



plads til den enkelte

ABC

Kostafdelingen

Skoleåret 2025 – 2026

Indledning

Høng Gymnasium og HF har en lang tradition for, at mange elever bor på skolen som kostelever. Vi bestræber os meget på, at dagligdagen skal forløbe som en normal dag, som du kender det hjemmefra, men at bo tæt på hinanden kræver meget af alle. Vi skaber plads til den enkelte ved at den enkelte skaber plads til de andre. Derfor er det vigtigt, at alle overholder de fælles rammer. Det er afgørende for dit ophold på kostskolen, at du er studieaktiv, dvs. møder frem til din undervisning og laver dine opgaver til tiden. Du har ansvaret for at gå til kostteamet: kostlærer, studievejleder eller ledelse, hvis du oplever noget som skaber utryghed, noget vi kan forbedre eller blot har spørgsmål.

Hvis vi er bekymrede for dig og din trivsel, kontakter vi dine forældre/værge, også selvom du er over 18.

Kostafdelingen danner ved skoleårets start et kostråd. Det er et råd, som faciliteres af en kostlærer, og ved møderne kan I fx drøfte nye tiltag, I ønsker på kostskolen.

Alle værelser er enkeltværelser.

Skolen råder i øjeblikket over følgende huse:

Tages hus (6 værelser)	Villaen (6 værelser)
Hovedbygning (18 værelser)	3 kosthuse (24 værelser)
Valhal (22 værelser)	Møllevej (4 værelser)

Udenfor skoletiden er der fem gymnasielærere ansat som kostlærere. De bor på skift i et vagtværelse. Hver kostlærer er tilknyttet et eller flere huse som huslærer. Skolens pedel, René, indgår ligeledes i et vist omfang i vagtarbejdet.

Kostlæreren er til stede på skolen udenfor skoletiden og hjælper eleverne med at løse eventuelle problemer. Kostlæreren fører tilsyn med rengøring og oprydning, gennemfører elevsamtaler og står, i samarbejde med eleverne, for aktiviteter udenfor skoletiden. Eleverne er ikke aktiveret i hele den skolefri periode af en kostlærer, som man fx kender det fra en efterskole. Flere af vores elever har fritidsarbejde, og lektiemængden er stor i gymnasietiden. Aktiviteter som debatklub, strikkeklub, løbeklub eller blot et spil rundbold på boldbanen med efterfølgende hygge ved bålpladsen er frivilligt, men vi vil opfordre dig til at deltage, når du kan - for at komme godt ind i fællesskabet.

Kostlæreren kan træffes på mobilnr. 21 78 23 35 fra kl. 16.30-7.30 i hverdage. Forældre og andre pårørende kan altid kontakte kostlæreren i tilfælde af akutte meddelelser. Skolens kontor træffes i skolens åbningstid på telefon 58 85 26 36. Kostskolesekretær Freya Munk Jørgensen kan kontaktes på 71 74 12 60.

Oversigt over kostlærerne i skoleåret 2025-2026

Anne Bente: Studievejledning, spansk

Kavan: Religion, dansk

Peter: Billedkunst, religion

Sidsel: Mediefag, historie

Finn: Kostlærer

ABC - information

Advarsler / sanktioner

Skolens studie- og ordensregler er gyldige hele døgnet for kosteleverne. Principperne for advarsler og sanktioner finder således også anvendelse i forbindelse med overtrædelser af regelsættet i denne ABC. Du kan blive strakshjemsendt fra kostskolen, hvis du overtræder skolens regler. Ved en strakshjemsendelse kan du stadig følge undervisningen, hvis du har mulighed for at møde fysisk frem til denne.

Ved bortvisning betales der løbende måned (måned ud) fra varslingen, samt yderligere én måned. Andre sanktioner kunne fx være at du i en periode ikke må have gæster eller deltage i fester. Sanktioner besluttet altid af skolens ledelse i samarbejde med kostteamet.

