



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 (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 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 kontaktlæreren.

Lærerne

Kresten Fjord	<i>Daglig leder Uddannelsesvejleder</i>	kf@igunet.dk	KF
Anja Cassau	<i>Ridning</i>	ac@igunet.dk	AC
Anders Frank	<i>Fodbold Musik Sang Matematik</i>	af@igunet.dk	AF
Asger Arise Jørgensen	<i>Fodbold Badminton Dansk Sang</i>	aj@igunet.dk	AJ
Carsten Melcke	<i>Tysk</i>	cm@igunet.dk	CM
Jens Peter Illum	<i>Sejlsport Fællesgymnastik Fysik/kemi</i>	ji@igunet.dk	JI
Jeppe Højlyng	<i>Dansk Fællesgymnastik Badminton</i>	jh@igunet.dk	JH
Jonas Lohorst	<i>Matematik Engelsk Badminton Science</i>	jlo@igunet.dk	JLO
Lisbeth Pontoppidan Nielsen	<i>Dansk Historie Samfundsfag Religion</i>	ln@igunet.dk	LN
Mathias Baad Hvid	<i>Engelsk Dansk Fysisk genoptræning Volley Science</i>	mhv@igunet.dk	MHV
Martin Müthel Clausen	<i>Tennis Matematik</i>	mc@igunet.dk	MC
Mette Berner Rasmussen	<i>Gymnastik Fællesgymnastik Dansk</i>	mb@igunet.dk	MB
Michael Hybschmann	<i>Musik Sang Engelsk</i>	mh@igunet.dk	MH
Nanna Dahl Christiansen	<i>Matematik Science Gymnastik Fællesgymnastik</i>	nc@igunet.dk	NC
Rikke Gindeberg Clausen	<i>Matematik Engelsk Historie Samfundsfag Religion Uddannelsesvejledning</i>	rg@igunet.dk	RG
Thomas Kofoed-Dam	<i>Ridning</i>	tk@igunet.dk	TK

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! Chromebooks er ligeledes problematiske)
- 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)
- Tøj og sko: Rigeligt med sportstøj, almindeligt tøj, løbesko, indendørssko til hallen, eventuelt fodboldstøvler, badetøj, varm jakke, regntøj. (HUSK AT SKRIVE NAVN I ALT!)
- 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

Velkommen og kontaktinformation	1
Lærerne	2
Pakkeliste	3
Baderegler	6
Besøg	6
Bluetoothhøjtalere	6
Camps	6
Computer	7
Cykel	7
Dagen i tider	8
Dyr	9
Elektronisk sikkerhedsskab	9
Erhvervspraktik	9
Fagfaciliteter	9
Familiearrangementer	9
Fester	10
Fjernsyn	10
Forsikring	10
Forældredage	11
Fotografering	11
Fravær/manglende opgaveaflevering	11
Fri fra undervisningen	11
Hjemve	12
Høretelefoner	12
Informationer til hjemmet	12
Intro - og afslutningstur	13
Kasketter og hætter	14
Konflikter	14
Kulturrejsen	14
Køkkentjans	15
Lommeregner	15
Lægebesøg	15

Mobiltelefon.....	15
Måltider	16
Nøgle.....	16
Penge	16
Post.....	16
Prøver.....	16
Påskedagene.....	17
Regler	17
Man må ikke opholde sig på Skåningen (Den lokale badebro) uden en lærer til stede.	18
Rengøring	18
Ridecentret.....	18
Skader	18
Skituren.....	19
Skoleintra	20
Specialkost	20
Studievejledning	20
Styrketræning.....	20
Sygdom.....	21
Transport.....	21
Tøj.....	21
Tøjkask	21
Valgfag	22
Værelset.....	22
Weekend	23

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.

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. Vær opmærksom på, at Chromebooks ikke samarbejder med skolens systemer (Microsoft), og kan derfor ikke anbefales.

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

Alle elever skal downloade GeoGebra fra 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 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 cykelhjem på, 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 mellemadden placeret mellem første og andet modul, samt 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	1. Modul	1. Modul	1. Modul	1. Modul
10.00-11.30	2. Modul	2. Modul	2. Modul	2. Modul
11.40-12.00	varm middagsmad	varm middagsmad	varm middagsmad	varm middagsmad
12.15-13.00	Mellemlæktion*	Mellemlæktion*	Mellemlæktion*	Mellemlæktion*
13.00-14.30	3. Modul	3. Modul	3. Modul	3. Modul
14.45-16.15	4. Modul	4. Modul	4. Modul	4. Modul
16.30-18.00	5. Modul	5. Modul	5. Modul	5. Modul
18.10-18.30	Det store kolde bord	Det store kolde bord	Det store kolde bord	Det store kolde bord

*I mellemlæktionen, placeres fællestimer, sang, uddannelsesvejledning, kontaktgruppemøder og egentid.

