



RUTINER FÖR TRÄNINGsledAR

Generella uppgifter

1. Kontrollera hemsidan <http://www1.idrottonline.se/SMKSodermanlandsavdeln/> så att du är säker på vad som gäller ang. träning på crossbanan.
2. Hämta nyckel på anvisad plats.
3. Lås upp grindar tvätthall och klubbhus i god tid (15 minuter innan träning börjar).
4. Kontrollera i pärmen var start och mål är på endurospåret också körriktning.
5. Kontrollera att crossbanan är körbar, är den för blöt skall den inte köras på (vid osäkerhet ring ansvarig för banan).
6. Ta på dig västen som visar att du är träningsansvarig.
7. Ta fram träningslista så att den som ska träna kan skriva in sig och dela ut verifikat som noteras på listan för den som skrivit in sig och betalt. Kontrollera också att de fyllt i alla fält på listan, och att dom använder klistermärke. Kontrollera att de som uppger att de är medlemmar i SMK Södermanland har medlemskortet/Licens med sig. Öppna serveringen (frivilligt). Se regler för träning under **Licens sid 2**.
8. Bär alltid pengarna med dig, lämna aldrig pengarna så att risk finns för stöld.
9. Inga bilar får finnas på träningsområdet utom de som ska till knattebanan.
10. Efter avslutad träning gå igenom träningslistan och räkna samman de som är inskrivna, räkna pengarna och jämför. Avviker det skriver man ned orsaken till avvikelsen på en separat lapp. Sedan skriver man namn och datum på listan och lägger ned listan + pengar i en plastpåse som sedan försluts (knyt en knut).
11. Lämna pengar på anvisad plats.
12. Grov-städa huset, kontrollera att det finns papper på toaletter, släck alla lysen och lås huset.
13. Kontrollera att det är låst överallt (tvätthall) och tomt på bilar.
14. Lås grindar.
15. Lämna nyckel på anvisad plats.
16. OBS! Under dagen skall man vid något/några tillfällen kontrollera att miljömatta används och att alla verkligen betalat träningsavgift.
17. Vid eget förhinder, kontakta då i god tid någon annan på träningslistan.



Licens

**Nya regler gällande licenser och engångs licenser.
Alla som åker på vårt område enduro, trial eller cross måste inneha licens.**

Barn. Samtliga barn som är inskrivna i Gulhjelmskonceptet/utbildningen har fullt försäkringsskydd. Barn upp till och med 12 år som ännu inte skrivit in sig i Gulhjelmskonceptet/utbildningen har halverat försäkringsskydd

Som träningsledare ska ni nu mera kolla ALLA förare. De ska uppvisa en av dessa:



Om föraren är över 12 år, skall Licens typ Nationell/Internationell licens uppvisas. eller klubb

Provapå licens kan köpas enligt nedan om licens saknas.

Prova på licens kan köpas av klubben. Betalas på plats, detta gäller:

ProvaPå-licens 150kr/tillfälle

- Gäller det datum som anges på licensen/kvittot
- Gäller den person som anges på licensen/kvittot
- Gäller ej för tävling

En förare som vill skaffa ProvaPå-licens behöver:

1. Innan föraren ger sig ut på banan behöver han/hon ha köpt en ProvaPå-licens av klubben.
2. Förarens namn och uppgifter ska vara ifyllda i både förarens licens/kvitto och i klubbens kopia.
3. Föraren ska behålla sin licens och vid eventuell olycka kunna ange licensens nummer och andra uppgifter på sin licens/kvittot.



Regler för uppdelning av tränings pass

I stora crossbanan är träningen normalt uppdelad i 2 grupper:

- 20 min : Små motorcyklar upp till 85cc (150cc 4t)
- 20 min : Stora motorcyklar, 125cc och uppåt

Vid extremt många åkare avgör träningsansvarig om vi delar upp det i 3 grupper:

- 20 min (Varje hel timme): Små motorcyklar upp till 85cc (150cc 4t)
- 20 min : Motion - Stora motorcyklar, 125cc och uppåt
- 20 min : Snabb - Stora motorcyklar, 125cc och uppåt

Undantag

I nära anslutning till crosstävling för guldhjälmar vill dessa träna på banan, träningsledaren avgör då uppdelningen på banan. Viktigt är att 50-65 cc inte blandas med 80cc eller större.

Flaggor crossbanan

Svart flagga: Stopp för förare, föraren skall omedelbart avsluta heatet och långsamt återvända till parkeringsdepån.

Röd flagga: Samtliga förare måste stanna utan att passera den röda flaggan.

Gul flagga Omedelbar fara var beredd att stanna. Omkörning av annan förare är strängeligen förbjudet innan dess att hindret har passerats. Hopp får ej ske avsiktligt. **Brott mot denna regel medför uteslutning ur passet (Svartflagg).**

Vit-grön diagonal delad flagga: För påkallande av säkerhetschefen/träningsansvarig och sjukvårdspersonal.

Krav på utrustning

Vid träning följer vi bestämmelser från Svemo, dvs. (hjälm, rygg, axel, knäskydd och stövlar) skall användas.

Miljökrav

- Vid träning skall miljömattan användas av förare i depån
- Miljöstationen skall användas om man behöver slänga något
- Ljudprov kan behöva tas
- VIKTIGT, ingen körning i depån

Får du problem eller har frågor kontakta någon i styrelsen.