Alkohol

Kostskolen tillader ikke alkohol, som er stærkere end 13%. Hvis du er under 18 skal dine forældre/værgen give skriftlig tilladelse til, at du må indtage alkohol.

Du må kun indtage alkohol fra fredag eftermiddag (efter skole) til lørdag aften/nat. Der kan dispenseres fra denne regel i forbindelse med fester/arrangementer, som skolen forestår. Tilladelse skal gives af vagthavende kostlærer eller ledelse, som til enhver tid kan inddrage en afgivet tilladelse.

I introperioden er der alkoholforbud på kostskolen indtil skolens introfest. I eksamensperioderne må der kun drikkes alkohol om fredagen, og dette skal foregå på kostens udearealer (indtil kl. 23.30) eller hvor kostlæreren anviser.

I perioden fra søndag aften til fredag eftermiddag må eleverne ikke opbevare alkohol eller tom emballage fra alkohol på skolen eller værelserne. Emballage skal smides ud.

Når du færdes i Høng, er du ambassadør for skolen. Tal pænt til naboerne, tag dit affald med dig, undgå unødigt støj og undgå at drikke alkohol på offentlige steder.

Overtrædelse af alkoholreglerne kan medføre strakshjemsendelse.

Brand

I tilfælde af brand skal du straks ved råk sørge for, at elever på andre værelser i huset bliver gjort opmærksom på dette, og du skal sikre dig, at alle har forladt bygningen. Herefter ringer du 112 efter brandvæsenet og kontakter kostlæreren. Hvis branden er af beskedent omfang, kan ildslukning derefter påbegyndes ved hjælp af ildslukningsudstyr, som forefindes i huset. Du er forpligtiget til at læse brandinstruksen, som forefindes i de enkelte huse.

Husk at pulverlukkerne er til brand og ikke til leg. Vi skal kunne være helt sikre på, at de virker.

Evakueringsøvelser afholdes mindst en gang om året.

Brandalarm

Brandalarmerne er en vigtig del af skolens sikkerhedssystem. Der må derfor ikke på nogen måde pilles ved dem. Hvis en brandalarm er blevet hindret i sin funktion (ved fx tildækning), vil den ansvarlige elev blive strakshjemsendt. Du er ansvarlig for, hvad der foregår på dit værelse. Skolens pedel afprøver brandalarmer én gang om måneden på alle værelser.

Hvis brandalarmen bliver udløst, og brandvæsenet rykker ud, og det konstateres, at der har været pillet ved varslingsudstyret, eller alarmen er uforvarende udløst, vil den ansvarlige elev blive pålagt at dække skolens udgift hertil (pt. ca. 7.000 kr.)

Billedkunst

Billedkunstlokalet kan lånes efter aftale med kostlæreren. Billedkunstlokalet afleveres i ryddet og rengjort stand. Kostafdelingen råder over sine egne materialer.

Cykler

Eleverne opfordres til at medbringe cykler på skolen. De skal anbringes i cykelstativerne.

Dyr

Bortset fra akvariefisk er det **ikke** tilladt at holde dyr på værelserne. Der kan ansøges om værelsesdyr (uden pels) i særlige tilfælde.

Ekskursioner og trivselsarrangementer.

Kostteamet afholder en del arrangementer for jer i løbet af skoleåret. Det kan være ekskursioner eller et arrangement på skolen. Det gør vi for at understøtte fællesskabet på kostskolen og lave nogle sociale afbræk på skoletiden. Det er derfor vigtigt, at du sætter tid af til at deltage i arrangementerne. Når du starter, betaler du forud for alle de fastlagte arrangementer, der ligger i skoleåret. Betalingen ligger d. 1/8 2025. Det betyder, at du ikke løbende skal finde penge til fx bowling, eller hvad der nu er planlagt det år. Arrangementerne ligger ofte i en weekend, og du vil få besked om datoerne af kostlærerne ved skoleårets start, så du kan planlægge at være til stede på skolen og deltage i arrangementerne. Du betaler fuld pris (500 kr.), også selvom du ikke kan deltage ved alle arrangementer.

