



FORBEREDENDE MØDE

APRIL 2023



LOMBORG
GYMNASTIK- &
IDRÆTSEFTERSKOLE

Find os
Lars Eriksensvej 15
7620 Lemvig

Kontakt os
Tlf.: +45 9788 9700
info@lomborg-efterskole.dk
www.lomborg-efterskole.dk

INDHOLDSFORTEGNELSE

HVAD SKAL MEDBRINGES TIL SKOLEÅRET.....	6	BRUG AF MEDBRAGT PC.....	20
HVAD MÅ/MÅ IKKE MEDBRINGES?.....	7	SOFTWARE.....	21
SKEMA	8	BRUG AF MEDBRAGT PC VED PRØVERNE.....	21
STUDIEVEJLEDNING.....	9	E-SPORT	22
FAGLIG STØTTE/ INKLUSION	10	VIGGO.....	23
FYSIOTERAPI/SKADER	10	KONTAKT SKOLEN	24
RYGNING	12	AFBRUDT SKOLEOPHOLD.....	25
KØB AF SPORTSTØJ.....	13	TRIVSEL OG KONTAKTGRUPPE.....	26
FERIER OG WEEKENDER	14	VÆRELSESBYT	26
KOST	15	MOTION OG FYSISK TRÆNING	27
BUSKØRSEL.....	16	MEDICIN	27
MOBILTELEFON	16	SKOLEKREDSSEN	28
BILLEDER.....	17	SUPPLERENDE ELEVSTØTTE	28
LEJRSKOLE: WAGRAIN.....	18	ØKONOMI	29
LEJRSKOLE: SPINDL	19	FRAVALG AF FYSIK ELLER TYSK.....	31
KRAV TIL PC.....	20		

VELKOMMEN TIL SKOLEÅRET 23/24

Skoleopholdet begynder søndag d. 13. august 2023 kl. 15.00 for 1. års elever og kl. 12.00 for 2. års elever. Hermed nogle praktiske oplysninger, som vi beder jer gennemlæse og opbevare.



HVAD SKAL MEDBRINGES TIL SKOLEÅRET

1. Begge sygesikringsbeviser: Både det gule og det blå.
2. Udendørstøj, gul løbevest, støvler eller sko samt lygte af en eller anden slags.
3. Tynd rullemadras til sengen (80 x 200), hovedpude, dyne, 2 sæt senge-
linned, strækklagner, håndklæder, toiletsager, bøjler samt personligt
tøj. *Husk at påføre elevens navn på alt tøj.*
4. Til gymnastik og idræt: Gymnastik- og idrætstøj, badetøj samt løbesko
til udendørs brug og sportssko til indendørs brug.
5. Taske til skolebøger. Desuden skal der medbringes penalehus, kugle-
pen, blyant, lineal, tegnetrekant, vinkelmåler, passer, lommeregner
(TI-30x eller lign.), saks og viskelæder.
6. En brugbar, lovlig cykel med lygter, reflekser, cykellås samt en god-
kendt cykelhjelm.
7. Vækkeur medbringes. Vær opmærksom på, at man ikke kan benytte
sin mobiltelefon til formålet, da den første tid på LGI er mobilfri.
8. En brugbar bærbar PC eller MacBook.



HVAD MÅ/MÅ IKKE MEDBRINGES?

Egne musikinstrumenter samt musikanlæg må medbringes. Fjernsyn, PlayStation eller lignende må ikke medbringes, ligesom kogeplader, strygejern, varmeblæser, minikøleskab og lignende heller ikke må medbringes, men en elkedel og kaffemaskine må man gerne tage med. Husk tydelig mærkning af alle private genstande.

SKEMA

Elevens skema fastlægges først i detaljer efter skoleårets start. I løbet af første uge vil eleverne kunne finde deres skema på Viggo.

Herunder vises et eksempel på et typisk ugeskema.

