

Hjälmaradan



Innehåll

Varmt välkommen till Hjälmared folkhögskola!.....	1
Kontaktuppgifter	2
Information	2
Ekonomi - CSN	3
Närvaro – frånvaro – sjukdom	4
Deltagardemokrati.....	5
Styr- och policydokument	5
Tillträde till skolans lokaler och datorer	6
Gemensamma samlingar/aktiviteter	7
Övrigt av vikt från A till Ö	9
Brandinformation	12
Sophantering – sortera rätt i kretsloppet.....	13
Internatet – Du som bor på Hjälmared.....	13
Externatare – Du som inte bor på Hjälmared.....	14
Karta	15

Varmt välkommen

till Hjälmared folkhögskola!

Varje år sedan 1957 har människor från hela Sverige och världen kommit hit och präglat samvaron. Det har hänt mycket under de åren – byggnaderna har blivit fler, nytt har blivit gammalt och förnyats igen. En del byggnader är riktigt gamla, den äldsta sen början på 1600-talet!

Vår upplevelse är att alla som kommit hit och gjort Hjälmared till sin folkhögskola har delat respekten för varje individ, varit med och format kursinnehåll och liv. I ömsesidighet har vi sökt bildning, personlig utveckling och framtidstro.

Det vi förväntar oss av dig är att du är med och bidrar till en delaktighet som bygger på respekt för varandra.

I detta häfte bjuder vi på en hel del information, med reservation för ändringar, om dina studier och förutsättningarna för livet här på Hjälmared.

Styrelse och personal
genom
Rektor Mikael Lindgren

Kontaktuppgifter

Adress Hjälpared folkhögskola
Hjälpareds allé 20
441 95 Alingsås

Telefon 0322-64 40 00 kök 0322-64 40 30

E-post exp@hjalpared.se

Hemsida www.hjalpared.se

JOURNUMMER (om något akut händer...) **0322-64 40 48**

Information

Att informera är svårt, men vi gör vårt bästa för att nå ut till alla.

Du behöver själv aktivt ta till dig information när den ges och där den finns! Är du frånvarande, är det ditt eget ansvar att ta reda på information som kan ha getts under din frånvaro.

På Hjälpared ges information främst genom

- Klassvärd/kursansvarig på **klassvärdstid** måndagar före lunch.
- **Gemensam Tid** vår gemensamma samling i aulan på torsdagar kl 11.50 – 12.30. Din närvaro på Gemensam tid är obligatorisk eftersom skolan där ger viktig information. Detta är också tillfället för alla som har något de vill informera samtliga studerande om. Ibland får vi besök och föreläsning eller underhållning av någon gäst.
- Schoolsoft, tv-skärm och anslagstavla i skolhusets entré, hemsidan, gemensamma mappar i datanätverket samt Hjälparedan (d v s detta dokument)

Ekonomi - CSN

Betalning

Internatavgiften skall betalas vid fyra tillfällen på höstterminen och fyra på våren. Du får fakturan till den mailadress du uppgett vid ansökan.

Under höstterminen senast: 1/9, 25/9, 24/10, 25/11

Under vårterminen: 23/1, 25/2, 25/3, 24/4

Vi ser helst att du betalar via internetbanken och med det OCR-nummer som anges på fakturan. Vi har kortterminal på expeditionen och kan även ta emot Swish 123 105 20 91.

Böcker som köps genom skolan betalar du genom att swisha när du tar emot dem.

Externatavgiften betalas vid två tillfällen, i början på varje termin.

