

Nordfjord folkehøgskule

EI HANDBOK I FOLKEHØGSKULELIV

NESTEN ALT DU TRENG VITE OM SKULEÅRET



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 friluftslivskulen 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 ferdigheiter, 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.

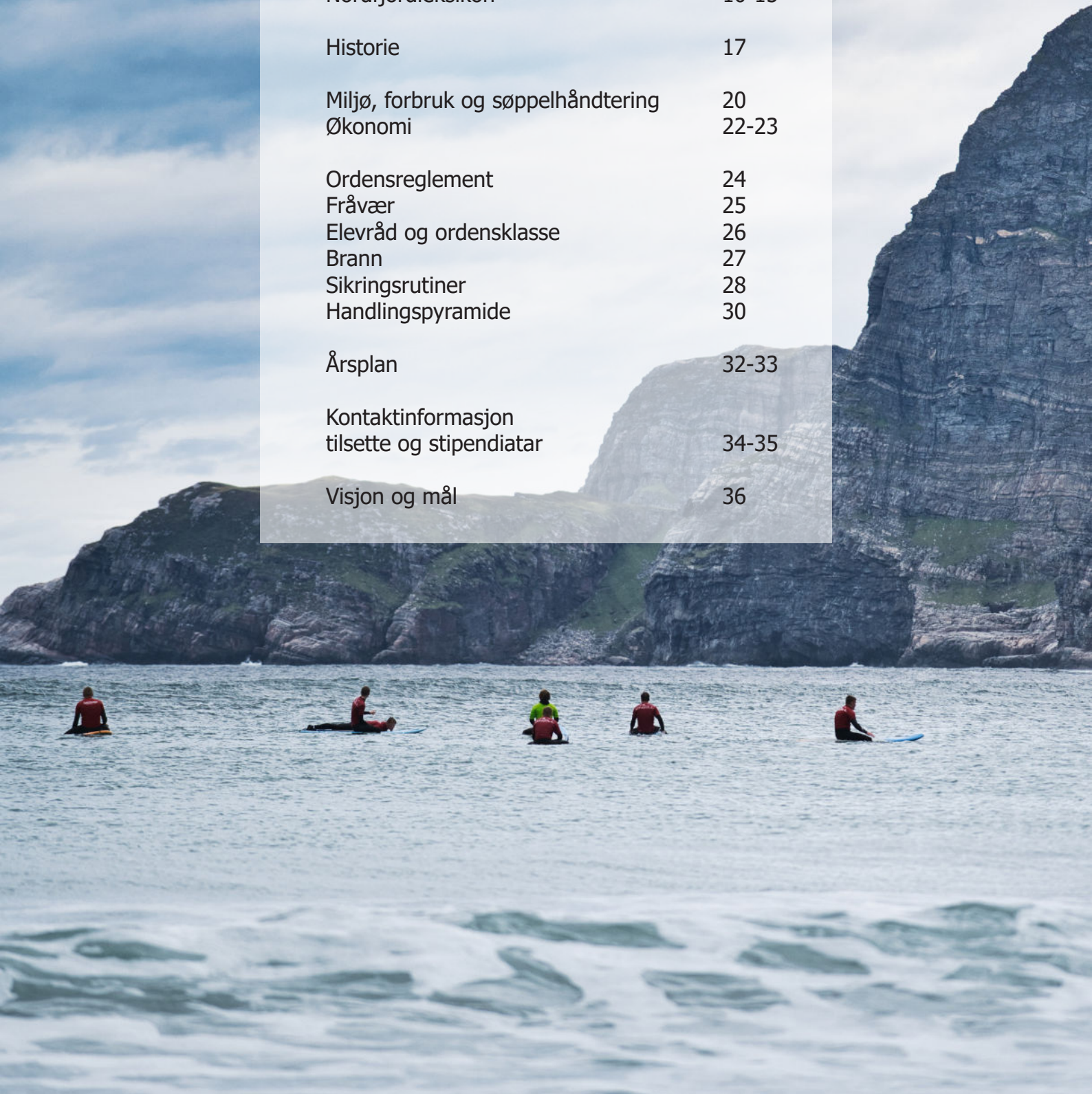


**Vi ønskjer deg velkommen hit, og gler oss til å sjå deg på
opningsdagen laurdag 23. august!**

Beste helsing Hildegunn, rektor

INNHALD

Helsing frå rektor	2
Livet på Nordfjord folkehøgskule	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 eksemplvis 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.

GENERELT 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 vestibylen. 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 storklasserommet. 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 spanner vidt frå friluftsliv, ekspedisjonsforedrag 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-etasje og får utdelt ingerdiensar til noko godt dei kan lage i lag.

PRAKTISK 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.

