

Nordfjord folkehøgskule

EI HANDBOK I FOLKEHØGSKULELIV

NESTEN ALT DU TRENG VITE OM SKULEÅRET 2023-2024



KJÆRE ELEV!

Velkommen til Nordfjord folkehøgskule og Gloppen!

Det er stor stas for meg å ønske deg som elev velkommen til eit nytt skuleår her på frilufts-livskulen i Nordfjord! Vi gler oss veldig til å bli kjent med deg og har store forventningar til hausten.

For mange handlar eit folkehøgskuleår om å ta eit steg til sides, om å prøve nye ting, lære seg nye ferdigheter, dyrke ein hobby og lære seg eit fag. Men det handlar òg om å bli kjent med nye menneske, sjå ting frå nye sider, bygge relasjonar og få nye venner. Når våren kjem, håpar eg at du har fått innfridd mange av dei forventningane du hadde med deg ved skulestart. Og vi håpar du har fått oppleve rikeleg med læringsglede.

Vi har laga denne handboka for å informere deg om ulike sider ved skulen. Vi forventar ikkje at du har pugga alt som står her før du kjem til skulen! Men vi håpar du vil lese den. Her finn du praktiske opplysningar og informasjon om årsplan, rutinar, reglar, instruksar, oversikt over personalet, elevliste med meir. Vi håpar at handboka vil gje deg den viktigaste informasjonen for oppstarten på skulen og for kvardagen som ventar her.



**Vi ønskjer deg velkommen hit, og gler oss til å sjå deg på
opningsdagen 19. august!**

Beste helsing Hildegunn, rektor

INNHOLD

| | |
|--|-------|
| Helsing frå rektor | 2 |
| Livet på Nordfjord folkeøgskule | 4-5 |
| Vanlegeveker | 6 |
| Uvanlege veker | 8 |
| Nordfjordleksikon | 10-15 |
| Historie | 17 |
| Miljø, forbruk og søppelhåndtering | 20 |
| Økonomi | 22-23 |
| Ordensreglement | 24 |
| Fråvær | 25 |
| Elevråd og ordensklasse | 26 |
| Brann | 27 |
| Sikringsrutiner | 28 |
| Handlingspyramide | 30 |
| Årsplan | 32-33 |
| Kontaktinformasjon tilsette og stipendiatar | 34-35 |
| Visjon og mål | 36 |

LIVET

på Nordfjord folkehøgskule

KVARDAG

Eit skuleår er på 190 undervisningsdagar fordelt på 33 veker. På Nordfjord folkehøgskule er det laurdagsundervisning. Årsplan finn du på side 32-33. Her står det når det er feriar. Endringar i skuleruta kan skje på kort varsel. Legg og merke til at fleire av turvekene er knytt opp mot feriar. Her varierer det når klassene dreg ut/kjem heim. Du skal difor ikkje bestille eksempelvis flybillettar utan at du først har snakka med linjelæraren din. Sjå "fråvær" side 25 for meir informasjon.

LEVE SAMAN

Folkehøgskule og internatliv er spennande. Mange menneske skal leve tett på kvarandre. Dette fungerer godt viss ein har visse retningslinjer ein ønskjer å halde seg til. Skulen er bygd på kristne verdiar, og vi ynskjer å skape eit trygt og godt miljø. Etter mange års erfaring med aldersgruppa 18-20 år, og i samarbeid med tidlegare elevar, har vi kome fram til ein del rutinar, praktiske ordningar og retningslinjer som fungerer godt. Mange reglar er òg fastsette på grunnlag av offentlege krav til tryggleik.

KORLEIS KOMME SEG RUNDT I NÆROMRÅDET RUNDT SKULEN

Folkehøgskulen ligg 6 km frå sentrum, og du må vere førebudd på at det er litt kronglete å kome seg til butikk/lege/kino osv. Det går ikkje så mange bussar, så det enklaste er å sykle eller gå. Det tek ca 15 min å sykle til sentrum. Dette er litt av sjarmen med å bu på bygda!

På entur.no finn du oversikt over bussane som går mellom skulen og Sandane, du kan også laste ned appen Entur. Buss-stoppet ved skulen heiter Vereide kryss og stoppet i Sandane sentrum heiter Sandane rutebilstasjon.



MAT OG MÅLTID

Måltida er viktige samlingar. Her skal vi ha tid og ro til å ete og nyte maten, og snakke med kvarandre. Matsalen skal vere ein roleg og god plass å vere, alle bidreg til dette. I løpet av ein dag på Nordfjord får du alle måltida du treng - frukost, lunsj, middag og kveldsmat.

GENEREKT OM MATSAL OG KJØKKEN

Det er kun oppvaskklassa som kan få komme inn på kjøkkenet. Alle som skal inn på kjøkkenet, for å servere eller vaske opp, skal ha på seg forkle. Ikkje ta koppar, fat, bestikk o.l ut av matsalen. Hugs òg at du må ta av deg fjellsko, skisko og liknande før du går inn i matsalen. Desse skoa set du att ute i vestbylen. Grunnen er at slike sko lagar stygge merke og har med seg mykje skit som vi ikkje vil ha inn i matsalen vår. Du kan heller ikkje gå barføtt i matsalen.



TURMAT OG TURKJØKKEN

Skulen har eit eige turkjøkken. På dette kjøkkenet kan linjene tørke mat, bake turkaker og liknande. Linjene er delt opp i kokelag på tre eller fire personar, og desse gruppene planlegg og pakkar mat til seg sjølve før tur. På turkjøkkenet har de tilgang til alle matvarene de treng på tur. Orden og reinhald er svært viktig på turkjøkkenet, og lærar skal alltid vere til stades ved pakking av mat til tur. Turkjøkkenet er kun til pakking av mat til linjeturar og fellesturar.

Alle elevane lærer å lage god turmat ute i løpet av året. Både i samla flokk med heile skulen, og i smågrupper gjennom linje og valfag. Sjå friluftslivskulen.no/turmat

VANLEGE VEKER

MÅNDAG

Kvar måndag har vi ord for dagen og allmøte for heile skulen i gymsalen. Allmøtet er ein informasjonstime der administrasjonen eller andre gir informasjon og får spørsmål/tilbakemeldingar frå elevane. Timane vert vanlegvis leia av rektor. For elevane er det obligatorisk oppmøte.

Vi er mange samla på eit lite område, og difor er det viktig at vi har det ryddig og ordentleg rundt oss. For å få det til, må alle vere med å gjere ein innsats med praktisk arbeid. Kvar måndag har vi difor ein time der alle har ei fast arbeidsoppgåve, for eksempel rydde og reparere friluftslivutstyr, rydde fellesareal, vaske fellesareal, rydde uteområdet osv.

På måndagane har vi noko som heiter internatmøte. Denne timen møtest alle elevane i stova si på internatet. Der brukar vi tida til å snakke om fellesskapet på internatet, vi fordeler ansvar for vasking og rydding, og tek opp små og store saker som gjeld gangen der vi bur.

Linjetime er også ein post på måndagane. Klassene møter sin lærar og går gjennom planen for dei kommande dagane, får info om tur/aktivitetar som linja skal den kommande veka, kva klassa skal pakke med seg og liknande.

TYSDAG

Dei fleste tysdagar har alle elevane valgfag. Dette er noko du velger etter du har komt hit til hausten. Nokre tysdagar har heile skulen temadagar, dette kan du lese meir om i neste spalte.

ONSDAG-FREDAG

Vanlegvis har kvar klasse linjedagar desse dagane. Lærarane sender ut langtidsplan for kvar veke til si klasse og meir info blir gjeve kvar måndag undervegs i skuleåret.

HELGENE

Nesten kvar laurdag er det seminar. Tema spenner vidt frå friluftsliv, ekspedisjons-foredrag og utstyrseminar til korseminar og foredrag om samliv. Nokre gonger inviterer vi gjester til å halde seminar, andre gonger er det lærarane våre som har ansvar for undervisninga.

Elevkveldane er laurdag kveld kl 20.00. Elevane står stort sett sjølv for opplegget (klassevis eller internatvis) og er ansvarleg for rydding og vask etterpå. I løpet av elevkvelden er det mat.

Søndagar er fri-dagar, elevane kan bruke dagen som dei vil. Klokka 20.00 Kvar søndagskveld er det "kosekasse", då er det lagt opp til at elevane samlast på sine internat-etasjar og får utdelt ingerdiensar til noko godt dei kan lage i lag.

PRAKTIK ARBEID

Praktisk arbeid er ein del av kvardagen på ein internatskule. Dette arbeidet er viktig! Alle har ansvar for å rydde opp etter seg sjølve, og kvar klasse har ansvar for orden i klasseromma. Når de forlet romma skal bord og stolar stå fint på plass, og bøker og papir skal vere rydda vekk.

I tillegg til at alle skal rydde etter seg sjølve, er det kvar veke ei klasse som har eit spesielt ordensansvar. Kvar klasse er ordensklasse i 3-4 veker i løpet av skuleåret. Den veka har klassa ansvar for oppvasken, rydde og vaske enkelte fellesrom, tømme søppel osv. Ved spesielle arrangement på skulen kan klassene få ulike oppgåver der. Meir nøyaktig kva ordensklassa gjer kan du sjå på side 26.

TEMADAGR

I løpet av året har vi temadagar der vi går grundig inn i nokre tema vi tenkjer er gode og viktige. Det gjeld mellom anna førstehjelp, skredkurs, turmat, bistand og solidaritet mm.

