

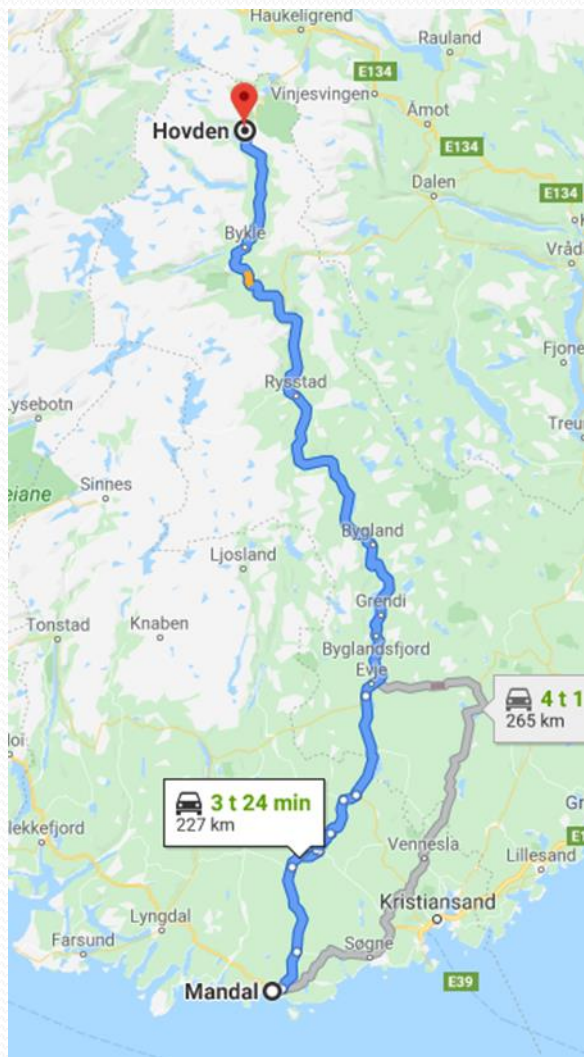
VINTERLEIRSKOLEN 2022

Uke 11

14. – 17. mars



HVOR REISER VI?



Hovden Fjellstoge

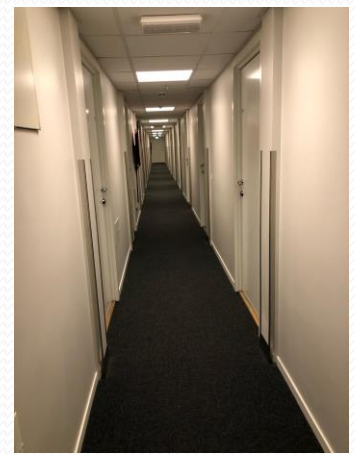
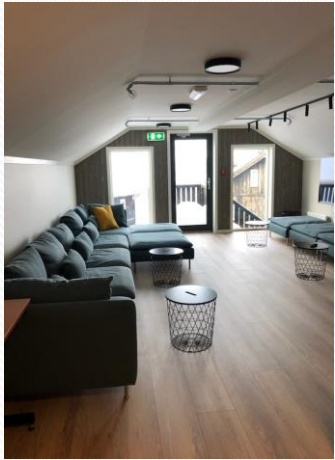
- Øverst i Setesdalen
- 850 m.o.h
- 2,7 km ovenfor Hovden sentrum



Hvem reiser og hvordan skal vi bo?

- 103 elever
- 10-12 voksne (kan endres)
- Vi bor i rom knyttet til hovedbygning på Fjellstoga
 - Hotellrom med 2- 8 personer
- Alle skal få bo med noen de er trygge på
- Læreren setter sammen elever/grupper





PROGRAM FOR SKISKOLEN

FØR AVREISE

- Info.møte 9. trinn, elever og foresatte i uke 5
- Elevene får info. om oppholdet; utstyr, aktiviteter, program, turer osv. i uke 5-7
- Mer detaljert planlegging uke 9-10
- Uke 11: avreise mandag, hjem torsdag

PROGRAM FOR SKISKOLEN

PÅ HOVDEN

• Mandag:

- Avreise ca. 09.00
- Busstur ca. 3,5 timer. Husk matpakke
- Sjekke inn på rommene
- Kort skitur
- Middag
- Undervisning fjellpatruljen

• Tirsdag:

- Langrennstur
- Middag
- Kveldskjøring/avslapping

• Onsdag

- Langrennstur
- Middag
- Felles kos og underholdning

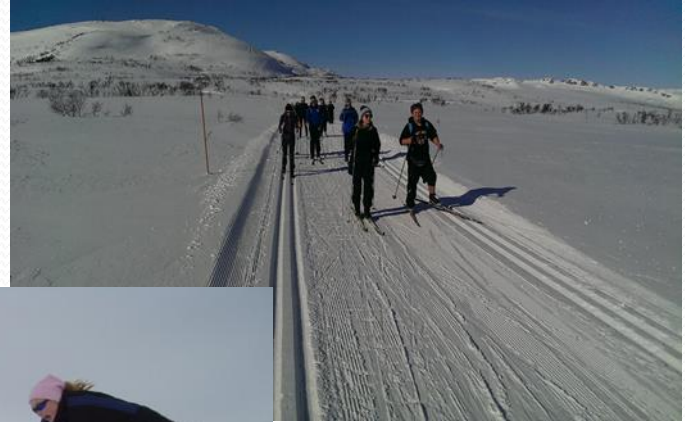
• Torsdag

- Utvask og pakking
- Alpint/langrenn/badeland?
- Enkelt måltid før avreise
- Avreise Hovden ca. 17.00
- På Vassmyra ca. kl. 21.