TEMADAGAR

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, grev grøfter, reparerer småbygg, ryddar sykkelstiar, vaskar og bakar.



PROSJEKT OG UVANLEGE VEKER

Vekene på folkehøgskulen varierer litt i både form og innhald, 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.

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 køyrer 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 TUR I EVENTYRLEGE AURLANDSDALEN

I september reiser heile skulen til Flåm. Der går vi på Flåmsbana og reiser til Finse og Hardangerjøkulen. Så bevegar vi oss nedover den eventyrlege Aurlandsdalen før vi reiser til Årdal og går for å oppleveden majestetiske Vettisfossen.

- 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 gleder over å klare seg i naturen midtvinters.

- SKIKURS I SKIANLEGG

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

- 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 ski-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.

PROSJEKTVEKER OG VALFAG

Gjennom skuleåret har vi tre valfagmodular og fleire prosjektveker. Her får du ei oversikt, meir info kjem når skuleåret er i gang.

- KREATIV VEKE 47

Det blir ei veke med kor, dans, scene, lyd og lys for alle elevane. Vi øver fram mot familiedagen laurdag 22.november.

- PROSJEKT I VEKE 48

Velg mellom fridykking, surf, jaktveke i Høyanger, fyrveke, hytte til hytte, sport og spel og trening eller ski.

- PROSJEKTVEKE I VEKE 12

Velg mellom topptur, skianlegg, kite, "Heilt grøn", utstyrslicing og gardsarbeid. Vind og vatn, KRIK og Ekspedisjon har eigne tur-prosjekt.

- SPENNINGSKURS/TOPPTUR I VEKE 13

Denne veka kan du velge mellom å være instruktør på vinteraktivitetar for ungdom med nedsatt funksjonsevne, eller topptur-prosjekt. Vind og vatn, KRIK og Ekspedisjon har eigne tur-prosjekt.

- VALFAG

Du vil få muligheten til å velge mellom valfag som for eksempel: terrengsykling, buldring, fotball, foto, båtførerprøve, krossfit, fjelltur, golf, havkajak grunnkurs, klatring, volleyball, mat i det fri, trearbeid, E-foil, keramikk, langrenn, topptur og utstyrslicing.



NORDFJORDLEKSIKON

-NYTTIGE OPPLYSNINGAR I ALFABETISK ORDEN

Adresse

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/organisasjonsblad. 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 vedfyrt badestamp. Den er til for å bli brukt. Hugs god hygiene, alle dusjar før dei går oppi stampen. Bruk av stampen skal avtalast med tilsyn.

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 opplysast 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 òg 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 vener, gir du beskjed til internatleiar. Snakk med henne i god tid på førehand for å avtale kvar gjesten skal bu. 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 250 kroner per døgn dei er på besøk. Om ein person overnattar ei natt, kostar det 250 kroner inkludert mat, uansett kor mange – eller kor få - måltid gjesten et i løpet av det døgnnet. Kontoret tek imot betaling for besøket. Om kontoret er stengt når du har besøk, kan gjesten betale via Vipps.

Bibelgruppe

Vi ynskjer at elevane skal få høve til å snakke om store livsspørsmål. Kapellstyret vert utfordra til å starte bibelgrupper. I desse gruppene studerer ein Bibelen og snakkar om tema knytt til den. Det er heilt frivillig 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 bilete 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 fjor samla elevane inn nesten 400.000 kr. Sjå elles friluftslivskulen.no/bistand.

Brann

Les nøye 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 køyrast 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

Brannndører 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.

Eilbil

Vi har to Zaptec billadarar ved hovedinngangen. Her kan man lade med ladebrikke eller app. Ladebrikke kan lånast i resepsjonen. Du kan evt få ei eiga brikke medan du er elev her, snakk i så fall med driftsleiar.

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 repostar 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 nattsinking. 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 vindaug et heilt opp i eit par minutt og steng det igjen. Sett ikkje opp vindaug et 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 drivstoffflasker. 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, bibliotek, salong, matsal, gymsal, storklasserom, kapell og musikrom. 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 daglege 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 sørgje for dette sjølv. Utanlandske elevar fyller ut

søknadsskjema til Folketrygda når dei kjem til skulen. Dei vil då få ordinære rettar til medisinsk stønad i samband med legebesøk, behandling på sjukehus og livsnødvendige medisinar.

Forsikring - ulukke

Skulen har forsikring mot ulukkeskade (død/invaliditet) som dekkjer det som skjer i skulen sin regi. Ved mindre alvorlege skader som beinbrudd, hjernerystelse o.l. kan ein ikkje rekne med at skulen si forsikring dekker tap av skuleopplegg i forbindelse med skade. 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 du 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 dekkja av di eiga eller føresette si forsikring. Plasser ski i skistallen. Pass på at sykkelen er dekkja av forsikringa og sørg 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/oppheng skal kun nyttast til gardiner.