MORGONSAMLING

Dette er ei obligatorisk samling etter frukost kvar dag, bortsett frå på søndagar og andre fridagar - eller når klassa er på tur. På morgonsamlinga vert det gjeve viktig informasjon og halde eit ord for dagen. Ord for dagen kan vere ei forteljing frå livet, eit dikt, ein sang, ei kort andakt, ein kort filmsnutt osv. Det er som regel dei tilsette/stipendiatane som held Ord for dagen.

DUGNAD

Nokre dagar i løpet av året har vi dugnad. Då arbeider alle til alle sitt beste! Vi høgg ved, grep grøfter, reparerer småbygg, ryddar sykkelstiar, vaskar og bakar.



PROSJEKT OG UVANLEGE VEKER

Vekene på folkehøgskulen varierer litt i både form og innhold, alt etter føre og årstid. Og nokre veker utmerkar seg med å vere heilt annleis enn alle andre, og desse vil vi gjerne informere litt om.

JUBILEUMSVEKA

Nordfjord folkehøgskule feirer 100 år i 2023. Dette skal vi markere m.a. med ei jubileumsveke sist i oktober, der vi på ulikt vis både skal markere historia vår og feire notida. Meir detaljert program kjem!

FELLESTURAR

Eit av Nordfjord sine kjennemerker er alle felles-turane våre. Når heile skulen reiser på tur saman skapar det eit heilt unikt samhald på tvers av alle linjene. Du blir betre kjent med andre elevar, og med fleire tilsette. I løpet av året har vi planlagt desse fellesturane:

- OPNINGSTUR TIL HAUGEN I GJENGEDALEN

Allereie første dagane kører vi i gang fellestur. Alle linjene går kvar sine ruter fram til ein felles leirplass, der vi fyrer utebadstove og lagar deilig mat i kokegrop. Eit minne for livet!

- PÅ SEGLTOKT MED STATSRAAD LEHMKUHL

1. september mønstrar vi på det majestetiske skuleskipet Statsraad Lehmkuhl. Når alle er ombord, set vi kursen vestover mot Shetland. Retur 5.september.

friluftslivskulen.no/magasin/statsraad-lehmkuhl/

www.lehmkuhl.no

- FELLES VINTERTUR

Desse dagane reiser alle i samla flokk for å lære å bygge og bu i snøen. Det blir overnatting i snøhole, igloo eller telt. Ein kan sjå fram mot kalde kveldar og varme soveposar, og glede over å klare seg i naturen midtvinters.

- SKIKURS I HEMSEDAL

I januar reiser heile skulen på felles skikurs. Eit av måla med veka er å forbetra skiferdighetene før vinterturane startar. Noko av opplegget er undervisning, og noko er frikøyring.

- FELLESDAGAR

I løpet av året har vi også nokre enkeltdagar der vi legg ut på turar, ofte meir spontane og basert på veir og føre. Er det godt med snø og fint vær reiser vi dit det er best forhold! Og om hausten ruslar vi saman til ein fin topp i nærleiken av skulen.

- PILEGRIMSVANDRING

Heilt på slutten av skuleåret får du vere med på pilegrimsvandring. Vi går frå Ervika på Stad, over Dragseidet til Selje, og tek båt til klosterøya Selja. Dette er ein annleis tur som blir ei flott avslutning på skuleåret.

VALFAG OG PROSJEKT

Gjennom skuleåret har vi tre valgfagmodular og tre prosjektveker. Det blir informert meir om dette når du har starta skuleåret hos oss.

- PROSJEKTVEKE I NOVEMBER

I november legg vi vekk timeplanen, og du kan velje mellom ulike prosjekt som sykkel og sti, tre og keramikk, jegerprøve, klatring, motorsag-kurs, sy og surf.

- PROSJEKTVEKE NR.2 I NOVEMBER

Før jul er det duka for ei ny prosjektveke. Aktuelle prosjekt er fridykking, julebakst, jaktveke, fyrvandring, klatring, sport og spel, utstyrslaging.

- PROSJEKTVEKE I MARS

I denne veka kan du mellom anna velje mellom kite, sløyd og smie, bibel og surf, toppturar på sunnmøre.

- VALFAG

Du vil få muligheten til å velge mellom valfag som for eksempel: stisykling, buldring, fotball, foto, båtførerprøve, krossfit, fjelltur, golf, havkajakk grunnkurs, klatring, mat i det fri, trearbeid, redesign, keramikk, langrenn, topptur, kiting, skinnarbeid.



NORDFJORDLEKSIKON

-NYTTIGE OPPLYSNINGAR I ALFABETISK ORDEN

AAdresse

Medan du går på Nordfjord folkehøgskule er postadressa di:
Namnet ditt
Nordfjord folkehøgskule
Øvre Nordstranda 380
6823 Sandane

AViser og tidsskrift

Nordfjord folkehøgskule abonnerer på nokre dagsaviser. I tillegg abonnerer skulen på mange tidsskrift og får mange misjons/organisasjons-blad. Aviser/blad er i daglegstova og til fri bruk.

Avvik/feil/manglar

Viss ein elev skadar seg på tur/aktivitet i løpet av skuleåret, førast det ei avviksmelding på dette av ein tilsett på skulen. Skader som skjer i undervisningstida på skulen, melder vi inn til NAV som yrkesskade. Eleven får kopi av meldinga. Dersom du oppdager feil eller manglar enten på rommet ditt eller ellers på skulen og har behov for hjelp av vaktmester, så kan du melde inn dette på eit skjema. Du finner skjemaet her: friluftslivskulen.no/vaktmester

Badestamp

Skulen har eigen vedfyrte badestamp. Den er til for å bli brukt. Hugs god hygiene, alle dusjar før dei går oppi stampen. Når stampen er fylt med vatn, skal de stenge utekranen og koble frå/tømme slangen.

Badstove

Vi har badstove i garderobene ved gymsalen. Desse er til bruk for alle. Om du vil bruke badstova snakkar du med lærar, tilsyn eller kontoret, så vil ein av oss skru den på. Når badstova er skrudd på, skal det opplysts om det under måltida slik at alle får høve til å bruke den.

Bagasjeplassering

Alle får tildelt faste plassar for lagring av sovepose, turutstyr, sko, koffert osv. Vi har også faste plassar for tørking av vått turutstyr, du får oversikt over desse plassane når du kjem til skulen.

Besøk

Når du får besøk av familie eller vene, gir du beskjed til internatleiar. Snakk med henne i god tid på førehand for å avtale kvar gjesten skal bu. Etterpå går du til hylla utanfor kontoret, der ligg ein perm der du skal skrive namnet på gjesten, kvar gjesten skal sove, og kor mange måltid han/ho skal ete her.

Gjesten kan sove på ei madrass på rommet ditt, eller låne eit anna rom viss vi har eit ledig. Rommet skal vaskast av elev/gjest etter besøket. Kjærestar skal ikkje overnatte på same rom.

Alle gjester betalar 180 kroner per døgn dei er på besøk. Om ein person overnattar ei natt, kostar det 180 kroner inkludert mat, uansett kor mange – eller kor få – måltid gjesten et i løpet av det døgnet. Kontoret tek imot betaling for besøket. Om kontoret er stengt når du har besøk, kan du betale ein annan dag.

Bibelgruppe

Vi ynskjer at elevane skal få høve til å snakke om store livsspørsmål. Kapellstyret vert utforda til å starte bibelgrupper. I desse gruppene studerer ein Bibelen og snakkar om tema knytt til den. Det er heilt frivilleg å bli med i bibelgruppe.

Bil

Du kan ta med eigen bil til skulen om du vil. Hugs å tenke gjennom på førehand om du vil vere drosje for andre elevar som skal til Sandane eller andre stader.

Bilete og plakatar på romma

Når du kjem til skulen får du utdelt kitt til å henge opp biletar og plakatar på veggane. Det er ikkje tillate å bruke tape på veggane.

Bistand

I samarbeid med Normisjon har vi eit bistandsprosjekt for å samle inn pengar til eit sjukehus i Okhaldhunga i Nepal. Prosjektet blir drive av ei elevgruppe, og i fjar samla elevane inn over 700.000 kr. Sjå elles friluftslivskulen.no/bistand.

Brann

Les nøyne på side 27 om brann og brannvern.

Buss/bil

Skulen har mange minibussar og bilar. Turar i regi av skulen (linje- og fellesturar) ligg inne i den prisen du har fått oppgitt. Om du vil inn til Sandane sentrum på fritida, kan du gå, sykle eller ta rutebussen som ein sjeldan gong går forbi skulen. Eller du kan ta drosje. Skulen sine bilar skal ikkje kørast av elevar. Unntak er evt. køyring til linjeturar etter avtale med linjelærar. Som passasjer er du sjølv ansvarleg for å bruke bilbelte. Det er den enkelte sitt ansvar å melde frå dersom ein skulle oppdage feil/manglar under transport.

Dører

Branndører som er merka "holdes lukket" må ikkje sperrast i open stilling. Dørpumper som gjer at dørene går att av seg sjølv skal ikkje løysast/ hektast av.

Elevråd

Elevrådet er elevane sitt talerør overfor skulen si leiing og har eigen instruks. I elevrådet kan de ta opp saker som angår elevane sin kvar-dag. Elevrådet kan koordinere utforming/kjøp av skulegensar, årbok og liknande. Elevrådet kan kome med forslag til personalråd og skulen sin administrasjon. Elevrådet har ein representant i skulen sitt styre. Sjå eigen instruks side 26.

