



Rallycross

Förarutbildning Handledning

Förarlicensutbildning i Rallycross, Handledning (inklusive bilagan Instruktörshandling)

Minimikrav för förarlicens

Licenstyp	Teori	Praktik
Debutlicens - rallycross	4 timmar	1 - 4 timmar (beror på körkort), 10 genomförda FR-tävl.
Debutlicens - junior rallycross (16-20 år)	4 timmar	1 - 4 timmar (beror på körkort), 10 genomförda FR-tävl.

Kursen kan vara uppdelad i två delar, en teoretisk och en praktisk del.
Notera att, då både senior och juniorförare utbildas i samma kurs, måste resp. kategori uppnå minimikravet för den praktiska utbildningen.
Kursledare, som ska utbilda, måste vara godkänd av Rallycrossutskottet.
Godkänd kursledare får därigenom tillgång till utbildningsmaterialet.

Innan kursstart bör Du ta kontakt SISU i ert distrikt för ta reda på vad som gäller när man använder studiecirkeln som metod för att utbilda förare.
Minimikraven är: 3 deltagare vid varje sammankomst inkl cirkelledaren, sammankomst vid 3 tillfällen och med minst 3 x 45 minuter vid varje tillfälle. (Kursdeltagarens förberedelse, teoritillfället och uppkörningen)

Teori

Som underlag använder du regelboken, denna handledning samt Power Point-material och/eller OH-bilder.

Regelböckerna Gemensamma Tävlingsbestämmelser och Tävlingsregler Rallycross/Backe(RC/B) skall ingå i kursmaterialet. Kan sändas ut till resp. deltagare i god tid före kursdagen för genomläsning före kursstart.

I den teoretiska utbildningen bör du koncentrera dig på regelbokens kapitel Gemensamma regler och Tävlingsregler för Rallycross/Backe(RC/B). Dessutom ska du beröra Gemensamma Tekniska regler. Tekniska regler Rallycross/Backe(RC/B).
Använd Power Point- och OH-materialet både i den teoretiska och praktiska utbildningen.

Vad	Hur	Regel	Material
Presentation	Presentera dig, dina medhjälpare och instruktörer. Du måste engagera speciella instruktörer för den praktiska utbildningen – rutinerade förare är att rekommendera. Gå igenom målen för kursen Gå igenom tidschemat för kursen Låt kursdeltagarna presentera sig för varandra. Gör en gruppindelning på 3-5 deltagare. Presentera kursmaterialet och dela ut det allteftersom. Anteckningsmaterial måste finnas.		

Välkommen till bilsporten	Berätta kortfattat om bilsporten i stort, dock mest om Rallycross. Hur länge har den funnits ? Varifrån kommer den?		
Bilsportens organisation	Berätta kortfattat om beslutsvägar i organisationen Vilka är kontaktpersonerna i distriktet?	G1-7	
Gemensamma tävlingsregler	Gå igenom tävlingsreglerna upplägg och innehåll i stort samt vilka aspekter som ligger till grund för när regler utformas. Gå igenom Miljökodex och bilsportens filosofi – förståelse och respekt för våra regler. Hur får man reda på regeländringar?	G 2 G 1.5	
Tävlingsformer och klasser	Berätta om vilka tävlingsformer som finns på lokal-, distrikts-, och riksnivå. Vilka klasser finns det och vilka regler som gäller för att delta i dem. Gå igenom var de Gemensamma tekniska reglerna finns i regelboken samt syftet med och innehållet i ID-handling och registreringsbevis (vagnbok). Hur får föraren dessa handlingar? Vem ansvarar för att tävlingsfordonet uppfyller de tekniska reglementet?	G 3.1-8, RC.1. Sportgrensregler GT 3, RC-T	Ta med handlingar och visa
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?	RC 4.	Ta med en IB
Anmälan	Vad innebär det att anmäla sig till en tävling? Hur ska och kan man anmäla och ev. avanmäla sig till en tävling?	RC 4.3	
Doping - alkohol	Vilka regler gäller? Visa RF`s infolder om dopingmedel.	G 8	Se RF`s hemsida
Funktionärer	Berätta om vilka olika funktionärer som behövs och deras huvudsakliga arbetsuppgift vid träning och tävling. Varför är det viktigt att behandla funktionärer väl? Prova gärna på att vara funktionär ett par tävlingar	RC 5.	
Banan	Gå igenom banan och området runt banan samt visa var de olika viktigaste funktionerna finns. Var anmäler du dig vid ankomst till banan?	RC 8. GT 3	OH