Gloppen

Nordfjord folkehøgskule ligg i Gloppen kommune. Dette er ein jordbruks- skule- og industrikommune 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 vestibylen har vi ein skjerm der det dukkar opp beskjedar og nyttige opplysningar. For eksempel står det kven som er tilsyn og kven som er nattevakt. 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 trådløst 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. Dekning kan variere noko i dei ulike bygga.

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, stillerom. Stort sett kvar einaste veke vil det vere kristne kveldsmøte måndag kl 21.00. Dette er

frivillege 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 ansvar 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 Buldrebu. Stormkjøkken og brenselflasker skal settast tilbake på kokelagsrom etter kvar tur.

Lege, fysioterapi og liknande

Dersom du treng legetime, kan du ringe Glop-pen legesenter på tlf 57 88 44 40. Om du er usikker på om du treng legetime eller ikkje, kan du gjerne snakke med Internatleiar på førehand så kan ho hjelpe deg å vurdere symptom osv. 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 sjølvstelt 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 sjølvstelt skateboard og hoverboard.

Merking

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 søv 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

Kvart 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 500 kr.

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 pga. varelevering.

Piano

Vi har fleire piano på skulen, og desse kan de gjerne bruke! Pianoet i Ljosborgstova og i gymsalen skal kun brukast etter avtale med tilsyn. Piano elles er tilgjengeleg for øving på dagtid.

Post

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

Refleksvest

Når du skal gå/jogge/sykle langs vegane på kveldstid må du bruke refleksvest. Ta med deg heimafrå om du har, vi har også nokre til utlån.

Ro på internata

Vis omsyn til medelevane til ei kvar tid. Pass på volumet når du høyrer 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 rombyte

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. Om du ikkje finn deg til rette på rommet, tek du kontakt med Grethe eller læraren din for å snakke om situasjonen.

Røyking

Vi ynskjer at skuleområdet er røykfritt. Om du likevel røykjer, skjer dette sjølvsgatt 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 alarmer. 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, 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/omgangssjue skal du ikkje ete i matsalen, og då ventar du med å vere saman med andre til 48 timar 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/oppheng. 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 andreårselar 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, sykklar står i sykkelstallet ved Midttun. Syklane må ikkje sperre for utgangane på internata. (Sjå òg «Forsikring» side 12)
Skulen har nokre sykklar til utlån.

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.

Skaterom

I tredje etasje på Smie-bygget har vi bygd ein skaterampe som elevane kan nytte på fritida.

Søppel

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

Tak

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

Takras

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

Telt

Telt og lavvo skal hengast opp til tørk umiddelbart etter tur. Det er merka tørkeplass til alle telt i andre-etasje 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, vaktmeisteren 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 innan 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 naboar 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.

Vinter

Skuleplassen blir brøytta ved snøfall. Pass på at verdisaker ikkje blir liggande på skuleplassen. Ikkje sov ute nær vegar som blir brøytta. Bruk spadar som står ved inngangsparti til å måke snø frå trapper mm. Bruk strøsand når det er glatt. Trapper på Vest kan bli svært glatte og bør brukast minst mogleg når det er isete.

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 boge, armbrøst, kampvåpen og store knivar blir rekna som våpen og eksplosivar.

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.



Bilde framfor hovudbygningen på opningsdagen i 1923.

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 budskapen: «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».