Emneknagg

Vi brukar #nordfjordfhs på sosiale medium, bruk den gjerne du òg! Gjennom skuleåret re-postar vi ein del av bilda. Kvar linje har også sin eigen emneknagg som du gjerne kan bruke.

ENØK - Energiøkonomisering

Det er i alle si interesse at straumforbruket er så lavt som mogleg, både på grunn av miljø og økonomi. Slik gjer vi det:

- Slå av lyset når du går ut av eit rom.
- Steng av varmen før du reiser på lengre turar.
- Panelomnane på Sørtun og radiatorane på Midtun er sentralstyrte. Her vert det brukt system med nattsenking. Dei andre panelomnane er lokalstyrte.
- Dusj ikkje lenger enn nødvendig.

- Hald ytterdørene lukka når det er kaldt ute.
- Lufting når det er kaldt ute: Opne vindaugeit heilt opp i eit par minutt og steng det igjen. Sett ikkje opp vindaugeit på gløtt over lang tid – då forsvinn varmen rett ut.

Farlege stoff

Farlege stoff må ikkje oppbevarast på internata, men på tilvist plass og kun på godkjende drivstoffasker. Dette gjeld mellom anna eksplosive og lett antennelege stoff, etsande stoff og giftige stoff. Konkrete eksempel er parafin og raudsprit.

Fellesrom

I hovudbygget er daglegstove, salong, matsal, gymsal, storklasserom, kapell og musikkrom. I Smia er det sløydsal og smie. I Buldrebu er det klatrevegg, crossfitrom og turkjøkken. I Midttun er det syrom og keramikkrom. I Sørtun er det vektrom. Du er sjølv ansvarleg for at det er ryddig når du forlet staden. Turkjøkken og matsal er avlåst etter undervisningstid. Ljosborgstova skal kun nyttast i spesielle høve, etter avtale med internatleiar.

Ferie

Skulen er stengt under feriar, men om det er særlege forhold som skulle tilseie at du ikkje kan reise heim får du bli på skulen. Dette skal avtalast i godt tid med internatleiar.

Flyplass

Sandane lufthamn ligg 4 kilometer frå skulen. Widerøe har dagelege direkte flygingar til Oslo. Dei flyg òg til Bergen og Stavanger via Sogndal. Billettar og info finn du på wideroe.no. Viss du skal ut og reise må du passe på å snakke med linjelæraren din før du bestiller billettar, for å vere sikker på at du og linja er tilbake frå tur i god tid før du skal ta fly.

Forsikring - sjukdom

Dersom du ønskjer ei forsikring som dekkjer meir enn Folketrygda, må du sørge for dette sjølv. Utanlandske elevar fyller ut søkerdokumenta til Folketrygda når dei kjem til skulen. Dei vil då få ordinære rettar til medisinsk stønad i samband med legebesøk, behandling på sjukhus og livsnødvendige medisinar.

Forsikring - ulukke

Skulen har forsikring mot ulukkesskade (død/invaliditet) som dekkjer det som skjer i skulen sin regi. Den gjeld når elevane oppheld seg på skulen sitt område, ved reiser til/frå heimen i samband med ferie og permisjon, og når dei deltek på turar arrangert av skulen. Forsikringa gjeld ikkje sjukdom. Forsikringa gjeld ikkje personar som nyttar rusmidlar.

Forsikring - reise

Alle elevar må ha reiseforsikring som gjeld på private reiser, reiser til og frå skulen og reiser i skulen sin regi. Sjekk om di forsikring dekker den typen aktivitetar su skal være med på medan du er elev her.

Forsikring - verdigjenstandar

Du er sjølv ansvarleg for alt du har med deg (kle og utstyr). Sjekk at dette er dekka av di eiga eller føresette si forsikring. Plasser ski i skistallen. Pass på at sykkelen er dekka av forsikringa og sørge alltid for å låse den. Tips: Falken sykkelregister. Lås rommet ditt når du er ute.

Foto

På heimesida vår og i brosjyra brukar vi mange flotte bilde. Oftast er det elevane som er fotografar. Vi håpar du er glad i å fotografere, og at du vil dele bilda med oss og omverda. Kvart år arrangerer vi fotokonkurranse for elevane, det er kjekt om mange vil levere bilde til konkurransen. Du kan reservere deg mot at vi publiserer bilde av deg.

Gardiner

Gardinene på internatet er flammesikre. Det betyr at dei ikkje vil byrje å brenne, og dei kan brukast til å kvele ein brann. Dette ønskjer vi å ha på alle elevrom. Du kan difor ikkje henge opp eigne gardiner på rommet ditt. Gardinstenger/opphegning skal kun nyttast til gardiner.

Gloppen

Nordfjord folkehøgskule ligg i Gloppen kommune. Dette er ein jordbruks- skule- og industri-kommune med omlag 6000 innbyggjarar. Frå skulen er det ca 6 km til kommunesenteret Sandane. Her er det butikkar, legesenter, tannlege, bibliotek, vidaregåande skule, stor og fin idrettshall og svømmehall, kunstgrasbane osv.

Gruppeteieplikt

Alle som arbeider på skulen er underlagt generell teieplikt. Personalet praktiserer også gruppeteieplikt, som betyr at ein lærar eller andre i særlege tilfelle kan diskutere informasjon som eleven gir om seg sjølv eller andre, med ein eller fleire i personalet. Dette gjer ein kun om det er nødvendig og ein involverer berre dei som er relevante for saken. Gruppeteieplikt nyttar vi for å kunne ivareta eleven sine behov på ein best mogleg måte.

Infoskjermen

I vestbylen har vi ein skjerm der det dukkar opp beskjedar og nyttige opplysningar. For eksempel står det kven som er tilsyn og kven som er nattevakts. Last gjerne ned appen Infoskjermen Go før skulestart. Delingskode: CMHF3H

Internatkjøkken

Kvar etasje i internatet har sitt eige kjøkken. Det er enkelt utstyrt til baking og liknande. Du tek med bestikk, koppar, tallerkar osv sjølv.

Internett

Det er tilgang til trådlauast internett på skulen. Alle elevnett er opne, synlege og utan kode. Sjølv om nettet har god kapasitet, så kan det gå seint om det blir mykje nedlasting av filmar og seriar. Vis hensyn.

Kapell

I tredje etasje i hovedbygget ligg kapellet vårt. Dette rommet står alltid ope, du kan gå dit når du måtte ynskje det. Kapellet skal berre brukast som kapell, dvs til møte, undervisning, stil-lerom. Stort sett kvar einaste veke vil det vere kristne kveldsmøte mandag kl 21.00. Dette er frivillelege møte. Formålet med desse møta er å gje åndeleg vekst og inspirasjon. I starten av året vert det valt eit styre av elevar som får ansvaret for desse møta i samarbeid med tilsette. To gonger i løpet av året blir det arrangert eigne møteserier med inviterte gjestar.

Kokeutstyr

Kvart kokelag får sitt kjelesett. Alle kjelar skal vaskast etter kvar tur. Det skal berre skje på tilviste plassar i Buldreibu. Stormkjøkken og brenselfasker skal settast tilbake på kokelagsrom etter kvar tur.

Lege, fysioterapi og liknande

Dersom du treng legetime, kan du ringe Gloppe legesenter på tlf 57 88 44 40. Om du er usikker på om du treng legetime eller ikkje, kan du gjerne snakke med Grethe eller Yngvild på førehand så kan dei hjelpe deg å vurdere symptom osv. Grethe eller Yngvild kan òg bestille legetime for deg om du ynskjer det. Når du skal til lege syklar du eller tek bussen, om du har helse til det. Evt tek du drosje. Dersom du skal ha "rutinetimar" er det lurt å ordne dette hos fastlegen din når du er heime på ferie. Vi ordnar det på same måten med fysioterapi, psykolog, osv.

Longboard

Hugs hjelm og anna sikringsutstyr! Longboard brukar du sjølvsgart berre ute, og du oppbevarar det på tilvist plass (ikkje inne på rommet ditt/inne på internatet). Om du brukar eller oppbevarar longboardet inne, blir det beslaglagt. Du får det tilbake, på kontoret, mot å betale 100 kroner til bistandsprosjektet. Det same gjeld sjølvsgart skateboard og hoverboard.

Låsing av dører

Alle ytterdører vert låst kl 22.30 på kvardagar og kl 24.00 på laurdagar.

Merkning

Alle må merke kle/utstyr! Bruk merkelappar/tusj.

Møblar

Møblar, madrasser og andre inneting må ikkje takast med ut. Av omsyn til brann/evakuering/røykdykking og slitasje, skal rommet ikkje om-møblerast. Møblane på romma skal ikkje flyttast rundt på internata. Ved evt skade på møblement må du varsle vaktmeister. Du er sjølv økonomisk ansvarleg for skader påført møblar/inventar. Sjå ordensreglar;brann side 26 og 27.

Nattevakt

Det er sovande nattevakt på skulen frå 23.00-07.00. Om du blir alvorleg sjuk, eller det skulle skje eit alvorleg uhell eller ulukke på nattestid, kontaktar du nattevakta som sov på tilsynsrommet i tredje etasje på administrasjonsbygget. Du kan òg ringe nattevakta på tilsynstelefonen: 91 17 78 21. Ikkje ring nattevakta på grunn av bagatellar, f.eks få låst opp ei dør eller bli køyrt til tidlegflyet.

Nordvestcup

Kvar år samlast sju folkehøgskular til ei fotballturnering (før jul) og ei volleyballturnering (etter jul). Dei andre skulane er Sunnfjord, Sunnmøre, Ålesund, Molde, Nordvestlandet og Sjøholt. Etter uttak stiller vi med eitt gutelag og eitt jentelag til turneringane.

