



VESTSJÆLLANDS
IDRÆTSEFTERSKOLE

RÅD OG VINK
ELEVHOLD 2026/2027



**INDHOLD**

Velkommen til Vestsjællands Idrætsefterskole	3
Sådan bliver du helt klar	3
Regler	4
Kontakt til skolen	5
ViGGO.....	5
Skoletøj.....	5
Medbringelisen	5
IT.....	7
Mobiltelefon	7
Dagsrytmen.....	8
Værelser	9
Musik på værelset.....	9
Forsikring.....	10
Aktiviteter med forhøjet faremoment	10
Vask.....	10
Weekender.....	11
Busordning - efterskolebussen	11
Besøg på skolen.....	12
Forældredage	12
Undervisning	13
Evaluering og afgangseksamener	13
Uddannelsesvejledning og brobygning.....	14
Sygdom og medicin	14
Tandlæge o.a.	14
PA	15
Årskalender	16
Kontaktinfo, lærerne	17



VELKOMMEN TIL VESTSJÆLLANDS IDRÆTSEFTERSKOLE

Vi håber, at dette hæfte vil være til hjælp både for dig som elev og dine forældre under opholdet på Vestsjællands Idrætsefterskole.

Vi glæder os til et godt og positivt år sammen.

SÅDAN BLIVER DU HELT KLAR

Du skal i årets løb dyrke meget idræt. Det er vigtigt, at du er i form, når du begynder på idrætsefterskole, dels for at kunne følge med, og dels for at undgå skader. Derfor skal du allerede begynde at træne nu.

Vi forventer, at du ved skolestart kan løbe følgende:

- Piger: 3 km på min. 20 minutter
- Drengene: 3 km på min. 16 minutter

Du vil desuden få tilsendt et træningsprogram, som vi forventer du følger i løbet af sommeren.

Udover idræt kommer til at fylde meget, kommer det boglige også til at vægte en del. Det er selvfølgelig svært i løbet af sommerferien at "komme i god boglig form", men så kan du sørge for at opdatere computeren og have tasken klar.

Kan du løbe de 3 km, og har du styr på skoletasken, så er du ved at være helt klar.

Det er også godt at forberede sig på, at det sociale også fylder meget i et efterskoleår. Forvent derfor også, at du får afprøvet dig selv i masser af sjove, skøre og udfordrende aktiviteter.





REGLER

For at vi kan få et godt efterskoleår, har vi sat nogle rammer for opholdet. Idet du har tilmeldt dig skolen, har du accepteret følgende regler:

- Du skal som elev møde med en aktiv og positiv holdning til skolen og skolens undervisning og øvrige gøremål
 - Du må ikke opbevare alkohol eller nikotinholdige produkter på skolen
 - Du må ikke bruge nikotinprodukter, ryge eller indikere rygning, på eller uden for skolen. Det gælder alle former for snus og nikotin – herunder også e-cigaretter og rygning
 - Du skal udvise respekt for andre mennesker – vold, mobning, chikane og tyveri accepteres ikke
 - Du skal omgås andre mennesker, både elever og medarbejdere, i en ordentlig tone
 - Du skal have respekt for de ting, der omgiver dig. Enhver form for ødelæggelse eller hærværk accepteres ikke og medfører regning for både materialer og arbejds løn
 - Du må ikke bære tegn eller beklædning, der fremviser tegn på ting, der er imod skolens holdninger - f.eks. racisme
 - Enhver markant ændring af udseende, fx ændring af frisure, skal ske hjemme eller efter accept fra hjemmet
 - Du skal være på dit eget værelse i tidsrummet fra "godnat" til "godmorgen"
-
- *Du må ikke have omgang med, opbevare eller indtage nogen former for euforiserende stoffer på skolen eller i skolens nærområde. Du må ikke møde påvirket af euforiserende stoffer på skolen*
 - *Du må ikke indtage, eller møde påvirket af spiritus el.lign. på skolen*
 - *Kriminelle handlinger, herunder vold og hærværk, accepteres ikke*

Overtræder du en af de tre sidste regler, vil du blive bortvist fra skolen. Hvis du overtræder de andre regler, kan det have alvorlige konsekvenser for dit efterskoleophold – i værste fald kan du blive bortvist.

