



# Содержание

<b>ПРИВЕТСТВИЕ</b> .....	<b>3</b>	<b>ВЫПОЛНЕНИЕ ВАШЕЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>27</b>
<b>ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СПРАВОЧНИКА УЧАСТНИКА</b> ....	<b>4</b>	Выяснение конечной даты вашей программы.....	27
<b>9 ПОДСКАЗОК ДЛЯ УСПЕШНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>5</b>	Льготный период .....	28
<b>ВАЖНАЯ КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ</b> .....	<b>6</b>	Продление программы.....	28
<b>ИНФОРМАЦИЯ ПЕРЕД ПРИБЫТИЕМ</b> .....	<b>7</b>	<b>Повседневная жизнь в США</b> .....	<b>29</b>
Предотъездный инструктаж .....	7	Американский народ и культура .....	29
Подготовка к вашему приключению –		Участие в культурной жизни.....	29
Изучение вашего нового города и что паковать .....	8	Культурный шок.....	30
Правильная упаковка и копии ваших документов ...	8	Распоряжение деньгами в США.....	30
<b>ПРИБЫТИЕ В США</b> .....	<b>9</b>	Банковские операции.....	30
Паспортный контроль и иммиграция.....	9	Способы оплаты .....	31
Получение карты прибытия I-94.....	10	Связь.....	32
Регистрация по прибытию .....	10	Безопасность и закон .....	33
Социальное страхование .....	11	Безопасность мобильного телефона .....	33
Заполнение налоговых документов .....	11	Избегание проблем с законом.....	34
Оплата налогов .....	15	Проезд и перевозки во время и после Программы ....	36
Социальное страхование (FICA), налог по Medicare		Международный проезд во время Программы J-1	36
и		Аренда или покупка автомобиля.....	37
федеральный налог для выплаты пособий по		Другие формы перевозок .....	38
безработице (FUTA) .....	15	Проживание .....	39
Подача налоговых деклараций.....	15	Краткосрочное проживание .....	39
Как начать .....	15	Долгосрочное проживание .....	39
Возврат переплат по Социальному страхованию		Дополнительные ресурсы и идеи по проживанию .	40
(FICA) или Medicare .....	16	<b>ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ О</b>	
Болезни, травмы и другие чрезвычайные		<b>ПРОЖИВАНИИ В СОЕДИНЕННЫХ ШТАТАХ</b> .....	<b>41</b>
происшествия по программе J-1.....	17	Электричество .....	41
Больше информации о покрытии по Ascension ....	17	Часовые пояса .....	41
Получение медицинской помощи		Единицы измерения в США.....	42
и подача требования в Ascension .....	18	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1: Полезные вебсайты</b> .....	<b>43</b>
Кому звонить.....	19	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2: Образец упаковочного списка</b> ...	<b>44</b>
<b>В ХОДЕ ВАШЕЙ СТАЖИРОВКИ</b> .....	<b>21</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3: Праздники в США</b> .....	<b>45</b>
Чего ожидать .....	21		
Права и обязанности во время вашей стажировки ....	23		
Обязанности перед Принимающей компанией.....	24		
Обязанности перед Intrax .....	25		
Решение проблем в Принимающей компании .....	25		



## Добро пожаловать в Программу стажировок/профессиональной подготовки Intrax!

Компания Intrax предоставляет молодым людям из более чем 85 стран возможность приехать в США по программам стажировок с 1999 г.

В качестве участника Программы обмена, вы погрузитесь в американскую жизнь и получите опыт делового общения в США. Вы улучшите уровень владения английским языком, получите ценный международный опыт в выбранной вами сфере, заведете друзей, и поживете обычной жизнью в Америке.

Надеемся, что вы узнаете американскую культуру и поделитесь своей культурой вовремя вашего пребывания в Америке. Все участники J-1 возвращаются домой, чтобы поделиться своим опытом и применить свои новые навыки и знания в своей работе или дальнейшем обучении.

Более подробную информацию о программе J-1, роли вашего спонсора визы в администрировании программы, а также об основных нормах, относящихся к Программам обмена, вы можете получить в данном руководстве.

Надеемся на то, что у вас будет потрясающий опыт, который положительно повлияет на вашу жизнь в будущем!

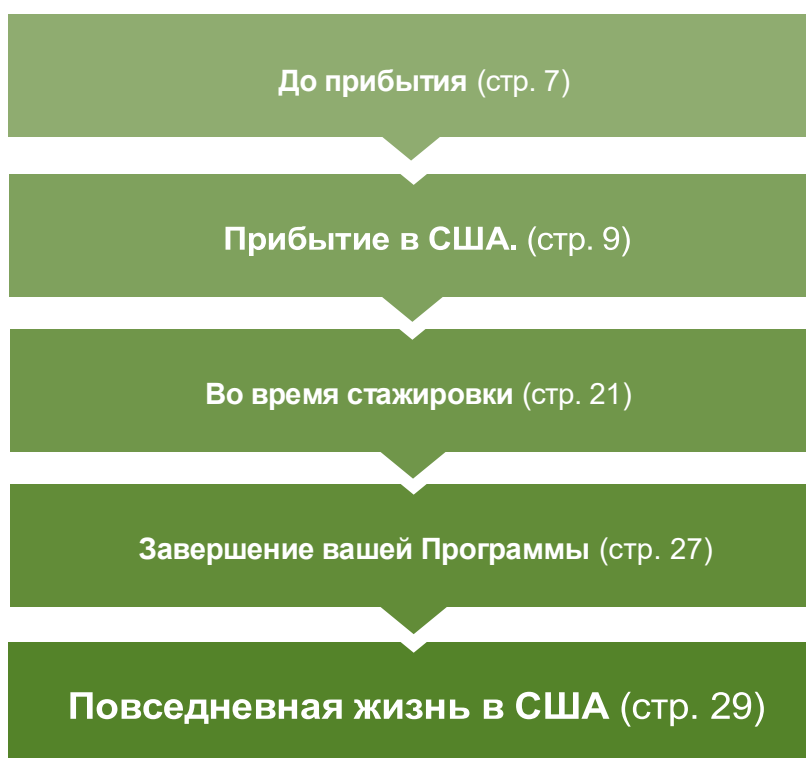
С наилучшими пожеланиями,

*Группа стажировок Intrax*

## Использование справочника участника

В то время как в справочнике содержится много полезных советов, в нем также много информации, которую следует запомнить!

Используйте Содержание на странице 2, чтобы искать полезную информацию по каждому из этапов вашей программы, перечисленных ниже.



## 9 Подсказок для успешной программы

Мы подготовили 9 важных подсказок для вас.

Пожалуйста, помните эти 9 подсказок в течение всей продолжительности вашей программы. Они помогут вам успешно участвовать в программе J-1.

**Подсказка1** Берегите свою Форму DS-2019 и имейте ее при себе в ручной клади, находясь в самолете

---

**Подсказка2** [Зарегистрируйтесь](#) в Intraх после прибытия в США, используя свою учетную запись myIntraх.

---

**Подсказка3** Продолжайте сообщать в Intraх обо всех изменениях своего адреса или контактной информации в течение всего срока вашей программы и выполняйте свой ежемесячный отчет.

---

**Подсказка4** Уведомляйте Intraх обо всех важных изменениях в вашей программе и сообщайте нам, если вы планируете вернуться домой до завершения вашей программы

---

**Подсказка5** Свяжитесь с нами, если у вас появились проблемы, которые вы не можете решить самостоятельно. Помните, что мы рядом, чтобы помочь вам, если вы столкнетесь с трудностями

---

**Подсказка6** Заполняйте все требующиеся отчеты

---

**Подсказка7** Убедитесь, что вы знаете, как пользоваться своей медицинской туристической страховкой в случае чрезвычайной ситуации

---

**Подсказка8** Убедитесь, что ваша Форма DS-2019 подписана для поездок, если вы будете совершать международные перелеты

---

**Подсказка9** Наслаждайтесь!

## Важная контактная информация

## Intrax

Телефон 1.888.224.0450 (бесплатный звонок в США)  
1.415.434.5440 (за пределами США)

Факс 1.415.434.5421

Почтовый адрес Отдел культурного обмена Intrax  
600 California Street, 10<sup>th</sup> Floor  
Сан-Франциско, Калифорния 94108

Эл. почта [intsupport@intraxinc.com](mailto:intsupport@intraxinc.com)

myIntrax [my.globalinternships.com](http://my.globalinternships.com)

## Страховка

Страховая компания Ascension Collegiate Solutions

Телефон 800.314.3938

Эл. почта [piaservice@ascensionins.com](mailto:piaservice@ascensionins.com)

Веб-сайт [www.esecutive.com/myinsurance](http://www.esecutive.com/myinsurance) или  
[www.firsthealthbp.com](http://www.firsthealthbp.com) - поиск страховой  
компании.

*\*Контактную информацию Intrax и Ascension можно найти на обратной стороне вашей белой идентификационной карточки Intrax.*

## Правительственные организации

Управление социального страхования Телефон 1.800.772.1213 (звонок бесплатный)

Веб-сайт [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov)

Служба Гражданства и иммиграции США (USCIS)

Телефон 1.800.375.5283 (звонок бесплатный)

Веб-сайт [www.uscis.gov](http://www.uscis.gov)

Налоговое управление (IRS)

Телефон 1.800.829.1040 (звонок бесплатный)

Веб-сайт [www.irs.gov](http://www.irs.gov)



## Информация перед прибытием

### Предотъездное ориентирование

До прибытия каждый участник пройдет предвылетный он-лайн инструктаж. Цель данного ориентирования заключается в ознакомлении каждого участника с требованиями визы J-1 и с тем, что они могут ожидать от своего опыта обмена по программе J-1.

### Пакет DS-2019

До своего прибытия каждый участник получит:

- Подписанную копию DS-2019 (Свидетельство о соответствии статусу лица, приезжающего по программе обмена)
- Подписанную копию DS-7002 Тренинг Плана обучения/Зачисления на стажировку
- Персонализированную идентификационную карточку с номером участника и иной важной информацией

### Получите водительские права международного образца (при необходимости)

Если вы планируете водить автомобиль в США, вы можете получить водительские права международного образца. Международные права это перевод документов, полученных в своей стране, который поможет чиновникам США ознакомиться с вашими оригинальными документами. Это не специальное разрешение на управление автомобилем.

### Посетите своего стоматолога и врача

Хорошей идеей будет посещение вашего врача и стоматолога, устранение всех проблем до отъезда в США.

При необходимости пройдите стоматологический осмотр до своего отъезда. В США стоматологическое обслуживание стоит дорого и не экстренные процедуры не покрываются туристической страховкой.

Если у вас есть какие-либо особые медицинские отклонения, внимательно ознакомьтесь с тем, что покрывает медицинская страховка, и рассмотрите возможность приобретения дополнительной медицинской страховки, при необходимости. Туристическая страховка, предусматривающая медстрахование в течение вашего участия в программе обмена, не будет покрывать какие-либо заболевания, которые имелись до вашей поездки в Соединенные Штаты. Убедитесь, что вы обратились и получили всю необходимую медицинскую помощь до приезда в США.

### Обновите и заполните рецепты на лекарства

Если вам регулярно необходимы лекарства или вы носите очки либо контактные линзы, привезите с собой подписанный врачом рецепт, чтобы вы могли получить замену в США при необходимости.

**Расскажите своей семье, как с вами связаться**

Убедитесь, что вы оставили своей семье контактную информацию в США, включая ваш номер телефона и адреса. При необходимости покажите своей семье, как осуществить международный звонок (или используйте Skype).

**Подготовка к вашему приключению – Изучение вашего нового города и что паковать**

Один из наилучших способов подготовиться – изучить. Знание лучше подготовит вас и поможет сэкономить время и деньги. США – это очень большая страна с многонациональной культурой, разнообразным климатом, географией и т.д. Важно, чтобы вы были готовы!

По крайней мере, вам следует знать, как вы доберетесь до своего места назначения после прибытия в США, и где вы останетесь на первые несколько дней. Если вы встречаетесь с кем-то в аэропорту, убедитесь, что у вас есть номер телефона этого человека, на случай каких-либо проблем.

**Что следует изучить дополнительно:**

- Климат/погоду места, в которое вы едете
- Информация по безопасности того места, в которое вы едете
- Варианты общественного транспорта
- Местоположения медпунктов и больниц
- Варианты развлечений

Интернет – это отличный источник знания, предоставляет участникам возможность изучить все от цен на авиабилеты до жилья, и выгодных предложений по авиабилетам. Приложение к Справочнику участника приводит несколько полезных вебсайтов для общего изучения вариантов жилья и проезда, но за вами остается посещение специфических вебсайтов, связанных с вашим местом назначения.

Еще один отличный источник информации – это путеводители. Путеводители могут быть написаны для отдельных штатов США или о регионе либо обо всей стране. Возможно, вам захочется прочитать путеводитель по вашему региону США. Например, если ваша стажировка проходит возле Сан-Франциско, Калифорнии, поищите путеводитель о Западных штатах, если вы хотите совершить поездку на уикэнд.

Если вы не хотите покупать путеводитель, вы можете найти информацию он-лайн на таких сайтах, как Lonely Planet, Wikitravel и National Parks Service.

**Подсказка для достижения успеха**

Помните о необходимости иметь при себе вашу Форму DS-2019 и убедитесь, что вы запаковали ее с вашим паспортом в ручную кладь. Если вы забудете Форму DS-2019, вас могут остановить или задержать на Иммиграционном контроле США. Пусть с вами этого не произойдет! Имейте при себе Форму DS-2019 всегда!

**Правильная упаковка и копии ваших документов**

Проверьте погоду в месте вашего прибытия до того, как начнете паковать багаж. Воспользуйтесь сайтом [www.weather.com](http://www.weather.com), чтобы узнать среднюю температуру.

Прочтите Приложение 2, чтобы узнать общие правила по упаковке багажа: Образец упаковочного списка приводится в [Приложении](#).

Чтобы узнать о предложениях по упаковке багажа и список запрещенных предметов к провозу багажа на транспорте, см. <http://www.tsa.gov/traveler-information/prohibited-items>

Важно помнить о том, что у вас не будет доступа к сданному вами багажу до тех пор, пока вы не пройдете иммиграционный контроль.

- Держите все ваши важные документы в ручной клади
- Имейте при себе контактную информацию вашей Принимающей компании и инструкции о том, как добраться до места вашего проживания или ночевки на первое время
- Не забудьте взять с собой круглосуточный бесплатный экстренный номер Intrax (1.888.224.0450) в вашу ручную кладь, на всякий случай

Сделайте копии всех своих важных документов. Ежегодно некоторые участники теряют свои документы или их крадут. Копии помогут вам на первое время в случае потери документов. Свяжитесь со своим банком, если вам необходимо сообщить о потерянной или украденной кредитной карточке.



## Прибытие в США.

### Паспортный контроль и иммиграция

При въезде в США зарубежные гости проходят процедуру сканирования отпечатков двух указательных пальцев и съемки цифрового фото в порту прибытия для сличения и доказательства того, что их проездные документы действительны.

Разговор с иммиграционным служащим в любой стране может заставить слегка понервничать, но чем лучше вы подготовлены, тем увереннее будете себя чувствовать по прилету. Иммиграционный служащий будет задавать вам вопросы. Обязательно отвечайте на них точно и правдиво. При прохождении Иммиграционной службы США вам будет нужно предоставить следующие документы иммиграционному служащему:

- **Паспорт со штампом даты прибытия и типом визы**
- **Форма DS-2019**

Убедитесь, что вы получили оба документа до того, как вы пройдете к Таможне США. Вы также получите инструкции от службы иммиграции о том, как получить электронную копию регистрации карточки вашего прибытия I-94. Об этом будет подробно написано в следующем разделе.

После того, как вы заберете свой багаж и пройдете Службу иммиграции и Таможню США, вы выйдете из аэропорта, и начнется ваше приключение в качестве «Приехавшего по обмену» по программе стажировки.

### Получение карты прибытия I-94

Ваша карта прибытия I-94 важна, так как она доказывает, что вы въехали в США законно, а также подтверждает разрешение на работу в рамках программы. Если только вы не въезжаете в США через наземную границу из Канады или Мексики, к примеру, ваше прибытие будет зафиксировано в электронной форме. Министерство национальной безопасности США имеет доступ к электронным записям прибывающих и сможет подтвердить ваш статус без изучения бумажной распечатки. Тем не менее, некоторые правительственные учреждения, например, Управление социального страхования, а также ваша Принимающая компания, могут запросить распечатку вашей Формы I-94.

Если вы въезжаете в США самолетом или пересекаете морскую границу, ваше прибытие будет зафиксировано в электронной форме, и вы не получите бумажную копию своей Формы I-94 на границе. Чтобы распечатать копию вашей карточки прибытия I-94, перейдите на сайт [www.cbp.gov/i94](http://www.cbp.gov/i94). Чтобы получить доступ к вашей записи, вам потребуются следующая информация:

- *Ваше полное имя, как оно указано в визе J1.*
- *Дата вашего рождения.*
- *Номер вашего паспорта.*
- *Страна вашего гражданства.*

Если вы въезжаете в США через наземную границу, вы не сможете получить доступ к вашей записи он-лайн, и вам выдадут бумажную копию вашей карточки прибытия I-94 на границе. В данном случае, обращайтесь бережно с вашей Формой I-94, так как получение замены может быть затратным по времени и по усилиям.

### Что делать, если я не могу получить доступ к своей карточке прибытия I-94 он-лайн?

Сначала проверьте Часто Задаваемые Вопросы на <https://i94.cbp.dhs.gov/>. Часто проблемы вызваны вводом даты в неверном формате или написании вашего имени не так, как в вашей визе. Если вы все еще испытываете трудности с доступом к вашей записи после повторной проверки вашей информации и прочтения раздела о помощи он-лайн, позвоните нам, и мы будем счастливы помочь вам.



