



ÅSNES KOMMUNE

ÅRSPLAN FOR BASHAMMEREN BARNEHAGE 2025 – 2026



Innhold

Om årsplanen og kommunens mål for barnehagene	3
Om barnehagen	3
Tilvenning.....	5
Vennskap og fellesskap	5
Lek 6	
Læring 6	
Kommunikasjon og språk	6
Digital praksis	7
Samarbeid og sammenheng mellom skole og barnehage	7
Omsorg8	
Medvirkning	8
Livsmestring og helse	9
Læringsmiljøprosjektet	9
Trafikk og trafiksikkerhet.....	11
Bærekraftig utvikling	12
Barnehagene samarbeider med	12
Forventninger	13
Foreldresamarbeid	15

Om årsplanen og kommunens mål for barnehagene

Barnehagen skal ivareta barnas behov for omsorg og lek samt fremme læring og danning. Barnehagens innhold skal være allsidig, variert og tilpasset det enkelte barn og barnegruppen. Barnets beste skal alltid være et overordnet mål.

Denne årsplanen skal vise hvordan barnehagen jobber for å oppfylle kravene i den nasjonale rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver. Årsplanen skal også beskrive hvordan vi jobber for å nå Åsnes kommunes felles målsetninger for barnehagene:

- Barnehagebarn skal ha et trygt og inkluderende oppvekst- og læringsmiljø som fremmer helse, trivsel og læring, og som er fritt for mobbing, vold og overgrep.
- Barnehagebarn skal møte medarbeidere med høy kompetanse og tid til å følge opp den enkelte.
- Barnehagebarn skal få et pedagogisk tilbud som støtter det enkelte barns lek, utvikling og læring.
- Barnehagebarn skal utvikle gode språklige, motoriske og sosiale ferdigheter gjennom lek i trygge omgivelser.



Om barnehagen

Bashammeren barnehage ble offisielt åpnet 2. oktober 2002. Barnehagen er delt opp i to avdelinger, oppkalt etter to av de sju dvergene i «Snøhvit»; Minsten (0-3 år) og Lystig (3-5 år).

Nærmiljøet vårt er unikt. Barnehagen samarbeider med Bashammeren velforening der vi har tilgang til både akebakker, skiløyper og ulike bålplasser. Det består av store skogområder med mange muligheter, og i skogen bak boligområdet har vi en gapahuk med fast bål plass. Dette området blir også brukt som skøytebane om vinteren og fotballbane om sommeren.

Bak gapahuken er det et naturlig klatreberg, en bekk og en spennende skog. Det er også muligheter til å gå toppturer, både kortere og litt lengre. I tillegg har vi muligheter til å besøke gårder i nærheten, hvor barna kan se på – og lære om gårdsdyr, korn, poteter mm. Vi har et godt utemiljø også innenfor gjerdet med kupert terreng, som kan virke inspirerende i barnas lek. Foreldrene har laget i stand en bål-plass inne på barnehagens område også.

I tillegg har vi en trafikkløype som kan minne om trafikkbildet fra det virkelige liv. Vegen går forbi gangfelt, sitteplasser og diverse vegskilt (vikeplikt, elg-fare og fartsgrense

Barnehagen er en lærende organisasjon og skal arbeide systematisk innenfor prioriterte innsatsområder. Personalet skal delta i kontinuerlige lærings- og utviklingsprosesser gjennom barnehagebasert kompetanseutvikling. Praksisutøvelsen skal være i tråd med rammeplanen og nyere forskning.



Lekekompiss

Ved forrige SePU-undersøkelse viste resultatene at barn i Åsnes kommune lå under landsgjennomsnittet på sin motoriske utvikling.

Vi har derfor ekstra fokus på motorisk utvikling hos barna, og har blitt med i et prosjektsamarbeid med frisklivssentralen. Åsnes kommune engasjerer ungdom i sommerjobb, og noen av stillingene er å jobbe i Bashammeren barnehage og ha ulik fysisk aktivitet og lek med barna. Sommeren 2025 hadde vi gode opplevelser med dette prosjektet, og vi søker om midler til å videreutvikle dette prosjektet til å gjelde i første omgang frem til jul. Det er motiverende for alle barna å delta i fysiske aktiviteter sammen med engasjerte elever en gang per uke fra kl 15.00- 16.30.



