

ELEVHÅNDBOGEN

Skoleåret 2025-26

Dagens gang

&

svar på alle dine spørgsmål



Dagens normale gang

Tiderne kan variere fra dag til dag. Se dagens skema i Zenbi under kalender.

07.10-07.30	Morgenmad 1
07.35-07.55	Morgenmad 2
08.00-8.15	Fællessamling
08.20-10.05	Undervisning
10:05-10:25	Formiddagspause med servering
10.25-12.05	Undervisning
12.05 ->	Middag 1/ Rengøring 2
12.35 ->	Rengøring 1
12.50 ->	Middag 2
13.30-15.15	Undervisning
15.15-15.30	Eftermiddagspause med servering
15.30-17.40	Undervisning
18.00-18.25	Aftensmad 1 / På egne gange
18.30-18.55	Aftensmad 2 / På egne gange
19.00-19.20	Aftensamling i fællessalen
19.20-20.00	Mulighed for lektiehjælp
21.45-22.00	Tandbørstning
22.00	På eget værelse
22.30-07.20	Godnat – ro på værelset

Om fredagen slutter undervisningen kl. 15.15

Inden man tager hjem på weekend, skal man altid sørge for at værelset forlades ordentligt. Det vil sige:

- *Ingen skrald på værelset*
- *Varmen er skruet ned*
- *Vinduer er lukket*
- *Der er ryddet pænt op*
- *Sengene er redt*
- *Gulvet er rengjort*

Grundregler

På Sportsefterskolen Aabybro prioriterer vi fællesskabet højt. Vi vil være en skole, hvor der er plads til alle, og hvor alle uanset udseende, interesser eller holdninger bliver en del af det forpligtende fællesskab.

Vi forventer, at du;

- er med til at skabe en skole, hvor der er plads til alle
- vil gøre en indsats for at lære flest mulige elever bedst muligt at kende sammen med de voksne samarbejder om, at alle på skolen får det bedste mulige år
- gøre dit for, at SEA bliver et trygt hjem igennem hele efterskoleåret

Følgende accepteres ikke;

- Besiddelse eller indtagelse af alkohol eller andre rusmidler på vej til og fra samt på skolen
- Gentagne tilfælde af tillidsbrud
- Hærværk
- Vold, mobning samt krænkende og truende adfærd

Manglende overholdelse af ovenstående kan medføre bortvisning fra skolen.

Grundlæggende forventer vi, at du gør dit bedste for at SEA er et rart sted at være for alle - både elever og medarbejdere.

FAQ

Affald

På SEA vil vi gerne opdrage alle til at tage hensyn til klimaet, og derfor er det vigtigt at alle tager affaldssorteringen seriøst, og efter bedste evne forsøger at efterleve sorteringen.

For at undgå skadedyr skal fyldte skraldespande altid tømmes i containerne, og generelt må der ikke smides affald på gange og udearealer.

Pantflasker er en del af affalds-sorteringen, og eleverne beslutter i fællesskab, hvad de opsparede penge, skal bruges til.

Aftenaktiviteter

Hver aften til samling kl. 19.00 orienteres om aftenens aktiviteter. Der er minimum et aktivitetstilbud hver aften og nogle gange er aktiviteterne obligatoriske at deltage i. Det er også her eleverne selv kan organisere aktiviteter.

Badning

Det er ikke tilladt at bade i hverken havet, eller ved søen ved TV-Nord eller Ryå.

Badning i forbindelse med ture skal aftales med en lærer, og der skal altid være en lærer til stede, som udstikker retningslinjerne for badning tilpasset forholdene på stedet.

Beskeder

Der er mulighed for at give fælles beskeder til fællessamling. Hvis det drejer sig om glemte ting, er det bedst at efterlyse dem via Zenbi.

Bliveweekender

Der er weekender, hvor alle skal blive på skolen hele weekenden.

Bliveweekender "for alle" kaldes også fællesweekender og fremgår af årsplanen i Zenbi.