Om du går en kurs med avgift för särskilt material läggs även denna på fakturan och betalas tillsammans med internat- eller externatavgiften

Studiemedel - CSN

För Allmän kurs samt kurserna DDP och Husbygg gäller följande:

- Från höstterminen det år du fyller 20 år kan du söka studiemedel på webben, csn.se -> mina sidor. Där kan du logga in med e-legitimation eller personlig kod. När du beviljats studiemedel är det sedan viktigt att du lämnar en studieförsäkran för att få igång utbetalningen av pengar. Studieförsäkran gör du också på mina sidor.
- Är du yngre än 20 år höstterminen vid läsårsstart har du inte möjlighet att söka studielån för studier på gymnasienivå, utan får studiehjälp.
- Inackorderingstillägg kan du söka till och med vårterminen det år du fyller 20. Blankett finns att hämta på skolans expedition eller kontakta CSN.
- Går du på Allmän kurs, är under 20 år och har dagliga resor (minst 6 km färdväg) kan i vissa fall ersättning utgå. Kontakta ansvariga för skolresor i din hemkommun.

För Hälsocoach och Naturguide gäller följande:

- Samtliga som fyllt 18 år kan söka studiemedel.

Fullgjorda studier ska intygas efter varje termin dvs skolan ska rapportera till CSN att du har följt studieplanen vid varje terminsslut.

Närvaro – frånvaro – sjukdom

Närvaro är utgångspunkten för folkhögskolestudier. Vid frånvaro över 20 % påverkas din rätt att få studiestöd från CSN för heltidsstudier och självklart ditt studieresultat. För Allmän kurs är din närvaro viktig för omdömessättningen. För att ha fullgjort kursen ska du ha varit närvarande 80 % eller mer och i övrigt skött dina studier.

All frånvaro, oavsett om den är meddelad eller inte, räknas in i den totala frånvaron.

Frånvarooanmälan

Anmäl din frånvaro i Schoolsoft. Frånvarooanmälan ska göras för en hel dag i taget. Du som har specialkost måste även meddela köket, 0322-64 40 30.

Vid frånvaro p g a sjukdom som varar längre än 14 dagar görs avdrag på din internatavgift för mat. Ta kontakt med expeditionen!

Läkarintyg skall lämnas vid mer än en veckas sjukfrånvaro. Gör du inte det, kan du inte räkna med avdrag för kost under sjukperioden och din rätt till studiemedel kan också påverkas.

Anmäl sjukdom till Försäkringskassan. Detta är särskilt viktigt om du har CSN. Frånvaro p g a vård av barn meddelas till CSN.

Ledighet

Vid planerad frånvaro enstaka lektioner eller 1–2 dagar skall ledigheten diskuteras med klassvärd och undervisande lärare meddelas i förväg. Vid längre ledighet skall frånvaron beviljas av rektor. Ansökan om ledighet för fyra dagar eller mer, eller ledighet i samband med lov skall lämnas till rektor *minst fyra veckor före önskad ledighet*. Beslut fattas av rektor och kursansvarig gemensamt.

Skäl för ledighet kan vara t ex läkarbesök/tandläkarbesök på hemort, nära anhörigs sjukdom, olycksfall, dödsfall och begravning. Du får inte ledigt för att arbeta. Studier är ett heltidsjobb så vill du arbeta extra får du göra det på ej schemalagd tid. Ledighet för semesterresor beviljas mycket sparsamt och det måste finnas särskilda skäl för att ansökan skall godkännas.

Deltagardemokrati

På Hjälmared folkhögskola erbjuder vi dig som deltagare att engagera dig i olika råd för att kunna vara med och påverka din tid här på skolan:

Studeranderådet är en del av skolans demokratiska arbete. Till detta utser varje klass en representant samt ersättare. De studerande väljer sin ordförande vid en storsamling i början på läsåret. Studeranderådsordförande är också representant i skolstyrelsen.

I **Skolrådet** finns representanter både från personalen och från varje klass. Här samråder vi om allt ifrån fritidsaktiviteter till kurser och deras innehåll.

Aktivitetsrådet har representanter från varje klass och uppgiften är att organisera aktiviteter t ex turneringar och kvällsarrangemang i idrottshallen eller kanske ett LAN på Hjälmared.

Styr- och policydokument

På Hjälmared vill vi att gemenskapen skall präglas av respekt och ömsesidighet. För att tydliggöra förutsättningarna finns skolans ställningstagande och hållning sammanfattad i ett antal policydokument.

