



TRÄNINGsledare 2024

Som medlem i SMK Örebro och vid köp av träningskort skall du ställa upp som träningsledare vid minst 3 träningar per säsong.

Träningsledare innebär att du ansvarar för öppning och stängning av banan samt ser till att de regler och rutiner som finns följs under träningen.

RUTINBESKRIVNING

1. Anmäl dig som träningsledare i god tid innan träningstillfället.

Detta gör man genom att

1. Skriva sig upp i en [Google Drive fil](#) * (länken finns även under "Länkar" på [Laget.se](#)) minst **3 dagar innan träningspasset** så att vi hinner uppdatera träningskalendern på [Laget.se](#).
2. Efter att man har skrivit sig upp i filen skickar man en e-post till **karting@smkorebro.se** med datum på passet som man har bokat. Man kommer att få nyckelskåpets kod skickad via mail.

Det går jättebra att vara 2st. träningsansvariga per pass om man vill!

** Det är enklast att redigera filen via dator men man kan göra det även via Googles app "Dokument".*

Det är viktigt att ni som är träningsansvariga **anmäler er i god tid** - helst några veckor innan träningen.

! Om man får ett förhinder och inte kan ta ett bokat träningspass är det upp till var och en att i första hand försöka byta sitt pass med någon annan medlem.

Detta kan man göra genom att göra ett inlägg i gruppen på Facebook.

2. Hämta nycklar till i banan i nyckelskåpet vid infarten.

Kod och exakt placering fås av ansvarig när du anmält dig första gången. Nyckeln går till bommen vid stora vägen in till banan. Längre in finns en grind som även denna är låst med en nyckel på nyckelknippan.

Väl inne på området finns klubbens utrustning i en grå container och i röda sekretariatet. Lås upp grinden till banan.

3. Innan träningen startar tar du fram pärmen som ligger på bordet i sekretariatet. Och fyller i miljö deklARATIONEN.

Ta fram ett nytt träningsformulär och fyll i att du är träningsledare med namn och personnummer.

Ta fram vagn med flaggor, brandsläckare och sjukvårdsutrustning och ställ i depåområdet. Ta på en gul väst.

4. När folk kommer till banan skall du försäkra dig om att de har licens och att de har betalat för att träna.

Se till att alla skriver in sig i träningsformuläret med namn, personnummer. Skriv läsbart!

De allra flesta har **träningkort** för säsongen, men det kan också tänkas komma gäster som vill betala för ett träningstillfälle 350:-.

Det kan också vara någon som vill köpa en **prova-på-licens** (kostar 150:-). Blanketter för dessa finns i portföljen. Blanketten ges sedan till Conny Ericsson.

Betalning för träning sker genom Swish (123 326 60 12

Skulle någon inte kunna uppvisa licens eller betala för träning får denna inte släppas in på banan!

5. Kartens skick, personlig utrustning och förarens ålder.

För att träna på banan krävs det att karten och den personliga utrustningen uppfyller samma krav som vid tävling. Det är omöjligt att göra en exakt bedömning av detta, men vid misstanke om att en kart på något sätt avviker kraftigt från de officiella klasserna samt eventuellt skulle vara en säkerhetsrisk skall denna inte tas ut på banan.

Föraren måste vara i rätt ålder för sin klass!

6. Träningen inleds genom att dela in kartarna i de officiella klasserna.

Lämpligtvis startar man med den minsta klassen Cadetti. Ett pass varar vanligtvis i 10 minuter. Om det är många klasser på plats kör man förslagsvis 8 minuter, men är det få klasser på plats kan 10 minuter per pass vara lagom. De enda klasser som kan blandas är Mini och J60 då fartskillnaden är relativt liten.

Följande schema kan användas:

1. Cadetti 10 min
2. Micro 10 min
3. J60/Mini 10 min
4. Stora kartar (KZ2, J125, S125, OK, OKJ, DD2, m.fl.)

Observera om det skulle finnas nybörjare på plats. Dessa kan behöva tillåtas åka ut banan på egen hand vid ett antal tillfällen för att känna sig säkra. Det kan även finnas nybörjare i Micro som vill åka med Cadetti om farten är väldigt låg.

Du som träningsledare gör bedömningen om vad som känns säkrast.

7. Under träningen skall flaggor användas för att informera förarna om aktuell status på banan.

Vid avslutat heat används målflaggan för att ta in alla i depån. Ingen från nästa heat får åka ut på banan innan den är tömd.

Träningsledaren kan ta hjälp av andra ledare på plats vid behov.

8. Se till att depåreglerna följs:

- 1 st. mekaniker i depåområdet per förare
- Gångfart i depån
- Kartarna skall stå på uppmärkta platser
- Vagnarna ställs upp längst med staketet
- Om någon mekaniker eller träningsansvarig går ut på banan måste man ha på sig en varselväst (finns i klubbcontainern)
- Åskådare hänvisas till plats utanför staketet
- Miljömatta skall användas
- Kartarna får inte köras utanför staketet på parkeringen

Du som träningsledare har full rättighet att avvisa förare, mekaniker eller åskådare som inte följer de regler som finns samt äventyrar andras säkerhet. All körning i mörker är absolut förbjuden.

9. Efter avslutad träning ser du till att ta in flaggor, låsa banan, låsa containern och sekretariatet samt låsa området.

Se till att det inte finns någon annan på området som riskerar att bli inlåst. Se till att eventuellt skräp hamnar i soptunnan. Är det folk på andra anläggningar låser du endast gokartbanan, containern och sekretariatet. Rapportera om eventuella incidenter under träningen till kartingkommittén.

10. Återlämna nyckeln i nyckelskåpet direkt efter träningen.

11. Vid frågor kontakta Björn Andersson 070-361 00 45