	<p>Var får du information och resultat under tävlingen?</p> <p>Var besiktigar du din tävlingsbil?</p> <p>Var hålls förarsammanträdet?</p> <p>Var ska du ställa upp innan du kör ut på banan?</p> <p>Vilka kör och hastighetsregler gäller i ban- och parkeringsdepåområdet?</p> <p>Vilka körregler gäller på banan?</p>	<p>RC 13.</p> <p>RC 7.5 RC 7.8</p> <p>RC 10.8</p> <p>RC 10.13</p>	
Flaggor	<p>Visa de flaggor som används vid träning och tävling och förklara innebörden av dessa. Ge exempel på och förklara hur flaggorna används.</p>	RC 6.2	Flaggor alt OH
Tävlingsregler	<p>Vilka gemensamma tävlingsregler finns det att följa för att uppfylla säkerheten och för att försäkringarna ska gälla?</p> <p>Vilken grundläggande filosofi finns det när det gäller att tolka våra regler?</p> <p>Hur ska förare uppträda mot varandra, mot funktionärer och publik?</p> <p>Varför får man inte delta både som funktionär och tävlande i samma tävling?</p> <p>Vilka orsaker finns för att utdela bestraffning och vilka olika typer finns det?</p> <p>Vad är en protest?</p> <p>Vilka regler gäller för protest?</p> <p>Hur kan man överklaga en bestraffning?</p>	<p>G 5.</p> <p>G 14.1</p> <p>RC 11.</p> <p>G 15.</p> <p>G 14.2</p>	
Reklam	<p>Vilka regler gäller för reklam på tävlingsbil, tävlingsoverall, teamkläder, servicebil etc.?</p>	G 11.	
Licenser och försäkringar	<p>Redogör för de olika licenstyperna och klasserna som finns samt redogör för giltighetstiden?</p> <p>Gå igenom ansökningsblanketten och hur man hanterar den via föreningen till SBF.</p> <p>Vad krävs för att få ansöka om tävlingslicens?</p> <p>Hur kan licensen klassas upp?</p> <p>Vilka försäkringar gäller?</p>	<p>G 7. RC 2.4</p> <p>G 7.1</p> <p>G 7.</p>	
Personlig säkerhetsutrustning	<p>Gå igenom och visa på vad som är personlig säkerhetsutrustning och hur den ska vara märkt för att vara godkänd.</p>	GT 6.	Kontakta gärna en firma som kan låna ut eller komma och visa
Transport	<p>Vilka regler gäller för surrning av last och transport av tävlingsfordon?</p>		
Planering och personlig utveckling	<p>Vilka långsiktiga mål och delmål ställer deltagarna upp?</p> <p>Hur ser säsongsplaneringen ut för att nå delmålen?</p>		Ta med exempel på hur man sätter mål, bra kost

	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?		för tävlande, träningsprogram etc.

Avsluta den teoretiska utbildningen med ett skriftligt kunskapsprov. Syftet med kunskapsprovet är att "lära känna regelboken". Detta prov bör omfatta 30-40 frågor. Frågorna (som du har författat själv) bör vara flervalsfrågor (tre svarsalternativ). Svaren på frågorna ska du ha nämnt under den teoretiska genomgången och/eller vara beskrivna i texten i regelboken. (Samla frågorna i ett häfte och dela ut häftet, ett till varje deltagare) Svaren skrivs direkt in i frågeformuläret. Kunskapsprovet genomförs lämpligen som ett grupparbete, använd gärna de grupper som du inledningsvis gjorde.

Under provet får deltagarna använda regelboken, sina anteckningar samt diskutera med varandra i gruppen. Tid, ca 30-45 min. beroende på antal frågor. Rätta svaren och diskutera igenom alla frågor gemensamt med alla deltagare. (Exempel på frågor bifogas).

Nu tar instruktörerna över för den praktiska delen i utbildningen, som genomföres enligt bilaga Instruktörshandledning.

