

INTERNAT- HÅNDBOKA

Val videregående skole

Skoleåret 2025-2026

-de vanligste spørsmålene





Velkommen til Val!

I dette lille hefte finner du mye nyttig informasjon og svar på de vanligste spørsmålene hos oss.

Ta gjerne vare på det til senere!

Oppstartstips

1. Vær deg selv!

2. Vær hyggelig. Hils på dine medelever, smil og se om du kan lære navnene til de på internatet (i første omgang). Ta hensyn til dine medelever og naboer. Vis respekt og snakk pent om folk.

3. Bli gjerne med på aktivitetene som blir arrangert. Det vil bli grillkvelder, lek og moro, spill, bading og mye mer. Å bli med på aktiviteter er en fin måte å bli kjent med andre på. Vi har faste aktiviteter gjennom hele året.

4. Få gode vaner. Sørg for å få nok søvn. Møt opp til måltidene. Få inn gode leksevaner. Gode rutiner for søvn og mat er viktig for å mestre hverdagen.

5. Prøv å kom deg ut fra rommet av og til og vær sosial.

6. Snakk gjerne med oss i personalet. Vi ønsker å være der for deg. Ingen ting er for stort eller for lite til å ta opp.

Vi gleder oss til å bli kjent med deg og håper at du vil trives her på skolen.

Velkommen!

Litt praktisk og nyttig informasjon i starten!

- **Rommet ditt og nøkler**

Nå har du fått tildelt rom og nøkler, og har signert kontrakt for leie av rom. På første regning betaler du et depositum på kr 2000,- (tilbakebetales ved godkjent rom og tilbakelevering av nøkkel), skysspenger på kr 600,-, en husleie, samt skolepenger. Skader på rom eller internat som du er ansvarlig for vil bli fakturert eller trukket fra depositumet etter kostnadene vi har med å rette det opp igjen.

Ta godt vare på rommet, møbler og inventar. Du er ansvarlig for dine personlige eiendeler, men også for at rommet og inventaret holder samme standard som når du kom. Lås døra når du forlater rommet.

Oppheng på veggene skal gjøres på følgende måte: Alt som henges opp på rommet skal festes med skoletyggis/kitt. Dersom du ønsker å henge opp større ting må dette avklares med internatleder på forhånd.

Tape, lim, spiker, skruer og tegnestifter skal **ikke brukes** verken på veggen eller lister. **Tak** skal være frie for oppheng av alle slag.

- **Vasking av rom og internat**

Du har selv ansvar for orden og renhold på ditt eget rom. Vi anbefaler deg å ha en vaskedag i uka. Alle rom sjekkes jevnlig (etter beskjed) fra internatleder. Utstyr til å vaske rommet ditt finner du på bøttekottet. Skulle noe mangle, henvender du deg på kjøkkenet eller til den som har tilsyn.

Fellesområdene på internatet er et samarbeidsprosjekt. Alle får noen uker hver hvor en er ansvarlig for at internatet blir vasket. Mandag og torsdag er vaskedager. Hvis du ikke har anledning til å ta vasken er du selv ansvarlig for å bytte med en medelev, og gi beskjed til tilsyn hvem du har byttet med. Vasken sjekkes av tilsyn, og dersom du ikke har gjort jobben din, blir du trukket kr 250,- av depositumet. Dersom ikke tilsyn godkjenner vasken ved første sjekk, så får du selvfølgelig mulighet til å rette opp det som ikke var godkjent, slik at du slipper å bli trukket kr 250,-. Fellestoalett og -dusjer vaskes daglig(mandag-fredag) av renholdere. De som bor på Sklinna, Grinna, Lonet, Laugvågen og Kalven må selv vaske badet sitt én gang i uka.

Alle skal hjelpe hverandre ved å:

- Ta av sko i yttergangen
- Henge opp ytterklær i kjøkken
- Ta sin egen oppvask
- Kaste søppel i søppelbøtta
- Kaste tomflasker i dunk/sekk på bøttekott eller
- Rydde opp etter seg

• Vasking av klær

Val har vaskerom i kjelleren på Borgen. Når du vasker klær er det noen ting du må merke deg:

- Når du har brukt tørketrommel må du tømme lo-filteret etter bruk. Sjekk også at dette er gjort før du tar i bruk tørketrommelen
- Jenter: Bruk bh-pose når du vasker bher. Vaskemaskinene tåler ikke spiler
- Hent klærne så snart de er ferdige, slik at andre får tilgang til vaskemaskin/tørketrommel
- Ikke åpne tørketrommel/vaskemaskin før den er ferdig. Maskinen kan bli ødelagt
- Val er ikke ansvarlig for klær som forsvinner fra vaskekjelleren

Tørking av tøy kan du gjøre på internatet eller ute. Gangene skal være frie rømningsveier, så her kan det ikke stå tørkestativ. Vi anbefaler at du tørker i stua, eller aller helst ute, slik at du ikke sover i fuktig luft.

