



**IDRÆTS**  
**EFTERSKOLEN**  
**GRØNSUND**

IEG

## Praktisk information



## Velkommen og kontaktinformation

**Velkommen til Idrætsefterskolen Grønsund, hvis du har behov for at kontakte os, er der flere muligheder. Vi har derfor samlet de forskellige mailadresser og telefonnumre på denne side.**

*Almindelig information om skolen, praktiske meddelelser, økonomi og generelle spørgsmål rettes til skolens sekretær i almindelig kontortid. Man kan også rette henvendelse med behov for at tale med en specifik lærer, så sørger Mie for, at vedkommende ringer/skriver tilbage:*

Mie Rasmussen [info@ieg.dk](mailto:info@ieg.dk) (9.00-13.00) 55867440

*Ved alvorlige, uddannelsesrelaterede eller i det hele taget henvendelser til skolens ledelse kontaktes skolens Viceforstander og daglig leder:*

Kresten Fjord [kf@igunet.dk](mailto:kf@igunet.dk) 55867413

*Ved sygemelding udenfor kontorets åbningstider rettes henvendelse til skolens vagt på lærerværelset. Det er vigtigt, at man IKKE gør det til huslærerne, da de ikke nødvendigvis er de ansvarlige lærere på vagt den pågældende dag. Bliver telefonen ikke taget, prøver man igen senere.*

Lærerværelset 55867444

*Ved personlige henvendelser om den daglige trivsel rettes kontakt til en af de involverede huslærere.*

*Borgen:*

Nanna Dahl Christiansen [nc@igunet.dk](mailto:nc@igunet.dk)

Lisbeth Pontoppidan Nielsen [ln@igunet.dk](mailto:ln@igunet.dk)

Jens Peter Illum [ji@igunet.dk](mailto:ji@igunet.dk)

*Noa:*

Annemarie Brink [ab@igunet.dk](mailto:ab@igunet.dk)

Jeppe Højlyng [jh@igunet.dk](mailto:jh@igunet.dk)

*Paw:*

Michael Hybschmann [mh@igunet.dk](mailto:mh@igunet.dk)

Mette Berner Rasmussen [mb@igunet.dk](mailto:mb@igunet.dk)

## Lærerne

<b>Kresten Fjord</b>	Daglig leder Uddannelsesvejleder	<a href="mailto:kf@igunet.dk">kf@igunet.dk</a>	<b>KF</b>
<b>Annemarie Brink</b>	Ridning Sang Engelsk Huslærer Noa	<a href="mailto:ab@igunet.dk">ab@igunet.dk</a>	<b>AB</b>
<b>Brian Nyman</b>	Badminton Fodbold Dansk Tysk	<a href="mailto:bn@igunet.dk">bn@igunet.dk</a>	<b>BN</b>
<b>Carsten Melcke</b>	Volley Tysk	<a href="mailto:cm@igunet.dk">cm@igunet.dk</a>	<b>CM</b>
<b>Jens Peter Illum</b>	Sejlsport Fællesgymnastik Fysik/kemi Naturfag Huslærer Borgen	<a href="mailto:ji@igunet.dk">ji@igunet.dk</a>	<b>JI</b>
<b>Jens Peter Ørregaard</b>	Fodbold Vagt	<a href="mailto:jpe@igunet.dk">jpe@igunet.dk</a>	<b>JPE</b>
<b>Jeppe Højlyng</b>	Badminton Dansk Matematik Fællesgymnastik Huslærer Noa	<a href="mailto:jh@igunet.dk">jh@igunet.dk</a>	<b>JH</b>
<b>Jonas Lohorst</b>	Dansk Engelsk Naturfag Sejlsport	<a href="mailto:jlo@igunet.dk">jlo@igunet.dk</a>	<b>JLO</b>
<b>Lisbeth Pontoppidan Nielsen</b>	Dansk Historie Samfundsfag Religion Huslærer Borgen	<a href="mailto:ln@igunet.dk">ln@igunet.dk</a>	<b>LN</b>
<b>Martin Graff</b>	Volley Vagter	<a href="mailto:magr@igunet.dk">magr@igunet.dk</a>	<b>MAGR</b>
<b>Martin Müthel Clausen</b>	Håndbold Tennis Matematik	<a href="mailto:mc@igunet.dk">mc@igunet.dk</a>	<b>MC</b>
<b>Mette Berner Rasmussen</b>	Gymnastik Fællesgymnastik Dansk Sang Huslærer Paw	<a href="mailto:mb@igunet.dk">mb@igunet.dk</a>	<b>MB</b>
<b>Michael Hybschmann</b>	Musik Sang Engelsk Huslærer Paw	<a href="mailto:mh@igunet.dk">mh@igunet.dk</a>	<b>MH</b>
<b>Nanna Dahl Christiansen</b>	Matematik Naturfag Gymnastik Fællesgymnastik Huslærer Borgen	<a href="mailto:nc@igunet.dk">nc@igunet.dk</a>	<b>NC</b>
<b>Rikke Clausen</b>	Matematik Engelsk Historie Samfundsfag Religion Uddannelsesvejledning	<a href="mailto:rg@igunet.dk">rg@igunet.dk</a>	<b>RG</b>

## Pakkeliste

Skolen har ketchere, vådragter, bolde og andet udstyr til linjefagsundervisningen, så det behøver I ikke at medbringe.