TIDER	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG
7.00	Morgentur	Morgentur	Morgentur	Morgentur	Morgentur
7.15	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad	Morgenmad
8.00	Fortælletime	Fortælletime	Fortælletime	Fortælletime	Fortælletime
8.30-10.00	Undervisning	Linje-/valgfag	Undervisning	Undervisning	Undervisning
10.00	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
10.30-12.00	Fællesgymnastik	Undervisning	Linje-/valgfag	Linje-/valgfag	Undervisning
12.00	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost	Frokost
12.45	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring	Rengøring
13.30-15.00	Undervisning	Undervisning	Lærermøde	Undervisning	Fællesgymnastik
15.15-16.00	Undervisning	Undervisning	Undervisning	Fællesgymnastik	
16.15-17.45	Linje-/valgfag		Linje-/valgfag		
18.00	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	Aftensmad	



STUDIEVEJLEDNING

Der vil løbende, henover skoleåret, være aktiviteter, som skal hjælpe eleverne til bedre at kunne træffe det rigtige valg af uddannelse, både til evt. valg af 10. klasse og til valg af ungdomsuddannelse. Senest 1. december 2023 vil der blive taget stilling til elevernes foreløbige uddannelsesparathed. Den endelige UPV skal foreligge ultimo maj.

Kontakt vedr. vejledning:

Louise Borup Stephansen: louise@lomborg-efterskole.dk

FAGLIG STØTTE/ INKLUSION

Skolen tilbyder elever med særlige behov, f.eks. ordblinde, faglig støtte og inklusion med afsæt i skolens undervisning på 9. og 10. klasetrin. Dette aftales i samarbejde med eleven og forældrene med henblik på, at eleven får det størst mulige udbytte af et efterskoleophold.

Det er en forudsætning for støtte, at eleven tidligere har modtaget faglig støtte i undervisningen i et enkelt eller flere fag. Vi forudsætter at eleven kan gennemføre en 9. eller 10. klasse. Skolen har ikke kompetencer til at kunne tilbyde specialundervisning.



RYGNING

1. Hverken elever, ansatte eller gæster - f.eks. forældre - må ryge på skolens matrikel. Dette gælder også indtag af tobakslignende produkter og nikotinposer.
2. Elever må ikke ryge uden for skolens matrikel på ture, ved stævnedeltagelse eller andre begivenheder arrangeret af skolen.
3. For elever gælder forbuddet også besiddelsen af ovennævnte produkter.

Brugen eller besiddelsen af enhver form for tobak, nikotinposer eller tobakslignende produkter på skolen, vil ved førstegangsforsæelse udløse en skriftlig advarsel. I tilfælde af en gentagelse af brud på skolens rygeregler kan dette medføre hjemsendelse.



KØB AF SPORTSTØJ

Vi har et samarbejde med Sport24 i Lemvig. Siden drives af Sport24 og har som sådan ikke noget med skolen at gøre, men det er her, man kan bestille sportstøj og andre relevante artikler, som er udvalgt til efterskolens elever. Tøjet, man kan købe, er af mærket Craft. Sport24 vil nogle gange i løbet af skoleåret køre kampagner med gode rabatter på tøj mv. Skolens navn og logo vil blive trykt på tøjet. Det er også her, man som elev bestiller sin årstrøje. Man tilgår sortimentet ved at logge ind på hjemmesiden www.lemvig.sport24klubshops.dk med følgende:

Brugernavn: lomborg
Adgangskode: efterskole



SPORT 24



FERIER OG WEEKENDER

Alle weekender går fra fredag kl. 15.15 til søndag kl. 21.30. I årets løb vil der være enkelte weekender, hvor eleverne skal blive på skolen pga. fællesarrangementer og lignende. Derudover skal eleverne være på skolen to opvisningsweekender samt den første og sidste weekend af skoleåret, og Efterskolernes Dag.

Regler for weekender:

Eleverne kan almindeligvis frit vælge mellem at rejse hjem eller blive på skolen i weekenden. Tilmelding hertil skal ske på Viggo senest tirsdag kl. 22.45. Det er af hensyn til personalet og køkkenet ikke muligt at tilmelde sig et weekendarrangement efter sidste tilmeldingsfrist.

