

Velkommen til Ekstremsport

Hei!

Nå er det ikke lenge til vi sees, og jeg håper at du gleder deg! Det blir et år med utfordringer og mestring. Det blir et år med vennskap og samspill. Det blir et år med personlig utvikling. Det blir et år med opplevelser og minner du vil kunne fylle alle dine største sekker med, og som du vil bære med deg for alltid. Sammen skal vi lage dette til et fantastisk år, hvor vi støtter og gjør hverandre gode, har det fint sammen, spiller på lag med naturen og blir litt klokere!

Sikkerhet er hele tiden i fokus, og vi setter strenge krav til oss selv og elevene for å unngå skader og ulykker. Samtidig er selvstendighet en viktig del av opplæringen. Jeg ønsker at du tenker litt igjennom din egen rolle med tanke på sikkerhet. For at du skal kunne møte forberedt får du her litt praktisk informasjon, om økonomi, utstyr og annet.

For å få til året trenger du en del utstyr. Skolen har elvekajaker 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 året. Det samme gjelder gode, vanntette tursko, sovepose, liggeunderlag og klatresko. Se fullstendig utstysliste og kom gjerne med spørsmål om det skulle være noe. Linjeprisen er 141 500kr, noe som ligger litt over hva du får i støtte av Lånekassen, så det anbefales å handle på salg og/eller brukt. Husk at du ikke trenger siste mote, og du finner mye godt brukte utstyr på blant annet finn.no, fri-flyts bruktmarked og på kjøpe/selge grupper på Facebook. Skoleåret vil også kunne være både fysisk og psykisk krevende, så jeg oppfordrer til en aktiv sommer!



Til første skoledag må du ha med deg legeerklæring: **Norges Luftsportsforbund sin legeundersøkelse for fallskjermhoppere. Dette gjelder for alle** som skal delta på linja, uavhengig om du skal hoppe fallskjerm. Skjema finner du her:

http://nlf.no/sites/default/files/fallskjerm/dokument/14.03.25_legeskjema_komplett.pdf

Det er viktig at skjemaet er riktig utfylt og forseglet. Dersom du har spørsmål: ta kontakt!

Husk at du også må ha gyldig pass til utenlandsturen til våren 2020.

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.

Bli medlem av klassens (kun for elever) FB-side «VossFHS- Ekstremsport19/20», så du holder deg oppdatert på eventuelle meldinger i løpet av sommeren og når skoleåret nærmer seg. Her har jeg også lagt ut et tilbud på våtdrakter dere kan benytte dere av allerede.



Året blir ikke bare ekstremsport. Fellesfag og valgfag er en like viktig del, samt tiden og samspillet dere har elevene imellom på internatet etter endt skoledag. Vi håper du møter nysgjerrig og læringsvillig til et aktivt og spennende år.

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

Beste hilsener,

Arild Tvilde – linjelærer Ekstremsport VOSS

97520985 / arild.tvilde@voss.fhs.no

Utstyr du må ha

Det er lurt å merke klær og utstyr med navn! Husk du får over 120 samboere..!

- Våtdrakt 4/6 mm (3/5 mm blir for kaldt) og sko. Våtdrakthette og -votter/pogies 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 er billig og bra til alt vi skal)
- Øks/sag (liten turøks/sag)
- Hodelykt
- Sykkel og hjelm: Syklene står ute i stativ under tak. Husk lås og forsikring!
- Skiutstyr: randonnèski med gå-binding. Skiene bør være mellom 95-115mm på midten, teleskopstaver med løssnøtrinse (se Facebook for mer info)
- Skifeller (for topturer)
- Hjelm til skikjøring
- Kompass
- Skredspade, søkestang og skredsøker (dette kan vi ta opp felles bestilling på for å få det billigere. Årets elever betalte rundt 3000 for en topp pakke, og jeg regner med å få til en tilnærmet lik pris for denne klassen også)

Utstyr du kan ta med hvis du har:

- Telt
- Stormkjøkken eller primus
- Klatreutstyr
- Bivuakksekk/vindsekk
- Kajakk med tilbehør (åre, vest, trekk osv.)
- Kamera
- Actionkamera
- Crashpad til buldring
- Kart
- Kompass med klinometer
- Ryggplate
- Gamasjer (veldig greit å ha)