

Hybelhåndboken



Innhold

Innledning	3
Forventningsavklaring	4
Ta vare på seg selv	5
Psykisk helse	5
10 gode råd fra Helsesista:	5
Fysisk helse	6
Noen å snakke med på skolen	6
Søvn	7
Skjermtid	8
Mat for idrettsungdom	9
Nok mat	9
Behov for mat etter trening	9
Behov for mat etter trening	10
Konsekvenser av for lavt energiinntak	10
Variasjon	10
Kosttilskudd	10
Praktiske tips:	11
1. Lag matpakke til skoledagen	11
2. Planlegg middagene dine	12
3. Planlegg matdagen/matuken din	13
Tips til nettsteder med oppskrifter:	13
www.sunnidrett.no/idrettsernaering/smar-te-oppskrifter/	13
Til foresatte	14
VASKEGUIDE	15
Klesvask	15
Rengjøring	16
Leie av hybel, kontrakter og rettigheter	18
Kontrakt	18
Depositum	18
Oppsigelse	18
Kontakt	19
Helseteam	19
Notater	20

Innledning

Det er en stor overgang fra å bo hjemme til å bo på hybel. Samtidig er det en stor overgang å begynne på videregående skole med nye lærere, elever og en annen læringssituasjon med større krav til ansvar for egen læring. Vår erfaring er at jo mer elevene har lært hjemme om å ta ansvar for seg selv selv i store og små sammenhenger, jo lettere vil hybellivet bli.

Dette heftet handler om ulike sider ved hybeltilværelsen og er ment som et hjelpemiddel til elever og foresatte. Vi anbefaler at dere går igjennom heftet sammen ved innflytting på hybelen. Her er litt råd om god helse og ernæring, samt tips om hva eleven bør kunne/lære seg, hybelrutiner og annen nyttig informasjon.

Det er viktig å understreke at oppfølging av elevene på hybel er et samarbeid mellom foresatte og skole.



Forventningsavklaring

Gjennom skolens markedsføring sier vi at vi følger opp utøverne som bor på hybel. Det er viktig å understreke hva det ligger i begrepet «å følge opp». Hva kan dere som elever og foresatte forvente av NTG når det gjelder oppfølging av hybellivet? Og hva NTG forventer av dere.

Hva som kan forventes av NTG:

- ☞ At vi er behjelpelige med å skaffe hybel nær skolen.
- ☞ At trenere besøker hybel to ganger per semester, mer ved behov for VG1. VG2 og VG3 gjennomføres besøk etter behov.
- ☞ Når noe ikke fungerer, informerer vi foresatte og setter inn tiltak i samråd med elever og foresatte.

Hva vi forventer av foresatte:

- ☞ Samarbeid og god dialog med NTG/hybelvert
- ☞ Kommunikasjon mellom foresatte der det er to eller flere utøvere per hybel.
- ☞ At foresatte setter seg inn i husregler.

Hva vi forventer av elevene:

- ☞ At de har lest hybelhåndboka og satt seg inn i husreglene.
- ☞ At de samarbeider med de andre på hybelen.
- ☞ At de tar kontakt med NTG/foresatte hvis det er noe som ikke fungerer.

Ta vare på seg selv

Psykisk helse

Alle har en psykisk helse - På samme måte som alle har en fysisk helse, har vi også en psykisk helse. Mens den fysiske helsa dreier seg om hva slags tilstand kroppen din er i, handler den psykiske helsa om dine tanker og følelser, og om hvordan du har det med deg selv, i møte med andre og i hverdagen. Fysisk og psykisk helse er tett forbundet, og påvirker hverandre gjensidig.