### Подсказка для достижения успеха

Очень важно, чтобы вы помнили о регистрации в Intraх в течение 7 дней после вашего прибытия в США. Несообщение о вашем прибытии будет означать следующее: вы не сможете получить номер социального страхования (social security number), на вас не будет распространяться медицинское страхование, и вы можете потерять свою визу J-1.

### Регистрация по прибытию

От каждого участника Программы обмена/Стажировок J-1 требуется сообщить о своем прибытии своему спонсору, как только он/она прибывает в США. Данный процесс – один из наиболее важных шагов, которые вы предпримете в начале программы, так как это позволит нам подтвердить вас в Информационной системе студентов и участников программ по обмену (SEVIS).

Для успешной регистрации, вы должны войти в свою учетную запись на **myIntraх** и нажать на уведомление о регистрации в вашей учетной записи. Это должно быть сделано в течение семи (7) дней по прибытию в США. Незаполнение всех полей приведет к неполной Регистрации и в конечном итоге может привести к удалению из SEVIS и прекращению участия в программе стажировок Intraх. После принятия вашей регистрации вам на электронную почту будет отправлено подтверждение.

Если по какой-либо причине вы не можете зарегистрироваться по Интернету, вы должны позвонить в Intraх для регистрации на наш бесплатный номер 1.888.224.0450, с понедельника по пятницу, с 9:00 утра до 5:00 вечера тихоокеанского времени.

## Социальное страхование

Как правило, Управление социального страхования рекомендует, чтобы вы подождали 2 дня после успешной регистрации по прибытию на сайте у спонсора, чтобы подать заявку на получение номера социального страхования. Вы узнаете о том, что ваша регистрация принята электронным письмом – подтверждением от нас. Подача заявки раньше может привести к отклонению вашей заявки или задержке в выдаче карточки, поэтому важно проявить терпение.

Чтобы подать заявку на получение карточки социального страхования, возьмите с собой следующее и посетите местный офис социального страхования:

- ✓ Заявка на получение карточки социального страхования
- ✓ Форма DS-2019
- ✓ Паспорт с вашей визой J1
- ✓ Карточка I-94 (распечатанная он-лайн)
- ✓ Копия вашего плана обучения (Training Plan)
- ✓ Дополнительные идентификационные документы, если ваш паспорт был выдан менее года назад

Чтобы найти местный офис социального страхования поблизости, посмотрите в телефонной книге в разделе «Управление социального страхования», перейдите по ссылке [www.ssa.gov](http://www.ssa.gov) или позвоните по номеру 1.800.772.1213 (звонок бесплатный).

Если управление социального страхования НЕ может подтвердить ваш статус, запросите официальное свидетельство/квитанцию или официальное письмо от управления социального страхования, подтверждающее вашу попытку подать заявку на получение карточки социального страхования. Такое уведомление будет доказательством того, что вы попытались подать заявку на получение карточки социального страхования и предьявляется вашему работодателю до того, как вы начнете свою стажировку.

После того, как вы получите номер социального страхования, вы должны незамедлительно сообщить его своей принимающей компании. Если вы этого не сделаете, у вас будут затруднения при заполнении документации налоговой декларации. После предьявления вашей карточки социального страхования в принимающую компанию, вам следует хранить ее в безопасном месте. Вы также заберете карточку социального страхования домой с тем, чтобы потом подать налоговую декларацию.

## Заполнение налоговых документов

Если вы получаете оплату, ваша Принимающая компания попросит вас заполнить два важных налоговых документа, Форму проверки права на трудоустройство I-9 и Сертификат о налоговых скидках наемного работника при начислении удержаний из заработной платы W-4. Обе формы заполняются по представленным здесь образцам.

### Форма проверки права на трудоустройство I-9

**Раздел 1** – Заполнить, используя свой текущий адрес проживания в США. Поставить N/A (неприменимо) для других используемых имен, кроме случаев, если вы меняли ваше имя (например, при заключении брака). Адрес вашей электронной почты и номер телефона указываются по желанию, они будут использоваться Министерством национальной безопасности, чтобы связаться с вами в случае проблем с предоставленной информацией. Если вы не хотите оставлять адрес вашей электронной почты или номер телефона, поставьте «N/A» в этих разделах.

В следующей части вы выберете, что вы - «Иностранец с разрешением на работу», а затем поставьте дату окончания программы, указанную в вашей форме DS-2019, как дату окончания срока действия. Оставьте пустым место для Регистрационного номера иностранца/Номера USCIS.

**Сертификация составителя и/или переводчика** – Оставьте этот раздел незаполненным, кроме случаев, когда кто-то заполняет или переводит форму для вас.

**Раздел 2** – Данный раздел заполняется вашей принимающей компанией. Ваша принимающая компания сделает фотокопии ваших иммиграционных документов и зарегистрирует информацию в документах в списке А.

*Если у меня уже есть номер социального страхования из предыдущей программы, могу ли я воспользоваться этим номером?*

Да, если вы ранее участвовали в программе обмена, номер социального страхования, присвоенный вам вовремя этой программы, будет действителен в течение всей вашей жизни. Поэтому вам не нужно повторно подавать заявку на получение новой социальной карточки.



**Проверка права на трудоустройство**

Министерство национальной безопасности  
Служба гражданства и иммиграции США

**USCIS**  
**Форма I-9**  
№ OMB 1615-0047  
Срок действия истекает  
03/31/2016

▶ **НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ.** Внимательно ознакомьтесь с инструкциями до заполнения данной формы. Инструкции должны быть в наличии во время заполнения данной формы.

**УВЕДОМЛЕНИЕ О БОРЬБЕ С ДИСКРИМИНАЦИЕЙ:** Дискриминация в отношении лиц, имеющих право на работу, незаконна. Работодателям НЕЛЬЗЯ указывать, какие документы они примут от работника. Отказ в найме какому-либо лицу на том основании, что представленные документы имеют дату окончания срока действия в будущем, может также представлять собой незаконную дискриминацию.

**Раздел 1. Информация и аттестация работника (Работники заполняют и подписывают Раздел 1 Формы I-9 не позднее первого дня трудоустройства, но не до принятия предложения работы).**

Фамилия <b>Смит</b>	Имя <b>Джон</b>	Второй инициал <b>Ф</b>	Другие используемые имена (при наличии) <b>N/A (неприменимо)</b>	
Адрес (Номер улицы и название) <b>123 Main St</b>		Номер квартиры	Город или населенный пункт <b>Город</b>	Штат <b>Штат</b>
Дата рождения (мм/дд/гггг) <b>месяц/день/год</b>	Номер социального страхования США <b>□□□-□□-□□□□</b>	Адрес электронной почты <b>Адрес электронной почты и телефон - по желанию</b> <b>Поставьте «N/A» (неприменимо), если не хотите их указывать.</b>		Почтовый индекс <b>Почтовый индекс</b>

Я осознаю, что федеральное законодательство предусматривает тюремное заключение и/или штрафы за ложные сведения или использование подложных документов при заполнении этой формы.

Я подтверждаю, под страхом наказания за лжесвидетельство, что я являюсь (отметить один из приведенных ниже пунктов):

- Гражданином Соединенных Штатов
- Не гражданином Соединенных Штатов (см. Инструкции)
- Законным иностранным гражданином с постоянным видом на жительство (Регистрационный номер иностранца/номер USCIS): \_\_\_\_\_  
Дата завершения программы из DS-2019 \_\_\_\_\_
- Иностранцем с разрешением на работу, действительным до (дата истечения срока, если применимо, мм/дд/ггг) \_\_\_\_\_. Некоторые иностранцы могут указать «N/A» (неприменимо) в этом поле. (См. Инструкции)

**Для иностранцев с разрешением на работу, предоставьте ваш Регистрационный номер иностранца/номер USCIS ИЛИ Номер записи о въезде из Формы I-94:**

- Регистрационный номер иностранца/номер USCIS: **Не заполнять** \_\_\_\_\_  
**ИЛИ**
- Номер записи о въезде из Формы I-94: **Ввести 11-значный Номер записи о въезде/выезде из Формы I-94**

Если вы получили ваш номер записи о въезде от Таможенно-пограничной службы США в связи с прибытием в Соединенные Штаты, укажите следующее:

Номер загранпаспорта: **Номер вашего паспорта** \_\_\_\_\_  
Страна выдачи: **Страна, которая выдала ваш паспорт** \_\_\_\_\_

Некоторые иностранцы могут указать «N/A» (неприменимо) в полях Номер загранпаспорта и Страна выдачи. (См. Инструкции)

**3-D штрихкод**  
**Не писать здесь**

Подпись работника: <b>Не забудьте поставить свою подпись здесь</b>	Дата (мм/дд/гггг) <b>Сегодняшняя дата</b>
--	---

**Сертификация составителя и/или переводчика (Заполняется и подписывается, если Раздел 1 составляется лицом, не являющимся работником).**

Я подтверждаю, под страхом наказания за лжесвидетельство, что я помогал заполнять данную форму, и что информация является верной и правдивой, насколько мне известно. Заполняется, если кто-либо заполняет или переводит данную форму за вас! В противном случае, оставьте данный раздел незаполненным.

Подпись составителя или переводчика:			Дата (мм/дд/гггг)
Фамилия	Имя		
Адрес (Номер улицы и название)	Город или населенный пункт	Штат	Почтовый индекс



**Работодатель заполняет следующую страницу**



**Раздел 2. Проверка и подтверждение работодателем или уполномоченным представителем**

*(Работодатели или их уполномоченные представители должны заполнить и подписать Раздел 2 в течение 3 рабочих дней после первого дня трудоустройства работника. Вы должны физически просмотреть один документ из Списка А ИЛИ проверить сочетание одного документа из Списка В и одного документа из Списка С, в соответствии с перечислением в «Списках приемлемых документов» на следующей странице данной формы. Закрепляйте каждый документ, который вы проверяете, фиксируйте следующую информацию: название документа, выдающий орган, номер документа, и дата окончания срока действия, при наличии).*

Фамилия, имя и второй инициал работника из Раздела 1:

Список А Удостоверение личности и разрешение на работу	ИЛИ	Список В Удостоверение личности	И	Список С Разрешение на работу
Название документа: <b>Загранпаспорт</b> Выдающий орган: <b>Страна выдачи паспорта</b> Номер документа: <b>Номер паспорта</b> Дата окончания срока действия (при наличии): (мм/дд/гггг): <b>Дата истечения срока действия паспорта</b>	Название документа: Выдающий орган: Номер документа: Дата окончания срока действия (при наличии):	Название документа: Выдающий орган: Номер документа: Дата окончания срока действия (при наличии):	Название документа: <b>I-94</b> Выдающий орган: <b>Министерство национальной безопасности (DHS):</b> Номер документа: <b>Введите 11-значный номер сверху вашей формы I-94</b> Дата окончания срока действия (при наличии): (мм/дд/гггг): <b>N/A (неприменимо)</b> Название документа: <b>DS-2019</b> Выдающий орган: <b>Государственный департамент (DOS):</b> Номер документа: <b>Указан в верхнем правом углу формы DS-2019.</b> <b>Начинается N000...</b> Дата окончания срока действия (при наличии): (мм/дд/гггг): <b>Дата завершения программы из DS-2019</b>	Ваша принимающая компания будет записывать по Списку А: Информация из вашего паспорта Информация по приезду/выезду из I-94 (есть в вашем паспорте) Информация из вашей Формы DS-2019 Порядок не важен
				<b>3-D штрих-код</b> <b>Не писать здесь</b>

**Сертификация**

Я подтверждаю, под страхом наказания за лжесвидетельство, что (1) я проверил документ(ы), представленные упомянутым выше работником, (2) вышеперечисленные документы являются подлинными и касаются упомянутого работника, и (3) насколько мне известно, работнику разрешено работать в Соединенных Штатах.

**Первый день трудоустройства работника (мм/дд/гггг).** (Чтобы получить информацию по исключениям, см. Инструкции).

Подпись работодателя или уполномоченного представителя	Дата (мм/дд/гггг)	Должность работодателя или уполномоченного представителя
Фамилия	Имя	Название предприятия или организации работодателя
Адрес предприятия или организации работодателя (Номер улицы и название)	Город или населенный пункт	Штат
		Почтовый индекс

**Раздел 3. Перепроверка и повторный прием на работу** (Заполняется и подписывается работодателем или уполномоченным представителем)

А. Новое имя (если применимо)	Фамилия	Имя	Второй инициал	В. Дата повторного приема на работу (если применимо) (мм/дд/гггг):
С. Если срок действия предыдущего разрешения работника на работу истек, предоставить информацию для документа из Списка А или Списка С, который работник представил, и который устанавливает текущее разрешение на работу, в поле, предусмотренном ниже.				
Название документа:	Номер документа:		Дата истечения срока действия (при наличии) (мм/дд/гггг):	

Я подтверждаю, под страхом наказания за лжесвидетельство, что насколько мне известно, данному работнику разрешено работать в Соединенных Штатах, и если работник представил документ(ы), которые я проверил, являются подлинными и относятся к этому лицу.

Подпись работодателя или уполномоченного представителя:	Дата (мм/дд/гггг):	Имя работодателя или уполномоченного представителя печатными буквами:
---	--------------------	---

Сертификат о налоговых скидках наемного работника при начислении удержаний из заработной платы W-4

Если вы не заполните правильно вашу форму W-4, то в будущем вам может потребоваться платить больше налогов.

**Таблица скидок с подоходного налога (Храните для себя)**

<b>A</b>	Введите «1» за себя, если никто не заявил о вас как о своем иждивенце .....	<b>A</b>	<u>  1  </u>
<b>B</b>	Введите «1» если: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Вы неженаты/не замужем и у вас только одна работа; или</li> <li>• Если вы женаты/замужем, имеете только одну работу и ваш(а) супруг(а) не работает; или</li> <li>• Ваш заработок от второй работы или заработок вашего супруга (либо общая сумма и того и другого) равен \$1500 или менее</li> </ul>	<b>B</b>	<u>      </u>
<b>C</b>	Введите «1» за вашего супруга/у. При этом вы можете выбрать ввод «-0-», если вы женаты/замужем, и ваш супруг/а работает, или у вас более одной работы. Ввод «-0-» может помочь вам избежать слишком небольшой суммы удерживаемых налогов.	<b>C</b>	<u>      </u>
<b>D</b>	Введите количество <b>иждивенцев</b> (не являющихся вашим/ей супругой/ом), которых вы укажете в своей налоговой декларации	<b>D</b>	<u>      </u>
<b>E</b>	Введите «1», если вы будете указаны в качестве <b>Основного кормильца</b> в вашей налоговой декларации (см. условия в разделе <b>Основной кормилец</b> выше)	<b>E</b>	<u>      </u>
<b>F</b>	Введите «1», если у вас есть не менее \$1500 <b>расходов по уходу за ребенком или иждивенцем</b> , для которых вы планируете просить льготы. ( <b>Примечание. Не</b> включайте выплаты на содержание ребенка (алименты). См. Пуб. 503 – Расходы по уходу за ребенком и иждивенцем, чтобы получить более подробную информацию).	<b>F</b>	<u>      </u>
<b>G</b>	<b>Налоговый вычет на детей</b> (Включая дополнительный налоговый вычет на детей). См. Пуб.972 - Налоговый вычет на детей, для получения более подробной информации. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если ваш общий доход будет менее \$58 000 (\$86 000, если в браке), введите «2» для каждого ребенка, отвечающего требованиям.</li> <li>• Если ваш общий доход составит от \$58 000 до \$84 000 (\$86 000 - \$119 000, если в браке), введите «1» для каждого ребенка, отвечающего требованиям, плюс «1» <b>дополнительно</b>, если у вас 4 или более детей, отвечающих требованиям</li> </ul>	<b>G</b>	<u>      </u>
<b>H</b>	Добавьте строки с A по G и введите итог здесь. ( <b>Примечание.</b> Итог может отличаться от числа освобождений, запрашиваемых вами в вашей налоговой декларации). Для точности, заполните все применимые таблицы. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Если вы планируете <b>разбить по позициям или запросить корректировки дохода</b> и хотите уменьшить удержания, см. <b>Таблицу удержаний и корректировок</b> на стр. 2.</li> <li>• Если у вас более одной работы или вы женаты/замужем и вы и ваш(а) супруг(а) оба работаете, и совместный доход от всех работ превышает сумму \$40 000 (\$25 000, если в браке), см. <b>Таблицу два кормильца/несколько работ</b> на стр. 2 во избежание удержания слишком низкой суммы налогов.</li> <li>• Если ни одна из приведенных выше ситуаций неактуальна, остановитесь здесь и введите номер из строки H в строку 5 Формы W-4, приведенную ниже</li> </ul>	<b>H</b>	<u>      </u>

----- Отрезать здесь и передать Форму W-4 вашему работодателю. Сохраните верхнюю часть для себя. -----