Folkhögskolan har även sammanställt ett antal styrdokument. Dessa dokument är tillgängliga i sin helhet i gemensamma mappar i datanätverket och finns även att läsa på hemsidan. Vi hänvisar därför till internet men betonar att det är särskilt viktigt att du informerar dig om innehållet i följande två dokument:

Studerandes rätt

Hjälmared folkhögskola har fastställt en studeranderättslig ordning och är ansluten till FSR, Folkhögskolornas studeranderättsliga råd. Den beskriver de studerandes rättigheter och skyldigheter samt hanteringen av ärenden som gäller studeranden.

Alkohol- och drogpolicy

Vi vill ge människor en fristad från alkohol och narkotika och därför accepteras **inget** bruk av alkohol inom skolans verksamhet och boende. Alkoholhaltiga drycker får varken förvaras eller förtäras inom skolområdet. Allt som är narkotikaklassat är helt förbjudet. Vår handlingsplan innebär bland annat att vi polisanmäler misstänkt brottslighet som langning och narkotikainnehav. Finns misstanke om droganvändande kräver vi drogtest.

Tillträde till skolans lokaler och datorer

Skolans lokaler är tillgängliga för studerande mellan 7.00 och 22.00. De allmänna utrymmena är utrustade med ett automatiskt låssystem. Efter kl. 17 används en tagg med personlig kod för att komma in. Delar av skolan har inbrottslarm.

Det är inte tillåtet att ställa upp dörrar med hjälp av något "hinder"!

Idrottshallen

Som studerande och boende på internatet på Hjälmaröd får du använda idrottshallen för egen träning mellan klockan 8.15 - 22.00. Detta gäller när den inte är bokad för lektion eller av extern hyresgäst – se schema på skolans hemsida.

Till idrottshallen hör även ett gym. Som internatboende ingår fri användning av gymmet i din avgift. Några tider i veckan är undantagna, dessa anslås på dörren till gymmet.

Som externare kan du lösa ett terminskort för 500 kr och kan då träna på gymmet följande tider, lektionstid och bokade tider som anslås undantaget.

Tisdagar	fram till 16.30
Onsdagar	fram till 17.00
Torsdagar	fram till 17.00
Fredagar	fram till 16.00

Allmänt för idrottshallen gäller följande: Uteskor får inte användas inne. Redskap, utrustning, vikter o dyl återställs på sina platser när du lämnar hallen. Observera att snus, tobak och alkohol inte är tillåtet.

Övrig träning och fritidsaktiviteter

Förutom idrottshallen har vi stora strövområden, egen badplats, beachvolleyplan och kanoter. Vi är granne med Alingsås golfbana, där det vid snö finns preparerade skidspår för längdåkning. Kanoter bokas/lånas bokas via Linn, kod till nyckelbox fås vid bokning. Använd flytväst! Paddlar och flytväst återställs och kanot låses efter användning och nyckel återlämnas i köket.

Datorer

Du kommer att tilldelas ett konto som gör det möjligt att använda skolans IT-system, datorer och programvaror. Du accepterar skolans IT-policy när du skriver under studieavtalet.

Gemensamma samlingar/aktiviteter

Andrum i kapellet

På vardagar inbjuds alla som vill börja morgonen med en stund i kapellet. Vi kallar det andrum och samlingen börjar 08.15 och är ungefär 10 min lång. Vi ger även möjlighet till dig som studerande att delta och medverka i utformandet. På torsdagar firar vi morgonmessa kl 8.00. Du är alltid varmt välkommen att delta!

Måltider

Varje dag samlas *alla* för ett gemensamt förmiddagsfika vid 10-tiden i Herrgården. Några gånger under läsåret äter samtliga lunch och vi har även några festkvällar tillsammans. Du som inte bor på internatet betalar för dessa måltider genom det vi kallar externatavgift och det är inte något du kan välja bort.

För dig som bor på internatet ingår måltider enligt nedan:

Måndag-fredag:	Frukost	7.30 - 8.15
	Fika	9.50-10.20
	Lunch	12.30-13.20
	Kvällsmat	17.00-17.30 (serveras ej fredagar)

Lördag-söndag: Du som stannar kvar på skolan över helgen ordnar själv din mat. Undantaget är de lördagar då vi har sk hemafton, mer info om detta under separat rubrik.