Skolens regler gælder i øvrigt også i weekendbussen på vej til og fra skolen.

Vi forventer, at forældre bakker op omkring skolens regler, så eleverne oplever, at vi har samme holdninger.



KONTAKT TIL SKOLEN

Vestsjællands Idrætsefterskole
Vinde Helsingevej 41
4281 Gørlev
kontor@efterskole.nu

Skolens kontor og lærere kan kontaktes i kontorets åbningstid på følgende nummer: **58 85 91 00**.

Fra dette nummer kan du vælge, om du skal have kontakt til kontoret, lærerværelset, køkken m.v.

VIGGO

Vi forsøger at have et højt informationsniveau. Al fælles information fra skolen vil blive lagt på ViGGO. Forældre kan selvfølgelig også kontakte skolen på ViGGO.

Kontakt os, hvis der skulle være forældre, der mangler adgang til ViGGO. Der er først fuld adgang til ViGGO fra skolestart.

SKOLETØJ

Ved skolestart får du udleveret en Hummel sweatshirt, en løbetrøje og et par træningsbukser. Skoletøjet prøver og bestiller du til kontaktgruppemødet, sammen med din kontaktgruppelærer. Derudover er der mulighed for at købe en linjefagspakke. Linjefagstøjet skal bestilles på: www.sportup.dk.

Alt tøj solgt gennem www.sportup.dk er med skolens logo, og tøjet bliver leveret direkte på skolen. Der er også navnetryk på det tøj, hvor det kan lade sig gøre. På dit skoletøj bliver der trykt dit fornavn.

Deadline for bestillingen af linjetøj: SØNDAG d. 3. maj

Herefter lukker webshoppen, den åbner først igen efter skolestart.





MEDBRINGELISTEN

Der er mange praktisk ting, der skal være klar til skolestart. Her har vi skrevet en liste over, hvad du skal pakke sammen – HUSK at skrive navn på dine ting.

Fra skoleårets start *skal* følgende medbringes:

- Tøj, fodtøj, håndklæde, toiletgrej i begrænsede mængder
- Krus, bestik, skål til nudler mv. (skolens service må nemlig ikke fjernes fra spisesalen)
- Egen medicin, herunder hovedpinepiller. Al medicin opbevares på lærerværelset
- Både det gule og det blå sygesikringsbevis (det blå er til linjefagstur og skitur)
- Et personligt rejsekort
- En lovlig og funktionsdygtig cykel, cykellygter og reflekser. Cyklen skal stå i cykelskuret. *Cyklen skal holdes kørende hele året, da vi bruger cyklerne en del.* Hvis cyklen trænger til reparation, kan du ringe til cykelsmeden i Gørlev og lave en aftale med ham.
Fri Bikeshop, telefon 58 85 52 65
Du bruger kun cykel når du er på efterskolen – ikke knallert, bil, motorcykel eller lign.
- Cykelhjelm, den skal bruges på **alle** cykelture
- Refleksvest – når du skal løbe eller cykle
- Dyne, pude, sengetøj, rullemadras (85x200 cm) og sengetæppe
- Idrætssko og -tøj til udendørs brug
- Idrætssko og -tøj til boldspil i hallen (gymnastik foregår dog i bare tæer)
- Skoletaske med penalhus, lineal, passer, vinkelmåler og lommeregner
- Bærbar computer
Computer, tablet, mobil opbevares af os de første 2 uger af skoleåret
- Du skal selv medbringe lommeregner til matematik. Vi anbefaler TEXAS Instruments TI30X – det er ikke nok med en mobiltelefon!
- Vækkeur, da du ikke har din mobil på værelset om natten
- Evt. en lille bluetooth højttaler – **ikke** Soundboks eller højttalere i samme størrelse
- Evt. bordtennisbat, billardkø, badmintonketcher...
- Medbringe en **kopi** af dit afgangsbrev til vores uddannelsesvejledere
- Hængelås til skab 25 mm



