

Hei!

Sommeren er godt i gang på Voss. Elvene er fulle av smeltevann og padlere, og til høsten er DU en av dem!

For at du skal kunne møte så forberedt som mulig og få mest mulig ut av oppstartstiden, kommer det her en liten sommerhilsen med en god del viktig informasjon. Mye av dette står på nettsidene til skolen, men **les godt igjennom alt** og ta kontakt om du er usikker på noe.



Året på Voss varer i ni måneder, fra slutten av august til midten av mai. Linjefag utgjør de fleste timene, og hovedfokusert vårt ligger på padling og frikjøring/topptur. Foruten "vanlig" linjetid er du med linja i linjeuker, på utenlandstur og andre reiser, og i samarbeidsuke med andre linjer. I tillegg har vi flere valgfag, fellesfag og elevkvelder. På folkehøgskole lærer du mye mer enn fag. Du skal lære å arbeide og leve sammen med andre. Det faglige og det sosiale går hånd i hånd med menneskelig utvikling. Du lærer deg selv å kjenne i møte med andre, og med naturelementene vi skal leke og lære i. 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:

Ekstremsport er ikke risikofritt. Vi kan gjøre 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. Risikovurdering er en kontinuerlig prosess og vi skal lære å ta avgjørelser basert på gode vurderinger, ikke på tilfeldigheter og ungdommelig «guts»;

Elvepadling, frikjøring, klatring osv. er fantastiske sporter med enorme muligheter, men de har også potensiale til å være noe av det mest risikable vi driver med. Hvis vi ikke forholder oss til «metodesett» og setter litt 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 dette!



Utstyr:

Med så mange aktiviteter som vi skal innom, kreves det en del utstyr.

Skolen har elvekajakker og padleutstyr, telt, stormkjøkken og klatreutstyr, men du vil trenge noe personlig utstyr som er vanskelig å ha tilgjengelig til alle elever. Dette gjelder f.eks. våtdrakt til padlinga og sykkel for å komme oss rundt i nærmiljøet. Begge deler må du ha klart til skolestart, siden vi trenger det tidlig i skoleåret. Det samme gjelder vanntette tursko, sovepose, liggeunderlag og klatresko.

Se ellers liste over hvilket utstyr du må og bør ha med deg. Ikke kjøp alt nytt! Det er viktig å presisere at utstyret ikke trenger å være siste mote. Ta med deg det du har, så kan du heller supplere etter hvert om det skulle bli nødvendig. Dersom du trenger å kjøpe noe nytt, kan det være lurt å vente til du kommer på skolen. Her kan du få råd om hva som kan være lurt å

kjøre. Skiutstyr er ofte på salg før ny sesong, sjekk nettbutikker som fjellsport.no, vpg.no, oslosportslager.no, sportsnett.no og lokale butikker. Bruktmarkedet på Finn, friflyt.no og facebook har også mye bra. Det er vanlig at flere i klassen går sammen og bestiller, slik kan dere få bedre pris. Skiutstyret haster det ikke med, men det må være på plass til etter høstferien (vi går grundig gjennom behov for den enkelte før den tid).

Diverse:

Husk at du også må ha gyldig pass til utenlandsturen våren 2022. Sjekk gyldigheten på passet i sommer, og lag nytt på din lokale politistasjon før du kommer om du trenger det. Da kan det også være greit å se over reiseforsikringen din, at alt er i orden. Ta med informasjon om denne på skolen.

Innen vi starter skoleåret så skal en Teams-gruppe opprettes for klassen, der alt av praktisk informasjon for klassen vil bli lagt ut. I mellomtiden er det bare å ta kontakt med meg direkte.

Har du spørsmål er det bare å ta kontakt. Velkommen skal du være!

Beste hilsener,

Helge Martinsen – linjelærer Ekstremспорт VOSS

45853514 / helgemrt@gmail.com



Utstyr du må ha i løpet av året

Det er lurt å merke klær og utstyr med navn! Husk du får over 100 samboere..!

- Våtdrakt 4/6 mm (3/5 mm blir for kaldt) og sko. Våtdrakthette og votter («pogies/open palm mitts») kan være godt å ha på senhøsten når det begynner å bli kaldt i vannet
- Sovepose: må være så varm at du kan sove ute om vinteren/eventuelt to lettere soveposer som kan brukes dobbelt som vinterpose
- Liggeunderlag (Bergans sleeping mat extreme og Mammut Bamse er bra og billig helårsunderlag, eventuelt ekstra komfort og varme med et oppblåsbart i tillegg)
- Fjellsko
- Klatresko (kjøp en størrelse mindre enn du tror du skal ha, men ikke så liten at du får krampe etter 2 minutter. Når man begynner å klatre oppdager de fleste at de har kjøpt for store...)
- Ullundertøy (ren ull er best, minst to sett anbefales)
- Ullgenser
- Varme klær
- Lue, votter/hansker og hals
- Vind- og vanntette ytterklær
- Treningstøy
- Ryggsekk: **Stor ca.** 70-130 L og ski/ **dagstursekk** ca. 25-40 L
- Bestikk, tallerken og turkopp i hardplast
- Termos
- Kniv (Mora Robust eller lignende er billig og bra til alt vi skal)
- Hodelykt
- Sykkel og hjelm: Syklene står ute i stativ under tak. Husk lås og forsikring!
- Skiutstyr: Allround frikjøring/randonnèski med gå-binding (ramme eller tech). Skiene bør være mellom 90-110mm på midten, teleskopstaver med løssnøtrinse
- Skifeller (for topturer)
- Hjelm til skikjøring
- Kompass
- Skredspade, søkestang og skredsøker (dette kan vi ta opp felles bestilling på for å få det billigere)

Utstyr du kan ta med hvis du har:

- Telt
- Stormkjøkken eller primus
- Klatreutstyr
- Bivuakksekk/vindsekk
- Kajak med tilbehør (åre, vest, trekk osv.)
- Kamera
- Action kamera
- Øks/sag (liten turøks/sag)
- Crashpad til buldring
- Kart
- Kompass med klinometer
- Ryggplate
- Gamasjer (veldig greit å ha)
- Fotposer