Форма <b>W-4</b> Министерство Финансов Налоговое управление		<b>Сертификат о налоговых скидках наемного работника при начислении удержаний из заработной платы</b> ► Наличие у вас права требовать определенное количество скидок или освобождений от удержаний подлежит рассмотрению Налоговым управлением. От вашего работодателя может потребоваться отправить копию данной формы в Налоговое управление.			OMB № 1545-0074     <b>08</b>	
1	Напечатайте или напишите печатными буквами ваше имя и второй инициал. <b>Мария</b>	Фамилия <b>Джонсон</b>	2. Ваш номер социального страхования <b>123 45 6789</b>			
Домашний адрес (номер и улица или зона доставки почты в сельскую местность) <b>123 Main Street</b>		3. <input checked="" type="checkbox"/> Не в браке <input type="checkbox"/> В браке <input type="checkbox"/> В браке, но удержания по более высокой ставке для тех, кто не в браке Примечание. Если в браке, но законно разделены, либо супруг(а) является иностранцем, не живущим постоянно в стране, отметьте галочкой «Не в браке»				
Город или населенный пункт, штат и почтовый индекс <b>Город      Штат      Почтовый индекс</b>		4. Если ваша фамилия отличается от указанной в карточке социального страхования, нажмите здесь. Вы должны позвонить по номеру 1-800-772-1213, чтобы заменить карточку. ► <input type="checkbox"/>				
5	Общее число скидок, на которые вы претендуете (из строки H выше или из соответствующей таблицы на стр. 2)			5	<b>1</b>	
6	Дополнительная сумма, при наличии таковой, которую вы хотите удержать из каждой зарплаты.....			6	<b>\$    NRA</b>	
7	Я прошу освободить меня от удержаний за 2008 г. и подтверждаю, что я соответствую обоим условиям освобождения. <ul style="list-style-type: none"> <li>• В прошлом году у меня было право на возврат всех удержанных федеральных подоходных налогов, потому что у меня не было налоговых обязательств и</li> <li>• В этом году я ожидаю возврата всех удержанных федеральных подоходных налогов, так как не ожидаю, что у меня будут налоговые обязательства.</li> </ul> Если вы соответствуете обоим условиям, напишите «Освобождение» здесь..... ►					
Под страхом наказания за лжесвидетельство я заявляю, что я проверил данный Сертификат и, насколько мне известно, он является верным и полным.						
Подпись работодателя (Форма не будет действительна если вы ее не подпишете) ►			Дата ►			
8	Имя и адрес работодателя (Работодатель: Заполняет строки 8 и 10, только если отправляет в Налоговое управление)		9. Станционный код (необязательно)	10 Идентификационный номер работодателя (EIN)		

Чтобы ознакомиться с уведомлением о Законе о неприкосновенности частной жизни и Законе о сокращении бумагооборота, см. стр. 2. Кат. № 10220Q Форма **W-4** (2008)

Инструкции по вашей форме W-4:  
 Строка 1 – Укажите свое имя и адрес. Туда компания будет направлять налоговые документы в конце года, поэтому вы можете пожелать воспользоваться вашим постоянным адресом.  
 Строка 2 – Укажите номер социального страхования (если вы подали заявку на получение номера социального страхования, но еще не получили его, напишите «заявка подана»)  
[Назад к Содержанию](#)  
 Справочник участника стажировки 14

Строка 3 - Выберите «не в браке» вне зависимости от семейного положения.

Ячейка 4 - Не заполняйте.

Строка 5 - Просите только одну налоговую скидку при удержании (введите 1).

Строка 6 - Напишите «NRA», чтобы обозначить статус иностранца, временно проживающего в стране.

Строка 7 - Не заполняйте.

Убедитесь, что вы подписали и поставили подпись на форме W-4

### Оплата налогов

Вы должны платить свои налоги как все, кто работает в Соединенных Штатах. НО вы не должны платить их все.

Говорить вашей Принимающей компании, какие налоги вам следует платить, а какие нет, остается на ваше усмотрение. Вы освобождены от уплаты и вам не нужно платить:

Если у вашей принимающей компании есть еще вопросы, направьте их на [www.irs.gov/pub/irs-pdf/p15.pdf](http://www.irs.gov/pub/irs-pdf/p15.pdf) страницы 21 и 40 для получения более подробной информации.

Налоги, которые вам НЕ нужно платить	Налоги, которые вы ДОЛЖНЫ платить
Налог по социальному обеспечению	Федеральный подоходный налог
Medicare	Подоходный налог штата
Федеральный налог в фонд выплаты пособий по безработице	Подоходный налог города

### Социальное страхование (FICA), Medicare и налог в фонд выплат пособий по безработице (FUTA)

В качестве участника программы обмена, вы не имеете прав на пособия по социальному страхованию или Medicare, и потому освобождаетесь от оплаты этих налогов. Иногда работодатели, которые не знакомы с Программой обмена, совершают ошибку, удерживая налог по социальному страхованию и Medicare из вашей зарплаты. Вы сможете понять, совершила ли ваша Принимающая компания ошибку, проверив ваш pay check. Если вы видите какие-либо удержания под словом «FICA», ваша Принимающая компания совершила ошибку.

Попросите вашу Принимающую компанию обратиться к статье IRS в отношении обязательств иностранных студентов по налогам за социальное страхование и Medicare на сайте [www.irs.gov](http://www.irs.gov)

Как налоги по социальному страхованию, так и Medicare, вы не можете получать федеральные пособия по безработице (FUTA), по этой причине вы освобождены от оплаты этого налога.

Налоги на выплату пособий по безработице на уровне штата варьируются в зависимости от штата. Вы должны проверить в вашем офисе налоговой службы штата, чтобы узнать, следует ли вам платить налоги штата на выплату пособий по безработице.

### Подача налоговых деклараций

Если вы получали оплату в ходе вашей стажировки, вы должны подавать налоговые документы. Если вы не будете это делать, это может повлиять на вашу возможность въехать в Соединенные Штаты повторно в будущем. Отличная новость заключается в том, что большинство участников J-1 получают деньги назад от правительства США, когда они подают заявку на возврат налогов!

### Как начать

Вы можете подать налоговую декларацию за предыдущий год после того, как вы получите вашу форму W-2 от вашей Принимающей компании. Вам будет направлена форма по почте в конце января – начале февраля.

У вас будет два варианта подачи налоговых деклараций:

#### 1. Подать налоговую декларацию самостоятельно.

Вам потребуются следующие формы:

Федеральные формы – Форма федерального подоходного налога одинакова для большинства участников. Эта форма называется 1040NR-EZ, и предназначена для иностранцев, не живущих постоянно в стране и зарабатывающих менее \$100 000 в год. Убедитесь, что вы подали Форму IRS 8843 вместе с ней. Все федеральные формы доступны в банках и почтовых отделениях в США либо в Интернете по адресу [www.irs.gov](http://www.irs.gov).

- Формы штата и города – Формы подоходного налога штата и города отличаются в зависимости от места. Поэтому, если вы планируете подавать налоговую декларацию самостоятельно, мы рекомендуем вам получить все формы до того, как вы покинете страну. Почти все налоговые формы штатов можно также найти он-лайн.

### Помните:

Intrax может сделать все возможное, чтобы помочь вам найти точную информацию для подачи вашей налоговой декларации, но мы не являемся профессиональными бухгалтерами и не можем предоставить подробную консультацию по налогам.

## 2. Заплатить кому-нибудь, кто подаст налоговую декларацию за вас

- У вас также есть вариант заплатить профессиональной службе налогового консультирования, например, [www.taxback.com](http://www.taxback.com) и [www.rttax.com](http://www.rttax.com), он-лайн программное обеспечение такое как [www.glaciertax.com](http://www.glaciertax.com) или заплатить местному налоговому консультанту для заполнения вашей налоговой декларации. До выбора какой-либо компании и подписания соглашения, убедитесь, что вы поняли, какие у них гонорары за услугу, что она включает в себя.

### Помните:

Если ваша стажировка захватывает два года, например, вы получали стипендию с ноября 2019 г. по ноябрь 2020 г., вам нужно будет подать декларации как за 2019, так и за 2020 гг.

Крайний срок подачи налоговой декларации - 15 апреля следующего года (например, налоговая декларация за 2019 должна быть подана до 15 апреля 2020 г.). Если слишком маленькая сумма была удержана с вашей зарплаты, вы должны оплатить оставшуюся сумму правительству США. Если правительство США удержало слишком много, вы получите чек возврата. Если вы уедете до конца года и получили платеж в том году, убедитесь, что у принимающей компании есть ваш постоянный адрес для пересылки вам налоговых документов.

### Возврат переплат по социальному страхованию (FICA) или Medicare

Если принимающая компания удержала налоги FICA или Medicare по ошибке, вы должны связаться с вашим работодателем для получения возврата. Участникам J-1 не нужно платить налоги по социальному страхованию (FICA) или Medicare.

Если вы не можете получить возврат от работодателя, подайте заявку на возврат в Налоговое управление по [Форме 843](#) (PDF), Запросите возврат и налоговую скидку.

К вашему запросу вы должны приложить следующее:

1. Копия вашей [Формы W-2](#) (PDF), ведомость по зарплате и налогам, чтобы доказать сумму удержанного налога;
2. Копия USCIS Формы I-94, записи о въезде/выезде, если вы все еще в Соединенных Штатах;
3. Копия вашей действующей въездной визы;
4. [Форма 8316](#) (PDF), Информация о запросе на возврат налога по социальному страхованию, или подписанное заявление с указанием что вы запросили возврат у работодателя и не смогли его получить;
5. Копия [Формы 1040NR](#) (PDF), Возврат подоходного налога иностранцу, временно проживающему в США (или [Форма 1040NR-EZ](#) (PDF)), по налогу в рассматриваемый год. Обработка вашего запроса может задержаться, если вы подадите его менее шести недель после того, как вы подали Форму 1040NR или 1040NR-EZ;
6. Приложенная копия вашей формы DS-2019 (ранее форма IAP-66) к вашему запросу

Подайте запрос и прилагаемые формы в Налоговое управление, в которое подал налоговые декларации ваш работодатель. Если вы не знаете, куда подал налоговые декларации ваш работодатель, отправьте ваш запрос в Центр обслуживания налогового управления, Филадельфия, Пенсильвания 19255.

Для получения более подробной информации, см. [Публикацию 519](#), Руководство по налогам для иностранцев в США.

Ссылки:

[Форма 843](#) (PDF), Запрос на возврат налога и налоговую скидку

[Публикация 519](#), Руководство по налогам для иностранцев в США



## Подсказка для достижения успеха

Заранее убедитесь, что вы понимаете, что именно покрывает туристическая страховка и как ею пользоваться. Таким образом, вы будете подготовлены к любому непредвиденному случаю.

Что делать в случае болезни, травм и других чрезвычайных происшествий в Программе J-1

### Более подробно о покрытии в рамках страховки от Ascension\*

*\*Приведенная ниже информация применима к страховке, приобретенной через Intrax. Если вы приобрели туристическую страховку самостоятельно или у заграничного партнера или конторы, свяжитесь с компанией-страховщиком по вашему туристическому полису для получения дополнительной информации.*

После того, как вы успешно регистрируетесь в Intrax, вы будете защищены туристической страховкой с даты вашего прибытия в США и до даты завершения вашей Программы, указанной в строке 3 Формы DS-2019 (Дата завершения SEVIS). Ваша страховка в общем будет введена в силу в течение 10 дней после успешного завершения вашей регистрации. Убедитесь, что вы ознакомились с правилами вашей туристической страховки в плане покрытия и процедур возмещения. Важно понимать, что туристическая страховка, предоставляемая по этой программе, не может покрывать все заболевания (например, существующие болезни) и отдельные травмы, как травмы при вождении автомобиля или мотоцикла не могут включаться в страховку. Если вы считаете, что ваша заранее подготовленная туристическая страховка не предполагает достаточного покрытия, у вас всегда есть вариант приобретения дополнительного страхования.

Вы можете найти информацию по дополнительному полису в разделе ресурсов вашей учетной записи myIntrax и он-лайн в вашей страховой учетной записи на сайте

[www.esecutive.com/myinsurance](http://www.esecutive.com/myinsurance).

Вы можете приобрести дополнительное страховое покрытие на период после даты завершения Программы на весь 30-дневный льготный период. Его можно приобрести в Intrax, позвонив или отправив нам электронное сообщение, после того, как вы будете в США.

Если офис Intrax или партнер в вашей стране обеспечивает вас страховкой, позвоните или направьте электронное сообщение непосредственно им для получения информации по вашей страховке.

### Кто мой туристический страховщик?

Intrax не является вашей страховой компанией. Если вы приобрели страховку через Intrax, ваш страховщик – компания Ascension Collegiate Solutions. Если вам была предоставлена страховка через Intrax, посмотрите на обратной стороне вашей идентификационной карточки Intrax, чтобы узнать подробности о вашей страховке.

## Получение медицинской помощи и подача страхового требования в Ascension в не экстренных случаях

### Поиск больницы или врача

Для получения максимальных страховых пособий через Ascension, вам следует посетить больницу или врача в Сети First Health. Мы можете найти одобренных поставщиков на сайте [www.firsthealthbp.com](http://www.firsthealthbp.com) либо позвонив по телефону 800-314-3938. В этой сети, больницы выставят счет по вашей страховке непосредственно вам без необходимости заполнения каких-либо дополнительных форм. До тех пор, пока ваше состояние покрывается вашим полисом, большинство заболеваний, которые лечатся в больницах сети, будут покрываться на 100% (\$350 дополнительной оплаты за ваш счет (франшиза) применимы к посещениям пунктов неотложной помощи в некоторых случаях).

В большинстве случаев, Ascension также полностью покрывает услуги поставщиков сети. Так как у вашей страховки нет заранее оговоренных ставок, обсужденных с поставщиками вне сети First Health, они могут гарантировать только то, что они выплатят обычно взимаемую сумму за полученное лечение (также упоминается как сумма URC). Вас также могут попросить вначале заплатить, а затем запросить возмещение, если вы выберете посещение поставщика вне сети First Health.

Если вам нужно к врачу, но это не экстренно, вы можете позвонить в свою страховую компанию заранее и узнать, оплачивает ли страховка то лечение, которое вам требуется. Например, большинство международных полисов страхования здоровья ограничивают покрытие по ранее существовавшим медицинским состояниям и не покрывают такие вещи как общие осмотры, заболевания передающиеся половым путем или проверку зрения. Проверьте список исключений в брошюре вашей страховки до прибытия в США.

### Подача заявки на возмещение

Несмотря на то, что больницы и врачи в сети First Health будут выставять счета вашей страховой компании напрямую, вас могут попросить оплатить лечение, если вы пойдете в больницу вне сети First Health. Если вас попросили заплатить за лечение самостоятельно, сохраните все медицинские счета и квитанции об оплате. Если вы застрахованы Ascension, вы сможете впоследствии направить форму заявки вместе с вашими счетами и квитанциями, при условии, что ваше лечение включено в ваш полис, расходы по нему будут возмещены в соответствии с обычной и традиционной суммой. Поставщики вне сети могут направлять медицинские заявки на следующий адрес:

Personal Insurance Administrators Inc.  
P.O. Box 6040  
Agoura Hills, CA 91376-6040

### Больницы, пункты неотложной и первой помощи

Система здравоохранения в Соединенных Штатах включает в себя несколько различных типов обслуживания. Важно понимать разницу между типами доступных услуг, чтобы избежать оплаты ненужных гонораров. Врачи обычно работают как часть крупных больниц или как часть самостоятельной частной практики либо в сотрудничестве с другими врачами. Визиты могут планироваться заранее, и часы работы обычно с 9 утра до 5 вечера с понедельника по пятницу. Некоторые врачи могут предлагать посещения в тот же день, но всегда лучше позвонить заранее.

### Клиники неотложной помощи или принимающие пациентов без предварительной записи

Клиники, принимающие больных без предварительной записи, и центры неотложной помощи доступны по всей территории США. Они обычно предлагают быстрые посещения, если вам необходимо посетить врача прямо сейчас, но у вас нет заболевания, угрожающего жизни, или серьезной травмы, и во многих городах предлагают услуги круглосуточно. Вы можете найти клиники неотложной помощи, набрав в поиске «неотложная помощь» (urgent care), используя поисковик сети First Health.

### Пункты первой помощи

Пункты первой помощи в Соединенных Штатах дежурят круглосуточно, без выходных и могут лечить при серьезных травмах или заболеваниях, угрожающих жизни. Они также являются, несомненно, самым дорогостоящим вариантом медицинского ухода. Если у вас нет серьезной травмы или угрожающих жизни симптомов, рассмотрите возможность поиска клиники неотложной помощи или без предварительной записи. Отметьте, что если вы обратитесь в пункт первой помощи, вас могут попросить заплатить \$350 дополнительной оплаты (франшиза).

### Рецептурные препараты

В США отдельные медицинские препараты отпускаются только по рецепту врача. Объем лекарственных средств, доступных без рецепта не такой широкий, как в других странах. Например, регулирование рождаемости в США осуществляется только по рецепту и обычно обходится очень дорого. Если вы привезете рецептурный препарат из дома, проверьте, что на них есть соответствующие наклейки и возьмите соответствующий рецепт-заключение от вашего врача.

### Стоматологическое покрытие

Стоматологи – это обычно часто практикующие врачи и их услуги стоят дорого. Многие крупные больницы, в частности связанные с университетами, имеют стоматологические клиники, которые открыты для населения и менее дороги, чем другие клиники. Страховой полис Ascension имеет ограниченное стоматологическое покрытие и может не покрывать всего лечения. Свяжитесь со своей страховой компанией для получения более подробной информации об ограничениях полиса и покрытии стоматологического лечения.

### Закон о доступном медицинском обслуживании (ACA)

Несмотря на то, что полис Intrax отвечает страховым требованиям, предусмотренным в положениях J1, важно отметить, что покрытие может не соответствовать минимальным требованиям по обязательному покрытию в соответствии с ACA. При этом иностранные граждане, которые не принимаются за резидентов США для целей федерального подоходного налога, не подлежат действию положения ACA об индивидуальной доле ответственности.

