

Lyngs Idrætsefterskole



Klar til Lyngs 2016/2017

Så nærmer sommerferien sig , og der er ikke lang tid til du skal starte på Lyngs Idrætsefterskole. Derfor får du her et lille hæfte med information om dit ophold. Skulle der være noget omkring opholdet på Lyngs Idrætsefterskole du er i tvivl om, er du altid velkommen til at kontakte skolen, enten på tlf.: 97 87 80 05 eller på mail: kontoret@l-i-e.dk

Vi glæder os til at tage imod dig og håber, at du får et rigtig godt skoleår på Lyngs Idrætsefterskole.

God sommer

Medarbejderne på Lyngs Idrætsefterskole

Vi ses søndag d. 7. august kl. 14.00

Indhold

Skolestarten	Side	3
Når vi skal leve mange sammen	Side	4
Vigtige informationer	Side	5
Flere vigtige informationer	Side	6
Weekender og ferier	Side	8
Specielt om idrætten	Side	9
Medbring—til værelset og indretningen	Side	10
Medbring også	Side	11
Kontakt	Side	12
Huskeliste	Side	13
LYNGS-kalenderen	Side	14
Fysisk klar til Lyngs	Side	15

Nu er det snart, og vi glæder os

Hvornår starter et efterskoleophold? Er det når sommerferien begynder, når man starter med at pakke, når bilen kører ind i gårdspladsen eller når forældrene er taget hjem den første dag? For nogen er det måske allerede startet med Nye Elevers Aften i april. Uanset hvornår det starter for dig, er det en spændende og stor omvæltning, og det er helt sikkert noget du vil huske for livet.

Mød dine kammerater og medarbejderne med et åbent sind, deltag i aktiviteterne og fællesskabet på en positiv måde, så vil du opleve, at efterskolelivet er fantastisk berigende. Vi håber, at du og dine forældre må få en god sommerferie, og at vi mødes friske og glade den 7. august til velkomstfesten på Lyngs Idrætsefterskole.

Mange Lyngshilsner og rigtig god sommer

Medarbejderne på Lyngs Idrætsefterskole

Skolestarten

Ankomstdagen

Når du ankommer til Lyngs Idrætsefterskole søndag d. 7. august går du ind i skolens aula. Her vil en medarbejder tage imod dig og vise dig, hvor du skal bo.

Din cykel skal du placere i cykelskuret, på en af krogene i loftet.

Program for ankomstdagen



14.00	Ankomst og indkvartering
14.45	Velkomst og kaffe i hallen
15.45	Eleverne mødes i kuberne med kubelærerne
16.00	Farvel til forældre
16.15	Aktiviteter for de nye elever
17.45	Aftensmad i spisesalen
19.00	Samling i kuberne - idrætsaktiviteter mm.
21.50	Aftensang i foredragssalen
22.10	I kuberne

De første dage

I den første uge vil der være et specielt program, hvor det handler om at du lærer stedet, din lærere og dine kammerater at kende.

Du skal i den første uge vælge valgfag, se hvem du skal gå i klasse med, have udleveret skoleskema og meget andet.

På huskelisten kan du se, hvilke ting det er vigtigt, at du har med dig den første dag.

Når vi skal leve mange sammen....

Når vi skal leve mange sammen, er det vigtig at vi tager hensyn til hinanden. Et efterskoleophold skabes i et samarbejde mellem elever og medarbejdere, og det betyder meget, at alle har en positiv tilgang til det at gå på efterskole. Et godt fællesskab skabes på tillid, og tilliden kommer når vi viser hinanden, at vi er til at stole på.

Vi glæder os til, sammen med jer elever, at skabe noget helt unikt og et minde for livet.

På Lyngs Idrætsefterskole forsøger vi at have så få regler som muligt, for på denne måde at lære eleverne selv at tage stilling til og ansvar for deres handlinger.

1. Vi forventer en almindelig god, ansvarlig og anstændig opførsel, og du skal til enhver tid rette dig efter henstillinger fra personalets side.
2. Du må ikke indtage, være påvirket af eller være i besiddelse af alkohol eller euforiserende stoffer af nogen art.
3. Pigegangen er for piger, drengegangen er for drenge og du skal være på dit eget værelse mellem kl. 22.30 og 6.00.
4. Du har mødepligt til undervisning, alle hovedmåltider, rengøringspligter og arrangementer.
5. Du møder forberedt til timerne og skriftlige opgaver laves og afleveres til tiden.