Elever, der bliver på skolen i weekenderne, skal deltage i de aktiviteter, der bliver arrangeret.

Efter ferier og forlængede weekender åbner skolen først kl. 20.00.

Vi gør opmærksom på, at vi ikke besvarer/læser e-mails i weekenden, derfor skal opkald vedr. fravær, sygdom eller lignende foregå til skolens telefon efter kl. 20.00 på søndage, helligdage og tandlægedage.

KOST

Køkkenet på LGI har et faglært og engageret personale, der vil give eleverne mange gode madoplevelser. Der tilstræbes at lave en spændende, sund og ernæringsrigtig kost ud fra gældende anbefalinger.

Køkkenet er bronzemærket i økologi, hvilket vil sige at 30-60% af den mad, der serveres er økologisk. Der anvendes så vidt muligt altid danske råvarer. Diæt-mad kan laves, hvis der foreligger en aftale med hjemmet og at der er en lægelig begrundelse. Vegetarmad tilbydes til elever, der er vegetar inden skolestart. Der udarbejdes i samråd med køkkenlederen og hjemmet en plan for elevens specialkost.

I løbet af året skal alle elever indgå i køkkenvagterne. Køkkenvagterne deltager i alt fra madlavning, tilberedning af salater, bagning og opvask. Eleverne opnår dermed en læring om både madlavning og dertilhørende oprydning.



BUSKØRSEL

Skolens bus henter og bringer eleverne til og fra Struer station og Holstebro station. Bustiderne tilpasses efter, hvornår togene fra de forskellige landsdele ankommer til Struer og Holstebro

Fredag:

Afgang LGI kl. 15.15 – Ankomst Struer kl. 15.45 – Ankomst Holstebro kl. 16.05

Søndag:

Afgang Struer kl. 20.10 – Afgang Holstebro kl. 20.40 – Ankomst LGI kl. 21.10

MOBILTELEFON

I de første 2 uger er mobiltelefonen ikke tilladt, at benytte på skolen. Den skal dog medbringes, og den opbevares på lærerværelset og udleveres én hverdagsaften og i weekenden. Derefter må mobiltelefonen medbringes, men skal opbevares på elevgangen/værelset. Mobiltelefonen må ikke benyttes efter kl. 22.45. Senere på året er eleverne selv med til at bestemme, hvor meget telefonen skal fylde i hverdagen.

BILLEDER

Skolens forskellige platforme opdateres jævnligt med "øjebliksbilleder" fra skoleåret. Eleverne vil i sagens natur ofte være på disse billeder. Såfremt man ønsker, at ens barn ikke skal optræde på disse platforme, skal skolen gøres opmærksom på det. Dette kan enten ske gennem den enkelte elev eller forældre/væрге. Eleven vil i løbet af skoleåret blive fotograferet, og der bliver leveret en billedpakke indeholdende årets samlede elevbillede samt årets enkeltportrætter. Hvis deltagelse i dette ikke ønskes, skal det meddeles skolen. Billedpakken er til 100% gratis gennemsyn, og returporto er betalt.



LEJRSKOLE: WAGRAIN

Skolen tager hvert år på lejrskole til Wagrain i Østrig. Turen er obligatorisk og indeholder bl.a. skiundervisning og masser af hygge. Undervisningen på ski er tilpasset elevens niveau, så selvom man aldrig har stået på ski, kan man sagtens nå at lære det på turen. Vi bor alle sammen på samme hotel, hvor der er masser af mulighed for at hygge sig, når skidagen er færdig.



LEJRSKOLE: SPINDL

I skoleåret 23/24 tager vi til Spindl i Tjekkiet. Turen er programsat til uge 36 fra mandag til fredag. Turen er obligatorisk og fungerer bl.a. som en del af undervisningen i historie og samfundsfag. Turen indeholder en masse forskellige outdoor-aktiviteter.