Porslin får inte bäras från matsalen, undantaget matlådor till sjuk internatare. Matlådorna skall givetvis bäras tillbaka till köket.

Du som behöver specialkost fyller i en särskild blankett, i vissa fall önskar vi läkarintyg. Specialdieter som till exempel LCHF eller träningskost räknas inte som specialkost och är något man får ansvara för själv. Är du internatare och har specialkost ska du alltid meddela köket om du uteblir från någon måltid och när du kommer tillbaka. Tfn till köket 0322-64 40 30.

Som externatare behöver du anmäla att du önskar äta lunch. Detta anmäls varje dag, senast kl. 09.00. Anmälningsslapp finns att finna på anslagstavlan i skolans entré.

Du som inte bor på internatet kan köpa lunch för 90 kr, alt 840 kr för 10 måltider. Du kan även ta med din egen lunchlåda som du äter i Hjalmarshill.

Festkvällar

Under läsåret ordnas ett antal fester. Kvällen innan julavslutning inbjuds alla studerande och personal till julfest med ett stort julbord med efterföljande underhållning. Likaså har vi en utsparksfest kvällen innan våravslutningen.

Hemafton

På lördagskvällar skapar vi en stund av gemenskap på internatet. Tillsammans med en eller två av lärarna förbereder en grupp internatare en måltid och eventuellt även någon aktivitet. Hemafton har vi varje lördag, med några undantag. Man anmäler sitt deltagande till varje hemafton så att vi vet hur många som kommer. Detta görs på en lista i herrgården senast torsdagen i samma vecka. Man får även anmäla ev gäst, som då betalar aktuellt 90 kr för maten (detsamma gäller externatare som vill delta).

Klassdagar/temadagar

Några dagar under läsåret har vi temadagar, klassdagar och dagar med organiserade gemensamma uteaktiviteter för hela skolan. De här dagarna ger dig ypperliga tillfällen till att få nya kunskaper, knyta nya kontakter eller att fördjupa dem du redan har. Din närvaro vid dessa tillfällen är därför obligatorisk, precis som under de andra skoldagarna. Den första av dessa, en klassdag, är planerad till den 4 sept.

Öppen scen

Under terminernas Öppen Scen-kvällar har du som studerande möjlighet att vara med och bidra med underhållningen genom sång, musik, dans, spex m m.

Öppet Hus

På vårterminen inbjuder vi intresserade att besöka vår skola under en lördagsförmiddag. Aktuellt datum anslås på hemsidan under fliken studieinformation/läsåret. Vi har mini-lektioner och de studerande hjälper till med information av olika slag. Obligatorisk närvaro. Dagen kompenseras med en ledig dag under vårterminen som meddelas vid läsårsstart.

Kamratmöte

Kamratmötet är ett årligt återkommande arrangemang då gamla studerande bjuds in till återträff tillsammans med nuvarande studerande. Förutom själva återseendet är mat och underhållning viktiga inslag. Kamratmötet äger rum den första helgen i oktober.

Övrigt av vikt från A till Ö

Adressändring

Ändrar du adress eller telefonnummer ska du meddela oss det SNARAST (gäller alla). Lättast gör du det själv under "Min profil" i Schoolsoft. Du kan också vända dig till expeditionen.

Bibliotek

Skolans bibliotek finns alltid tillgängligt för läsning/lån när skolan är öppen. Vid skolstarten får alla kursdeltagare en genomgång i hur lånesystemet fungerar. För större urval hänvisar vi till Alingsås bibliotek.

Bilparkering

finns vid anvisade platser (se skiss sid 17). Bilar körs endast i undantagsfall fram till internathuset, t ex vid in- och utflyttning. Ingen parkering vid skolans entré.

Förbandslåda

finns på expeditionen, sal 4 och idrottshallen.

