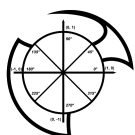


Studenternas survival guide

Av Matteproppen



Matteproppen

Ett arrangemang av:



**Uppsala teknolog-
och naturvetarkår**

Innehållsförteckning

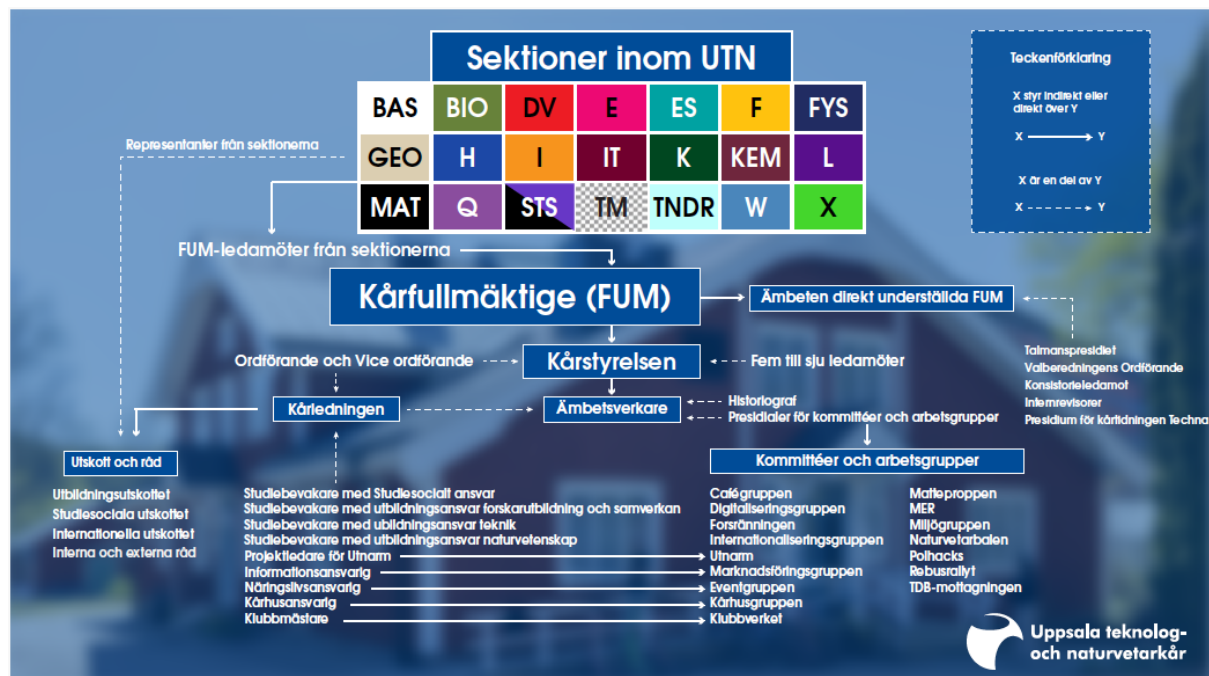
Innehållsförteckning	1
Uppsala teknolog- och naturvetarkår (UTN)	3
Vad gör UTN?	3
Studiebevakning	3
Arbetslivsanknytning	3
Studiesociala aktiviteter	4
Engagemang	4
Kontakta UTN	4
Sektioner	4
Studentliv i Uppsala	5
Boende	5
Att cykla	5
Kurslitteratur	6
Orbi	6
Studenthälsan	6
Plugg	6
Boka grupprum	6
Tysta läsplatser	7
Studieteknik och karriärvägledning	7
eduRoam - Internet på campus	7
eduPrint - Utskrifter på campus	7
MazeMap - Hitta på campus	7
Tentor	8
Frågor och svar om tentor:	8
Vad ska man ha med sig till en tenta?	8
Hur anmäler man sig till en tenta?	8
Vad händer om man glömmer anmäla sig till en tenta?	8
Vad händer om man kommer sent till en tenta?	8
Var kan man hitta gamla tentor att plugga på?	8
Var kan jag hitta mina egna gamla tentor?	9
Ekonomi	9
CSN och studieförsäkrans	9
Bostadsbidrag	9
Tips för att söka bostadsbidrag:	10
Stipendier	10
Att laga mat ekonomiskt	10
Matlagningstips	10
Maträtts-inspo	11
Nationer	11

Fördelar som medlem	12
Engagera dig i nationer	12
Nationens studiesociala	13
Pubar	13
Klubb	13
Sittningar	13
Föreningar	14
Valborg	14
Introduktion till nationerna	14
Gotlands nation	14
Gästrike Hälsinge nation (GH)	15
Göteborgs nation (GBG)	15
Kalmar nation	15
Norrlands nation	15
Smålands nation	16
Stockholms nation (Stocken)	16
Södermanland-Närke nation (Snerikes)	16
Uplands nation	17
Västgöta nation (VG)	17
Värmlands nation	17
Västmanlands-Dala nation (V-Dala)	17
Östgöta nation (ÖG)	18
Välkommen till Uppsala!	18



Uppsala teknolog- och naturvetarkår (UTN)

UTN är en studentkår för dig som är teknolog eller naturvetarstudent i Uppsala. Det är gratis att bli medlem i UTN och det ger en mängd förmåner! Bli medlem på: utn.se/bli-medlem



Organisationskarta över UTN:s olika delar.

