

Träningsvärd checklista 2025



1. Nycklar finns på anvisad plats.
 2. Ta på dig en gul väst, för att synliggöras.
 3. Lås upp grinden ut till banan
 4. Öppna den svarta lådan i busskuren i depån med gula flaggor.
 5. Öppna kioskluckan, nycklarna hänger på sidan av skåpet.
 6. Om det är väldigt tort, starta bevattningen, är du osäker ta hjälp av en eventuell förare. Fjärrkontrollen har kort räckvidd så gå ut i depån för att starta bevattningen. OBS! Startar inte bevattningen tryck på knapp 4 "från" för att förhindra att pumpen går torr.
 7. Plocka fram en ny närvarolista, fyll i datum och träningsvaktens namn.
 8. Eventuellt träningskort ska visas upp för träningsvakt. Denna information finns nu på det digitala medlemskortet som hittas i användarens laget.se.
 9. 65cc-85cc tränar första 25 minuterna första hel timme.
125 cc och uppåt rastande 35 minuter. T.ex. 65cc-85cc kör 10.00-10.25, övriga 10.25-11-00. Är det väldigt många (ca 60 eller fler) kan man behöva dela upp i 3 grupper a 20 minuter var.
 10. Du som träningsvakt flaggar av förarna vid respektive tider.
 11. Det som är i kylan är till försäljning, du som är träningsvärd säljer när du hinner.
 12. Vid eventuell olycka ska olycksfallsblankett fyllas i (finns i kiosken) och anmäl till:
Ordförande: Mikael Sahlin, 0704-332473
Ansvarig Cross: Philip Broberg, 0701-609301
Ansvarig Enduro: Jörgen Johansson, 0706-162422
 13. När träningen är slut: Se till att gulflaggen ligger i svarta lådan i depån.
 14. Stäng och lås grinden
 15. Stäng och lås kiosken
 16. Kontrollera att toaletter och omklädningsrum är låsta
 17. Lämna tillbaka nyckeln.
- Lycka till!