IT

Ved skolestart skal eleven medbringe en bærbar PC eller Mac. Chromebooks har ikke mulighed for at installere Microsoft Office, WordMat og andre programmer som skolen bruger, og vil derfor ikke være tilstrækkelig. Anbefalede minimumskrav er:

- Processor: Intel Core i5 / AMD Ryzen 5.
- Mac: M1 eller nyere (anbefales)
- Hukommelse (RAM): Minimum 8Gb fri plads (16Gb anbefales).
- Lagerplads: Minimum 256 Gb
- Skærm: Minimum 13", full HD (1080p)
- Tilslutning: Mulighed for HDMI og/eller USB-C. Enten direkte eller via adapter
- Netværk: Wi-Fi.

Kort efter opstart får eleven tildelt et personligt login, som skal bruges til skolens trådløse net, Office-pakke, undervisningsportaler mm. I den forbindelse hjælper vi med at installere den software der skal til, for at computeren kan bruges i undervisningen.

Det er elevens eget ansvar, at computeren fungerer gennem hele skoleåret. Skolen råder kun over et begrænset antal lånecomputere, og ved fejl eller skader skal udstyret derfor repareres eller erstattes hurtigst muligt. Det er ligeledes elevens ansvar at sikre sin computer, fx med opdateret antivirussoftware.

Al aktivitet på skolens netværk logges. Hvis en computer registreres som inficeret, vil den blive blokeret og nægtet adgang, indtil problemet er løst. Forsøg på at omgå netværkssikkerheden eller opnå uautoriseret adgang til andre enheder eller netværk vil blive betragtet som en alvorlig overtrædelse.

MOBILTELEFON

Du må gerne bruge din mobil på skolen. Du må dog kun bruge den i fritiden. Til fx undervisning, samlinger, fælles aktiviteter og måltider skal du selvfølgelig heller ikke bruge din telefon. Hvis du ikke kan overholde det, inddrages telefonen i op til en uge.

For at få en rolig nat afleveres alle mobiltelefoner hver aften i Mobilhotellet mellem kl. 21.55 og 22.05. De udleveres igen lige efter morgenmaden.

I de 2 første uger af efterskoleåret og til undervisningen, holder vi din mobil for dig – det er her, du skal lære alle de andre elever at kende. Du får den udleveret fredag eftermiddag. Efter hver ferie o. lign. Holder vi telefonen indtil onsdag aften.





DAGSRYTMEN

En typisk dag på efterskolen ser sådan ud i 25/26. Der kan forekomme ændringer

7.15	Morgenmad
8.00/8.15/8.35	Morgensamling og undervisning
10.05	Formiddagsforfriskning
10.30	Undervisning
12.05	Middagsmad - varm mad
13.15	Oprydning på værelse og rengøring af bad/toilet
13.30	Undervisning
15.00	Eftermiddagsforfriskning
15.30	Undervisning
18.00	Aftensmad - rugbrød, pålæg og lidt lunt Rengøring af fællesområder
19.00	Stilletime – alle på egne værelser eller i lektiecafe
20.00	Aftenaktiviteter – kan være obligatoriske
21.15	Aftenforfriskning
21.55 – 22.05	Mobiltelefoner afleveres i Mobilhotellet, derefter gøres klar til at gå på egne gange (senest 22.15)
22.30	Godnat – alle i seng på egne værelser. Ro, alt er slukket





VÆRELSE

Når du kommer til skolen, har vi tildelt dig et værelse.

Husk, du har kun ét skab til alt dit tøj. Derfor skal du ikke tage tøj med til hele året den første dag. For at du skal lære så mange mennesker at kende, og for at du skal prøve at bo forskellige steder på skolen, er der et værelsesbyt i løbet af skoleåret. Du kommer derfor til at bo på to forskellige værelser. Vi ønsker at I får en stor berøringsflade og at I er sammen på fællesområderne.

