



STEG 2

Detta är Förarutbildningen Steg 2 som beskrivs i regelboken Karting KA 7.1.

Börja Tävla



KARTINGSKOLAN

Svenska Bilsportförbundets utbildningsmaterial för Karting.
Utbildningstid: ca 2 timmar teori.

Svenska Bilsportförbundet
Bilsporthuset
Bergkällavägen 31A - 192 79 SOLLENTUNA
Telefon 08-626 33 00 Fax 08-626 33 20

Version 2011-05-04



KA Förarutbildning Steg 1

Denna sida är avsiktligt lämnad blank.

Handsignal

Jag kör sakta

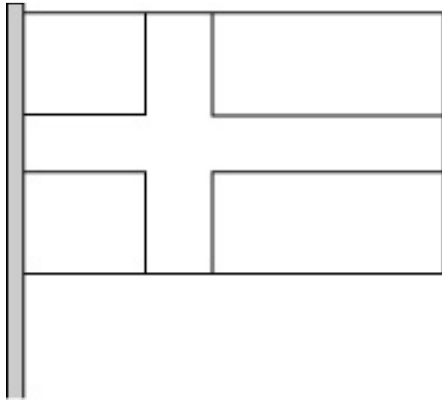
Denna signal **skall** alltid användas tydligt vid ut- och infart till/från banan och när man saktar ner på banan så förarna bakom ser att man bromsar/sänker hastigheten.



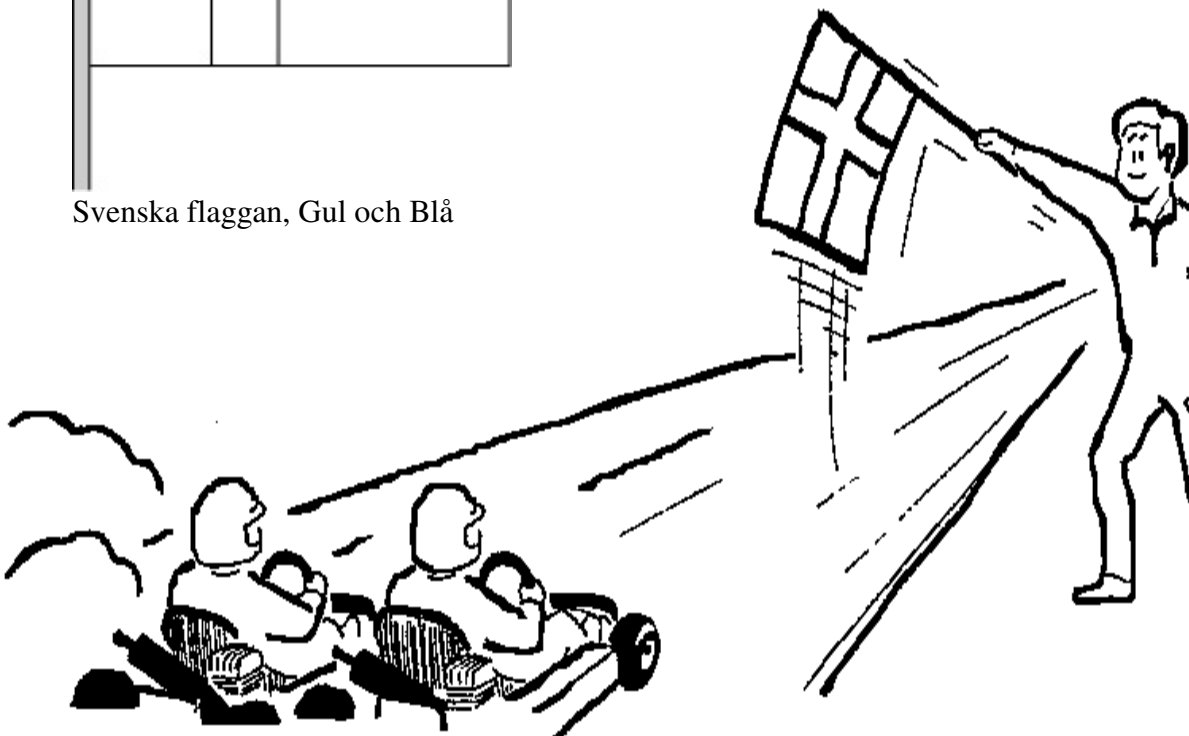


Flaggsignal

Start



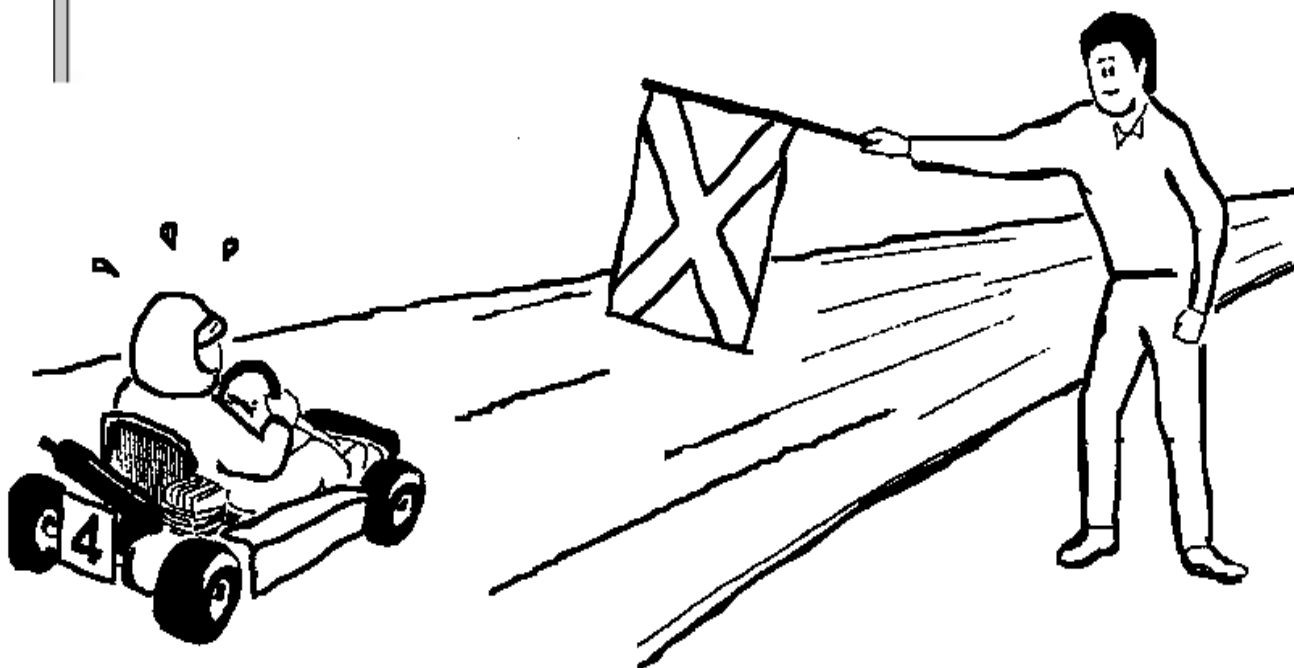
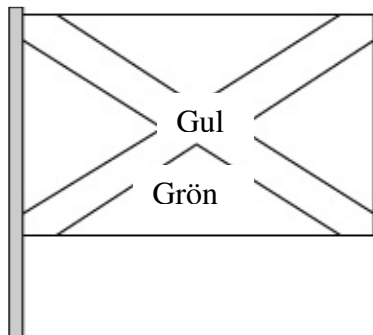
Svenska flaggan, Gul och Blå



Vid ljusstart släcks de röda lamporna ovanför banan vid startlinjen och starten går.