Vad gör UTN?

Studiebevakning



UTN:s viktigaste uppgift är att jobba för högre kvalitet på utbildningen, bättre arbetslivsanknytning och att du som student mår bra medan du pluggar. Detta arbete kallas för studiebevakning och utförs av studiebevakare som jobbar heltid på kåren. Studiebevakarna jobbar tillsammans med studentrepresentanter för att kunna föra studenternas talan. Studiebevakning gör stor skillnad för vår utbildning!

Arbetslivsanknytning

UTN jobbar också aktivt med att studenter ska få en bättre insikt i sitt framtida arbetsliv. Detta innefattar arrangemang som arbetsmarknadsmässor, lunchföredrag och studiebesök.

Studiesociala aktiviteter

UTN står också för en hel rad studiesociala aktiviteter. Målet är att du ska få en bra studietid och att du ska ha kul medan du pluggar. UTN anordnar bland annat TDB-mottagningen, Proppen, Forsränningen, spelfestivalen Polhacks, Naturvetarbalen på Uppsala slott, Rebusrallyt och karriärmässan Utnarm.

Engagemang

Det går att engagera sig i UTN på många olika sätt. Det finns till exempel en ledningsgrupp som består av studenter som tagit studieuppehåll och arbetar heltid inom kåren. Men man kan såklart åta sig mindre ansvarsområden också, exempelvis kan man vara volontär eller söka till en kommitté.

Man kan även engagera sig i Fullmäktige (FUM) som är UTN:s högst beslutande organ. Som FUM-representant för sin sektion får man vara med och besluta om kårens verksamhet och framtid under sex möten per år. Det är ett perfekt engagemang som inte är särskilt tidskrävande om man är nyfiken på kåren och vill få en större inblick i dess arbete.

Mandatperioden för en post inom UTN är vanligtvis ett år. Det innebär att man kan söka till en viss kommitté eller till UTNs ledningsgrupp en gång om året. Alla poster söks inte samtidigt så det kan vara bra att hålla koll på UTN:s sociala medier för att veta när det är dags att söka en viss post. Ansökningar skickas sedan in på apply.utn.se.



Kontakta UTN

Om du har några funderingar över din utbildning men är osäker på vem du ska vända dig till kan du kontakta bevakare@utn.se. Om du undrar över något annat kan du kontakta info@utn.se.

Läs mer om UTN på utn.se och följ dem på deras sociala medier:

Facebook: [Uppsala teknolog- och naturvetarkår](https://www.facebook.com/Uppsala.teknolog-och.naturvetarkar)

Instagram: [@utnkar](https://www.instagram.com/utnkar)

Sektioner



Alla teknolog- och naturvetarprogram på Uppsala universitet tillhör en sektion som ingår i UTN. Sektionernas uppdrag är att studiebevaka och anordna aktiviteter för studenter på det egna programmet. De skickar även representanter till FUM som är kårens högst beslutande organ och är därmed med och bestämmer vilka som ska styra kåren.

Sektionerna anordnar aktiviteter för sina medlemmar. Det förekommer ofta att flera sektioner går ihop och skapar gemensamma event. Att delta på sektionsevent är ett utmärkt tillfälle att lära känna personer både inom sitt eget och andra program.

Varje sektion har sin egen styrelse. En sektionsstyrelse har poster som ordförande, kassör, utbildningsansvarig, studiesocialt ansvarig, näringslivsansvarig, klubbmästare, sekreterare, idrottsansvarig och marknadsföringsansvarig. Vilka poster som finns och vilka arbetsområden de har skiljer sig mellan sektionerna. Om du funderar på hur det fungerar i din sektion finns information ofta på sektionens webbsida eller sociala medier.

Vissa poster i styrelsen ansvarar för ett utskott eller ett "verk" som består av en grupp personer som stöttar dem i deras arbete. Många sektioner har till exempel ett klubbverk och ett träningsverk. Man kan väljas in till en styrelsepost under sektionens stormöte som äger rum en gång per termin.

Studentliv i Uppsala

Välkommen till Uppsala! Oavsett om du har bott här hela livet eller precis flyttat hit så har vi här samlat lite info om saker som kan vara bra att veta om Uppsala och studentlivet här.

Boende

Kanske har du redan hittat ett boende där du trivs i Uppsala, eller så är du på bostadsjakt. Det finns många sätt att hitta boende i Uppsala och det finns många typer av boende. Att bo i korridor kan vara billigt och roligt men om man inte vill dela kök och badrum med andra kan det vara en bättre idé att leta efter en studentlägenhet. Man kan exempelvis söka studentbostad via [Uppsala Bostadsförmedling](#). Där finns allt från korridorsrum till större lägenheter. Notera att kötiden varierar beroende på typ av boende och läge.

Det går också att söka boende via nationer. En fördel med det är att det ofta inte krävs lika lång kötid. Mer om nationsboenden går att hitta på [Nationsgårdarna](#). Ett annat tips är att söka boende i Facebookgrupper!