Du skal passe godt på din værelsesnøgle. Det er en systemnøgle og hvis du mister den, skal du betale 350 kr. For en ny.

Køleskab, elkoger, toastmaskine osv. skal du heller ikke have med til dit værelse. Der er elkogere og mikrobølgeovne flere steder på fællesområderne. Du skal heller ikke medbringe konsoller, tv eller andre skærme.

Musik på værelset

Små bluetooth højttalere – (ikke Soundboks eller lign.) kan bruges ved rimelig lydstyrke fra godmorgen til godnat, bortset fra i lektietimen. I lektietimen må der kun spilles musik, så det ikke kan høres på den anden side af døren og i øvrigt ikke generer værelseskammeraterne.

Hvis der ikke er nogen på værelset, skal der selvfølgelig heller ikke være musik.

Kan du ikke styre volumen på din højttaler, kan det være at anlægget inddrages i en kortere periode.





FORSIKRING

Du skal have en *ansvarsforsikring* og *forsikring af eget indbo* (computer, mobiltelefon, minianlæg m.v.), og vi anbefaler meget en *heltidsulykkesforsikring*. Det kan anbefales, at I kontakter jeres forsikringsselskab og hører om dækningen under et efterskoleophold.

Det er værd at bemærke, at du som elev betaler *alle* skader på skolens eller andre elevers udstyr, hvis du ødelægger noget under opholdet. I tilfælde af ødelæggelse af skolens ting vil du få en regning. Regningen kan også indeholde pedellernes arbejdstid. Ved større reparationer bruger skolen lokale håndværkere.

Forældrene er selv ansvarlige for evt. at kontakte forsikringsselskab og udfærdige skadesanmeldelse.

Aktiviteter med forhøjet faremoment

Mange aktiviteter på Vestsjællands Idrætsefterskole er aktiviteter, der i forsikringsprog kan betegnes som "aktiviteter forbundet med forhøjet faremoment". Det kan være aktiviteter som trampolinspring, springgymnastik, skiløb, klatring, kano- og kajaksejlsads.

For at eleverne må deltage i sådanne aktiviteter, skal vi have forældrenes skriftlige tilsagn. Når elever deltager i en "aktivitet med forhøjet faremoment", anbefales det altid, at eleven er dækket af en privat heltidsulykkesforsikring.

Alle aktiviteter på Vestsjællands Idrætsefterskole foregår under forsvarlige omstændigheder og under sikkerhedsregler, vi har opsat på skolen.

VASK

Du kan benytte skolens vaskemaskine og tørretumbler i de tidsrum, hvor skolens praktiske personale ikke benytter dem.

Du lejer en vaskebrik, som du kan sætte penge ind på. Det koster 15 kr. at vaske og 10 kr. at tørre. Du giver 100 i depositum for brikken, pengene får du tilbage når du afleverer brikken igen. Info gives i opstarten. Vaskepulver og skyllemiddel er med i prisen.

Hvis du ikke ved, hvordan man vasker, så bare spørg... Det er ikke så svært.





WEEKENDER

I langt de fleste weekender kan du selv vælge, om du vil tage hjem eller blive på skolen. Der er dog weekender - fx forældredage, gymnastikopvisninger og gammel elevdag - hvor du skal blive på skolen.

Senest tirsdag kl. 13 skal du melde dig til weekenden, du tilmelder dig på ViGGO. Du kan **ikke** blive på skolen i weekenden, hvis du ikke har meldt dig til inden tirsdag kl. 13. At det allerede er tirsdag, skyldes praktisk hensyn til påsætning vagtpersonale og vores køkken.

Bliver du på skolen i weekenden, kan du hygge dig i et noget roligere tempo end til daglig. Der vil altid være nogle aktiviteter eller arrangementer i weekenden. Hvis du er på skolen i weekenden, skal du selvfølgelig deltage i de aktiviteter, der vil være.

Weekenden begynder fredag kl. 15.00.

