



Sommerhilsen til EkstremSport Luft FOLKEHØGSKULE



Sommeren har kommet på Voss, og Voss folkehøgskule er snart klar for nye elever 😊
Vi bruker tiden på å forberede neste skoleår. Vi har lagt et fantastisk år bak oss og nå håper vi at neste år blir minst like bra!

Karoline og Andreas, som gikk i luftklassen i fjor, skal være stipendiater, altså andre-års elever. De skal hjelpe dere med alt fra å finne frem på skolen til å være hjelpeinstruktører i paragliding eller lære dere å fly i vindtunnelen. I tillegg tar de med alle de beste opplevelsene fra i fjor og bruker erfaringen på å arrangere mange morsomme aktiviteter utenom skoletid.

Klassemiljø

Vi har hatt en liten prat med alle dere, og vi er ganske sikre på at det også til neste år blir kjempebra miljø i klassen.

Vi vet av erfaring at mange er litt nervøse før skolestart, og spesielt lurer mange på om de er flinke eller tøffe nok til forskjellige ting. Det er det ingen grunn til å være bekymret for. Alle skal lære alt fra nybegynnernivå og ingen har noe luftsporterfaring fra før. Mange bekymrer seg ofte for om de er gode nok på ski, men har ingenting å bekymre seg over. Dere kommer hit for å lære, og dere har skiinstruktører med hver eneste dag vi er i bakken.

Vi tror dere kommer til å passe godt sammen og bli en kjempefin gjeng.



Skoleåret

Du skal bo på Voss i ni måneder, fra midten av august til midten av mai. Linjefag utgjør omtrent halvparten av timene. Foruten "vanlig" linjetid er du med linja i linjeuker, på studietur, andre turer og i samarbeidsuker med andre linjer. I tillegg har vi valgfag, fellesfag og elevkvelder og skoleturer. På folkehøgskole får du lære mye mer enn fag. Du skal lære å arbeide og leve sammen med andre. Det faglige og det sosiale går hånd i hånd. Her er det ikke karakterer - men din karakter som teller. De fleste som har gått på folkehøgskole sier at det var et av de beste årene de har hatt.

Det håper vi du også kan si om et år!

Sikkerhet

Luftsport er ikke risikofritt! Vi gjør mye for å begrense risiko, men til slutt er det du selv som bestemmer hvilken risiko du skal ta. Sjansen for at noe skjer er uansett alltid til stede. Vi vurderer kontinuerlig forbedringspotensialet rundt sikkerhet. Hvert år gjør vi en risiko- og sårbarhetsvurdering for linja, og ved behov gjør vi endringer i vårt undervisningsopplegg.

Innen fallskjermhopping vil du i løpet av skoleåret stort sett ha lærer, instruktør eller hjelpeinstruktør til stede. I paragliding er en instruktør eller lærer til stede helt til du får lisens. Dersom du blir klar for å få lisens i løpet av skoleåret, får du prøve dra ut og fly på egen hånd.

Paragliding er en fantastisk sport med store muligheter, men det har også potensiale til å være det mest risikable vi driver med. Hvis vi ikke setter begrensninger på oss selv, så er det ikke mulig å drive med slike sporter på en folkehøgskole. Dette er det utrolig viktig at alle elever har forståelse for. Hvis vi merker at en elev ikke følger regler, ikke innretter seg etter våre sikkerhetsprosedyrer eller viser tilstrekkelig forståelse for sporten, er det til slutt vår plikt å ta den eleven ut av undervisningen. Det kommer sjelden så langt, men vi ber deg tenke nøye gjennom din egen rolle i vårt arbeid med sikkerhet!



Økonomi

Totalpris for året er 166.000,-

I tillegg til dette beløpet må du selv må dekke lisens- og forsikring for luftsportene. Dette koster rundt 2-3000,- per kalenderår. Du trenger ikke gjøre noe med dette før du kommer på skolen.

Du bør også sette av litt penger til lommepenger og hjemreiser. Studieturen er dekket av skolepengene, men mat på studieturen må du dekke selv.

Helse

Minner om at du må **ha med legeattest for fallskjermhoppere**. Skjema finner du her: https://nlf.no/sites/default/files/fallskjerm/dokument/21.11.17_legeskjema_fallskjermhoppere.pdf

Her finner du veiledning til fastlegen din:

https://nlf.no/sites/default/files/fallskjerm/dokument/ad_legeskjema_for_fallskjermhoppere_og_tandemelever.pdf

Det er viktig at skjemaet er riktig utfylt og forseglet. Det er kun denne legeattesten som godkjennes for fallskjermhopping. Attesten kan du ta med til skolestart, men den må ikke være mer enn 3 måneder gammel.

Vi minner og om at skolen, og spesielt ekstremsportlinjene, har en absolutt nulltoleranse for narkotika. Brudd på dette vil medføre utvisning fra skolen.

Vi vil oppfordre deg til en aktiv sommer. Du skal være mye i aktivitet og spesielt til vinteren skal du gjerne mer på ski enn du noen gang har vært før. Da er det en stor fordel om du holder deg aktiv, trener litt og holder kroppen i form. Tren gjerne litt skadeforebyggende. Du kan finne gode tips på <https://www.skadefri.no>.



Pakkeliste

Liste over hva du må ha med deg er vedlagt: **Utstyrsliste Ekstremспорт Luft**. Husk å merke alt du har med deg med navn og telefonnummer. Vi bruker litt sykkel for å komme oss rundt, så det må du ha med. Den trenger ikke å være dyr, det holder helt fint med en brukt gammel sykkel.

Snart er du en del av Ekstremспорт Luft- klassen 2022/23!

Vi gleder oss veldig til å møte deg i august 😊

Med vennlig hilsen

Karoline, Andreas og Lars

Voss Folkehøgskule: 56529040