Sidst men ikke mindst - **du skal være en god kammerat!**

Overtrædelse af disse regler er alvorlige tillidsbrud. Konsekvensen kan være, at du må afbryde dit ophold enten efter advarsel eller omgående.



Vigtige informationer

Computere

Hvis du medbringer din egen computer, skal den være slukket i tidsrummet 22.30 til 7.00.

Det er ikke tilladt at downloade ulovligt materiale, såsom piratkopier, film og musik, via skolens netværk. Din computer må bruges i undervisningen og i anviste fællesområder. Brug af egen computer på skolen sker på eget ansvar og risiko.

Cykel og cykelhjelm

Du skal have en brugbar cykel på skolen. Når du cykler, skal du altid bruge cykelhjelm.

Forsikringer

Hvis du ødelægger noget på skolen, skal du selv eller dine forældre sørge for erstatning af det ødelagte. Skolen erstatter ikke ting i tilfælde af tyveri, da vi ikke kan tegne en tyveriforsikring på dine ting. Det gælder både cykel, tøj, penge og andre ejendele. Ligeledes gælder det i forbindelse med skader på egen person eller andre personer, at eleven selv skal være forsikret. Jeres almindelige familieforsikring vil normalt dække både ansvar og ulykkesforsikring.

Frihed

Når du har valgt et efterskoleophold, skal du også følge undervisningen og vore mange arrangementer. Derfor giver vi kun fri i meget begrænset omfang. Hvis du skal have fri - f.eks. til en familiebegivenhed - så skal det aftales mellem dine forældre og skolens kontor. Det er en fordel for alle parter, at disse aftaler er indgået i god tid.

Vi er meget imod fritagelser til familierejser. Dit ophold på Lyngs Idrætsefterskole varer et skoleår og i den tid skal du opleve forskelligt med dine kammerater og os. Fællesskabet og strukturen på skolen bygger på princippet "en for alle og alle for en". Desuden er skolen kun berettiget til statstilskuddet, når du er på skolen.



Flere vigtige informationer

Kubelæreren

Din kubelærer forsøger at sikre at du og dine kammerater i kuben har det godt, og at det sociale og det praktiske fungerer omkring dig. Det er typisk kubelæreren du og dine forældre vil gøre brug af, hvis der opstår problemer.

Det vil altid være muligt at komme i kontakt med kubelæreren, enten via mail—se skolens hjemmeside— eller ved at ringe til skolen, som så vil formidle kontakten.

Lommepenge

Du bør undgå at have mange penge liggende på dit værelse. Derfor opfordrer vi dig til at gøre brug af skolens elevbank. Elevbanken er på lærerværelset og er altid åben.

Mobiltelefoner

I den første uge må mobiltelefon ikke medbringes. På denne måde er det lettere at holde fokus på etableringen af nye venskaber. Er der brug for at ringe hjem, må skolens telefon benyttes. (Du kan godt tage din telefon med den første dag, hvis du gerne vil være på skolen i weekenden. Vi kan opbevare den for dig på lærerværelset.)

Fra 2. uge må mobiltelefon medbringes og af hensyn til hinanden og afviklingen af undervisningen mm. har skolen en **mobiltelefonpolitik**:

Mobiltelefonen skal som udgangspunkt være på værelset, dog er det tilladt at bruge den f.eks. til musik, når man træner. Det er ikke tilladt at bruge telefonen i tidsrummet kl. 22.15 til 7.00, undtaget er dog brug af mobilen som vækkeur.

Morgenløb

Alle skal deltage i morgenløbet. Du skal inden for tidsrummet 6.50 til 7.00 være ved stenen -iført refleksvest med dit elevnummer på (får du udleveret første dag.) En idrætsansvarlig, en læge eller en fysioterapeut kan give dig tilladelse til, at du i en kortere eller længere periode fritages for morgenløb pga. en skade.



Flere vigtige informationer

Musikanlæg m.m.