• Måltider

På oppslagstavla på internatet henger en oversikt over måltidene på skolen. I matsalen serveres det frokost, lunsj, middag og kveldsmat på skoledager, mens det i helgene/fridager serveres frokost, middag og kveldsmat.

Matsalen finner du i hovedbygget på tunet. Alle måltider har flexistart og slutt. Det vil si at man kommer og går som man vil innenfor det gitte tidsrom. Dørene holdes låst til måltidet starter.

Vi vil unngå å kaste mat! Vi har nok mat til alle som bor her og vi forventer at alle spiser det de forsyner seg med. Forsyn deg litt mindre hvis du er usikker på om du liker det som er servert. Og det er lov å forsyne seg flere ganger!

Tilsyn

Døgnet rundt er det en voksenperson på jobb på internatet, kalt tilsyn. Du kan kontakte tilsyn på **40433921**. Her henvender du deg hvis du behøver hjelp til praktiske ting, er syk eller

har behov for å snakke med en voksen. Det er tilsyn som har ansvaret på internatet når andre ansatte har fri.

- **Vis hensyn!**

Val er en videregående skole og det forventes at det er ro til å gjøre skolearbeid etter skoletid. Tida frem til kl. 19.00 er leksetid, og all aktivitet og spilling av musikk skal foregå på et slikt nivå at det er mulig å konsentrere seg for den som vil. Det skal også være ro på internatet fra kl 22, slik at det er mulig å sove for dem som ønsker det.

Noen viktige ting:

- **Val er en røykfri skole.** Det vil si at det ikke er lov å røyke og snuse i skoletida. På internatområdet er det kun mulig å røyke i røykeskuret nedenfor Grinna/Sklinna
- **Kjører du bil, moped, traktor eller lett motorsykkkel?** Val har et bilfritt tun. Biler og kjøretøy skal parkeres på anvist parkeringsplass.

- **Innetid og brannlister**

Hos oss er det innetid kl 23.00 for vg1 og vg2, søndag til torsdag. Du må da være inne på internatet ditt. Romtid er kl 23.30. Fredag og lørdag er det innetid 01.00 (sommertid 01.30). Ute i gangen henger en brannliste. Denne skal du signere med navn når du er gått inn på internatet for kvelden, senest kl 23.00. Dette er din signatur på at du er til stede og det er KUN du som skal skrive ditt navn på lista. Å jukse med brannlistene tar vi svært alvorlig. Hvis du legger deg uten å signere, vil nattevakten etterlyse deg, enten ved å banke på rommet ditt eller ringe deg/dine foresatte.

- **Ute etter innetid?**

Noen ganger kan du ha behov for å være borte fra internatet på nattestid.

Da gjelder følgende regel:

- Elever under 18 år må få godkjenning av foresatte dersom de ikke sover på internatet, natt til skoledag.
- Har du skrevet deg ut fra internatet så gjelder det for hele natta, og en kan tidligst komme tilbake til frokost neste dag

- **Vekking, sykdom og legebesøk**

Hver morgen, mandag-fredag, serveres frokost i matsalen kl 07.25-08.00. Stå opp og ta deg tid til et måltid mat før skoledagen starter kl 08.10.

Er du syk, må du melde fra (sms eller ringe) til basislærer OG til tilsyn før skolen starter. I løpet av formiddagen vil du få besøk av internatleder eller en annen, som kommer innom for å se til deg.

Det hender at elever trenger legetilsyn. Noen syns det er greit å prate med legekontolet selv, mens andre syns det er best å få hjelp til dette. Du kan få hjelp til å ringe til legen av den som ser innom deg. Avklar alltid med tilsyn om når det er gunstig å få legetime med tanke på transport. Det er ikke alltid at noen på skolen har anledning til å kjøre. Vi ønsker at buss benyttes når det går. Husk å levere egenmelding når du har vært borte fra skolen.