Hva er god psykisk helse? - God psykisk helse kan forstås som at du trives i hverdagen din, at du føler tilhørighet og mening i livet, og at du takler vanlige utfordringer som dukker opp. Hvordan du har det psykisk, kan endre seg fra dag til dag, og over tid. De fleste vil oppleve at den psykiske helsa varierer gjennom livet. Vanene dine påvirker helsa di – både den fysiske og den psykiske. Å drive med idrett og gjøre ting man liker kan virke positivt for din psykiske helse. For høye krav til seg selv eller opplevelse av for stort ytre press kan virke negativt på psykisk helse. For noen kan også totalbelastningen bli for stor med toppidrett, skole og andre forventninger. Opplever du det er det viktig å prate med noen du er fortrolig med og få støtte.

10 gode råd fra Helsesista:

1. Mestringsfølelse
2. Legg merke til fine ting
3. Vær hyggelig mot andre
4. Øv deg på å snakke om tanker og følelser
5. Bygg mannskapet ditt
6. Velg gode relasjoner
7. Gi litt mer brenn i hvordan kroppen ser ut
8. Leveregler på sosiale medier
9. Dyrk forskjellene – du er unik
10. Le litt, hver dag!

Her finner du en forklaring på hva hun legger i punktene:

<https://www.mot.no/2021/12/helsesista-10-gode-rad-for-a-styrke-din-psykiske-helse>

Fysisk helse

Fysisk helse er en tilstand der kroppen er frisk og har god helse. En sunn og god kropp får man ved fysisk aktivitet, god ernæring og nok hvile. Når man driver toppidrett er man ekstra utsatt for fysiske skader fordi man er svært aktiv. Fysiske skader påvirker den fysiske helsen vår, men kan også påvirke den psykiske helsen vår, da man ofte ikke får trent som før. På NTG har vi fysioterapeuter tilknyttet skolen som kan være til hjelp når en skade er skjedd, og kan finne alternative treningsmetoder.

Noen å snakke med på skolen

Alle skoler skal ha en skolehelsetjeneste med helsesykepleier. Noen skoler har flere ressurser knyttet til seg som rådgiver, ernæringsrådgiver og fysioterapeut, sammen kalles de helseteamet på skolen. Du kan komme til helseteamet uten avtale for å snakke om det du ønsker. De som jobber i helseteamet har taushetsplikt og tilbudet er gratis, sammen jobber de for å ivareta elevenes helhetlige helse.

Helsesykepleier

Hos helsesykepleier kan du snakke om alt; Om hvordan det er å være ungdom og de utfordringene du kan møte på når du kombinerer toppidrett og skole. Det kan være følelse av stress og slitenhet. Det kan også gjelde manglende motivasjon. Helsesykepleier kan skrive ut prevensjon og også snakke om seksualitet. For dere som bor på hybel er det også normalt å kjenne på hjemlengsel, da er det godt å ha noen å prate med. Helsesykepleier kan også hjelpe til med sårstell.

Ernæringsrådgiver

Hos ernæringsrådgiver kan du komme til om du lurer på noe angående mat, og følelser rundt mat og kropp eller om du vil vite mer om idrettsernæring. Det er ikke uvanlig å tenke litt ekstra på mat når man er idrettsungdom, hvis det blir mye tanker om hva du skal spise er det viktig å dele det du tenker på. Ernæringsrådgiver kan hjelpe deg med å rydde litt i tankene og gi veiledning angående mat for dine behov.

Fysioterapeut

Hos fysioterapeuten kan du komme med smerter eller skade. Fysioterapeuten vil kunne gjøre en undersøkelse og gi deg råd om hvordan du bør belaste kroppen videre og hvilke hensyn du bør ta. Fysioterapeuten samarbeider også med trenere dersom det er behov for annen tilpasning av treningsopplegg for eksempel hvis du har en skadehistorie det må tas hensyn til. Dersom det er flere med samme type skade kan fysioterapeuten lage skadegrupper, slik at man kan utveksle erfaringer og støtte hverandre.

Søvn

Søvn er svært viktig for en god helse. De som har opplevd en natt med dårlig søvn, vet hvordan det kan påvirke humør, konsentrasjon på skolen og yteevne på trening neste dag. Det kan også på sikt gå utover hvordan du har det.