Kursavslutning

(leds av kursledaren)

Vad	Hur	Tips
Avslutning	Samla alla deltagarna för en avslutande genomgång. Instruktörerna kommenterar körningen Låt kursdeltagarna göra en utvärdering Deltagarna fyller i sina licensansökningsblanketter. Glöm inte att du, som kursledare, måste signera den	Glöm inte att deltagarna måste vara anslutna till en klubb för att få ut en licens
Till sist	Tacka deltagarna, instruktörer och medhjälpare. Önska de nya förarna lycka till.	

Utvärdering av utbildningen

Kurs:

Datum:

Deltagarens namn:
(frivilligt)

Sätt ett kryss i den ruta som stämmer bäst överens med vad du tycker.
1 = Stämmer inte alls. 4 = Instämmer helt

		1	2	3	4
1	Innehållet i kursen har som helhet höjt min kompetens				
2	Innehållet i kursen dag 1 på fm var givande				
3	Innehållet i kursen dag 1 på em var givande				
4	Innehållet i kursen dag 2 på fm var givande				
5	Innehållet i kursen dag 2 på em var givande				
6	Kursledaren har varit bra				
7	Kursupplägget har passat mig				
8	Kursens tempo har varit lagom				
9	Instruktörerna har varit bra				
10	Körningen var bra organiserad				
11	Boendet har varit bra				
12	Maten har varit bra				
13					
14					
15					

Egna kommentarer

Bilaga

Instruktörshandledning

Praktik

Att tänka på innan körningen påbörjas

Vad	Hur	Tips
Banan	Ska vara besiktigad och godkänd för racing Träningsstillstånd och träningsförsäkring måste finnas Sjukvårds- och övrig räddningsutrustning som anges i banlicensen (för förarkurs) måste finnas. Bemanning av postering enligt banlicens Telefon ska finnas.	
Deltagare	Komplett reglementsenlig personlig utrustning rekommenderas (GT 6). Juniorförare måste ha intyg av målsman med tillstånd att få köra.	
Bil	Bil, som ska användas vid den praktiska delen av utbildningen, bör genomgå en enklare teknisk kontroll - kontrollera speciellt säkerhetsdetaljer. (GT 3)	Ta gärna hjälp av en tekniker

Att gå igenom innan deltagarna får köra ut på banan

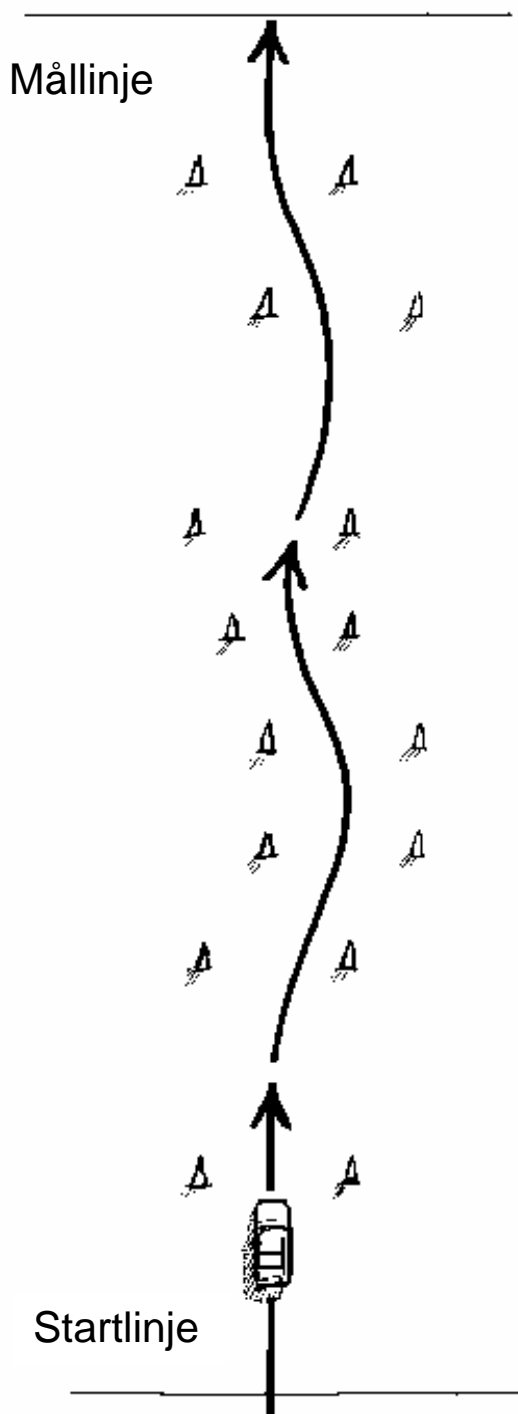
Vad	Hur	Regel
Banan	Instruktören tar sin grupp gående runt banan för att memorera banan. Visa posteringar samt dess utrustning. Repetera flaggorna innebörd. Visa spårval i kurvorna Vad ska man göra vid t ex. en avåkning? Vart ska man förflytta sig när man av någon orsak lämnar bilen på eller bredvid banan.	
Personlig säkerhets- utrustning	Kontrollera deltagarnas personliga utrustning	GT 6
Säkerhets-kontroll	Gör en sista visuell säkerhetskontroll av bilen.	GT 3
Sittställning	Visa föraren sittställningen – poängtera vikten av att sitta korrekt. Bra regel är att kontrollera avståndet till ratten: Se till att du har stöd för axlar mot stolsryggen. Placera ena handleden löst upp på rattcirkeln. Kan du "vika" ner handleden inåt/neråt utan att ändra axelläget sitter du rätt. Förklara att inga händer eller tummar får vara placerade innanför rattkransen pga skaderisken. Kopplingspedalen ska kunna trampas ner helt i bottenläge utan att du ändrar sittställning. Alla reglage på instrumentpanelen ska vara möjliga att nå utan ansträngning Ställ in backspeglar, både inre och yttre. Justera in säkerhetsbältet för korrekt passning.	