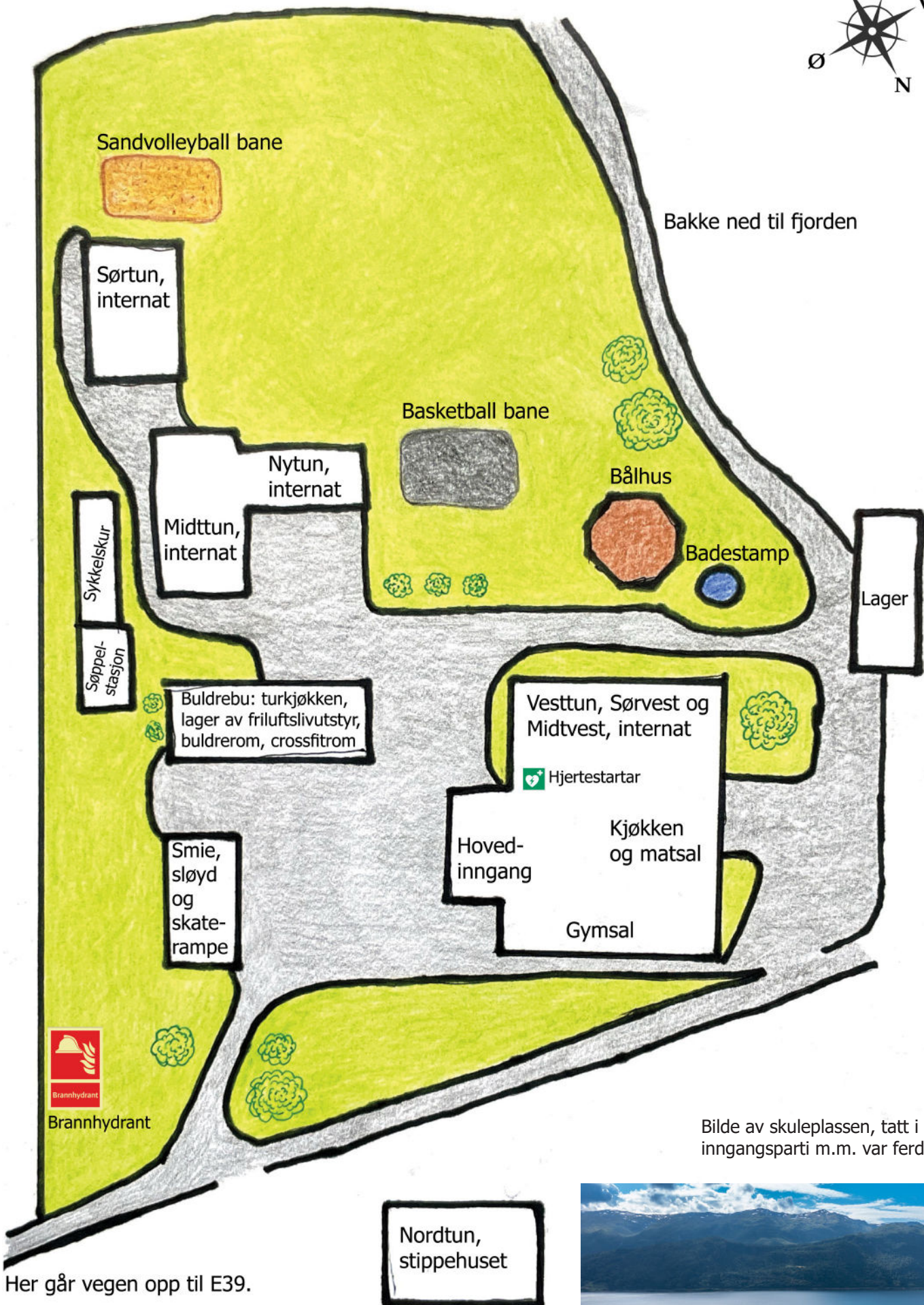
Internatet Midttun vart bygd i 1965, Sørtun i 1980 og Vesttun vart bygd i 1923 og seinare er alle internata bygde om og/eller pussa opp fleire gonger. Nyttun stod ferdig seint 2015. Smia og Buldrebu vart bygde i 1938. I 2023 vart det opna ny matsal, inngangsparti og fellesområder.

Nordtun vart bygt som rektorbustad 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.



Bilde av skuleplassen, tatt i 2023 etter nytt inngangsparti m.m. var ferdigstilt.





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 eit av dei nominerte bildene frå sist skuleår.



MILJØ SØPPEL FORBRUK

Vi er ein friluftslivskule, og vi vil vere ein miljøskule. For å kunne nyte naturen må vi òg 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 òg 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 òg 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 kjeldesorteringsstativ 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 òg 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.

MILJØRÅD

Vi ynskjer at elevane hjelper oss med å være ein skule med godemiljøvanar. Tenk gjerne gjennom om du vil engasjere deg i miljørådet.



For mange av dykk er dette første året de skal ha orden på økonomien heilt åleine. Det er fort gjort å føle seg 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, skuleturar, 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 134.750 og 143.650 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 oppmerksom 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 får NAV-støtte til glutenfri diett så vil det komme eit tillegg i prisen.

SKULETURAR

Skuleturane (Fellestur til Finse, Aurland, Flåm og Vettisfossen i september, Myrkdalen- veka i januar og Pilegrimsvandring i mai) kostar 12.000 kroner. Dette dekker alle utgifter i samband med turane.

FELLESKOSTNADER

Felleskostnadane er på 17.200 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 18.500 kroner til 27.500 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 har ein kostnad.

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. Det kan i løpet av skuleåret bli endring mht. utsending av skulefaktura.

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 "tilleggs kostnadane" dine.



DETTE MÅ DU OGSÅ VITE

BETAL I TIDE

Sørg for å betale innan betalingsfristen, og hugs å bruke KID-nummer. Har du spørsmål angående 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

utstyrspress 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 opphaldspengar for seks veker etter at eleven har slutta ved skulen. Du må og 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.