Att cykla

Självklart rekommenderar vi att cykla som student i Uppsala! Uppsala är en cykelstad och här cyklas det året om, oavsett väder. Det finns gott om cykelbanor och cykelpumpar att nyttja. På Uppsala kommuns webbsida hittar du mer information om var du hittar dessa: [Cykla i Uppsala](#)

Det kan dock vara bra att tänka på att polisen i Uppsala har lite extra koll på cyklister. Se därför till att fixa lysen, reflexer och ringklocka till din cykel så att du slipper onödiga böter! Läs mer här: [Cykel | Polismyndigheten](#)

Kurslitteratur

Det kan vara dyrt att köpa helt ny kurslitteratur. Man kan därför leta efter begagnade böcker till ett reducerat pris på sidor som campusbokhandeln.se och studentapan.se. En del sektioner har även köp- och säljsidor på facebook och bokbytardagar där man kan köpa kurslitteratur av äldre studenter i sin sektion. Man kan också låna kurslitteratur under en begränsad tid från nations- och campusbiblioteken. Tänk på att den senaste upplagan av en kursbok ofta inte skiljer sig särskilt mycket innehållsmässigt från tidigare upplagor. Det kan alltså vara okej att köpa en äldre upplaga av en bok.



Orbi

Många av eventen som sektionerna och andra föreningar anordnar använder sig av appen [Orbi](#). I appen kan man få information om event och köpa biljetter. Appen går att ladda ner där appar finns och man behöver skapa ett konto för att kunna använda den.

För att köpa biljetter till sin sektions event måste man bli medlem i sektionen på Orbi. För att bli medlem söker man på sektionen och klickar på 'Memberships' där man kan "köpa" ett gratis medlemskap. Därefter kan sektionen godkänna ditt medlemskap.

Studenthälsan

Studenthälsan finns för att hjälpa dig med frågor relaterade till ditt studentliv. Oavsett om det handlar om stress, sömnproblem, bristande självförtroende, prestationsångest, rädsla inför att tala inför grupp, alkohol eller andra utmaningar som kan göra studietiden svår. De erbjuder föreläsningar, gruppaktiviteter och individuell rådgivning för att främja ditt välmående och hjälpa dig skapa en balanserad studieperiod. Studenthälsan har bland annat kuratorer, skrivhjälp och ljusrum. Mer om studenthälsan finns här: [Studenthälsan](#)

Plugg

Nöje och skoj i all ära, men här kommer också lite tips angående plagget. Bland annat grupprum, studieplatser och kurser i studieteknik finns att tillgå via universitetet.

Boka grupprum

På [TimeEdit](#) kan du logga in med ditt studentkonto och se ditt schema men även boka grupprum. Här kan man mer ostört sitta och plugga själv eller arbeta tillsammans i grupp.

Tillgängligheten varierar under terminen. Det är som högst tryck på grupprummen under tentaperioder, så se till att boka i tid! Det går att boka högst två veckor i förtid.

Bokningen måste sedan bekräftas på TimeEdit senast 15 minuter efter den bokade tiden.

Tysta läsplatser

Om du vill plugga ostört finns det också så kallade tysta läsplatser. Dessa finns på flera av universitetets campus, bl.a. på Ångströmlaboratoriet, Biomedicinskt centrum (BMC), Carolina Rediviva och Ekonomikum. Det går inte att boka en tyst läsplats utan det är först till kvarn som gäller.

Studieteknik och karriärvägledning

Via universitetet kan du få tillgång till samtal med studievägledare, antingen via din sektion eller drop-in vid receptionen. Det finns även workshops i studieteknik och karriärlabbar där du kan få tips och råd gällande karriärval, skriva CV och planera för din framtid. Mer information hittar du här:

<https://www.uu.se/student/fakultet/teknisk-naturvetenskapliga/vagledning>

eduRoam - Internet på campus

För att få tillgång till internet på campus behöver du använda nätverket eduRoam. Användarguiden finns tillgänglig på universitets portal och där kan du se steg för steg hur du laddar ner eduRoam. Du hittar den här:

<https://www.uu.se/medarbetare/stod-och-verktyg/it/it-tjanster/natverk-och-vpn>

eduPrint - Utskrifter på campus

Via eduPrint kan du skriva ut på alla campus mot en liten kostnad per sida. För att kunna göra detta behöver du logga in med ditt studentkonto på eduPrint-portalen och lägga in pengar på ditt utskriftskonto.

När du ska skriva ut loggar du in på eduPrint-portalen från en dator eller mobiltelefon och laddar upp ditt dokument. Sedan går du till närmaste skrivare och loggar in på den. Enklast är att logga in genom att blippa ditt campuskort på skrivaren men du kan även logga in manuellt med ditt studentkonto. Då kan du se ditt uppladdade dokument och skriva ut det.

Läs mer här: [eduPrint – utskrifter, kopiering och skanning](#)

MazeMap - Hitta på campus

Att hitta på campus kan vara svårt i början. Som tur är finns appen MazeMap som innehåller kartor över alla Uppsala universitets campus. Den finns både på webben ([MazeMap](#)) och som mobilapp. I appen kan man skriva in klassrummet/grupprummet man vill ta sig till och få vägbeskrivning.





Tentor

Att skriva tentor kan kännas nervöst. Här nedan har vi samlat tips om tentaskrivning. Kom ihåg att det är helt okej att kugga en tenta! Att skriva omtentor är faktiskt väldigt vanligt.

Frågor och svar om tentor:

Vad ska man ha med sig till en tenta?