### Den dag du starter på Grønsund, skal du medbringe:

- Cykel (fuldt funktionel med lygter)
- Cykelhjelm
  
- Computer (fuldt funktionel og uden virus. iPads og Tablets kan IKKE bruges!)
- Lommeregner (videnskabelig)
- Penalhus.
  
- Dyne, hovedpude, sengetøj, lagen og rullemadras til at lægge ovenpå skolens madras. (Gerne sengetøj at skifte med)
  
- Egen kop, tallerken, skål og bestik. (Eleverne må ikke bruge skolens service til privat brug)
  
- Drikkedunk med navn.
  
- Tøj og sko: Rigeligt med sportstøj, almindeligt tøj, løbesko, indendørssko til hallen, eventuelt fodboldstøvler, badetøj, varm jakke, regntøj. (HUSK AT SKRIVE NAVN I ALT!)
  
- Bøjler
  
- Vasketøjskurv.
  
- Håndklæder og toiletsager.
  
- Eventuelt medicin, smertestillende, sportstape, solcreme og andet relevant.
  
- Lidt billeder hjemmefra til at skabe stemning på værelset 😊
  
- Derudover henvises til afsnittet **intro - og afslutningstur**, for pakkeliste til introturen, som ligger i den første uge.

Husk at skrive navn på så meget som muligt.

## Indhold

### Indhold

<b>Velkommen og kontaktinformation</b> .....	<b>1</b>
Lærerne .....	2
<b>Pakkeliste</b> .....	<b>3</b>
<b>Baderegler</b> .....	<b>6</b>
<b>Besøg</b> .....	<b>6</b>
<b>Bluetoothhøjtalere</b> .....	<b>6</b>
<b>Camps</b> .....	<b>6</b>
<b>Computer</b> .....	<b>7</b>
<b>Cykel</b> .....	<b>7</b>
<b>Dagen i tider</b> .....	<b>9</b>
<b>Depositum</b> .....	<b>10</b>
<b>Dyr</b> .....	<b>10</b>
<b>Elektronisk sikkerhedsskab</b> .....	<b>10</b>
<b>Erhvervspraktik</b> .....	<b>10</b>
<b>Fagfaciliteter</b> .....	<b>10</b>
<b>Familiearrangementer</b> .....	<b>10</b>
<b>Fester</b> .....	<b>11</b>
<b>Fjernsyn</b> .....	<b>11</b>
<b>Forsikring</b> .....	<b>11</b>
<b>Forældredage</b> .....	<b>12</b>
<b>Fotografering</b> .....	<b>12</b>
<b>Fravær/manglende opgaveaflevering</b> .....	<b>12</b>
<b>Fri fra undervisningen</b> .....	<b>12</b>
<b>Hjemsendelse</b> .....	<b>13</b>
<b>Hjemve</b> .....	<b>13</b>
<b>Høretelefoner</b> .....	<b>13</b>
<b>Informationer til hjemmet</b> .....	<b>13</b>
<b>Intro - og afslutningstur</b> .....	<b>14</b>
<b>Kasketter og hætter</b> .....	<b>15</b>
<b>Konflikter</b> .....	<b>15</b>

Kulturrejsen.....	15
Køkkentjans.....	16
Lommeregner .....	16
Lægebesøg.....	16
Mobiltelefon.....	16
Måltider .....	17
Nøgle.....	17
Penge .....	17
Post.....	17
Prøver.....	17
Påskedagene.....	18
Regler .....	18
Man må ikke bade på Skånningen (Den lokale badebro) uden en lærer til stede. ....	18
Rengøring .....	19
Ridecentret.....	19
Skader .....	19
Skituren.....	20
Skoleintra .....	21
Specialkost .....	21
Spillekonsoller .....	21
Studievejledning .....	21
Styrketræning.....	22
Sygdom.....	22
Transport.....	22
Tøj.....	22
Tøjvask .....	23
Valgfag .....	23
Værelset.....	24
Weekend .....	24

## Baderegler

Skolen bruger den lokale badebro og lystbådehavn Skånningen som vandsportsted.

Elever må ikke bade på Skånningen eller andre steder uden en lærer til stede. Lærerne fornyer hvert år deres svømmeprøve, således at de er kvalificerede til at hjælpe, hvis uheldet skulle være ude. Hvis en lærer ikke består svømme- og reddeprøven, må han eller hun ikke være den, der holder øje med eleverne.