Erstatningsansvar

Det forventes, at skolens udstyr behandles omhyggeligt.

I tilfælde af misbrug, hærværk, ødelæggelser, osv. vil den ansvarlige blive pålagt et erstatningskrav og evt. yderligere sanktioner. Kostelever holdes ansvarlig for deres gæsters evt. ødelæggelser.

Facebook

Der er oprettet en gruppe på Facebook, "Kostafdelingen Høng". Husk den gode tone på de sociale medier. Mobning, chikane o.lign. på nettet medfører sanktioner i samme grad som overtrædelser i den fysiske verden.

Fakturering

Der betales for kostopholdet den 1. i hver måned. Opkrævningen vil blive sendt på mail til den oplyste mailadresse på stamkortet. Eventuelle rykkere vil blive sendt til både elever og forældre (også selvom eleven er over 18). Hvis du misligholder din betaling uden aftale med skolen, vil du blive strakshjemsendt.

Ferieplan

Der udarbejdes hvert år en årsplan, der angiver årets ferier.

Kostafdelingen er lukket i de store ferier (efterårs-, jule-, vinter-, påske- og sommerferie).

Du kan derfor ikke opholde sig på kostafdelingen i disse perioder. Du skal forlade dit kostværelse senest kl. 16.00 sidste dag inden en ferie. Der er alarm i alle huse og derfor ikke muligt at komme ind i sit hus i ferier.

Fester

Du skal aftale med den pågældende weekendvagt, hvis du ønsker at holde fest. Der skal være en ansvarlig for festen, som også er den, der står for oprydning. Oprydning skal ske dagen efter senest kl. 13.00. En fest skal altid aftales med husets øvrige beboere. Kostlæreren kan til enhver tid lukke eller afvise en fest.

Folkeregister

Ved tilflytning kan du foretage tilmelding til folkeregistret i Kalundborg Kommune (lægehjælp, ungdomsskole/klub m.m.). Adresseændring sker via www.borger.dk.

Forsikring

Det er elevens egen forsikring, der skal dække evt. tyveri, brand o.lign. Du bør undersøge, om du har en forsikring eller er dækket af dine forældres forsikring. Husk at tyveriforsikringen typisk kun dækker, hvis døre og vinduer har været lukket og låst.

Fravær

Hvis vi er bekymrede for dig og din trivsel, kontakter vi dine forældre/værge, også selvom du er over 18. Dette gælder også ved manglende studieaktivitet fx fravær eller manglende opgaver.

Fraflytning

Ved fraflytning fra kostafdelingen skal værelset altid synes af den ansvarlige kostlærer sammen med eleven. Eventuelle mangler eller defekter noteres, og eleven kvitterer for evt. mangler. Ved fraflytning skal eleven fjerne alle personlige ejendele, husk også at tømme skab og køleskab i fællesområdet. Værelset skal rengøres ved fraflytning – hvis dette ikke sker, vil der blive opkrævet et gebyr på 500 kr. Eventuelle efterladte effekter vil blive bortskaffet. For afgangselever er der fraflytning senest på dimissionsdagen kl. 15.

Man skal huske at meddele flytning på Borger.dk.

Udmeldelse i løbet af skoleåret skal ske skriftligt. Der betales herefter løbende måned (måneden ud) fra udmeldelsesdatoen, samt yderligere én måned.

Fritidsaktiviteter

Kostskolen bidrager i et vist omfang til kontingent til lokale foreninger (op til 250 kr. pr. ½ år, dog max. 50 % af kontingentet). Det betyder, at du kan få betalt op til halvdelen af dit kontingent til flere af de lokale foreninger.