Flaggsignal

Omstart. Nytt mastervarv

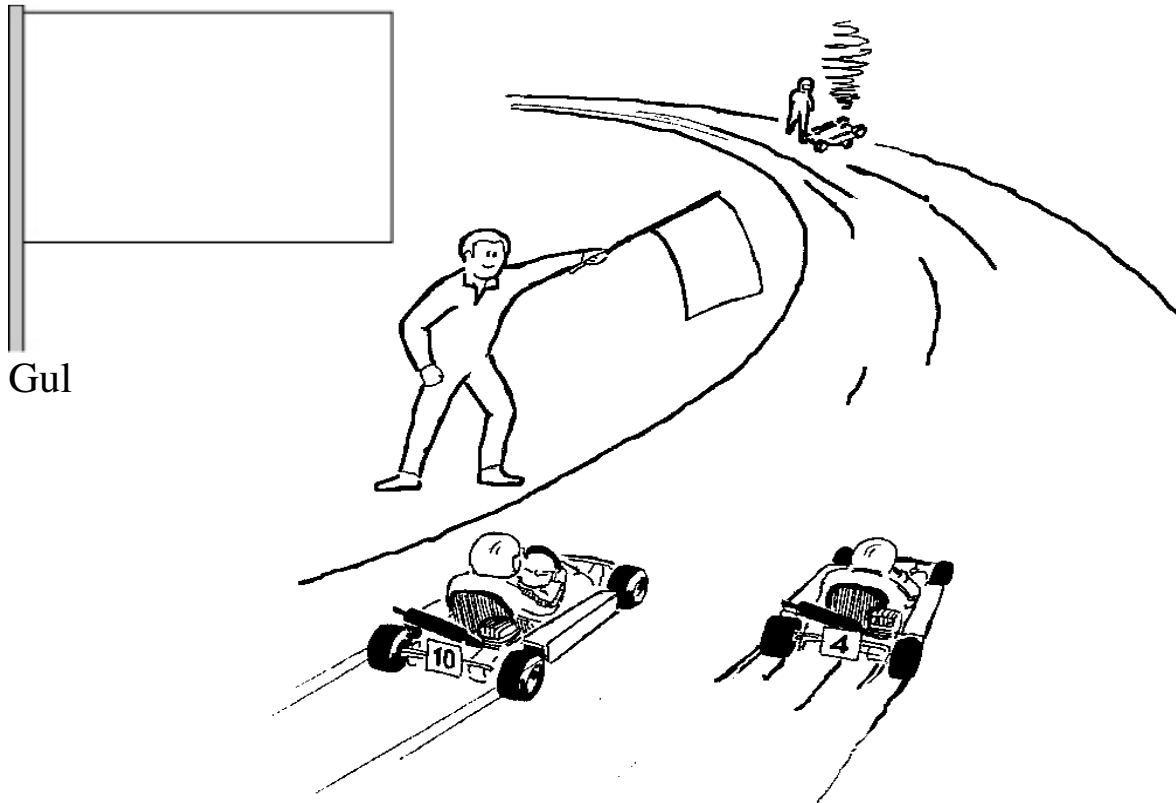


Vid ljusstart blinkar gula lampor på utplacerat ställe på banan.



Flaggsignaler

Fara, omkörning förbjuden fram till du har passerat nästa flaggpostering. Sänk farten



Neutralisering av heat eller final

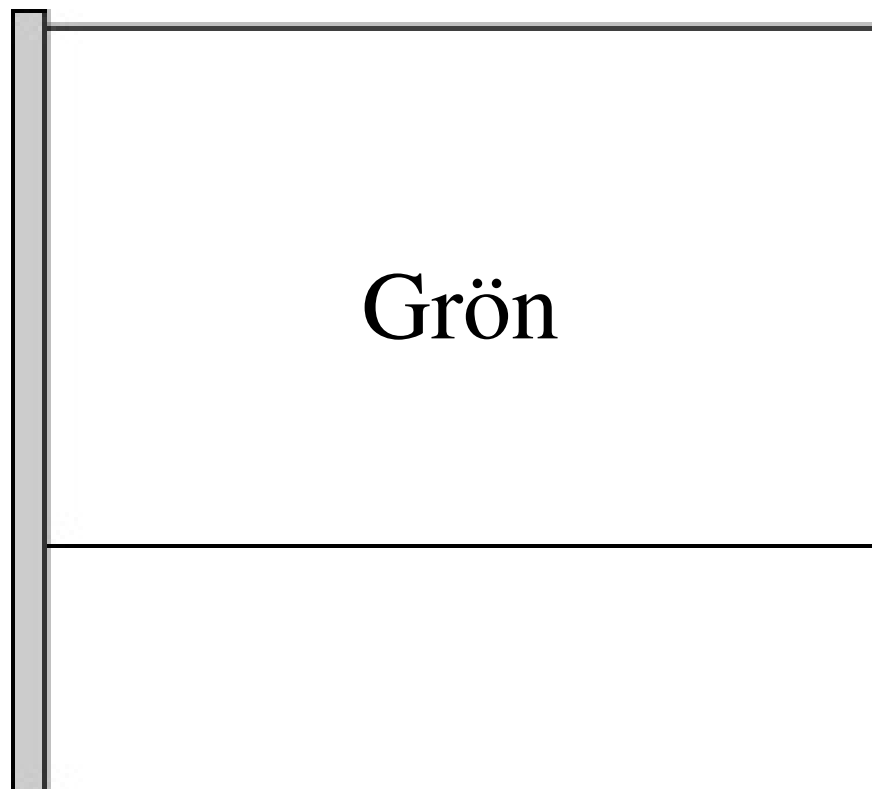
SLOW

Tävlingsledare visar denna skylt och allaflaggposteringar visar gulflagg och denna skylt. Alla tävlande kartar ska sänka farten och linjera upp efter ledaren, omkörning är inte tillåtet. Mastern bestämmer farten. Vid startlinjen återstartas loppet med grön rörlig flagga. Omkörning får då endast ske efter startlinjen. KA 5.22