## Besøg

Man kan selvfølgelig godt få besøg af familie og venner, det skal bare ligge uden for undervisningen og aftales med de lærere, der er på tilsyn den pågældende dag. Såfremt gæsterne skal spise med, skal det ligeledes koordineres med køkkenet.

Tidligere elever er altid velkomne efter aftale. Dog bedes den senest dimitterede årgang til at vente med besøg til efter gensynsdagen i september.

## Bluetoothhøjtalere

Eleverne må gerne benytte deres bluetoothhøjtalere på skolen, i et omfang hvor de tager hensyn til deres medmennesker.

Højtalerne må ikke benyttes, når eleverne transporterer sig i det offentlige rum eller udendørs.

## Camps

Som et led i elevernes træneruddannelse i linjefagene, afholder vi hvert år camps i de enkelte fag. Her inviterer vi yngre elever fra hele landet, til at komme og få et døgn på efterskole, med det respektive fag i centrum. De af vores elever, der ønsker at modtage et DGI-trænerbevis, deltager i campen som trænere og instruktører, som et led i deres uddannelse.

På campen inviterer vi også gæstetrænere, som bliver efter campen, og giver vores egne elever noget ny inspiration.

Der afholdes camps i fagene badminton, fodbold, håndbold, gymnastik og volley.

## Computer

Alle elever skal medbringe en computer, der er fuldt funktionel og uden virus og med virusprogram.

Computerens mærke er underordnet, dog kan tablets ikke anvendes.

Skolen har abonnement på Office 365 til alle elever, så den investering er ikke nødvendig.

Alle elever skal downloade GeoGebra fra [www.geogebra.org](http://www.geogebra.org).

Såfremt elevens computer hentes hjem til reparation i løbet af skoleåret, er det forældrenes ansvar, at eleven udstyres med en midlertidig løsning, således at eleven *altid* kan medbringe en fuldt funktionel computer til den boglige undervisning.

Skolen har printere til rådighed for eleverne i alle lokaler, som de installerer umiddelbart efter ankomst.

## Cykel

Alle elever skal medbringe en cykel. Under hele opholdet skal cyklen være i brugbar og lovlig stand. Det er både elevens og forældrenes ansvar, at dette overholdes.

Cyklen skal have lås og lygter.

Cyklen bruges i undervisningen.

Der er en cykelsmed på øen. Eleverne er også velkomne til selv at bruges skolens værksted på hverdage mellem 8 og 15!

Desuden er der gode muligheder for ture på egen hånd. Brugsen ligger ca. 1 km. fra skolen og badebro/sejlsportstedet Skåningen ca. 2,5 km. fra skolen.



Man har altid cykelhjelm på, når man er på tur med skolen, og vi henstiller i det hele taget til, at man bruger cykelhjelm, når man cykler.

## Dagen i tider

I det daglige skema vil en elev ikke have skemalagte timer i samtlige af de tilgængelige moduler, men i stedet have en mellemtime. I dette tidsrum, opfordres eleverne til at lave lektier, så der er tid til samvær og fællesskab om aftenen.

Alle ugens dage er der rugbrød, frugt og grønt til mellemmad. Mandag til torsdag er mellemmaden placeret mellem tredje og fjerde modul.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag
6.30	Vækning	Vækning	Vækning	Vækning
6.55-7.20	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
7.20-8.00	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring
8.15-9.45	<b>1. Modul</b>	<b>1. Modul</b>	<b>1. Modul</b>	<b>1. Modul</b>
10.00-11.30	<b>2. Modul</b>	<b>2. Modul</b>	<b>2. Modul</b>	<b>2. Modul</b>
11.40-12.00	varm middagsmad	varm middagsmad	varm middagsmad	varm middagsmad
12.00-13.00	Fællestime	Egentid	Egentid	Sang
13.00-14.30	<b>3. Modul</b>	<b>3. Modul</b>	<b>3. Modul</b>	<b>3. Modul</b>
14.45-16.15	<b>4. Modul</b>	<b>4. Modul</b>	<b>4. Modul</b>	<b>4. Modul</b>
16.30-18.00	<b>5. Modul</b>	<b>5. Modul</b>	<b>5. Modul</b>	<b>5. Modul</b>
18.10-18.30	Det store kolde bord	Det store kolde bord	Det store kolde bord	Det store kolde bord

	Fredag	
6.30	Vækning	
7.00-7.20	Morgenmad	
7.20-8.00	Rengøring	
8.15-9.45	Fællesgymnastik	
10.00-11.30	<b>9.klasse</b> Fagfredag i naturfag eller dansk	<b>10.klasse</b> Fagfredag i dansk, engelsk eller matematik
11.30-12.00	Frokost	
12.00-14.30	<b>9.klasse</b> Fagfredag i naturfag eller dansk	<b>10.klasse</b> Fagfredag i dansk, engelsk eller matematik

Vi gør opmærksom på, at eleverne først har fri klokken 14.30 om fredagen.

