

Hei og velkommen til Voss Leirskule – vinter elevar!

Mål for veka:

Målet for veka er alpin skiundervisning og skileik i fokus under leirskulen. Ein får øvd seg på eige nivå og vidareutvikla sine skiferdigheitar.

Elevane vert delt i gruppe etter skinivå. Dette gjer kontaktlærer i lag med klassane. Det vil gi skiskulen god oversikt, rask inndeling og best mogleg forutsetning for god opplæring og skiundervisning.

Alpint nivå, for meir informasjon sjå nedst på sida [Skiskule i Voss Resort - Voss Resort](#):

- Grønt nivå= nybyrjar. Har ingen forkunnskap om ski, heisar, lære balanse på ski, bremsing og svingteknikk.
- Blått nivå = middels, har stått ski før, kan bremse, meistre svingteknikk, kan ta stolheis aleine og meistrar løypar på grønt nivå.
- Raudt nivå = har grunnleggande skikunnskap og ferdigheitar. Ein meistre løyper på grønt, blått nivå på eige hand og har erfaring med stolheis og T-krok.

Kontaktlærer har fått tilsendt ein dokument om «bestilling skiskule skjema Voss Resort» der dei som skal leige ski må fylle ut; skostorleik, høgd, vekt og namn.

Skiutstyr: På [Voss Resort Skiskulen](#) får ein leigd ski, skisko og hjelm, **men ikkje skibriller**. Leirskulen får eigne prisar på skileige. Har ein eigne ski eller låner ski privat, **må** ein sjekke sålen (tørr, kvit såle=må/bør skia glidast), stålkantane (sløve= må/bør slipast), at skoa passar bindingen på skia og utløysarmekanismen (at skia løyser ut skoa når dei skal med tanke på vekt og skiferdigheitar). Veit ein ikkje korleis dette vert gjort, ta kontakt med lokal sportsbutikk eller kan ein få ordna dette på Skiskulen.

Dokumenta om skigruppe nivå og bestilling av skileige skal sendast tilbake så snart som mogleg, men innan 1 veke før ankomst. Dette vil bidra til stor effektivisering ved utleige fordi informasjonen er lagt inn i systemet og utstyret er klargjort.

Generell informasjon:

Voss Herad med leirskulelærer har ansvaret for det pedagogiske opplegget. Voss Vandreheim har ansvaret for den daglege drifta ved forlegninga.

Voss Resort, Skiskule og skiinstruktørane står ansvarleg for det tryggleiksmessige og elevane under skiundervisninga. Det vert tidleg eit møte om informasjon, regler og forventningsavklaring. **Veldig viktig** at elevane seier i frå til instruktørane viss ein til dømes må ha ein pause, er kaldt eller på toalettet med meir og gjer avtale med instruktørane.

Kontaktlærarane plasserer elevane etter skinivå og kven som passar saman i gruppe. På dag 1 vert alle ski undersøkt for tryggleiken og det vert ein runde for å sjå om nivået stemmer.

Alle elever skal vere med opp på Hangurstoppen kvar dag med mindre noko er avtalt med kontaktlærer og leirskulelærer.

Bilete og video: Det vert tatt bilete og video på leirskulen for å promotere leirskulen. Gi beskjed til leirskulelærer om det er nokre restriksjonar med elevar.

Praktisk informasjon:

Ved ankomst stiller elevane opp føre inngangen til Vandreheimen rom for rom. Ein vaksen får romkort og romoversikten. Romkortet må ein ta godt vare på, det er 50 kroner i gebyr viss ein mister det. Elevane må legge på laken og sengetøy, skifte til skiklede og utstyr.

- NB! Vaksne sjekkar at laken og sengetøyet er ordna i løpet av ettermiddagen/kvelden.
- Elever før ankomst bør ha øvd blant anna på:
 - Å overnatte hos andre enn nær familie.
 - Klokka (analog klokke og ein har ikkje mobilen)
 - Smør matpakke sjølv
- **Møte:** Leirskulelærar og/ev. skiskule leiar tar eitt møte med dei vaksne når elevane har gått på romma.