	Fredag
6.30	Vækning
7.00-7.20	Morgenmad
7.45-9.15	Fællegymnastik
9.30-11.30	Fagfredag i dansk, engelsk eller matematik
11.30-12.00	Frokost
12.00-14.30	Fagfredag i dansk, engelsk eller matematik

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

Dyr

Kæledyr må ikke medbringes.

Elektronisk sikkerhedsskab

Alle elever har mulighed for at få stillet et elektronisk sikkerhedsskab til rådighed. Vi opfordrer dog til, at lade værdifulde genstande blive hjemme.

Erhvervspraktik

Skolen arrangerer ikke erhvervspraktik. Ønskes praktikophold, skal det selv arrangeres 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 kontaktlærere, 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, 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.

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. På disse dage har vi særligt fokus på de individuelle samtaler med kontaktlæreren, informationer og sportslige aktiviteter.

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 kontaktlærer eller daglig leder 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.

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 ikke velkomne.

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 lejrbrøl, 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 brøl, 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

Kasketter og hætter

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

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 forældrene ikke involverer sig i deres 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 tirsdag morgen, og kommer hjem igen fredag 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 en periode 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 får et buskort og tager selv afsted efter aftale med en lærer.

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 mobilfri uger. Den første uge, eleverne er på skolen inddrages telefonerne, og låses inde. Fredag eftermiddag bliver telefonerne genudleveret. Anden uge inddrages telefonerne i tidsrummet 7.00-18.30 hver dag.

Man må gerne medbringe sin mobiltelefon på skolen, men den må ikke medbringes til undervisningen, herunder måltider og samlinger. Her forventes det, at den ligger på værelset!

Mobiltelefoner medbringes IKKE til undervisning eller spisning!

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, benyttes skolens MobilePay nummer, som kan findes af eleven på lærerværelset.

Post

Der udleveres post til dagligt ved måltiderne. 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 fremtidsorienteret forløb, der udvikler elevens horisont og færdigheder.

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 til andre, deltage i undervisningen og skolens fællesskab. Man har pligt til at forberede sig til undervisningen og man skal naturligvis møde op til alt undervisning, samvær og måltider.

Alkohol: Al omgang med eller indtag af alkohol er strengt forbudt.

Stoffer: Al omgang med 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.

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

Værelsesbesøg: Det er ikke tilladt at besøge elever på andre værelser eller at "hænge ud" på fællesarealer efter godnat-tid, medmindre andet er aftalt med vagten. Ej heller er det tilladt at besøge et værelse, hvis beboeren ikke er hjemme.

Ved overtrædelse af ovenstående, foretager vi gennem dialog individuelle skøn. Skulle det ske, at skolen vurderer sig ude af stand til at tage ansvar for eleven, kan det i sidste ende resultere i bortvisning.

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

Stearinlys er af brandsikkerhedshensyn ikke tilladt.

Man må ikke opholde sig på Skånningen (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 7.30 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. Derudover har skolen en kompetent fysisk træner, der hjælper med øvelser, som lindrer og plejer skaderne.

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, og så 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 og Teams til hurtige beskeder. Her kan eleverne se deres lektier, mails fra hinanden og lærerne, finde informationer de har brug for på opslagstavlen, aflevere opgaver, 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.

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.

Studievejledning

Kresten Fjord og Rikke Clausen er studievejledere, og de vil i samarbejde med elev og forældre/værger udarbejde en uddannelsesplan for hver enkelt elev, og er behjælpelige, når der skal meldes til uddannelser.

Styrketræning

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

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. 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

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.

Tøjtøjsvask

Skolen har en vaskemaskine og en tørretumbler. En vask købes via MobilePay på maskinerne.

Tørretumbler er gratis.

Valgfag

Valgfaget er et linjefag, 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.

Omkring efterårsferien vil der være mulighed for at bytte værelse. Denne proces hjælpes på vej af skolens lærere.

Eleverne er personligt ansvarlige for det værelse de i den forbindelse overleverer.

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.

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. 18.00-21.30 søndag aften.

Fire 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.