Nøklar

Du får utdelt nøkkel til ditt eige rom, skistall og naust. Dersom den ikkje vert levert tilbake ved skuleslutt må du betale eit depositum på 500kr.

Parkering

Parkering av bilar skjer på oppmerka felt. På grunn av tryggleik parkerer alle med fronten ut frå husveggane. Det er viktig å ikkje blokkere inngangar eller naturleg veg for brannbil og varetransport. Unngå å parkere framfor muren ved flaggstengene.

Piano

Vi har fleire piano på skulen, og desse vil vi gjerne at de brukar! Flygelet i Ljosborgstova og pianoet i gymsalen skal kun brukast etter avtale med Yngvild. Piano elles er tilgjengeleg for øving på dagtid.

Post

Brev og anna post til elevane kjem til skulen, og blir lagt i ei eiga posthylle ved kontoret. Større pakkar må du hente på posten på Sandane. Du kan òg sende brev og små pakkar frå skulen, du kan kjøpe frimerke og konvolutter på kontoret.

Ro på internata

Vis omsyn til medelevane til ei kvar tid. Pass på volumet når du hører på musikk. Av omsyn til dei som vil sove, og naboane til skulen, skal det være stille ute og inne frå 23.00 til 07.00. Dei som vil vake og prate, brukar internatstovene.

Rom og rombytte

Du er sjølv ansvarleg for at rommet ditt er reint og at døra er låst. Vi har sett av tid på timeplanen til orden og vask av rom og internat. Ting som vert øydelagt må erstattast. Nokre gonger i løpet av året får du besøk av Grethe på rommet ditt for ein liten romsjekk. Om du ikkje finn deg til rette på rommet, tek du kontakt med Yngvild for å snakke om situasjonen.

Røyking

Vi ynskjer at skuleområdet er røykfritt. Om du likevel røyker, skjer dette sjølvsagt utandørs. Vi ber om at du tek omsyn til medelevane dine, og at du alltid plukkar opp sneipane etter deg.

Røykvarslar

Det er røykfølarar på alle internat. Dei må ikkje rørast. Røykfølarane er svært følsame og reagerer på alle partiklar i lufta (røyk, røykelse, damp, drivgassar, m.m.). Tildekking eller utkopling av røykfølarar er strengt forbode. Brannalarmen melder direkte til alarmsentralen som igjen melder vidare til tilsyn og brannvesen. Vi reagerer strengt på falske alarmar. Om brannalarmen vart utløyst med hensikt utan at det var branntilløp, eller det var grunn til å anta at årsaks-kjelda ville utløyse alarmen, vil den ansvarlege bli bøtlagt med 5.000 kr. Sjå brann side 27.

Sjukdom

Om du er sjuk må vi få vite det. Når du er sjuk kan du få mat til rommet ditt, anten frå Grethe/Yngvild, romkameraten din eller tilsynslærar. På kvelds- og nattestid og i helgane er det tilsyn som passar på dei sjuke, så då tek du kontakt med tilsyn om du er sjuk, på same telefonnummer. Det er førstehjelpsutstyr på kontoret til Grethe. Om du har magesjau/omgangssjuke skal du ikkje ete i matsalen, og då ventar du med å vere saman med andre til 48 timer etter symptom.

Skistall

Ved skulestart vert du informert om kvar du skal sette ski og stavar. I skistallen får kvar elev tildelt sin plass. Mange elevar har likt utstyr, så det er nødvendig å merke alt godt og å halde orden. Det er ikkje tillate å ha ski på internatet.

Smie og sløyd

Smia og sløyden skal i utgangspunktet berre brukast i undervisning. Utanfor døra til sløyden finn du eit oppslag med reglar for bruk av bygget og maskinene der.

Sosiale medium

Dersom du vil følgje oss på sosiale medium kan du m.a. finne oss på:

facebook.com/friluftslivskulen (skulen si side)

instagram.com/nordfjordfhs

Tiktok: nordfjord.fhs

Sprinkleranlegg

I hovudbygg/Vesttun er det montert sprinkleranlegg. Anlegget vert utløyst av varme eller slag/støt. Sprinklerhovuda må ikkje tildekkast eller skadast. Sprinklerrør skal ikkje nyttast til turn/oppheing. Ikkje plasser ting oppå skapet der det er sprinklerhovud (rom 10-14 og 20-24)

Stipend og studielån

Dei som ynskjer stipend og/eller lån frå Statens lånekasse søker via internett. Når du kjem til skulen sender vi bekrefting til Lånekassa at du har møtt opp, og då fører dei over pengar til deg. Dersom ein sluttar midt i skuleåret, vert ikkje deler av lånet gjort om til stipend. (Sjå og «Fråvær» s. 25)

Stipendiatar

På linja Friluftsliv/Vegleing har vi ti stipendiatar. Desse er andreårselvar som har eiga undervisning, og i tillegg skal ha vegleiarpraksis på friluftslivlinjene. Dei vil også bidra med ein del miljøaktivitetar. Dei bur i internatet Nordtun, rett ovanfor skulen.

Sykkel

Lås alltid sykkelen, og lås den fast. Det er ikkje tillate å ha sykkelen inne i bygningane på skulen, syklar står i sykkelskuret ved Midttun. Syklane må ikkje sperre for utgangane på internata. (Sjå òg «Forsikring» side 12)

Snus

Dei som snusar passar sjølvsagt på at den brukte snusen og dei tomme snusboksane hamnar opp i søppelbøtta, ikkje ved sidan av/på skuleplassen.

Søppel

Vi kjeldesorterer søppelet på skulen. Les side 20 om forbruk, miljø og søppelhandtering.

Tak

All form for klatring og opphold på tak på skule-/internatbygningane er strengt forbode.

Takras

På vinteren kan det kome takras med mykje snø, dette gjeld særleg hovedbygget/Vesttun.

Tannlege

Det er vanskeleg å få tannlegetime i Gloppe. Difor oppmodar vi deg til i størst mogleg grad å nytte tannlegen i heimkommunen din.

Telt

Telt og lavvo skal hengast opp til tørk umiddelbart etter tur. Det er merka tørkeplass til alle telt i andre-etasjen i Buldrebu. Telt og lavvo skal pakkast ned når dei er tørre.

Tilsynslærar

Det er alltid ein person som har tilsyn på skulen. Namnet på tilsyn står på infoskjermen. Tilsynslærar har alltid telefonen med seg. Nummeret er 911 77 821. Det er lurt å lagre nummeret. Tilsyn skal mellom anna:

- låse og låse opp fellesrom og internat
- leie middagsmåltida
- ha kontakt med sjuke etter kontortid/i helgar
- ha ansvar på skulen ved brann eller ulukker

Turkjøkken

Pakking av mat til turar skjer på turkjøkkenet i Buldrebu. Du får opplæring i pakking av mat, og læraren er til stades når de pakkar mat til tur. Alle ryddar opp etter seg når dei har brukt rommet. All bruk av turkjøkkenet skjer etter avtale med ein lærar.

Utstyr

Det er mogleg å låne noko av skulen sitt utstyr i fritida. Ein føresetnad er at sikringsreglane vert følgde. Du finn instruks for bruk av utstyr s 28.

Vaktmeister

Edvin, vaktmeistaren vår, kan det meste om det meste. Ta kontakt med han om du oppdagar noko som ikkje fungerer som det skal med rommet ditt, lys, varme, vatn, vaskemaskiner etc.

Vask av kle

Internata har vaskemaskiner, tørketromlar og tørkerom. Det vert gjeve enkel opplæring i løpet av dei første par vekene. Vi oppfordrar til å merke alle kle med namnelappar. Kvart rom får tildelt vasketid (sjå oppslag i vaskekjellaren). All vask må være ferdig innen kl 23, da blir maskiner slått av mtp brannvern.

Vereide

Vereide er namnet på bygda der skulen ligg. Dette er ei lita bygd med mange trivelege naaboar som er veldig glade i skulen. På Vereide er det òg veldig mange frukttre, hugs at du ikkje kan ete frukt frå trea, frukta er levebrødet til bøndene.

Våpen og eksplosivar

Det er ikkje tillate å oppbevare våpen og eksplosivar på internata. Dette skal oppbevarast i eigne skap. Startpistolar, luftvåpen, kinaputtar, fyrverkeri, pil og bøge, armbrøst, kampvåpen og store knivar blir rekna som våpen og eksplorosivar.

Våpenutleige

Skulen kan leige ut våpen til elevar på Jakt og fiske. Prisen på jaktrifle er 1000 kr for eitt år, og for hagle er prisen 500 kr.

Årbok

Årboka er eit minne frå eit forhåpentlegvis godt og opplevingsrikt år på Nordfjord folkehøgskule. Elevane tek sjølve initiativ til, og skriv årboka.





Ein liten historietime

Skulen starta i 1923 med 68 elevar.

Over 1000 menneske var til stades på opningsfesten.

Skulen kan mellom anna takke den kjende salmediktaren Matias Orheim for at skulen vart bygd.

Han sende eit telegram til Indremisjonen sitt påskemøte med den enkle bodskapen:

«Reis ungdomsskulen!». Skulen vart grunnlagt "for å verte
ein god reiskap i arbeidet for å vinne ungdom for Kristus".

I starten heitte skulen Nordfjord ungdomsskule.

Folkehøgskulenamnet kom først i 1970. Tidlegare vart skulen på folkemunne kalla «Ljosborg».