Ungdom har et større behov for søvn en voksne. Egentlig anbefaler vi å sove i åtte timer hver natt. Mange opplever å få for lite søvn på skoledager. En dårlig natt innimellom eller kortere perioder med urolig søvn er helt vanlig. Men hvis dette pågår over tid og du kjenner at det påvirker hverdagen din negativt kan det være lurt å gjøre noen grep.

For eksempel de som sover lite på ukedager vil ofte sove middag og/eller stå opp sent i helger, da er det fort gjort å sovne enda senere. Noen drikker kaffe og/eller energidrikker for å holde seg våkne på dagtid, dette kan også gjøre det vanskeligere å sovne om kvelden. I tillegg er det vanlig at de som føler seg våkne på kveldstid lettere velge aktiviteter fremfor søvn (f.eks. dataspill eller sosiale medier), noe som kan bidra til å forskyve søvnen enda mer.

Mange har sene treninger som gjør at man ikke kommer seg tidsnok i seng, sammen med tidlig skole dagen etter blir det fort flere dager med mindre søvn enn anbefalt. Da er det ekstra viktig å ha gjort seg ferdig med skolearbeid og ikke ta frem skjerm før leggetid. En god varm dusj og/eller en bok å lese i på sengen kan gjøre deg søvnig. Det er også lurt å ha spist godt før på dagen med en god middag før trening og heller ta et lettere måltid når du kommer hjem, for eksempel, havregrøt på melk, yoghurt og müsli eller brødsiver med pålegg med melk til.

Gode søvnråd til ungdommer kan derfor være:

-  Stå opp til noenlunde samme tid hver dag, også i helgene
-  Ikke sov middag. Trenger du likevel hvile - begrens tiden til maks 20 minutter
-  Sørg for å være ute i dagslys i løpet av dagen
-  Ikke drikk koffeinholdig drikke eks. energidrikker, kaffe, te eller cola etter kl.17.00
-  Unngå bruk av PC og mobil på sengen
-  Prøv avspenningsteknikker

Kilde: Nasjonal kompetansetjeneste for søvn sykdommer (SOVno)

Skjermtid

Mobilen har blitt en viktig følgesvenn for de fleste, noen kan også kjenne på en avhengighet. Gaming er en annen skjermaktivitet som flere unge bruker mye tid på. Gaming gir både underholdning, sosiale ferdigheter og opplevelse av mestring, men for enkelte kan spillingen ta overhånd, og medføre negative konsekvenser.

Råd for å redusere skjermtid:

-  Kjenner du deg rastløshet og dårlig humør – ta deg en tur ut
-  Prioriter skole først
-  Ikke sitt på skjerm siste timen før du legger deg
-  Fyll tiden med andre lystbetonte aktiviteter – kanskje noe sosialt
-  Hvis du våkner på natten – ikke sett deg med skjerm

