

Til førsteårsstudentar på bachelor friluftsliv hausten 2021

Velkommen som friluftslivsstudent i Sogndal! Studiet du no skal starte på gir deg moglegheiter til å fordjupe deg i praktiske og teoretiske emner og du får prøvd ut varierende former for undervisning. I den samanheng ynskjer me å førebu deg litt før du kjem til Sogndal som student.

Generelt

Studiet er lagt opp med mykje undervisning ute. Aktivitet og kurs blir gjennomført i avgrensa periodar, difor vil timeplanen variere frå veke til veke. Ein del av undervisninga har oppmøtekrav (obligatorisk læringsaktivitet) og det er ikkje lagt opp til haust- eller vinterferie. Studiet har krav om politiattest, denne bør du levere ved studiestart.

Informasjon om studiet

Informasjon og oppbygning av studiet vil du finne under studieplanen for friluftsliv (<https://www.hvl.no/studier/studieprogram/2021h/frib/studieplan/>). Her kan du lese om innhaldet i emna, praksis og mykje meir.

Timeplan

På studiestartside på hvl.no finn du lenke til timeplanen i TimeEdit for ditt studieprogram. Først etter studiestart får du vite kva gruppe du høyrer til, og får den endelege timeplanen.

Pensum

For å få tilgang til komplette pensumlister må du få tilgang til læringsplattforma Canvas. Brukarnamn og passord vil du få ved semesterregistrering. Campus Sogndal har ein eigen bokhandel der du kan få kjøpe all pensumlitteratur, eller du kan prøve å få tak i brukte bøker.

Utstyr

I studiet er me er på tur haust, vinter og vår. Me bur i telt, gapahuk, under open himmel eller i snøen (snøhole, snøkløkke, kantgrop, flatgrop). Personleg utstyr de må ha er: *klede, fottøy, sovepose, liggeunderlag og sekk*. De treng ikkje å ha alt på plass når de kjem, men sørg for å ha det mest nødvendige. Me drar på ein tredagars telttur allereie den andre studieveka. Utover hausten er me ein god del på tur og erfaringsmessig opplever me varierende ver. Alt frå sol og varmt, til sludd, vind og kuldegradar. De treng ikkje kler for å gå til Nordpolen, men kler som er robust og funksjonell.

Nokre tips:

- Kjøp gjerne brukt (mange sel brukt og nytt turutstyr, og bekledding på nettet, eks kjøpe/selgersider på Facebook og Finn.no)
- I staden for å kjøpe ein vintersovepose kan de bruke to soveposar

Den rettleiande utstyrlista er våre anbefalingar. Tilpass ut i frå egne erfaringar og behov.

Rettleiande utstyrliste

Undertøy:

- Undertøy fortrinnsvis i ull
- Tynn stillongs og trøye fortrinnsvis i ull
- Tynne strømper fortrinnsvis i ull

Unngå bomull til undertøy og strømper (blir vått, gir lite isolering og masse varmetap). Alternativt kan sportsundertøy/superundertøy brukast.

Mellomlag (isolerande lag):

- Jakke/genser (ull eller fleece)
- Stillongs (ull eller fleece)
- Ullsokkar
- Vottar (ull)

Yttertøy:

- Lue
- Hals/buff (ull eller fleece)
- Yttertøy vindtett/vanntett (bukse og jakke m/hette)

Fottøy:

- Gode fjellsko som kan impregnerast (over ankelen med god såle)
- Lave fjellsko/grove joggesko for kortare turar når det er tørt

Utstyr:

- Liggeunderlag
- Sovepose (anbefalt 3 sesongars, komfort temp. på ca. -5)
- Stor sekk minst 60-70 liter (sørg for at sekken passar deg)
- Dagstursekk (30-50 liter)
- Kompass 360 grader (det er ein fordel å ha kompass med klinometer/brattheitsmålar)
- Kartmappe (vanntett)
- Solbriller
- Hodelykt
- Førstehjelpsutstyr (det viktigaste: sportstape, elastisk bandasje, plaster, smertestillande og gasbind)
- Lommekniv eller multiverktøy (Leatherman etc.)
- Termos
- Turtallerken, turbestikk, kopp

Vinterutstyr:

Dette treng ikkje å være på plass før til vinteren/januar (HVL har også nokre sett med ski, feller og sko som kan lånast/prøvast)

- Fjellski med stålkant

- Skistavar som er egna for fjellskitur og topptur
- Gode og varme skisko
- Toppturski med gå-funksjon
- Toppturskisko med gå-funksjon
- Skifeller til toppturskia
- Varm lue
- Vottar (vindvottar og innervott)
- Gamasjar
- Slalåmbriller (beskyttelse og sikt i dårleg ver)

HVL sørger for:

- Telt
- Primusar
- Breutstyr
- Klatreutstyr
- Kano og kajakk utstyr

Bekledning og utstyr som kan være fint å ha:

- Varmejakke (dun, primaloft etc.)
- Fotposar

Ekstra utstyr me oppfordrer til å ta med i forhold til Koronasituasjonen (for de som har):

- Telt
- Primus/brennar
- Kjellar og kokeutstyr

NB! Me svarar på spørsmål og gjev rettleiing om personleg utrustning. Ikkje kjøp alt utstyret på ein gang, ta kontakt så kan me komme med anbefaling. Det er også mogleg å kjøpe alt nødvendig utstyr i Sogndal. Studentorganisasjonen [Lurkarlaget](#) har rabattavtalar lokalt og eiga utstyr til utlån.

Har du spørsmål kan du kontakte Vegard Vereide, vegard.veraide@hvl.no.