Gæster

Gæster er velkomne i dagtimerne på hverdage. Dette indebærer, at INGEN gæster overnatter fra søndag til fredag. Kostelevnen er ansvarlig for, at gæster overholder skolens regler. Gæster kan spise med ved måltiderne mod betaling, hvis køkkenet er gjort opmærksom på dette. Gæster må overnatte fra fredag til søndag. På hverdage skal du give kostlæreren besked, og i weekender skal gæster skrives på weekendsedlen på Lectio. Kostlæreren skal informeres ved gæster på kosttelefonen inden kl. 16.30.

Hash og andre euforiserende stoffer

Enhver form for besiddelse af eller brug af euforiserende stoffer kan medføre bortvisning fra kostskolen. Det betyder også, at du ikke må være påvirket, når du opholder dig på skolen. Vær opmærksom på at nogle stoffer bliver længe i kroppen, og skolen betragter det som at du er påvirket, hvis det kan spores ved en test hos lægen.

Kostelevnen er ansvarlig for, hvad der foregår på værelset. Hvis skolen har mistanke om, at en elev har indtaget hash eller andre euforiserende stoffer, kan eleven blive pålagt at lade sig teste hos en læge på skolens regning. Nægter eleven dette, betragtes det som en tilståelse af at have overtrådt skolens regler på området, og eleven bortvises. Skolen kan formidle kontakt til misbrugscentret.

Hjemmeadresse

Der kan opstå situationer, hvor du er nødsaget til at forlade kostskolen med meget kort varsel. Det kan være ved brand, sygdomsudbrud eller ved en straks-bortvisning.

Hvis din hjemmeadresse er i udlandet eller på en ø uden broforbindelse, er det derfor et krav, at du har en alternativ hjemmeadresse, som kan tage imod dig med kort varsel.

Hyggehuset

Du har mulighed for at låne kostskolens hyggehuse. Der er mulighed for at spille PlayStation 5 og mini-pool, lektielæsning, filmaftener og hygge med vennerne. Huset skal afleveres rent og pænt.

Du skal aftale med kostlæreren om at låse op.

Hærværk

En elev der udøver hærværk på skolen eller medstuderendes ejendom eller inventar, risikerer bortvisning og politianmeldelse.

Indflytning

Ved indflytning skal værelset synes af eleven og vagthavende kostlærer for defekter, og der skal kvitteres på en inventarliste.

Inventar

Inventar på værelset må **ikke** flyttes udenfor dit værelse uden aftale med skolens pedel samt kostlæreren. Skolens inventar i fællesområderne må ikke flyttes derfra.

Kontoret

Det er Freya på kontoret, som i skolens åbningstid kan kontaktes angående nøgler, flytning, betaling af kostophold m.v. tlf.: 71 74 12 60

Køkkentjans

Oprydning og opvask efter aftensmad Er du forhindret i at tage en køkkentjans, bytter du på forhånd og giver kostlæreren besked. Hvis du udebliver 3 gange fra aftalen, får det konsekvenser for dit ophold på skolen i form af en uges hjemsendelse.

Køleskab

Som udgangspunkt er det ikke tilladt at have eget køleskab på værelset. Køleskabe, der er opstillet i køkkenerne i de enkelte huse, kan frit benyttes. Hvis skolen skønner, at elinstallationen på dit værelse kan klare et køleskab, kan du evt. få tilladelse til at have et på eget værelse.

Levende lys

Du må ikke have levende lys eller andre genstande, som kan antænde brandalarmen.

Vi anbefaler LED-lys i stedet.

Læsetid og ro i husene

Det er vigtigt, at ingen elever i husene føler sig generet af andre elever eller deres gæster.

Den vagthavende kostlærer kan være behjælpelig med lektielæsning. Vi opfordrer stærkt til, at du benytter dig af den hjælp, lærerne kan give.

Der SKAL være ro i kosthusene kl. 22.00 på hverdagene.

Medicin

I tilfælde af at en elev har behov for at tage lægeordineret medicin, skal den ansvarlige kostlærer orienteres herom, således at medicinen kan opbevares forsvarligt.