Ved opptak måtte alle elevar lese gjennom ordensreglementet for skulen og og huke av for om ein hadde lest og akseptert reglementet. Det er viktig for oss at alle at dei som har kvardagen sin på skulen føler seg forplikta til å følgje 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 først 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 timar. Fråvær frå Morgonsamling tel som 1/2 time i fråversprosenten.

4. UNNTAK

Avgrensa til 15 dagar i skuleåret kan følgjande fråvær kompensert 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 vedtektene 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 avgjerder 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 sørgjer 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 meining, kalle inn til elevmøte. Det skal vere skriftleg sakliste til slike møte. Saker som skal fram på elevmøtet må gå gjennom elevrådet.
- Elevrådet tek avgjerder 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 moppar golv i matsalen.

PRAKTISKE OPPGÅVER

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

EVENTUELT 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 søv 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/Nyttun og Vesttun.

Gangansvarleg-brann skal ha oppteljing og melde frå til brannvernleiar om at alle er frammøtte, eventuelt manglande 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 høyrer 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 rekkefølga 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 situasjonar 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 meldingspermen 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 deltakarar.
- 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 tur-deltakarar er medansvarlege for alle avgjerder som gruppa blir einige om undervegs.
- Tilstrekkeleg med mat, drikke og klede samt utstyr for navigasjon (kart/kompass), førstehjelp og nødbivakering er ein sjølvfølgje når elevar frå Nordfjord folkehøgskule er på tur. Det same gjeld kjennskap til ferdselsreglar (allmannsretten med restriksjonar).
- Tilsynslæraren blir avløyst av nattevakt kl 22:00 (på kvardagar), og eventuell rådføring og opplåsing av utstyrsrom må avsluttast før denne tid.

For nokre aktivitetar der skulen sitt utstyr skal lånast/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 kamera-tredning
- Ingen skal padle meir enn 50 m frå land
- Alle skal bruke flytevest/redningsvest
- Ved ferdsel i mørkret skal det brukast lykt

HAVKAJAKK

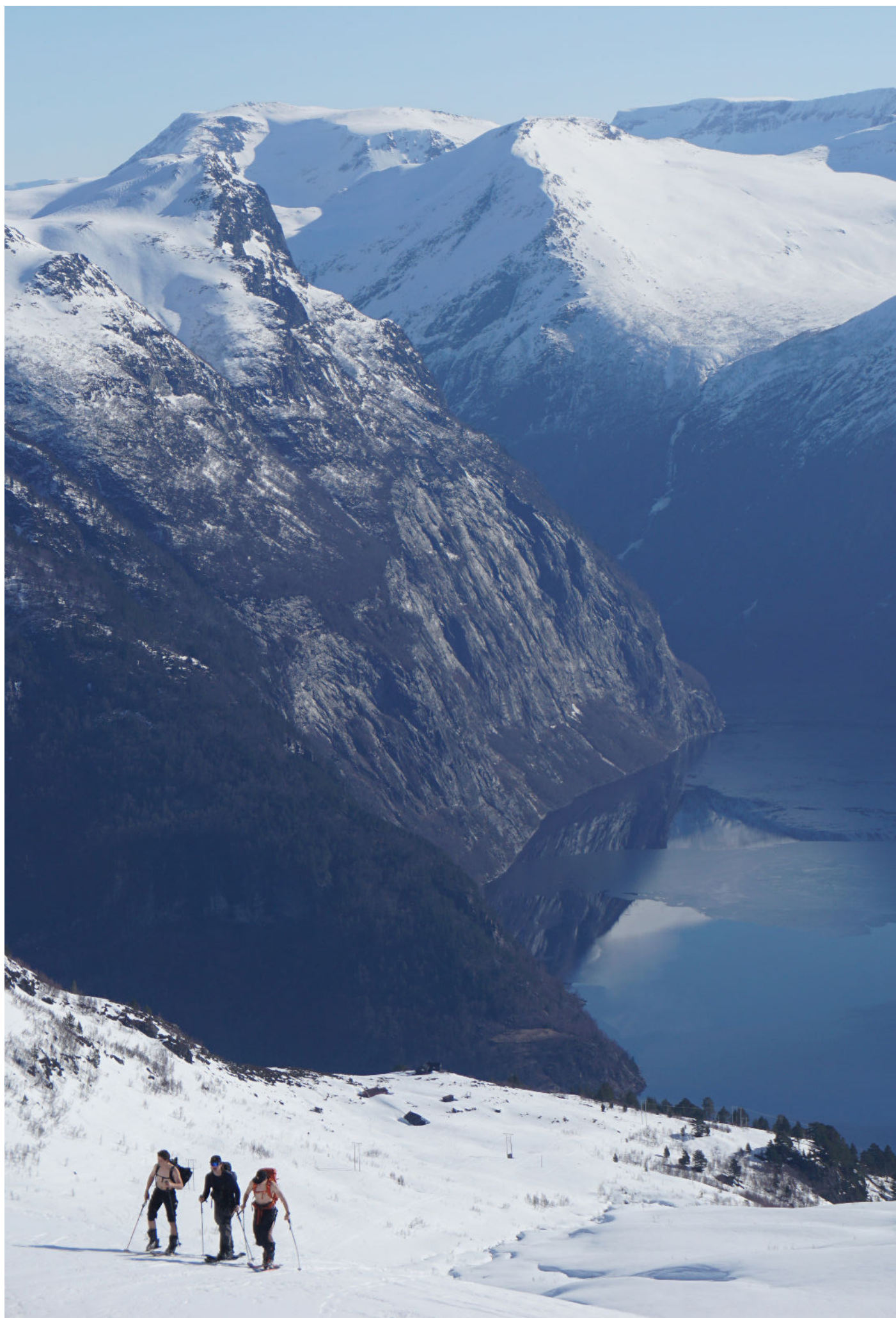
- Dei som skal padle kajakk skal ha gjennomført kameratredningskurs med kajakk
- Ingen får lov til å bruke skulen sine kajakkar før dei har prøvd å kvelve med spruttrekk
- Det skal vere to og to kajakkar i følgje
- Ingen skal padle meir enn 50 m frå land. Fjordar eller sund breiare enn 100 m kan berre 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, vassstemperatur, fjordbreidde 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 skredvarsel og ferdselsråd 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, konflikthar 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.