Flaggsignal

Grön flagg

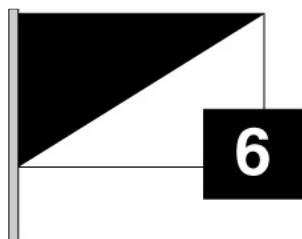
Banan klar/klart för omkörning





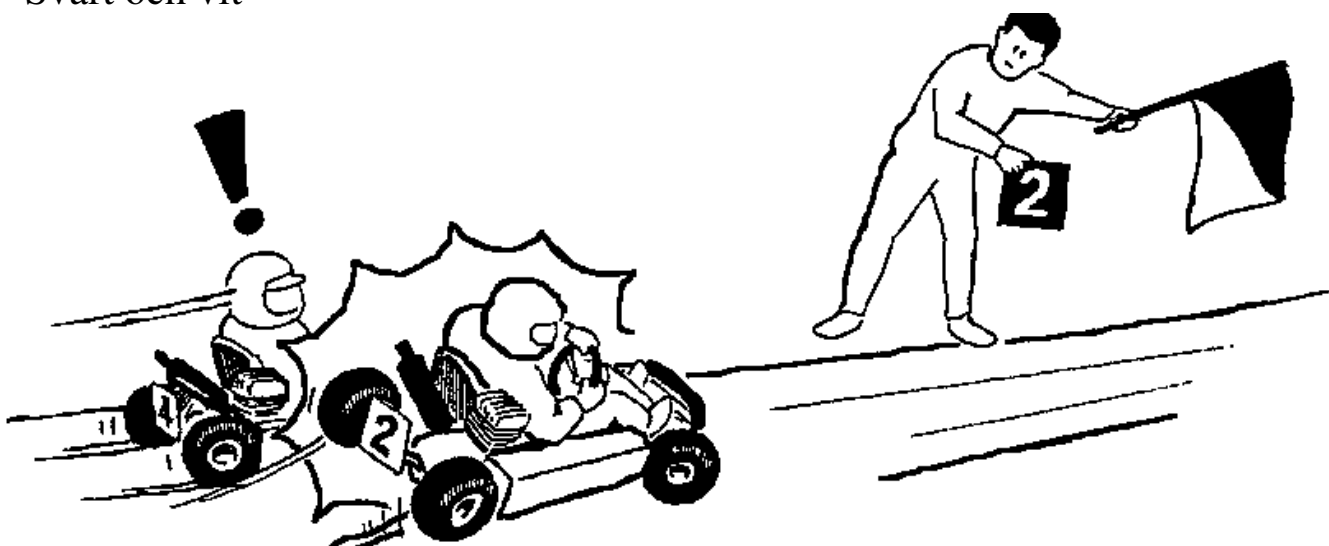
KA Förarutbildning Steg 1

Flaggsignaler



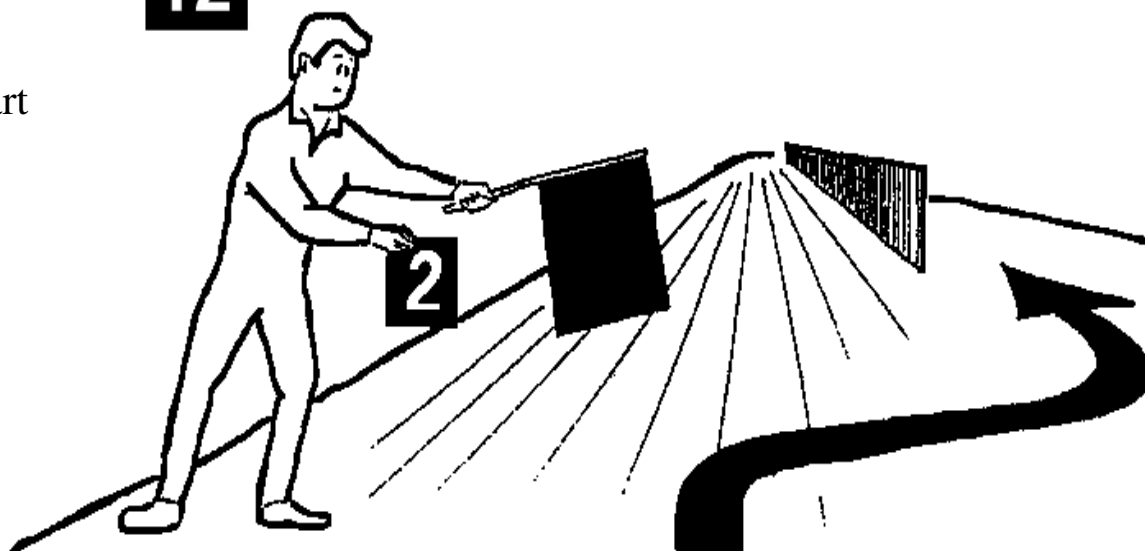
Svart och vit

Observationsflagga - du är under observation och ytterligare straff kan delas ut efter målgång. Visas med nummer.



Svart

Utesluten - Kör omedelbart in i depå. Visas med nummer.

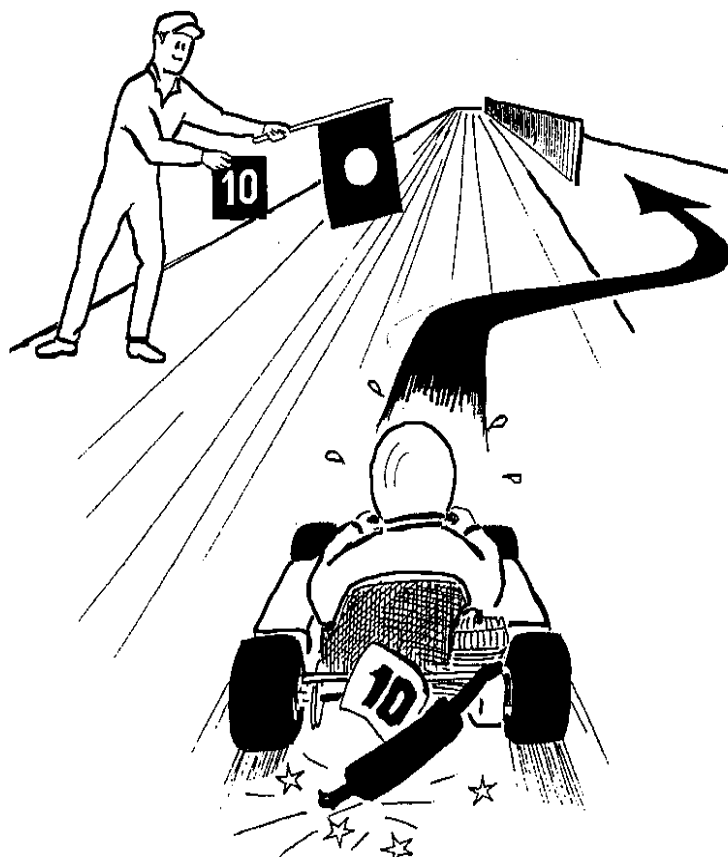


Flaggsignaler

Kör omedelbart in i depå, tekniskt fel.
Visas med nummer.



Svart med orange cirkel



Hal banbeläggning

Hal bana - Kan vara i viss kurva eller delar av/hela banan. Visas av flaggpostering och/eller av tävlingsledningen vid duggregn eller om någon har spillt ut någonting som blir halt.