Hvis du har alvorligere og/eller kroniske sygdomme, skal skolen orienteres.

Vær opmærksom på, at kostlæreren ikke må udlevere nogen form for medicin til dig.

Motionsrum

Du har mulighed for at benytte skolens motionsrum alle dage frem til kl. 22.00. Ophold i motionsrummet og brug af redskaberne er på eget ansvar. Husk at rengøre maskinerne efter brug og at sætte vægtene på plads. Du skal lave en aftale med kostlæreren om at låse op.

Musik

Du må gerne have et musikanlæg på værelserne, men afspilning af musik skal altid ske under hensyntagen til de øvrige elever og naboerne. Se også afsnit om "læsetid og ro i husene".

Skolen har et musikøvelokale, der kan benyttes af elever efter skoletid efter henvendelse hos kostlæreren.

Husk at sætte instrumenterne på plads efter brug.

Nøgler

Hvis en nøgle bortkommer, skal dette straks meldes på kontoret. Eleven skal erstatte nøglen, som koster 500 kr.

Post

Post meddeles på Lectio og kan derefter afhentes på kontoret.

I forbindelse med fraflytning er det meget vigtigt, at der skriftligt gives besked til postkontoret om flytning og dermed omadressering, idet skolen ikke forpligter sig til at eftersende post.

Rengøring

Det er den enkelte elevs pligt at holde orden og foretage den daglige rengøring på værelset samt oprydning i fællesområderne. Herudover indgår du i en turnusordning (udarbejdes sammen med huslæreren) for renholdelse af fællesområderne i husene. Der er mødepligt til rengøringen, som skal foregå kl. 19.00 på den ugentlige dag, hvor huslæreren har kostvagten. Kostlæreren overvåger opgaven. Hvis du udebliver 3 gange fra aftalen, får det konsekvenser for dit ophold på skolen i form af en uges hjemsendelse.

Rengøringsmidler, m.m. skal hentes af "skaffereren" en gang om ugen, (søndag kl. 18.15 – 18.30 i vaskekælderen). Husk, at der også skal afleveres brugte klude mm. Valhal har ansvar for rengøring af vaskekælderen.

Rygning (gælder også E-cigaretter, snus, tyggetobak, vandpiber og andre røg- eller nicotinprodukter, fx pufbarer)

Det er ikke tilladt at indtage nogle af disse produkter i skoletiden eller på kostskolens område. Det betyder at du ikke må fx ryge cigaretter i skoletiden, og at du ikke må ryge på skolens område.

Overtrædelse af reglerne om rygning mm. kan medføre strakshjemsendelse.

Hvis en brandalarm bliver udløst som følge af, at en elev har røget indendørs, kommer eleven til at betale for brandvæsnets udrykning. I øjeblikket lyder regningen på ca. 7.000 kroner.

Sociale medier

Din opførsel overfor ansatte og medstuderende på de sociale medier sidestilles med din opførsel over ansatte og medstuderende i den fysiske verden, og overtrædelser sanktioneres. Vi henviser til skolens hjemmeside.

Spisning/måltider

Spisetider:

morgenmad	07.30 - 08.15
formiddagskaffe	09.45 - 10.00
frokost	11.40 - 12.10
eftermiddagskaffe	13.45 - 14.00
aftensmad	17.30 - 18.15
aftenhygge	20.30 - 21.00

I weekenden er morgenmad, formiddagskaffe og frokost erstattet af et kombineret morgen/frokostbord, også kaldet mokost, i tidsrummet 10.30 - 11.15. Der er eftermiddagskaffe kl. 14.30.

Det varme måltid kl. 11.40 er obligatorisk. De første uger spiser du sammen med dit hus. Der forventes normal bordskik, og den indbefatter bl.a., at du først forlader bordet efter kl. 12.00. Det er vigtigt for din trivsel og for vores arbejde med alle elever, at du møder frem til måltidet. Hvis du gentagne gange ikke møder frem uden at have lavet en aftale med Freya, vil du blive kaldt til samtale og evt. modtage en sanktion.