Internatet Midttun vart bygd i 1965, Sørtun i 1980 og Vesttun vart bygd i 1923 og seinare er alle internata bygde om og/eller pussa opp fleire gonger. Nytun stod ferdig seinest 2015.

Smia og Buldrebu vart bygde i 1938. I 2023 vart det opna ny matsal, inngangsparti og fellesområder.

Nordtun vart bygt som rektor bustad i 1923 og gjort om til elevinternat i 2009.

Skulen er den einaste folkehøgskulen i Sør-Noreg som er ein rein friluftslivskule. Friluftsliv kom inn som linjefag i 1978. I 2000 vart skulen gjort om til ein rein friluftslivskule.

I dag har skulen etablert seg med eit elevtal på omlag 130.

Skulen har vore skule for nesten 10 000 ungdommar sidan oppstarten i 1923.

I dag er Nordfjord folkehøgskule eigd av Normisjon, region Sogn og Fjordane.





Mot slutten av kvart skuleår arrangerast det ein fotokonkurranse på Nordfjord folkehøgskule. Her kan elevane sende inn bilder dei har tatt i løpet av skuleåret. Vi fekk inn mykje bilder og ein jury har sila ut dei beste bildene. Her ser du vinnarbildet frå sist skuleår.

MILJØ SØPPEL FORBRUK

Vi er ein friluftslivskule, og vi vil vere ein miljøskule. For å kunne nytte naturen må vi også ta skikkeleg vare på den. Vi skal vere bevisste på forbruket vårt, vi skal tenke over kva vi kastar, og vi skal tenke over kvar vi kastar det. Men Nordfjord folkehøgskule kan ikkje vere miljøskule utan at du som elev er engasjert. Vi treng deg for å få det til!

MAT

Vi ynskjer å kaste minst mogleg mat. Pass på å ikkje forsyne deg med meir enn det du et opp. Det same gjeld når du reiser på tur: Tenk nøye gjennom kor mykje mat du treng for heile turen, og ikkje ta med deg meir enn nødvendig. Har du restar etter turen av f.eks havregryn, mjølkepulver osv, tek du vare på det til neste tur. Det er vanskeleg å berekne mengde i starten, men etterkvart veit du kva du treng! Dette har også med økonomi å gjere, det kostar å kaste mat.

MATBOKS

Eit bidrag er at alle brukar matboks. Kvar dag når du et frukost skal du også smøre deg niste til lunsj. I staden for å bruke matpapir som det blir masse søppel av, brukar vi matboksar. Ta med deg rikeleg med matboksar i flyttelasset, hugs at når du skal på tur i fleire dagar treng du fleire boksar for å få med deg all maten. Gamle isboksar fungerer supert som matboks på tur. Hugs å merke alle med namnet ditt.

SORTERING

Vi kjeldesorterer avfallet vårt. På rommet ditt har du ei søppelkorg for papir, og ei for restavfall. I tillegg oppmodar vi alle om å ha ein plastpose eller liknande til å samle plastavfall. Også på elevkjøkkena er det søppelsortering, og rundtom på skulen står det kjeldesorteringsstasjon fleire stader. Hugs at definisjonen på matavfall er ting som kan bli til jord. Dvs brødrestar, epleskrottar, bananskal osv. (Matpapir, brødposar, yoghurtbeger osv er ikkje matavfall.)

Utanfor internata har vi søppelstasjonar. Der finn de avfallsdunkar som er tydeleg merka for:

- papir
- plast
- glas/metall
- restavfall
- matavfall/kompost
- el-avfall
- batteri

Når du skal tømme søppel frå rommet ditt, kastar du det i desse dunkane.

PANT

Rundt om på skulen står det også mange kasser til tomflasker. Desse samlar stipendiatane eller elevrådet inn, og panten blir brukt til ymse fellestiltak som kjem alle til gode.

GJENBRUK

Hugs at du kan kjøpe mykje kle og utstyr brukt.

VATN

Vi har reint og godt vatn. Nyt vatn rett frå springen, ikkje kjøp vatn på flaske.

Og når du skal dusje: Ta ein passeleg lang dusj.

TRANSPORT

Vi oppmodar alle elevar som har rimeleg reiseavstand heim til å reise kollektivt framfor å velje fly.



For mange av dykk er dette første året de skal ha orden på økonomien heilt åleine. Det er fort å føle seg litt for rik når studielånet kjem inn på konto, men hugs at pengane skal vare heile året. Som skule ynskjer vi å oppfordre deg til å vere nøktern. På desse to sidene prøver vi å gje deg ei oversikt over kva året vil koste.

GRUNNKOSTNAD

Når du går på folkehøgskule betalar du for mat, overnatting, linjeopplegg og linjeturar, skuletur, bruk av vaskemaskin, internett osv. Det er litt ulik standard på rom, og linjene har ulike prisar, så difor varierer kostnaden frå elev til elev. Men grunnkostnaden for året i Nordfjord ligg mellom 129.350 og 137.850 kroner.

I grunnkostnaden ligg

- Kost og losji
- Skuleturar
- Felleskostnader
- Linjepris

TILLEGGSKOSTNAD

I tillegg til fellesundervisning og linjeundervisning, så har vi valfag og prosjektveker. Her kan du sjølv avgjere kva fag du ynskjer, og dei ulike faga har ulik pris. Veit du at du ikkje har god råd, kan du velje valfag og prosjektveker som er gratis. Vi gjer deg oppmerksam på at eit eventuelt linjebytte i løpet av skuleåret vil koste deg 1000 kr.

FORKLARING PÅ DEI ULIKE KOSTNADANE

KOST OG LOSJI

Beløpet vil variere litt avhengig av kva internat du bur i. Nokre rom har litt enklare standard når det gjeld dusj og toalett, så her er det litt rimelegare å bu.

Dersom du ønskjer glutenfri diett vil det komme eit tillegg i prisen.

SKULETURAR

Skuleturane (Segltur med Statsraad Lehmkuhl, Hemsedal og Pilegrimsvandring) kostar 14.000 kroner. Dette dekker alle utgifter i samband med turane.

FELLESKOSTNADER

Felleskostnadane er på 16.600 kroner. Dette beløpet dekker dei kostnadane som er felles for alle elevane på skulen, uavhengig av linjer og fagkombinasjonar. Felleskostnadene dekker mellom anna leige av friluftslivsutstyr, kopiering, bruk av datamaskiner og vaskemaskiner, internetttilgang, seminar, alle fellesturar inkl. t.d. dagsturar i skitrekk med heile skulen.

LINJEPRISAR

Linjekostnadene varierer frå 18.000 kroner til 26.500 kroner avhengig av kva for ei linje du har valt. Dette beløpet skal dekke det opplegget klassa di skal gjennom i løpet av året.

Linjelæraren har ansvar for rekneskapen saman med økonomileiar. Du får som oftast ikkje refundert pengar for turar du ikkje er med på. Årsaka er at når eit opplegg er bestilt og planlagt, må utgiftene være nokonlunde forutsigbare. Dersom nokon vert heime, ville det elles blitt dyrare for dei som reiser. I løpet av eit år vil dette jamne seg ut i dei aller fleste tilfelle.

VALFAG OG PROSJEKTVEKER

Du kan velje mellom mange ulike valfag, turar og prosjekt. Vi registrerer kva fag/prosjekt du er med på, og du betalar for dei faga/turane/prosjekta du er med på. Som sagt er nokre fag gratis, andre fag og turar kostar ein del.

KORLEIS BETALE?

GRUNNKOSTNADEN

Heile grunnkostnaden blir delt i 5 delar. Den første delen, på 10.000 kroner, betalar alle innan 1.august. Resten av beløpet blir delt i fire like avdrag.

Før kvar innbetaling sender skulen ut faktura på epost til den adressa vi får oppgitt. Desse fakturaene har forfall den 15. september, 15. november, 15. januar og 15. mars. Hugs å bruke KID-nummer ved betaling.

TILLEGGSKOSTNADANE

Vi summerer opp utgiftene for valfag og prosjekt to gongar i året. Så før jul og før sommarferien får du rekninga på dei eventuelle "tilleggskostnadane" dine.



DETTE MÅ DU OGSÅ VITE

BETAL I TIDE

Sørg for å betale innan betalingsfristen, og hugs å bruke KID-nummer. Har du spørsmål angåande økonomi kan du ta kontakt med økonomileiar Knut. Får du problem med å betale ei rekning tek du kontakt med kontoret med ein gong, så lagar vi ein betalingsplan som blir rett for både deg og skulen. Ubetalte rekningar kan føre til tap av skuleplassen.

VAL AV UTSTYR

Når du skal kjøpe utstyr du treng til skuleåret, bør du tenke nøye gjennom kor mykje du kjem til å bruke utstyret etter året på Nordfjord folkehøgskule. Regelen må være at du kjøper godt nok utstyr for ditt bruk. Du treng ikkje det dyraste og beste i alt! Det kan lett bli eit

utstyrsspress mellom elevane når det gjeld ski og kle og anna utstyr. Vi som skule ynskjer ikkje dette.

Vi oppfordrar deg til å vere nøktern når du skal velje utstyr. Tidleg i skuleåret vert det ein temadag om bekledning. Det kan være lurt å vente med innkjøp til etter den dagen. Vi har gode avtalar med lokale sports-butikkar om rabatt for elevar ved skulen.

OM DU SLUTTAR I LØPET AV SKULEÅRET

Elevar som seier frå seg skuleplassen etter 1. august eller avbryt skuleåret før tida, må betale oppholdspengar for seks veker etter at eleven har slutta ved skulen. Du må også betale påløpne linje- og valfagkostnader.