Tilvenning

- Barnehagen skal i samarbeid med foreldrene legge til rette for at barna kan få en trygg og god start i barnehagen.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Sang- og lekestund gjennom våren for nye barn
- Oppstartssamtale før barnet begynner
- Foreldreaktiv tilvenning over 5 dager
- Personalet tilpasser rutiner og organiserer dagen slik at barnet får tid til å etablerer gode relasjoner
- Personalet har god kompetanse på tilvenning

Vennskap og fellesskap

- I barnehagen skal alle barn få oppleve seg selv som verdifulle, få venner og bidra i et sosialt fellesskap.
- Barnehagen skal forebygge, avdekke og stoppe mobbing og krenkelser.
- Barnehagen skal fremme likestilling, og motvirke alle former for diskriminering.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Delta i Læringsmiljøprosjektet(Udir) om trygt og godt barnehagemiljø som gir økt kompetanse i personalet
- Bruk av Gleding som verktøy
- Personalet er bevisst sin funksjon som rollemodeller gjennom å være lyttende, tilstedeværende, omsorgsfulle og empatiske
- Personalet må reflektere over sine egne holdninger for best mulig å kunne formidle og fremme likeverd og likestilling
- Personalet observerer og deltar i barns lek og samspill, og setter inn tiltak etter behov.

[Barnet mitt trives ikke i barnehagen - Foreldreutvalget for barnehager](#)



Lek

- Leken skal ha en sentral plass i barnehagen, og lekens egenverdi skal anerkjennes.
- Barnehagen skal ha et fysisk miljø som støtter barnas helhetlige utvikling.
- Barnehagen skal legge til rette for et inkluderende miljø der alle barna kan oppleve glede og engasjement gjennom lek.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Personalet er med på å starte, berike og verne om barns lek.
- Personalet tilrettelegger for barns medvirkning i lek ved å ta utgangspunkt i barnas interesser og initiativ.
- Personalet tilrettelegger for frilek der barna får mulighet for å erfare mestring, forhandling, selvstendighet og kreativitet.
- Personalet deltar aktivt i barns lek, og gjennom samspill og veiledning følger, støtter, videreutvikler og inspirerer vi leken – på barnas premisser.

Læring

- Barna skal oppleve et stimulerende og utforskende miljø som fremmer barns nysgjerrighet og lærelyst.
- Barnehagen skal sørge for utvikling og progresjon innenfor alle fagområdene i rammeplanen.
- Barnehagen skal støtte og berike barnas initiativ og gi dem utfordringer og tiltro til egne evner.

Våre tiltak for å oppnå dette:

- Personalet støtter oppunder barns interesser og nysgjerrighet gjennom samtaler, undringer og tar barns signaler på alvor.
- Personalet støtter opp under barnas egenart og undrer oss sammen med de over livets små og store spørsmål.
- Personalet er bevisste på hvordan de kan tilrettelegge for det fysiske miljøet, samt hvilke miljøer de velger å introdusere barna for, og hvilken betydning disse har for barns læring.

Kommunikasjon og språk

- Barnehagen skal støtte barns bruk av språk som redskap for å tenke og gi uttrykk for egne meninger og følelser.
- Alle barn skal få god språkstimulering gjennom barnehagehverdagen.
- Barnehagen skal fange opp og støtte barn som trenger ekstra støtte i sin språkutvikling.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Personalet legger til rette for et lystbetont språkstimulerende arbeid gjennom å formidle rim og regler, synge, bruke språket aktivt og leke med språket sammen med barna. De voksne bruker varierte formidlingsformer og tilbyr et mangfold av bøker, sanger, bilder, konkrete og uttrykksformer.
- Personalet anerkjenner og responderer på barnas ulike verbale og non-verbale uttrykk, og støtter deres språkutvikling.
- Personalet bruker hverdagssituasjoner for å skape dialog og gode samtaler med barna.
- Personalet sørger for at alle barn får varierte og positive erfaringer med å bruke språk som kommunikasjonsmiddel, som redskap for tanker og følelser.