## Depositum

Fra skoleåret 20/21 vil der blive opkrævet et depositum på alle værelser.

## Dyr

Kæledyr må ikke medbringes.

## Elektronisk sikkerhedsskab

Alle elever får et elektronisk sikkerhedsskab stillet til rådighed, hvor de kan opbevare værdier.

## Erhvervspraktik

Skolen arrangerer ikke erhvervspraktik. Ønskes praktikophold, skal man selv arrangere det i en ferie.

## Fagfaciliteter

Fagfaciliteter kan i fritiden benyttes efter aftale med en lærer, såfremt de altid afleveres i samme stand, som man fik dem i.

## Familiearrangementer

Skolen afholder i løbet af året flere familiearrangementer, hvor blandt andet søskende, bedsteforældre og forældre inviteres ned til hygge og aktiviteter med elever og medarbejdere.

Derudover afholdes to forældredage, hvor det primært vil være praktisk info og samtaler med faglærere/huslærere, der er i fokus.

## Fester

I løbet af skoleåret vil der på skolen blive afholdt skolefester såsom Fastelavn, Galla, Fødselsdag og hvad vi ellers finder på af sjove ideer. Disse fester er naturligvis i overensstemmelse med skolens regler og inkluderer under ingen omstændigheder alkohol.

Eleverne finder ofte ud af at arrangere fester privat og uden for skolens regi. Det har vi ikke noget med at gøre, og det er helt deres eget ansvar. - Derfor vil vi gerne opfordre jer forældre til at være aktive og synlige, når jeres unge mennesker arrangerer fester. Erfaring viser, at meget kan gå galt, når der er masser af alkohol, og der ikke er voksne til stede. Vi anbefaler derfor, at I som forældre er til stede i det omfang, det er muligt.

## Fjernsyn

Fjernsyn og DVD må du ikke medbringe. Der er fjernsyn på alle afdelinger.

## Forsikring

Hvis en elev forvolder skade/ødelæggelse på skolens eller kammeraters ejendele er det forældrenes forsikring eller eleven selv, der skal klare det økonomiske. Betaling finder sted kontant efter regning.

Generelt kan siges, at alt hvad en elev medbringer til skolen, er den pågældende elev selv ansvarlig for, og er uheldet ude i form af skade eller tyveri, skal man gøre krav mod egen familieforsikring.

Principielt er det også en god idé at have ulykkesforsikringen i orden for sit barn. En ulykkesforsikring kan eksempelvis dække en tandskade, som der på længere sigt kan være udgifter forbundet med.

Skolen har en ulykkesforsikring, men den erstatter ikke elevens egen forsikring, da den ikke har sammen dækningsgrad og størrelse som dem man sædvanligvis har hjemme. Dog er eleven fuldt dækket af skolens forsikring på kulturrejse og skitur.

Private heste må KUN rides af hestens ejer, da hverken skolens eller ejerens forsikring dækker andre ryttere end ejeren selv. Skulle uheldet derfor være ude på en privat hest, der ikke er ens

egen, er man derfor ikke dækket af en forsikring. En elev må derfor ALDRIG sætte sig op på en anden elevs private hest.

## Forældredage

Skolen afholder to forældredage. Én i november og én i februar. I november har vi særligt fokus på de individuelle samtaler med skolens lærere, og i februar vil der være mere overordnet information og sportslige aktiviteter. Det vil naturligvis også være en mulighed at booke samtaler hos lærerne i februar.

## Fotografering

Alle elever bliver fotograferet ved skoleårets start til skolens brug, og til Skoleintra. Derudover vil eleverne blive fotograferet senere på året, hvor der er mulighed for at købe både individuelle billeder og et fællesbillede af hele årgangen.

Skolens medarbejdere tager desuden billeder af de ting vi laver løbende, og lægger dem på de sociale medier Facebook (Find os under Idrætsefterskolen Grønsund) og Instagram (#iegbogo).

## Fravær/manglende opgaveaflevering

Skolen opgør jævnligt elevernes fravær og evt. manglende opgaveaflevering. Skolen vil henvende sig til forældrene, hvis det skønnes at fraværet antager et uacceptabelt omfang.

## Fri fra undervisningen

Skal elever fritages fra undervisningen skal forældrene ringe eller skrive til huslærer eller viceforstander og bede om fri i god tid. Kun meget vigtige årsager vil blive accepteret. Skolen henstiller til, at forældrene ikke beder eleverne fri til ferierejser og lignende i skoletiden.

Ved sygdom hjemme efter en weekend eller akutte lægebesøg, skal **en forælder** ringe besked hurtigst muligt, og senest kl. 21.30 søndag aften. I skal ringe til lærerværelset på - 55867444.

Alle kontaktinformationer kan desuden findes på velkomstsiden.

## Hjemsendelse

Hvis man overtræder skolens regler, kan man blive bortvist fra skolen eller blive sendt hjem for at tænke over, om man ønsker at fortsætte på skolen under vores regler.