DAGSPLAN PÅ HOVDEN

Tirsdag/Onsdag	
07.00	Vekkerklokka ringer
08.00 – 09.00	Frokost i Fjellstoga 08.00 – 08.55. Smøring av niste, drikke på termos, pakke sekk og rydding av rommene NB! Det er lurt å starte tidlig med å smøre skiene, så slipper du å stresse med det etter frokost eller rett før vi skal dra på tur.
09.00	Morgeninspeksjon
09.00 – 09.30	Gjøre klar til dagens tur, bla smøring av ski. Lurt å starte med smøring av ski tidlig.
09.30	Samling ute i turgrupper. Informasjon om dagen. Husk sekken!
10:00	Til fjells
Ca. 17.00	Middag på Fjellstoga Tidlig middag på tirsdag for de som skal på kveldskjøring
ca18.00 – 20:30	Tirsdag valgfri alpinkjøring/ Onsdag :underholdning, konkurranser NB! Skibuss går klokken ?
20.30 - ?	Kveldskos. Romtid/mørketid? Bestemmes av leder underveis. Avhengig av om tidene kvelden før er overholdt 😊

Alle skal være i aktivitet hver dag – tilpasset den enkeltes nivå



HENSIKT MED TUREN

- Bli kjent med naturen/fjellet vinterstid
- Øve opp skiferdighetene
- Førstehjelpsopplæring, trygg ferdsel i fjellet og skredfare.
- Trene seg sosialt.
 - Vi bor sammen, spiser sammen, rydder og vasker og løser uvante oppgaver i sammen i nesten en hel uke
- Bygge relasjoner som vi kan ta med oss tilbake til skolehverdagen

Regler for turen

- Samme ordensreglement som på skolen
- «Innetid» – alle på eget rom (22.00)
- Mørketid – alle i sengene, alle lys av (22.30)
- Vi går vakt hele natten, så ingen låser rommene
- God morgen; kl. 07.00 – 07:30 hver morgen. Når morgeninspeksjonen kommer kl 09.00 skal alle ha spist, kledd på seg, smurt niste, fylt drikke til termos, pakket sekken og ryddet rommet.

Koronasituasjonen

- Skolen er nå på grønt nivå
 - Ingen behov for kohortinndeling
 - Klassene kan være sammen på tvers
 - Opprettholde god hoste- og håndhygiene
 - Alle må være friske
- Følger ellers regler som gjelder på stedet mtp avstand og opphold i fellesarealer

Vær varsom med hverandre

På rommene.

- Vise respekt for hverandre ved å holde orden på tingene sine, ha ekstra ansvar for at alle på rommet har det bra og innrette seg etter det læreren som har inspeksjon sier.
- Alle trenger søvn for å komme gjennom disse dagene på en god måte.

På tur:

- Vente på hverandre. Pass på å ta pauser slik at alle får pauser. Innordne seg etter den/de lærerne som har ansvaret.

På Fjellstoga:

- Husk at vi ikke er alene der oppe og at vi oppfører oss ordentlig på fellesrommet. Vi representerer Vassmyra 😊

UTSTYRSLISTE

LANGRENNSSKI/STAVER/SKO

Ullundertøy / stillongs /
superundertøy

Ullstrømper + reserve

Langermet genser (ull
eller fleece)

Skibukser / overtrekksbukse

Vindtett jakke

Regntøy (vi er ute i all slags vær)

Lue

Skjerf / headover ("buff")

Votter + reserve

Toalettsaker/håndkle

Sengetøy (evt. lakenpose eller
sovepose + laken)

Solbriller/ slalåmbriller

Solkrem (høy faktor)

Innetøy / innesko

Termos (evt. kakaopulver)

Sitteunderlag

Ryggsekk (dagstursekk)

Eventuelt:

Alpinutstyr (HUSK: Hjelm!) eller
badetøy

Gnagsårplaster

Gamasjer (anbefales)

Brus/godteri til eget forbruk

Og ikke minst...

- Det er viktig å tenke på at **klær og utstyr må være funksjonelt og i passelig størrelse.**
- **Prøv klær og sko** hjemme før avreise!
- **Sjekk ski- og stavlengde.** Sjekk også at skoene passer til bindingene på skiene.
- Husk at det er bedre å kle seg med **flere tynne lag** enn ett tykt
- Anbefaler **ull** innerst mot kroppen

Eie, leie eller låne?

- Vi anbefaler at alle ordner seg utstyr før avreise
- Lån av venner, familie, bekjente, klassekamerater
- Lån på:
 - BUA Mandal
 - <https://www.bua.io/utlansordninger/bua-mandal>

Svar på spørsmål og innspill fra foreldre:

- All nødvendig info. vil bli lagt ut på skolens hjemmeside. Her vil vi også legge ut oppdateringer underveis på Hovden.
- Har du spørsmål eller informasjon om ditt barn; ta det opp med kontaktlærer. Ta evt. kontakt med skiskoleleder også.
- Det er ikke aktuelt å gå ned på butikken for å handle underveis. Det er en kiosk på Fjellstoga, men der er det stive priser.
- Alpint er frivilling. Også her vil vi dele inn etter nivå, så det er en fin mulighet for å prøve seg for første gang.
- Heiskort er inkludert.
- Skolen har samme forsikringsordning for elevskade som på skolen, men ikke tyveriforsikring.
- Hovdenturen er en obligatorisk del av opplæringen. Målet er derfor at alle skal være med.



