



KLAR TIL LYNGS



Her får du et lille hæfte med information om dit ophold. Er der noget, du er i tvivl om, er du altid velkommen til at kontakte skolen, enten på tlf. 97 87 80 05, på mail kontoret@l-i-e.dk eller på skolens intranet – Viggo.

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





HVORNÅR STARTER ET EFTERSKOLE OPHOLD?

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 Dag 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 13. august til velkomstfesten på Lyngs Idrætsefterskole.



INDHOLD

Skolestart	s. 4
Når vi skal leve sammen...	s. 5
Få, men vigtige regler	s. 6
Kuber	s. 7
Mobil og computer	s. 8
Lidt af det praktiske	s. 9
Weekend og ferier	s. 11
Specielt om idrætten	s. 14
Husk at medbringe	s. 16
Kontakt	s. 18
Huskeliste	s. 19
Fysisk klar til Lyngs	s. 20
Kalender	s. 23





SÅ ER DER SKOLESTART

Ankomstdagen

Når du ankommer til Lyngs Idrætsefterskole søndag d. 13. august går du ind i skolens aula. Her vil en medarbejder tage imod dig og vise dig, hvor du skal bo.

Program for ankomstdagen

14.00	Ankomst og indkvartering
14.20	Velkomst og kaffe i hallen
14.50	Præsentation af kuberne og kubelærerne
16.00	Farvel til forældre
16.15	Aktiviteter for de nye elever
18.05	Aftensmad i spisesalen
19.15	Samling i kuberne - idrætsaktiviteter mm.
21.40	Aftensang i foredragssalen
22.10	I kuberne
22.20	Godnat

De første dage

I den første uge vil der være et specielt program, hvor du lærer stedet, dine 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 SAMMEN

Når vi skal leve mange sammen, er det vigtigt 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.





FÅ, MEN VIGTIGE REGLER

Vi forsøger at have så få regler som muligt, for 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.
6. Rygning, nikotinprodukter og lignende er ikke tilladt.

**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.



FÆLLESSKAB I KUBER

På Lyngs bliver du en del af en kube. Det er små boenheder, et lille fællesskab i fællesskabet, hvor du sammen med dem, du bor med, tager et ansvar for, at alle har det godt.

To kuber slås sammen til en kontaktgruppe, som indeholder både drenge og piger.

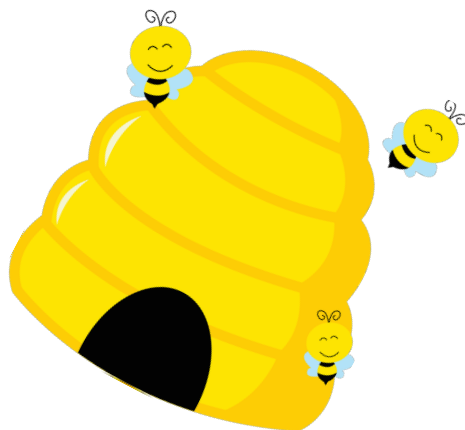
Hver skoleår holder vi kontaktgruppeaftener, enten på skolen eller hjemme ved din kubelærer, hvor vi har fokus på det sociale og hyggen. Det kan være vi laver god mad sammen, spiller spil eller tager ud at bowle.

Hver uge er der kontaktgruppemøde, hvor vi spiser kage, hygger og snakker.

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 -, via Viggo eller ved at ringe til skolen, som så vil formidle kontakten.





HVAD MED MOBIL & COMPUTER?

Mobiltelefoner

I den første uge må mobiltelefon ikke medbringes. På den måde er det lettere at se hinanden i øjnene og at få nye venskaber. Er der brug for at ringe hjem, kan 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 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.

Computere

Vi opfordrer dig meget til at medbringe en bærbar computer. Hvis du medbringer din egen computer, skal den være slukket i tidsrummet 22.15 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.

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.



LIDT AF DET PRAKTISKE

Kommunikation via Viggo

Skolens intranet hedder Viggo, og både elever og forældre vil blive introduceret i løbet af den første uge.

Forsikringer

Hvis du ødelægger noget på skolen, skal du 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.

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, som også arbejder i køkkenet - 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, men i de fleste tilfælde, skal eleven gennem egen læge. Husk at medbringe dit sygeskringsbevis. 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. kontoret@l-i-e.dk



LIDT AF DET PRAKTISKE

Morgenløb

Vi løber hver morgen. Du skal inden for tidsrummet 6.50 til 7.00 være ved stenen – iført refleksvest med dit elevnummer på. Du kan i en kortere eller længere periode fritages for morgenløb pga. en skade.



Lommepenge

Du bør undgå at have mange penge liggende på dit værelse. Der kan kun betales med Mobile Pay i boden.

Tøjvask

Du kan vaske dit tøj i skolens vaskeri. Tøjvask og tørring er gratis, og du skal ikke medbringe vaskemiddel.



WEEKEND 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 på de sidste sider.

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 - 21.30 søndag aften. Om mandagen skal du skrive dig på weekendlisten for den kommende weekend. Der går tog fra Lyngs fredage mod Struer kl. 16.16 og mod Thisted kl. 16.35.





KAN JEG FÅ FRI?

Når du har valgt et efterskoleophold, skal du også følge undervisningen og vores mange arrangementer. Derfor er der kun mulighed for fritagelse 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 helt skoleår, og i den tid skal du opleve meget forskelligt med dine kammerater og med os.





TEMA WEEKENDER

Temaweekender er frivillige

I løbet af skoleåret er der arrangeret flere temaweekender. 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 temaweekender og i de almindelige weekender.