## Hjemve

Det er helt almindeligt at eleverne oplever hjemve, og de kan blive rigtig kede af det. Som forældre er det hårdt, at ens barn ringer hjem, og er ulykkelig, og man vil gerne hjælpe.

Den bedste måde at hjælpe sit barn på, er ved at kontakte skolen hurtigst muligt, så vi kan tage os kærligt af det. Vi har mange års erfaring i at håndtere hjemve, og gør alt hvad vi kan for at hjælpe eleven bedst muligt. Ofte fortæller eleverne det til forældrene, før de fortæller det til os, og det er derfor meget vigtigt, at forældrene straks ringer til skolen, så vi sammen kan finde en løsning.

Højsæson for hjemve er typisk i løbet af den første måned efter ankomst og den kolde, mørke vintertid.

## Høretelefoner

Eleverne medbringer som regel høretelefoner, således at de kan høre musik. Vi opfordrer til at man husker, at når man lukker sig inde med musik i ørerne, lukker man samtidig resten af fællesskabet ude.

I timerne er de kun velkomne efter aftale med underviseren.

## Informationer til hjemmet

Skolen vil jævnligt udsende informationer på hjemmesiden og på mail.

## Intro - og afslutningstur

Vi starter og slutter året med en cykeltur.

Introturen går til Møn, hvor eleverne kommer forbi et par af de lokale seværdigheder, inden de cykler til campingpladsen, hvor der vil være mange fællesskabsskabende aktiviteter i form af vandsport, brovandring og meget andet. Vi overnatter i telte, laver lejrbrød, synger sange, bader og griller.

Vi tager afsted om morgenen og kommer hjem sidst på eftermiddagen næste dag.

Afslutningsturen går til det nordlige Falster, hvor vi også kører på cykel. Færgen Ida fragter os over Grønsund, og derfra cykler vi videre til Hesnæs, hvor vi overnatter i bivuakker i skoven ud til vandet. Vi laver brød, siger farvel og hygger os med at bade, synge og kramme.

Vi tager afsted midt på eftermiddagen og kommer hjem ved middagstid næste dag.

**Der må IKKE medbringes bluetoothhøjtalere på turene! - Men en guitar er velkommen 😊**

### Pakkeliste til turene:

#### **ALLE kører med cykelhjelm**

#### **Der skal pakkes let**

- Der er ingen stik til opladere, så lad telefonen blive hjemme.
- Varmt tøj og en varm jakke (Det er koldt om aftenen)
- Et sæt tøj
- De mest nødvendige toiletsager
- Evt. medicin
- Liggeunderlag
- Sovepose
- Badetøj
- Håndklæde
- Solcreme
- Myggebalsam
- Regntøj/gummistøvler

## Kasketter og hætter

Kasketter, huer og hætter er aldrig på i spise, undervisnings - og fællessituationer.

## Konflikter

Konflikter opstår fra tid til anden mellem eleverne indbyrdes. Det lærer de meget af selv at løse, og skolens lærere bistår på sidelinjen. Vi henstiller meget kraftigt til, at I forældre ikke involverer jer i jeres børns konflikter, men i stedet kontakter skolen straks, hvis I føler jer utrygge.

## Kulturrejsen

I efteråret tager vi hvert år på kulturrejse til en storby i Europa. På turen lægger vi vægt på, at eleverne får et kulturelt, historisk og samfundsmæssigt indblik i den by vi besøger.

Som niendeklasseelev er turen en del af det samlede materiale, der bliver opgivet til sommerens prøver i kulturfagene (samfundsfag, historie og religion). De vil arbejde med mindesmærker, museumsbesøg og besøge relevante kilder på ambassader eller lignende. Eleverne vil have opgaver, der skal udføres og efterbehandles i de efterfølgende fagtimer, ligesom arbejdet vil indgå i en større rapport, der udarbejdes nogle uger senere.

Som tiendeklasseelev er turen ligeledes fyldt med kulturelle oplevelser, hvor der vil være indlagt besøg på mange af de samme steder som niendeklasserne. Derudover dyrker vi noget sport ved en af de faciliteter, byen har at byde på. Sportsgrenen afhænger af byen.

Alle elever kan være sikre på en masse byvandring med en lærer, der fokuserer på fortællingen og kulturelle oplevelser. Vi kører fra skolen mandag morgen, og kommer hjem igen torsdag aften.

### **Der må IKKE medbringes bluetoothhøjtalere på turen!**

#### Pakkeliste til turen:

#### **Der skal pakkes i en blød sportstaske:**

- Pas
- Sygesikringskort/blåt sygesikringskort
- Lidt lommepenge i Euro
- Hørebøffer
- Lader til telefon
- Gode sko
- Varmt tøj og en varm jakke (En vinterjakke er en god idé)
- Hue, vanter og halstørklæde
- Tøj til 3 dage udover det I rejser i
- Toiletsager
- Evt. medicin



## Køkkentjans

Eleverne skal deltage i køkkentjans i flere perioder i løbet af skoleåret. Dette arbejde består både af opvask og almindelig oprydning, samt planlægning af menuer og tilberedning af maden. Da køkkentjansen af os betragtes som en del af efterskolens almene dannelse, ses det som en del af den almene undervisning.