Musikanlæg (herunder musik på pc) hører til på eget værelse og skal benyttes under hensynstagen til omgivelserne. Benyttes mp3-afspillere og computere uden for værelset, skal du bruge hovedtelefon.

Rygning

På Lyngs Idrætsefterskole vil vi gerne begrænse rygning. Hvis du ryger, skal du have en rygetilladelse - som dine forældre skal underskrive. Først herefter må du ryge på skolen i et anvist skur, hvor kun rygere må være. Denne regel gælder uanset om der er tale om almindelige cigaretter, E-cigaretter eller snus. I forbindelse med ud-af-huset-arrangementer må der kun ryges, hvor skolens lærere anviser det.

Sygdom

Vi er flere end hundrede mennesker på Lyngs. Derfor kan sygdom og skader ikke undgås. Bliver du syg kontakter du skolemor - skolemor er Conny, der også er køkkenleder - eller en vagtlærer. Om morgenen henvender du dig til skolemor, der vil hjælpe dig med det nødvendige. Hvor vi anser det for nødvendigt at tage kontakt til en læge, benytter vi Lægehuset i Hvidbjerg. Husk at medbringe dit sygesikringsbevis. Ved sygdom skal man blive i sengen hele dagen. Vurderer vi, at du har bedst af at komme hjem, så kontakter vi dine forældre. Ved febersygdom sendes eleven altid hjem.

Bruger du medicin - skal den afleveres til skolemor. Det sker af sikkerhedshensyn, og du skal henvende dig her for at få dagens medicinration udleveret.

Lider du af en sygdom, som vi bør vide noget om, eller har du en kronisk skade, der kan få indflydelse på dine idrætsaktiviteter, vil vi gerne vide det inden skolestarten. Kontakt skolens kontor.

Tøjvask

Du kan vaske dit tøj i skolens møntvaskeri - bedst efter kl. 15. En vask eller en tørring koster 10. kr. Du skal ikke medbringe vaskemiddel.



Weekender og ferier

Ferier og forlængede weekender

Skoleårets ferier er stort set placeret som på landets andre skoler. Dog er de tre dage inden Påske almindelige skoledage på Lyngs. Se kalenderen som er medsendt.

I ferierne er skolen lukket, og i enkelte tilfælde forbeholder vi os ret til at benytte dit værelse til kursister. Dette vil du naturligvis blive informeret om i god tid.

Ud over ferierne ligger der i løbet af året forlængede weekender (weekender med en ekstra fridag). Vi opfordrer stærkt til, at du lægger tandlægebesøg o.l. i ferierne eller i forbindelse med de forlængede weekender.

Weekender

Placeringen af blive- og forlængede weekender fremgår af LYNGS-kalenderen. I de øvrige weekender kan du vælge at blive på skolen eller tage hjem. Weekenden starter normalt kl. 16.00 og du skal være tilbage på skolen i tidsrummet 19 - 21.50 søndag aften. Om tirsdagen skal du skrive dig på weekendlisten for den kommende weekend. Der går tog fra Lyngs mod Struer fredag kl. 16.52 og mod Thisted kl. 16.24.

Temawekender

I løbet af skoleåret er der arrangeret flere temawekender. Der er i disse weekender lagt planer for et fantastisk program, som gerne skulle give endnu flere oplevelser med fra Lyngs. Vi vil opfordre jer til at deltage og blive på skolen i både i temawekender og i de almindelige weekender.

Indholdet i temawekenderne er:

13.+14. aug. Ryste-sammen

27. + 28. aug. Tøseweekend

12.+13. nov. Drengerøvsweekend

6. + 7. maj Friluftswekend



Specielt om idrætten

Mød i god form

Risikoen for idrætsskader er tilstede, når der dyrkes meget idræt. Dine idrætslærere vil fortælle dig om, hvordan du kan mindske risikoen for skader. **Men ved at vedligeholde formen i sommerferien, kan du selv gøre meget.** Frem til skolestart kan du træne din kondition og styrke dine muskler, så du undgår overbelastningsskader i starten. Det kan nemlig blive en ganske hård overgang fra en afslappende sommerferie til 10 - 20 timers idræt om ugen. Se evt. vedlagte løbeplan for sommeren.

