deusto Campus: Cultura, Deporte, Fe y Solidaridad	15
Biblioteca	16
Parking y aparcamiento de bicicletas	17
Imprimir y fotocopiar	17
Alumni	17
Comer en la universidad	17
Vive Bilbao – San Sebastian	18
Idioma	20
Clima	20
Seguro médico personal	20
Transporte	20
Móviles	22
Servicio postal	22
Asistencia sanitaria	22
Cómo denunciar un robo	23
Gastronomía	24
Compras	25
Consejos para tu llegada	26
Vocabulario útil	28



Introducción

La Universidad de Deusto fue fundada en 1886 por la Compañía de Jesús. En su nacimiento coinciden las preocupaciones e intereses culturales tanto del País Vasco por tener una universidad propia como de la Compañía de Jesús por establecer estudios superiores en alguna parte del estado español. Se elige Bilbao, un puerto y ciudad comercial que estaba experimentando en esa época un considerable crecimiento industrial. Bilbao es el centro de un área metropolitana con más de un millón de habitantes, una ciudad tradicionalmente abierta a Europa.

Es, además, un importante centro portuario, comercial y financiero del País Vasco y del Norte de España. Desde noviembre de 1997, se ha transformado significativamente bajo un símbolo, un edificio emblemático, el [Museo Guggenheim Bilbao](#). La sede central de la Universidad de Deusto se sitúa al otro lado de la ría, frente al Museo Guggenheim. En 1916, la "Universidad Comercial de Deusto" recibió al primer grupo de estudiantes que serían los primeros graduados en Ciencias Económicas en España, 25 años antes de que este título fuera oficialmente reconocido.

En 1963, se formó el Instituto de Estudios Universitarios y Técnicos de Gipuzkoa en San Sebastián, a partir de la integración de tres entidades ya existentes. Este instituto, posteriormente, formaría parte de la Universidad de Deusto. La Universidad, por lo tanto, está localizada

en dos campus, en las dos capitales costeras del País Vasco: Bilbao y San Sebastián.

Más allá de la investigación individual y de las que se coordinan desde cátedras como la de Derecho y Genoma Humano o la de Ocio y Minusvalías, hay, en el ámbito institucional, una opción clara por temas sociales de interdependencia, distribución de recursos, migraciones, derechos humanos, desarrollo, pobreza y medio ambiente, ética y sociedad, así como estudios sobre identidad cultural (individual y colectiva) y procesos de integración europea tomando parte en varios grupos internacionales de investigación.

La internacionalización, sin excluir otras regiones, muestra un compromiso claro con Europa y América Latina, teniendo firmados acuerdos con más de 200 universidades.

Con una movilidad de alrededor de 1.300 estudiantes y 50 profesores, las facultades, institutos y escuelas se implican también en programas intensivos, módulos europeos y diseños curriculares conjuntos a varios niveles, al tiempo que participan en actividades transfronterizas, idiomas integrados, educación abierta y a distancia (ODL) y programas Leonardo. Toda la Universidad adopta el sistema de crédito europeo en el año 1994 y trabaja en su promoción y calidad. De hecho, Deusto fue la primera Universidad Europea en extender el crédito europeo a todas sus facultades.





Estudiar en Deusto

¿QUÉ PUEDO ESTUDIAR EN DEUSTO?

Elige tus estudios basándote en lo que te interesa, te gusta, te motiva y crees que encaja contigo, entre las siguientes áreas de estudio:

Derecho
Empresa
Humanidades
Ingeniería
Lenguas
Comunicación
Psicología y Educación
Relaciones Internacionales
Teología
Trabajo Social
Turismo

La UD acoge estudiantes de diversos programas de movilidad (Erasmus , E. Mundus, A. Bilaterales, CIDE y otros) y te ofrece la posibilidad de estudiar diferentes lenguas: euskera, español, inglés, francés, alemán, italiano y chino mandarín.

BECAS

La Universidad de Deusto trabaja para que la carencia de medios económicos no sea un impedimento y que los alumnos puedan cursar sus estudios en este centro universitario.

Bilbao: becas.bi@deusto.es

San Sebastian: becas.ss@deusto.es

Más información: becas.deusto.es

UD CALENDARIO ACADÉMICO

El curso académico está dividido en dos semestres. El primer semestre, desde agosto-septiembre hasta finales de enero, con vacaciones durante Navidad. El segundo, desde febrero hasta junio, con vacaciones de Semana Santa.

Los periodos de exámenes ordinarios y extraordinarios se realizan al final de cada semestre, en diciembre-enero (1er semestre) y en junio (2do semestre).



TUS PRIMEROS DÍAS

Apoyo al estudiante internacional

Nuestros equipos te brindarán asistencia y apoyo durante todo el año. Te asesoraremos para que tengas la mejor experiencia posible en el País Vasco. Si tiene alguna pregunta, no dudes en contactarnos.