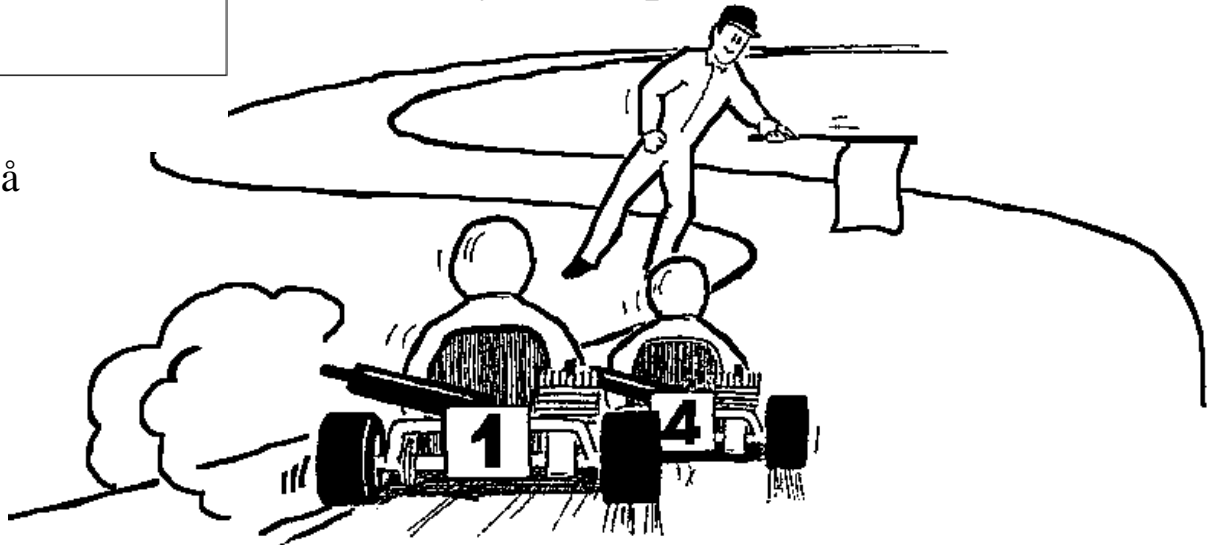
KA Förarutbildning Steg 1

Flaggsignaler

Snabbare förare bakom.
Byt inte spår



Blå

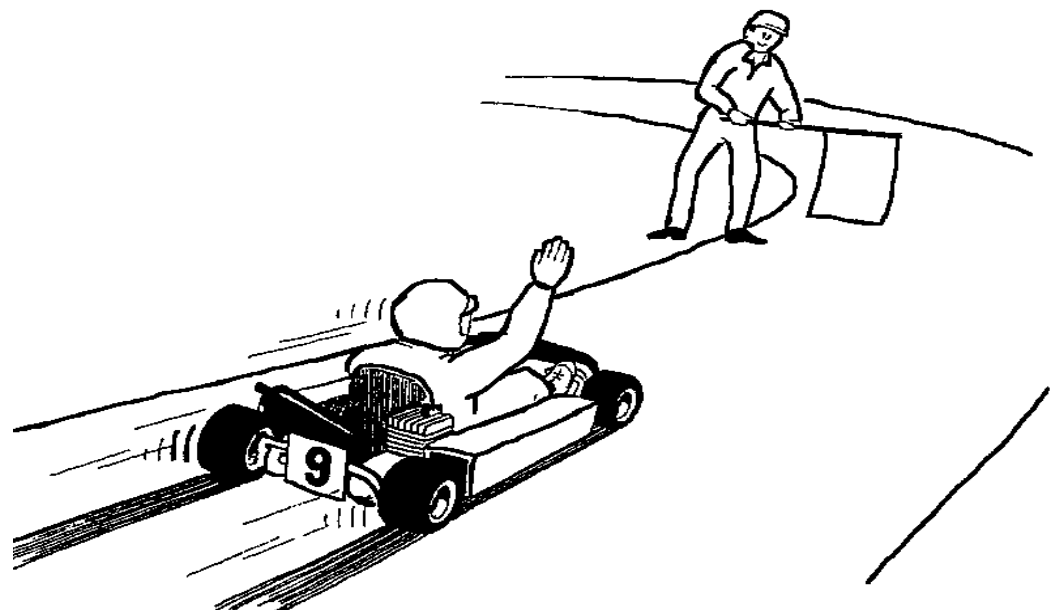


Racet stoppas

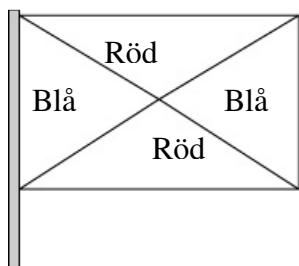
Kör långsamt och stanna framför
den röda flaggan som tävlingsledaren
håller i handen. Alla flaggposteringar
visar röd flagga.



Röd

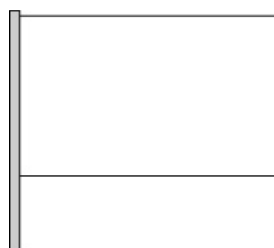
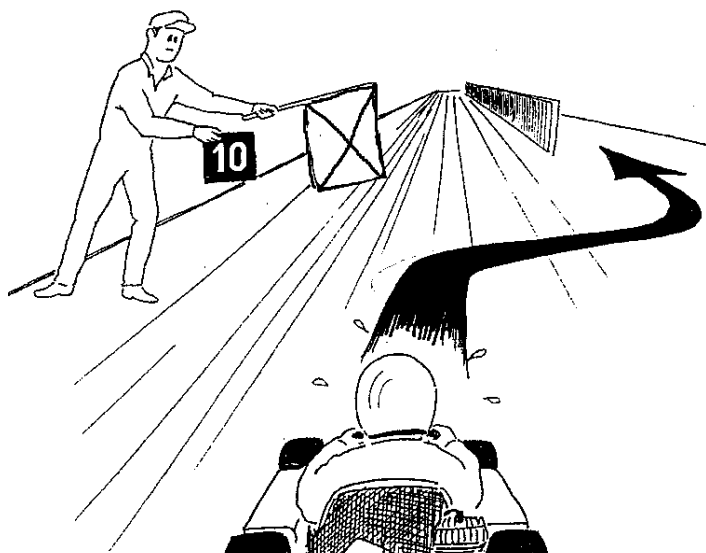


Flaggsignaler



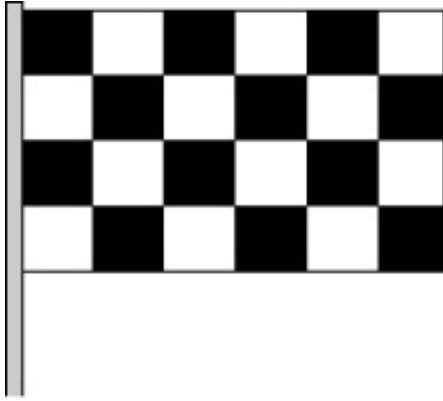
Varvning.

Kör direkt in i depå
Du är på väg att bli varvad
(Används endast i final)



Vit

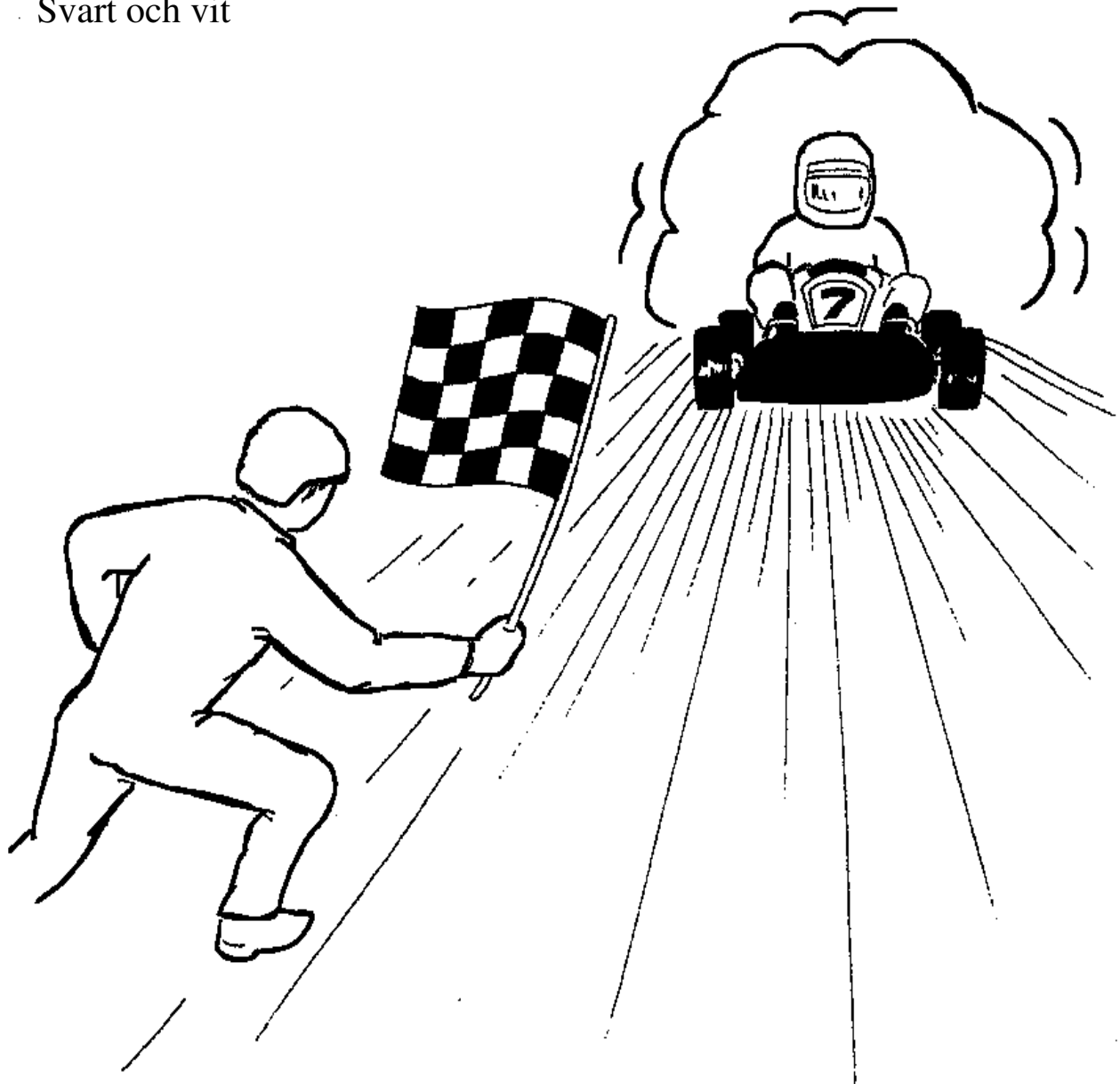
Långsamgående kart framför -
En kart kör långsamt framför
dig, Du skall vara uppmärksam
och du får köra om. Visas av
flaggposteringar och av
tävlingsledningen.



