

## **Velkommen til Firda Vidaregåande Skule og Idrettslinja!**

Mitt namn er Ingmar Sægrov og eg blir ein av kontaktlærarane for 1 Idrett kommande skuleår. Eg ønskjer å sende ut eit lite informasjonsskriv no i sommarferien, slik du møter godt førebudd til skulestart og informere at du kan ta kontakt med meg, om det er noko du lurar på. Anbefaler også å bruke heimesida til skulen, der ligg det mykje god informasjon fram mot skulestart. Klassa skal på friluftstur i starten av skuleåret, og sidan ein del sikkert bur på hybel så anbefaler vi å ta med utstyr til denne turen til skulestart.

### Pakkeliste:

- Sovepose
- Liggeunderlag
- Ytterkle
- Varme kle til kvelden
- Lommelykt/ hodelykt om du har.
- Drikke
- Fjellsko/ joggesko som tåler litt nedbør ( Det er ofte vått i området)
- Turtallerken (skål, bestikksett)
- Fiskeutstyr til fjellvatn om du ønskjer det.

Om du er spent og kanskje litt nervøs første skuledag, så er du ikkje aleine. Vi skal ta deg godt imot og gjere alt vi kan slik at du får tre fine år på Firda Vidaregåande Skule.

### Legg inn litt trening i ferien

Av erfaring så opplever vi ein del skader på hausten og det gjelder spesielt elevar som begynner på Idrettslinja. Vi har samarbeidsøvingar/ teambuilding, basistrening og skadeførebyggande økter dei første vekene, men likevel oppstår desse skadane. Vi kan aldri forsikre oss mot idrettskader men det er ofte to grunnar som gjer 1klassingane ekstra utsett.

- 1) Auka treningsmengde på skulen
- 2) Auka treningsmengde på kvelden

Om du tar ferie frå alt av trening i sommarferien, blir det ein stor overgang for kroppen når du startar på Idrettslinja med mykje aktivitet både på dagtid og kveldstid. Derfor sender eg ut dette informasjonsskrivet slik du møter førebudd til skuleåret og kanskje unngår skader på hausten. Det er ikkje nødvendig å vere i veldig god form, men om du har eit godt treningsgrunnlag så blir forhåpentlegvis skuleåret kjekkare for deg. Det er alltid kjedeleg med skader, og spesielt i ei idrettsklasse der resten av klassa har undervisning og den/ dei som er skada må trene seg opp igjen med alternative opplegg.

Anbefaler å legge inn til dømes to økter med uthaldstrening i veka. Dette kan vere fjellturar, joggeturar, intervalløkter osv. Legg gjerne også inn litt styrketrening. Om du har plagar med ankel / kne, så er det fint om du har eit ekstra fokus på dette i sommarferien. Sjå [www.skadefri.no](http://www.skadefri.no) for gode tips.

Alle dei lokale idrettslaga er positive til å ta imot Firda-elevar, både som medlemmar og som hospitantar på sine treningar.

**Ønskjer deg ein fin sommarferie og eg ser fram til å møte deg i august!**

**Tips til første skuledag: Ha med hengelås og finn eit ledig bokskap v/klasserommet.**

Mvh

Ingmar Sægrov

E-post: [Ingmar.Segrov@vlfk.no](mailto:Ingmar.Segrov@vlfk.no)

Mob: 94 28 92 98