Vanlege oppstartstidspunkt med mindre anna er avtalt eller i dagsplanen er:

8.55	Møte utanfor Vandrarheimen sin inngangen. Leirskulelæraren tar ein gjennomgang av dagen, vêrforhold, tilbakemelding frå instruktørane og at ein har med seg det ein treng av utstyr (hjelm, briller, vottar/hanskar, skikort, drikkeflaske, matpakke og skisko).
09.00	Gruppa går frå Vandrarheimen til Voss Gondol, det tar 10 min å gå. Ein tar gondolen kl.9.15 eller anna tidspunkt om noko uføresett har skjedd.
9.30	Nivådelt skiundervisning
11.30-12.30	Lunsj. Elevane må ordne seg lunsj for det er mykje aktivitet under opphaldet som krev energi. Lunsj ete ein oppe i andre etasje over restauranten med mindre ein har fått andre beskjeder, sjå bilete nedst. NB! Ein må rydde etter seg sjølv. Det skal sjå likt eller betre enn det gjorde når ein kom. Ved store grupper og fleire andre besøkande kan det bli delt kor ein ete lunsj og tidspunkta.
15.30/16.00	Nivådelt skiundervisning avsluttast etter avtale.
17.30	Middag
23.00	Elevar på romma og ro.

Vêrforhold:

For at elevane skal ha best mogleg oppleving er det viktig med gode og riktige klede. Av erfaring frå tidlegare leirskular er det ein del av elevgruppa som ikkje kler seg godt nok når ein skal på ski. Ein må nytte lag på lag prinsippet med ull innerst, ull/fleece mellomlag og skallplagg ytterst. Her er ein guide for god og riktig klede til å stå på ski: [Bekledning på tur](#)



Kjelder: Furuly, C. D., Kjeldsen, R., Rolseth, B. E. (2019, 5. desember). Bekledning på tur. NDLA. <https://ndla.no/article/20467>.

[Kle deg rett i vinter](#) av ☒

PUBLISERT: 18.12.2018. AV: IVER
GJENDEM. FOTO: FOTO: IVER GJENDEM,
FOTO: THOMAS MARKENTO ANDRESEN.

Vêrforhold har mykje å seie for bekledning. Viktig å sjå på «føles som» om effektive kuldegrader om kuldegrader og vindeffekt. Her er nokre informasjonslenker: [Yr - Vossevangen - Voss](#). [Hangur vêrstasjon 811 moh](#). [Webkamera og føremelding Voss Resort](#)

Utstyr:

- **Alle MÅ merke** godt alt av **eige utstyr**.
- Ein anbefaler sterkt at ein går i vintersko etter vêrforholda (ikkje skisko) til og frå gondolen og skiskulen.
- **Skibag og skiskobag** tar ein ikkje med seg opp på skiskulen på grunn av avgrensa hylleplass på Hangurstoppen.
- Hugs å ta bilete eller noter ned **låne-id nummeret** på skisko og ski frå **skiskulen** og **BUA lånekode**, sjå bilete nedst.
 - **Eit tips** kan vere at dei vaksne som reiser har med ei komplett liste over BUA lånekodane, dette er fordi det er lokalt BUA utlån på Voss også.
- **Skikortet** ein får utlevert, **skal** leverast tilbake. Leverast det ikkje tilbake, vert det gebyr på 75kr. Mistar ein skikortet seier ein i frå til ein vaksen òg leirskulelærar ordnar eit nytt.
 - Eit dømes kan vere at ein vaksen står og tar imot alle skikort når ein går ut av Gondolen **den siste dagen** og gir det til leirskulelærar ved Vandreheimen.

Ved dårleg vær kan skianlegget bli stengt, da vert det alternativ program (til dømes bading, bowling, teambuildingsaktivitetar inne og/eller ute eller anna aktivitetar) for gruppa.

Voss leirskule handlingsplan eller rutinar for akutte hendingar (alvorlege-, mindre skader, sjukdom og heimsending) på aktivitetar.