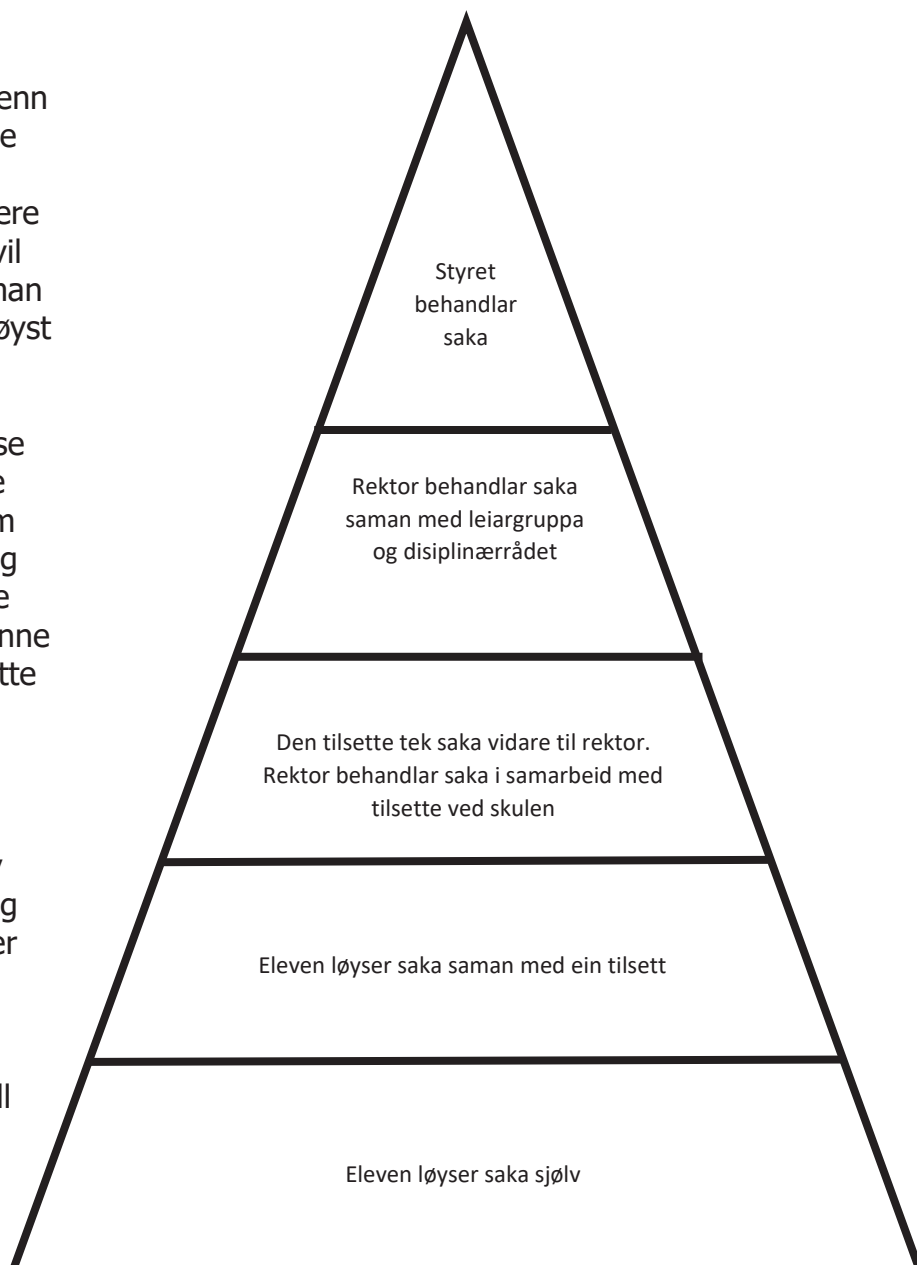
-Dersom det oppstår små konflikthar eller liknande er det ønskeleg at eleven prøver å løyse saka sjølv, eller saman med ein medelev.