Bilbao Campus

International Relations Office
Avda. de las Universidades 24
48007 Bilbao
Tel.: 34 94 413 92 88
relint@deusto.es

San Sebastian Campus - Deusto Business School

Camino de Mundaiz 50
20012 San Sebastian
Tel.: 34 943 326 600
relint.dbs@deusto.es

San Sebastian Campus – Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Camino de Mundaiz 50
20012 San Sebastián
Tel.: 34 943 326 600
relint.soc@deusto.es

CHECKLIST DE LLEGADA PARA ALUMNOS DE INTERCAMBIO

- ☐ Contacta con familia y amigos para avisarles de tu llegada
- ☐ Si eres un estudiante Erasmus + o Bilateral, acude a la Oficina de Relaciones Internacionales para tu registro y entrega dos fotografías de tamaño carnet.
- ☐ Presentate al examen de nivel, si deseas participar en los cursos intensivos y regulares de español (revisa tus emails para información de fechas)
- ☐ Si tu visado así lo requiere, acude a la Policía para inscribirte en el registro local
- ☐ Adquiere todo lo necesario para vivir comodamente en el alojamiento que hayas elegido
- ☐ Conoce y familiarízate con la ciudad y el Campus UD
- ☐ Echa un vistazo a los eventos y actividad social y cultural que Bilbao y San Sebastián pueden ofrecerte
- ☐ Abre una cuenta bancaria en una entidad local (opcional)

UD SISTEMA DE CALIFICACIONES

Literal		Númérico	Alfabético	GPA
Suspenso	SS	0,0-4,9	F	0
Aprobado	AP	5,0-5,9	D	1
Aprobado	AP	6,0-6,9	C	2
Notable	NT	7,0-8,9	B	3
Sobresaliente	SB	9,0-9,9	A	4
Sobresaliente – Matrícula de Honor	MH	10	A+	4



Atención al estudiante

ALOJAMIENTO Y ACOGIDA

Si necesitas alojamiento durante tu estancia en la Universidad de Deusto, en Bilbao o San Sebastián, te ayudamos en la búsqueda. Tipos de alojamiento gestionados:

- Colegio Mayor
- Pisos compartidos
- Familia
- Programa Talent House
- Programa Jóvenes Solidarios
- Alojamiento Alternativo

¿Necesitas visado?

Si eres un estudiante no comunitario y vienes a España para un periodo superior a 3 meses, necesitarás un **Visado de Estudios**. En función de la duración de tu estancia, existen dos tipos de visados de estudios:

1. Duración de 6 meses / 180 días: para estancias **no** superiores a 6 meses. El estudiante no tendrá derecho a obtener una tarjeta de identificación de extranjero en España.
2. Duración de 90 días: para estancias superiores a 6 meses. El estudiante deberá solicitar su tarjeta de identificación de extranjero en cuanto llegue a Deusto.

Tramitación del visado

Una vez hayas sido admitido en el programa elegido, deberás ponerte en contacto con la sección consular de la Embajada española en tu país de origen, para que te informen de los requisitos y documentos necesarios para obtener tu Visado de Estudios.

Puedes obtener información sobre el consulado español más cercano a tu domicilio en el siguiente enlace:

<http://www.exteriores.gob.es/Portal/en/Servicios/AlCiudadano/Paginas/EmbajadasConsulados.aspx>

La obtención de tu visado puede tardar varias semanas o incluso meses. Por lo tanto, te aconsejamos que te pongas en contacto con el Consulado/Embajada lo antes posible. Es importante tener en cuenta que en julio y agosto los trámites pueden ser más lentos que en otro periodo del año.

Documentación básica requerida para la obtención de tu visado:

- ☐ Pasaporte con vigencia válida para toda la estancia prevista en España (más de 6 meses, por lo menos).
- ☐ La carta de admisión para el programa en cuestión de la Universidad de destino, donde consten los estudios que se van a cursar y las fechas correspondientes.
- ☐ Carta de confirmación de alojamiento.
- ☐ Copia del Seguro médico personal.
- ☐ Un documento que acredite que el estudiante tiene la suficiente capacidad económica para su manutención en España durante el tiempo que duren sus estudios (documentos de beca(s) concedida(s), por ejemplo).
- ☐ Certificado de antecedentes penales en los países en los que se ha residido durante los últimos 5 años. (Sólo para estancias superiores a 6 meses).
- ☐ Certificado de buena salud. (Sólo para estancias superiores a 6 meses).
- ☐ Fotografías tamaño carnet.
- ☐ Justificante de pago de tasas académicas.
- ☐ Información sobre el programa de estudios.
- ☐ Reserva de billete de avión.



SERVICIO DE ORIENTACIÓN UNIVERSITARIA

Servicio destinado a ayudar a los estudiantes en cuestiones que puedan mejorar la calidad de su estancia y aprendizaje. No es sólo un proceso de información, sino un proceso de acompañamiento y ayuda en su rendimiento académico y bienestar personal.

El Servicio se estructura en cada Facultad a través de un coordinador y varios tutores, encargados de prestar tutorías individualizadas o grupales.

E-mail: sou@deusto.es

ALDEZLE

Cualquier miembro de la comunidad universitaria puede dirigirse al *Aldezle* para exponer reclamaciones acerca del funcionamiento de los órganos o servicios, o sobre actuaciones de sus miembros, así como solicitar labores de mediación..

E-mail: aldezle@deusto.es

SALUD

El servicio tiene como objetivo fundamental la promoción de la salud, incidiendo en la prevención, atención y el cuidado de los alumnos de la Universidad de Deusto.

E-mail: salud@deusto.es

ACCIÓN SOCIAL E INCLUSIÓN

La UD atiende a los alumnos con aquellas necesidades de índole social, personal o familiar que puedan incidir en su vida académica. El objetivo fundamental es contribuir a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, prestando una atención especial a aquellos estudiantes en situación de desventaja o con situaciones específicas. La finalidad es facilitar la integración de todo el alumnado.