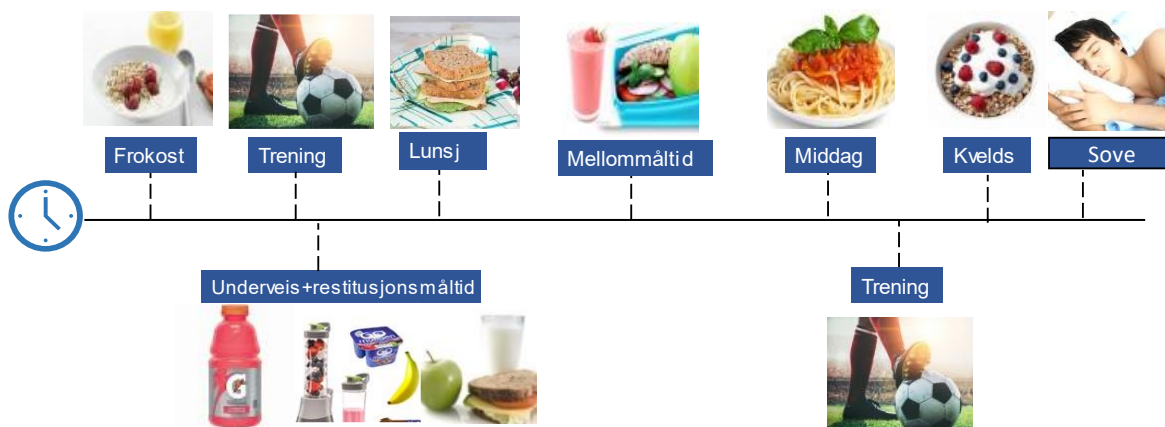
Mat for idrettsungdom

Ungdom som trener mye og mer enn før trenger mer mat, mer hvile og mer søvn.

For å få i seg nok og bra mat, er det viktig å planlegge maten og måltidene litt som man planlegger trening. Mange synes maten blir lettere å organisere ved å handle for flere dager om gangen. Det er lurt å lage en liten oversikt som en måltidsplan. En utfordring som mange beskriver, er hva skal de lage til middag. I dette heftet finner du tips til planlegging av måltider og tips til oppskrifter på enkle, næringsrike og raske middager. Skriv gjerne noen av dine favoritter i slutten av heftet.

Nok mat

Overgangen til toppidrettsgymnas innebærer for de fleste mer trening. Og ved mer trening øker også behovet for energi. For å få i seg nok mat vil det å ha en god måltidsrytme hjelpe. Her ser du et forslag til hvordan dette kan løses:



Bilde: Sunn Idrett

Visste du at nok mat:

-  Sikrer overskudd og energi i skole- og treningshverdag
-  Er viktig for å holde seg frisk og skadefri
-  Gjør at du kan tåle mye trening og kan trene med god kvalitet
-  Sikrer normal vekst og utvikling

Behov for mat etter trening

Når man trener ofte, trenger kroppen som nevnt mer energi, og den trenger også raskere å fylle opp energilagrene sine. Rett etter trening er muskulaturen på sitt mest effektive for dette. Da kan det være lurt å ha et ekstra mellommåltid (restitusjonsmåltid) ganske rett etter trening dersom det er en stund til neste hovedmåltid eller om du skal ha to økter med trening på en dag.

Konsekvenser av for lavt energiinntak

Hvis kroppen ikke får nok energi, kan man kjenne det på ulike måter. Noen blir slappe og slitne, andre kan bli irritable, lei seg eller sure. Uansett dersom kroppen over tid ikke får nok mat i forhold til hvor mye energi den bruker, vil dette gi konsekvenser både for den fysiske helsa, men også for hvordan vi føler oss mentalt. Det kan gå ut over treningskvalitet og -effekt, konsentrasjon og fokus, og i ytterste konsekvens kan det påvirke helsa negativt på kort og på lengre sikt. Det er derfor viktig å raskt be om veiledning og råd dersom man tror matinntaket av ulike årsaker kan være for lite.

Variasjon

I tillegg til behovet for energi eller drivstoff, så trenger kroppen også å få tilført andre ulike næringsstoffer gjennom maten. Når man trener mer, trenger man også mer av disse næringsstoffene. Ulike matvarer og matvaregrupper inneholder ulike næringsstoffer, så for å dekke kroppens behov er det smart å variere kosten. Som en tommelfingerregel vil det å være innom alle matvaregruppene i løpet av en dag, legge et godt grunnlag for et variert kosthold:

-  Grove brød og kornvarer
-  Poteter, bønner, ris og pasta
-  Grønnsaker
-  Fukt, bær og nøtter
-  Fisk, kjøtt, egg og belgvekster
-  Melk, yoghurt og ost
-  Matfett (margariner og oljer)



Bilde: Sunn Idrett

Kosttilskudd

Det er få tilskudd som anbefales ungdom i denne gruppa. Alle bør ta et tilskudd av vitamin D (for eksempel tran) i vinterhalvåret. Og ved mangler påvist av lege, skal man selvfølgelig ta tilskudd. Utover dette er mat den beste kilden til næringsstoffer. På sosiale medier, fra jevnaldrende og av idrettsstjerner, kan man få inntrykk av at man bør spise ulike tilskudd enten av enkelte vitaminer, protein, kreatin, koffein e.l., men det er ikke anbefalt verken av

Olympiatoppen, Norges Idrettsforbund eller Sunn idrett. Risiko for positiv dopingprøve kan også være til stede ved bruk av enkelte typer kosttilskudd og få er definert som risikofrie.