- 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 utvisingssaker.

- Ved utvisingssaker er styret det organet som behandlar ei eventuell anke av saka.





Skuleåret 2025/2026

Veke	Timeplan	Måndag	Tysdag	Torsdag	Fredag	Laurdag, seminar	Laurdag, elevkveld
34	Oppvaskparti					Opningsfest	Søndag gapahuken
35	Haugen	Informasjon og omvisning, 1700 Foto	Linje	Haugen	Info, vask, branninstr. og elevsamtaler	Førstehjelp	Elevkveld lærarane
36	3d linje	Vask, allmøte, linje, telt og primus	Linje	Linje	Fellesdag Praktisk Førstehjelp	Okhaldunga	Karnis
37	3d linje	Vask, allmøte, linje og tema Matveke	Linje	Linje	Frihelg	Frihelg	Frihelg
38	Fellestur	Flåm/Finse/Aurland	Flåm/Finse/Aurland	Flåm/Finse/Aurland	Flåm/Finse/Aurland	Matamål (Bistand)	Stippane
39	5 d linje Lofoten	Linje	Linje - LG	Linje	Linje	Mat i det fri	KRIK1
40	3d linje, Lofoten	Vask, allmøte, linje, praktisk brannøving	Valfag M1T til lunsj LG	Linje	Linje	Hautferie	Hautferie
41	Hautferie	Hautferie	Hautferie	Hautferie	Hautferie	Hautferie	Hautferie
42	FS+KRIK+VV Frankrike, JF jakt	Valfag M1M	Fellesdag - Fjelltur	Linje	Linje	Orientering	Ekspedisjon
43	FS+KRIK+VV Frankrike, JF jakt	Valfag M1M	Valfag M1T til lunsj	Linje	Linje	Strandrydding	Ski og surf Besøk Danielen VGS
44	Prosjektveke 44	Valfag M1M	Valfag M1T til lunsj	Prosjektveke	Prosjektveke	Opptaksstart/invitere skular	Utforsk Norge
45	Koketlagstur	Planlegge koketlagstur	Koketlagstur/linje LG	Koketlagstur/linje	Fri	Frihelg	Frihelg
46	Koketlagstur	Valfag M1M	Dughad	Koketlagstur/linje	Koketlagstur/linje	Jordomsøiling + scenedag	Ski og Fjellsport
47	Scenedagar	Valfag M1M	Valfag M1T til lunsj LG	Scenedagar	Scenedagar	Familiedag (Bistand)	Familiedag (Bistand)
48	Prosjektveke 48	Prosjektveke	Prosjektveke	Prosjektveke	Prosjektveke	Vinterfriluftsliv stopper	Vind og vatn
49	3d linje	Besøk frå NLA	Valfag M1T til lunsj	Linje	Linje	Swingkurs	Swingkonkurranse Stippane
50	Juleverkstad Fotballcup	Juletrim Nordvestcup Sjøholt	Juleverkstad Nordvestcup Sjøholt	Bistandsdag i bygda Personalsamling	Linje	Buldrekonkurranse	KRIK2
51	Julefest	Verda og vi	Turneringsdag (Bistand/fotball)	Skikk og bruk & kor	Juleferie	Juleferie	Juleferie
52	Juleferie	Juleferie	Julaften	Juleferie	Juleferie	Juleferie	Juleferie