### Не экстренный случай

Мы надеемся и верим, что во время пребывания в США вам не придется столкнуться с какими-либо экстренными случаями, но просто на тот случай, если вам все же придется столкнуться с ними, важно быть готовым.

### Кому звонить

#### 911- Национальная службы экстренной помощи - Полиция, пожарники или скорая помощь

Первое, что нужно сделать в случае серьезного экстренного случая – набрать 911 с ближайшего телефона. Люди, которые ответят на ваш звонок – это профессионалы, обученные работе с экстренными случаями, которые смогут соединить вас с помощью. Отвечайте на все их вопросы четко и подробно. Говорите медленно и оставайтесь на линии до тех пор, пока они не скажут вам положить трубку. Они помогут вам определить нужна ли вам полиция, противопожарная служба или службы неотложной медицинской помощи, например, скорая помощь. Также не бойтесь обращаться к полицейским или любым другим сотрудникам правоохранительных органов, если вы заблудились или вам нужна какая-либо помощь; они с радостью помогут вам всем, чем смогут.

#### 1.888.224.0450 – круглосуточный бесплатный телефон отдела культурного обмена Intrax

В случае серьезного экстренного случая, после звонка в 911, вам следует позвонить в Intrax на бесплатную круглосуточную линию, 1.888.224.0450, чтобы мы могли помочь вам. Если это происходит вне обычного рабочего времени с понедельника по пятницу с 9:00 утра до 5:00 вечера ТПВ, вас попросят нажать 7, чтобы поговорить с нашей телефонной службой. Телефонная служба соберет дополнительную информацию о вашей проблеме и при необходимости свяжется с персоналом Intrax. Если ваш случай не экстренный, вам следует позвонить нам в обычное рабочее время.

#### Позвоните в вашу Принимающую компанию

Если вы будете отсутствовать на работе, уведомите вашего руководителя о том, что вы опоздаете или не придете. Если вы отсутствуете несколько дней, проинформируйте работодателя о каждом дне вашего отсутствия.

**Что такое экстренный случай?**

Чтобы помочь вам определить, какой случай является экстренным, а какой нет, мы включили сюда приведенный ниже полезный список:

Экстренный случай	Не экстренный случай
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Если вы попали в больницу ввиду неотложного состояния или, если есть летальный случай</li> <li>• Если вы стали жертвой серьезного или насильственного преступления</li> <li>• Если вас арестовали или задержали</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Утерянная или украденная DS-2019, паспорт или другие важные документы.</li> <li>• Озабоченность жильем (неудовлетворенность жильем, споры по аренде/депозиту, жилищные условия, и т.п.).</li> <li>• Жертва кражи или ненасильственного преступления (потерянные ценности, багаж и т.п.)</li> <li>• Вопросы, связанные с отношениями между работодателем и работником (налоговые вопросы, окончательный расчет, составление рабочего графика, и т.п.)</li> </ul> <p><u>По некоторым запросам вам не нужно ждать, чтобы поговорить с нами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Утеря паспорта – свяжитесь с консульством вашей страны в США для замены</li> <li>• Запросы по страховке – свяжитесь непосредственно с вашим страховщиком</li> <li>• Смена рейса – свяжитесь напрямую с авиакомпанией</li> <li>• Задержка с выдачей карточки социального страхования – позвоните на бесплатный номер телефона Социального страхования</li> </ul>

**Утерянные или украденные документы**

Одна из самых распространенных проблем, с которой сталкиваются наши участники – это утеря их документов после прибытия и необходимость заменить их. Сделайте копии всех своих документов, чтобы упростить для себя процесс. Если вы потеряли один из ваших важных документов, вам следует выполнить простые инструкции, приведенные в таблице ниже.

Документ	Что делать
DS-2019	Если вы потеряли вашу форму DS-2019 после прибытия, свяжитесь с нами, чтобы мы помогли вам получить замену.
Паспорт и виза J-1	Если вы потеряли свой паспорт, вам следует связаться с вашим посольством или консульством для его замены. Вашу визу J-1 нельзя заменить после въезда в США. Так как целью визы является только въезд в США, невозможность ее замены не должна быть проблемой. При необходимости, Intrax предоставит письмо, подтверждающее ваше участие в программе. Если вы потеряете оригинал своего паспорта с визой J-1, вам следует всегда носить с собой копию и фотокопию вашего паспорта с визой вместе с новым паспортом.
Карточка прибытия и выезда I-94	Если вы въехали в США самолетом, вы сможете распечатать новую копию вашей карточки I-94 он-лайн. Для получения более подробной информации, см. Получение карты прибытия I-94. Если вы въехали в США через наземную границу, свяжитесь с Intrax для получения помощи.
Карточка социального страхования	Если вы потеряли свою карточку социального страхования, свяжитесь напрямую с Управлением социального страхования (1.800.772.1213) или посетите сайт <a href="http://www.ssa.gov">www.ssa.gov</a> , чтобы получить инструкции по подаче заявки на замену карточки.



### Вовремя вашей стажировки

Культура труда на предприятиях США может отличаться от культуры труда в вашей стране. Ниже мы приводим некоторые пункты, которые следует запомнить о культуре труда в США:

## Чего ожидать

### Рабочие часы

В каждой отрасли различные рабочие часы и графики. На офисных должностях у вас может быть стандартный рабочий день с 9 утра до 5 вечера, а в отдельных компаниях вы можете работать с 8 утра до 5 вечера или дольше. Гостиницы или рестораны могут требовать, чтобы вы начинали работу рано утром или работали допоздна вечером. Если ваша стажировка требует от вас работы по проекту, ваша Принимающая компания может ожидать, что вы будете оставаться в офисе после работы либо до тех пор, пока проект не будет завершен. Если у вас есть преимущественное обязательство, и вы не можете остаться до завершения проекта, либо у вас неудобный график, который составил для вас менеджер, дайте менеджеру знать об этом. Большинство конфликтов по планированию легко разрешаются разговором с вашим менеджером.

### Различия в стилях общения

У каждой компании своя культура. Манера, которой от вас ожидают при общении с коллегами или клиентами вовремя вашей стажировки может быть более профессиональной или консервативной, чем та, к которой вы привыкли. С другой стороны манера общения может быть более свободной, чем вы когда-либо ожидали. В целом, более крупные корпорации склонны к наличию очень характерного образа, в рамках которого они хотят, чтобы их работники общались с клиентами. Это может быть определенный способ ответа на телефон, то, как вы приветствуете клиентов и как вы общаетесь с коллегами. Для некоторых может быть трудно привыкнуть к такому, но это важная часть вашей стажировки/обучения, если вы хотите быть успешными.

Общение на работе также включает в себя жестикуляцию и мимику. Например, американцы часто пожимают руки, и не целуются в щеки так часто, как это делают другие народы. Мужчины к твердому рукопожатию питают большое уважение. Вербальное общение зачастую включает в себя гораздо больший энтузиазм, чем выражается во многих других культурах, и американцы склонны много улыбаться, когда говорят друг с другом. Американцам нравится видеть эмоциональные реакции, и молчание и скрывание эмоций может обозначать, что вы недружелюбны. Вы заметите эти и другие различия. Они могут поразить вас как очень отличающиеся или сходные с вашей культурой. Каждое из этих различий это то, для чего нужны программы обмена и признание их также является большой частью вашего опыта.

### «Прямой» американский стиль

Американцы обычно очень «прямые» при разрешении проблем и недопонимании. Они предпочитают улаживать разногласия быстро и напрямую, находить решение и двигаться дальше.

Не дайте этой «прямоте» удивить вас, особенно если вы происходите из культуры, в которой выражение личных чувств, предпочтений и мнений может считаться грубым или социально неприемлемым. Американцы прямые даже с пожилыми работодателями. Ваша принимающая семья не будет ожидать от вас согласия только потому, что они старше. Ваш начальник будет ожидать, что вы что-то скажете, если у вас проблемы.

Американцы ожидают от других, что они будут поддерживать зрительный контакт во время разговора, потому что это считается уважительным. Взгляд вниз или в сторону во время разговора с другими может создать впечатление отсутствия уважения с вашей стороны или что вы не слушаете. В американской культуре также используется улыбка, чтобы показать, что все хорошо во взаимоотношениях – поэтому улыбайтесь, когда вы видите вашего начальника и коллег!

Американцы говорят «спасибо» чаще, чем во многих других странах и пишут благодарственные записки, когда кто-то передает подарок. Помните о том, что нужно сказать «спасибо» вашим коллегам и начальнику, если они помогают вам с чем-то, даже если вы считаете, что они просто делают свою работу.

### В ходе вашей стажировки, в начале вам следует ожидать простой работы

Когда вы начнете работать в Принимающей компании, вам сначала нужно будет понять основные функции компании. Вы должны понимать, как ВЫПОЛНЯТЬ базовые функции до того, как вы поймете, КАК управлять компанией.

Вне зависимости от вашей цели, вам наиболее вероятно придется выполнять простые задачи, по мере того, как вы будете узнавать о Принимающей компании. По мере того, как вы будете выполнять задачи эффективно и качественно, вы заручитесь доверием компании и коллег. Они могут начать поручать вам более сложные и важные обязанности.

У вас будет как минимум несколько простых задач начального уровня, вне зависимости от вашего уровня образования или карьерного потенциала.

### Взаимодействие с вашим руководителем и коллегами

Американский стиль общения может удивить вас своей свободой. Ваши руководители могут делиться с вами личной информацией, которой вы обычно делитесь только с самыми близкими друзьями. Они могут попросить вас звать их по имени.

Социализация на работе широко распространена, и даже ваш начальник может присоединиться к ней. Всегда важно помнить, что вы должны действовать профессионально, даже во время развлечений. Если вы сомневаетесь в том, что уместно говорить или делать на работе, вы всегда можете спросить об этом коллегу в частном порядке или понаблюдать за тем, что делают ваши коллеги.

### Время

Для многих людей в Соединенных Штатах, время и быть вовремя очень важно. Прибыть на собрание или встречу раньше в целом считается лучше, чем прибыть вовремя. Если вы опаздываете на работу или встречу, вас могут счесть человеком, который не воспринимает свою стажировку всерьез и можете даже быть уволены.

Во время деловых разговоров, время обычно не тратится на развитие личных отношений, и такие обсуждения обычно коротки и по делу.

### Одежда и поведение

Многие должности требуют униформы или имеют отдельный дресс-код. Узнайте в своей Принимающей компании или у представителя Intrax до того, как вы покинете дом, если вы не знаете, как вам нужно одеваться во время стажировки.

Если вы не знаете, как одеваться и после прибытия, посмотрите на то, как одеваются другие или спросите своего руководителя напрямую. Вы можете также спросить о культуре компании и рабочей одежде, когда проходите собеседование на стажировку. Помните о том, что более профессиональная «бело-воротничковая» стажировка требует более формального стиля в одежде, и вам следует стараться соответствовать атмосфере.

Потратьте время на поиск ресурсов для получения информации, продуктов питания, транспорта, и т.п.

Когда вы начинаете свою стажировку, вы можете не знать все рестораны, автобусные остановки, продуктовые магазины или правила Принимающей компании. Вы можете почувствовать себя слегка потерянным, запутанными и одинокими. Это нормально. Будьте терпеливы к себе и вашему новому сообществу, по мере того, как вы узнаете все эти мелкие детали. Помните о концентрации на положительном, просите помощи и помните о том, что ваша программа будет тем, чем Вы ее сделаете.

### Будьте снисходительны к себе

Бояться или быть подавленным нормально, особенно в начале вашей стажировки. Некоторые из этих чувств будут результатом незнания, где купить еду или непонимания того, сколько времени у вас займет путь до Принимающей компании. Помните, если это не то, чего вы ожидали, будьте гибкими и спустя какое-то время вы будете смеяться над вашими начальными сложностями.

### Дополнительные ресурсы

<http://www.kwintessential.co.uk/etiquette/doing-business-in.html>

<http://www.clearlycultural.com/geert-hofstede-cultural-dimensions/>

### Права и обязанности во время стажировки

В качестве стажера, у вас есть такие же права, что и у любого из ваших коллег, без каких-либо льгот. Американские работодатели и работники обычно не подписывают договора, поэтому компании могут нанимать и увольнять работников по желанию, на основании результативности, отношения или необходимости. От Принимающих компаний не требуется предоставлять минимальный срок уведомления и в целом от них не требуется делать какие-либо дополнительные платежи работникам или стажерам, когда они увольняются.

### Права

Ниже приводятся некоторые права, о которых вам следует знать вовремя вашей стажировки:

#### Свобода от нападок и дискриминации

В США каждый человек вне зависимости от того, откуда он родом, имеет право наслаждаться позитивной рабочей атмосферой без нападок из-за страны своего происхождения, пола или религии. Если вы испытываете проблемы, вы можете попросить помощи или консультации в Intraх в любое время без страха негативной реакции.

#### Перерывы

Все стажировки различаются. Несмотря на то, что трудовое законодательство отличается от штата к штату, у каждого должна быть возможность сделать перерыв на еду во время 8-часовой смены и обычно время на перерыв выделяется утром и после полудня. В зависимости от компании, вы можете делать перерывы тогда, когда вам нужно или вам может потребоваться сначала спросить своего руководителя. Если вы не знаете, когда лучше взять перерыв, спросите свое начальство.

#### Зарплаты

В рамках программы J-1, нет максимальной или минимальной суммы денег, которую вы можете заработать. Если вам повезет и вам предложат оплачиваемую стажировку, вы можете быть допущены к почасовой оплате или к получению предварительно оговоренного оклада. Вы должны получать согласованную сумму за вашу стажировку, указанную в вашей форме DS-7002 в каждый платежный период и, если вы уезжаете раньше срока, принимающая компания все еще должна заплатить вам все, что она должна. Если ваша оплата ниже, чем согласованная сумма, поговорите с вашим руководителем, и если он не может разъяснить разницу, вы всегда можете связаться с Intraх. Важно заранее узнать стоимость повседневных расходов и убедиться, что вы сможете прожить на ту сумму, которую принимающая компания может предложить вам.

#### Изменения в окладе

Для вас и принимающей компании считается нормальным оговорить изменение суммы, которую вы получаете, или начать оплачивать вам оклад. Если вы еще не сделали это, получите номер социального страхования и заполните необходимые налоговые документы, указанные в разделе налоговой документации справочника, чтобы вычитались правильные суммы налогов. Если изменение заключается в понижении оговоренной оплаты, проинформируйте Intraх о таком изменении.

#### Ваш зарплатный чек и квитанция о начислении заработной платы

Скорее всего, вам будут платить раз в две недели – узнайте в Принимающей компании. Вы всегда будете получать меньше вашей «брутто» зарплаты, так как из вашего чека будут вычитаться налоги. Ваша Принимающая компания также должна предоставлять вам платежную ведомость, квитанцию о начислении заработной платы или платежную выписку с каждым зарплатным чеком, в котором будет точно описано, что было вычтено. Целесообразно сохранить эти квитанции о начислении заработной платы и забрать с собой домой, чтобы воспользоваться при подаче

налоговых деклараций или если у вас когда-либо возникнут вопросы о вашей оплате. В зависимости от вашей договоренности с Принимающей компанией, из вашей оплаты может также вычитаться стоимость униформы, жилья и других позиций, связанных с работой. Если у вас есть какие-либо вопросы по получаемой вами сумме, или по вычетам из зарплатного чека, ознакомьтесь с разделом о налогах или поговорите с вашим руководителем.

Все деньги, которые вы зарабатываете вовремя своей стажировки, должны быть зафиксированы и вы должны заплатить какой-то процент в счет налогов. Если процент не вычитается на налоги, к концу программы у вас может накопиться существенная задолженность по налогам.

#### Дополнительная информация

Для получения дополнительной информации о правах работников и работодателей в США, см.

<http://www.travel.state.gov/pdf/Pamphlet-Order.pdf>



### Подсказка для достижения успеха

Сообщайте в свою Принимающую компанию насколько возможно заранее, если вам нужно пропустить день стажировки или, если вы опаздываете. Наилучшим способом сделать это – ПОЗВОНИТЬ в принимающую компанию, чтобы убедиться, что они получили ваше сообщение.

#### Обязанности перед вашей Принимающей компанией

Несмотря на то, что вы всего лишь стажер, ваша принимающая компания рассчитывает на ваш своевременный приход и на то, что вы будете готовы начать свою стажировку.

Ниже приводятся некоторые обязанности, о которых вам следует знать вовремя вашей стажировки:

#### Приходите вовремя и сообщайте кому-нибудь о том, что вам придется пропустить день

Многие руководители серьезно относятся к вашему присутствию на запланированных сменах. Несмотря на то, что некоторые компании более спокойно относятся к этому и могут даже предложить гибкое время начала работы, другие компании, особенно в сфере обслуживания, будут недовольны, если вы опоздаете на свою смену даже на несколько минут. Если только у вас нет иной договоренности с начальником, желательно всегда быть вовремя или даже лучше на несколько минут раньше.

Также важно, чтобы вы знали, как связаться с вашей Принимающей компанией и/или руководителем по телефону в случае болезни или экстренного случая. Так как своевременный приход так важен для многих компаний, вам необходимо заранее сообщать в свою компанию о том, что вы опоздаете или не выйдете на работу из-за болезни. Несмотря на то, что в некоторых культурах предпочтительно обсуждать такие вещи лично, в США очень важно заранее ПОЗВОНИТЬ, чтобы сообщить вашей принимающей компании о том, что вы опоздаете или не сможете выйти из-за болезни. Поговорите со своим руководителем, отделом кадров или кем-то кто может оставить за вас сообщение. Невыход на смену и несообщение об этом кому-либо является основанием для увольнения во многих компаниях, поэтому помните о необходимости звонить и сообщать о своем отсутствии заранее.