Svart och vit

Flaggsignal

Racet avslutas när flaggan visas, oavsett antalet varv som visas på varvtavlan.





Hemsida
www.sbf.se

Svenska Bilsportförbundet

Box 705
191 27 Sollentuna
Tel. 08-626 33 00
Fax 08-626 33 22

Information

Har du frågor och funderingar angående kartingsporten?

1. Kontakta din klubb och dina klubbkompisar, de ställer upp och svarar på dina frågor.
2. Har inte din klubb alla svar på dina frågor, ta kontakt med ditt **distrikts SGA**. Namn och telefonnummer finns på SBF hemsida under info, distrikt.
3. Finner du inte svaren kan du slutligen kontakta kartingutskottet via SBF.

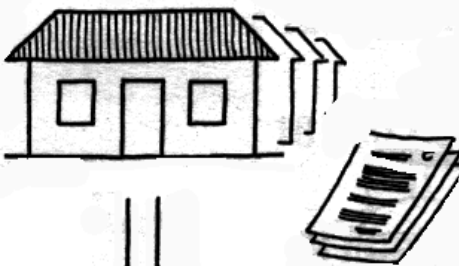


KA Förarutbildning Steg 1



Svenska Bilsportförbundet

Regler

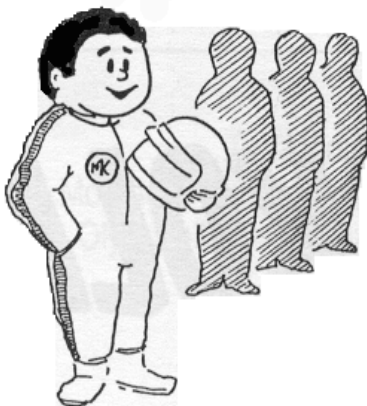
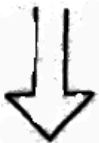


Distriktsförbund

Tillstånd



Motorklubbar



Medlemmar

Förare

Funktionärer

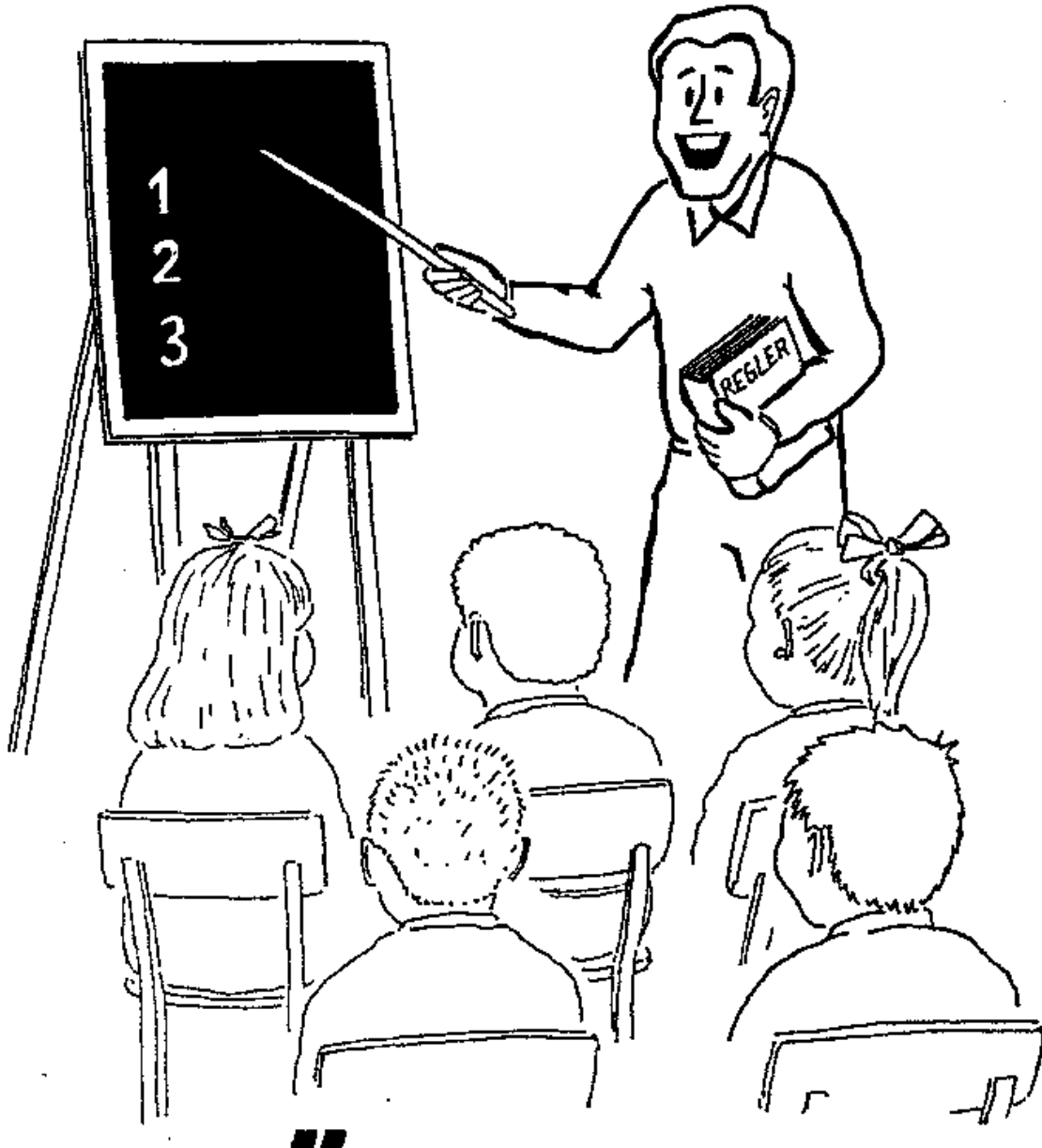
Medlem i Motorklubb





Förarutbildning

Att ta licens



Körteknik

På nästa sida ser du en bild på tävlingsbanan.