Försäkring

Alla studerande är olycksfallsförsäkrade i Folksam. Villkoren finns på expeditionen. Bor du på internatet behöver du ha en hemförsäkring med ansvarsdel, s k allriskförsäkring för dina personliga tillhörigheter.

Hjärtstartare

finns vid expeditionens entré och huvudentrén idrottshallen.

Kollektivtrafik

Hjälmares allé heter den närmaste busshållplatsen. Information om tider, priser och anslutningar, finner du på vasttrafik.se eller i appen "Västtrafik To Go" där du också kan köpa biljetten.

Konferenser och andra gäster

Under hela läsåret kommer företag, föreningar och organisationer till Hjälmared för konferenser och andra typer av möten. Då används ofta Oscar Wallin-salen, Aulan och Oasen. I Herrgården ordnas minnesstunder efter begravningar. Vi ber dig att respektera dessa gäster.

Kurator

Du kan vända dig till skolans kurator Linda Ulmå för stöd, råd och hjälp genom att ringa eller sms:a 0731-42 45 35 eller skicka e-post till linda.ulma@hjalpared.se. Du kan även boka tid på listan som finns uppsatt på kuratorns dörr.

Kopiering

Skrivare/kopiator finns tillgänglig för dina skolrelaterade uppgifter. Genom bekräftelseavgiften har du betalat för detta. Tänk på miljön – skriv ut så lite som möjligt!

Läroböcker

kan köpas genom skolan via lärarna i de olika ämnena. När du får boken betalar du med Swish. I vissa kurser och ämnen beställer du själv eller tillsammans med andra i klassen via Internet.

Post

Utanför expeditionen finns en svart postlåda där du kan lägga post du vill skicka. Postlådan töms på oregelbundna tider, beroende på när Postnord kommer till oss (ej varje dag).

Ska något skickas till dig och du bor på internatet används adress

Ditt namn
Hjälpared folkhögskola
Hjälpareds allé 20
441 95 Alingsås

Vi har särskilda fack för varje klass där du kan hämta din post.

Rökning

är naturligtvis inte tillåten inomhus. Rökning utomhus hänvisas till paviljongen mitt emot skolhuset. E-cigarett används enligt samma regler.

"Spjutet"

Ett sk pappersspjut finns på bordet i hallen utanför expeditionen. Där sätter man meddelanden om sådant som av olika anledningar behöver åtgärdas av vaktmästarna.

Tidningar

Finns i entréhallen utanför aulan och tidskrifter finns vid biblioteket. Hjälp oss att hålla ordning genom att lägga tillbaka tidningarna på rätt ställe!

Varuautomat

I oasen finns en varuautomat som innehåller dryck, snacks och godis. Automaten sköts av ett utomstående företag och ansvaret för betalning, påfyllning av varor och varusortiment ligger hos detta företag, inte hos folkhögskolan.

Vårdcentral

Telefonnummer till vår närmsta vårdcentral, Ängabo, 010-435 92 10, mån-fre 7.00-17.00.
Besökstider 7.45-17.00.

Kvällar/helger: Jourmottagningen mellan 17.00-21.00 som nås via 1177.

Brandinformation

Vi försöker minska riskerna för brand på vår skola. Trots allt förebyggande arbete kan brand uppstå. Då måste du veta hur du skall göra. Gör en rundvandring på skolan och bekanta dig med befintliga utrymningsvägar och brandredskap.

På anslagstavlan vid ingången till skolan finns information och en karta över skolbyggnaden. Där är brandredskap, larmknappar och utrymningsvägar inritade. Ta för vana att alltid tänka på var närmaste nödutgång finns. Skolan har automatiskt brandlarm installerat. När larmet går hör du en ringsignal som upprepas tätt.

Om brand utbryter

LARMA genom att trycka på en larmknapp eller ring 112 om det automatiska brandlarmet inte har dragit igång.

Se till att hjälpa människor att komma i säkerhet.

Om möjligt, släck branden med brandredskap.

UTRYM SKOLAN

Utrymning

När brandlarmet går **SKALL skolan utrymmas**. Det gäller även om du inte märker några tecken på brand.