Digital praksis

- Barnehagen skal gi barna mulighet til å bruke digitale verktøy og teknologi i lek, læring og kreative prosesser.
- Barnehagen skal bidra til at barna utvikler en begynnende etisk forståelse knyttet til digitale medier.
- Barnehagens ansatte skal utøve god digital dømmekraft i samarbeid med foresatte.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Personalet utøver digital dømmekraft ved informasjonssøk, og har et bevisst forhold til opphavsrett, kildekritikk og ivaretar barnas personvern.
- Personalet bruker digitale verktøy som f.eks. iPad, PC, mobiltelefon mm sammen med barna.
- Personalet gir barna mulighet til å bruke digitale verktøy til å utforske, leke, lære, skape og undre seg.



Samarbeid og sammenheng mellom skole og barnehage

- Barnehagen skal i samarbeid med foresatte og skolen legge til rette for at barnet får en trygg og god overgang fra barnehage til skole.
- Barnehagen skal legge til rette for at barna har med seg erfaringer, kunnskaper og ferdigheter som gir dem et godt grunnlag for å begynne på skolen.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Personalet jobber for at barna skal bli sosialt kompetente, selvstendige og kjenne mestring. Gjennom utvikling av barnas sosiale kompetanse gir vi de gode forutsetninger for å lykkes både faglig og sosialt på skolen.
- Barnehagen har en egen gruppe for de eldste barna i barnehagen hvor vi jobber med skoleforberedende aktiviteter, og gjennom året har vi treff med andre førskolebarn i nærområdet. [Link til overgang bhg/skole?](#)
- Personalet forbereder barna på det å være selvstendige. Vi øver på at barna skal kunne mestre å ta imot kollektive beskjeder, kle av og på seg selv, vente på tur, ta ansvar for egen sekk, mm.
- På våren har vi samarbeidssamtaler for skolestarterne der vi bruker overgangsskjema barnehage

Omsorg

- Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan knytte seg til personalet og til hverandre.
- I barnehagen skal alle barna bli sett, forstått, respektert og få den hjelp og støtte de har behov for.
- Barnehagen skal forebygge og avdekke omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep.
-

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Personalet har kompetanse på hva man ser etter i barns utvikling som kan avdekke omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep.
- Personalet har kompetanse på barns helhetlige utvikling.
- Personalet har kompetanse på relasjonsbygging er varme, anerkjennende og tydelige voksne.
- Barnehagen er en del av samfunnsoppdraget.

Medvirkning

- Barn skal delta i demokratiske prosesser og ha innflytelse på det som skjer i barnehagen. Barnas medvirkning må tilpasses individuelle forutsetninger og behov.
- Barnehagen skal ivareta foresattes rett til medvirkning, og samarbeidet skal alltid ha barnas beste som mål.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Personalet anerkjenner barnas ytringer og tilrettelegger for medvirkning.
- Barnehagen legger til rette for, og oppmuntrer til, at barna kan få gitt uttrykk for sitt syn på barnehagens daglige virksomhet.
- Personalet planlegger barnehagehverdagen med aktiviteter og lek der utgangspunktet er barnas interesser, undringer, opplevelser, samt hva de er opptatt av og uttrykker til hverandre og til de voksne. Sees i sammenheng med de ulike fagområder og krav i rammeplanen.



Livsmestring og helse

- Barnehagen skal bidra til barnas trygghet, livsglede, og følelse av egenverd.
- Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og samtidig gi rom for hvile.
- Barnehagen skal bidra til at barna utvikler matglede og sunne helsevaner.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Personalet observerer, støtter og gleder seg sammen med barna i deres mestring og utvikling.
- Personalet setter ord på handlinger og følelser, samt anerkjenner og støtter barna i å mestre motgang og bidrar til at barna blir kjent med egne og andres følelser. Skape robuste livsmestere.
- Personalet tilrettelegger for ulik fysisk aktivitet inne og ute, og veksler mellom aktivitet, ro og hvile.
- Barnehagen tilbyr variert og sunn mat, og oppfordrer barna til å smake på nye ting samtidig som vi har fokus på matglede. Vi finner inspirasjon fra Matjungelen:
[Utforsk en jungel av mat - Matjungelen for barnehage og SFO](#)



Læringsmiljøprosjektet

Læringsmiljøsenderet er et nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning for barnehage og skole.
<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/barnehage-og-skolemiljo/laringsmiljoprojektet/#a168359>

Åsnes kommune, både skolene og barnehagene, skal gjennom støtte fra Utdanningsdirektoratet, starte med utviklings- og forbedringsarbeid ved å være med i læringsmiljøprosjektet. Hovedmålet med dette arbeidet er å fremme et trygt og godt barnehage- og skolemiljø.