Nu börjar körträningen

Vad	Hur	Regel
Specialutbildning för juniorer och icke körkortsinnehavare	Kontrollera samspelet mellan gas och koppling. Träna start, stopp, backning samt krypkörning. Genomför körövningar med växling, bromsning och manöverkörning	Körgårdsövning - se längst bak i denna handledning
Ordinarie körövning	<p>Ta ut hela gruppen på banan och kör "följ John". Du kör i ledarbilen i ett moderat tempo med avsikt att visa spårval. Avbryt efter 5-10 varv.</p> <p>Nu tar du dig an deltagarna individuellt. Varje elev i din grupp kör du runt banan i elevens bil, med denne sittande bredvid. Vid detta tillfälle poängterar du bilens placering på de olika banavsnitten, växlings- och bromspunkter, kurvtagningsteknik etc. Övriga deltagare iakttar körningen från depån.</p> <p>När du har kört första gången med eleven får eleven träna själv.</p> <p>Som instruktör kontrollerar du noga dina elevers körning, du alternerar mellan eleverna med råd och dåd både som passagerare och förare. Glöm inte att träna omkörningar.</p> <p>Samordna med kursledare och instruktörer så att samtliga deltagare får göra provstarter. Prova både stående start parvis.</p> <p>Som avslutning på den praktiska delen på utbildningen får deltagarna köra ett eller flera träningsheat.</p>	
Efter körningen	Samla gruppen efter avslutat körning för att diskutera och kommentera körningen och utbildningen Var beredd på frågor	