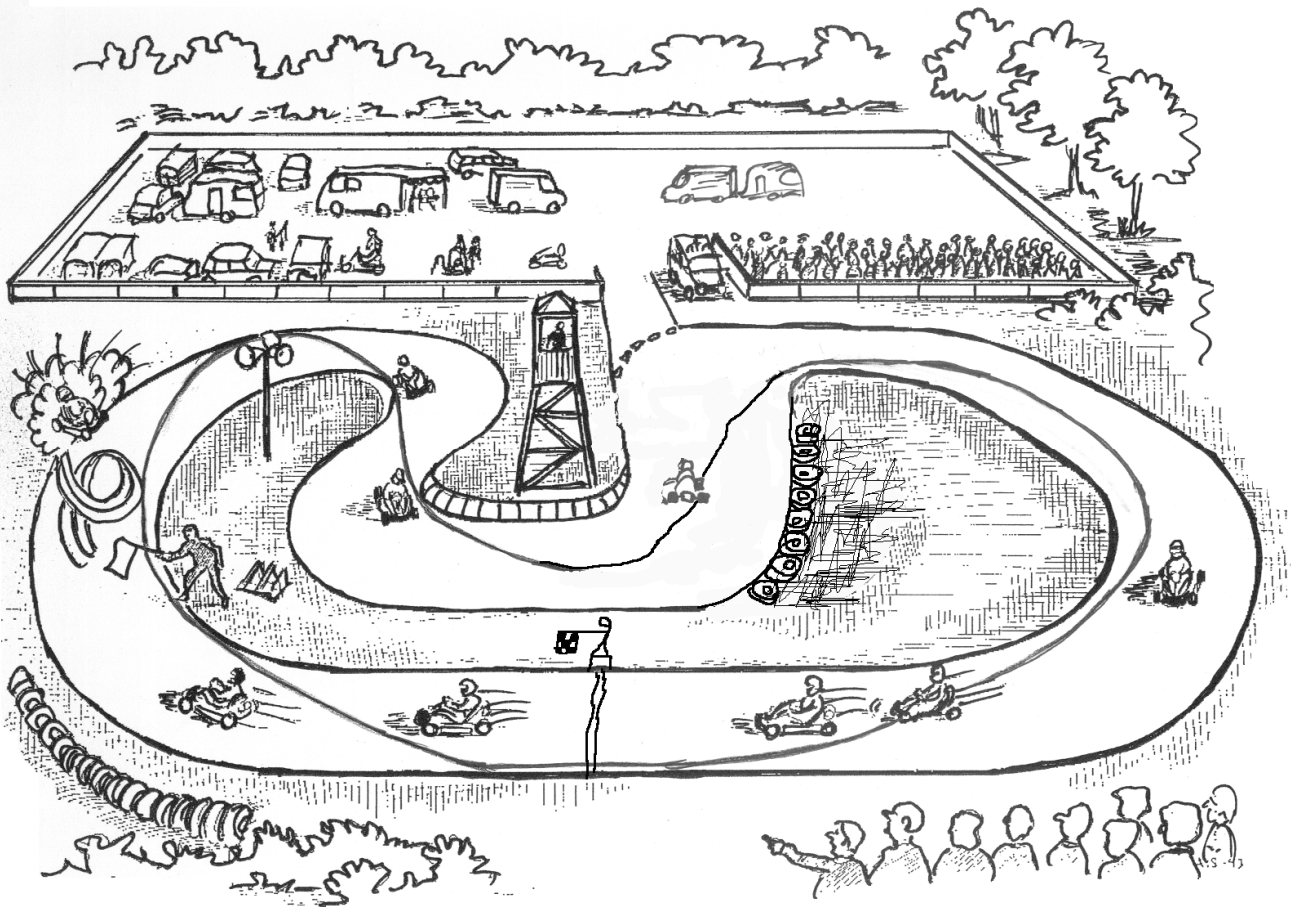
Var uppmärksam var flaggposteringarna är, infart till depån, samt annat runt omkring en tävlingsbana.

Linjerna på just denna banan visar hur ett bra spårval kan se ut.

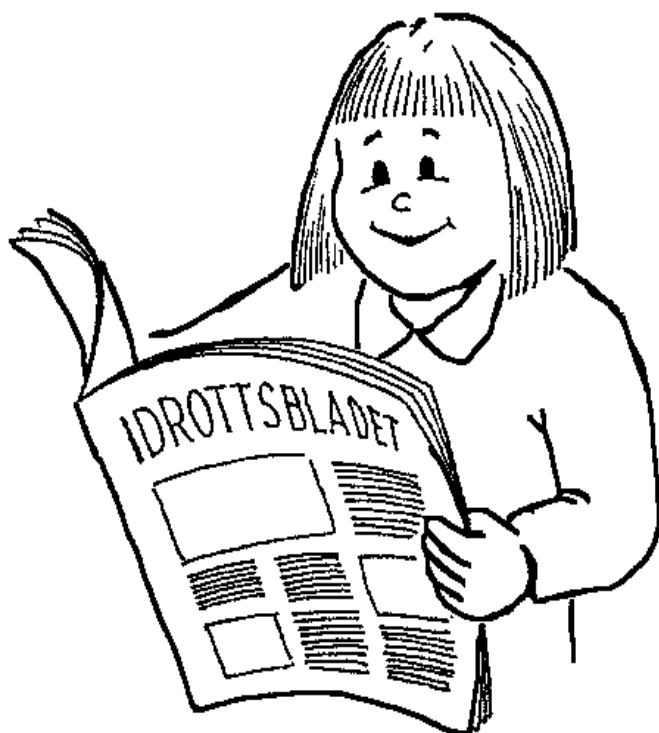
Spårval är olika på olika banor. Innan du börjar träningen gå en runda på banan och memorera banan och spårvalet.



KA Förarutbildning Steg 1



Inbjudan till tävling



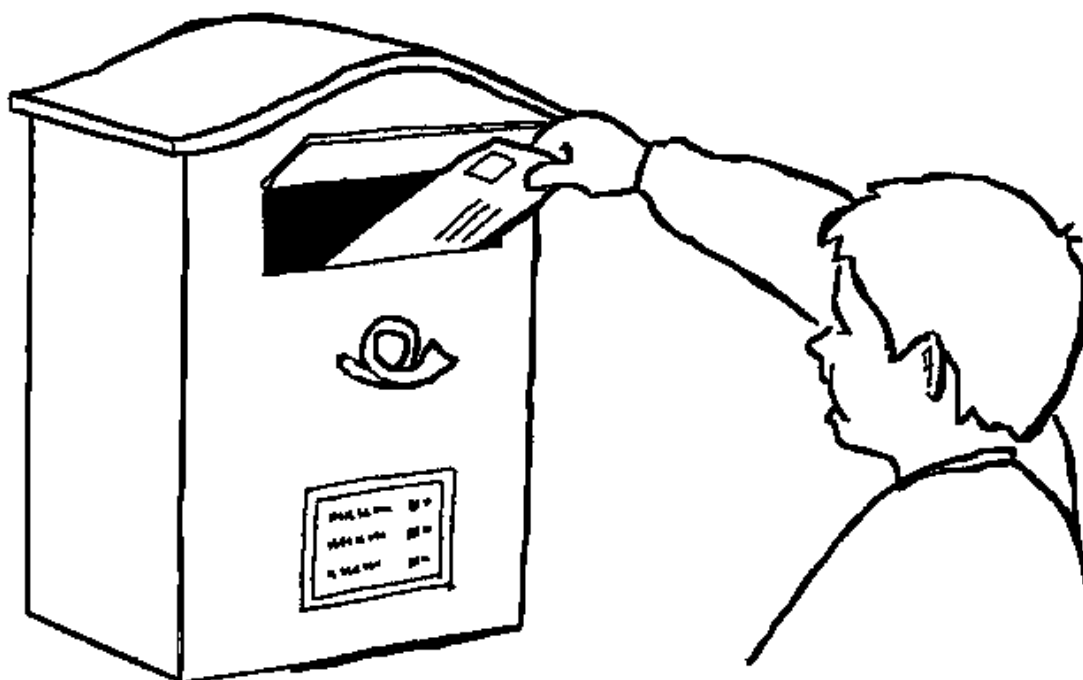
På www.sbf.se under kalender finns var tävlingarna körs. Även på respektive klubbs hemsidor finns inbjudningarna till respektive tävling. Klubbarna hittar du på SBFs hemsida under Karting/klubbar.