Utdanningsdirektoratet er eier av prosjektet, og læringsmiljøsenteret ved Universitetet i Stavanger er tildelt oppdraget for gjennomføring. De har ansvar for oppfølging gjennom fagdager og veiledning med formål om å øke kompetansen for ansatte i barnehage, skole og SFO. Utgangspunktet for Læringsmiljøprosjektet var statens bekymring over de vedvarende høye mobbetallene ved mange norske skoler, slik det blant annet framkommer gjennom Elevundersøkelsen.

Læringsmiljøprosjektet er et tiltak for å støtte og veilede ansatte i arbeidet med å fremme og sikre et trygt og godt miljø i barnehage, skole og SFO. Ansatte skal styrke sin kompetanse i å utvikle og opprettholde et trygt og godt barnehagemiljø. Dette innebærer blant annet å forebygge, avdekke og håndtere mistriksel, utenforskap og krenkelser, knytte barn og unges faglige og sosiale læring tettere sammen, samt etablere og vedlikeholde gode relasjoner.

PPT skal også involveres i arbeidet med å utvikle trygge og gode læringsmiljø. Samarbeid og involvering av foreldrene er også en del av prosjektet.

Dette er temaer de ansatte skal utvikle sin forståelse, kunnskap og ferdighet om:

Relasjonell og autoritativ gruppeledelse

Betydningen og tilretteleggingen av lek og vennskap

Regelverkskompetanse. FNs barnekonvensjon, barnehageloven, rammeplan

Rutiner for forebygging, avdekking og håndtering omkring barnas læringsmiljø

Kunne håndtere barns mistriksel og ulike krenkelser

Lære ulike observasjonsverktøy

Organisasjonsutvikling og ledelse

Verdier og holdninger på tvers av enheter

Personalets samspillkompetanse

Overganger: Hjem – barnehage. Barnehage - skole

Trafikk og trafikksikkerhet

Hvorfor trafikkopplæring i barnehagen?

Barn oppholder seg og ferdes i trafikken fra de er helt små. Grunnlaget for gode holdninger legges tidlig og derfor må også trafikkopplæring starte tidlig. De voksne er rollemodeller og har ansvaret for at barn og unge utvikler evne til refleksjon, risikoforståelse, til å ta andres perspektiv og til å samarbeide.

Trafikkopplæring i barnehagen handler om:

- Å gi barna kunnskaper
- Å trene på ferdigheter
- Å etablere gode holdninger og vaner for å kunne være en god trafikanter; fotgjenger, syklist, passasjer og senere sjåfør i trafikkbildet.

De ansatte skal jobbe sammen med barna for å tilrettelegge for at barna får kjennskap til trafikk og trafikksikkerhet gjennom:



1-2 år	3-4 år	5-6 år
✓ Farger i trafikk ✓ Sanger, rim og regler om trafikk ✓ Lese bøker med kjøretøy, trafikk og sikkerhet ✓ Lyttelek, høre etter kjente lyder ✓ Utforske nærmiljøet og etablere gode vaner på tur ✓ Lære om sikkerhet eks refleksvester	✓ Farger i trafikk ✓ Sanger, rim og regler om trafikk ✓ Lyttelek, høre etter kjente lyder ✓ Utforske nærmiljøet og etablere gode vaner på tur ✓ Lære om sikkerhet eks refleksvester ✓ Opplære og lære at naturen skifter	✓ Farger i trafikk ✓ Sanger, rim og regler om trafikk ✓ Lyttelek, høre etter kjente lyder ✓ Utforske nærmiljøet og etablere gode vaner på tur ✓ Lære om sikkerhet eks refleksvester ✓ Opplære og lære at naturen skifter

