

Sommerhilsen fra Ekstremспорт Luft!

Sommeren er godt i gang på Voss. Vi har i dag første dag med regn på lenge, og "endelig" fått en liten pause fra hopping og flyging. Vi benytter tiden til å sende deg en liten sommerhilsen med en god del viktig info. Mye av dette har vi informert om før, men **les godt gjennom alt!** Det er noe endringer og en del ny informasjon.

Året på Voss varer i ni måneder, fra slutten av august til midten av mai. Linjefag utgjør de fleste timene. 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 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 med menneskelig utvikling. Du lærer deg selv å kjenne i møte med andre. 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 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. Vi vurderer kontinuerlig forbedringspotensialet rundt sikkerhet. I disse dager gjøres det en større vurdering for hele skolen, og som følge av det vil det med stor sannsynlighet komme noen endringer i vårt undervisningsopplegg, og da spesielt for speedgliding. Det kommer vi i tilfelle tilbake til.

Innen fallskjermhopping vil du i løpet av skoleåret stort sett ha en lærer, instruktør eller hjelpeinstruktør til stede. I paragliding og speedriding får du i slutten av skoleåret prøve deg litt på egen hånd om vi er heldige med været og du har vært til stede på undervisningen. Dette er fantastiske sporter med enorme 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 dette!

Til første skoledag må du **ha med legeattest for fallskjermhoppere**. Skjema finner du her:

- http://nlf.no/sites/default/files/fallskjerm/dokument/19.01.15_legeskjema_komplett.pdf

Det er viktig at skjemaet er riktig utfyllt og forseglet. Det er kun dette skjemaet som godkjennes.

Vi minner og om at skolen, og spesielt ekstremспортlinjene, har en absolutt nulltoleranse for narkotika. Det vil si at du heller ikke kan ha brukt narkotika i tiden fra nå og til du kommer til skolen. Brudd på dette vil medføre utvisning fra skolen.

Økonomi

Vi har gjort noen endringer i prisstrukturen vår. Tidligere har elevene måttet stille med eget skredutstyr. Vi har nå bestemt at skolen kjøper inn dette til bruk for elevene. Det medfører en økt kostnad på skolepengene med 800,- per år. I tillegg var vi litt forsiktige med budsjett for utenlandsturen vår i forhold til valuta og transportkostnad. Prisen på utenlandsturen har derfor økt med 1200,- kroner.

Totalpris for skoleåret blir derfor økt med 2000,- til 158.000,-

Kjøp av utstyr

Vi tilbyr elevene å kjøpe noe av skolens utstyr for en redusert pris i slutten av skoleåret. Dette gjør vi fordi det er en fin måte å sørge for at vi alltid har nytt utstyr til elevene, og i tillegg er det en stor fordel at du kan fortsette å bruke utstyret du kjenner etter skoleåret. Alt dette utstyret får du låne i skoletiden, men du må kjøpe det om du vil bruke det på egen hånd.

Skolen har ikke fortjeneste på ordningen, og prisene kan derfor variere noe frem til det nye utstyret er kjøpt inn. Info rundt dette får du i løpet av skoleåret.



Ekstra kostnader

For paragliding, speedriding og fallskjem må du ha medlemskap i Norges Luftsportforbund. Dette koster i overkant av 2000,- fram til det året du fyller 20 år, og øker noe etter du fyller 20 år. Grunnet reglene til Norges Idrettsforbund må alle medlemmer betale dette beløpet selv. Lisensene gjelder per kalenderår, så totalt blir dette en ekstrakostnad på rundt 5000,- i løpet av året. Denne kostnaden kommer utenom skolepengene.

I tillegg er det flere av årets elever som har satt av litt ekstra penger til ekstra fallskjemhopp og litt vindtunneltid, men det er **ikke nødvendig** med mindre du har lyst til det selv. Dersom du har noe til overs anbefaler heller vi å spare litt penger til lommepenger i løpet av året.

Du **må** ha egen reiseforsikring. Den beste dekningen for luftsport er hos Europeiske Reiseforsikring. Andre forsikringer dekker også luftsport, men da som regel med en tilleggsforsikring. Forsikringen må være gyldig for hele Europa for reiser minimum 3 uker.