Indholdet i temaweekenderne er:

19.+20. aug.	Ryste-sammen
23.+24. sept.	Teambuilding
4.+5. nov.	Overraskelse
16.+17. dec.	Juletema
1.+2. juni	Friluftswekend



SPECIELT OM IDRÆTTEN

Mød i god form

Risikoen for idrætsskader er til stede, 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.



HUSK!

VÆR I GOD FORM
NÅR DU STARTER PÅ
SKOLEN



LIDT MERE OM IDRÆTTEN

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 - koe@l-i-e.dk.

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 købes via skolens hjemmeside efter skolestart - dette er blot et tilbud. Bolde og andet udstyr til idrætstimerne stilles til rådighed.



HUSK!

VÆR I GOD FORM
NÅR DU STARTER PÅ
SKOLEN



HUSK AT MEDBRINGE

Sengeudstyr

Dyne, hovedpude, rullemadras, sengelinned og sengetæppe. Rullemadras bruges til at beskytte madrassen, og sengetæppet skal bruges hver morgen, når sengen skal redes.

Tøj og fodtøj

Toiletsager, håndklæder, tøj til solskin og til en kølig aften, undertøj, strømper, badetøj, regntøj, inde- og udendørs fodtøj. 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.**





HUSK AT MEDBRINGE

Idrætstøj og idrætsudstyr

Du får brug for en del idrætstøj. Især en god mængde T-shirts og strømper. Du skal som minimum medbringe: 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**.



Undervisningsudstyr

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



KONTAKT

Telefon

Skolens telefonnummer er 97 87 80 05

Vagttelefonens nummer er 61 26 80 05, vagttelefonen besvares på hverdage efter kl. 15.45 og i weekender, hvor der er elever på skolen.

E-mailadresse

Kontakt os via kontoret@l-i-e.dk. De ansattes mailadresser kan findes på skolens hjemmeside, eller du kan skrive til dem via Viggo.

Postadresse

"Elevens navn"

Lyngs Idrætsefterskole

Jestrupvej 8

7790 Thyholm





HUSKELISTE

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

Dyne og hovedpude		Løbesko - vigtigt!!	
Rullemadras 90x200		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 cykelhjem	
Strømper		Sygesikringsbevis	
Bukser		Lommepenge	
Inde fodtøj			
Ude fodtøj			
Regntøj			

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



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.



HUSK!

VÆR I GOD FORM
NÅR DU STARTER PÅ
SKOLEN



FYSISK KLAR TIL LYNGS

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 højest 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.



HUSK!

**VÆR I GOD FORM
NÅR DU STARTER PÅ
SKOLEN**



FYSISK KLAR TIL LYNGS

Træning af kropsstamme: (2 – 3 gange ugentligt)

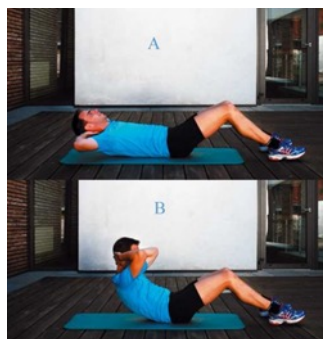
Planken: (Mave/ryg)
3 x 60 sek.



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.



FØRSTE HALVÅR PÅ LYNGS

13. august	Skolestart med ankomst kl. 14
19.+20. august	Rystesammen-weekend. Ikke en blive-weekend, men alle må blive. Det bliver vildt hyggeligt!
22. september	Cykelsponsorløb/kubekaffe - forældrearrangement
23.+24. sept.	Bliveweekend – Teambuilding og Efterskolernes dag
30 sept.-2. okt.	Forlænget weekend
6.-8. okt.	Bliveweekend for skuespillere, musikere og dansere til årets musical
12. okt.	Musicalforestilling for bedsteforældre og søskende
13. okt.	Musicalforestilling for forældre - forældrearrangement
16.-20. okt.	Efterårsferie
22. okt.	Trivselssamtaler med forældre - forældrearrangement
4.+5. nov.	Temaweekend – overraskelse
6.-10. nov.	Brobygning for 10. kl. og idrætsuge for 9. kl.
11. nov.	VM-håndbold – obligatorisk for håndboldspillere
20.-24. nov.	OSO og projekt
25.-27. nov.	Forlænget weekend
1.-8. dec.	Playitas
11.-18. dec.	Terminsprøver
16.+17. dec.	Temaweekend - Juletema
20. december	Juleafslutning – Juleferie fra ca. kl. 14.
21. dec.-3. jan.	Juleferie – alle møder ind igen d. 3. januar mellem kl. 19 og kl. 21.



ANDET HALVÅR PÅ LYNGS

10. januar	Efterskolernes Aften
11.-17. januar	Gymnastikuge – weekenden er almindelig
11. januar	Konsultationer 9. + 10.3
15. januar	Konsultationer 10.4 + 10.5
17. januar	Konsultationer 10.1 + 10.2
19.-25. januar	Skitur
26.-28. januar	Forlænget weekend
9. februar	Forældreaften
12.-16. februar	Vinterferie
24. Februar	VM-håndbold – obligatorisk for håndboldspillere
25. februar	Lyngs-dag - obligatorisk for alle elever
9.-10. marts	Blive-weekend - gymnastikturné
16.-18. marts	Forlænget weekend
14. marts	Bedsteforældredag
25.-27. marts	Påskecamp/fagdag - obligatorisk for alle elever
10. april	Gymnastikopvisning i Jyske Bank Boxen
2.-13. maj	Skriftlig eksamen
10. maj	Fri
12. maj	Synopsis skrivning – obligatorisk for alle elever
28. maj	Galla – forældrene inviteres til at se lancier
1.-2. juni	FriluftswEEKend
3.-25. juni	Mundtlig eksamen
7.-9. juni	Forlænget weekend
22.-23. juni	Blive-weekend
29. juni	Afslutning – forældrearrangement