✓ Oppleve og lære at naturen skifter	✓ Bli kjent med grunnleggende begreper i trafikk for trafikanter, regler, sikkerhetsutstyr, kjøretøy og fysisk miljø ✓ Lese bøker med kjøretøy, trafikk og sikkerhet ✓ Trafikklek ute og inne ✓ Utvikle gode vaner for å bruke hjelm, refleks og bilbelte ✓ Utvikle risikoforståelse ✓ Tarkus	✓ Bli kjent med grunnleggende begreper i trafikk ✓ Lese bøker med kjøretøy, trafikk og sikkerhet ✓ Trafikklek ute og inne ✓ Utvikle gode vaner for å bruke hjelm, refleks og bilbelte ✓ Utvikle risikoforståelse ✓ Matematiske begreper i trafikken knyttet til symboler, former, tall, telling osv. ✓ Tarkus
--------------------------------------	--	---

Bærekraftig utvikling

- Barna skal få naturopplevelser og bli kjent med naturens mangfold.
- Barna skal lære å ta vare på seg selv, hverandre og naturen.

Våre tiltak for å oppnå dette i år:

- Personalet gir barna varierte naturopplevelser gjennom å være ute hver dag og ved å gå på turer i nærmiljøet, og bruker mulighetene det gir aktivt.
- Personalet undrer seg sammen med barna over naturens små og store mysterier.
- Personalet oppfordrer barna til å prøve selv, med mål om å utvikle sin selvstendighet.
- Barnehagen jobber for at barna skal få en begynnende forståelse av økosystemer, bærekraftig utvikling, gjenbruk og viktigheten med å ta vare på planeten vår.

Barnehagene samarbeider med

- Familiens hus bestående av PPT, helsestasjon, barne- og familieteam og barnevern
- Fysioterapeut
- Kvello observasjonsteam. Tverrfaglig systematisk observasjon av barna og deres rammebetingelser i barnehagen.
- Fokuspåtak med familiens hus

Barn skal være trygge og erfare at de er betydningsfulle bidragsytere i utformingen barnehagemiljøet. Personalet skal fremme et trygt og godt barnehagemiljø, forebygge mobbing og andre krenkelser og

håndtere dette jf. barnehagelovens kap. VIII. Barnehagene har egne støttesystem som bidrar til tidlig innsats med andre instanser i kommunen. Disse er:

Forventninger

HVA FORELDRE / FORESATTE KAN FORVENTE AV BARNEHAGEN

Vårt hovedmål i barnehagen er å være til stede for deres barn og dere som foreldre. Vi jobber kontinuerlig med å forbedre oss, og ønsker å informere dere om hva dere kan forvente av oss som personale. Et pedagogisk tilrettelagt tilbud basert på lek, glede, humor, læring og omsorg m.m.

1. At vi ansatte tar ansvaret for samarbeidet med dere, på den måten at vi innkaller til foreldresamtaler, foreldremøter og informere dere om aktuelle ting ved bringing og henting vedrørende deres barn.
2. En jevnlig vurdering av barnehagens innhold og organisering.
3. Barnet skal få leke i trygge omgivelser både ute og inne, der det alltid skal være en voksen tilstede.
4. Barnet får være med å medvirke til sin hverdag i barnehagen.
5. Ansatte som møter dere og deres barn med respekt.
6. Barnet er ute hver dag i barnehagen. I tilvenningsfasen ser vi ofte at barnet er tryggere inne, så da vil det være rom for variasjon og ivaretagelse av barnets behov som blir prioritert. I tillegg har vi kuldegrensene, vinterstid, som vi forholder oss til.
7. Barnet skal få hvile og søvn, slik det passer hvert enkelt barn.
8. Hvis barnet blir sykt i barnehagen eller blir utsatt for ulykke/uhell kontakter vi dere foreldre umiddelbart.
9. Hvis barnet deres skal ha «enkel» medisiner i barnehagen, kan vi ansatte gi barnet dette, med det skal fylles ut et eget medisineringskjema (dette har vi i barnehagen).
10. Vi serverer sunn og næringsrik mat og tar hensyn til eventuelle allergier og andre matkulturer.
11. Vi informerer dere foreldre hvis det er endringer på avdelingen, som er av betydning for deres barn og/eller dere. For eksempel endring av ansatte, vikarer, nye barn osv.