Utstyr

Sykkel må du ha med ved skolestart. Den blir brukt ved linjeturer og ellers. Sykkelen trenger ikke å være dyr! Husk hjelm!

Skolen ordner med alt av fallskjemmer m/dress og hjelmer, paraglidere med hjelmer, speedglidere, kajaker, klatreutstyr, telt og stormkjøkken. Du vil få utdelt til odel og eie egen radio, førstehjelpsutstyr, fallskjemhansker, fallskjembriller, loggbok og lærebøker ved skolestart. 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 kjøpe. Skiutstyr er ofte på salg om sommeren, sjekk nettbutikker som *parkogpudder.no*, *vpg.no*, *oslosportslager.no*, *sportsnett.no* og lokale butikker. Bruktmarkedet på *friflyt.no*, *facebook* og *finn.no* har også mye bra. Det er vanlig at flere i klassen går sammen og bestiller, slik kan dere få bedre pris.

Vi går ikke veldig mange og lange turer på ski, så utstyret trenger ikke å være så veldig profitt. Brukte rammebindinger med gå-funksjon fungerer veldig fint.

Tidligere elever får muligheten til å legge ut utstyr for salg. Her har dere en sjanse til å få rimelig utstyr som passer til bruk på skolen. Ta en sjekk og se om du finner noe av det du trenger:

<http://www.facebook.com/groups/1337011613021648/>

Mens du venter kan du følge med på årets klasse på sosiale medier:

<https://www.instagram.com/vossthsekestrem/>

<https://www.facebook.com/vossthsekestrem/>

Ta gjerne kontakt - uansett hva det skulle være du lurer på!

Vi gleder oss til å møte deg i august!

Med vennlig hilsen

Lars og Morten
- Lærere med verdens beste jobb
Voss Folkehøgskule

Lars Haukom
E-post: lars.haukom@voss.fhs.no

Morten Knapstad
E-post: morten.knapstad@voss.fhs.no

Voss Folkehøgskule: 56529040



Utstyr du vil få bruk for:

- Sovepose: **må være så varm at du kan sove ute om vinteren/**eventuelt to lettere soveposer som kan brukes dobbelt som vinterpose
- Liggeunderlag
- Fjellstøvler
- Varme klær
- Ullstillongs og ulltrøye
- Ullgenser
- Ullsokker
- Lue
- Votter/hansker
- Hals/skjerf
- Vindtett jakke og bukse
- Solbriller
- Regntøy
- Treningsstøy
- Ryggsekk: Stor ca. 70-130 L
- Dagstursekk ca. 30-40 L (skisekk)
- Bestikk, tallerken og turkopp
- Termos
- Kniv
- Hodelykt, eventuelt lommelykt
- Sykkel: Syklene står ute i stativ under tak. NB! Husk lås og evt forsikring!
- Skiutstyr: alpin med gå-binding (randonnèski), evt. alpinbinding med gå-funksjon eller gå-adapter (trekker). Skiene bør være minst 90-115mm på midten.
- Støvler som passer til bindingene på skiene
- Skifeller som passer til skiene dine
- Ryggplate/ ryggskinne
- Hjelm til skikjøring (Må være CE godkjent for ski *eller* paragliding, EN1077 eller EN966)
- Kompass og kartmappe
- Treningsstøy og løpesko
- Finklær/ festklær
- Badeklær

Utstyr du kan ta med hvis du har:

- Skateboard/ longboard
- Klatresko (hvis du vil klatre på fritiden er dette en fordel)
- Klatreutstyr (sele, taubrems, karabiner, tau osv).
- Telt
- Dunjakke
- Stormkjøkken eller primus
- Langrennsski/ fjellski
- Gamasjer
- Redningsvest/flytevest
- Bivuakksekk
- Fiskeutstyr
- Kajak med tilbehør (åre, vest, trekk osv.)
- Våt-drakt
- Foto / videokamera
- Skisekk med airbag
- Musikkinstrument (gitar, munnspill eller liknende)

Husk å **merke alt av klær og utstyr** med navn!
Du skal bli samboer med 120 personer :-)