E-mail: accionesocial@deusto.es





Vive Deusto

La vida universitaria va más allá de las aulas. Ofrece un amplio espectro de experiencias en las cuales se puede crecer y disfrutar dentro de la comunidad que da vida al campus universitario.

En Deusto Campus encontrarás una oferta de actividades en el ámbito de la fe, la solidaridad, la cultura y el deporte. En ellas podrás participar junto con otros miembros de la comunidad universitaria enriqueciendo el sentido de la convivencia y la participación, de la cooperación y la colaboración.

infocampus@deusto.es

CULTURA

Seis grandes áreas:

- 1) Área de escena, donde podréis formar parte del Taller de Teatro
- 2) Área de Música: Coro de la Universidad de Deusto, audiciones
- 3) Área literaria: eventos, talleres de escritura y literatura
- 4) Área de Debate: Club de debate
- 5) Área de Certámenes, Concursos y Exposiciones
- 6) Programación Deusto Escena: Conciertos, representaciones...

Bilbao: cultura@deusto.es

San Sebastián: cultura.ss@deusto.es

DEPORTE

La UD cuenta con instalaciones deportivas para fútbol, baloncesto, balonmano, pádel, rocódromo o frontón, además de un gimnasio. Competiciones en deportes como baloncesto, balonmano, ajedrez o pádel, campeonatos intercampus en Euskadi y a nivel estatal. También salidas al monte, rafting y puenting, surf, piragüismo, esquí, cursos de formación en ajedrez, submarinismo, pádel o escalada.

Carnet de deportes: necesario para utilizar las instalaciones deportivas municipales.

Bilbao: deportes@deusto.es

San Sebastián: deportes.ss@deusto.es

FE

Desde una perspectiva cristiana, esta área propone la atención personal y acompañamiento espiritual, ejercicios ignacianos, meditación en silencio, campañas de sensibilización, grupos de formación y voluntariado internacional (Grupo SoliDe, Bilbao), actividades para compartir cultura, creencias y experiencias (Grupo Garate International, Bilbao), oraciones semanales, celebraciones, eucaristías, grupos de crecimiento en la fe (Grupos "Xabier", San Sebastián), posibilidad de colaboración en el desarrollo de actividades pastorales dentro y fuera del campus (Grupo de Acción Pastoral, San Sebastián), voluntariado con presos en proceso de reinserción social y enfermos de sida (Grupo de Voluntariado, San Sebastián), así como actividades abiertas.

Bilbao: pastoral@deusto.es

San Sebastian: pastoral.ss@deusto.es

SOLIDARIDAD

Tres grandes áreas:

- 1) Voluntariado y Ciudadanía.
- 2) Cooperación y Desarrollo.
- 3) Ecología y Sostenibilidad: cursos, talleres, actividades de Compromiso, con voluntariados en ONGs en áreas de pobreza y desarrollo, cooperación y desarrollo, justicia e igualdad social, salud y discapacidad, educación y desarrollo o cuidado y protección animal; así como campos de trabajo en verano.

Bilbao: solidaridad@deusto.es

San Sebastián: solidaridad.ss@deusto.es

BIBLIOTECA

La Biblioteca de la Universidad de Deusto en el campus de Bilbao, llamada "Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación" CRAI, fue construida por el famoso arquitecto Rafael Moneo en 2009. Se sitúa en la otra orilla del Nervión, pero incorporada dentro del Campus de la UD. Dispone de salas de lectura con WiFi y conexión eléctrica, salas de trabajo en grupo, cabinas para investigadores, salas con ordenadores y lugares de encuentro.

La nueva biblioteca está concebida como un Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI), y está orientada no sólo a la investigación, sino al aprendizaje y a la formación continua. Consta de 2.314 metros cuadrados y dispone de los siguientes servicios: modernas salas de estudio con acceso directo a 35.000 volúmenes monográficos, (de un total de 135.000 volúmenes).



Horario (Bilbao)

De 8:15 a 21:30. Ininterrumpido de lunes a viernes.
Los sábados y julio y agosto (de lunes a viernes):
de 8:15 a 14:45.



Horario (San Sebastián)

Lunes a viernes: de 8:00h a 21:00h.
Sábados: de 8:00h a 13:30h.
Julio y agosto de 8:30h a 14:00h.

PARKING Y APARCAMIENTO DE BICICLETAS

La Universidad dispone de un espacio de aparcamiento de bicicletas y vehículos para estudiantes y trabajadores. Para su uso es necesario la tarjeta de estudiante.

IMPRIMIR Y FOTOCOPIAR

En el Campus de Bilbao, la Biblioteca (CRAI) pone a disposición de los usuarios un Servicio de Fotocopias e Impresión en cada una de las plantas (junto a las Salas de Lectura). Para su uso es necesaria la tarjeta de estudiante.

En el Campus de San Sebastián, junto a la Sala de Revistas existe una fotocopiadora. La impresión de documentos se realiza en el Servicio Informático. Para el uso de este servicio es necesario adquirir una tarjeta en el Servicio de Reprografías (Delta).

Además, en la UD, también encontraréis en la Universidad, una variedad de Bancos y cajeros automáticos, así como una Agencia de Viajes, con diversos descuentos y facilidades.