- Giltig fotolegitimation, såsom pass, körkort eller nationellt id.
- Anonymiseringskod, endast vid papperstentor (fås i mailet med kvitto på tentamensanmälan)
- Inloggningsuppgifter till ditt studentkonto, endast vid E-tentor som skrivs i programmet Inspira.
- Tillåtna hjälpmedel. Vanligtvis är det endast penna och sudd men i vissa fall även miniräknare, formelsamling, kurslitteratur etc.
- Snacks och något att dricka kan vara bra att ha!

Läs mer här: [Tentamen – Student – Uppsala universitet](#)

Hur anmäler man sig till en tenta?

Man anmäler sig till alla tentor på [Ladok](#). Det gäller även omtentor.

Vad händer om man glömmer anmäla sig till en tenta?

Om man inte är anmäld till en tenta får man inte skriva den. Har du glömt att anmäla dig bör du kontakta den institution som är ansvarig för kursen. Ibland går det att lösa men tyvärr inte alltid. I så fall får man anmäla sig till en omtenta.



Vad händer om man kommer sent till en tenta?

Om du är mindre än 30 minuter sen till en tenta får du vänta utanför och blir insläppt av tentavakterna 30 minuter efter starttiden. Kommer man senare än så får man inte skriva tentan.

Var kan man hitta gamla tentor att plugga på?

I många kurser publicerar läraren gamla tentor på [Studium](#). En del sektioner har även egna tenta-arkiv där tentor laddas upp av studenter som läst kursen tidigare. Man kan också begära ut gamla tentor från receptionen.

Var kan jag hitta mina egna gamla tentor?

Man kan se sina inscannade och rättade papperstentor på <https://mintentateknat.kvk.uu.se/myexam/>. Rättade E-tentor går att hitta på <https://exam.uu.se/> (Inspira).

Ekonomi

Vad behöver man då tänka på för att klara sig ekonomiskt som student? Ett bra första tips är att ladda ner mecenat-appen och kika runt bland de studentrabatter som erbjuds nästa gång du behöver köpa något. Men det finns mer saker att tänka på, och nedan har vi samlat fler tips om just ekonomi som kan vara superbra att känna till.



CSN och studieförsäkran

När man pluggar är det ju trevligt att få betalt för sitt hårda arbete och då är en bra grej att söka CSN. Det är inte alltid lätt att veta från början hur man ska göra, så därför kommer här en liten crash course. Till att börja med, sök CSN under sommaren (förslagsvis i början av augusti) och sök då CSN för ett helt år. Detta är viktigt ifall du skulle få en omtenta på hösten och inte lyckas få in alla poäng som behövs på en termin. För att fortsätta få fullt CSN är gränsen på 75% avklarade studier, respektive 62,5% det första året, så det är ingen panik om du skulle få någon omtenta.

Om det är så att du skulle vilja hoppa av en kurs som du inte gillar men ändå läser 75% i övrigt, hoppa inte av kursen offentligt utan kugga hellre kursen. Om du skriver av dig från en kurs är du inte längre skriven på 100% och kan komma att bli återbetalningsskyldig. Så hoppa inte av kurser för snabbt, kugga kursen istället!

Utöver att söka CSN behöver du även ge en studieförsäkran när det börjar närma sig. Från en vecka tills studierna börjar kan du gå in på din sida på CSNs hemsida och behöver då bocka i att du faktiskt ska studera. CSN kommer inte betala ut den första betalningen förrän studieförsäkran är inne (det kan även ta lite tid däremellan), så lämna din studieförsäkran i tid när det börjar närma sig!

Om det skulle vara så att du extrajobbar medan du pluggar, eller har planer på att extrajobba, är det även viktigt att kolla upp hur mycket du får tjäna för att få ut fullt CSN.



Bostadsbidrag

Som student bor man ofta väldigt litet med väldigt liten inkomst men ofta med en ganska hög hyra. Men det finns hjälp att få, du kan söka bostadsbidrag på Försäkringskassan: [Bostadsbidrag till unga \(under 29 år\) - Försäkringskassan](#)

Tips för att söka bostadsbidrag:

Din inkomst är bidraget du får från CSN, vilket nödvändigtvis inte behöver vara samma som det du får från CSN varje månad. Fullt CSN bidrag brukar ligga på 4120 kr, resten av det du får ut är studielån vilket inte är en inkomst.

Se till att ändra/söka nytt bidrag ifall att du skulle flytta. Skulle du flytta och inte byta bostadsbidrag finns det risk att du får bidrag fast du inte har rätt till det. Då kan du bli återbetalningsskyldig för hela den summan, vilket inte blir kul. Så se till att uppdatera adressen.

Samma gäller för om du skulle ha ett sommarjobb och tjänar för mycket. Se till att uppdatera även här din inkomst, annars kan du bli återbetalningsskyldig även för detta. Men låt dig inte skrämmas, det är väldigt trevligt att kunna få omkring en tusenlapp extra i månaden bara för att man har en hög hyra och liten inkomst!

Stipendier

Ett tips som inte så många har koll på är att du kan söka stipendier för nästan vad som helst. Det finns stipendier på nationer men även på fakulteten. På Uppsala universitets hemsida kan du hitta alla möjliga stipendier du kan söka: [Stipendier Uppsala universitet](#). Sätt dig en kväll och nosa runt vad det finns för stipendier som just du kan söka, det kostar ingenting. Det skadar aldrig att söka och du kan tjäna ganska ordentligt om du skulle få stipendiet.