## Lommeregner

Alle elever bedes medbringe en almindelig videnskabelig lommeregner (en lommeregner, der kan mere end plus, minus, gange og dividere). Vi anbefaler en TI30.

## Lægebesøg

Ved akut sygdom bliver lægerne i Damsholte benyttet. De har åben konsultation på hverdage mellem 13.00 og 14.00, og eleverne har lov til selv at tage af sted efter aftale med morgenvagten.

Tandlæge og speciallæger foregår hjemme. Aftaler bør placeres i respekt for elevens skema, så han eller hun går glip af mindst mulig undervisning. Vi ser helst, at lægebesøg ikke placeres på fredage, da de bruges til faglig fordybelse.

Skolen har almindelig medicin som hovedpinepiller, der udleveres af skolens medarbejdere. Anden medicin skal man selv købe, og det opbevares aflåst på kontoret medmindre andet er aftalt med huslæreren.

## Mobiltelefon

Vi starter skoleåret med to mobilfri uger. De første to uger, hvor eleverne er på skolen inddrages telefonerne, og låses inde. Fredag eftermiddag bliver telefonerne genudleveret.

Telefoner forventes at holdes lydløs og helt væk fra alle undervisningssituationer. I de fleste timer vil underviseren samle telefonerne ind.

## Måltider

Alle elever skal deltage i alle måltider. Det er ikke tilladt at have egne mad- og drikkevarer med i spisesalen.

## Nøgle

Eleverne får ved skoleårets start udleveret en nøgle til værelset, som de aflever igen ved årets afslutning. Hvis eleven mister nøglen, koster det 150 kr.

## Penge

Det er generelt en dårlig ide, at eleven ligger inde med kontantbeløb. Vi opfordrer til, at eleverne benytter hævekort og MobilePay.

Hvis eleverne skal indbetale penge til skolen i løbet af året, f.eks. til vaskekort, benyttes skolens MobilePay nummer, som kan findes af eleven på lærerværelset.

## Post

Der udleveres post til dagligt ved aftensmaden. Vi opfordrer forældre, familie og venner til at skrive så ofte som muligt.

Eleverne kan aflevere udgående post på kontoret hver dag.

## Prøver

Skolen afholder prøver i overensstemmelse med folkeskolens afgangsprøver for FP9 og FP10. Vi forventer at alle elever går til alle prøver.

## Påskedagene

Skolen holder åbent mandag, tirsdag og onsdag før påske.

Som niendeklasse har man sciencedage, der fungerer som prøveforberedende undervisning i faget naturfag. Som tiendeklasse deltager man i et fagligt funderet forløb, der ofte suppleres med spændende input udefra.

Dagene er obligatoriske ligesom den daglige undervisning.

## Regler

Ligesom et hjem har både skrevne og uskrevne regler, er der selvfølgelig også regler på Idrætsefterskolen Grønsund. Vi vil gerne møde vore elever med den tillid, der bygger på, at et ord er et ord.

Vi forventer, at eleverne møder os med den samme indstilling. Skolens regler er også gældende på vej til og fra skolen, og når man i øvrigt er under skolens ansvar.

Man skal vise hensyn og respekt til og for andre, ligesom man skal deltage i undervisningen og skolens fællesskab. Man har pligt til at forberede sig til undervisningen og man skal naturligvis møde op til al undervisning, samvær og måltider.

**Alkohol:** Al omgang, videreformidling eller indtag af alkohol er strengt forbudt.

**Stoffer:** Al omgang, videreformidling eller indtag af euforiserende stoffer er strengt forbudt.

**Vold og trusler:** Vold, trusler eller lignende adfærd er strengt forbudt.

**Tyveri:** Man skal efterleve, at man kender forskel på egne og andres ejendele.

**Ryging:** Skolen accepterer ikke, at elever ryger under skoleopholdet. Dette gælder også snus, skrå og e-cigaretter.

Overtrædelse af ovenstående kan medføre hjemsendelse til afklaring i hjemmet og efterfølgende samtale på skolen, hvor det vurderes om efterskoleåret kan fortsættes.

I spise- og undervisningssituationer er kasketter, huer, hætter og mobiltelefoner ikke tilladt.

Stearinlys er af brandsikkerhedshensyn ikke tilladt.

Man må ikke bade på Skåningen (Den lokale badebro) uden en lærer til stede.

Man er ALDRIG alene på ridecentret.

## Rengøring

Alle elever deltager i rengøring af værelse og fællesarealer i løbet af året.

Hver morgen mellem 7.20 og 8.00 deltager alle elever i rengøring af fællesarealer. Værelser og sektioner har deres eget faste område, som de skal stå for.