ALUMNI

Alumni es la comunidad de Antiguos Alumnos de la Universidad de Deusto, donde dispondrás de un espacio de encuentro y diálogo para todos los Antiguos Alumnos dispersos por el mundo. El objetivo es mantener y fortalecer la relación de una forma directa en áreas como empleo, formación, networking y vida social, emprendimiento...

Al concluir tus estudios de Grado o mientras realizas un Postgrado o Doctorado en la Universidad de Deusto, podrás registrarte como Alumni y acceder a las distintas ofertas de empleo relacionadas con tu área de conocimiento, talleres, cursos de formación, orientación laboral.

Como estudiante, también podrás acceder al tablón de anuncios DeustuSare o si eres estudiante internacional, podrás obtener información sobre diversas ofertas de empleo relativas a tu perfil como estudiante, rellenando un formulario.

COMER EN LA UNIVERSIDAD

Bilbao

El campus de Bilbao dispone de una cafetería/restaurante en cada edificio (Edificio "La Literaria" y La Comercial) y en el CRAI, donde los estudiantes pueden comer o tomarse un tentempié. Bocatas, hamburguesas, menús diarios: un plato + bebida o postre, a partir de 3,75€.

El comedor del CRAI ofrece menús universitarios, que incluyen dos platos, bebida, postre y pan (aprox. 6,5€).

Horario: desde las 7:30 hasta las 19:00 ininterrumpido de lunes a viernes.

San Sebastian

El campus de San Sebastián dispone de una cafetería/restaurante, donde los estudiantes pueden tomar un tentempié, bocadillos, hamburguesas, menús diarios o una comida en el comedor.

Lunes-viernes: de 8:00 h a 20:00 h.

Sábados: de 9:00 h a 13:00 h.

Horario del comedor/self-service:

Lunes-viernes: de 13:00 h a 15:30 h.

Dining room hours/self-service:

Monday-Friday: 13:00h to 15:30h

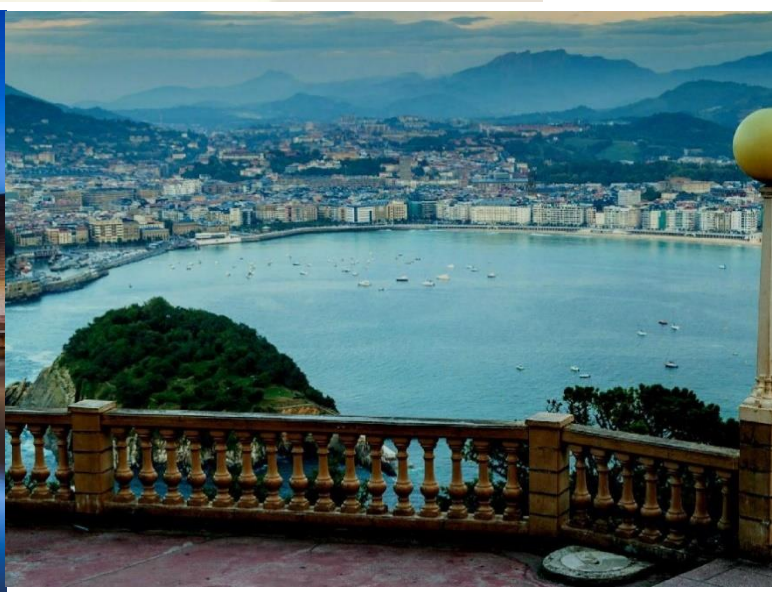
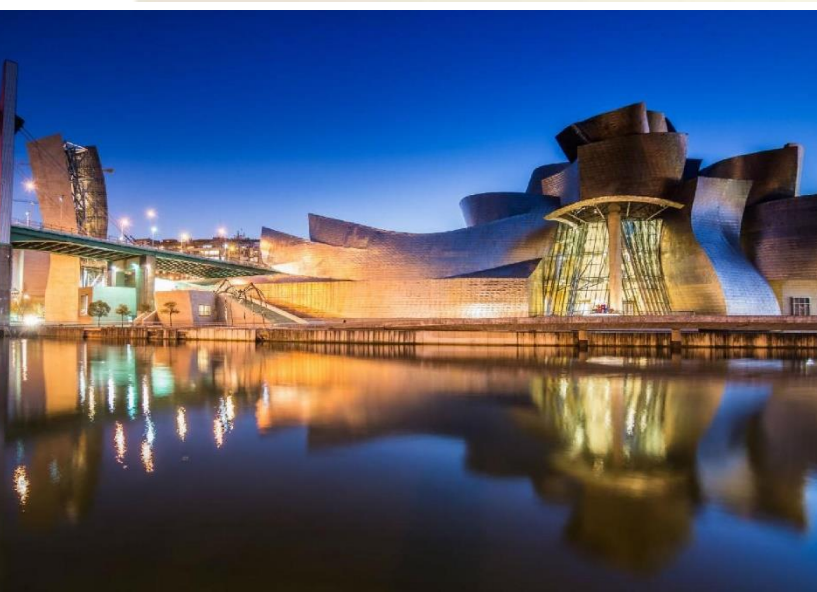


Vive Bilbao

San Sebastian

Bilbao constituye el corazón de un área metropolitana que cuenta con más de un millón de habitantes. Desde su fundación, hace ya más de 700 años, ha sido el factor esencial y el principal eje socioeconómico en torno al cual la provincia de Bizkaia ha puesto en marcha su proceso de modernización.