Om det sker under en lektion går undervisningsgruppen tillsammans med sin lärare till återsamlingsplatsen.

Gå lugnt! Spring inte! Använd normala utgångar om det är möjligt. Är vägen till dessa blockerad av t ex rök, använd närmaste nödutgång.

Tänk på att rök och värme stiger uppåt. Därför ska man för sitt eget skydd ta sig fram nära golvet.

Läraren tar med klasslistan. Stäng dörrar och fönster. Lås inte.

Återsamlingsplats är vid flaggstången framför Herrgården.

Klassen/Gruppen samlas och läraren kontrollerar att antalet personer stämmer samt rapporterar till expeditionspersonalen på plats.

Sophantering – sortera rätt i kretsloppet

Skolhus

Sopkärl för sortering av avfall finns utplacerade i korridorer. I klassrummen finns returpapperslåda för t ex kopieringspapper. Det finns kärl för pantflaskor/burkar i skolbyggnaden.

Internat

I pentry under diskbänken finns kärl för kompost, plast och plåt/folie. Ni som bor på internatet är tillsammans ansvariga för sortering och tömning i kretsloppsstationen (se kartskiss). Där tömmer du även glas, kartong, batterier samt innehållet från din papperskorg. Allt töms i uppmärkta kärl. Är du osäker på hur sortering av olika material sker, läs på anslag vid kretsloppsstationen. Komposten töms i de bruna soptunnorna utanför Skogshyddan (se kartskiss).

Internatet – Du som bor på Hjälmared

Kontrakt

När du flyttar in på internatet får du underteckna ett inackorderingskontrakt med de villkor som gäller för internatboende. Internatträffar ordnas minst en gång/termin och då är det obligatorisk närvaro.

Uppsägningstid för internatet (mat och boende) är 1 månad.

Möblering

Ditt rum är möblerat med säng, skrivbord, stol, lampor. Det finns utrymme för förvaring. Du tar själv med lakan, kudde, täcke. Pentryt innehåller det mesta du behöver för att laga och äta de måltider som inte serveras av skolan.

Kursuppehåll

Du får inte stanna kvar på skolan under lov eller kursuppehåll utan att kontakta internatansvarig. Vid lov och kursuppehåll serveras inga måltider.

Studiero

På skolans internat behöver vi ha respekt för varandras olikheter och behov därför skall det vara tyst för natten på skoldagar mellan 22.30 och 6.00. På helgerna gäller 24.00 och 7.30. Tänk också på att alla har rätt att kunna arbeta ostört på sitt rum. Ta hänsyn till det när du spelar musik, ser på film etc.

Städning

Du ansvarar själv för städning i ditt rum och wc/dusch. Dessutom sköter de boende städning och ordning gemensamt på de allmänna utrymmena.

Städkontroll av gemensamma utrymmen på internatet sker inför höstlov, jul och påsk. Slutstädning inför avflyttning sker efter särskilda anvisningar.

Tvättmaskin

finns att tillgå i de flesta internathus. Där kan du boka tvättid mellan kl. 7-22.

Husdjur

Det är inte tillåtet att ha med sig djur till internatet eller skolans övriga lokaler.

Gäster

Under 1–2 nätter får du ha en gäst i ditt rum. Du ska, av säkerhetsskäl, anmäla det till internatansvarig. Om du har fler gäster, eller om någon besöker dig en längre tid, kan det finnas möjlighet att hyra rum på skolan. Observera att internatets dagrum inte får användas för övernattnig.

Det finns en kostnad förknippad med att ha gäster boende. För aktuell prislista kontakta husmor eller internatansvarig.

Externatare – Du som inte bor på Hjälmared

Förvaringsskåp

Här kan du som inte bor på skolan förvara böcker och övrigt material. Önskar du skåp bokas detta på expeditionen. Du ansvarar själv för lås.

Kvällsaktiviteter och arrangemang

Alla är välkomna att delta i skolans aktiviteter kvällstid, även du som inte bor på skolan.

Karta

