

# STEG 3

## Börja träna och tävla



# KARTINGSKOLAN

## Förarlicensutbildning i Karting

### Minimikrav för förarlicens

Licenstyp	Teoritimmar	Praktiktimmar
Börja träna + Cadetti 6-10 år steg 1	5	3
Börja tävla 10-15 år, steg 2	3	3
Börja tävla från 15 år steg 3	3	3

Kursen är uppdelad i två delar, en teoretisk och en praktisk del. Minimikraven enligt ovan  
Kursledare, som ska utbilda, måste vara godkänd av distriktet eller kartingutskottet

### Teori

Varje deltagare ska ha regelboken för karting ett kurshäfte samt kurshäfte om förarutveckling.  
Det är en fördel om samtliga deltagare har tittat igenom regelboken och kurshäftet innan kursstarten.

Vad?	Hur?	Regel
Välkommen till Bilsporten Klubben	Svensk bilsport i stort Hur länge har den funnits? Varifrån kommer den? Vad står klubben för, vad förväntas av dig som medlem etc.	G Klubbens stadgar
Bilsportens organisation	Beslutsvägar i Svenska bilsportförbundets organisation. Vilka är kontaktpersonerna i distriktet? Varför är man med i en klubb?	G
Gemensamma tävlingsregler	Tävlingsreglerna upplägg och innehåll i stort samt vilka aspekter som ligger till grund för när regler utformas. Miljökodex och bilsportens filosofi – förståelse och respekt för våra regler. Hur får man reda på regeländringar? Officiella meddelanden	G
Tävlingsformer och klasser	Vilka tävlingsformer finns på lokal-, distrikts-, och riksnivå. Vilka klasser finns det och vilka regler som gäller för att delta i dem. Var finns de tekniska reglerna i regelboken samt syftet med och innehållet i ID-handling. Hur får föraren dessa handlingar? Vem ansvarar för att tävlingsfordonet uppfyller det tekniska reglementet?	G, KA, KA-T

Funktionärer	Vilka olika funktionärer behövs det och vilka är deras huvudsakliga arbetsuppgift vid träning och tävling. Varför är det viktigt att behandla funktionärer väl? Prova gärna på att vara funktionär ett par tävlingar. Det är en fördel som förare att veta hur det är att vara funktionär.	KA
Banan	Gå igenom banan och området runt banan samt visa var de olika viktigaste funktionerna finns. Var anmäler du dig vid ankomst till banan? Var får du information och resultat under tävlingen? Var besiktigar du din tävlingsbil? Var hålls förarsammanträdet? Var ska du ställa upp innan du kör ut på banan? Vilka kör och hastighetsregler gäller i ban- och parkeringsdepåområdet? Vilka körregler gäller på banan?	KA
Flaggor och signaler	Vilka flaggor signaler används vid träning och tävling och förklara innebörden av dessa. Ge exempel på och förklara hur flaggorna används.	G
Tävlingsregler	Vilka gemensamma tävlingsregler finns det att följa för att uppfylla säkerheten och för att försäkringarna ska gälla? Vilken grundläggande filosofi finns det när det gäller att tolka våra regler? Varför får man inte delta både som funktionär och tävlande i samma tävling?	KA G
Fair Race	Hur ska förare uppträda mot varandra, mot mekaniker, funktionärer och publik?	Fair Race material
Bilens utrustning	Vad måste finnas med på en kart för att den ska vara godkänd	KA-T
Personlig säkerhetsutrustning	Vad är personlig säkerhetsutrustning och hur den ska vara märkt för att vara godkänd.	KA-T
Inbjudan och tillägsregler	Hur och var annonseras tävlingarna ut? På vilket sätt kan du bli inbjuden till en tävling? Vad måste finnas med i en inbjudan och tillägsregler?	G KA
Anmälan	Vad innebär det att anmäla sig till en tävling? Hur ska och kan man anmäla och ev. avanmäla sig till en tävling?	KA
Doping - alkohol	Vilka regler gäller? RF's infofolder om dopingmedel, finns på <a href="http://www.rf.se">www.rf.se</a>	G, RF

Bestraffningar och protest	Vilka orsaker finns för att utdela bestraffning och vilka olika typer finns det? Vad är en protest? Vilka regler gäller för protest? Hur kan man överklaga en bestraffning	KA, G
Reklam	Vilka regler gäller för reklam på tävlingsbil, tävlingsoverall, teamkläder, servicebil etc.?	G
Licenser och försäkringar	Vilka är olika licenstyperna och klasserna som finns och hur lång är giltighetstiden? Hur ser ansökningsblanketten och hur hanteras den via föreningen till SBF. Vad krävs för att få söka en tävlingslicens? Hur kan licensen klassas upp? Vilka försäkringar gäller?	G
Transport	Vilka regler gäller för surrning av last och transport av tävlingsfordon?	
Planering och personlig utveckling	Vilka långsiktiga mål och delmål ställer du upp som förare? Hur ser säsongsplaneringen ut för att nå delmålen? Hur ska man som förare förbereda sig inför tävlingen/träningen? Hur viktig är kosten och vätskeintaget? Hur viktig är det att man har god fysik och kondition? Hur viktig är de mentala förberedelserna? Hur ska man planera och lägga upp taktik inför en tävling eller ett heat?	

## Praktik

### Att tänka på innan körningen påbörjas

Vad?	Hur?	Tips!
Banan	Ska vara besiktigad och godkänd för karting Träningsstillstånd och träningsförsäkring måste finnas Sjukvårds- och övrig räddningsutrustning som anges i banlicensen (för förarkurs) måste finnas. Telefon ska finnas.	
Deltagare	Komplett reglementsenslig personlig utrustning	

### Att gå igenom innan du får köra ut på banan

Vad?	Hur?	Tips!
Banan	Instruktören tar grupp gående runt banan för att memorera banan. Visa posteringar samt dess utrustning. Repetera flaggorna innebörd. Visa spårval i kurvorna Vad ska man göra vid t ex. en avåkning? Vart ska man förflytta sig när karten har stannat på banan. Vad ska man göra med karten när den har stannat?	
Personlig säkerhets- utrustning	Instruktören kontrollera din personliga utrustning	
Säkerhets- kontroll	Gör en sista visuell säkerhetskontroll av karten.	
Sittställning	Instruktören visar föraren sittställningen – poängtera vikten av att sitta korrekt.	

### Nu börjar körträningen

Vad?	Hur?	Tips!
Ordinarie körövning	Gruppen åker ut på banan och kör ”följa John”. Instruktionen kör i ledarkarten i ett lagom tempo med avsikt att visa spårval. Avbryt efter 5-10 varv.  När instruktören har pratat med eleven får eleven träna själv. Instruktionen kontrollerar och ger råd. Glöm inte att träna omkörningar. Prova både rullande och stående start . Som avslutning på den praktiska delen på utbildningen får deltagarna köra ett eller flera träningsheat med mastervarv.	
Efter körningen	Efter avslutad körning samlas gruppen för att diskutera och kommentera körningen och utbildningen Här kan du ställa frågor	