Du kan komme tilbage til skolen efter en weekend fra søndag kl. 19.00. Du *skal* være tilbage på skolen senest søndag kl. 21.15. Hvis du bliver forsinket eller ikke kommer tilbage fra weekenden fx på grund af sygdom, **skal dine forældre ringe til skolen**. Hvis du ikke er kommet til skolen inden kl. 21.30, og aftenvagten ikke har fået besked, ringer vagten oftest hjem til dine forældre.

BUSORDNING - EFTERSKOLEBUSSEN

For at gøre det lettere at komme til og fra skolen i weekender og ferier, har vi en privat busordning. Det er dog også muligt at benytte den offentlige trafik til skolen.

Fredag kører bussen fra skolen til Slagelse. Søndag aften kører den tilbage til skolen ad samme rute – bare modsat.

BUSTIDER - FREDAG

Fra skolen	15.10
Slagelse station	15.40

BUSTIDER - SØNDAG

Slagelse station	20.50
Skolen	21.15

Billetten købes på en hjemmeside. Du skal selv oprette en bruger og tilknytte dig Vestsjællands Idrætsefterskole – det gør vi sammen når du er startet på VIE. På hjemmesiden køber du selv billet. Der kan betales med Mobilepay. For at være sikker på en plads, skal billetter købes **senest onsdag**.

Vikingbus Slagelse: 70 20 17 47

Hvis bussen bliver aflyst pga. for få tilmeldte, vil du ca. 24 timer inden afgang få en besked om det.

Skolens regler gælder selvfølgelig også, når man kører med weekendbussen!



BESØG PÅ SKOLEN

Forældre kan selvfølgelig altid besøge dig på skolen. Det kan dog være en god idé at kontakte skolen eller kontaktlæreren på forhånd, så besøg ikke falder sammen med arrangementer. Hvis der er nogle forældre, der har brug for en samtale, skal det altid aftales på forhånd.

FORÆLDREDAGE

Hen over skoleåret er der forskellige arrangementer på skolen, hvor I muligvis skal tage fri.

Skole/hjem-samarbejdet er vigtigt, derfor forventer vi, at både elever og forældre deltager i samtalerne. Der er skole/hjem-samtale med kontaktlæreren. Forud for samtalen er der skrevet elevplan fra alle elevens faglærere. I november er der skole/hjem-samtaler for alle, i februar vil vi invitere til skole/hjem-samtale efter behov.

Fredag d. 28. august ca. kl. 13.00	Forældre- og elevdag
Fredag d. 6. november ca. kl. 16.00	Afslutning på Dramaage og skole/hjem-samtaler
Fredag d. 26. februar fra. kl. 17.00	Forældreaften med gymnastikopvisning Mulighed for skole/hjem-samtaler





UNDERVISNING

Vi forventer, at du møder forberedt til undervisningen og deltager aktivt!

I de boglige fag er der lektier, og dem er der afsat tid til i lektietimen. Hvis du ikke kan nå dine lektier i denne time, må du bruge mellemtimer eller anden fritid til det.

Vi forventer naturligvis, at du møder til tiden i alle fag.

Vi betragter de boglige og ikke-boglige fag som lige vigtige. Derfor stiller vi også krav om deltagelse og positiv aktivitet i de ikke-boglige fag.

De boglige fag og linjefagene kører hele året. Derudover vil der være valgfag, der skifter i november og marts. Du skal først vælge valgfag, når du er startet på skolen.

Dit skema får du i løbet af de første dage efter skolestart. Du kan finde det på ViGGO.

EVALUERING OG AFGANGSPRØVER

Grundlaget for skole/hjem-samtalen er en skriftlig udtalelse samt en standpunktskarakter fra dine faglærere. Ud over den faglige og boglige indsats vil den første samtale typisk handle om det sociale liv på skolen.

Vi forventer, at alle elever afslutter skoleåret med Folkeskolens Afgangsprøve, i de boglige fag.

Prøverne foregår i maj og juni måned.