Att laga mat ekonomiskt

En av dina största utgifter i månaden kommer att vara på mat. En himla massa mat behövs för att överleva, vilket inte alltid är så kul.

Matlagningstips



Handla på extrapriser! Skaffa apparna för butiker i närheten och se vilka som har bra extrapriser just nu, eller ta en extrapris-runda i affären och avgör utifrån det vad du ska laga för mat till veckan.

Kom också ihåg att vissa råvaror är billigare än andra. Att ha en plan när man åker och handlar kan minska kostnaden och göra tiden i mataffären kortare.

Gör storkok! Leta efter billiga recept (morötter, potatis, linser, bönor, lök, kål mm är ofta billigt) och dubblera receptet för att få många portioner.

Ett annat tips är att man i många rätter med köttfärs kan byta ut köttet mot linser eller bönor. Många dyra ingredienser går att byta ut mot billigare alternativ eller ta bort helt. Det är även mycket billigare att laga mat istället för halvfabrikat, exempelvis kommer du väldigt billigt undan genom att baka eget bröd istället för att köpa.



Packa storkoken du lagar i matlådor. Matlådor är supersmidigt att ta med sig till lunch i skolan, och blir i längden billigare än att köpa färdig lunch varje dag. Ett tips är att införskaffa glasmatlådor (finns exempelvis på IKEA). De håller sig fräscha länge och man slipper tomatsås-fläckarna som inte går bort!

Kom ihåg bestick till matlådan. Det är inte så lätt att hitta bestick på campus så ta med hemifrån. Ett tips är även att ta med en extra till en kompis som garanterat glömt, det är ett bra sätt att bli populär och skaffa vänner! Om du dricker kaffe, ta med en termos. Även här sparar du mycket pengar genom att slippa de där småkostnaderna på kaffe. Så ta med din största termos till 8.15-föreläsningen!



Maträtts-inspo

- Linssoppa
- Kikärtsgryta ([Kikärtsgryta Coop](#))
- Ärtsoppa/Risgrynsgröt på tub (bra snabb-alternativ)
- Lasagne
- Stuvad vitkål med ris/bulgur
- Ugnspannkaka
- Pasta med tomatsås/pesto (bra snabb-alternativ)
- Snabbnudlar (knäck i ett ägg när du kokar nudlarna så får du pocherat ägg)
- Billeys pizza, eller andra frys-panpizzor (finns även i kårhuset eller i vissa sektionsrum om du har glömt matlåda)
- Korvstroganoff eller halloumistroganoff
- Pajer av olika slag
- Pastagrätäng av olika slag
- Fetapasta ([TikTok-pasta](#))
- Makaronilåda
- Stuvade makaroner och korv eller veg. alternativ
- Köttbullar och potatismos
- Tacopaj

Nationer

Som nya student har du säkert redan hört talas om Uppsalas tretton studentnationer, men vad är egentligen en nation?

Nationerna skapades av studenter för länge sedan för att de som rest långt ifrån sina hemorter skulle ha en plats att lära känna varandra och känna sig hemma i den nya staden. Det gav dem även ekonomiskt stöd och en plats att bo på. Idag är många av dessa idéer kvar i hur nationerna drivs, men på ett mer modernt vis. Du kan gå med i hur många nationer du vill, men varje nation har terminsavgift. Du kan dock alltid besöka de olika nationernas pubar och delta på andra nationers evenemang så länge du har ett (fysiskt eller digitalt) nationskort från någon av Uppsalas nationer. För att kunna få ett digitalt kort behöver du ladda ner Mecenat-appen.

För att bli medlem i en nation besöker du antingen nationens inskrivning under deras öppettider eller går med online via deras hemsida. Går du med online måste du besöka nationen och visa studieintyg för att aktivera kortet. På [Nationsguiden](#) får du info kring vad som händer på nationerna varje dag. Ett tips är också att gilla alla nationssidor på facebook eller följ dem på instagram så du får info direkt när något händer på nationen!



Fördelar som medlem

Det finns många fördelar med att vara medlem i en nation. Nationerna i Uppsala äger bostäder till studenter och har precis som alla andra bostadsförmedlingar ett kösystem för att få bostäderna. För varje termin du är medlem i nationen får du en bostadspoäng. Ju fler poäng du har, desto högre upp blir du i kön för nationens bostäder. Du kan även få extra poäng genom att jobba på nationerna eller engagera dig. Hur du ansöker om bostäder görs lite olika på olika nationer, så det rekommenderas starkt att kolla nationens hemsida för mer information kring hur just de funkar. De flesta nationers bostadskö och bostadsannonser finns på en hemsida som heter [Nationsgårdarna](#), där lediga bostäder läggs upp varje onsdag.

En annan fördel med att vara medlem i en nation är att du då kan ta del av stipendierna som är kopplade till nationen. Du kan även närvara på Landskap, nationens högst beslutande organ. Där fattas beslut i viktiga frågor och väljs in personer till nationens olika poster och engagemang.

Kanske största fördelen med att vara medlem i en nation är alla de event som anordnas. Som medlem får du förtur på biljetter till sittningar som hålls på din nation. Du får ofta även billigare eller gratis inträde på nationens klubb ifall du är medlem i nationen. Ifall du vill gå med i nationernas köror, orkestrar, idrottsföreningar eller andra föreningar i nationerna brukar det också vara gratis om du är medlem i nationen. Värt att komma ihåg är att det alltid går att byta och gå ur nationer inför kommande terminer.