Praktiske tips:

1. Lag matpakke til skoledagen
2. Planlegg middagene dine
3. Planlegg matdagen/matuken din

1. Lag matpakke til skoledagen

Her er tips til mat du kan ha med på skolen, og du har kanskje også dine egne favoritter? Lag gjerne en matbag.



Bilde: Sunn idrett

Restitusjonsmåltid:

Brødskive med pålegg, yoghurt og müsli, sjokolademelk og banan, drikkeyoghurt, havregrøt/kjøleskapsgrøt, smoothie med melk/yoghurt, restitusjonsbar, nok væske (vann/melk/juice/smoothie).

Lunsj:

Brødskiver med ulike typer pålegg med grønnsaker som pynt, baguette, middagsrester, pastasalat med kylling, fullkornswrap med salat og skinke/kylling, omelett med brød, fiskekake på brød eller i pitabrød med salat og dressing. Gjerne frukt til.

Før neste trening eller mellommåltid:

Brødskiver med pålegg, toast/ostesmørbrød, havregrøt, yoghurt/melk med müsli, matmuffins, fruktsalat med yoghurt og müsli.

2. Planlegg middagene dine

Ukeplan – hvis det er vanskelig å komme på hva man skal spise, kan det å ha en plan – enten en helt konkret, eller en med alternativer (se tabell) kan være en hjelp. Her kan man putte inn det man vil, både retter man kan og retter man har lyst til å lære seg.

Tips til planlegging av middager:

	Middag
Mandag -kjøtt	• Spagetti bolognese med salat • Kjøttboller med potetmos og brokkoli • Kjøttaker med kokte poteter og gulrot • Wok med svinestrimler
Tirsdag -fisk	• Ovnstekt laks med pesto og pasta • Laksewok med fullkornsrís • Fiskepinner med stekte poteter og kokte erter
Onsdag -kylling	• Kylling og pastasalat • Kyllingbryst med ris og salat • Kyllingwok med nudler
Torsdag -gryter	• Pølsegryte med hermetiske tomater og poteter • Lapskaus

Praktiske middagstips:

-  Lag store porsjoner av mat – frys ned i porsjonsstørrelser
-  Bruk roligere dager til å lage mat som er lett å ha med seg i farta
-  Fyll opp fryseren
-  Kjøleskapsgrøt
-  Bruk frosne grønnsaker
-  Bruk ferdige frosne middager på travle dager

3. Planlegg matdagen/matuken din

Vi ser at mange kan streve med å få til å spise nok og variert, særlig i starten av skoleåret før man har fått inn gode rutiner. Derfor kan det være lurt å planlegge måltidene som du planlegger treningen 😊

Det er mange måter å planlegge på, finn den måten som fungerer for deg!

Men spørsmål som kan være lurt å stille seg:

Hva trenger du av basismatvarer og ferske råvarer?

Hvor ofte skal du gå på butikken?

Hvor mye penger skal du bruke på mat?

Hvor god plass har du til å oppbevare mat?

Har du mat tilgjengelig når du kommer tilbake til hybelen søndag kveld?

Ukeshandling – noen velger å ukeshandle, dvs lage en plan for hva man skal spise i løpet av uka før man handler. Dette kan spare både tid og penger samt sikrer at man alltid har mat tilgjengelig hjemme

Tips til nettsteder med oppskrifter:

www.sunnidrett.no/idrettsernaering/smar-te-oppskrifter/

www.matprat.no/oppskrifter/

www.godfisk.no/oppskrifter

www.matstart.no

Til foresatte

Overgangen til hybellivet kan være tøft for mange. En fin forberedelse for ungdommen kan da være å få øve seg på noen ferdigheter før de flytter alene. Dvs lære seg noen oppskrifter, sette på klesvask, innføring i hvordan vaske opp også videre. Så slipper man at alt må gjøres for første gang når alt annet også er nytt!