Skader

Når der opstår skader, vil din linjelærer og skolens tilknyttede fysioterapeut give dig gode råd, så du hurtigst muligt kan komme i gang igen.

Har du en kronisk skade, så fortæl din linjelærer om det. Hvis du på det seneste har været igennem et større skadesforløb, bør du kontakte læge eller fysioterapeut for at få vejledning om, hvad du må/ikke må mht. idrætstimerne på Lyngs Idrætsefterskole.

Klubtræning

Der er mulighed for at indgå en aftale vedrørende træning derhjemme. Aktiviteter på skolen så som håndbold- og fodboldkampe, gymnastik, emneuger, bliveweekender og andet vigtigt for fællesskabet (vurderes af skolen) går forud for træning og kampe derhjemme. Al kommunikation vedrørende træningen derhjemme og skolen går mellem dig, dine forældre og kontoret på skolen. Alle aftaler er individuelle og laves med afdelingslederen for idræt Keld Østergaard.

Fritidsidræt

Skolens idrætsfaciliteter står til rådighed for dig og dine Lyngskammerater i fritiden.

Udstyr og udetøj

Udesko (eller sko der har været ude) må ikke benyttes i hallerne. Idrætstøj kan med fordel købes via skolens hjemmeside - dette er blot et tilbud. Bolde og andet udstyr til idrætstimerne stilles til rådighed.

Omklædning

På Lyngs er man klædt om, når der laves idræt. Ingen møder i spisesalen i svedigt og beskidt idrætstøj. Har man lige inden dagens hovedmåltider haft idræt, klædes om inden spisningen.

Medbring - til værelset og indretningen

Sengeudstyr

Til din seng skal du medbringe: dyne, hovedpude, rullemadras, sengelinned og sengetæppe. Rullemadras skal benyttes, da den også har til formål at beskytte madrassen. Sengetæppet skal medbringes da sengen hver morgen skal redes, og der skal lægges sengetæppe over.

Skab

På dit værelse er der et skab, et skrivebord og en stol og en lampe ved din seng. Skabet skal bruges, og tøj og andet må ikke ligge på gulvet, skrivebordet eller stolen.

Tøj og fodtøj

Nødvendigt personligt udstyr: toiletsager, håndklæder, tøj til solskin og til en kølig aften, undertøj, strømper, badetøj, regntøj, inde- og udendørs fodtøj. Størrelserne på værelserne og skabene er forskellige, så lad vintertøjet blive hjemme i starten. Det er en god idé at medbringe små plastkurve til undertøj og strømper og evt. bøjler.

Udsmykning

Værelset er dit og din værelseskammerats hjem i de kommende måneder. Derfor ønsker I selvfølgelig at sætte jeres præg på det. Mulighederne for udsmykning af værelset aftales med din kubelærer. Overordnet nævnt accepteres dog ikke anstødelige ting og ting, der kan beskadige inventaret og rummet.

Vækkeur

Sørg for at du enten via din mobiltelefon eller et vækkeur vækkes hver morgen. Der er nemlig ingen der kalder på dig. I den første uge er der ingen mobil, så husk at låne et vækkeur.

Computer

Vi opfordrer dig meget til at medbringe en bærbar computer. Der er visse krav før du må benytte skolens netværk.

Din computer skal indeholde et opdateret antivirusprogram samt en installation af Microsoft Office 365. Begge dele er noget man kan få udleveret gratis af skolen. Vær opmærksom på at de af skolen udleverede licenser ophører når man forlader skolen. Begge krav gælder for øvrigt også for Mac-computere.



Medbring også

Cykel og cykelhjelm

Du får brug for en cykel på små og længere ture. Allerede i den første uge skal cyklen benyttes. Sørg for at den er i god stand. Alle skal benytte cykelhjelm. Det er derfor nødvendigt udstyr.

Idrætstøj og idrætsudstyr

Som elev på en Idrætsefterskole får du brug for en del idrætstøj. Især en god mængde T-shirts og strømper. Følgende skal du betragte som et minimum: 1 træningsdragt, 2 par shorts, 1 par indendørs idrætssko, 1 par løbesko samt evt. fodboldstøvler.