San Sebastián es la capital de la provincia de Gipuzkoa, en el País Vasco. Sus habitantes se llaman a si mismos “donostiarras”, tanto en euskera como en castellano. Cuenta con una bella costa, por lo que es una zona de playa muy popular.



IDIOMA

En el País Vasco hay dos idiomas oficiales: euskera y castellano. Todos los habitantes hablan castellano. El euskara, que se usa de forma más limitada, es el idioma vasco original. En la ciudad, todos los letreros y publicaciones oficiales aparecen en los dos idiomas. Muchos vascos hablan también francés e inglés

Diccionarios y traductores online:

www.wordreference.com

<https://translate.google.es/>

Diccionario Real Academia Española: www.rae.es

CLIMA

El País Vasco disfruta de un clima oceánico, húmedo en la costa y continental en el interior. A lo largo de todo el año las temperaturas son suaves. Lluere más frecuentemente en primavera y otoño, los inviernos son suaves y los veranos no muy calurosos. La temperatura media es de 20º C en verano y 8º C en invierno.

Para los amantes de la playa, la temperatura media del agua suele oscilar entre los 9º y 13º C en invierno, y los 19º y 22º C en verano.

SEGURO MÉDICO PERSONAL

Los ciudadanos de países miembros de la Unión Europea deberán obtener la Tarjeta Europea de Seguro Sanitario (EHIC) o tener un seguro médico personal. Los ciudadanos de países no miembros de la Unión Europea, cuyos programas no proporcionen seguro médico personal, deberán contratarlo para que les cubra durante la totalidad de su estancia en España. Es posible que tengas que presentar copias de estos documentos ante la Embajada para solicitar el visado de estudios. Lleva siempre una copia contigo mientras residas y viajes por el extranjero.

El procedimiento habitual para recibir asistencia médica es que contactes con tu compañía de seguros, para que te proporcione una lista de los servicios médicos concertados en tu zona de residencia. Deberás ponerte en contacto directamente con ellos y seguir sus indicaciones. En

tu póliza de seguros aparecerá detallado el procedimiento a seguir en cada caso. Además, la Universidad de Deusto ofrece la posibilidad a los estudiantes de contratar un seguro privado gestionado desde la propia Institución: seguro@deusto.es

TRANSPORTE



Bilbao

Moverse en Bilbao

Bilbobus - www.bilbao.eus/bilbobus/

Metro - <https://www.metrobilbao.eus>

Servicio Préstamos Bicicletas - [Bilbon Bizi](#)

Tranvía - www.euskotran.es

Asociaciones Taxi Bilbao:

[Radio Taxi Bilbao](#): +34 94 444 88 88

[Radio Teletaxi](#): +34 94 410 21 21

[Radiotaxi Nervión](#): +34 94 426 90 26

Desplazamiento en bici

El Ayuntamiento de Bilbao está promoviendo la utilización de la bicicleta como medio de transporte para moverse por la ciudad. Para ello, cada año ha ido creando más kilómetros de carriles-bici, llamados 'bidegorris', y ha puesto en marcha el préstamo de bicicletas, generalmente disponibles en las oficinas de turismo o en los centros municipales de deporte de la mayoría de distritos.

Modalidades de pago

Barik.: tarjeta del consorcio de transportes. La puedes utilizar en todos los transportes públicos de Bizkaia. Tiene un coste de 3€ y puedes recargarla en Metro Bilbao, Euskotren, en cabinas de Bizkaibus y Bilbobus. En las instalaciones del Puente Colgante, el Funicular de Artxanda, estancos y kioscos. Más información:

<http://www.ctb.eus/en/como-funciona-barik>

Tarjeta Turística Bilbao Bizkaia Card: Permite, por un precio reducido, utilizar el transporte público urbano y descuentos en museos, comercios, restaurantes, establecimientos de ocio, actividades culturales y otros servicios. Puede adquirirse en las Oficinas de Bilbao Turismo y en la página web:

www.bilbaobizkaiaicard.com/

San Sebastian

Moverse por San Sebastian:

<http://www.donostia.eus/taxo.nsf/fwHome?ReadForm&idioma=cas>

Dbus: <http://www.dbus.eus/en/>

Préstamo de bicicleta: <https://www.dbizi.com/>

Asociación Donosti Radio-Taxi: +34 943 464 646

Radio Suital: +34 943 396 840

Radio Teléfono: +34 943 426 642

Vallina Hermanos, SA.: 943 404040

Desplazarse en bicicleta

Hay 27 km de carriles-bici llamados *bidegorris*. Información en la Oficina de Turismo.

La ciudad cuenta en total con 590 aparcabicicletas destinados al estacionamiento de un total de 5.300 vehículos de este tipo. Muchos de estos aparcamientos están instalados junto a los lugares más emblemáticos de la ciudad, lo que permite aparcar la bici y disfrutar de lo mejor de Donostia (playas, paseos, puerto, Kursaal, Parte Vieja...).

Acceso Bicicletas:

<http://www.donostiamovilidad.com/bicicletas/dbizi/>

Servicio Público de Préstamo de Bicicletas:

Servicio dotado de un amplio sistema de bicicletas eléctricas. <https://www.dbizi.com/>

Teléfonos de interés:

- Oficina Turismo San Sebastian. Donostia - Boulevard, 8- Tfno: 943-481166
- Guardia Municipal - Calle Easo,41. Tfno.: 092 / 943-450000

- Urgencias - Tfn:112

Visitas guiadas en bicicleta

Green Services: Itinerarios guiados con recorrido según petición del cliente dentro de la red ciclista de Donostia- San Sebastián. Información y reservas:

Tfno.: 943 260598 / 600 445697

Tren

Euskotren: <http://www.euskotren.eus/>

Renfe Cercanías: www.renfe.es

Hay muchas formas de viajar al País Vasco desde otras provincias de España y desde el extranjero: avión, barco, coche y tren.