#### Всегда поступайте профессионально

Некоторые вещи лучше оставить на вне рабочее время. Вне зависимости от того, насколько близкие отношения могут быть у вас с некоторыми коллегами или руководителем, вам следует всегда действовать должным образом на рабочем месте. Сквернословие, распитие алкоголя, сексуальные комментарии и оскорбления – это малое из того, что может завести вас в неприятности или даже стать причиной увольнения.

Также в целом будет целесообразно ограничить ваши личные дела и развлечения временем после работы. Чрезмерное пользование социальными сетями (Facebook, Twitter и т.п.), просмотр видео, написание личных электронных сообщений и чтение книг вовремя вашей стажировки – все это может вызвать проблемы. На некоторых предприятиях более строгая политика в этом отношении, чем на других, поэтому если вы не уверены в том, что является уместным, спросите своего руководителя.

#### Будьте готовы к вашей стажировке

Если ваша стажировка требует специального оборудования (ножи, униформа, средства защиты и т.п.), вам следует убедиться, что оно у вас есть до начала работы. Вам следует быть хорошо отдохнувшим, чтобы вы не засыпали и внимательно выполняли свои задачи.

И наконец, если происходит что-то вроде смерти в семье, проблема со здоровьем или что-то еще, что мешает вам на 100% сконцентрироваться на вашей стажировке, сообщите об этом в вашу принимающую компанию.

Большинство руководителей поймут и будут более гибкими в отношении политик компании, если они узнают о вашей проблеме.

## Обязательства перед Intrax

В качестве участника программы J-1 вам предоставляется возможность приехать в США, чтобы участвовать в программе стажировок и получить множество льгот, которые не предоставляются другим иностранцам. С получением визы, однако, связаны некоторые обязательства, которые вы должны помнить.

### Сообщайте обо всех изменениях вашего адреса или контактной информации

Данное требование касается как адреса вашего проживания, так и адреса вашей принимающей компании. Вы можете сообщить о смене адреса, позвонив нам по телефону или написав электронное письмо. От вас требуется уведомить вашего спонсора визы (Intrax) в течение 7 дней с момента любых изменений.

Также сообщайте нам, если вы меняете свой номер телефона или адрес электронной почты, чтобы мы могли связаться с вами в случае необходимости.



### Подсказка для достижения успеха

Сообщайте в Intrax обо всех изменениях вашей контактной информации и заполняйте все требующиеся отчеты

### Заполняйте ваши необходимые отчеты

Положения визы J-1 требуют, чтобы все участники и их руководители заполняли оценку каждой программы стажировок. От участников на стажировке длительностью 6 и менее месяцев требуется заполнить окончательный отчет-оценку их практики. От участников в программе стажировок длиной более 6 месяцев требуется заполнить как промежуточный, так и окончательный отчет.

Intrax отправит вам ссылку на ваш отчет по электронной почте, когда настанет время заполнить его. Если вам необходимо заполнить промежуточную оценку, вы получите электронное письмо примерно в середине вашей стажировки. Всем участникам по электронной почте будет направлен запрос на заполнение их окончательных отчетов примерно за 1 месяц до конца стажировки.

### Не начинайте стажировку до тех пор, пока вы не получите одобрение спонсора

Все стажировки полностью проверяются Intrax для гарантии того, что они соответствуют требованиям визы J-1. Если вам повезло, и вы въехали в США по визе J-1 без принимающей компании, или если вам дали возможность сменить принимающую компанию, вам никогда не следует начинать стажировку без получения одобрения Intrax!

Ни при каких обстоятельствах, вторые работы или дополнительные стажировки не разрешаются в рамках программы стажировки или обучения J-1.

### Ежемесячный контакт

Помимо отчетов-оценок программы, Intrax заинтересован в поддержании контакта с участниками для гарантии того, что все у всех хорошо и что информация каждого участника вовремя обновляется. Для упрощения поддержания контакта, Intrax разработал Ежемесячный контакт (monthly check in), который вы можете заполнить через свою учетную запись myIntrax. Когда вы получаете запрос на заполнение Ежемесячного контакта, подтвердите свою информацию и что у вас все хорошо, даже если вам не нужна помощь от Intrax в этот момент. **Участники, которые постоянно не заполняют свои ежемесячные контакты и иным образом не поддерживают связь с Intrax, будут рекомендованы на исключение. Поэтому очень важно, чтобы вы заполняли требующиеся ежемесячные контакты своевременно.**

### Адрес вашей принимающей компании

Intrax также хотел бы напомнить вам, что **Государственный департамент требует, чтобы записи SEVIS участника и DS-2019 указывали точный адрес, по которому участник проходит стажировку.** По разным причинам адрес вашей принимающей компании может измениться в течение программы. Если адрес, по которому проходит ваша стажировка, меняется, очень важно, чтобы вы уведомили нас. Это можно легко сделать, изменив адрес вашей принимающей компании в вашем Ежемесячном контакте. После того, как Intrax получит эту информацию, Intrax может сообщить все детали, которые могли измениться, в SEVIS.

### Решение проблем в Принимающей компании

В ходе вашей стажировки в США вы столкнетесь с множеством трудностей. Одной из таких сложностей может стать решение проблем в Принимающей компании, либо с самой стажировкой, либо с коллегой или руководителем. Как взрослому человеку, важной частью личного роста является умение улаживать подобные проблемы и трудности самостоятельно.

Если у вас проблемы с руководителем или коллегой, попытайтесь разрешить их профессионально. Вы – новичок в компании и можете столкнуться с недоразумениями или проблемами, с которыми ваши коллеги уже сталкивались. Поговорите с ними об этих конфликтах – возможно, они смогут помочь вам разрешить их быстро и легко. Руководство в вашей Принимающей компании также обеспечивает, чтобы все работники и стажеры были услышаны и к ним относились с уважением. Без промедления поговорите с ними о своих вопросах и озабоченности. В более крупных компаниях также есть Отделы кадров (человеческих ресурсов), которые могут быть отличным источником дальнейшей помощи вам.



#### Подсказка для достижения успеха

Сообщайте нам о больших изменениях в вашей стажировке или о том, что вы досрочно выходите из программы J-1.

Если вы свяжетесь с Отделом культурного обмена Intrax в отношении проблем в вашей принимающей компании, первые два вопроса, которые мы зададим: «Говорили ли вы со своим руководителем?» и «Что вы предприняли, чтобы самостоятельно разрешить проблему?». В большинстве случаев, мы не сможем оказать вам наилучшую помощь, если вы не попытаетесь разрешить проблему самостоятельно.

Если разговор с руководителем или попытка разрешить ситуацию самостоятельно не дала удовлетворительных результатов, персонал Intrax будет более чем счастлив помочь. Для получения скорейшего ответа, позвоните напрямую в нашу штаб-квартиру в Сан-Франциско, чтобы мы могли предложить самую своевременную и эффективную поддержку.

Если вы испытываете проблемы в вашей стажировке, которые вы не можете решить самостоятельно, дайте нам знать. Мы не можем помочь в ситуациях, о которых мы не знаем.

#### Что если я хочу поменять компанию?

Существует очень мало обстоятельств, при которых Intrax одобрит смену места. Если после тщательного рассмотрения, вы чувствуете, что у вас есть обоснованные причины, по которым вы хотите сменить место стажировки, вам следует связаться с Intrax. В целом, от вас необходимо предоставить в Intrax доказательство того, почему вы считаете, что ваши обстоятельства требуют смены места стажировки, и нам понадобится сначала попробовать разрешить ситуацию с вашей текущей компанией.

После получения запроса на смену компаний, Intrax сначала свяжется напрямую с вашим руководителем и с вами для проверки того, что есть достаточное основание для смены вами принимающей компании. Если после внимательного рассмотрения вашей ситуации, мы решим, что неопровержимый довод для смены компаний есть, мы дадим вам разрешение найти другое место. Если вы оставляете место стажировки по любой причине, вам необходимо найти новую стажировку в течение 30 дней после завершения вашей первой стажировки. Неспособность найти новое место стажировки в течение 30 дней приведет к досрочному окончанию вашей визы J-1 и вашему выезду из страны. Если вы найдете новую стажировку, от вас и вашей новой принимающей компании потребуются заполнить новый план обучения и соглашение с принимающей компанией для такой новой компании. Только после получения этих документов и одобрения Intrax вам разрешается начать вашу новую стажировку. Неполучение одобрения и документации до начала другой стажировки приведет к исключению из наших программ.

#### Что если вас уволили или выгнали из Принимающей компании?

Если вас уволили с вашей стажировки, Intrax не может помочь вам с поиском другой стажировки. В зависимости от причин, по которым вы были уволены, например кража или драка, вы можете быть исключены из программы. Если вас уволили или освободили, вы должны немедленно связаться с Intrax и сообщить, что вы больше не проходите обучение в вашей Принимающей компании, а также обсудить последующие шаги.

Если вам выгнали из Принимающей компании не по вашей вине, свяжитесь с Intrax и мы обсудим как мы можем помочь. В некоторых случаях, мы можем разрешить вам найти новую принимающую компанию, в соответствии с уже сказанным выше.

#### Можно ли мне оставить стажировку досрочно, чтобы вернуться домой?

В целом, компании рассчитывают, что стажеры и практиканты останутся до конца своей согласованной программы. Помните, что будущее Программ культурного обмена J-1 зависит от поведения каждого участника культурного обмена J-1. Если вы оставите компанию раньше, чем ожидалось, они могут не захотеть больше принимать будущих участников J-1, что аннулирует возможности для будущих участников программ обмена, таких как вы.

Иногда происходят неожиданные экстренные случаи, неконтролируемые нами. Если у вас такой случай, требующий досрочного вылета домой, поговорите с принимающей компанией об этом, а затем свяжитесь с Intrax в максимально короткий срок, чтобы проинформировать нас о своей ситуации.



### Выполнение вашей программы

Несмотря на то, что иногда вы можете скучать по вашей стране, друзьям и семье, вы, несомненно, поразитесь тому, как быстро закончится ваша программа J-1. Вам не нужно уведомлять Intrax о том, что программа близится к завершению, если вы не уезжаете досрочно. Ниже приведен краткий список некоторых важных моментов, которые нужно помнить при приближении окончания вашей стажировки:

1. Если вы получали оклад, убедитесь, что вы оставили ваш постоянный почтовый адрес в вашей принимающей компании. В большинстве случаев ваша краткая информация по налогам на конец года не будет отправлена по почте до начала следующего года, а вам она понадобится для подачи вашей налоговой декларации.
2. Заполните свою окончательную рецензию-отчет (более подробно об этом в пункте «Заполните требующиеся отчеты»).
3. Убедитесь, что вы выедете из США в течение 30 дней с момента окончания вашей программы J-1 (более подробно ниже).

### Выяснение конечной даты вашей программы

Вы можете найти дату завершения вашей программы в 3 строке своей формы DS-2019. Это последний день, в который вы можете участвовать в программе стажировок или обучения. После того, как наступила конечная дата вашей программы, закончится ваша виза и у вас начнется 30-дневный «Льготный период» (Подробная информация приведена ниже).

Если вы задерживаетесь с прибытием в начале вашей программы, и считаете, что в вашей форме DS-2019 указана неверная конечная дата, дайте нам знать об этом, и мы сможем предоставить вам новую форму с обновленной информацией.

## Льготный период

По завершению вашей программы, вам разрешено остаться в США на 30 дней после наступления дат, указанных в вашей форме DS-2019. Данный период часто называют «льготным периодом – Grace period», и целью его является дать вам возможность упаковать вещи, завершить ваши дела и попутешествовать. В это время вам запрещено продолжать стажировку, также как и не разрешается покидать пределы США с намерением вернуться в США по вашей визе J-1, даже с Подтверждением поездки. Это из-за того, что ваша виза истечет после даты завершения SEVIS. Если у вас возникли какие-либо вопросы о льготном периоде, свяжитесь с Intrax.

Участники, которые завершают свою программу с нарушениями, не имеют права на 30-дневный льготный период для путешествия. Государственный департамент требует, чтобы эти участники незамедлительно вернулись в свою страну. Intrax рекомендует, чтобы участники, которые не могут завершить свою программу в хорошем статусе, по возможности быстрее вернулись домой.

## Продление программы

Для держателей виз J-1 стажеров, а также для всех участников программы гостевой или туристической программы, общая длительность вашей визы не может превышать 12 месяцев. Для держателей виз J-1 студентов, обучение в сфере, отличной от гостиничного дела и туризма, общая длительность вашей визы не может превышать 18 месяцев. Intrax не может продлевать визы сверх этих максимальных сроков.

Если ваша стажировка короче максимальной разрешенной длительности категории вашей визы, вы можете подать заявку на продление программы в текущей принимающей компании. Чтобы сделать это, свяжитесь с нами до того, как ваша текущая программа J-1 закончится. Вас попросят предоставить новый План обучения/Training plan (DS-7002) с указанием подробностей нового или более сложного задания на срок продления. После того, как Intrax получит и утвердит все материалы заявки, мы продлим вашу программу в Базе данных участников программ обмена (SEVIS) и отправим вам на электронную почту обновленную форму DS-2019.

### *Почему дата истечения срока действия моей визы J-1 отличается от даты завершения моей программы?*

В некоторых случаях, срок действия вашей визы J-1 может истекать в дату, отличную от даты завершения программы в вашей форме DS-2019. Так как визовая наклейка важна только, когда вы въезжаете в США, вам разрешено остаться в США до тех пор, пока не наступит дата завершения программы и не пройдет льготный период. И даже, если у вашей визы более поздняя дата истечения срока действия, чем конечная дата в вашей форме DS-2019, это не значит, что вам разрешено оставаться дольше.

### *Как мне узнать, какой категории моя виза, а также максимальную разрешенную длительность для визы моей категории?*

Смотрите строку 2 вашей формы DS-2019, чтобы узнать максимальную разрешенную длительность



## Повседневная жизнь в США

### Американский народ и культура

300 миллионов человек зовут США домом, но они происходят из самых разных частей мира. Существуют различные культуры, невзирая на традицию «плавильного котла». В США множество культур и традиций, на которые повлиял географический регион, а также обычаи и социальные традиции сообществ переселенцев, проживающих там. Тем не менее, почти все вливаются в массовую культуру Америки в некоторых аспектах жизни, несмотря на то, что они могут сохранять многие свои этнические обычаи в социуме и дома.

### Участие в культурной жизни

Одной из основных целей программ обмена J-1 является то, что участники программ обмена узнают больше об американской культуре и участвуют в деятельности, которая является частью повседневной жизни США. Вовремя вашего пребывания, вам могут предоставляться возможности или вы можете получать предложения через свою Принимающую компанию о том, как участвовать в культурной деятельности. Помимо этого, ниже приводится список способов повеселиться и узнать больше об американской культуре:

- Посещение или просмотр спортивных событий: американский футбол, баскетбол, бейсбол, хоккей и футбол, у всех этих видов спорта есть лиги профессионалов в США, и многие игры транслируются по ТВ. В США очень популярен просмотр соревнований легкоатлетических команд университетов, при этом у некоторых университетских команд не меньше фанатов, чем у профессиональных команд. Можно узнать он-лайн о времени проведения игры и цены на билеты для большинства видов спорта.
- Сходите в музей: В городах и населенных пунктах всех размеров по всем США есть музеи на разные темы. В путеводителях и местных центрах информации для туристов должна быть дополнительная информация. Во многих музеях также есть свободный вход или скидки в определенные дни месяца.
- Сходите в местный природный парк: В США множество парков. Список федеральных парков можно найти на <http://www.nps.gov/index.htm>. В каждом штате есть система парков, поддерживаемых штатом, и открытых для посещения, при этом дополнительная информация доступна он-лайн. Многие парки также предлагают кемпинг (резервируйте место в кемпинге популярных парках заблаговременно, если это очень популярный парк), удобства для пикника и бесплатные мероприятия, организуемые егерем (смотрителем) парка. Вы можете зарезервировать участки для кемпинга во многих парках на <http://www.reserveamerica.com/>
- Примите участие в общенациональном празднике: США отмечают ряд праздников в течение года. Некоторые праздники являются мировыми (Рождество), другие специфично американские (День независимости), а многие основываются на культурных традициях отдельной группы иммигрантов (Синко де Майо). Местная газета, друзья и коллеги – прекрасные источники информации по местным событиям для каждого праздника. Чтобы ознакомиться со списком основных праздников в США, см. [приложение](#).

### Совет по экономии денег:

Если вы студент, возьмите с собой свое студенческое удостоверение для получения скидок на многие мероприятия. Вы можете также подать заявку на получение международной карточки студента, которая признается во многих местах, перейдя по ссылке <http://www.isic.org/>

- Волонтерство: По всей территории США существует множество волонтерских организаций, как религиозных, так и нерелигиозных. Добровольное выделение своего времени вечером или на выходных обеспечивает способ взаимодействия с другими людьми в вашей общине и поиска американских друзей. [www.volunteermatch.com](http://www.volunteermatch.com) – отличный вебсайт для поиска волонтерских возможностей в вашей общине.
- Сходите на «обед в складчину»: Обед в складчину – это прием пищи, куда все приносят блюдо и делятся с другими. Вы можете предложить обед в складчину своим коллегам, друзьям или соседям по дому. Это даст вам возможность как поделиться блюдами своей страны, так и узнать о типичных американских блюдах.
- Послушайте историю в новостях: У основной некоммерческой радиостанции в США, Национальное государственное радио, есть ежедневные подкасты с разными интересными историями и программами. См. [http://www.npr.org/rss/podcast/podcast\\_detail.php?siteId=5593972](http://www.npr.org/rss/podcast/podcast_detail.php?siteId=5593972) для загрузки.