Brand

I tilfælde af brand skal alle straks bevæge sig udenfor. Elever der bor på:

- "Ringene" samles på fodboldbanen
- "Faklen" samles på gårdspladsen
- "Mestrene" samles ved Kærvej

Man skal stå sammen med sit værelse. Der afholdes brandøvelse i forbindelse med opstart og værelsesflytning.

Cykling

Cyklen skal være mærket med navn, nr. og klærer og stå på sin plads i cykelskuret. Husk altid at låse cyklen.

Al cykling i skolesammenhæng foregår med cykelhjelm.

Når man færdes på cykel i byen, skal lovgivningen overholdes – fx cykellygter og kun en person på cyklen.

Dyner

Dynen er personlig og skal blive i sengen for at undgå at sprede sygdomme. Det er tilladt at medbringe et tæppe/senetæppe til hygge andre steder på skolen.

Elektronik på værelset

Af hygiejne- og klimahensyn er det ikke tilladt at medbringe elektronisk inventar til madlavning på værelset; fx mikroovn, køleskab, toaster, airfryer og lign. Det er dog tilladt at have en elkedel på værelset. Hvis man ønsker at tilberede mad på skolen, er det muligt at låne skolekøkkenet efter aftale.

Elevfester

I årsplanen er der placeret 4 mulige datoer for elevfester, som matcher skolens kalender. Det er et forældredvalg, der står for at arrangere eventuelle elevfester. For at festerne kan blive til noget, er det vigtigt, at der er nok forældre, der gerne vil hjælpe.

Elevråd

Elevrådet er en mulighed for at diskutere alt om vores hverdag på SEA.

Elevrådet har egen pengekasse til indkøb af fx spil, bordtennis- og pool grej.

Energidrik

Vi følger sundhedsstyrelsens anbefalinger. Derfor er energidrik ikke foreneligt med et ophold på SEA, og vi hjælper eleverne med at træffe fornuftige valg i forhold til kost.

E-sport (lokalet)

Der er adgang til lokalet hele dagen. Efter aftale med en lærer, kan der åbnes til lokalet. Regler for anvendelse findes i lokalet. Skolen har en lærer, som er ansvarlig for E-sport og retningslinjerne for lokalets brug.

Fastfood

Fastfood fra byens restaurationer må ikke tages med ind på skolens matrikel. Den kost, man får på skolen, dækker det daglige behov. Vi anbefaler, at man begrænser indtaget af fastfood, slik og sodavand. Det er dog muligt i rimeligt omfang at benytte skolekøkkenet til opvarmning af mad, så længe man rydder op efter sig selv.

Ferie

Hvis man holder fri fra efterskolen for at tage på ferie, mister både skolen og forældrene statsstøtten, da det fra ministeriets side bliver betragtet som ulovligt fravær. Derfor koster det fuld ugepris + statsstøtte, hvis man tager sit barn ud af skolen for at holde ferie i en uge.

Fitness/Crossfit (lokaler)

Man rydder altid op efter sig selv. Ved mangelfuld oprydning bliver lokalet lukket for fritidsbrug.

Det er lærerne på fitnesslinjen, der er ansvarlige for lokalerne og som man kan snakke med om nye idéer.

Ingen mad/drikke i lokalet (kun vand). Regler for brug af lokalet kan læses i lokalet.

Forlænget weekend

Før eller efter en fællesweekend holder vi som regel forlænget weekend, hvilket betyder, at alle har fri enten torsdag ca. kl. 15.30 eller først skal møde ind mandag aften.

Fravær

Elever, der ikke møder op til undervisning eller andre obligatoriske aktiviteter, vil i første omgang blive kaldt til samtale med k-lærer. Hvis det gentager sig, vil forældre blive involveret og eventuelt indkaldt til møde på skolen.

Fritagelse

Det er forældrenes ansvar at skrive eleven fri, når han/hun ikke er på skolen. Dette foregår via Zenbi. Det er vigtigt, at forældrene husker dette.

Skolen kan ikke give fri – det er altid forældrene, der tager deres barn fri.