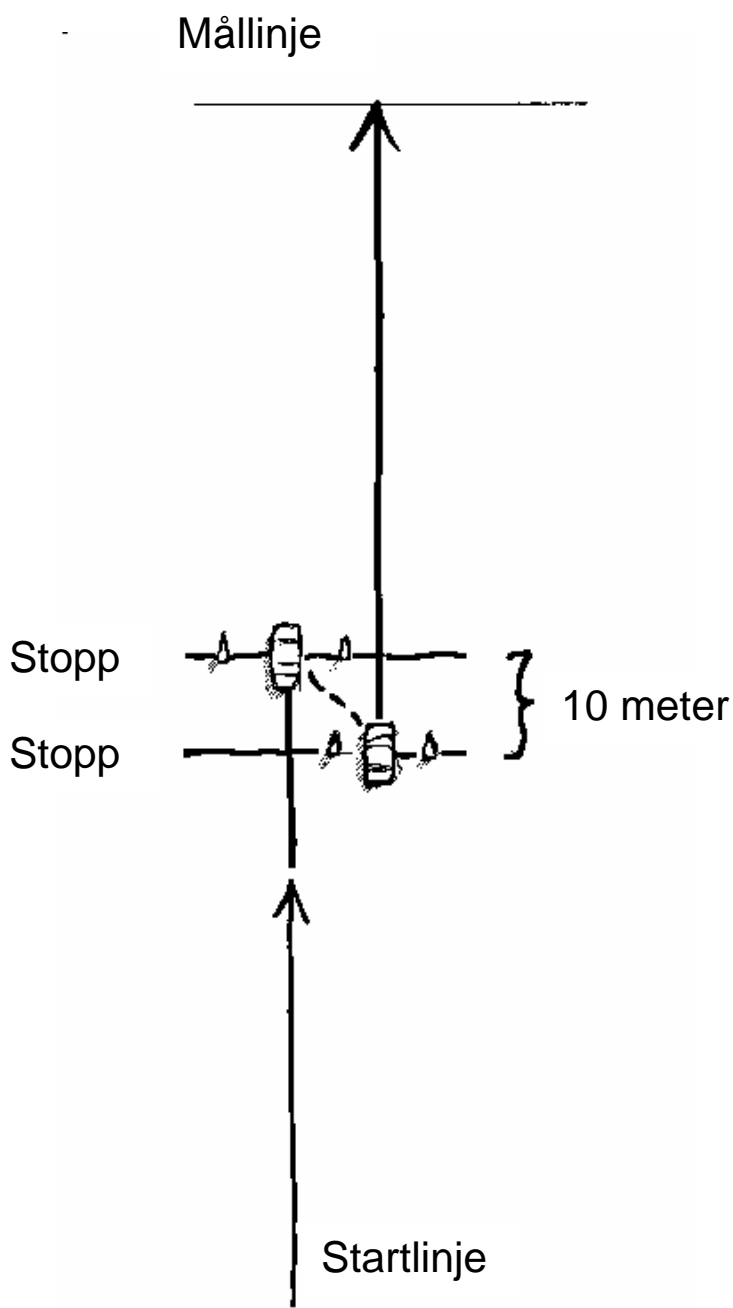
Övning 1

Övningen omfattar körning mellan koner utplacerade enligt skiss. Hastigheten ska vara 50 km/h. Övningen bör omfatta 100 meter mellan start- och mållinje. Avståndet mellan konerna i sidled ca 4 meter. Övningen genomförs både fram och baklänges. Efter hand flyttas konerna så banan blir krokigare.



Övning 2

Övningen omfattar körning rakt fram i ca 40 km/h med inbromsning och stopp mellan konerna. Därefter ska bilen backas och stannas mellan koner, varefter övningen avslutas med full acceleration fram till mållinjen



Övning 3

Slalomkörning mellan koner.

Avståndet varieras mellan konerna under övningen gång

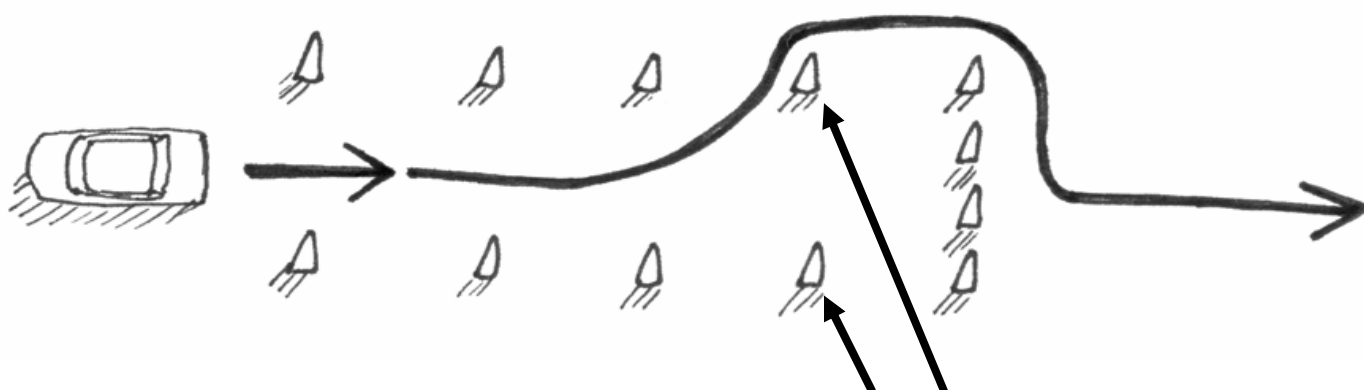


Broms med undanmanöver

- A Bromsa hårt (låsta hjul)
- B Släpp bromsen
- C Sväng höger – vänster
- D Stanna om det är helt stängt

Att Tänka på blick uppåt och långt fram

Övning 4



Höger respektive vänster kona tas
bort för sväng.
Ibland kan det vara helt stängt.