### Культурный шок

Почти для каждого привыкание к новому обществу – это волнующий и иногда трудный процесс. «Культурный шок» иногда трудно переживать, но это абсолютно нормальная реакция, так как вас изъяли из знакомой среды и поместили в новое окружение. Несмотря на то, что все реагируют по-своему, обычно вы преодолеваете этапы привыкания к новой культуре и столкнетесь с некоторыми вещами, которые напоминают вам о вашем статусе «чужого», что всегда интересно и часто приятно.

По мере того, как вы привыкаете к ежедневной рутине жизни в США, данное чувство приключения и волнения может снизиться. Вы можете обнаружить, что жизнь в США может также быть очень обычной, полной стрессов, или даже иногда скучной (как жизнь дома). Вы можете начать скучать по друзьям и семье дома, и можете осознать, что в любом опыте есть незахватывающие моменты.

Постарайтесь завести американских друзей и друзей из разных стран. Будьте максимально открытыми и дружелюбными, чтобы встретить новых людей. Если обычно вы не такой, попробуйте измениться. Вы ощутите плоды своих усилий. Постарайтесь активно участвовать в разговорах, даже если вы не на 100% чувствуете себя удобно с вашими языковыми навыками; практика с носителями языка поможет вам улучшить ваш английский и завести попутно новых друзей. Межкультурные разговоры – это одно из преимуществ программы – многим американцам любопытно люди из других стран и ваша национальность может быть реальным достоинством.

Сохраняйте положительный настрой и не прекращайте делать повседневные дела. Во время длительных зарубежных поездок могут появиться негативные моменты. Вы можете скучать по друзьям и семье или скучать по жизни дома, но не сомневайтесь, эти плохие периоды обычно не длятся слишком долго. Сохраняйте позитивное отношение, приложите усилия, чтобы повеселиться, и что важнее всего, помните, зачем вы изначально приехали в США.

### Распоряжение деньгами в США. Прожиточный минимум

Несмотря на то, что уровни зарплат в США схожи, прожиточный минимум различается. Стоимость жилья отнимет большую часть вашей зарплаты. Помните о том, что вам предстоит выплачивать порядка 30% - 50% вашего ежемесячного чистого дохода за аренду.

### Жизнь в рамках бюджета

Запланируйте так, чтобы привезти с собой в США средства на, по меньшей мере, месяц жизни (примерно \$1 000). Будьте готовы платить за свое проживание, особенно если у вас неоплачиваемая стажировка. Планируйте заранее, чтобы быть уверенным, что у вас всегда есть отложенные деньги для оплаты жилья, питания, и других расходов. По возможности изучите он-лайн средний прожиточный минимум в том месте, в котором вы будете жить. Если вы хотите сэкономить деньги на путешествие или привезти сумму домой, будьте готовы изменить свой стиль жизни.

### Банковские операции

Откройте банковский счет по возможности быстрее. Это поможет вам обналечивать или вносить на депозит вашу зарплату и получать деньги из-за границы. Банки в США региональные, поэтому варианты банков, скорее всего, будут разными для вас в зависимости от штата, в который вы собираетесь. Почти все банки предлагают «бесплатные операции с чеками», если вы отвечаете определенным требованиям, таким как хранение у них определенной суммы денег, совершение покупок на определенную сумму в месяц или открытие накопительного счета у них. Услуги и комиссионные могут сильно отличаться от банка к банку, поэтому важно проверить в нескольких различных банках, чтобы найти банк, отвечающий вашим потребностям.

Чтобы открыть счет в банке, от всех банков требуется подтвердить вашу личность. Принесите различные формы идентификации, включая ваш паспорт и номер социального страхования, если он у вас есть, а также подтверждение того, где вы живете, например, счет по аренде или за коммунальные услуги. Некоторые банки требуют, чтобы у вас был номер социального страхования, чтобы открыть счет, в других банках нет. Зачастую, если у вас еще нет номера социального страхования, может быть полезным поговорить с менеджером банка, в том случае, если вам сказали, что вы не можете открыть счет.

Хорошие вопросы, которые нужно задать при открытии счета:

- ✓ Какова месячная комиссия, при наличии таковой, платите ли вы за счет? Есть ли способ избежать этих комиссий?
- ✓ Минимальная сумма, которую вы должны вложить на счет для его открытия?
- ✓ Должны ли вы держать на счете определенную сумму денег?
- ✓ Существует ли потолок по сумме ежемесячных покупок или ежемесячного вывода?
- ✓ Предлагают ли они он-лайн банковские операции?
- ✓ Берут ли они плату за чеки?

### Карточки банкоматов (АТМ или дебетовые карточки) и банковские автоматы

Почти все банковские счета предусматривают банковские карточки, которые можно использовать в работающих круглосуточно банкоматах (АТМ). Они называются АТМ или дебетовые карточки. Обычно, вы можете использовать любые банкоматы вашего банка, чтобы получить деньги. Вы также можете использовать свою АТМ карточку в других банкоматах, но большинство других банков будут взимать комиссию за использование своих банкоматов помимо всех комиссий, которые может взимать с вас ваш банк.

Помимо использования дебетовых карточек для небольших покупок, многие банковские карточки в США также связаны с основным поставщиком кредитных карточек. Если есть логотип кредитной карточки (например, VISA или MasterCard) на вашей карточке для банковских операций, вы сможете использовать ее также как и кредитную карточку, при этом средства будут списываться напрямую с вашего счета.

Никому не сообщайте номер вашей карточки или PIN-код, так как вы несете ответственность за любые покупки, совершенные без вашего разрешения. Если вы потеряете карточку, немедленно позвоните в свой банк, чтобы они могли ее заблокировать.

Учитывая, что все больше банков проводят он-лайн банковские операции, вы можете следить за остатками на вашем счете, просматривать свои покупки и иногда даже делать платежи, и все это он-лайн. Данные возможности - это еще один вопрос, который следует задать при поиске банка.

## Способы оплаты

### Валюта

Основная денежная единица США – это доллар США (\$1,00). Монеты имеют номинал в 1 цент (один цент или пенни), 5 центов (пятак), 10 центов (десятицентовик) и 25 центов (четвертак). Есть также монеты номиналом 50 центов и \$1, но они нечасто используются. Банкноты печатаются номиналом \$1, \$5, \$10, \$20, \$50 и \$100. Большинство банкоматов выдают \$20 долларовые банкноты, а некоторые предприятия могут принимать крупные банкноты (\$50 или \$100).

### Кредитные карточки

У большинства американцев есть кредитные карточки. Они представляют собой удобный, безопасный способ совершать покупки и почти все предприятия их принимают. Эти карточки отличаются от дебетовых одним существенным моментом; дебетовая карточка выдается на деньги, которые у вас уже есть в банке, а покупки по кредитной карточке должны быть возмещены с процентами, и можно потратить гораздо больше денег, чем у вас есть. Мы предлагаем, чтобы вы получили кредитную карточку до того, как прибудете в США, так как это хороший способ получить средства на экстренный случай, если вам не хватит денежных средств.

### Дорожные чеки

Несмотря на то, что они не так популярны, как были когда-то, дорожные чеки все еще повсеместно принимаются в США. Основное преимущество в том, что они подлежат возмещению, если были утеряны или украдены, в отличие от твердой валюты. Если вы привезете дорожные чеки, сделайте отдельный список всех номеров чеков и покупайте небольшие номиналы. Большинство банков в США охотно поменяют доллары на чеки за небольшую комиссию, также их примут многие организации (узнайте заранее).

## Налог с продаж

Приезжающие в США часто удивляются, когда счет за покупки или в ресторане выходит на сумму больше указанной в чеке. Это потому, что добавляется налог с продаж, когда вы платите, и он не включен в стоимость, указанную в счете или на ценнике. Налоги с продаж отличаются от штата к штату и от региона к региону, но в целом составляют 3-9%.

## Чаевые

В ресторанах американцы щедро оставляют чаевые официанту от 15% до 20% от стоимости трапезы. Чаевые могут быть включены в ваш счет для большой группы (ищите «плата за обслуживание» на счете). Та же практика касается барменов, водителей такси, парикмахеров и других работников сферы обслуживания. Если вам понравилась работа официанта или официантки, покажите им это, оставив больше чаевых. Оставьте меньше, если вам не понравилось обслуживание. Можно купить таблицу размера чаевых для бумажника в местном магазине открыток, канцелярских товаров или местных аптеках – вы будете знать, сколько оставлять чаевых разным людям в сфере обслуживания, пока не адаптируетесь в США.

## Срочное получение денег

Western Union - Western Union делает возможным перевод денег из вашей страны в любое место Соединенных Штатов в течение 15 минут, в любой день недели. Есть плата за обработку, которая будет разной в зависимости от отправляемой суммы. Позвоните 1.800.325.6000 или пройдите на [www.westernunion.com](http://www.westernunion.com), чтобы найти ближайший к вам офис Western Union, а также офис, ближайший к отправителю денег. Однако это может быть дорогим способом отправки денег.

## Телеграфные переводы

Это позволяет вам переводить деньги из банка в вашей стране в банк в США или наоборот. Телеграфный перевод может идти неделю или дольше. Оплата зависит от банка, и как отправляющий, так и получающий банки могут брать с вас комиссию. У некоторых банков есть партнеры за рубежом, и у них могут быть соглашения с банком в вашей стране. До отъезда вы можете запросить свой банк дома, есть ли у него партнерские отношения с какими-либо банками в США, и каковы преимущества такого партнерства.

## Связь

### Электронная почта

Электронная почта - это основной способ сообщения Intraх с участниками. Даже если у вас есть электронный адрес, настоятельно рекомендуем завести учетную запись в США на Gmail - [www.gmail.com](http://www.gmail.com), Yahoo - [www.yahoo.com](http://www.yahoo.com), или Hotmail - [www.Hotmail.com](http://www.Hotmail.com). Ввиду спам-фильтров, некоторые иностранные провайдеры услуг электронной почты могут блокировать электронные сообщения от отправителей в США и наоборот. В крупных городах обычно есть интернет-кафе и доступ к бесплатному беспроводному сигналу повсеместно имеется в кофейнях для смартфонов и ноутбуков. Во многих общественных библиотеках есть бесплатный доступ в Интернет, но часто у них есть лимит времени. Проверьте свою местную телефонную книгу, чтобы узнать, где находятся ближайшие к вам библиотеки.

## Телефоны

Номер телефона в США выглядит следующим образом: 212.111.2233. Первые три цифры – это территориальный код (штата или области в США, в котором находится данный номер телефона), и он должен набираться каждый раз, когда вы в другом территориальном коде. Чтобы совершить почти любой звонок, наберите «1» затем территориальный код, а затем семизначный номер. Местный звонок – это звонок, который совершается в той же области, из которой вы звоните. Чтобы совершить местный звонок: наберите только последние семь цифр – нет необходимости набирать сначала «1». Чтобы совершить международный звонок, наберите 011 +код страны + код города+ номер. Например, чтобы позвонить на номер в Корее, нужно набрать: 011+82+10+0000.0000.

## Сотовые телефоны

Операторы сотовых телефонов в США пользуются двумя разными технологиями: GSM и CDMA. GSM телефоны используют SIM-карты, а CDMA телефоны нет. AT&T и T-Mobile это два оператора, пользующихся технологией GSM в США Sprint, Verizon и Metro PCS – это основные пользователи технологии CDMA с Cricket и U.SCellular, предоставляющими CDMA обслуживание в некоторых областях США. Если вы хотите привезти телефон из дома, целесообразно взять его с собой при поиске оператора, чтобы убедиться, что ваш телефон будет работать с его сетью.

Большинство американцев подписываются на контракты на сотовые телефоны и часто получают телефон со скидкой за подписку на 1-2 года. По контракту вы платите фиксированную сумму ежемесячно и получаете пакет минут, СМС и данных. Если вы досрочно прекращаете контракт, вы можете остаться должны оператору дополнительные деньги. Предоплаченные сотовые телефоны не так часто встречаются как в других странах, хотя они приобрели популярность с годами. Большинство компаний предложат вам как вариант предоплаченного телефона, так и контракт. Важно до подписания понимать, что вы планируете купить, сколько вы будете платить ежемесячно, и что случится, если вы захотите отказаться от контракта на сотовый телефон досрочно.

Сотовые телефоны это также частая цель для воров, особенно в крупных городах. Для получения дополнительной информации о том, как уберечь ваш сотовый телефон, см. приведенный ниже раздел, который называется [«Безопасность мобильного телефона»](#).

### Звонки домой

Давайте своей семье знать, что вы в безопасности и сообщайте им о своей деятельности. Помните о том, что, скорее всего, есть существенная разница во времени между вашим домом и Соединенными Штатами.

Если вы пользуетесь частным телефоном (проводным или сотовым), помните, что международные звонки могут быть очень дорогими. Международные переговорные карточки все еще широко распространены и их можно купить в большинстве аптек, на заправках или даже он-лайн.

Skype и Google talk также становятся популярными способами общения с семьей. Вы можете получить кредит по счету для звонков домой на проводной телефон или на компьютер.

### Почта

Почтовая служба Соединенных Штатов (USPS) - это государственная почтовая служба в США, и самый дешевый способ отправлять почту. Марки можно купить на почте и во многих аптеках или супермаркетах. Внутренние ставки - 47 центов за письма, но стоимость может меняться в любое время.

Почта внутри страны обычно доходит за 1-5 рабочих дней; в Северную Европу, в Центральную и Южную Америку – неделю – 10 дней; в Южную Европу, от одной до двух недель; в Восточную Европу, от двух до трех недель; в Азию и в Юго-Восточную Азию от 10 до 14 дней, и на Ямайку около двух недель.

FedEx, UPS и DHL также предлагают экспресс-услуги, и часто используются компаниями для гарантированной доставки к определенной дате, отслеживания грузов и/или доставки крупных грузов. Несмотря на то, что такие же услуги доступны и у USPS, вышеуказанные перевозчики часто имеют больше офисов и способны четко организовать доставку.

## Безопасность и закон

В течение дня большинство городов достаточно безопасны, но по ночам есть определенные районы, которых следует избегать. Попросите ваших консультантов Школы Intrax, Принимающую компанию и коллег рассказать вам подробности. Никогда не носите с собой крупные суммы наличных и носите только копии ваших документов. Если вы их потеряете, то сможете легко сделать новые копии с оригиналов.

Большинство американцев, которых вы встретите, будут очень дружелюбны и открыты. Они могут быть болтливыми и радушными, честными в своих мнениях и заинтересованными в том, чтобы узнать больше о вас. Они часто будут говорить вам, насколько интересно встретить кого-то из другой страны, и будут счастливы помочь вам. Не удивляйтесь, если вас пригласят на обед, будут водить по разным местам, или показывать город, в котором вы находитесь. Тем не менее, всегда будьте осторожны и разумны при разговорах с незнакомыми людьми.

До тех пор, пока вы не привыкнете к месту, в котором живете, должны помнить, что подаете четкие сигналы о том, что вы чужой в городе. Ваша одежда, ваш акцент, и ваше отношение зачастую заставят вас выглядеть как очевидный гость. В каждом крупном городе по всему миру есть люди, которые живут на то, что они забирают у других воровством, обманом или хитростью. Вполне возможно, что вы не столкнетесь с такими проблемами, но важно быть осторожным особенно в городах.

Один из наилучших способов обеспечить вашу личную безопасность – использовать систему приятелей. Когда возможно, путешествуйте с местными друзьями, соседями по комнате или другими международными студентами. Помните, что в количестве безопасность и, когда вы в группе, вероятность того, что вас будут преследовать или обмануть ниже.

В США бездомность - часто проблема в крупных городах. Если вы живете в городе или приехали туда, люди могут подходить к вам и просить деньги. В целом они безобидны и давать или не давать им деньги зависит от вас. В большинстве случаев достаточно простого «простите» или «нет спасибо».

### Безопасность мобильного телефона

Учитывая высокую стоимость сотовых телефонов, неудивительно, что сегодня около 40% всех краж в США касаются сотовых телефонов. Сотовые телефоны представляют собой привлекательную цель для преступников

своим размером, стоимостью и возможностью легко их продать. Воры сотовых телефонов в больших городах чаще всего встречаются в барах, торговых центрах и других развлекательных зонах, в которых много людей.

Ниже приводятся несколько советов о том, как защитить ваш телефон и, что делать, если вы потеряли сотовый телефон или его у вас украли.

#### Предпримите шаги для защиты своего телефона заранее

Рассмотрите возможность загрузки приложения Find My iPhone/iPad от Apple или другой похожей службы – для других сотовых телефонов также доступны подобные платные и бесплатные приложения. При потере эти приложения позволят вам отследить ваше устройство или удаленно стереть данные.

- Запланируйте автоматическое архивирование данных – У всех смартфонов есть одинаковый способ архивирования данных он-лайн. Периодическое архивирование вашей информации гарантирует вам, что если ваш телефон будет потерян, поврежден или украден, у вас останутся ваши фотографии, номера телефонов и другая информация с него.
- Установите пароль – Несмотря на то, что постоянный ввод пароля для использования вашего телефона может раздражать, это уменьшит вред, который кто-то может нанести, если ваш телефон будет потерян или украден.
- Запишите серийный и идентификационный номера вашего телефона – Вы можете найти ваш Международный идентификационный номер мобильного оборудования (IMEI), и серийный номер вашего телефона несколькими способами. Этот номер важен, если вам когда-либо потребуется зарегистрировать ваш телефон как украденный. Самый простой способ найти цифры – посмотреть на оригинальную упаковку телефона. Также эти цифры можно найти, открыв телефон и посмотрев за батареей. Для некоторых телефонов вы можете получить цифры, набрав \*#06#. Для других телефонов, он будет находиться в меню настроек в разделе «О телефоне» или «Дополнительная информация».