Dersom dere som foresatte har mulighet til å fylle opp tørrskap, kjøleskap og fryser ved skolestart og ellers når man er på besøk kan det være til god hjelp for ungdommen. Av erfaring vet vi at det kan være vanskelig å prioritere handling i en travel og hektisk hverdag.

Tips til forberedelser til hybellivet:

-  Lær deg 3-4 middagsoppskrifter
-  Lag oppskriftsbok med egne og familiens favoritter
-  Lag middag til familien
-  Ting som er fint å ha på hybelen: fryser, stavmikser, bokser med lokk, «matbag»

VASKEGUIDE

Klesvask



Merkelappen er din beste venn.
Her står informasjonen
du trenger til å vaske plagget.



Generelle tips er å skille mellom hvitt, svart/mørkt og farger.
I tillegg bør ull eller finklær vaskes på ull/finvaskprogram.

Under har du en oversikt over de vanligste vaskesymbolene som du finner på merkelappen
inni klesplaggene dine.



Normal vask, max 30 grader
40 eller 60 grader



Tåler ikke tørketrommel



Skånsom vask, max 30 grader



Kan ikke strykes



Ekstra skånsom vask, max 30 grader



Kan ikke renses



Kan ikke vaskes



Kan ikke klorblekes



Må håndvaskes, max 40 grader

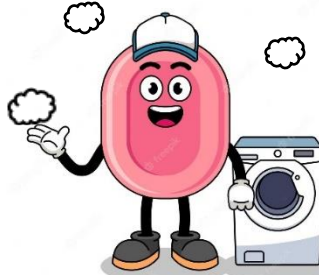
Grader:

60 grader: sengetøy, håndkle og
undertøy
40 grader: treningstøy og fritidstøy
30 gradet ull og silke

Svettelukt i treningstøy: For å bli
kvitt vond lukt, kan du tilsette 1
spiseskje eddik i vasken.
Treningstøy skal ikke ha
skyllemiddel.

Joggesko: Hvis maskinvask; lurt med
tøypose. OBS! du mister reklamasjon
ved vask i maskin. Sett sko til tørk og
fyll med avisapir

Lukk borrelåser og glidelåser.
Vreng jeans før vask



Rengjøring

Oppvask og kjøkkenområde: Kun Zalo i vaskevannet. En god regel er at det du skal ha mot munnen, skal vaskes først. Vanligste rekkefølgen er: glass, kopper, bestikk, tallerkener, kjøkkenredskap, serveringsfat og til slutt kjeler og gryter. Skyll alt i rent vann. En vanlig feil er å vaske i for skittent vann. Bytt gjerne vann etter at du har vasket bestikket.



Gulv: Liker du ikke vaske gulv sa du? Så bra! Gulv bør faktisk vaskes minst mulig. Det eneste som aldri slår feil er tørrmopping og støvsuging. Etterpå fyller du en bøtte med lunkent vann, og tar i et par dråper Zalo i vaskevannet, vri kluten veldig godt og tørk over gulvet med langkost.



Vindu og speil: Fyll en bøtte med lunkent vann, tilsett en dråpe salmiakk og Zalo. Vask vinder og speil godt. Finn frem nalen og dra av vannet.

Fliser på badet: Fyll opp en bøtte med vann, og vaskemidler. Bruk svamp eller mikrofiberklut og vask flisene. Skyll godt med lunket vann. Bruk dusjen.

Toalett: Viktig, viktig, viktig! En skitten do er ekkelt, og full av bakterier. Skaff deg en do børste. Ta på gummihansker. Vri opp filla, vask under doen først, så vasker du godt rundt doringen og under og bak hengsler. Til skutt skurer du selve doen med dobørsten.