Forældre kan dog IKKE give elever fri fra undervisning, når eleven er på skolen – fx hvis man en morgen føler sig øm før linjetimer. Her går eleven til læreren, der vurderer situationen. Hvis der er tale om fritagelse i mere end et døgn, skal der gives besked til kontoret.

Fællessamling/Fællessang

Der er samling/sang hver dag. Her gives vigtige beskeder og det er en vigtig del af dannelsesrummet, når der fx debatteres, informeres og synges. Deltagelse er obligatorisk.

Fødselsdage

Ugens fødselsdage "fejres" hver mandag til fællessamling, hvor der synges fødselsdags-sang for ugens fødselarer.

Glemte ting

Glemte værdigenstande kan afleveres på kontoret. Glemte tøj lægges i bænken i hallen.

Gæster

Efter 1. oktober er det muligt at få besøgende gæster udefra. Husk altid at starte med at præsentere dem for vagt-lærerne, så vi har styr på, hvem der er i huset.

For at forebygge evt. mistanke om tyveri, så må gæster ikke komme på værelser, men kun på fællesområder.

K-gruppe

K-gruppen er ens "familie" på SEA – og man kan snakke med k-læreren om hvad som helst. Alternativt kan man også bruge en anden lærer fra bo-teamet.

Der er k-møde en gang om ugen, og desuden spiser k-læreren middag sammen med k-gruppen så ofte som muligt og holder jævnligt individuelle samtaler.

Kostpolitik

Skolens kostpolitik findes på hjemmesiden. Alt mad i spisesalen bliver lavet fra bunden. Køkkenet laver madplaner til en uge ad gangen og afstemmer i forhold til proteiner, fedtstoffer, osv. Alt sammen i forhold til unge som vokser og laver meget sport. Køkkenet har stor fokus på fedt- og sukkerfattig mad, og har samtidig et blik for bæredygtighed og madspild. Det er muligt at deltage i et elevudvalg, som får medindflydelse på måltiderne.

Køkkentjans

Flere gange om året vil der være køkkentjans, hvor man lærer noget om ernæring, madlavning og god hygiejne.

Når man er i køkkenet en hel uge begynder "tjansen" onsdag og slutter efterfølgende tirsdag. Man skal selv holde sig ajour med, hvad der foregår i klassen i løbet af ugen. Afleveringer skal afleveres, selvom man er i køkkenet. Hvis man ikke kan varetage en del af køkkentjansen, så skal man selv finde en afløser. Obs! Der er hygiejnekrav i forhold til påklædning i køkkenet - fx fodtøj og lange bukser.

Lektiehjælp

På hverdage i tidsrummet kl. 19.20 – 20.00 er der mulighed for lektiehjælp ved henvendelse til lærerne i A1.

Mobiltelefoner i hverdagen

De første ca. 3 uger på SEA er mobilfri. Det betyder, at mobilen afleveres. Der vil dog blive afsat nogle perioder med "mobiltid".

Herefter evalueres i en fællestime efter ca. 14 dage, hvor alle elever og lærere er til stede - og efterfølgende tages en beslutning om, hvordan skolens mobilregler for den næste periode skal være. Her kommer vi også ind på at definere god "mobilsik" på SEA. Som elev skal man være forberedt på at eksperimentere med perioder uden mobiltelefon.

En medarbejder kan altid konfiskere en mobil fra en elev, hvis det vurderes at denne benyttes uhensigtsmæssigt eller strider mod god mobilsik.

Mobiltelefoner i undervisningen

På SEA har vi fokus på læring/undervisning i de boglige lektioner, og man afleverer derfor sin mobil ved lektionens start. Den enkelte lærer vurderer, om der er tidspunkter, hvor man gerne må have mobilen i undervisningen.

Mobiltelefoner om natten

Det er afgørende for alles overskud og energi i hverdagen, at man får en god nattesøvn. Derfor afleverer alle elever mobiltelefonerne på kontoret om natten.

Manglende overholdelse af denne regel medfører i første omgang, at mobilen afleveres i 24 timer. Anden gang konfiskeres den en uge.