Hvis du kontakter legekontolet, må du ha fødselsnummeret ditt tilgjengelig. Nummeret til legekontolet på dagtid er: 948 12 953 (telefontid 08.30-15). Nummeret til legevakten (kveldstid) er 116117. Transport til lege må du dekke selv. Hvis vi kjører, så settes det på neste faktura. Skolen skriver skademeldingsskjema og dekker transport til legen ved uhell i skoletiden.

- **Transport**

I helger og før/etter ferier har vi en helgesjåfør som kjører til fly og hurtigrute. Vi kjører på fredager og søndager. I forbindelse med langhelger og ferier, kan det bli andre dager. Vi kjører også til bussen som går kl 20.00 fra Kolvereid på fredager og henter kl 17.10 på Kolvereid på søndager. Bestilling av dette gjøres via en app (du vil få info om dette). Fristen for å melde seg til transport på fredager er kl 15, og senest lørdag kl 20, for henting på søndager. Helgesjåføren kjører også en handletur på lørdagen. Her er det påmelding i matsalen dagen i forveien.

Ved andre reisemåter må en bruke offentlig transport og «tilbringertjeneste».

Telefonnummeret til tilbringertjenesten er **02867**. Dette må du selv bestille, senest 3 timer i forveien. Skal du reise på formiddagen må du bestille innen kl 20.00 kvelden før.

- **Aktiviteter på kveldstid**

Det foregår en del aktiviteter på kveldstid. Disse blir annonsert på «Val vgs miljø» på Facebook, snapgruppa: bildeshowval og på en aktivitetsplan som henges opp på hvert

internat og ved matsalen. Det er i hovedsak miljøarbeidene som har ansvar for aktivitetene på skolen, og ideer kan meldes til dem!

Val har kano og kajakk. Utlån må alltid avklares med tilsyn først.

- **Idrettshall og musikkrom**

Du er velkommen til å benytte deg av idrettshallen på Val. Du må bruke innesko i hallen. Utstyr som du bruker, må ryddes på plass før du forlater hallen. Enkelte tidspunkt er hallen opptatt. Sjekk infoskjerm med tanke på dette. Er du glad i musikk, kan du bruke musikkrommet i idrettshallen. Bare ta kontakt med tilsyn, da dette rommet står låst.

- **Gjester**

Det kan være at du ønsker å ta imot besøk i løpet av skoleåret. Dette skal avklares med internatleder på forhånd. Gjesten kan enten ligge på rommet ditt (avklar med eventuell romkamerat) eller få leie et gjesterom. Det er vi som bestemmer om gjesten kan bo på ditt rom eller ikke. Gjester må betale for mat og eventuelt leie av gjesterom. Måltider og overnatting betales via Vipps. Det henger plakat i matsalen med QR-kode. Kvittering vises kjøkkenpersonell eller tilsyn.

- **Hvem spør jeg?**

Som elev på Val er det mange å forholde seg til. Det er ca 80 voksne som arbeider her, og av og til kan det gå litt i surr. Det kan være greit å vite om følgende ansatte og rollene deres:

- **Kjartan Åsebø** er daglig leder
- **Martin Gjøre** er rektor og kan svare på spørsmål om skolen.
- **Sigrid Tjønnøy** er inspektør
- **Elisabeth Hognestad** er internatleder
- **Berit Paasche Iversen** er kjøkkenleder og kontaktes ved matintoleranser og andre spørsmål om maten. Kom gjerne med tips om middagsretter.
- **Britt Lene Gagnat** er spes.ped.koordinator og har ansvaret for tilrettelagt undervisning
- **Lisbeth Tettli og Mathias Gåre** er sosiallærere
- **Mathilde Kloster** er miljøarbeider og kommer til å arrangere ulike aktiviteter på ettermiddagstid og kveldstid.
- **Jofrid Sørbo Valen og Kasia Chwasta** jobber på kontoret. Der kan du kjøpe skrivebøker, frimerker, spørre om hjelp med transport og ellers mye mer.
- **Petter Stevik** er yrkesrådgiver.
- **Toralf Risvik** hjelper deg med pc/internett (i skoletida).

Ellers kontakter du tilsynsvakten dersom du har spørsmål på ettermiddagstid

Lykke til med skoleåret!

HILSEN OSS ANSATTE PÅ VAL