Engagera dig i nationer

Ifall du vill engagera dig i nationen finns det många poster som kan sökas. Vilka poster som är tillgängliga varierar beroende på nation, men gemensamt är att de väljs på nationens Landskap, som arrangeras 2-3 gånger per termin.

Det finns många olika typer av poster som tar upp olika mycket tid. Heltidsposter är poster man har istället för att studera, så man tar en paus i studierna för att arbeta på nationerna med betalt. Olika nationer har olika många heltidare, men till exempel är förste- och andrekurator heltidsjobb, och i vissa fall även exempelvis klubbmästare eller köksmästare.





Deltidsposter är någonting som man gör vid sidan av studierna och innefattar en stor del av verksamheten man ser. Exempelvis kan man vara hovmästare, pubansvarig eller cafévärd. Som ämbetsverkare får man ofta en medalj vid terminens slut, en fin belöning att visa upp när man går på nationsbal. Det finns även möjlighet att få KK-kort, som gör att du kan bryta kön och gå in gratis på nationernas klubbar.

Om man bara vill börja lära känna människor på nationerna kan man istället börja med att jobba på nationen i exempelvis servering, köket eller i puben. Utöver bostadspoängen man får för arbetspassen så är det bästa sättet att prova på att vara nationsengagerad. När man jobbar får man även betalt för arbetspassen man tar och får fira med en sexa i slutet av kvällen. För att jobba på dessa pass brukar det räcka med att kontakta den personen som är ansvarig för posten, exempelvis hovmästaren för att arbeta i servering.

Nationens studiesociala

Pubar

Något av det största med nationerna är det studiesociala, som exempelvis nationernas pubar/klubbar, sittningar, föreningar och valborgsfirande. För alla som inte är engagerade på nationer är nog puben där de flesta spenderar sin tid på nationen. Alla pubar är unika, med olika utbud, lokaler och mat som serveras. På en pubrunda kommer du kort lära känna varje nation, men det är värt att besöka alla för att se vilken du tycker är mysigast. Till dessa kan även Uppsalas "fjortonde nation" Palermo läggas till, som du säkert kommer höra mer om från andra studenter.

Klubb

Det är även värt att besöka nationernas klubbar. Dessa har oftast öppet 21-01 under vanliga veckodagar, men kan ha öppet till senare om de kombineras med sittningar som ett släpp. Som vanligt hittas info kring kring nationernas evenemang på Nationsguiden, men de fem nationer som har klubbar nästan alla veckor om året är: Snerikes på tisdagar, Norrlands på onsdagar, Stocken på torsdagar, Värmlands och ÖG på fredagar.



Sittningar

Ifall man vill delta på en mer uppstyrd tillställning med mat, dryck och viktigast av allt: sång, så bör man delta på nationernas sittningar. De flesta sittningar som arrangeras av våra sektioner brukar ha ett tema och vara lite vildare i sin natur. Liknande finns såklart på nationerna också, men de har fler gasquer och baler än vad sektionerna har. På en gasque är det oftast finare klädkod (vilken alltid står i evenemanget) med trerätters middag och flera dryckesjud. Baler tar detta till en ännu finare nivå, med krav på högtidsklädsel. Ofta bjuds det även på framföranden

från nationens körer och orkestrar under kvällens gång. Sittningen avslutas oftast med en klubb, som kallas släpp. Om detta låter intressant, se då till att följa nationernas sociala medier så du inte missar när biljettförsäljningen till sittningen startar.

Föreningar

Nationen har även föreningar som man kan bli medlem i, där du har möjlighet att fortsätta med något tidigare fritidsintresse, eller kanske testa något nytt? Det finns föreningar för det mesta, exempelvis studentkörer, orkestrar, idrottsföreningar, spelgrupper eller mer unika saker som hantverksgrupper. Vad du än väljer brukar föreningarna mötas en gång i veckan, plus lite roligt häng utanför aktiviteten med gruppen några gånger per år. Ett tips är att kolla in nationernas hemsidor för att se vilka föreningar de har. Ifall du vill starta en helt ny förening brukar nationerna stötta detta, bara ta kontakt med lämplig person och se var ni hamnar.

Valborg



Valborg är en av Uppsalas största dagar och såklart är nationerna en stor del av detta. Varje valborgshelg öppnar nationerna sina dörrar på skvalborg (två dagar innan valborg) till 1 maj. Dessa dagar är fyllda av dansgolv, uteserveringar och festivaler. Man kan alltid gå in på dessa under dagarna, men för att garantera en plats (eller i vissa fall ens komma in) så bör man köpa festivalband för dessa dagar. Festivalbanden brukar säljas ungefär en månad innan valborg och måste köpas på plats, så när slutet av mars närmar sig är det några av de viktigaste dagarna att hålla koll på nationen du vill ha biljett till. Alla nationers valborgsfirande ser lite annorlunda ut från år till år, så läs på vad som verkar bäst just detta år. Och var beredd på att ifall du vill ha biljetter till de mer populära nationerna kan du behöva campa utanför nationen från dagen innan.