Den av personalet som først kjem fram til den skadde, tar sjølv eller sørger for at ein anna raskt tar kommandoen, får oversikt og sikrar at:

- Førstehjelp blir gitt, vurderer tilstand, alvorleg- og mindre skader. Head-to-toe-sjekk.
 - Sikre skadestaden.
 - Sett i gang tiltak – frie luftveg, HLR/ stoppe store pågåande bløding og stabilisering.
- Ambulanse **113** blir tilkalla basert på vurdering av tilstanden.
- Eigar/rektor blir varsla med vurdering av tilstand.
- Vinterleirskule: Oppstår det skader i skianlegget, skal ein ringe Skipatruljen Voss Resort **455 11 283**.
 - **Alle** vaksne og elever skal lagre dette nummeret.
 - Ring kontaktlærar(ar) og leirskulelærar som kan støtte i situasjonen.

- Vår- /haustleirskule og ved mindre skader eller sjukdom under opphaldet, ringer ein 116117 for å kome til nærmaste legekontor.
 - På Voss er det legevaktkontor på dagtid til kl.16.00 som skifter lokasjon.
 - Ring kontaktlærer(ar) og leirskulelærer som kan støtte i situasjonen.
 - Skader ein seg etter kl.16.00 er lokasjonen på Voss legevakt på Voss sjukehuset.
- Etter hendinga skal ein legge inn skaden i eit skadeskjema for leirskulen.
- Ved heimsending; hugs å gi beskjed til leirskulelærer og Vandrarheimen resepsjonen. Vandrarheimen må oppdatere brannlista.
- Før leggetid må lærarane lage ein ordning/lapp til nattevakta på Vandraheimen som skal vekke viss det skal vere noko uro osv.

Når ein er ferdig for dagen:

- Elevane får informasjon frå lærarar i lag med leirskulelærer **om kva tidspunkt** ein skal gi seg for dagen.
- Elevane får informasjon lærarane og leirskulelærarar om korleis ein gjer det når ein **drar ned frå Hangurstoppen** om til dømes ein går i mindre grupper, puljevis eller alle samla enten med eller utan vaksen.
- Ski og stavar skal når ein er ferdig **stå gruppevis** igjen til høgre for skiskule inngangen, sjå bilete nedst.
- Skisko og hjelm tar ein med ned att til Voss Vandreheimen for tørking. Det er tørkerom nede i kjellaren.
- Våte kle, vottar/hanskar, sko, hjelm og briller må tørkast slik at det er klart til neste dag. Ein må kanskje snu på kleda i løpet av kvelden slik at dei tørker.
- Det er **forbod** om å tørke kle og utstyr på varmeomnar på romma pga av **brannfare**.
- **Siste skidagen** skal alle levere lånt utstyr og ein drar ikkje før alt er sjekka ut. **Hugs** på utstyret til deltakarar viss nokon drar tidlegare frå leirskulen eller er ikkje med siste skidagen.

Skiskule leige: Elevane **MÅ** hugse å skrive ned eller ta bilete av låneid nummeret til ski (**3-siffer**) og skisko (**7-siffer**) frå Skiskulen, ref. bilete høgre.

BUA: Det same gjelder BUA låneutstyr, ha skrive ned- eller tatt bilete av lånekode.

Det kan vere **lurt at skulen skriv ned ei komplett liste med BUA kodenummera**.

Dette er fordi det er lokalt BUA utleige her også slik at ein får med seg riktig utstyr tilbake.



Foto: Morten A. Tryti

	
<i>Bilete 1. Gå til Voss Gondol. Ein skal følgje fortauet, ein går ikkje over parkeringsplassen til Avis-Hordaland. Ved Fleischer Hotel går ein langs hotell, sjå blå strek. Foto: skjermbilete google maps.</i>	
	Bilete 2. Gå inn oppe på Voss Gondol, inngangen på høgre side av bygget. Foto: Morten A. Tryti
	Bilete 3. Lunsjområde 2.etasje over restauranten. Foto: Morten A. Tryti
	Bilete 4. Me nyttar bordene langs veggen og kan nytte møterommet viss ledig. Dette styrer skiinstruktørane. Foto: Morten A. Tryti
	Bilete 5. Er ein ferdig for dagen og skal opp igjen neste dag, setter ein igjen ski og stavar nivå gruppevis til høgre for inngangen til skiskulen. Skisko og hjelm tar ein med ned att til Voss Vandreheimen for tørking. Foto: Morten A. Tryti