#### Предпримите меры для защиты своего телефона при использовании им

- Обращайте внимание на свое окружение – самое большее, что вы можете сделать, чтобы снизить риск того, что какие-то ваши вещи будут украдены – следить за теми, кто вас окружает. Прослушивание музыки, СМС или беседы по телефону, в то время как вы идете по городу, все это снижает концентрацию вашего окружения и делает вас хорошей мишенью для воров, которые хотят вас ограбить. Все это еще более актуально ночью.
- Никогда не оставляйте свой сотовый телефон на публике – вне зависимости от того, находитесь ли вы в баре, обедаете или в библиотеке, нецелесообразно оставлять свою электронику на публике. Так просто схватить ваше электронное устройство и убежать, если вас нет рядом.
- Ограничивайте использование сотового телефона в общественном транспорте – мобильные устройства предназначены для использования на ходу, например, в общественном транспорте. К сожалению, воры знают это и ищут людей, использующих электронные устройства в городских или пригородных автобусах и поездах. Старайтесь ограничивать использование сотового телефона в общественном транспорте или вовремя его ожидания, и, если вам нужно воспользоваться электронным устройством, будучи в общественном транспорте, постарайтесь сесть рядом с водителем и подальше от дверей.
- Не оставляйте свой телефон в заднем кармане – если возможно, носите сотовый телефон в передних карманах или в сумке с молнией.

#### Что делать, если сотовый телефон потерян или украден

- Если кто-то пытается схватить ваш телефон, не пытайтесь дать отпор – несмотря на то, что инстинкты могут возобладать, важно не драться, если кто-то пытается завладеть вашей электроникой. Зачастую жертвы, которые пытаются драться с ворами, получают травмы и потерянную электронику.
- Сообщите в полицию – приложение обнаружения и информация о сотовом телефоне могут помочь вернуть ваш телефон. Эксперты советуют не деактивировать и не удалять информацию с вашего телефона до тех пор, пока вы не свяжетесь с полицией, так как, оставив свой телефон активным, вы можете помочь обнаружить его. ID мобильного оборудования (IMEI) и серийные номера также могут помочь вернуть телефон.
- Уведомите оператора – в том случае, если вы не можете вернуть телефон, уведомите вашего сотового оператора, чтобы с вас не брали плату за то, что делается с телефоном после его утери или кражи. В США в настоящее время используется национальная база данных для предотвращения использования краденных сотовых телефонов другими лицами. Это не вернет ваш сотовый телефон, но, по крайней мере, вы будете знать, что им не воспользуется никто другой.

Если вы внимательны и трезво рассуждаете, у вас не будет проблем. Не пугайтесь размера и ритма американских городов, так как скоро вы поймете, что люди не сильно отличаются от людей, с которыми вы живете в своей стране.

## Избегание проблем с законом

Даже, если вы гость, закон все еще применим к вам. Незнание закона не освобождает от ответственности! Вы должны уважать местные законы, точно также, как вы делаете дома. Полиция США может быть очень строгой.

Intrax постарается предоставить всю возможную помощь, если вы будете арестованы или задержаны. Тем не менее, есть пределы влиянию Intrax. Intrax не может отвечать за ваши действия. Если вы нарушите закон, вам придется столкнуться с последствиями своего незаконного поведения, как если бы вы были в своей стране.

Постарайтесь не попадать в неприятности за:

- Магазинные кражи
- Потребление алкоголя в возрасте, когда это запрещено законом (законный для этого возраст в США – 21 год)
- Распития спиртного в общественных местах
- Продажа алкоголя и табака несовершеннолетним (21 год - это законный возраст для покупки алкоголя; 18 лет - это законный возраст для покупки табака)
- Хранение наркотиков
- Нарушение общественного порядка (сбор большого количества людей у вас дома ночью)
- Нарушение общественного порядка (возражения полиции и т.д.)
- Порча имущества
- Подделка чеков (выписывание чеков на сумму, которая превышает сумму, имеющуюся на вашем банковском счету)

## Наркотики

Хранение контролируемых веществ (наркотиков) незаконно во всех штатах. Штрафы могут отличаться от штата к штату, но в большинстве случаев, вы подвергнетесь штрафу и возможному заключению, если вас арестуют за хранение, продажу или использование наркотиков.

## Тестирование на наркотики

Некоторые принимающие компании требуют, чтобы все работники, стажеры и постоянные сотрудники проверялись на использование наркотиков до начала работы. Это законное право вашей Принимающей компании, до начала или в любой момент вашей стажировки. Положительный результат является достаточным основанием для увольнения из Принимающей компании, отстранения от программы, и незамедлительной принудительной депортации из страны. Важно помнить, что даже, если определенный наркотик является законным или допустимым в вашей стране, его употребление может стоить вам стажировки, если он будет обнаружен при тестировании на наркотики. Не рискуйте!

## Секс

Несмотря на то, что были ли сексуально активным и с кем – это ваше личное дело, Intrax хотелось бы, чтобы вы знали некоторые правовые границы, которые присутствуют в сексуальных отношениях:

- Взаимное согласие – обе стороны должны согласиться заниматься сексом. Агрессивное принуждение другого человека к сексуальным отношениям является изнасилованием и наказывается по закону. У нас в США есть термин, который называется «изнасилование на свидании», он относится к принудительной сексуальной деятельности между двумя сторонами, которые знают друг друга или имели либо не имели романтического увлечения. Взаимное согласие обоих партнеров необходимо и согласие должно быть получено в то время, когда лицо способно принимать решения. Сексуальные отношения с лицом без сознания (из-за алкоголя или наркотиков), не способным принимать решения, является изнасилованием и наказывается по закону.
- Секс с несовершеннолетними – любое лицо младше 18 лет считается несовершеннолетним в США. Любое лицо в возрасте 18 лет или старше считается взрослым. Секс между взрослым и несовершеннолетним является незаконным и называется «изнасилование по статутному праву» и также наказывается законом.

Пожалуйста, действуйте ответственно, разумно и, прежде всего, безопасно, если вы сексуально активны.

## Алкоголь

Законодательство Соединенных Штатов запрещает распитие любого алкоголя в возрасте меньше 21 года. Это

включает в себя пиво, вино, ликер – любой тип алкоголя. Во многих случаях, если вы попытаетесь купить алкоголь, вам попросят доказать, что вы достигли возраста, в котором разрешается пить, предъявив ваши водительские права, паспорт или иной документ, удостоверяющий личность. Также имеются ограничения, касающиеся времени и дня недели, когда можно продавать алкоголь. Если вам больше 21 года, то незаконным будет предоставление алкоголя лицам, не достигшим 21 года, вне зависимости от их отношений с вами и наказание может быть достаточно строгим. Законы, касающиеся распития на публике, публичного пьянства и вождение в нетрезвом состоянии, одинаково строгим.

Количество алкоголя, которое вы можете употребить и законно водить автомобиль, варьируется от штата к штату, при этом одни штаты более строгим, чем другие. В каждом штате, если вам нет 21 года, и вы выпили какой-либо спиртной напиток, вне зависимости от объема, вас могут арестовать за вождение в нетрезвом виде. Если вам больше 21 года, и вы захотите выпить, действуйте ответственно, и, если вы гуляете с друзьями, следуйте широко распространенной традиции – выбрать одного человека в начале вечера, который не будет пить алкоголь и развезет всех по домам – «назначенный водитель».

В некоторых принимающих компаниях также могут быть специальные политики относительно распития алкоголя на дежурстве или в их помещениях. Если вы сомневаетесь в каких-либо регламентах, целесообразным будет спросить, а не рисковать увольнением.

### Курение

В качестве масштабной кампании против курения в Соединенных Штатах, многие штаты приняли жесткие меры для обеспечения среды без сигаретного дыма. Есть несколько национальных и местных положений, затрагивающих курение в общественных местах. Курение запрещено на всех авиарейсах, исходящих из Соединенных Штатов, внутренних и международных. Курение ограничено во многих офисных зданиях и ресторанах и запрещено в общественном транспорте. В большинстве городов курение ограничено также непосредственно перед зданиями. Оглянитесь перед тем, как закурите; знаки «не курить» обычно размещаются в хорошо видимых местах. В большинстве баров и офисов также есть выделенные зоны для курения, вы можете спросить о них. Если вы находитесь в чьем-то доме, и никто возле вас не курит, спросите о правилах, перед тем как закурить.

### Путешествие автостопом

Автостоп строго не поощряется. Незаконным является путешествовать автостопом на любых шоссе между штатами и на всех других дорогах с большим движением, но может быть разрешено на меньших дорогах. Если вы путешествуете автостопом, никогда не делайте это в одиночку. Помните о водителях с наркотиками или алкоголем в автомобиле, так как наличие их в машине является преступлением в большинстве штатов (вы также будете подлежать наказанию, как и водитель, если вас остановит полицейский!). Путешествие автостопом может быть очень опасным.

### Дополнительные ресурсы

<http://www.studentsabroad.com/riskfactors.asp> [http://globaled.us/safeti/v2n22002ed\\_top\\_ten\\_list.asp](http://globaled.us/safeti/v2n22002ed_top_ten_list.asp)



#### Подсказка для достижения успеха

Уведомите Intrax не позднее, чем за 2 недели до любой международной поездки. Важно, чтобы мы подписали вашу форму DS-2019 для поездки до путешествия за границу, чтобы вы могли повторно въехать в страну.

### Проезд и перемещения вовремя и после Программы Международный проезд во время Программы J-1

Участникам разрешается путешествовать за пределы США вовремя их программ стажировки/обучения. Для того, чтобы вы смогли повторно въехать в США по действующей визе J-1, вам следует выполнить следующие действия:

1. Если ваша форма DS-2019 не подписывалась для поездки в течение прошедшего года, вам потребуется заполнить «Форму подтверждения поездки», которую можно найти на [www.globalinternships.com/direct/more-information](http://www.globalinternships.com/direct/more-information). Вам потребуется отправить почтой заполненный запрос и оригинал формы DS-2019 в штаб-квартиру Intrax не позднее, чем за две недели до даты

#### Могу ли я взять выходные вовремя моей стажировки?

В зависимости от длительности вашей программы и принимающей компании, вы можете взять оплачиваемые или неоплачиваемые выходные во время вашей стажировки. Всегда лучше обсудить любые вопросы об отпуске непосредственно с вашим руководителем.

вашей поездки. Представитель Intrax подпишет форму DS и вернет ее вам до поездки. После предоставления, подписанное подтверждение поездки действительно сроком на 1 год.

2. Убедитесь, что ваша форма DS-2019 и виза J-1 будут действительны по возвращении. Как отмечено ниже, вы не сможете повторно въехать в США по вашей визе J-1, если ваша программа уже завершилась. Также особенно, если вы продлили свою программу, срок действия вашей визы может истечь до завершения программы. Если это случилось, и вы хотите совершить международный перелет, вам нужно будет повторно подать заявку на визу, чтобы повторно въехать в США по статусу J-1. Свяжитесь с Intrax для получения дополнительной информации о подаче заявки на получение новой визы. (\*Канадские участники обычно не получают визу в свои паспорта и могут повторно въехать в США по своему паспорту и форме DS-2019).

3. Убедитесь, что во время поездки у вас есть с собой следующее:

- a. Оригинал формы DS-2019 (с подтверждением поездки).
- b. Ваш паспорт с визой J-1 и не истекшим сроком ее действия
- c. Ваша карточка о прибытии I-94, если вы ее получили при въезде в США.

*Могу ли я путешествовать за пределами США после завершения программы J-1 во время своего льготного периода?*

Несмотря на то, что путешествовать за пределами США до возвращения домой можно, помните, что вы не сможете повторно въехать в США по вашей визе J-1. Если вы хотите совершить международную поездку после программы J-1, а затем вернуться в США, чтобы попасть на рейс домой, это может быть вероятным, но вам придется повторно въехать в США по другому типу визы.

### Аренда или покупка автомобиля

#### Автомобили и страховка

Если вы заинтересованы в покупке автомобиля, ниже приводим полезные ссылки:

<http://www.kbb.com/> - Kelly Blue Book обеспечивает непредвзятую оценку стоимости автомобилей. Убедитесь, что вы просмотрели политику в отношении частных сторон, если вы не покупаете у дилеров.

<http://www.edmunds.com/> - Рейтинги и информация о многих моделях и годах выпуска автомобилей. Также получите информацию о конъюнктуре покупок подержанных машин и поиску страховки.

<http://Craigslist.org> – Он-лайн тематические объявления для поиска подержанных машин.

<http://aaa.com> – См. советы по «покупке автомобиля». AAA это также член сервиса, который предоставляет техническую помощь на дороге и буксировку в случае проблем. Если вы будете много водить во время пребывания в США или думаете о длительном дорожном путешествии, вы можете приобрести дополнительное страховое покрытие. В отличие от страховки, страховое покрытие действует только в отношении одного лица, не автомобиля, и действительно для любого транспортного средства, которое вы водите.

#### Базовые советы о том, что искать при покупке подержанного автомобиля

- ✓ По возможности старайтесь не смотреть на автомобили в темноте. Если вам нужно осмотреть машину ночью, вернитесь в течение дня до покупки.
- ✓ Всегда пройдите тест драйв до покупки.
- ✓ Откройте капот автомобиля и быстро просмотрите под автомобилем. Заметно плохой запах и протекающие жидкости - это признаки того, что что-то может быть не в порядке.

### Аренда

Несмотря на то, что большинство компаний примут иностранные водительские права для аренды автомобиля, большинство компаний по аренде авто не сдадут авто в аренду водителю моложе 25 лет. Недорогие варианты аренды можно найти на скидочных сайтах, приведенных в Приложении 3 Места для путешествий.

### Страховка

Большинство штатов требуют, чтобы у всех автомобилей была автостраховка. Так как стоимость страховки зависит от авто, вы не сможете купить страховку до того, как купите автомобиль. После приобретения автомобиля, тем не менее, это должно быть одним из первых шагов, которые необходимо сделать.

### Другие подсказки и законы по безопасности

- Вы и все ваши пассажиры должны быть пристегнуты ремнями

- Для вождения вы должны иметь либо международные права из дома или местные водительские права
- Ваше транспортное средство ДОЛЖНО быть зарегистрировано в Департаменте транспорта вашего штата
- Фары, зеркала, глушители и т.п. вашего автомобиля, должны соответствовать требованиям вашего штата
- Всегда пропускайте людей на пешеходных переходах
- Никогда не садитесь за руль будучи под интоксикацией (пьяным)
- Во многих штатах есть законы, которые требуют, чтобы вы пользовались гарнитурой при разговоре по телефону во время езды. Ни при каких обстоятельствах не читайте и не пишите текстовые сообщения во время вождения.

### Другие формы перевозок

Когда вы не на работе или, когда вы путешествуете по США, вы, несомненно, будете ходить, ездить на велосипеде, и водить автомобиль в городах и населенных пунктах и по области.

### Безопасность и законы о пешеходах

- Пропускайте автомобили при переходе улицы
- Переходите улицу только на размеченных переходах. От пешеходов требуется пользоваться тротуарами там, где они есть, а не ходить по улице.
- Обращайте внимание на автомобиле при переходе улицы и не ждите, что все будут останавливаться только потому, что от них это требуется.
- Если вам нужно идти по дороге, идите максимально дальше от проезжей части и навстречу движению, не по ходу.
- Не стойте на проезжей части и не делайте внезапных движений в сторону уличного движения.
- Путешествия автостопом запрещены в США и очень опасны.
- Ночью носите светлую или отражающую одежду.

### Велосипеды

Поездки на велосипеде также очень популярны в некоторых местах, особенно в крупных городах. Ожидается, что люди на велосипедах будут следовать тем же правилам, что и люди на автомобилях. Если вы выберете велосипед, убедитесь, что предприняли соответствующие меры предосторожности, такие как:

- Соблюдайте ПДД также, как если бы вы были на автомобиле
- **Всегда надевайте шлем**
- Идите пешком, ведя велосипед, если вы идете по переходу или пешеходной дорожке
- Вы должны пользоваться фарами во время езды ночью, белый = передняя, и красный = задняя
- Если оставляете велосипед без присмотра, блокируйте его
- Ночью надевайте светлую или отражающую одежду
- Никогда не садитесь на велосипед пьяным
- Не набирайте текстовые сообщения во время езды

Для получения дополнительной информации и полезных ресурсов по планированию поездки, см. [Приложение 1: Полезные вебсайты](#).

## Жилье

### Краткосрочное проживание

#### Молодежные хостелы

Американская ассоциация молодежных хостелов управляет примерно 300 молодежными хостелами (комнаты типа общежития с совместными удобствами), компания является членом Международной федерации молодежных хостелов, которые рассеяны по всей территории США. Для использования услугами АУН, вы должны быть членом организации. Стоимость членства невысока, и ее можно приобрести по Интернету [www.ihhf.org](http://www.ihhf.org)

Другие хостелы, не требующие членства, можно найти на [www.hostelbookers.com/](http://www.hostelbookers.com/) или [www.hostelworld.com/](http://www.hostelworld.com/)

#### YMCA/YWCA

YMCA и YWCA также предоставляют недорогое временное жилье. Для получения информации позвоните «Y's Way International» по номеру 212.308.2899 или посетите сайт [www.ymca.net](http://www.ymca.net)

#### Мотели

В США множество сетей недорогих мотелей. Мотели также хорошо подойдут небольшим группам, так как обычно вы платите за комнату, не за человека. В большинстве комнат две большие кровати. Большинство сайтов общих поездок, приведенные выше, можно использовать для поиска отелей.