Anmälan

Anmälan sker på respektive series anmälan som sker via internet. Man får själva göra ett eget login och därefter fylla i sina uppgifter.

1. När registreringen är gjord, anmäler man sig till respektive tävling där.
2. Man kan själv skriva ut anmälan och i vissa fall skall dessa skrivas under och skickas in till arrangerande klubb. Kolla upp detta noga.
3. När tävlingen närmar sig skriver arrangören själva ut blanketterna och föraren och ansvarig ledare får skriva på i incheckningen på tävlingen.



Dags för tävling

1. Kolla att tävlingen inte är inställd.
2. Medlemskort och licens ska vara med till tävlingen.
(Har ni anmälare ska även anmälarlicensen vara med)
3. Betalning görs vid incheckningen

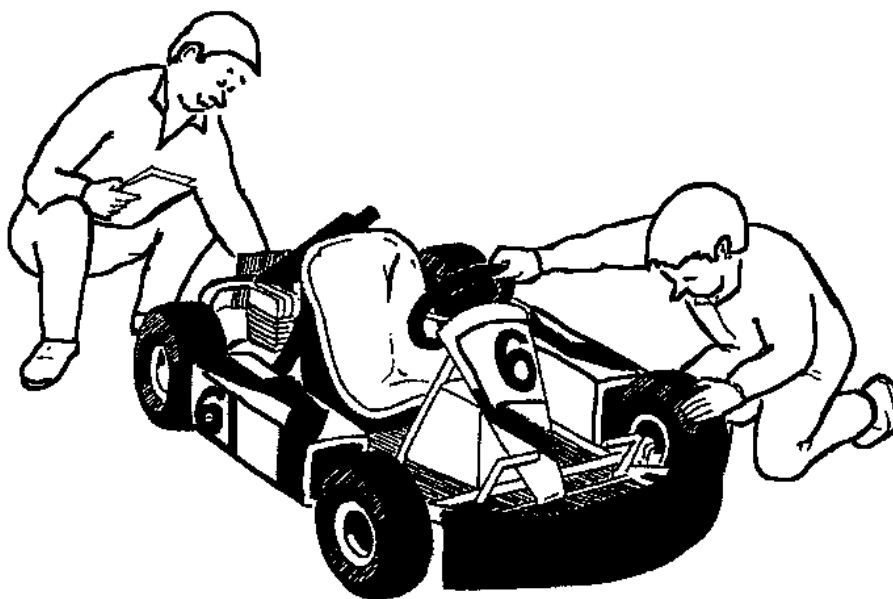
Förarsammanträde

4. Förarsammanträde är obligatoriskt och sker enligt arrangörens tidschema



Besiktning

5. Besiktning av bil och utrustning
(bilen ska vara komplett utrustad och skall alltid ha startnummer fastsatt på karten.)



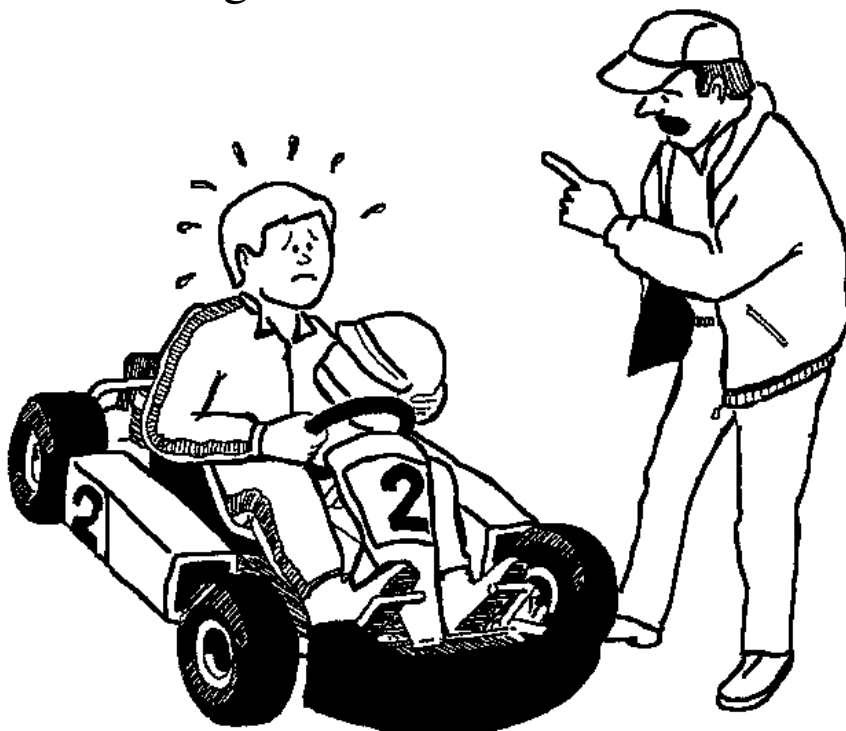
6. Var uppmärksam på vilka tider som gäller för din klass, de är anslagna på anslagstavlan



Tävling

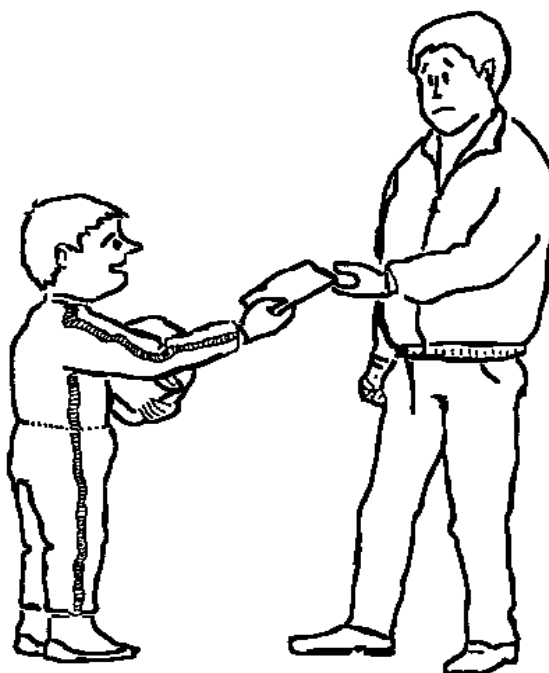
1. Är lugn och glad innan start.
2. Var uppmärksam på flaggorna
3. Vid bestraffning - Gå till tävlingsledningen direkt efter heatet/finalen är slut.