UDDANNELSESVEJLEDNING OG BROBYGNING

Tre af vores lærere er uddannelsesvejledere. I løbet af skoleåret kommer du til 1-2 individuelle uddannelsessamtaler hos en af dem.

Du skal i løbet af aug/sep ønske, hvilke ungdomsuddannelser du vil i brobygning på. I brobygningsperioden bor du på efterskolen og tager hver dag i skole på de forskellige uddannelsessteder. Efterskolen refunderer udgiften på dit rejsekort i forbindelse med transporten til brobygningsstederne.

Uddannelsesvejlederne giver i øvrigt råd og vejledning om uddannelse og job og hjælper dig med selv at søge relevante oplysninger. Der vil være forskellige vejledningsaktiviteter i skoleåret fx ung til ung vejledning. Der vil være Obligatorisk Selvvalgt Opgave og brobygning.

Uddannelsesvejlederne hjælper med tilmelding til ungdomsuddannelserne.

SYGDOM OG MEDICIN

Ved sygdom skal du selv komme ind på lærerværelset umiddelbart efter morgenmaden og tale med Lotte. Det er vigtigt, at man melder sig syg – vi holder af at have styr på vores elever 😊

Hvis du er lagt syg, skal du være på dit værelse *helt* dagen – helt til næste morgen, for du skal helst ikke smitte andre – af samme grund må du heller ikke have gæster på værelset. Værelseskammeraterne sørger for mad ved spisetiderne. Syge elever skal selv kontakte forældre, der efterfølgende kan tale med skolen, hvis det er nødvendigt. Er du syg mere end en dag, kan vi bede dig om at tage hjem for at blive frisk – for din egen og andre elevers skyld.

Hvis du bliver syg hjemme i weekenden, skal dine forældre ringe til skolen søndag aften mellem kl. 19.00-21.00, så vi ved, at du ikke kommer. Skriv ikke beskeder til de ansatte om sygdom i weekender, for det er ikke sikkert, de ser dem.

Al medicin opbevares, med navn, i medicinskabet på lærerværelset. Skal du bruge din medicin, skal du bare henvende dig til en lærer, der så låser medicinen ud.

Du selv skal have hovedpinepiller osv. med og huske at fylde op hvis de er brugt.

Er du så uheldig, at du skal på skadestuen, sørger skolen selvfølgelig for transport. Skal du efterfølgende til kontrol eller anden opfølgning, skal du selv betale for transporten.

Tandlæge o.a.

Besøg hos tandlæge, speciallæge o.a. gøres hjemme. Vi beder om, at disse ting aftales i forbindelse med ferier eller de ekstra fridage, der vil være i løbet af skoleåret.



PA

Det er vigtigt, at du lærer om hvordan køkkenet fungerer, og hvordan man laver mad til rigtig mange mennesker. I løbet af et skoleår kommer du til at være PA'er i 1-2 uger. Når man er med i køkkenet, møder man om morgenen og er med til at sætte morgenmaden frem, og man har fri efter aftenforfriskningen – der er naturligvis pauser i løbet af dagen.

I de perioder hvor du er PA'er, deltager du ikke i den almindelige undervisning, men du skal selvfølgelig stadig sørge for at aflevere eventuelle skriftlige opgaver og være forberedt til de følgende dage. Det er dit eget ansvar at følge med på ugeplanen i ViGGO.





ÅRSKALENDER

9. aug. Skolestart

28. aug. Forældre- og elevdag

6.-11. sep. Rejseuge for linjefag

27. sep. Obligatorisk søndag – Efterskolernes dag

Uge 42 Efterårsferie, eleverne tager hjem fredag d. 9/10, møder igen søndag d. 18/10

Uge 45 Dramaage

6. nov. Skole/hjem-samtaler og dramaforestilling

Uge 48 Brobygning/OSO

18. dec. Juleferie, eleverne tager hjem fredag d. 18/12 om eftermiddagen

3. jan. Juleferien slutter, eleverne møder ind om aftenen mellem 19.00 og 21.30, søndag d. 3/1