Du får udleveret en Lyngsdragt og spillerdragt på ankomstdagen og senere får du udleveret en gymnastikdragt, som benyttes til stævner og opvisninger.



Sygesikringsbevis

Du skal medbringe dit gule sygesikringsbevis, og da vi både skal til De Kanariske Øer og til Østrig vil du i løbet af året få brug for det blå sygesikringsbevis. Derfor kan du lige så godt bestille det nu, hvis du ikke har det i forvejen. Det samme gælder i øvrigt for et pas.

På tur

Du kan få brug for sovepose, liggeunderlag, plastik krus, tallerken og bestik og tøj til et par dage i det fri. Nærmere info vil komme, når tid er. **Skal ikke medbringes den første dag.**

Undervisningsudstyr

Du skal medbringe det som et penalhus normalt indeholder samt passer, vinkelmåler, tegnetrekant, saks, lommeregner, ringbind, skilleblade, skriveblokke.

Kontakt

Telefon

Skolens telefonnummer er 9787 8005

Vagttelefonens nummer er 6126 8005

E-mailadresse

E-mail kan sendes til skolens kontor på kontoret@l-i-e.dk

De ansattes mailadresser kan findes på skolens hjemmeside

Postadresse

"Elevens navn"

Lyngs Idrætsefterskole

Jestrupvej 8

7790 Thyholm

Huskeliste - føj selv mere til

Husk at alle personlige ting skal mærkes. En god tekstilpen kan købes hos boghandleren.

Dyne + hovedpude		Løbesko			
Rulle madrass		Fodboldstøvler (evt.)			
Sengelinned		Inde sko til idræt			
Håndklæder		Shorts			
Toiletsager		Penalhus			
Vækkeur		Computer			
Små kurve til tøj		Forlængerledning			
Sengetæppe		Blokke linjeret/ternet			
T-shirts også til idræt		Lommeregner			
Bluser/skjorter		Ringbind			
Undertøj		Cykel og cykelhjelm			
Strømper		Sygesikringsbevis			
Bukser		Lommepenge			
Inde fodtøj					
Ude fodtøj					
Regntøj					

Husk at du til november skal bruge både pas og blå sygesikringsbevis.

Vi glæder os til at bruge et år sammen med en flok glade og aktive unge.

LYNGS-kalenderen

7.	august	Velkomstfest med ankomst fra kl. 14
13.+14.	august	Temawebweekend - Ryste sammen - IKKE en bliveweekend, men alle må blive - det bliver vildt hyggeligt
20.	august	Lørdag med håndboldtræning - alle må blive, men det er ret vigtigt at håndboldspillere prioriterer dagen
27.+28.	august	Temawebweekend - Tøseweekend - IKKE en bliveweekend, men bliv, hvis du er en pige
4.	september	Søndag med håndboldtræning - alle må blive, men det er ret vigtigt at håndboldspillere prioriterer dagen
10.	september	Kval. i håndbold - obligatorisk for 1. hold piger
11.	september	Kval. i håndbold - obligatorisk for 1. hold drenge
16.	september	Cykelsponsorløb og kubekaffe - forældrearrangement
17.	september	Forlænget weekend og Kval. i håndbold - obligatorisk for 1. hold piger
18.	september	Forlænget weekend og Kval. i håndbold - obligatorisk for 1. hold drenge
19.	september	Forlænget weekend
24.+25.	september	Bliveweekend med høstfest og Efterskolernes dag
30. sep.-2. okt.		Forlænget weekend
8.+9.	oktober	Bliveweekend for skuespillere og musikere til årets musical
13.	oktober	Musicalforestilling for bedsteforældre og søskende
14.	oktober	Musicalforestilling for forældre - forældrearrangement
17.-21.	oktober	Efterårsferie
23.	oktober	Konsultation og trivselssamtaler med forældre - forældrearrangement
5.	november	VM-håndbold i Holstebro - obligatorisk for alle håndboldspillere
12.+13.	november	Temawebweekend - Drengerøvsweekend - IKKE en bliveweekend, men bliv hvis du er en dreng
19.	november	Julehygge - forældrearrangement
20.-27	november	Playitas - uden forældre, trods mange gode forslag
1.	december	Vejlederaften—forældrearrangement
2.-4.	december	Forlænget weekend
16.	december	Juleafslutning
22. dec.-4. jan.		Juleferie - man møder på skolen d. 4. jan. mellem kl. 19 og 21
11.	januar	Efterskolernes aften
9.-13.	januar	Gymnastikuge
20.+22.	januar	Konsultation med forældre - forældrearrangement
24.-30.	januar	Skitur
3.-5.	februar	Forlænget weekend
10.	februar	Forældredag - forældrearrangement
13.-17.	februar	Vinterferie
25.	februar	VM-håndbold i Holstebro - obligatorisk for håndboldspillere
26.	februar	Lyngsdag - obligatorisk for alle
11.+12.	marts	Bliveweekend
17.-19.	marts	Forlænget weekend
30.	marts	Bedsteforældredag
29. apr.+1. maj		Forlænget weekend
2.-15.	maj	Skriftlig eksamen
6.+7.	maj	Bliveweekend - Friluftweekend
21.	maj	Synopsis - skrive dag - obligatorisk for alle elever at møde ind kl. 15
1.-20.	juni	Mundtlig eksamen
24.	juni	Afslutning på et forhåbentligt fantastisk år på Lyngs Idrætsefterskole - forældrearrangement
26. juni-2.juli		Landsstævne