Sluket: blir fort ekkelt med hår og såperester. Rengjør 2 ganger i året

Brettetrikset: Brett kluten tre ganger så det blir som et rektangel, da får kluten til sammen åtte rene sider! Når en side er skitten, bretter du om til en ny.

Vasketips:

-  Vær sparsom med vann og renholdsmidler!
-  Vaske berøringsflater (Alt man tar på.. benker, dørhåndtak, lysbryter, telefon, PC mus osv) fremfor gulv
-  Ha god håndhygiene.
-  Vask fra rent til skittent, begynn med å vaske reneste plassen og avslutt med det som er mest skittent.
-  Vask fra toppen og ned
-  Fjern støv og støvsug. Avslutt med rengjøring.

Komfyrtips:

Det SMARTESTE er å ALLTID bruke bakepapir! Men er ovnen helt innbrent er dette et tips som funker hvis du skal bort et par dager.

1. Fyll en kopp med salmiakk, sett inn i kald ovn.
2. Kok opp en kjele vann, sett inn i kald ovn.
3. Lukk døren, IKKE skru på stekeovn.
4. Reis bort et par dager.
5. Når du er tilbake er det lett og vaske bort innbrente flekker.

Leie av hybel, kontrakter og rettigheter

Husleieloven regulerer plikter og rettigheter i forholdet mellom leier og utleier. Tvister (uenighet) løses av husleietvistutvalget (www.htu.no).

Kontrakt

Leieforholdet skal ha en skriftlig kontrakt. Kontrakt kan for eksempel hentes hos Forbrukerrådet på internett (<https://www.forbrukerradet.no/forside/bolig/husleie/>).

Vanlige regler er 3 måneders oppsigelse og 3 måneders depositum (det er ikke lov med høyere depositum enn 6 måneders husleie). Dette gjelder også hvis ikke annet er spesifisert i kontrakten.

En kontrakt kan også være tidsbegrenset, for eksempel et år. Dette er bare lov når det er en hybel i utleiers bolig. Ellers er det ikke lov med kortere leieperiode enn 3 år. Leieforholdet utløper da når denne kontrakten utløper. Det er ikke mulig å si opp her hvis ikke det er spesifisert i kontrakten.

Depositum

Depositum skal settes inn på egen sperret depositumskonto, begge parter må være tilstede når denne opprettes. Depositum må ikke settes inn på utleiers konto, eller leveres kontant.

Ved avsluttet leieforhold skal leier (deg) få depositumspengene og renter tilbake. Utleier kan kreve å holde noe av depositumet tilbake hvis ikke all husleie er betalt, hvis det ikke er vasket eller hvis noe er ødelagt utover vanlig slitasje. Renter tilhører leier og utleier kan ikke kreve noe av dette.

Oppsigelse

3 måneders oppsigelse gjelder 3 måneder fra start av førstkommende måned. Hvis du sier opp 5. februar starter oppsigelsesperioden 1. mars og du må da betale for mars, april og mai.

Leier trenger ikke å si opp skriftlig, men dette anbefales. Leier trenger ikke oppgi noen grunn for oppsigelsen.

Utleier må levere skriftlig oppsigelse. For at den skal være gyldig må den opplyse om leiers rett til å levere protest. Er du uenig i oppsigelsen kan du levere skriftlig protest til leier innen en måned. Leier kan si opp ved manglende betaling eller hvis leier ønsker å benytte hybelen selv. Leier kan ikke si opp uten å oppgi grunn eller for å leie ut til noen andre.

Kontakt

Helseteam

NTG Bærum

Hilde Mostue, Helsesykepleier

hilde.mostue@ntg.no 464 15 832

Kjersti Rolfsen, Ernæringsfysiolog

kjersti.Rolfsen@ntg.no 922 87 002

Vilde Tjønn, Fysioterapeut

vilde.tjonn@ntg.no 924 19 221

...

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.