Aeropuerto de Bilbao

<http://www.aeropuertodebilbao.net/>

Aeropuerto de San Sebastián

<http://www.aena.es/es/aeropuerto-san-sebastian/san-sebastian.html>

Autobús

La Terminal de Autobuses Termibús en Bilbao y la Estación de Autobuses de San Sebastián ofrece un servicio centralizado, accesible y homogéneo, disponiendo asimismo de conexiones al resto de transportes urbanos e interurbanos y a destinos nacionales e internacionales (conexión al aeropuerto):

www.termibus.es

<http://www.estaciondonostia.com/>

Tren

Euskotren: <http://www.euskotren.eus/>

FEVE y Renfe Cercanías: www.renfe.es

Coche

Como norma general, los extranjeros pueden conducir utilizando el carnet de conducir expedido en su país de origen durante los primeros 6 meses de su estancia en España. Una vez que hayan obtenido permiso de residencia, dispondrán de seis meses más, durante los cuales podrán seguir utilizando el carnet de conducir expedido en su país.

Autopistas:

<https://www.autopistas.com/es/mapa?gclid=CNamkbqEr8QCFUbKtAodMEkANw>

Compañías de alquiler de coches

Avis - www.avis.es

Europcar - www.europcar.es

Hertz - www.hertz.es

National Atesa - www.atesa.es

MÓVILES

Si prefieres evitar un contrato de largo plazo, la mejor opción es comprar una tarjeta SIM de prepago, para que puedas adquirir el número exacto de minutos que desees hablar. No obstante, asegúrate de que tu teléfono móvil está liberado.

SERVICIO POSTAL

Se denomina "*Correos*" y su horario de oficina es de 8:30 h a 20:30 h.

Hay varias oficinas en Bilbao y San Sebastián, pero la principal la encontrarás en:

Bilbao: C/ Alameda Urquijo, 19.

San Sebastián: la C/Urdueta, 7

Atención al Cliente:

Lunes a viernes: 8:00h-21:00h

Sábados: 9:00h-13:00h

Tfno.: 902 197 197

Para más información, consultar la página web:
www.correos.es

ASISTENCIA SANITARIA

Lleva siempre contigo los documentos de tu seguro médico (incluidos los detalles de tu compañía de seguros) y las tarjetas de identificación médica por si tuvieses algún problema de salud.

Todos los centros médicos vienen claramente identificados con una cruz roja en todos los planos turísticos. Consulta los centros más próximos al lugar donde residas.

Horario general de asistencia sanitaria no urgente: 8:00 h – 20:00 h.

Ciudadanos comunitarios

Los ciudadanos comunitarios pueden utilizar los Servicios de la Seguridad Social, siempre y cuando dispongan de la Tarjeta Sanitaria Europea. Por lo tanto, antes de venir a España, deberás solicitar la *Tarjeta Sanitaria Europea* en la delegación de la Seguridad Social de tu país. Asegúrate de traer la tarjeta original cuando vengas a España.

Si tienes un seguro médico privado, deberás ponerte en contacto con tu compañía de seguros y seguir el procedimiento indicado por ellos.

Ciudadanos no comunitarios

Dado que hay una gran variedad de seguros médicos personales, deberás asegurarte de ponerte en contacto con tu compañía de seguros en particular, para que te proporcionen la lista de servicios médicos concertados en tu zona de residencia y saber cuál es el procedimiento a seguir. Todo ello con el fin de evitar situaciones en las que los gastos médicos no sean reembolsados.

Urgencias

Número exclusivo de emergencias: **112**

A través de este teléfono avisarán o desviarán al Servicio correspondiente: ambulancia, bomberos, etc. Para obtener un listado de Comisarías de Policía, consultar: www.ertzaaintza.net y www.mir.es

Programa ICE en casos de emergencias

ICE es un programa que permite al personal de emergencias, como paramédicos, bomberos y policía, identificar a las víctimas y a sus contactos en caso de urgencias.

Lleva en tu cartera, o apunta en tu agenda o teléfono móvil una lista de las personas de contacto a las que se deba llamar en caso de urgencias, y enuméralos como contactos ICE (ICE1, ICE2, etc.).

CÓMO DENUNCIAR UN ROBO

Para denunciar un asalto, robo o accidente en la Comisaría de Policía, llama al siguiente número: + (34) 902 102 112

Asistencia dental

El sistema de Seguridad Social español no cubre la asistencia dental. Sin embargo, en caso de urgencia, deberás seguir el procedimiento normal y acceder al servicio de urgencias médicas. Encontrarás un listado de dentistas privados en Bilbao y San Sebastián en las páginas amarillas: (www.paginasamarillas.es).

No olvides llevar siempre contigo la tarjeta del seguro médico y los documentos originales de tu póliza (conserva al menos 2 copias en tu alojamiento).