Måltider

Der er mødepligt til alle hovedmåltider; morgenmad, middagsmad og aftensmad. Man sidder sammen med sin k-gruppe.

Der serveres desuden mellemmåltider til formiddag, eftermiddag og aftenkaffe, som man selv bestemmer, om man vil deltage i.

Musikafspillere

Det er tilladt at medbringe en mindre højtaler til værelset. Det er vigtigt at udvise hensyn til alle andre og specielt skolens naboer, når der spilles musik. Sound boks eller tilsvarende er ikke tilladt og vil blive konfiskeret.

Musiklokale

Hvis man kan spille et instrument, eller er ved at lære det, må man gerne bruge skolens musiklokale efter aftale med musiklærerne.

Nattevagt

Telefonnummeret til nattilsynet er 21 76 98 16. Nummeret skal kun benyttes i akutte tilfælde, hvis man har brug for at få fat i ens barn i løbet af natten.

Navneskilte

Det er af hensyn til brandmyndigheder vigtigt, at der altid hænger et korrekt navneskilt uden for jeres værelse. Det er meget vigtigt, at dette ikke fjernes.

Nøgler og nøglebrik

Pas rigtig godt på nøglerne. Det koster 350 kr. for en ny værelsesnøgle. Lad aldrig nøglen sidde i skabslåsen, da den nemt kan knække.

Områderengøring

Det er (måske ligesom derhjemme) jer selv, der skal rydde op og gøre rent efter jer selv. Alle elever har et område, som man har ansvaret for, ser ordentlig ud hele dagen. Der skal gøres rent en gang om dagen og ellers efter behov. Skolens medarbejdere kan altid bede om, at et område skal rengøres, hvis det trænger.

Pas & sygesikring

Passet skal være gyldigt hele skoleåret.

Man opbevarer selv sit gule og blå sygesikringsbevis. Udover "det gule" skal man sørge for at have et gyldigt "blåt" (EU-sygesikringskort), når vi skal ud at rejse.

En kopi af pas og blå sygesikringskort, skal uploades til Zenbi ved skoleårets start.

PlayStation

Det er ikke tilladt at have PlayStation eller tilsvarende spillekonsoller på værelset. Skolen råder over flere spillekonsoller, som kan anvendes.

Post

Dagens post kan hentes på personalerummet.

Retur fra weekend

Efter weekenden skal alle komme retur på skolen søndag aften imellem kl. 19.00 - 21.30. Hvis man ikke kan nå det, så husk at give skolen besked enten via Zenbi eller på vagttelefonen 98241099.

Skader

Ved skader som forhindrer deltagelse i fysisk aktivitet, skal der laves en aftale med skolens fysioterapeut om, hvad man kan lave og evt. genoptræning.

Man møder altid op til undervisningen selv om man er skadet.

Fysioterapeuten har faste tider 2-3 gange i ugen og disse kan ses på et skema på opslagstavlen.

Skader på skolens inventar

Hvis man kommer til at ødelægge noget, skal man give en medarbejder besked med det samme, så det kan blive repareret eller erstattet.

Afhængigt af hvad der er sket, kan ens forældres forsikring komme til at skulle betale for udbedring af skaden.

På værelset er alle kollektivt ansvarlige for inventar, der går i stykker.

Sørg for at passe godt på jeres ting, fx koster en ny kost, fejebakke eller spand 50 kr., en ny stol koster op til 1.000 kr., en opslagstavle mellem 400 - 1000 kr. afhængigt af størrelsen.

Springcenter

Der er i princippet altid åben i springcenteret. Hvis man vil bruge dobbelt mini, stortrampolin, minitrampoliner eller fasttrack, skal der være en uddannet springlærer til stede. Redskaber lægges på plads efter brug.

Spil

Skolen har rigtig mange brætspil. Elevrådet beslutter, om der skal bruges penge på nye brætspil. Det er ikke tilladt at spille om penge eller ting af væsentlig værdi.