Fysisk klar til Lyngs

Kredsløbstræning: (2- 3 gange ugentligt. Mindst 1 distance løb og 1 interval løb pr. uge)

Distance løb: 2- 6 km. Intensitet: ca. 80 % af max puls. (Puls ca. 160). Ved fysisk træning ved puls 160 er vejtrækningen hurtigt og rytmisk, og samtale med længere sætninger besværliggøres.

Husk opvarmning inden intervalløb!

Interval løb 1.:

15 sek. (ca. 100 meter) sprint(100 procent), 30 sek. gang.

5 intervaller x 3

Interval løb 2.:

15 sek. sprint(100 procent), 15 sek. gang.

5 intervaller x 3.

Interval løb 3.:

15 sek. sprint(100 procent), 15 sek. gang.

8 intervaller x 3.

Interval løb 4.:

15 sek. sprint(100 procent), 15 sek. gang.

10 intervaller x 3.

Hvilken form er jeg i? Hvilke løb skal jeg udføre for at forbedre min nuværende form?

Har du ikke dyrket idræt de seneste måneder, eller måske højst et par gange skal du løbe 2- 4 km i dit distance løb og vælge interval løb 1. Gør dette de første 3- 4 uger og udvid herefter distance løbet til 3-6 km og løb interval løb 2.

Har du dyrket idræt 1- 2 gange ugentligt løber du 4- 6 km i distance løbet. Derudover starter du i interval løb 2. Gør dette de første 3- 4 uger. Herefter løber du 6 km i distance løbet og interval løb 3.

Dyrker du idræt 3 – 4 gange ugentligt, eller mere, løber du 6 km i distance løbet. Du vælger interval løb 3 eller 4. Efter 3 uger løber du stadig 6 km i distance løbet (pres dig selv) og løber interval løb 4.

Det er vigtigt for et godt skoleår, at du møder i god form!

Fysisk klar til Lyngs

Træning af kropsstamme: (2 – 3 gange ugentligt)

Planken: (Mave/ryg)

3 x 60 sek.



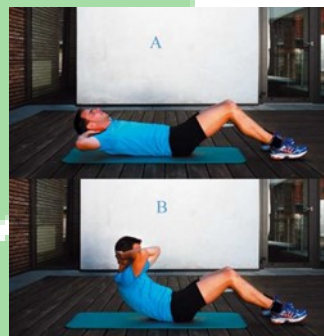
Lænd på gulv: (Ryg)

3 x 15 gentagelser



Mavebøjning på gulv: (Mave)

3 x 15 gentagelser



Lig fladt på maven. Løft højre arm/venstre ben samtidig, og omvendt venstre arm/højre ben: (Ryg)
3 x 15 gentagelser

Lig fladt på ryggen. Hæv benene 10 cm over gulvet, hold spændingen. (Mave)

3 x 30 sek.

God fornøjelse!