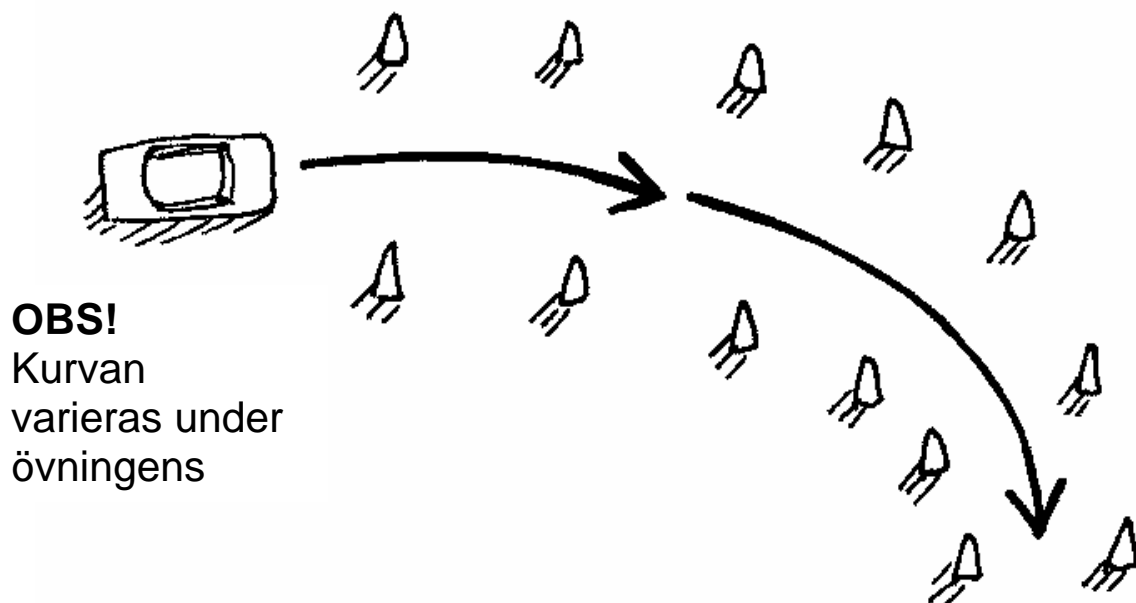
Övning 5

Bromsning i trångkurva

Punktbromsa i kurvan för att minska farten

Lås **ALDRIG** hjulen vid bromsning i kurva.

Vad händer om man låser hjulen?