I de weekender hvor du har tilmeldt dig, er der selvfølgelig mødepligt til måltiderne. Hvis du bliver akut forhindret i at komme, skal dette meddeles kostlæreren, evt. telefonisk.

Efter alle måltider er der fællesoprydning (afrydning, aftørring af bordene og opsætning af stole).

I tilfælde af sygdom skal du straks skrive på Lectio til FJ (Freya Munk Jørgensen). Du bedes skrive, om du ønsker at få mad bragt over på værelset, du skal aftale med dine hus-kammerater at bringe servicet retur til køkkenet.

Hvis du ønsker at køkkenet tager særlige kosthensyn, fx hvis du er vegetar eller har allergi, skal du meddele det til køkkenet. Beslutningen skal overholdes konsekvent, indtil du meddeler skolen, at ordningen skal ophøre. Der skal fremvises dokumentation fra læge ved allergi.

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed skal du have tøj på over- og underkrop samt fodtøj på til hver spisning.

Sygdom

Ved sygdom skal Freya kontaktes på tlf.: 71 74 12 60 eller på Lectio. Melder du dig syg, forventer vi, at du opholder dig på værelset, til du er rask igen. Hvis du bliver syg, kan skolen beslutte, at du ikke kan opholde dig på kostskolen, indtil du er kommet dig over din sygdom. Dette gælder både fysisk sygdom og psykiske udfordringer.

Telefon

Husk at meddele kontoret og kostlæreren, hvis du skifter telefonnummer.

Tyveri

En elev, der stjæler noget fra andre elever eller fra skolen, risikerer bortvisning og politianmeldelse.

Vask

Under kontorbygningen er der vaskekælder, som Valhal, Møllevej og Villaen kan benytte. Du skal selv sørge for vaskemiddel. Det forventes, at alle elever medbringer en vasketøjskurv, så der ikke ligger tøj på gulvet. Ved hver ferie bliver vaskekælderen tømt for efterladt tøj.

Videoovervågning

Der er videoovervågning på skolen.

Værelseskontrol

Skolen forbeholder sig ret til at kontrollere elevernes værelser, f.eks. i forbindelse med manglende oprydning og rengøring eller ved mistanke om overtrædelse af reglerne om hash og andre euforiserende stoffer.

Der må ikke hænges ting op på badeværelserne i Valhal.

Våben

Det er ikke tilladt at have våben eller lignende på sit værelse. Hvis du dyrker en sport, som involverer våben, skal det opbevares under lås på kostlærerværelset.

Vold eller anden tvang

Accepteres naturligvis ikke, og en elev, der udøver dette, risikerer derfor bortvisning og politianmeldelse.

Weekendsedler

Hver uge skal du på et særligt spørgeskema i Lectio oplyse, hvilke måltider i weekenden du deltager i.

Læs ABC'-en nøje igennem og spørg, hvis der er noget, du er i tvivl om, inden underskrift.

Undertegnede bekræfter hermed med min underskrift, at jeg har fået ABC-informationen udleveret, og at jeg har læst og er indforstået med indholdet af den. Denne side skal afleveres til Freya på kontoret eller sendes på mail til fj@hoeng-gymhf.dk.

Elevens navn: _____

Dato: _____ Elev underskrift: _____

Såfremt eleven er under 18 år, underskrives af forældremyndighedsindehaveren

Underskrift _____

Tilladelse til alkoholindtagelse

Som forældremyndighedsindehaver/juridisk værge skriver jeg hermed under på at mit barn, under 18 år, må indtage alkohol til de fester som skolen afholder, fester afholdt på kostskolens område af elever, samt arrangementer i løbet af året på skolen.

Underskrift _____

Tilladelse til at barnet selv må give besked

Som forældremyndighedsindehaver/juridisk værge skriver jeg hermed under på, at mit barn under 18 år frit må forlade kostskolens område.

Underskrift _____