Svømmehal

Hvis I laver en aftale med vagtlæreren, kan I komme i svømmehallen GRATIS, når der er offentlig åbent.

Af hensyn til andre svømmehalsgæster kan man max. være 15 elever afsted samtidigt.

Sygdom

Hvis du føler dig syg, SKAL du tale med morgenvagtlæreren i spisesalen. Man går altid til undervisning fra morgenstunden, medmindre andet er aftalt med en medarbejder.

Som udgangspunkt vil vi gerne undgå, at man ligger syg på skolen pga. smittefare.

Skolen har hvert år 2-3 lærere, som har ansvaret for de syge elever og som kommunikerer med elever og forældre herom.

Syg om natten

Der er altid en medarbejder på skolen om natten. De fleste nætter går nattevagten rundt på skolen, og ellers er der en sovende medarbejder på vagtværelset. På alle gange hænger der en telefon, som ringer direkte til vagttelefonen. Denne skal kun bruges, når man har akut brug for at få fat i nattilsynet.

Søndagssamling

Hver søndag aften er der samling i fællessalen kl. 21.30. Hvis du ikke er mødt ind, og du ikke er fritaget på Zenbi, vil dine forældre blive ringet op af vagtlæreren.

Tandlæge/Læge

Du skal fortsat bruge din egen tandlæge og læge derhjemme. Det er en god idé fx at lægge tandlægetider i forbindelse med forlængede weekends.

Tyveri

Det burde ikke være nødvendigt at skrive, men desværre er der altid nogle, der kan føle sig fristet til at tage fx ting eller penge, der ligger åbent fremme. Lås derfor skabe til hverdag og lås værelset, når alle tager på weekend.

I tilfælde af tyveri har vi en registreringsblanket på kontoret, som skal udfyldes. Husk, at når ting forsvinder, så kan det have mange årsager, og som oftest dukker tingene op igen. Det behøver ikke være tyveri.

Udlejning

Skolens værelser udlejes til diverse arrangementer og kurser i forlængede weekender og ferier. Elever, hvis værelse kommer i brug, vil blive informeret inden.

Udstyr

Når du låner udstyr og materialer af skolen forventer vi, at du leverer det tilbage i samme stand, som du modtog det (fx badmintonketcher, bordtennisbat, osv.)

Man hæfter selv for ødelagt udstyr.

Værelset

Madrasser og inventar på værelset må ikke flyttes rundt. Værelset er et frirum, hvor man kan slappe af og/eller hygge med roomies. Det er vigtigt, at man på værelset bliver enige om besøgsregler.

Malertape og gaffatape må *IKKE* bruges på værelserne. Snak med værelseslæreren angående ophængning.

Behandl inventaret med respekt. På værelset er alle kollektivt ansvarlige for inventar, der går i stykker, medmindre der er enighed om, hvem der er ansvarlig.

Video-overvågning

Der er video-overvågning udvalgte steder på skolens område, både ude og inde.

Overvågningen skal først og fremmest give eleverne tryghed og forebygge tyveri, men kan også bruges til opklaring af andre alvorlige sager.

Weekender

Det er en rigtig god idé at blive på skolen, så mange weekender som muligt.

Det er ofte netop i weekender, at man kommer til at snakke med andre end dem, man er sammen med i hverdagen.

På weekendopslagstavlen kan weekendprogrammet ses, samt hvilke lærere, der er ansvarlige for weekenden.

I normale weekender mødes man om fredagen kl. 16.30 i fællessalen og fordeler praktiske opgaver som madlavning og oprydning og/eller opvask.

Som udgangspunkt så er man der enten hele weekenden eller tager hjem.

Der er fælles områderengøring hver søndag kl. 16.00.

Normalt er der ingen elever på skolen i forlængede weekender. Hvis man ønsker at være på skolen en forlænget weekend, så skal man give besked til kontoret med 14 dages varsel.

WiFi

Der er Wi-Fi på hele skolens område. Netværket hedder "SEA". Kontakt skolens IT-ansvarlige, hvis der er brug for hjælp til WiFi.