ORDENSREGLAR

Skulen skal være ein god heim for alle. Difor har alle elevar og tilsette ansvaret for at fellesskapet skal vere bra. Og for at skuleåret skal bli vellukka for deg og dei andre som kjem hit, treng vi rammer rundt skulekvardagen.

1. Alle elevar er personleg økonomisk ansvarlege for sitt skuleår. Elevar som ikkje betaler for seg, kan miste skuleplassen.
2. All undervisning er obligatorisk. Elevar som er borte meir enn 10 % av samla undervisningstid av totalt 190 skuledagar (dvs. ikkje 10 % pr enkelt fag, men 19 heile dagar i løpet av eit år) får ikkje godkjent skuleåret med mindre det kan framleggast legeattest på fråveret.
3. Skulen forventar at elevar før opptak kjem med relevante opplysninger slik at skulen kan tilrettelegge ved behov for spesielle omsyn, både fysisk og psykososialt. I særleg tilfelle kan skulen, dersom slike opplysningar manglar, bortvise eleven.
4. Oppbevaring og bruk av alkohol og andre rusmidlar er ikkje tillate. Det er heller ikkje tillatte å møte opp på skulen i rusa tilstand. Brot på reglane kan føre til bortvising for ein periode eller utvising for resten av skuleåret.
5. Elevar som oppfører seg truande eller gir uttrykk for ekstreme haldningar kan bli utviste frå skulen.

Det er viktig for oss at alle at dei som har kvar-dagen sin på skulen føler seg forplikta til å føl-gje dei reglar og ordningar som gjeld. Det er og viktig å hugse at så lenge du er elev dette året, representerer du skulen i nærmiljøet. For oss er det viktig å ha ein god tone med omgjevnadane våre. Dei siste åra har det ikkje vore naudsynt å bruke mykje krefter på å følgje opp regelverket. Det gjer at vi i staden kan bruke energien på å skape positive tiltak til beste for alle.



FRÅVÆR

1. FRAMMØTE

Det er obligatorisk frammøte til all undervisning, morgonsamling, og ein del andre arrangement. Alt fråvær, uansett grunn, vert ført på vitnemålet som dagar og enkelttimar.

2. EIGENMELDING

Alt planlagt fråvær, både frå undervisning og på fritida, skal førast i meldingspermen ved kontoret.

3. MAKSGRENSE

90 % registrert frammøte er ein føresetnad for å få to konkurransepoeng ved opptak til høgare utdanning. Også Lånekassa har krav: Om du har meir enn 10 % udokumentert fråver får du ikkje stipend

10 % fråvær er lik 19 dagar. 1 heil dag er lik 6 timer. Fråvær frå Morgonsamling tel som 1/2 time i fråversprosenten.

4. UNNTAK

Avgrensa til 15 dagar i skuleåret kan følgjande fråvær kompenseraast ved eigeninnsats og dermed ikkje reknast som fråver:

- arbeid på landsplan som tillitsvald i landsdekkjande organisasjonar
- dokumentert lovpålagt oppmøte
- dokumentert langvarig og/eller kronisk sjukdom
- organisert hjelpearbeid i krisesituasjonar
- inntil 3 dagar i samband med gravferd
- anna spesielt fråver godkjent av rektor (må vere avklart før fråveret).

Søknad om permisjon utan fråværsføring skal leverast til inspektør.



ELEVråd

Skulen sitt styre har vedteke følgjande instruks for elevrådet:

- Elevrådet består av ein elev frå kvar linje.
- Elevrådet vert valt for heile skuleåret.
- Elevrådet er fellesorgan for alle elevane på hovudkurs ved Nordfjord folkehøgskule. Det er i sitt arbeid bunde av lov og forskrifter, samt vedtekten og verdidokumentet for skulen. Det skal saman med dei andre råda arbeide for å skape trivsel og gode samarbeidstilhøve på skulen.
- Elevrådet skal ta seg av elevane sine interesser, og fremje desse ovanfor rektor, personalråd og styre.
- Elevrådet uttalar seg i saker som vert lagt fram for det, og i andre saker det ønskjer å ta opp. Det kan gje råd og kome med forslag til rektor og dei andre råda på skulen.
- Elevrådet peikar ut elevane sin representant og vararepresentant i styret for skulen. Elevrepresentanten har funksjonstid på eitt år.
- Elevrådsleiar (eller annan elevrådsrepresentant dersom leiar er under 18 år) sit i skulen sitt disiplinærråd. Dette rådet tek avgjelder i disiplinærsaker, her under eventuelle bortvisingssaker. Rådet er saksbehandlar for personalråd i utvisingssaker.
- Elevrådet blir valt på allmøte på hausten, seinast 1 månad etter skulestart. Valet skal vere skriftleg. Rektor eller ein annan han/ho peikar ut sørger for at det vert halde val.
- Elevrådet er samansett av ein representant frå kvart hovudkurs. Begge kjønn skal vere representert i elevrådet.
- Leiaren vert valt ved særskilt val. Elevrådet vel sjølv nestleiar, sekretær og kasserar.
- Elevrådet held til vanleg møte minst to gongar i månaden og er vedtaksføre når minst 2/3 er til stades. Det skal lagast sakliste til kvart møte og førast møtebok etter vanlege reglar.
- Elevrådet kan, for å høyre elevane si mening, kalle inn til elevmøte. Det skal vere skriftleg sakliste til slike møte. Saker som skal fram på elevmøtet må gå gjennom elevrådet.
- Elevrådet tek avgjelder i saker i samsvar med eventuelle fullmakter frå styret for skulen. Vedtak kan ankast inn for styret.

ORDENSKLASSE

Kvar veke er det ei klasse som har eit særleg ansvar for orden og reinhald på skulen. Klassa tek for eksempel all oppvasken, tømmer søppel osv. Kvar klasse har 3-4 veker som ordensklasse i løpet av året. Klassa møter Grethe på måndagen for fordeling av oppgåver. Her kan du lese kort om kva ordensklassa gjer:

OPPVASK, MATSAL

Ordensklassa har ansvar for oppvasken og for orden i matsalen heile veka. Alle får opplæring og det heng instruks på kjøkkenet. De vaskar bord og mopper golv i matsalen.

PRAKTISKE OPPGÅVER

Kvar morgen gjer ordensklassa faste oppgåver. Då skal de mellom anna rydde, moppe og tømme søppel i daglegstova, vestibulen og ein del andre fellesareal i hovudbygget på skulen.

EVENTUELTT ANDRE OPPGÅVER

Nokre veker treng vi litt ekstra hjelp i samband med arrangement og ting som skjer på skulen. Det kan vere å setje ut bord og stolar, bære madrasser, rydde uteområdet osv.

BRANN

FØREBYGGING AV FARLEGE SITUASJONAR

- Gjer deg kjend med branninstruks, nødutgangar og brannsløkkings-utstyr.
- Det er brannslangar eller skum-/pulverapparat i alle bygningar. Misbruk av sløkkjeapparat vert politimeldt.
- Dører og nødutgangar må aldri vere blokkert.
- Alle gangar og trapperom er rømningsvegar, og skal alltid vere frie for sko, kle, sekkar, osv.
- Omnar må aldri tildekkast.
- Bruk aldri pærer med høgare watt-styrke i lampane enn det lampane er godkjende for.
- Unngå for mykje skøyteledningar.
- Det er ikkje høve til å sette inn andre omnar enn dei som allereie er montert i romma.
- Gå aldri frå levande lys.
- Gje beskjed til driftsleiar om du oppdagar feil på brannsikringsutstyr og elektriske anlegg.
- Oppbevaring av farlege stoff og eksplosivar på internata er strengt forbode.
- Alle branntilløp skal meldast til tilsynslærar eller driftsleiar.
- Overnatting andre stader innandørs enn ditt eige rom er ikkje tillate. Grunnen er at vi alltid skal vite kvar alle sov i tilfelle evakuering/brann.

I TILFELLE BRANNALARM

Branninstruks heng på alle internat. Ved alarm skal alle oppføre seg som om det er brann og stille opp på tilvist oppstillingsplass på skuleplassen mellom Midttun/Nytun og Vesttun. Gangansvarleg-brann skal ha oppteljing og melde frå til brannvernleiar om at alle er frammette, eventuelt manglende personar. Ingen går frå oppstillingsplassen før alarmen er slått av.

INSTRUKS FOR GANGANSVARLEG - BRANN

To elevar i kvar gang/etasje er gangansvarlege ved ein eventuell brann. Kven dette er vert avklart i starten av skuleåret.

- Når brannalarmen går skal gangansvarleg gå gjennom gangen og vekke alle som ikkje er oppe. Du opnar døra på rommet og ser at der ikkje er nokon. NB! Lat att døra når du går. Når du har gått gjennom gangen går du så snart som mogleg til oppstillingsplassen.
- På oppstillingsplassen samlar du dei som hører til din gang, og prøver å få oversikt over om alle er ute.
- Så snart du har fått oversikt over dei som bur på din gang, melder du frå til brannvernleiar. Brannvernleiar er driftsleiar, rektor eller tilsynslærar i den rekkefølgja som dei er nemnde her.

Alle som skal vere gangansvarlege får informasjon og opplæring i starten av året.

BRANNØVING

Vi held 1-2 alarmøvingar i løpet av skuleåret. Den første vert like etter skulestart.

Har du opplevd brann, evakueringar eller andre liknande situasjoner som var skremmande, tek du kontakt med rektor eller internatleiar slik at du får informasjon om øvingane på førehand.