HVA BARNEHAGEN FORVENTER AV FORELDRE/FORESATTE

For å få til en god hverdag for barna er det viktig at vi ansatte har et bra samarbeid med dere foreldre. Vårt mål, som også er deres mål, er at barna skal ha en trygg og forutsigbar hverdag med tilstrekkelig og god bemanning.

En del av et vellykket samarbeid er å avklare hvilke forventninger vi kan ha til hverandre. Vi ansatte har noen forventninger til dere, som vi oppfordrer dere og følge med hensyn til deres barn.

1. Gir viktig informasjon om barnet til oss i barnehagen.
2. Gir beskjed dersom barnet ikke kommer i barnehagen.
3. Gir beskjed til en ansatt om noen andre henter barnet, og husk alltid på å si ha det når dere henter barnet/barna slik at vi registrerer at det har blitt hentet.
4. Gir beskjed hvis barnet kommer etter kl. 10, da turer og andre aktiviteter finner sted mellom kl. 10 og 14.
5. Respekterer og overholder barnehagens åpningstid.
6. Påser at barna har tilstrekkelig med tøyskift og eventuelt bleier i barnehagen, ha med klær som er egnet for årstiden. Husk å merke alt utstyret med barnets navn!
7. Leser informasjon fra barnehagen. Husk å ta med post fra posthyllene og bruk VISMA BARNEHAGE
8. Hvis barnet er sykt eller ikke er i form til å følge barnehagens hverdag, skal det holdes hjemme. Har barnet feber skal det holdes hjemme. Ved oppkast/diare skal barnet holdes hjemme 48 timer etter at barnet har blitt friskt igjen.
9. Ved henting og bringing er barnehagen en mobilfri sone.
10. Gi beskjed dersom barnet er smittet av barnesykdommer.
11. Holde orden på hyllene til barnet i garderoben, og ta med klær hjem for vask.
12. Viser interesse for det som skjer i barnehagen, ved å følge med på planer, møte på foreldremøter/-samtaler og andre arrangementer.
13. Barna skal ikke gå ut på barnehagens parkeringsplass uten foreldre ved henting. Sørg for at porten alltid er lukket. Tomgangskjøring på barnehagens parkeringsplass er ikke tillat.
14. Opprett «app» «VISMA. Min Barnehage – foresatt» på din telefon, tillat varsling, og følg med på beskjeder fra barnehagen daglig. Sett «ok» for å beviser at du har lest beskjedene. Dette er en kommunikasjonsplattform, hvor månedsbrev, generell informasjon og diverse beskjeder blir lagt ut på, også brev fra Åsnes kommune, oppvekstsektoren. Dere logger på via BankID.



Foreldresamarbeid

Barnehagelovens §1 sier at «barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og dannings som grunnlag for allsidig utvikling». Samarbeidet mellom hjemmet og barnehagen skal alltid ha barnets beste som mål.

Foreldrerådet: alle foreldrene til barna i barnehagen

FAU(foreldrenes arbeidsutvalg): valgte representanter fra foreldrerådet

SU(samarbeidsutvalget): like mange representanter fra FAU som representanter fra ansatte. Styrer og politisk representant(eier) kan delta.



Årsplan fastsatt av SU:

Ansatte i Bashammeren barnehage 2025-2026:

Enhetsleder: Edith Monja Dahl

Pedagogiske leder/styrers stedfortreder: Lin Annette Beck

Pedagogisk leder/barnehagelærer: Tone Holtet

Barnehagelærer: Henriette Bredesen

Barne- og ungdomsarbeider: Anne Elisabeth Kjensmo

Barne- og ungdomsarbeider: Mona Kristin Gundersen

Pedagogisk leder: Hilde Trøhaugen

Pedagogisk leder: Britt Nina Stensbøl

Barne- og ungdomsarbeider: Trude Hansen

Fast vikar: Mona Martinsen Sparby