KRAV TIL PC

Det forventes at eleven medbringer en køreklar PC eller MacBook, i god mekanisk stand, som kan holde året ud. Skærm og tastatur skal være intakt og brugbart. Batteriet forventes, at kunne holde minimum 2 lektioner. Den bærbare skal have indbygget trådløst netkort, som kan køre de nye standarder for at kunne komme på nettet. Den bærbare skal køre nyeste styresystem, Windows 10 eller MacOS, have min. 20GB fri plads til skolearbejde og skal kunne køre nyeste version af Microsoft Office 365.

Inden skoleårets start, udsendes der en vejledning til installation af diverse redskaber, så computeren er klar til at blive brugt på skolen.

BRUG AF MEDBRAGT PC

Computeren må benyttes til lektielæsning og fritidsformål i tidsrummet 7.00-23.00. Eleven får udleveret et personligt login til skolens trådløse netværk. Hvis der konstateres download af ulovlig karakter, vil computeren omgående blive inddraget, og elevens adgang til internettet blive lukket. Såfremt der benyttes andre programmer end de aftalte i undervisningen, vil computeren blive inddraget i en uge. Man skal være opmærksom på, at trafikken på skolens net bliver overvåget. Skolens IT-ansvarlige kan til enhver tid forlange at få adgang til computeren og dens programmer og filer. Computeren skal have installeret et nyt opdateret antivirusprogram før der må logges på skolens netværk. Skolen stiller virusprogram til rådighed. Skolens forsikring dækker ikke for skader eller bortkomst. Det anbefales derfor at være på forkant med egen indboforsikring.

SOFTWARE

Skolen stiller følgende software til rådighed:

- Office 365 (Word, Excel, PowerPoint mv.)
- Ordbogen.com
- Clio.online - Matematikfessor
- AppWriter
- Into words
- F-secure (virusprogram)

BRUG AF MEDBRAGT PC VED PRØVERNE

Der etableres i løbet af året adgang til skolens printere, hvorfor det ikke er nødvendigt at medbringe printer til prøverne. Eleven kan ikke forvente hjælp til andet end tekniske problemer under afviklingen, derfor er det nødvendigt, at der er et stort kendskab til de programmer, der skal benyttes til prøven. Der kan stadig benyttes kuglepen og papir.

E-SPORT

Hvis man ønsker at benytte skolens E-sportslokale skal man selv medbringe mus, tastatur, headset samt musemåtte. Alternativt kan der lånes et sæt af skolen mod et udlæg af 800,- i depositum. Hvis udstyret leveres tilbage efter brug i samme stand, slettes udlægget igen. Der vil i E-sportslokalet forefindes aflåselige skabe til udstyr. Disse skabe er forbeholdt elever, der har E-sport.

Egen stationære PC kan medbringes, dog kun af E-sportselever og PC'en skal stå i E-sportslokalet og kan således ikke opbevares på værelset.



VIGGO

Skolen bruger Viggo som intrasystem. På Viggo vil vi sende al information til jer forældre, og I vil samtidig kunne følge med i jeres børns hverdag. I har også mulighed for at følge med i jeres børns fravær samt sygedage.



KONTAKT SKOLEN

Øvrige oplysninger: Forældrene vil til enhver tid kunne ringe eller skrive til os angående skoleårets forløb eller aflægge et besøg for at tale med os. Skolens telefonnummer er **9788 9700**. Det er muligt at træffe vagthavende lærer på samme nummer.

Vær opmærksom på, at skolens mail kun læses i skolens kontortid og altså ikke i weekenden.

Hjemmeside: www.lomborg-efterskole.dk

E-mail: info@lomborg-efterskole.dk



AFBRUDT SKOLEOPHOLD

Afbrydes skoleopholdet før skoleårets udløb, medfører det tab af indbetalt opstartsgebyr. Ønsker en elev at afbryde skoleåret før tid, gælder følgende regler:

En elev har 4 ugers opsigelsesfrist, dvs. at 4 uger efter den dato, hvor eleverne gennem sine forældre meddeler skolen, at denne ønsker at forlade stedet, kan en elev rejse, uden at det koster andet end den sædvanlige forældreandel indtil afrejsedatoen.