Bilbao	San Sebastián
Ertzaaintza: C/ Ibarrekolanda, 9, 48015 Bilbao Tel: +34 944 063 588	Ertzaaintza: C/ Infanta Cristina 28, 20018 Tel: +34 943 267 606
Guardia municipal Urgencias: 092 Tel. +34 94 4205000 (Información)	Guardia municipal Urgencias: 092 C/ Paseo de Ondarreta, 16, 20006
Aeropuerto: Tel: +34 944 869 663	
Metro Bilbao : (info@metrobilbao.net) C/ Navarra 2, 48001 Bilbao Tel: +34 944 254 000	

GASTRONOMÍA

Supermercados

Bilbao y San Sebastián cuentan con varias cadenas de supermercados y también con tiendas de alimentación de menor tamaño (incluidas las tiendas de alimentación étnica, la mayoría de las cuales están situadas en la zona de San Francisco de Bilbao). Como norma general, los supermercados abren de lunes a sábado, y la mayoría de las tiendas y centros comerciales cierran los domingos. Actualmente, hay un supermercado (OPENCOR) que permanece abierto todos los días de la semana de 08:00 a 02:00 horas. Se encuentra en Alameda Rekalde 27, Bilbao.

Durante la semana, la mayoría de las Instituciones Públicas están cerradas durante la hora de la comida (de 13:30 h a 16:30 h, dependiendo del lugar), pero podrás encontrar algunas tiendas de alimentación abiertas todo el día durante toda la semana (precios aproximados).

1 barra de pan	1.15 €
1 litro de leche	0.90 €
1 kg. de arroz	1.50 €
1 litro de aceite	3,15 €
1 paquete de galletas	1.80 €
1 kg. de macarrones.....	0.85 €

Bares y restaurantes

Bilbao y San Sebastián cuentan con una amplia oferta de bares y restaurantes para los amantes de la gastronomía.

Se pueden encontrar muchos tipos de cocina: española, vasca, asiática, vegetariana, oriental, comida rápida, etc.

Al mediodía (de 13:00 h a 16:00 h aprox.), los restaurantes ofrecen un *Menú del día*, que consta de tres platos (primer plato: ensalada o sopa; segundo plato: carne, pescado o pasta; postre y bebida, que están normalmente incluidos en el precio: 9 € - 20 €).

En el País Vasco, son tradicionales los "*pintxos*" (*tapas*) (entre 1,50 € y 3 €), pequeños bocados que suelen ir acompañados de pan. Los pintxos se sirven durante todo el día, y se pueden encontrar en la mayoría de los bares y cafeterías/restaurantes.

Los precios de los restaurantes suelen incluir el servicio.

Tanto en las Oficinas de Turismo como en la Oficina de Atención al Estudiante de la UD, encontrarás mapas gastronómicos de Bilbao.





COMPRAS

BILBAO

Bilbao cuenta con gran número de tiendas para todo tipo de clientes. Puedes encontrarlas en muchas zonas de la ciudad.

- Centros Comerciales - Bidarte y Zubiarte.
- Principal calle comercial - Gran Vía
- Zonas comerciales - Casco Viejo e Indautxu
- Artículos de uso habitual a precios reducidos - tiendas chinas (ubicadas por toda la ciudad).

Asimismo, Bilbao ofrece una serie de mercados durante todo el año en distintas zonas de la ciudad. Los más grandes son el Mercado de la Ribera y el Mercado del Ensanche. Puedes visitar la página oficial del Ayuntamiento de Bilbao (<http://www.bilbao.eus>) para obtener más información sobre su ubicación y horario de apertura.

A las afueras de Bilbao, también existen múltiples Centros Comerciales.

SAN SEBASTIAN

San Sebastián cuenta con un gran número de tiendas para todo tipo de clientes.

Puedes encontrar tiendas en muchas zonas de la ciudad.

- Centro Comercial San Martín, ubicado en el centro de la ciudad.
- Centro Comercial Arcco, en la Plaza de Irún.
- Zonas comerciales; Alde Zaharra y las zonas del Centro
- Artículos de uso habitual a precios reducidos - tiendas chinas (ubicadas por toda la ciudad).

Asimismo, San Sebastián ofrece una serie de mercadillos durante todo el año en distintas zonas de la ciudad. El más grande es el de San Martín, que ha experimentado una gran transformación durante los últimos años.

Puedes visitar la página oficial del Ayuntamiento de San Sebastián (<http://www.donostia.eus/>) para obtener más información sobre su ubicación y horario de apertura.

CONSEJOS PARA TU LLEGADA

Equipaje y preparativos de viaje

Antes de salir de tu país, asegúrate de:

- Consultar las [restricciones de equipaje y límites de peso](#). Éstas varían dependiendo de cada compañía aérea, por lo que deberás consultarlo con la compañía o con tu agencia de viajes.
- [Notificar a tu banco](#) si piensas utilizar las tarjetas de crédito en el extranjero. Si no informas a tu banco de que vas a residir fuera de tu país, es posible que las transacciones que realices en el extranjero se consideren inusuales y el acceso a tus cuentas sea bloqueado.
- Hacerse una [revisión dental](#). Te recomendamos que realices tus revisiones dentales en tu país de origen antes de venir a España, ya que el coste del servicio dental es elevado y no suele estar incluido en la cobertura del seguro médico.