#### Университеты

Многие университеты и колледжи предлагают бюджетное проживание в своем студенческом общежитии. Если в регионе, который вы посещаете, есть колледж или университет, свяжитесь с офисом проживания студентов в кампусе, рекомендуется, чтобы вы по возможности звонили и бронировали заранее.

#### Места разбивки лагеря

[www.campsites411.com](http://www.campsites411.com) [www.koakampgrounds.com](http://www.koakampgrounds.com) [www.acacamps.org](http://www.acacamps.org)

### Долгосрочное проживание

Если у вас нет предыдущей договоренности с принимающей компанией, можно ожидать, что вы будете искать самостоятельно долгосрочное проживание.

Целесообразно попросить вашу Принимающую компанию или коллег предложить вам места, где вы бы могли найти проживание до вашего прибытия. Помимо этого, лучшим местом поиска доступного жилья является раздел тематических объявлений местной газеты или по Интернету, если вы собираетесь жить в большом городе ([www.craigslist.org](http://www.craigslist.org) или [www.padmapper.com](http://www.padmapper.com)). Воскресные выпуски газет обычно наиболее полезны, так как в них расширенный раздел рекламных объявлений. Вы также можете поискать арендные агентства в районе, в который вы переезжаете и позвонить в некоторые из них на сотовые номера.

Некоторые принимающие компании помогают организовать проживание. Если такой помощи нет, вы можете забронировать краткосрочное проживание на срок от двух до четырех недель (мотель или молодежный хостел). Это даст вам время поискать в вашем районе долгосрочное жилье по прибытию.

#### Аренда, субаренда или совместная аренда

Когда вы начинаете искать место для проживания, вы найдете апартаменты доступные для аренды, совместной аренды и субаренды. Когда вы снимаете квартиру, вы фактически подписываете договор аренды с вашим арендодателем. Договоры аренды обычно длятся от 6 месяцев до года, и в большинстве случаев от вас требуется наличие рекомендаций и какой-либо формы подтверждения дохода. Когда вы сдаете квартиру в субаренду, вы не подписываете договор аренды; вы арендуете квартиру у арендодателя. Когда вы делите квартиру, вы живете с кем-то, кто уже арендовал ее, вы делите расходы с этим человеком.

## Понимание рекламных объявлений

Объявления о квартирах пишутся сокращениями. Вы обнаружите, что многие слова сокращены. Ниже приводятся некоторые примеры:

Apt.	= Apartment = квартира
studio	= очень маленькая квартира, предназначенная для одного человека. Может иметь или не иметь отдельную кухню.
BR	= Спальня
util	= коммунальные (стоимость газа и электричества, иногда включается в аренду)
pvt	= частный
w/	= с
a/c	= с кондиционером воздуха
elev bldg	= здание с лифтом
co-op	= квартирное здание, квартиры в котором принадлежат (а не арендуются) арендаторам здания
furn	= «меблировано», т.е. в квартире есть какая-то мебель
W/D or laundry	= квартира (или здание) имеет стиральную машинку/сушку, и/или прачечную
on-site mgr	= есть управляющий или менеджер здания, живущий в квартирном комплексе
1 ½ sec. dep.	= соглашение об аренде предусматривает оплату вами полутора обычной месячной аренды в качестве депозита безопасности – это стандартно в арендных договорах

Вопросы, которые следует задать вовремя вашего поиска жилья:

- ✓ Предусмотрена ли мебель?
- ✓ Находится ли место в шаговой доступности от моей работы? Есть ли рядом общественный транспорт?
- ✓ Насколько близко находятся магазины, банки, развлечения и т.п.?
- ✓ Какова средняя арендная плата для места такого размера в данном районе? (Посмотрите несколько других мест, чтобы понять местные цены). Как скоро я могу въехать?
- ✓ Сколько мне нужно заплатить до того, как я въеду? (Депозит безопасности, аренда за первый месяц, и т.п.)
- ✓ Безопасно ли там? (Не принимайте слова арендодателя по этому вопросу на веру. Убедитесь, что вы удовлетворены безопасностью района и самой квартиры/дома).
- ✓ Если арендовать совместно, понравятся ли мне мои соседи по квартире?
- ✓ Какие коммунальные услуги включены в стоимость?

## Дополнительные ресурсы и идеи по проживанию

### Списки университетов и доски объявлений

Во многих кампусах университетов есть доски объявлений, где студенты оставляют объявления в поисках соседей по комнате. Многие студенты могут сдавать свои квартиры в аренду на лето. В большинстве университетов также есть «Офис проживания в кампусе», который ведет списки доступного жилья в районе. Эти списки обычно доступны только студентам этого университета, но иногда они разрешают участникам Intraх пользоваться ими.

### Съем комнаты в доме с семьей

Съем комнаты в доме – означает аренду комнаты в семейном доме. В небольших городах и населенных пунктах вы можете найти семью, которая хочет сдать комнату и предоставить питание вам в своем доме по разумной цене. Такая ситуация позволит вам увидеть обыденную жизнь американцев. Лучшее место, чтобы начать – это ваша принимающая компания, знают ли они кого-то, кто желает принять международных студентов.



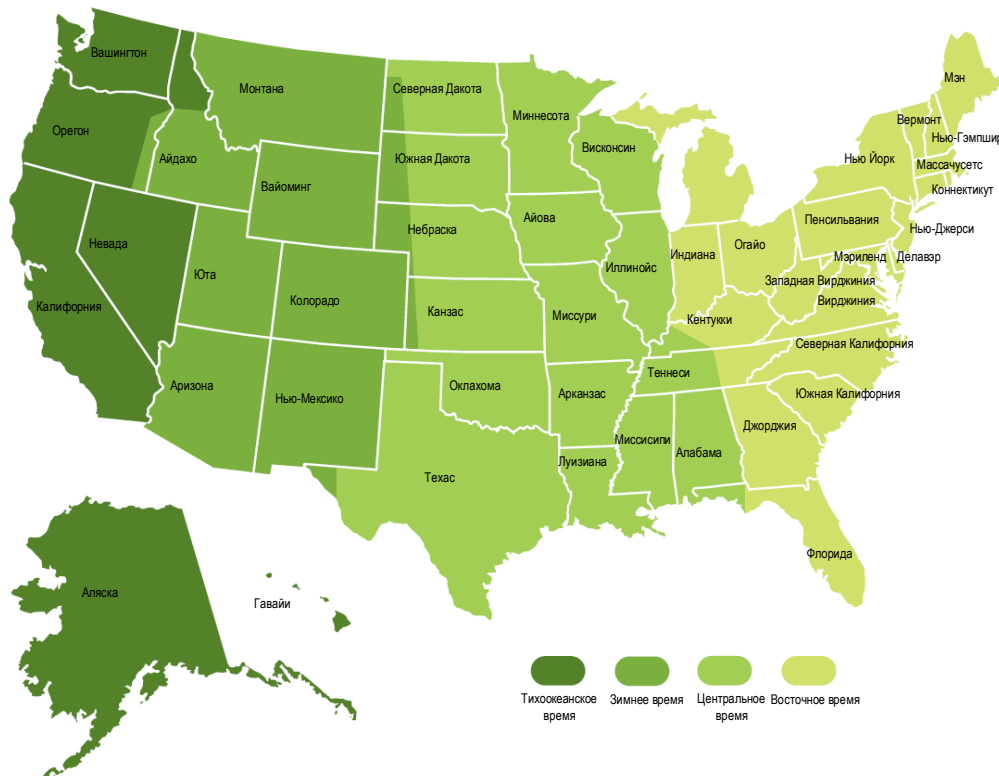
## Общая информация о жизни в Соединенных Штатах

### Электричество

Энергетическая система Соединенных Штатов использует напряжение 110 Вольт, частоту 60 Гц. Ваши устройства из дома вероятно разработаны для электросистем, использующих более высокое напряжение. Вам потребуется приобрести трансформатор и штепсельный адаптер, которые смогут дать напряжение определенного устройства, которое вы будете использовать. Многие устройства, такие как ноутбуки уже имеют встроенный трансформатор, который способен работать с различными типами розеток. В этом случае вам придется купить только штепсельный адаптер. Их можно купить в вашей стране или по прибытию в любом магазине хозяйственных или электрических товаров.

### Часовые пояса

Континентальная часть США поделена на 4 часовых пояса – Восточный, Центральный, Зимний, и Тихоокеанский. В 12:00 пополудни Восточного времени, это 11:00 утра Центрального, 10:00 утра Зимнего и 9:00 утра Тихоокеанского времени. Штаб-квартира Intrax работает по Стандартному тихоокеанскому времени (PST) и открыта с 8:00 утра до 5:00 вечера PST. США поддерживают летнее время, переводя стрелки часов на один час назад в конце октября.



## Единицы измерения в США

Температура – При оценке температуры, простая формула перевода Фаренгейта в Цельсия это вычесть тридцать из градусов по Фаренгейту и поделить на два. Для преобразования из Цельсия в Фаренгейта, умножить градусы Цельсия на два и добавить тридцать.

## Перевод в метрические единицы

1 миля	1,6 километра
1 ярд	91,4 сантиметр
1 фут	30,5 сантиметров
1 дюйм	2,54 сантиметра
1 жидкая кварта	0,95 литра
1 галлон	3,8 литра
1 фунт	454 грамм
1 унция	28 грамм

## Температуры

55 °F	12 °C
60 °F	15 °C
65 °F	18 °C
70 °F	21 °C
75 °F	24 °C
80 °F	26 °C
85 °F	29 °C
90 °F	32 °C
95 °F	35 °C
100 °F	38 °C
105 °F	40 °C

## Приложение 1: Полезные вебсайты

### Общая информация по месту пребывания

[www.citysearch.com](http://www.citysearch.com)

[www.craigslist.org](http://www.craigslist.org)

<http://travel.yahoo.com>

[www.tripadvisor.com/](http://www.tripadvisor.com/)

<http://yelp.com>

- Информация о каждом городе в США
- Он-лайн объявления. Поиск комнат, подержанного автомобиля или мебели на продажу
- Туристическая информация по направлениям в США
- Еще один вебсайт с качественной информацией по международным поездкам
- Обзоры всех типов предприятий от ресторанов до парикмахерских.

### Путеводители

[www.lonelyplanet.com](http://www.lonelyplanet.com)

[www.letsgo.com](http://www.letsgo.com)

[www.4travelguides.com](http://www.4travelguides.com)

[www.budgettravel.com](http://www.budgettravel.com)

[www.roughguides.com](http://www.roughguides.com)

<http://frommers.com>

### Другие полезные вебсайты

#### Путешествия:

[www.kayak.com](http://www.kayak.com)

[www.orbitz.com](http://www.orbitz.com)

[www.cheaptickets.com](http://www.cheaptickets.com)

[www.hotwire.com](http://www.hotwire.com)

[www.southwest.com](http://www.southwest.com)

[www.jetblue.com](http://www.jetblue.com)

[www.greyhound.com](http://www.greyhound.com)

[www.megabus.com](http://www.megabus.com)

[www.amtrak.com](http://www.amtrak.com)

[www.trekamerica.com](http://www.trekamerica.com)

[www.greentortoise.com](http://www.greentortoise.com)

- Вебсайт сравнения стоимости проезда
- Вебсайт бронирования
- Вебсайт бронирования
- Вебсайт бронирования (специализируется на горящих предложениях)
- Лоукостер США (авиаперевозчик с недорогими билетами)
- Лоукостер США
- Поездки на автобусах на большие расстояния в США
- Поездки на автобусах в основном на Северо-восток и Средний Запад
- Поездки на поездах в США
- Туры организованных групп для молодых путешественников
- Туры организованных групп для молодых путешественников и пеших туристов

#### Деньги

[www.westernunion.com](http://www.westernunion.com)

## Приложение 2: Пакуем багаж

### Ручная кладь

В целом, есть очень важные предметы, которые вам не следует упаковывать в сданный багаж; скорее вы захотите иметь их под рукой постоянно в ручной клади. Это:

- Паспорт
- DS-2019
- Билеты
- Лекарства по рецепту
- Очки
- Деньги (Для поездок на такси в аэропорт или из него, звонков, экстренных случаев и т.п....)
- Другие официальные документы, например DS-7002, загранпаспорт, и т.п.

Убедитесь, что вы упаковали соответствующую одежду для стажировки. Помимо других необходимых вещей, таких как нижнее белье, одежда и обувь, вам могут потребоваться и другие вещи. Ниже приводится список вещей, которые вы возможно захотите обдумать, понадобятся ли они вам, или захотите взять с собой. Проверьте, не забыли ли вы упаковать что-то из перечисленного:

- Контактная информация Intrax и вашей принимающей компании
- Информация о страховке
- Студенческая карточка (также подходит для скидок)
- Пояс для денег
- Рюкзак
- Спальный мешок (для ночевки в кемпинге или хостеле)
- Карманный нож (не оставляйте его в ручной клади!!!)
- Камера/Журнал
- Рецепты (примечания врача по любым лекарствам, которые вы принимаете)
- Комплект парадной одежды (пара хороших брюк и сорочка на пуговицах, просто на случай, если вы пойдете в модное место)
- Подарок (может быть уместным привезти вашей принимающей семье или принимающей компании простой подарок из дома)
- Инвентарный список упакованного в ваш сдаваемый багаж, на случай если вы выдвинете страховое требование по потерянному багажу
- Маркировочные бирки с вашей контактной информацией на них, прикрепленные как внутри, так и снаружи ваших сданных сумок и ручной клади

С сайта [www.studentsabroad.com/whattopackandnotpack.asp](http://www.studentsabroad.com/whattopackandnotpack.asp)

### Приложение 3: Праздники в США.

#### Январь:

- Канун Нового Года празднуется 31 декабря и 1 января, Новый Год, главный праздник.
- Китайский Новый Год отмечается в промежутке между 21 января – 19 февраля. В больших городах обычно проходят парады и специальные мероприятия.
- День Мартина Лютера Кинга – традиционный – 15 января; официально – третий понедельник января

#### Февраль:

- День Президента отмечается третий понедельник февраля, чтобы отдать дань уважения нескольким ранним Президентам, рожденным в этом месяце.
- День Святого Валентина отмечается 14 февраля. Обычно пишут валентинки тем, кого любят.

#### Март:

- День Святого Патрика отмечается 17 марта. Все американцы ирландского происхождения празднуют в этот день. Вы увидите много зеленого.

#### Апрель:

- Пасха это христианский праздник, который отмечается по церковному календарю. Пасха отмечается в воскресенье, при этом некоторые американцы участвуют в религиозных службах, а иногда на специальном завтраке или обеде.

#### Май:

- Синко де Майо – Изначально, празднование дня победы мексиканской армии над французскими силами. В США празднование развилось в торжество по поводу Латинского наследия и гордости.
- День Матери отмечается во второе воскресенье мая. Дети всех возрастов (включая взрослых) дарят открытки или подарки своим матерям в этот день.
- День памяти павших отмечается в последний понедельник мая. Этот праздник чтит память всех солдат, павших в бою. Он также неофициально отмечает начало лета.

#### Июнь:

- Летние каникулы начинаются для большинства студентов.
- День Отца отмечается в третье воскресенье июня. Дети всех возрастов (включая взрослых) дарят открытки и подарки своим отцам и могут запланировать для него особенный день.

#### Июль:

- День Независимости празднуется 4 июля, чтобы отметить подписание «Декларации независимости» основателями Соединенных Штатах. Празднуется пикниками, барбекю, парадами и фейерверками. Вы увидите много красного, белого и голубого в честь цветов американского флага.

#### Сентябрь:

- День труда это первый понедельник сентября. Это день, посвященный американским рабочим, и считается последним уикендом лета.

#### Октябрь:

- День Колумба – 12 октября в память об «открытии» Америки Христофором Колумбом 12 октября 1492 г.
- Хэллоуин отмечается 31 октября. Как дети, так и взрослые празднуют в костюмах. Маленькие дети ходят от дома к дому и просят сладости, а взрослые часто проводят костюмированные вечеринки в Хэллоуин или в ближайший уикенд.

#### Ноябрь:

- День ветеранов отмечается 11 ноября, чтобы почтить американских ветеранов войны.
- День благодарения это последний четверг ноября. Обед Дня благодарения традиционно собирает семьи и подается индейка, нафаршированная, клюква и тыквенный пирог.

#### Декабрь:

Ханука (еврейский праздник), Рождество (христианский праздник) и Кванза (праздник родом из Африки) все они отмечаются в декабре.

Штаб-квартира Intrax World 600 California Street, 10<sup>th</sup> Floor  
Сан-Франциско, Калифорния 94108 США

+1.888.224.0450 | [intsupport@intraxinc.com](mailto:intsupport@intraxinc.com) | [www.globalinternships.com](http://www.globalinternships.com)

Intrax Internships объединяет прошедших отбор кандидатов со всего мира с кратко - и долгосрочными стажировками в США и летними стажировками в основных экономических центрах по всему миру.

Аккредитация в США - Как аккредитованное агентство, Intrax обязуется обеспечить качество предоставляемых услуг в рамках программ культурного обмена.



**intrax**

Intrax - это глобально-ориентированная компания, которая в течение всего срока своего существования предоставляет высококачественные образовательные, рабочие и волонтерские программы, которые объединяют людей и культуры. Компания работает в более чем 100 странах по всему миру. Для получения более подробной информации, перейдите по ссылке: [www.intraxinc.com](http://www.intraxinc.com).

**Intrax**

**AuPairCare**

**Ayusa**

© 2013 Intrax, Inc. Все права защищены.