I tillegg til det vi har skrive her, sjå òg punkta om møblar og gardiner i Nordfjordleksikonet side 12-13, og om røykvarslarar og sprinkleranlegg side 14.

SIKRINGSRUTINER

FOR TURAR PÅ FRITIDA

GENERELLE REGLAR

- Skal du på tur i fritida, må du gjere avtalar på førehand. Før du reiser på tur, registrerer du turmål og tid for avreise/retur i meldingspermien ved resepsjonen.
- Er det ein lengre tur med overnatting, bør planane diskuterast med friluftslivlærar.
- Er det dagstur, bør det gjerast avtalar med tilsyn om ruteval, tid for avreise, tid for retur og talet på deltagarar.
- Når elevane er på tur på eigahand er det ingen tilsette som tek overordna ansvar. Det er difor viktig å vere bevisst på at alle turdeltakarar er medansvarlege for alle avgjærder som gruppa blir einige om undervegs.
- Tilstrekkeleg med mat, drikke og klede samt utstyr for navigasjon (kart/kompass), førstehjelp og nødbivuakering er ein sjølvfølgje når elevar frå Nordfjord folkehøgskule er på tur. Det same gjeld kjennskap til ferdelsreglar (allemannsretten med restriksjonar).
- Tilsynslæraren blir avløyst av nattevakt kl 22:00 (på kvardagar), og eventuell rådføring og opplåsing av utstyrsmål må avsluttast før denne tid.

For nokre aktivitetar der skulen sitt utstyr skal lånanst/leigast, gjeld desse reglane:

BÅT - ROING

- Det skal gjerast eigen avtale om bruk av båt
- Alle skal bruke flytevest/redningsvest
- Det skal vere minst 2 personar i lag
- Minst ein bør ha erfaring i bruk av båt
- Dersom ein av dei store båtane skal brukast (femkeiping, seksring), skal lærar vere med
- Ved ferdsel i mørkret skal det brukast lykt

KANO

- Det skal vere to og to kanoar i følgje, og to personar i kvar kano

- Minst ein av dei som er med skal ha erfaring i bruk av kano og hatt opplæring i kameratredning
- Ingen skal padle meir enn 50 m frå land
- Alle skal bruke flytevest/redningsvest
- Ved ferdsel i mørkret skal det brukast lykt

HAVKAJAKK

- Dei som skal padle kajakk skal ha gjennomført kameratredningskurs med kajakk
- Ingen får lov til å bruke skulen sine kajakkar før dei har prøvd å kvelve med spruttrekk
- Det skal vere to og to kajakkar i følgje
- Ingen skal padle meir enn 50 m frå land. Fjordar eller sund breiare enn 100 m kan berre unntaksvis kryssast. Ein skal då avtale med skulen på førehand og padle minst fire kajakkar i lag. Slik fjordkryssing skal gjerast berre når ver, vind, bølger, straum, vasstemperatur, fjordbreidd og høve til ilandstigning legg til rette for det.
- Alle skal bruke flytevest/redningsvest
- Ved ferdsel i mørkret skal det brukast refleks og lykt

KITE OG ELVEKAJAKK

- Det er ikkje høve til å bruke skulen sine kitar eller elvekajakkar på fritida

TOPPTURAR PÅ SKI

- Elevane må bruke eigen sendar/mottakar, spade og søkestang på topptur
- Vi oppmodar om å vente med toppturar i potensielt skredterreng til etter skredkurset i januar. Vi forventar at alle elevar sett seg inn i skredvarsle og ferdelsråd på førehand og følgjer med på ver-, snø-, terreng- og gruppeforhold undervegs på turen



HANDLINGSPYRAMIDE

I SAMBAND MED SAKER SOM GJELD KONFLIKT OG/ELLER MOBBING

Skulen har nulltoleranse for mobbing og krenkjande åtferd. Vi arbeider for å skape eit godt miljø for alle. Skulle nokon oppleve å verte mobba, vil dette bli teke på alvor. Ei mobbesak kan verte behandla av skulen sitt disiplinærråd. Disiplinærrådet er ei gruppe samansett av rektor, elevrådsleiar og ein eller fleire tilsette som er tilknytt den konkrete saka. Rådet tek avgjerder i eventuelle bortvisningssaker og er saksbehandlar i utvisningssaker. I verste fall kan ei mobbesak føre til utvising av eleven.

Det er alltid ønskeleg å løyse saker på eit lavast mogleg nivå. Vi har utarbeida ein modell som viser til dei ulike nivåa saker vert løyst på. Ved hjelp av denne kan både elevar og tilsette enkelt orientere seg om skulen sine rutinar ved behandling av elevsaker som til dømes mobbing, konfliktar eller andre saker som angår det psykososiale læringsmiljøet. Det skal være tydeleg kven som har ansvar for å gjere tiltak for at saka vert løyst. Forklaring til modellen står nedanfor.

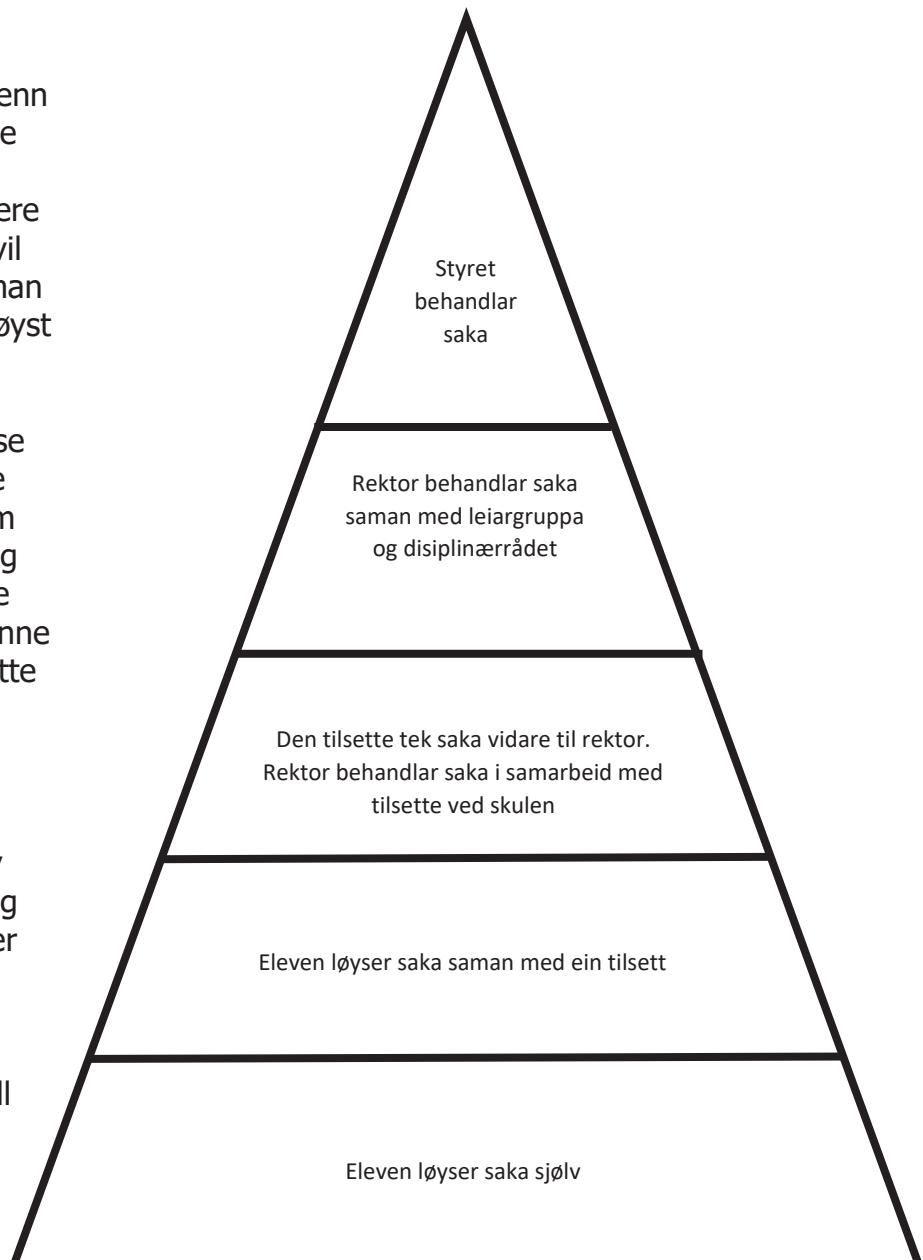
-Dersom det oppstår små konfliktar eller liknande er det ønskeleg at eleven prøver å løyse saka sjølv, eller saman med ein medelev.

- Om situasjonen er vanskelegare enn som så, eller ein ikkje klarer å løyse det på eiga hand, så må eleven ta kontakt med ein tilsett. Det kan være kven som helst av dei tilsette. Då vil den tilsette prøve å løyse saka saman med eleven. Dei fleste saker vert løyst på desse to lågaste nivåa.

- Ved meir alvorlege eller komplekse saker, så tek den tilsette det vidare til rektor. Dersom det dreier seg om at ein av dei tilsette har oppført seg klandreverdig, skal eleven kontakte rektor direkte. Rektor vil prøve å finne løysingar saman med aktuelle tilsette ved skulen og med eleven.

-Alvorlege saker som kan handle om mobbing, rus eller andre brot på ordensreglane vert behandla av disiplinærrådet. Dette kan dreie seg om eventuelle bortvisningssaker eller utvisningssaker.