Rejser en elev inden opsigelsesfristens udløb, bortfalder statsstøtten fra afrejsedatoen, og forældrene er pligtige til at betale skolepenge fuldt ud for den resterende del af opsigelsesperioden.

På kontrakten bekræfter man med sin underskrift, at man er indforstået med skolens opsigelsesregler.

TRIVSEL OG KONTAKTGRUPPE

Det er meget vigtigt for os, at eleverne får et godt efterskoleår. Derfor gør vi også rigtig meget for, at eleverne trives. Hver elev tildeles en kontaktlærer, som er den lærer, der er særligt opmærksom på, hvordan eleven har det. Man kommer i en kontaktgruppe på ca. 10-12 elever, som henover året mødes med deres kontaktlærer og laver forskellige aktiviteter.

Møderne er bl.a. med til at styrke sammenholdet og kammeratskabet på skolen. I opstarten er der særligt fokus på f.eks. hjemve og i det hele taget det at "flytte hjemmefra" og falde godt til på skolen.

VÆRELSESBYT

Vi bytter værelser 2 gange på et skoleår, så alle kommer til at bo på 3 forskellige værelser. Ved årets start tilstræber vi, at f. eks. alle 2. årselever bor med en ny elev og at elever fra samme hjemby ikke kommer til at bo sammen. 9. og 10. klasseselever blandes.

MOTION OG FYSISK TRÆNING

Vi er en gymnastik- og idrætsefterskole, der er vild med sport. Sport skaber fællesskab og fællesskabet er bedst, når alle er med. Det er vores oplevelse at opholdet bliver meget sjovere, hvis man er deltagende og går positivt ind i dagens forskellige aktiviteter, hvad end det er løb, gymnastik eller anden fysisk træning. Da hverdagen indeholder masser af fysisk aktivitet, har vi også stor fokus på elevernes grundform og skadesforebyggende træning. For at undgå skader i opstarten, opfordrer vi til, at eleverne tager løbeskoene på i sommerferien og får sig bevæget.

MEDICIN

Har eleven behov for at medbringe medicin, må dette ikke opbevares på værelset. Det skal afleveres ved første skoledag til kontaktlæreren. Det vil blive opbevaret på lærerværelset og udleveret, når det skal bruges.

SKOLEKREDSSEN

Som forældre til en elev på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole er man automatisk medlem af skolekredsen. Såfremt man efter skoleårets afslutning ønsker at fortsætte dette medlemskab, skal man betale den betalingshenvielse, som bliver fremsendt. Prisen for et års medlemskab er kr. 150,- for ægtepar og kr. 100,- for enkeltpersoner.

SUPPLERENDE ELEVSTØTTE

På Lomborg har vi en pulje penge, som vi kan bruge til særligt økonomisk trængende forældre. Puljen kan fordeles til de familier, hvor der er sket væsentlige reduktioner i indkomstforholdet, og det kan f.eks. være tilfælde som: Virksomhedslukninger, mistet erhvervsindkomst, sygdom, ulykke, ny uddannelse, overgang til efterløn eller pension. Det kan også være tilfældet, at man har flere børn på andre efterskoler.

Send en mail til skolen, hvor I kort redegør for den økonomiske ændring, samt årsopgørelsen fra 2022.