Værelserne skal ligeledes godkendes om morgenen, og der støvsuges og vaskes toiletter på udvalgte dage.

Derudover vil der være indlagt hovedrengøringer i løbet af året.

## Ridecentret

Se separat brochure om ridecentret.

Det er ikke tilladt at færdes alene i stalden.

## Skader

For at undgå skader i idrætsfagene er det vigtigt at eleverne holder sig i god form, både inden skoleåret starter og under opholdet.

Skulle uheldet være ude sendes eleven først og fremmest til vores egen læge, og ved efterfølgende behandling hos speciallæger, tager forældrene over.

Husk at meddele skolen eksisterende skader.

Selvom man er skadet, skal man møde omklædt til alle idrætslige fag. Vi stiller øvelser til rådighed, der hjælper eleven bedst muligt uden at overbelaste den pågældende skade.

## Skituren

I uge 4 tager hele skolen på skitur til Jasna, Slovakiet. På turen bliver eleverne inddelt i hold, på baggrund af deres erfaring på ski. Erfaring viser, at over halvdelen af vores elever er nybegyndere, og det bliver der naturligvis taget højde for. Vi dækker alle niveauer ind, og selv de mest erfarne skiløbere vil også finde masser af udfordring.

Det er en uge, hvor eleverne bliver undervist i alpinski, og hvor vi udover instruktion og holdledning fra vores stab af medarbejdere også tilkøber skiskole på stedet. Hvis nogen ønsker snowboard, er det muligt fra torsdag - dog kun for elever, der i forvejen er erfarne snowboardere. På turen vil der blive udbudt aftenaktiviteter, hvor vi fragter dem der vil til indkøbsmuligheder og badeland. Derudover åbner vi familiebakken en aften, for dem der har lyst til ski med lys og lyd.

Vi kører fra skolen søndag formiddag i uge 3, og vi kommer tilbage igen lørdag middag i uge 4.

### **Der må IKKE medbringes bluetoothhøjtalere på turen!**

#### Pakkeliste til turen:

##### **Håndbagage:**

*Pas  
Sygesikringskort/blåt sygesikringskort  
Lidt lommepenge i Euro  
Tandbørste  
Hørebøffer  
Oplader til telefon  
Evt. medicin  
Hovedpude og tæppe til busturen*

##### **Selve kufferten skal være en blød sportstaske (MAX 12 KG):**

Vand - og vindtæt skijakke og skibukser  
Ca. 2 par skisokker (de hjemmestrikkede duer ikke)  
1-2 sæt skiundertøj  
1-2 skipulli eller anden varm mellemlagstrøje  
Skibriller  
Skihandsker  
Hjelmhue/halsedisse  
Rent undertøj til en uge  
Varmt tøj til busturen frem og tilbage  
2-3 sæt tøj til hotellet  
Toiletsager  
Badetøj og håndklæde  
Lidt solcreme til ansigtet  
Eget skiudstyr må gerne medbringes på turen  
Vi anbefaler, at man skriver navn på så meget som muligt!

## Skoleintra

Skolen benytter sig i den daglige interne kommunikation af Skoleintra til beskeder. Her kan eleverne se deres lektier, mails fra hinanden og lærerne, finde informationer de har brug for på opslagstavlen, melde sig til og fra i weekenderne og meget mere. Eleverne skal holde sig opdateret med Elevintra hver dag.

På Facebook kan eleverne i årgangsgruppen se hurtige beskeder, efterlysninger og andet. Forældre er ikke velkomne i årgangsgruppen, men må meget gerne følge vores officielle side, hvor der ofte bliver opdateret med ting fra vores hverdag.

Skolen benytter sig ikke af Forældreintra, da eleverne hos os primært tager ansvar for sig selv. Man er dog altid velkommen til at sende en mail til en af skolens lærere, hvis adresser kan findes på de forreste sider i dette hæfte.

## Specialkost

Ønskes specialkost som vegetar eller svine-fri mad aftales det med skolen inden årets start.

Ønskes specialkost på baggrund af allergi og intolerance, afleveres lægeerklæring til skolen, og de nødvendige aftaler træffes med køkkenet.

## Spillekonsoller

Spillekonsoller må gerne medbringes og benyttes i husenes tv-stuer. Vagtlæreren kan selvfølgelig til hver en tid stoppe eller begrænse forbruget.

## Studievejledning

Kresten Fjord (KF) og Rikke Clausen (RG) er skolens studievejledere, og de står til rådighed for al den vejledning eleven måtte have behov for. Det er vejlederne, der godkender og videreformidler elevernes valg af fremadrettet studieretning, og det anbefales at eleverne gør brug af vejledningen.

## Styrketræning

Træningsrummet "Bøffen" må frit benyttes af elever, når man har gennemgået en introduktion i stedets maskiner, og man husker at rydde op efter sig.