Introduktion till nationerna

Vårt första tips är reccegasquen som alla nationer håller tidigt på året. Håll koll på nationsguiden och din nations facebookside så du inte missar att anmäla dig! Många andra sittningar är gemensamma för flera nationer, som vårbal eller majmiddag. Andra sittningar är mer unika för varje nation, och presenteras i turordning under respektive nations rubrik. Alla nationer har också många föreningar och flera av dem kanske inte har alla direkt synliga för dig som studerande att hitta via deras sociala kanaler och hemsidor. Så kolla alltid med nationen för att se vad de erbjuder för aktiviteter under terminen som går.

Gotlands nation

Under hösten håller Gotlands nation, förutom den traditionsenliga reccegasquen och kräftskivan, även en Lambskallegasque. Detta är kanske deras mest unika sittning och Uppsalas äldsta kvarvarande gasque, så om du tycker det låter spännande kan den varmt rekommenderas. Under våren hålls bland annat en Tefatsgasque med VG

och Värmlands, en fest som kombineras med sport, tävlingar och sedan en kvällssittning! I april kommer Mitterminsgasquen, vars tema de senaste åren har varit På Spåret. Gotlands nation har flera föreningar, bland annat idrottsföreningen GNIF, Gotlands nations ridlag, nationskören samt två orkestrar.

Gästrike Hälsinge nation (GH)

I november hålls Separationsbalen, som är en bal där GH går isär och istället blir G och H, alltså separeras till Gästrik och Hälsinge nation. Varje termin, i mars och oktober, har de också den Hemliga Temagasquen, en gasque där temat inte presenteras förrän veckan innan, så om du vill snabbt komma på en klädsel är detta något för dig. För den som är sugen på en mysig start på helgen kan deras pannkaksbrunch på lördagar rekommenderas.

Förutom kören, orkestern (Sighstinska kapellet) och idrottsföreningen (GHIF) har GH även en del unika föreningar. Exempelvis Oenologiska föreningen, där man träffas för olika provningar av mat och dryck. De har även en brädspelsförening, samt spexgruppen Scenghängarna som man kan delta i ifall man gillar enkel teater.

Göteborgs nation (GBG)

I Glenns pub hålls på tisdagar quiz och på torsdagar karaoke. Ett hett tips är Göteborgs brunch som serveras varje söndag! En av deras mest unika gasquer är Titanic, där du kan välja olika prisklasser beroende på om du vill resa i första klass eller hänga med andra lycksökare i tredje klass. Andra populära sittningar är baklängesgasquen, där allt görs i omvänd ordning, eller Murder Mystery, där du deltar i en mordgåta live under kvällen. Göteborgs nation har för närvarande sin kör (Guldkören) som håller igång. Är man intresserad av vilka andra föreningar de har är kontakt med nationen lättast.

Kalmar nation

Två intressanta sittningar på Kalmar nation är Kroppkakegasquen och ostkakegillet som anordnas på våren respektive hösten. Ett perfekt sätt att hylla dessa två maträtter. I Kalmars pub Kronan erbjuds ibland framträdanden av liveband, så om du har ett eget band är det fritt fram att anmäla intresse för att spela. Förutom en kör, idrottsförening och spexgrupp har Kalmar flera andra föreningar. Många ger möjlighet till kreativa intressen, som deras fotogrupp, målargrupp och syjunta. De har även en Mixtape-cirkel, där man samlas för att vidga sin och andras musikaliska vyer.

Norrlands nation

Norrlands nation är unik eftersom att de har otroligt många gasquer med 04-släpp, ofta en gång i månaden. Dessa sittningar anordnas av Norrlands dam- eller herrsällskap och har lite olika tema varje år. På nationen finns fyra herrföreningar och tre damföreningar, som alla är kopplade till olika hembygder i Norrland. Utöver att arrangera sittningar erbjuder de en stark gemenskap och värnar om hembygdens traditioner.



Även Norrlands har en spexgrupp, idrottsförening och allmän kör, men de har även både en manskör (Chorus Virorum) och damkör (Cantus Feminis). De har även Attraktionsorkestern och Attrapperna, som är ett storband plus dansgrupp, samt den jazziga blåsorkestern Phontrattarna. Utöver detta erbjuds en förening för handarbete, samt en jakt- och friluftsförening.

Smålands nation

En av Smålands mest populära aktiviteter är deras pubquiz som anordnas varje onsdag, så se till att boka bord i tid om du vill få plats! Småland har som sin huvudsakliga unika sittning en maskeradbal, som hålls varje höst. Denna har obligatorisk högtidsklädsel och mask, precis som namnet antyder. Utöver detta har nationen även en herrmiddag och en damsupé, som är sexor anordnade av damer för herrar och vice versa.



Smålands nation har även de en orkester (Glasblåsarna), en idrottsförening (SNIF), en allmän kör (vokalensemblen) samt en damkör (Linnea). Dessutom finns en kamratförening för dem som vill ha kvar kontakten till forna smålänningar efter att de slutat studera. Det finns även några inaktiva föreningar, så om det är något du vill starta upp igen kan du alltid kontakta Smålands nation.

Stockholms nation (Stocken)

Stocken har ibland sittningshelger, där helgen börjar med en slabb, den minst formella sittningen med ett tema, och avslutas med en gasque eller bal. Ett exempel på en sådan helg är skottårshelgen, som firas vart fjärde år. Annars, varför inte prova deras Gåsmiddag, en sittning i högtidsdräkt som arrangeras varje höst som brukar serveras med svartsoppa.