Uge 2/3 Skitur - 14/1-21/1, fri fredag, indmøde søndag d. 24/1, mellem 19.00 og 21.30

Uge 7 Vinterferie, eleverne tager hjem fredag d. 12/2, møder igen søndag d. 21/2

Uge 8 Gymnastikuge – til og med fredag aften. Meget vigtigt at alle er her hele ugen

26. feb. Forældreaften med gymnastikopvisning, mulighed for skole/hjem-samtaler

5.-7. mar Obligatorisk weekend med gymnastikopvisninger

12.-14. mar. Obligatorisk weekend med gymnastikopvisninger

22.-24. mar. Der er undervisning/aktiviteter mandag, tirsdag (gallafest) og onsdag i påskeugen

24. mar Påskeferien begynder, eleverne tager hjem onsdag d. 24/3, kl. 15.00

29. mar Påskeferien slutter, eleverne møder ind om aftenen, mandag d. 29/3

Uge 18/19 Skriftlige prøver

31. maj Mundtlig prøveperiode begynder

5. juni Obligatorisk lørdag - Gammel elevdag

26. juni Sidste skoledag

Derudover er der en del andre ture og arrangementer... Der bliver udleveret en opdateret kalender ved skolestart. Efterskolen er lukket i efterårs-, jule- og vinterferien. *Vi kan ikke give fri til ekstra ferie i løbet af året!*

**KONTAKTINFO, LÆRERNE**

Charlotte Rersøe, forstander	cr@vindehelsinge.nu	
Rasmus Enkegaard, viceforstander	re@efterskole.nu	
Mette Enkegaard, pædagogisk leder	me@efterskole.nu	
AF – Anders Fraulund	af@efterskole.nu	
DF – Dorthe Frandsen	df@efterskole.nu	
EMS – Emma Simonsen	ems@efterskole.nu	
HF – Henrik Falcon	hf@efterskole.nu	
JCR – Jacob Crone Rasmussen	jcr@efterskole.nu	
JLS – Jens Lassen Sørensen	jls@efterskole.nu	
LL – Lotte Larsen	ll@efterskole.nu	
MH – Martin Hornbøll	mh@efterskole.nu	
PD – Per Dyrby	pd@efterskole.nu	
PH - Peter Jensen	ph@efterskole.nu	
RJ - Rikke Jensen	rj@efterskole.nu	
SA – Sigrid Allerup Jacobsen	sa@efterskole.nu	
SB – Steffen Bjerre Nielsen	sb@efterskole.nu	
SH – Sine Brix Høyer	sh@efterskole.nu	
TH - Thomas Holm Munslow	th@efterskole.nu	
TN – Trine Nygaard	tn@efterskole.nu	
VG – Victoria Gual	vg@efterskole.nu	
Kontor	kontor@efterskole.nu	58 85 91 00 – tast 1
Lærerværelset		58 85 91 00 – tast 2
Vagtmobil		58 85 91 00 – tast 5



Din kontaktlærer følger dig gennem hele skoleåret, og snakker bl.a. med dig om din trivsel på skolen. Det er også kontaktlæreren, der har den primære kontakt med hjemmet.

Hvis I gerne vil tale med kontaktlæreren, kan det være en god ide at skrive på ViGGO eller en mail og bede kontaktlæreren ringe tilbage.

Praktiske informationer kan fint ske til kontoret eller på vagttelefonen. I øvrigt vil vi gerne opfordre til, at I bruger ViGGO til beskeder. Det er adgang til ViGGO efter skolestarten.

EFTERSKOLEÅRET BEGYNDER SØNDAG DEN 9. AUGUST 2026

Kære efterskoleelev og efterskoleforældre

I løbet af sommerferien vil I få programmet for skolestarten tilsendt.

Husk at læse denne lille folder, "Råd og Vink", inden I kommer.

Hvis I ikke kan have cyklen med den 9. august, så husk at få den sendt på forhånd.

Vi glæder os til at se jer alle til august.

God sommer

Alle på Vestsjællands Idrætsefterskole