VÅR 2026

Veke	Timeplan	Måndag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag, seminar	Laurdag elevkveld
1	Juleferie	Juleferie	Juleferie	Juleferie	1. nyttårsdag			
2	Skulestart 5. jan, skredkurs	Skredundervisning Ped.møte kl 1330	Valfag M2T LG	Praktisk skreddag Linjevis	Skredteori Gruppedelt	Praktisk skreddag Gruppedelt	Torbjørn Gran	Jakt og fiske
3	3d linje	Tru og tanke	Valfag M2T	Linje	Linje	Linje	Årbok på dagtid	Ski og Fjellsport
4	Frivillige	Skikurs	Skikurs	Skikurs	Skikurs	Skikurs	Friløp	Friløp
5	Felles vintertur/Fjorårstreff	Fridag/ 1/2 Ped.dag	Måndagsrytme Førebu felles vintertur	Felles vintertur	Felles vintertur	Felles vintertur, Fjorårstreff på kveld	Fjellbygda Open	Fjorårstreff/ Internatkveld
6	Diverse - SS pudderjakt	Tru og tanke	Valfag M2T LG	Linje	Linje	Linje	Eva frå Upscale	AG/ Ekspedisjon
7	Diverse - SS pudderjakt	Tru og tanke	Valfag M2T - KK	Linje	Fellesdag Stipp?	Fellesdag skitrekk	Vinterferie	Vinterferie
8	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie	Vinterferie
9	3d linje - UN og EKS Langtur	Tru og tanke	Valfag M3T LG	Linje	Linje	Linje	MAF?	Jakt og fiske
10	Prosjektveke 10 - UN og EKS langtur	Prosjektveke 10	Prosjektveke 10	Prosjektveke 10	Prosjektveke 10	Prosjektveke 10	Bistandsløp	Ski og surf
11	3d linje	Tru og tanke	Valfag M3T	Linje	Linje	Linje	Menneskeverd	Uttorsk Norge
12	2d linje	Tru og tanke	Valfag M3T LG	Linje	Linje	Avreise Hafjell/Førebu Spenningskurs	Hafjell	KRIK1
13	Spenningskurs/Hafjell	Spenningskurs/Hafjell	Spenningskurs/Hafjell	Spenningskurs/Hafjell	Spenningskurs/Hafjell	Spenningskurs/Hafjell	Påskeferie	Påskeferie
14	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie	Påskeferie
15	3d linje EKS Svalbard	Påskeferie	Måndagsrytme og tanke	Linje	Linje	Linje LG	Landsbylauddag (Bistand)	KRIK2
16	Åleinenatt/EKS Svalbard	Førebu Åleinenatt	Valfag M3T	Åleinenatt/fellestur	Åleinenatt/fellestur	Åleinenatt/fellestur	Personlig økonomi	Ski og Fjellsport
17	5d linje	Linje	Linje	Linje	Linje	Linje LG	Ornitolog Skrido	Vind og vatn
18	3d linje	Skulekor	Dugnad	Linje	Linje	Linje (1. mai)	Felles fjelltur	Rollebryllup
19	Pilgrimsvandring	Førebu Pilgrim/skulekor	Pilgrimsvandring	Pilgrimsvandring	Pilgrimsvandring	Pakke og elevsamtaler	Avslutningsfest 9.mai	Grillkveld/ Årbokskriving
20	Vask og reis	Fellesvask	Vask av elevrom - LG Linje/Intern-avslutning	Reise etter lunsj (halv etterarbeidsdag?)	Sommerferie			

TILSETTE



Hildegunn
Gjesdal Tennebø
rektor
91 18 46 79



Eivind
Kjerstad Nilsen
inspektør
47 60 82 67



Grethe Vik
internatleiar
92 01 93 99



Knut Torvanger
økonomileiar
47 02 22 50



Ole Nygaard
drift/økonomileiar
47 63 75 27



Per Momrak
lærer
91 13 06 26



Håkon Schjølberg
lærer
97 52 24 11



Lars Anders Hoel
lærer
90 72 32 91



Steinar Hallgrim
Saltbones
lærer
97 02 10 69



Ole Martin Enget
vaktmester
94 98 40 57



Erlend Aunevik
lærer
99 50 64 57



Jan Hedges
lærer
40 45 77 09



Anne Neerland
lærer
41 52 28 15



Synne Anmarkrud
Vigane
lærer
45 05 97 92



Simon Neerland
vikar
47 48 89 82



Bodil Hjelmeset
lærer
97 66 31 96



Lisbeth Momrak
lærer
91 30 91 36



Inger Johanne
Blikra Fagerli
miljøarbeidar
91 34 53 26



Kristina Tveitdal
Tomasgard
miljøarbeidar
41 55 70 16



Maria Roset
Sølvberg
lærer handverksfag
90 60 82 47



Sara Margrethe
Ommedal
kontor
45 47 13 19



Prisha Torvanger
kokk
95 93 31 72



Terje Hauge
kokk
91 72 04 51



Vidar Bolstad
kjøkkenleiar
91 17 64 34



Merete Nilssen
Myklebust
kokk
95 10 99 62



Gunhild Aabrekk
Nedrebø
kjøkken/internat
97 18 36 28



Diana Socka
kjøkken/internat
94 15 09 07



Torill Torgnes
kjøkken/internat
91 39 98 10



Else Løkke
kokk/internat
90 70 78 58



Sonja Laukeland
kjøkken/internat
91 57 56 82

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**