ØKONOMI

UGEPRIS: kr. 2.650

ANTAL UGER: 42

ANTAL RATER: 11

KORRIGERET INDKOMSTGRUNDLAG		UGENTLIG STØTTEBELØB	EGENBETALING PR. UGE	EGENBETALING HELE SKOLEÅRET	11 MÅNEDLIGE RATER Å
NEDRE	ØVRE				
kr. 0	kr. 365.000	kr. 1.320	kr. 1.230	kr. 51.660	kr. 4.696
kr. 365.001	kr. 390.000	kr. 1.290	kr. 1.260	kr. 52.920	kr. 4.811
kr. 390.001	kr. 415.000	kr. 1.261	kr. 1.289	kr. 54.138	kr. 4.922
kr. 415.001	kr. 440.000	kr. 1.232	kr. 1.318	kr. 55.356	kr. 5.032
kr. 440.001	kr. 465.000	kr. 1.204	kr. 1.346	kr. 56.532	kr. 5.139
kr. 465.001	kr. 490.000	kr. 1.174	kr. 1.376	kr. 57.792	kr. 5.254
kr. 490.001	kr. 515.000	kr. 1.145	kr. 1.405	kr. 59.010	kr. 5.365
kr. 515.001	kr. 540.000	kr. 1.115	kr. 1.435	kr. 60.270	kr. 5.479
kr. 540.001	kr. 565.000	kr. 1.086	kr. 1.464	kr. 61.488	kr. 5.590
kr. 565.001	kr. 590.000	kr. 1.058	kr. 1.492	kr. 62.664	kr. 5.697
kr. 590.001	kr. 615.000	kr. 1.029	kr. 1.521	kr. 63.882	kr. 5.807
kr. 615.001	kr. 640.000	kr. 998	kr. 1.552	kr. 65.184	kr. 5.926
kr. 640.001	kr. 665.000	kr. 969	kr. 1.581	kr. 66.402	kr. 6.037
kr. 665.001	kr. 690.000	kr. 899	kr. 1.651	kr. 69.342	kr. 6.304
kr. 690.001	kr. 715.000	kr. 870	kr. 1.680	kr. 70.560	kr. 6.415
kr. 715.001	kr. 740.000	kr. 841	kr. 1.709	kr. 71.778	kr. 6.525
kr. 740.001	kr. 765.000	kr. 811	kr. 1.739	kr. 73.038	kr. 6.640
kr. 765.001	kr. 790.000	kr. 782	kr. 1.768	kr. 74.256	kr. 6.751
kr. 790.001	kr. 815.000	kr. 752	kr. 1.798	kr. 75.516	kr. 6.865
kr. 815.001	kr. 840.000	kr. 724	kr. 1.826	kr. 76.692	kr. 6.972
kr. 840.001	kr. 865.000	kr. 695	kr. 1.855	kr. 77.910	kr. 7.083
kr. 865.001	kr. 890.000	kr. 665	kr. 1.885	kr. 79.170	kr. 7.197
kr. 890.001	kr. 915.000	kr. 636	kr. 1.914	kr. 80.388	kr. 7.308
kr. 915.001		kr. 636	kr. 1.914	kr. 80.388	kr. 7.308

Reduktion i indkomstgrundlaget pr. hjemmeboende barn under 18 år ved skolestart.

kr. 38.843

GEBYRER

INDMELDELSGEBYR:

Indmeldelsesgebyret tilbagebetales ikke ved framelding.

kr. 500

OPSTARTSGEBYR:

Opstartsgebyret tilbagebetales ikke.

kr. 2.500

UDMELDELSE:

Ved afbrudt ophold betales et gebyr på 4 ugers opsigelse.

kr. 10.200

REJSER

Alle planlagte rejser er inkluderet i priserne i skemaet "Økonomi".



FYSIK OG TYSK I 10. KLASSE

Fysik og tysk er i 10. klasse et valgfag. Vi er opmærksomme på, at mange ikke skal bruge fysik og/eller tysk ifm. deres ungdomsuddannelse. I stedet for tysk og fysik tilbyder vi, at man kan vælge mellem **kreativt håndværk** eller **sløjd**. Begge fag har fokus på, at bruge hænderne og hovedet på samme tid. Inden den endelige fravælgelse af Fysik og/eller Tysk anbefaler vi en snak med skolens studievejleder.





**VI GLÆDER OS
TIL AT MØDE DIG!**



LOMBORG
GYMNASTIK- &
IDRÆTSEFTERSKOLE

Find os
Lars Eriksensvej 15
7620 Lemvig

Kontakt os
Tlf.: +45 9788 9700
info@lomborg-efterskole.dk
www.lomborg-efterskole.dk