- Ved utvisningssaker er styret det organet som behandler ei eventuell anke av saka.





Skuleåret 2023/2024

| Vewe | Timeplan | Måndag | Tysdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Laurdag, elevkved |
|------|--|--|-------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| 33 | Opening | | | | | Oppningsfest | Søn-Gapahuken |
| 34 | Haugen | Info og omvisning 1700 Bilde | Linje | Haugen | Haugen | Informasjon og elevsamtaalar | Shantyseminar |
| 35 | Lehmkuhl | Elevsamtale 1300 Linjetime 1430 Allsong | 0845 Praktisk 1230 Telt mm | Linje | Linje | Statsraad Lehmkuhl | Karnilstunet |
| 36 | Førstehjelps-kurs | Statsraad Lehmkuhl | Statsraad Lehmkuhl | Tema: Kle og Utstyr | Førstehjelpsksurs | Førstehjelpsksurs | Statsraad Lehmkuhl |
| 37 | Linje 3 d | 1300 Linjetime 1430 Allsong | Linje | Linje | Linje | Frihelg/Ped.dag | Aktivitetar på skuleplassen |
| 38 | Matveke | 1300 Linjetime 1430 Allsong | Fellessdag | Linje | Linje | Frihelg | Frihelg |
| 39 | Linje 5 d | Linje | Linje | Linje | Linje | Matsvinn (Matamål) | Stippene |
| 40 | Haustferie frå torsdag etter middag | Valfag M1M | Valfag M1T | Dugnad | Linje | Mat i det fri | Ski |
| 41 | Haustferie | Haustferie | Haustferie | Haustferie | Haustferie | Haustferie | Haustferie |
| 42 | Kokelagstur | Valfag M1M | Valfag M1T | Kokelagstur/Linje | Kokelagstur/Linje | Kokelagstur/Linje | Ski og surf |
| 43 | Jubileum | Valfag M1M | Valfag M1T | Jubileum | Jubileum | JUBILEUM | Gudsteneste sundag |
| 44 | Kokelagstur | Valfag M1M | Kokelagstur/Linje | Kokelagstur/Linje | Kokelagstur/Linje | Fri | Frihelg |
| 45 | Prosjektveke 45 | Prosjekt | Prosjekt | Prosjekt | Prosjekt | Seilekspedisjon | Sosial spelekveld |
| 46 | Linje 3 d | Valfag M1M | Valfag M1T | Linje | Linje | Nordvestpassasjen | |
| 47 | Green Week og valfag | Valfag M1M | Valfag M1T siste gang | Linje | Linje | Familiedag 18/11 | Familiedag |
| 48 | Prosjektveke 48 | Prosjekt | Prosjekt | Prosjekt | Prosjekt | Ekspedisjon | |
| 49 | Linje 3 d | Pres. av valfag og prosjekt | Linje | Linje | Tema: Vinterfriluftsliv | Internatkved | |
| 50 | Juleverkstad Fotball Molde | Juletrim | Juleverkstad | Bistandsdag i bygda | Linje | Buldrerekonurransen | Fjellsport |
| 51 | Juleferie | Julefest 18. des | Juleferie | Juleferie | Juleferie | Juleferie | Juleferie |
| 52 | Juleferie | Juleferie | Juleferie | Juleferie | Juleferie | Juleferie | Juleferie |

Vår

| Vuke | Timeplan | Måndag | Tysdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Laurdag, seminar | Laurdag elevkveld |
|------|--------------------------------|---------------------|---|----------------------------|--------------------------|--|------------------------|--------------------------|
| 1 | Måndagsrytme torsdag 4. januar | Juleferie | Juleferie | Juleferie | Tru og tanke | Linje | Skredkurs teori felles | AG |
| 2 | Skredkurs | Tru og tanke | Valfag M2T | Praktisk skreddag Linjevis | Skredteori Gruppedelt | Praktisk skreddag Gruppedelt | | Utforsk Norge |
| 3 | Felles vinterurt | Tru og tanke | Valfag M2T | Felles vinterurt | Felles vinterurt | Eirik Andreassen | Huskonsert | |
| 4 | Hemsedal | Skikurs PM, | Skikurs | Skikurs | Skikurs | Frihelg | Frihelg | Frihelg |
| 5 | Linje 3 d | Frihelg | Måndagsrytme Tru og tanke | Linje | Linje | Personleg økonomi - økonomikameratene | Bu og fritid | |
| 6 | Diverse | Tru og tanke | Valfag M2T | Linje | Open dag Campus Sognadal | Tema formiddag Fjøråstreff kveld | Fjellbygda open | Fjøråstreff |
| 7 | Linje 2 d | Tru og tanke | Valfag M2T | Linje | Linje | Vinterferie | Vinterferie | |
| 8 | Vinterferie | Vinterferie | Vinterferie | Vinterferie | Vinterferie | Vinterferie | Vinterferie | Vinterferie |
| 9 | Linje 3 d | Tru og tanke | Valfag M2T | Linje | Linje | | Bistand - Basar | |
| 10 | Prosjektveke 10 | Prosjektveke | Prosjektveke | Prosjektveke | Prosjektveke | A. Kierulf Ytringsfridom, krenkekultur | Vind og vatn | |
| 11 | Linje 3 d | Tru og tanke | Valfag M2T | Linje | Linje | | Internatkveld | |
| 12 | Fellestur | Valfag M3M | Felles | Felles | Felles | Tema: Påske | Påskeferie | Påskeferie |
| 13 | Påskeferie | Påskeferie | Påskeferie | Påskeferie | Påskeferie | Påskeferie | Påskeferie | Påskeferie |
| 14 | Linje 2 d | Påskeferie | Måndagsrytme Valfag M3M | Fellesdag | Åleinenatt/Linje | Åleinenatt/Linje | Torbjørn Gran | KRK |
| 15 | Linje 3 d | Valfag M3M | Volleyballturnering | Dugnad - Alle | Linje | Linje | Jakt og fiske | |
| 16 | Linje 5 d | Linje | Linje | Linje | Linje | Linje | Rydd ei strand | Miljørådet |
| 17 | Linje 3 d | Valfag M3M | Fellesdag | Linje | Linje | Linje | | Rollebryllup |
| 18 | Pilegrimsvandring | Førebud pilgrimstur | Pilegrimsvandring | Pilegrimsvandring | Pilegrimsvandring | Pakke og elevsamtalar | Avslutningsfest 4. mai | Grillkveld/Årbokskriling |
| 19 | Avslutning | Fellesvask | Vask av elevron Linje, Internavslutning | Reise til lunsj | Kristi himmelfart | Sumarferie | | |

TILSETTE



Hildegunn
Gjesdal Tennebø
rektor
91 18 46 79



Eivind
Kjerstad Nilsen
inspektør
47 60 82 67



Grethe Vik
internatleiar
92 01 93 99



Yngvild Benestad
Tjomsland
sosiallærar
91 81 54 45



Edvin Hugvik
driftsleiar
41 29 58 68



Per Momrak
lærar
91 13 06 26



Eirin Myklebust
lærar
90 17 17 44



Lars Anders Hoel
lærar
90 72 32 91



Steinar Hallgrím
Saltbones
lærar
97 02 10 69



Eli Marie Furset
lærar
97 16 08 20



Erlend Aunevik
lærar
99 50 64 57



Jan Hedges
lærar
40 45 77 09



Maren Jørandli Skår
lærar
94 82 03 14



Asbjørn Klakeg
Forland
lærar
48 00 12 77



Inger Johanne
Blikra Fagerli
miljøarbeidar
91 34 53 26



Jonas Løvland
vernepleiar
90 09 78 90



Bodil Hjelmeset
Miljøarbeidar
97 66 31 96



Lisbeth Momrak
lærar
91 30 91 36



Kristina Tveitdal
Tomasgard
miljøarbeidar
41 55 70 16



Maria Roset
Sølvberg
lærar handverksfag
90 60 82 47



Knut Torvanger
økonomileiar
47 02 22 50



Sara Margrethe
Ommedal
kontor
45 47 13 19



Prisha Korkowski
kokk
95 93 31 72



Terje Hauge
kokk
91 72 04 51



Vidar Bolstad
kjøkkenleiar
91 17 64 34



Gunhild Aabrek
Nedrebø
kjøkken/internat
97 18 36 28



Torill Torgnes
kjøkken/internat
91 39 98 10



Else Løkke
kokk/internat
90 70 78 58



Diana Socka
kjøkken/internat
94 15 09 07



Merete Nilssen
Myklebust
kjøkken/internat
95 10 99 62



Sonja Laukeland
kjøkken/internat
91 57 56 82

Stipendiatane våre:

| | |
|-----------------------|----------|
| Jesper Alten | 41393658 |
| Janna Bråtane | 46634841 |
| Magnus Farestveit | 47672484 |
| Synneva Gunleiksrud | 46855923 |
| Endre Kinn Hartvigsen | 45471758 |
| Ole Edvard Kaaen | 46830908 |
| Sander Nyborg | 98110535 |
| Nathalie Rabben | 98825859 |
| Ingrid Brekke Skrindo | 95362801 |
| Sunniva Brakstad Traa | 95917220 |

E- postadresser og
meir informasjon om
oss tilsette finn du på:

friluftslivskulen.no/om-nordfjord-folkehøgskule/tilsette/

Nordfjord folkehøgskule vil

Sette spor under ein open himmel

**Legge til rette for kristen tru og vekst
Inspirere til ein gjennomtenkt livsstil
Formidle kunnskap
Skape glede over naturen og i naturen
Vere trygge og gjere andre trygge**