Stockholms nation har sex olika föreningar som alla har olika krav på medlemskap, som kan ses på deras hemsida. Förutom deras husband (Vibrato SNHB), idrottsförening (SNIF) och spexgrupp har även denna nation en damkör (Erato SNDK). De har även en dansgrupp (Élevé SNDG) och en egen redaktion till deras helt egna nationstidning (Holmiensis).

Södermanland-Närke nation (Snerikes)

Förutom Gåsmiddagen, som även Stocken har, finns det några sittningar som är unika för Snerikes. Den första är gyllenheimsgasquen, en sittning tillägnad en person som fick en apelsin kastad på sin målning på nationen. På denna gasque presenteras temat på fördrinken. Den andra är Revolutionsgasquen som firas till minne av den franska revolutionen varje år.

Snerikes nation har också en nationskör, en manskör (Sönerna), en damkör (Meja) samt en orkester (Hornboskapen). Liksom flera av de andra nationerna har Snerikes



också en idrottsförening som heter IF Trikadien. Här erbjuds flera separata lag i olika idrotter som tränar varje vecka, exempelvis har de både herr- och damlag i fotboll, basketlag, innebandylag och en Beer Pong förening. Utöver detta finns bland annat en spelförening, en teatergrupp (Nationsteatern), samt en filosofiförening (Demiratus).

Uplands nation

På hösten firas Svantegasken, en skrämmande gasque där man firar nationens spöke. Om inte detta görs för deras ofarliga spöke, Svante Wijkman, så kommer förfärliga saker att hända nationen. På våren hålls den andra gasquen, Jeriko kapitel, då den huvudsakliga punkten med sittningen är att få V-Dala nation att rivas. Så släng på din finaste klädsel och se till att denna nation snart är den enda på sin gata.

Uplands nation har en idrottsförening (UNIF), en spexgrupp, en blåsorkester (Wijkmanska Blecket) samt en damkör (Discordia). De har även kulturnämnden, en grupp som förser nationen med kultur som går på teater och besöker olika museer. De har också sin biblioteksnämnd som driver en bokcirkel, så om du gillar att läsa och diskutera litteratur med andra är detta gruppen för dig.

Västgöta nation (VG)

På VG serveras en smarrig sopplunch på vardagarna, samt fika på söndagar. Utöver att anordna bal både på våren och hösten, erbjuds även flera gasquer under året. Bland annat kommer det i höst hållas en hembygdsgasque samt en potatisgasque. Västgöta nation har tre olika körer: en nationskör, en manskör (Korgossarna) och en damkör. Utöver detta har de även en idrottsförening (VGIF).

Värmlands nation

Värmlands har en unik bal varje år i november, nämligen den så kallade Älggasken. Denna bal är till skogens konungs ära och är en kväll då alla värmlänningar (och studenter från andra orter som studerar i Uppsala) samlas. Värmlands nation har en nationskör (VNK), ett nationsband och en idrottsförening. Det finns även en dansgrupp (Benwermarna), för den som vill lära känna folk genom dansen.

Västmanlands-Dala nation (V-Dala)

En av V-Dalas mest unika event är falukorvsbalen som hålls varje vår. Detta är en bal i falukorvens ära, där det serveras fem rätter, alla innehållande falukorv. På senare år skapades en ny sittning för Västmanlands del av nationen. Denna är Gurkgasken och följer samma koncept som falukorvsbalen, fast med gurka i varje rätt istället.

Gällande föreningar har V-Dala har en nationskör (V-dalakören) och spexförening (Ridårarna), samt en syjunta. Ifall du vill spela instrument i denna nation kan du antingen gå med i V-Dala spelmanslag för mer folkmusik, eller deras orkester



(Kruthornen). Det finns en tillhörande dansgrupp till orkestern (Letta Gardet), samt en samba grupp (Samba São Miguel). Nationens idrottsförening (V-Dala IF) erbjuder flera idrotter som tränas varje vecka i föreningen, exempelvis fotboll, handboll, basket och badminton. Det finns även en spelförening på nationen (Spelgillet) som utöver brädspel även ägnar sig åt rollspel.

Östgöta nation (ÖG)

För den som gillar våfflor serveras våffelbuffé till lunch varje fredag i ÖG:s café Hattstugan, och denna kan starkt rekommenderas. Förutom Gåsbalen, är ÖGs två stora sittningar Baklängesgasquen och Skelettgasquen. Baklängesgasquen är precis vad det låter som, en gasque som börjar med efterrätt och slutar med förfest. Skelettgasquen delas med Göteborgs och är på vardera nation vartannat år. På denna placeras ett delat skelett tillsammans och blir helt igen, det vill man inte missa.

Östgöta har en nationskör (Sånggripen) och idrottsförening (ÖGIF). För de som vill spela musik har de ett storband, Kapellet. De har även en dansförening (Dekadansen) och en spelförening som fokuserar på brädspel.

Välkommen till Uppsala!

Tack för att du läst igenom denna samling av råd som vi i Proppen hoppas kommer hjälpa dig i början av din studietid. Det fina med att vara student är att du verkligen kan göra studietiden unik för dig på så många olika sätt. Så kom ihåg att gå med i UTN, en nation du tycker om och kanske en förening som står dig nära. Lycka till med studietiden och åren du har framför dig!