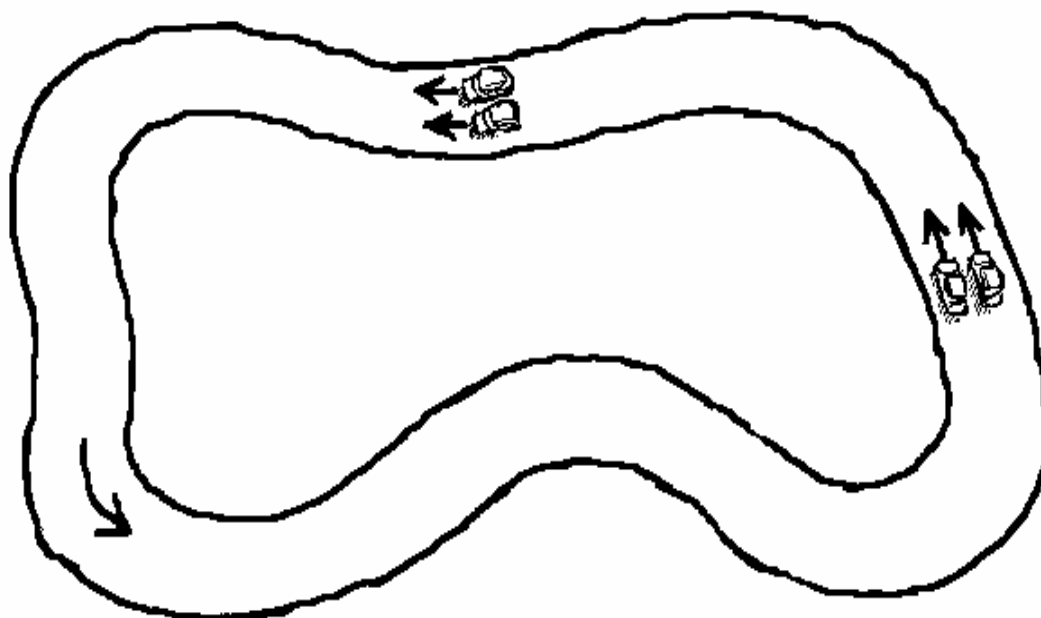


OBS!
Kurvan
varieras under
övningens

Övning 6

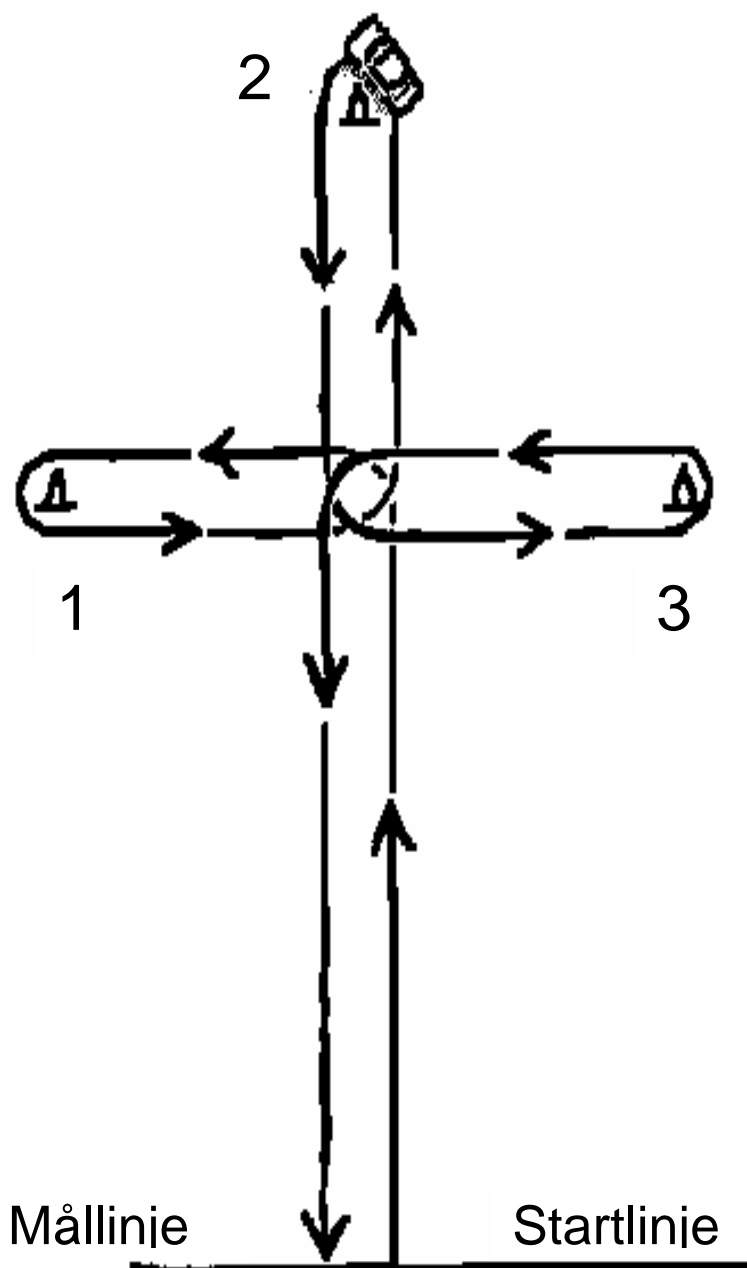
Breddkörning

Två förare kör jämsides runt banan i långsam fart för att känna på hur det är att köra bredvid varandra. Allteftersom ökas farten.



Övning 7

Övningen genomförs i högsta möjliga hastighet. Körning framåt runt konerna i nummerordning. Avståndet mellan konerna ca 15 meter.



Övning 8

Undanmanöver

Föraren kör mot utställd tunna /kon. Bakom, med god säkerhetsmarginal, står en funktionär som i sista stund pekar med en flagga åt vilket håll föraren ska svänga.