I bevægelsessalen må der kun bruges bløde bolde.

## Sygdom

Hvis man er syg, skal man meddele dette til morgenvagten. Forældrene til elever, der melder sig syge vil modtage en SMS fra skolen, som en orientering. Man er syg på skolens sygeværelse fra sygemelding til klokken 18.00. Her vil skolens omsorgsmor passe en.

Der er ingen brug af elektronik på sygeværelset.

Hvis man bliver syg, mens man er hjemme, skal skolen have besked.

Skolen skal forud for skolestart have meddelelse om særlige hensyn f.eks. allergi, migræne eller særlige hensyn ved idræt eller lign.

Husk at medbringe sygesikringsbevis.

## Transport

Bussen til Vordingborg og Stege holder lige udenfor skolen. Busplanen kan findes her: [http://www.bogoe-kostskole.dk/fileadmin/user\\_upload/Pdf/664.pdf](http://www.bogoe-kostskole.dk/fileadmin/user_upload/Pdf/664.pdf). På Vordingborg station kan man tage toget videre nordpå.

Skal man sydpå, kan man nede fra havnen tage bussen til Nykøbing Falster. Busplanen kan findes her: [http://www.bogoe-kostskole.dk/fileadmin/user\\_upload/Pdf/750.pdf](http://www.bogoe-kostskole.dk/fileadmin/user_upload/Pdf/750.pdf)

## Tøj

I en af de første uger efter eleverne er ankommet til skolen, får de udleveret deres træningssæt og eventuelt spillertøj til linjefag.

Tøjet er en del af den pris, der allerede er betalt, og koster ikke ekstra.

Der kan tilkøbes ekstra tøj på skolens hjemmeside.

## Tøjevask

Skolen har en vaskemaskine og en tørretumbler. Et vaskekort med tre vaske på koster 160,- kr., hvoraf de 100 kr. er pant. En enkel vask koster altså 20 kr.

Vaskekortet kan købes på skolens lærerværelse.

Tørretumbler er gratis.

## Valgfag

Valgfaget er et linjefag for 10. klasser, der opdeles i fire perioder. Eleverne har på den måde mulighed for at variere deres skema mest muligt.

Mulighederne er forskellige fra periode til periode, og eleverne foretager et prioriteret valg i hver periode, hvorefter, der tælles sammen og oprettes hold.

Eksempler på tidligere udbudte fag:

Filosofi

Bodyfit

Begynderspansk

Begynderguitar

Boldspil

Kajakpolo

Ekstra vandsport

Ekstra Volley

Bordtennis

Programmering



Foto

Kreativt

Begyndertennis

Løb

## Værelset

### **Værelset:**

Man har sammen med sin værelseskammerat ansvaret for oprydningen og rengøringen på værelset. Hver dag er der afsat tid til dette. Det samme gælder rengøring af fællesarealer.

### **Værelsesbytte:**

Generelt er det ikke muligt at bytte værelse eller værelseskammerat. Når man er på efterskole, lærer man at håndtere forskelligheder og åbne sig for nye personligheder, også dem der ikke minder om en selv.

Huslærerne vil sørge for en løbende dialog med værelserne, og skulle huslæreren vurdere at en røking kan være hensigtsmæssig, kan dette ske. Samarbejdet om dette sker udelukkende på skolen med elever og huslærere og forældre er IKKE en del af denne proces.

Eleverne er personligt ansvarlige for det værelse de i den forbindelse overleverer. Fra skoleåret 20/21 vil der blive opkrævet et værelsesdepositum.

Besøg på hinandens værelser er selvfølgelig hyggeligt, og det opfordrer vi til. På samme måde, som man ikke går ind i andres hjem, når de ikke er hjemme, går man selvfølgelig på ikke ind på kammeraters værelser hvis de ikke er der. Heller ikke selv om døren er åben. Det er ligeledes vigtigt, at man kan kende forskel på sit eget og andres og respekterer ejendomsretten. Hvis man skal låne noget af nogen spørger man, og man låner ikke, når de ikke er der.

## Weekend

Skolen er lukket et par weekender om året. Se kalenderen på hjemmesiden.

Ønsker eleverne at blive på skolen i weekenden skal eleven tilmeldes senest mandag aften. Hvis man ikke tilmelder sig, tager man hjem på weekend. Det er Carsten Melcke (CM), der er weekendansvarlig, og ham der vurderer situationen, hvis der skal laves særaftaler.

Hjemrejse fredag, sker først fra kl. 14.30

Vi understreger, at eleverne først har fri fra skole klokken 14.30.

Eleverne møder på skolen igen mellem kl. 19.00-21.30 søndag aften.

Fem weekender i løbet af året er skole-weekender, hvor eleverne skal være på skolen, og altså ikke kan tage hjem.

Kalenderen findes her: <http://www.ieg.dk/kalender>

Eleverne krydser sig ind og ud ved ankomst og afrejse på skolens lærerværelse.