Bestraffning



Protest

4. Vid protest - den skall vara personlig och lämnas till tävlingsledningen med avgift.

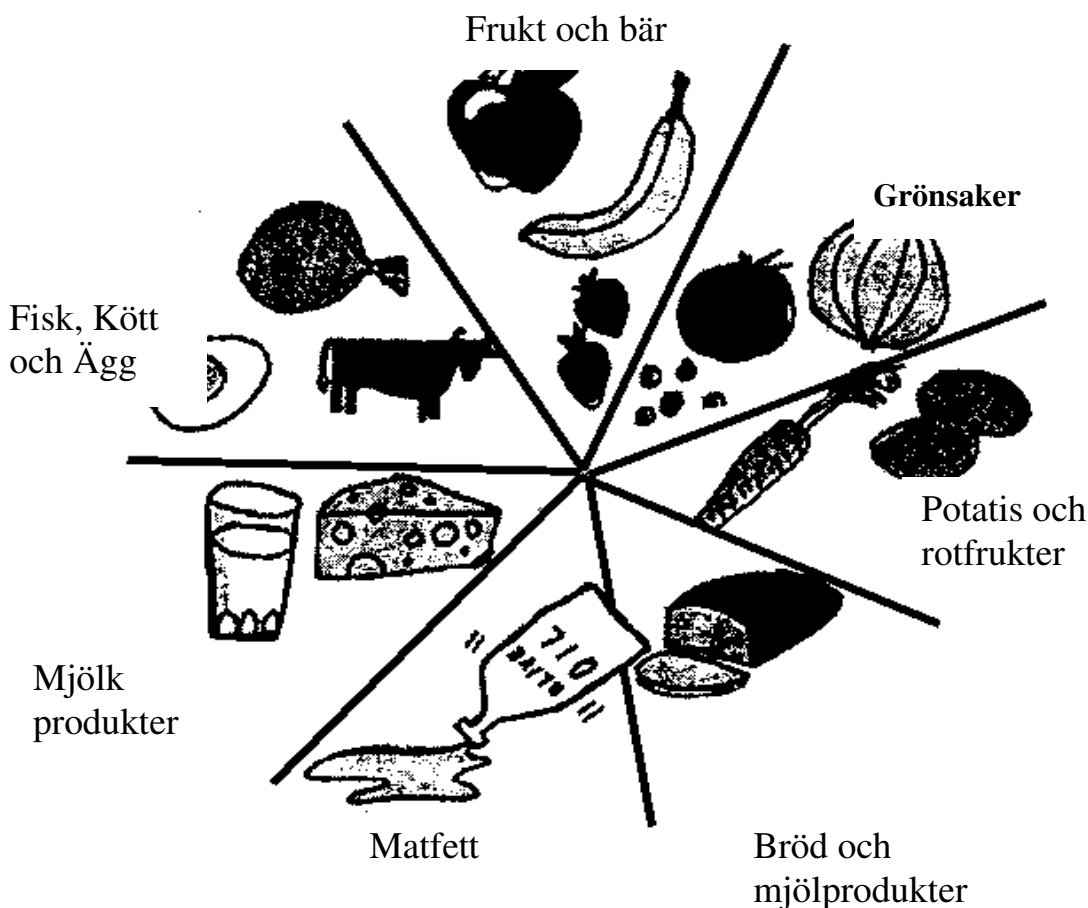


Detta bör du veta för att nå ett bra resultat

Ät rätt mat

Vad du äter och dricker påverkar hur bra du kan prestera.

Tänk på att följa kostcirkeln, din kropp behöver bra byggstenar, undvik fet mat t.ex. hamburgare. Tallriksmodellen är ett bra sätt att få i sig bra mat.



Bra mellanmål:

1. Frukt-yoghurt + 1-2 grahamsbullar
2. 1-2 pkt risi frutti + 1 äpple/päron + mineralvatten
3. 2 frallor + russin + 1 juice
4. Fukt av alla slag, fil med banan, gröt med mjölk, mjölkchoklad och smörgås

Lunch/middag:

Bra val

Pasta med tomatbaserade såser, Wokat med grönsaker, Fisk och Köttträtter med ris eller potatis + grönsaker, pastasallader.

Mindre bra val:

Friterat, Pasta med Ostsås, Kött och Fisk med feta såser, Mackor med creme fraich/majonäsrör, Pizza och Hamburgare.

**KA Förarutbildning Steg 1****Tränings tips för Kartingförare**

Detta är lätta träningsövningar för dig mellan 6-15 år

Löpträning

Löpträning är grunden till bra kondition, har du bra kondition så orkar du koncentrera dig hela loppet.

Spring gärna ett par gånger i veckan, varje gång så du blir ordentligt trött. Du känner själv om du orkar 2 eller 4 km eller längre om du är äldre. Givetvis måste du bli ordentligt trött, för det är då det gör bäst nytta.

Styrketräning

Styrketräningen ska mest vara med den egna kroppen till du kommer upp i 15 års åldern.

Nacken

För att träna nacken som du lätt blir trött i, ta på dig hjälmen, lägg dig på soffan eller sängen med huvudet utanför. Lyft upp huvudet och sänk ner det sakta. Gör detta både när du ligger på magen, på ryggen och på båda sidorna. 15-20 ggr på var sida och upprepa det 3 ggr.

Bröst, axlar och triceps (armens baksida)

Tränar du bäst med armhävningar. Lägg dig på mage på golvet, ha rak kropp, ha bara tårna och händerna i golvet, sänk bröstet ända ner till golvet varje gång.

Gör så många du orkar, upprepa 4 ggr.

För att få större effekt kan du flytta händerna läge långt ifrån kroppen, nära kroppen, långt fram och långt bak.

Magen

Magen måste du också träna. Avsluta med situps med böjda ben. Gör så många du orkar, upprepa 4 ggr.

Träningsövningarna kan du göra 2-3 ggr i veckan, men aldrig 2 dagar i följd.

Lycka till

Janne Malmqvist

Fyrfaldig Svensk Mästare i Body Buildning

Förväntningar/Förhållningssätt

SBF förväntar sig av dig som förare

Att du har roligt och att du tillsammans med dina kamrater har kul, både när ni tränar och kör uppvisning.

Att du är noga med hur du uppför dig, om du blir arg och besviken skäll inte på funktionärerna, dina kamrater på banan eller dina föräldrar.

Att du visar respekt för andra och är en god förebild.

Att du följer reglerna.

Att du tar kontakt med tävlingsledningen eller domarordförande när du är missnöjd.

SBF förväntar sig av dig som förälder/ tränare/ mekaniker

Att du/ni inte medvetet höjer bilens prestanda med otillåtna medel.

Att du/ni tar kontakt med tävlingsledningen eller domarordförande när du/ni är missnöjda.

Att du/ni inte skäller på funktionärer även när du/ni anser att de gjort fel.

Att du/ni är goda förebilder för förarna och visar på hur man uppför sig på ett bra sätt gentemot funktionärer, andra förare och team.

Gå igenom tillsammans med din förare varje år den nya regelboken (även under säsongen) och håll er uppdaterade på officiella meddelanden under året.

Hjälp din förare att följa regelverket på tävlingarna. Ser du att din förare inte gör det, hjälp föraren att göra rätt.

Ge din förare ditt stöd och ha roligt tillsammans!

Avslutningsvis i kursen: Gå igenom KA 5.5 – Definitioner

Lycka till och välkommen till Kartingsporten!