Es aconsejable que lleves el original y al menos 3 copias de los siguientes documentos:

- Pasaporte y seguro médico
- Cartas de admisión en la universidad
- Documentos relativos a becas y visado (si procede)
- Contrato de arrendamiento del apartamento/piso (si procede) y la dirección.
- Varias fotos tamaño carnet con fondo blanco: 4 cm largo, 3 cm ancho (1.5/8" pulgadas de largo, 1.1/4" pulgadas de ancho)



Sería conveniente que incluyeses los siguientes artículos:

- En España, la corriente eléctrica es 220 AC, 50 ciclos. No te olvides de traer adaptadores de enchufes en caso de ser necesario.
- Un teléfono móvil liberado.
- Un ordenador portátil, incluida memoria externa para el almacenamiento de archivos de seguridad.
- Detalles bancarios de tu país de origen: lo más probable es que abras una nueva cuenta bancaria. Sin embargo, en caso de urgencia, es posible que quieras utilizar una tarjeta de crédito o la banca online de tu banco en tu país de origen. Consúltalo antes, y pide información sobre las tarifas internacionales para la utilización de la banca internacional.
- Prescripciones médicas/medicación: Consulta a tu médico sobre las restricciones relativas a tu medicación. Las prescripciones médicas extendidas en otros países no siempre son aceptadas en la UE, aunque tu médico en España te las puede volver a extender. Sin embargo, ten en cuenta que las marcas comerciales varían dependiendo del país, por lo que es probable que no obtengas la misma medicación a la que estás habituado. En la medida de lo posible, trae contigo una cantidad suficiente de la medicación que vayas a necesitar durante toda tu estancia. Pide una receta médica a tu médico o un justificante indicando los medicamentos prescritos que traes contigo, para facilitar la inspección en aduanas. Comprueba siempre si hay algún tipo de documento médico que debas traer para mostrarlo a los médicos.
- Lentes de contacto de repuesto o recetas de tu oculista: El precio de las lentes de contacto y de las gafas es elevado y su coste no está incluido en el seguro médico.
- Gabardina, paraguas, zapatos fuertes, botas y/o zapatillas de deporte. Te serán útiles para hacer excursiones a pie, montar en bici o andar.

- Ropa de abrigo: chaquetas, jerséis, bufandas, ropa interior térmica, calcetines, guantes, etc. También puedes comprarla aquí a un precio más reducido si buscas en las rebajas y promociones, o si las compras en mercadillos.
- Euros: Es conveniente que traigas algo de dinero en efectivo en euros. Aunque puedes cambiar tu moneda a euros en cualquier banco español o en el aeropuerto, es aconsejable que traigas al menos tus primeros 100 € en efectivo. No te olvides de traer suficiente dinero en efectivo para pagar la renta de tu primer mes, más el depósito.

* Nota: Hay pocos mercados orientales donde puedas comprar ingredientes para preparar platos de cocina china, tailandesa, india y de Oriente Medio. Sería conveniente que compraras algunas de las especias típicas de tu país de origen antes de venir.

El presupuesto aproximado para tu primer mes en España es de unos 1.060€.

Esto incluye:

- ✦ El primer mes de renta 350 €
- ✦ El depósito de la renta 350 € (que se devolverá al final de la estancia)
- ✦ Tarjeta SIM del teléfono móvil 20 €
- ✦ Bono de transporte mensual (opcional) 30 €
- ✦ Servicio de Internet (opcional) 60 €
- ✦ Compra de supermercado 250 €

Greetings

Good morning
 Good afternoon
 Good evening
 Good night
 Hello
 Good-bye
 See you later

Cortesy

Please
 Thank you
 You're welcome
 Sorry
 Excuse me
 It doesn't matter

Asking for help

Excuse me, sir
 Ma'am
 Miss/Ms
 Do you speak English?
 Yes
 No
 I'm sorry

 I don't speak Spanish /Basque

 I don't understand
 Please speak more slowly
 Please repeat
 May I ask you a question?
 Could you please help me?
 Thank you very much

Saludos

Buenos días
 Buenas tardes
 Buenas noches
 Buenas noches
 Hola
 Adiós
 Hasta luego

Cortesía

Por favor
 Gracias
 De nada
 Disculpe/Lo siento
 Perdón/Con permiso
 No importa

Pidiendo ayuda

Perdón, señor
 Señora
 Señorita
 ¿Habla usted inglés?
 Sí
 No
 Lo siento

 No hablo español/euskera

 No entiendo
 Hable más despacio, por favor
 Repita por favor
 ¿Podría hacerle una pregunta?

 ¿Podría ayudarme?
 Muchas gracias

Agurrak

Egun on
 Arratsalde on
 Arratsalde on
 Gabon
 Kaixo
 Agur
 Gero arte

Kortesia

Mesedez
 Eskerrik asko
 Ez horregatik
 Barkatu
 Barkatu
 Lasai egon

Laguntza eskatzen

Barkatu jauna.
 Andrea
 Andrea
 Ingeleseaz ba al dakizu?
 Bai
 Ez
 Barkatu

 Ez dut erderaz/euskeraz hitz egiten

 Ez dut ulertzen.

 Mesedez, astiroago hitz egin
 Mesedez errepika dezakezu?
 Galdera bat egin diezazuket?

 Lagun diezadakezu?
 Eskerrik asko







@deusto



/UDeusto



/deusto



@udeusto





Universidad de Deusto
University of Deusto

Avda. de las Universidades, 24
48007 Bilbao
Spain

Camino de Mundaiz, 50
20080 San Sebastián
Spain

www.deusto.es