



---

Februar, 2026

## ATTEST

Dette er en bekreftelse på at Sondre Lyngstad har vært promotør ansvarlig i ISI, Interesseorganisasjonen for sivilingeniørstudenter i informasjonsteknologi, fra februar 2025 til februar 2026.

Som promotøransvarlig har Sondre hatt hovedansvar for drift og utvikling av våre sosiale medier, herunder Facebook og Instagram. Dette har inkludert planlegging og publisering av innhold, promosing av arrangementer samt å sikre god og tydelig kommunikasjon ut til studenter.

Sondre har også utarbeidet og administrert påmeldingsskjemaer til arrangementer, og samarbeidet tett med eventansvarlig i planlegging og gjennomføring av ulike arrangementer. Han har bidratt aktivt i arbeidet med gjennomføringen av IKT-dagen, samt bistått styret på andre områder der det har vært behov.

Sondre har vært en strukturert, initiativrik og samarbeidsorientert person. Han arbeider selvstendig, tar ansvar og har bidratt positivt både faglig og sosialt i styret. Hans innsats har vært verdifull.

Vi takker for innsatsen og ønsker ham lykke til videre i studier og karriere.

---

Andreas Solvang Nese

Leder, ISI

Tlf: 942 45 995

Mail: [Andreas@nese.no](mailto:Andreas@nese.no)

# ATTEST ETTER AVTJENT FØRSTEGANGSTJENESTE

Vedlegg 1 til tjenesteuttalelse for avtjent førstegangstjeneste.  
Fortrolig når utfyllt.

## INFORMASJON TIL ARBEIDSGIVER

Denne attesten gis kun til de soldater som selv ønsker det, og som har fått godkjent sin førstegangstjeneste.  
Attesten må ses i sammenheng med tjenesteuttalelsen.

1.1 FØDSELSNUMMER

14040081136

1.2 ETTERNAVN

Lyngstad

1.3 FORNAVN

Sondre Lindstøl

1.4 TIDSROM

27.04.20 - 26.04.21

1.5 FORSVARSGREN

Hæren

1.6 AVDELING

HMKG/GARDEKP 2/GEVTR 4/

## 2.1 GENERELL VURDERING AV TJENESTENS UTFØRELSE

Gardist Lyngstad har gjennomført sin tjeneste som soldat i geværtropp 4 i 2. Gardekompani ved Hans Majestet Kongens Garde på en god måte. I geværtroppen har Lyngstad tjenestegjort som lett maskin geværskytter, samt fungert som vaksoldat på HMKGs vaktsteder under vaktperioder med høy belastning.

Gardist Lyngstad kjennetegnes som en selvstendig, utadvent og solid soldat. Gardisten tillegner seg raskt nye ferdigheter og framstår derfor som faglig dyktig innenfor sitt fagfelt. Soldaten utfører sine arbeidsoppgaver på en selvstendig og meget god måte, uten å fremheve seg selv. Dette gjør at han er godt likt, både blant medsoldater og befal. Gardisten har gjennom tjenesten utvist gode holdninger både i felt og garnison. Gardist Lyngstad kommuniserer godt, både med over- og sideordnede. Lyngstad er enkel å jobbe med og samarbeider således godt med de rundt seg.

Gjennom tjenesten har gardist Lyngstad vist at han etterlever de krav som stilles en gardist i Hans Majestet Kongens Garde, samt etterlevd tjenestens krav til alminnelig oppførsel og høflighet på en god måte. Gardist Lyngstad kan anbefales til videre tjeneste i Forsvaret, og til fremtidige arbeidsgivere.

NÆRMESTE ANSVARLIG LEDER  
Navn/grad

Maria Piixi Dahl / Løytnant

STED/DATO

Huseby / 15.04.2021

UNDERSKRIFT

Maria P. Dahl

NESTHØYERE SJEF  
Navn/grad

Christopher Jon Paxton / Kaptein

STED/DATO

Huseby / 15.04.2021

UNDERSKRIFT

Chapt

## Arbeidsattest

Sondre Lyngstad begynte å jobbe hos som badevakt i Tasta svømmehall 29.august 2022 til ca. 30.juni 2024 i fast vikarstilling.

Arbeidet har bestått i:

- Beredskapsoppgaver i bassengområdet, med dokumentert kompetanse i livredning, hjerte- og lungeredning og bruk av hjertestarter.
- Planlegging av den daglige driften som renhold i samråd med arbeidsleder/skiftleder.
- Sørget for at uønskede hendelser blir rapporter videre til arbeidsleder.
- Medvirke til et godt samarbeid med medarbeidere og skoler, klubber og publikum.
- Overholdelse av retningslinjer som gjelder anlegget.
- Salg av alle typer billetter og rekvisita.
- Daglig oppgjør av kassen.

Sondre er pliktoppfyllende og godt likt, han har også utmerket seg som en meget ansvarsbevisst og dyktig badevakt.

Stavanger 20.03.24

Tore Eide

Gruppeleder Tasta svømmehall