



Att börja tävla med **CROSSKART**





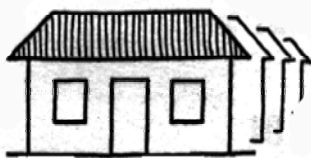
Bilsportens ledning



Svenska
Bilsportförbundet



Regler
Licenser



Distriktsförbund

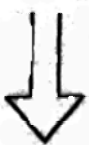


Tillstånd



Motorklubbar

Arrangerar
tävlingar



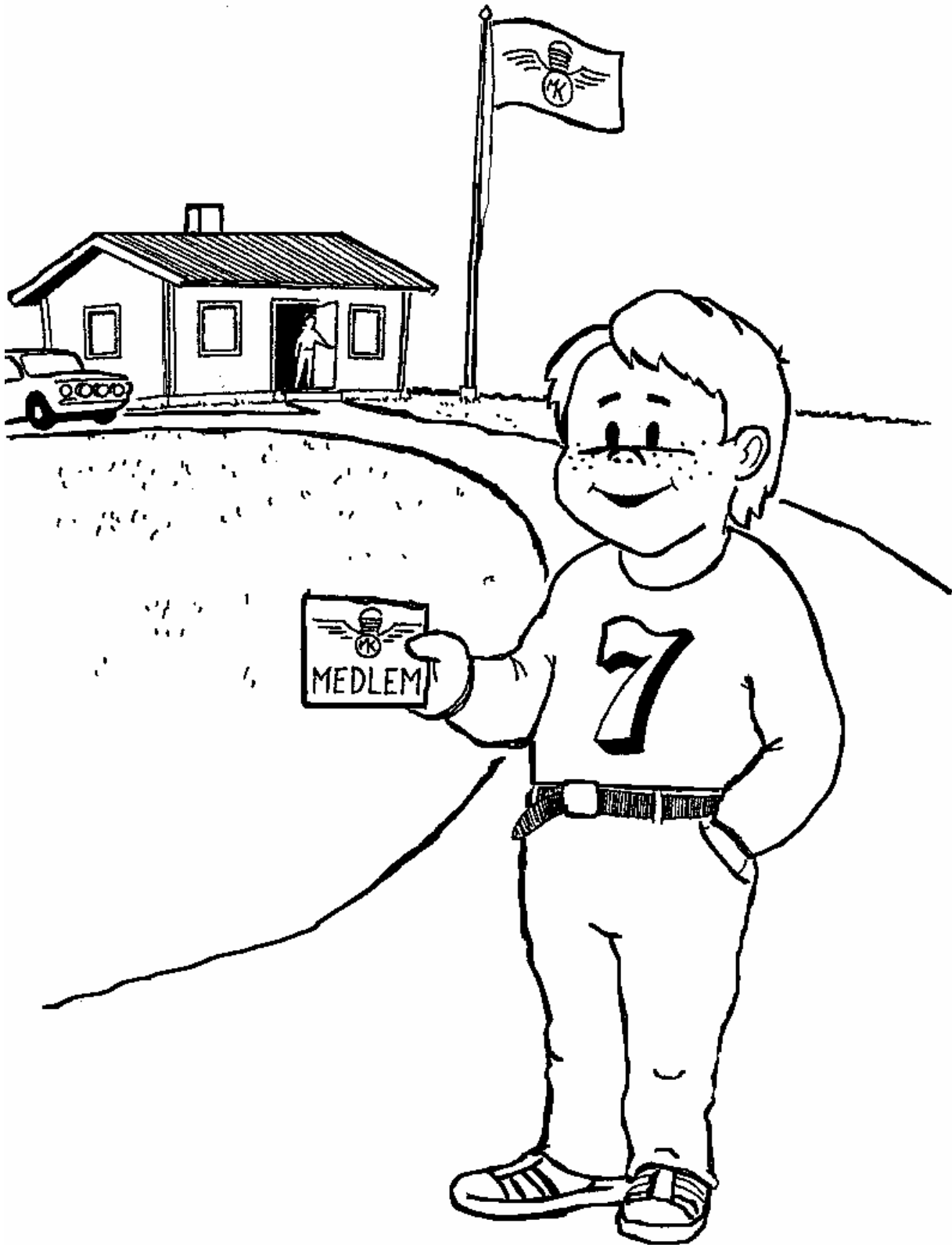
Medlemmar

Förare
Funktionärer

Se Regelboken G1



Medlem i Motorklubb

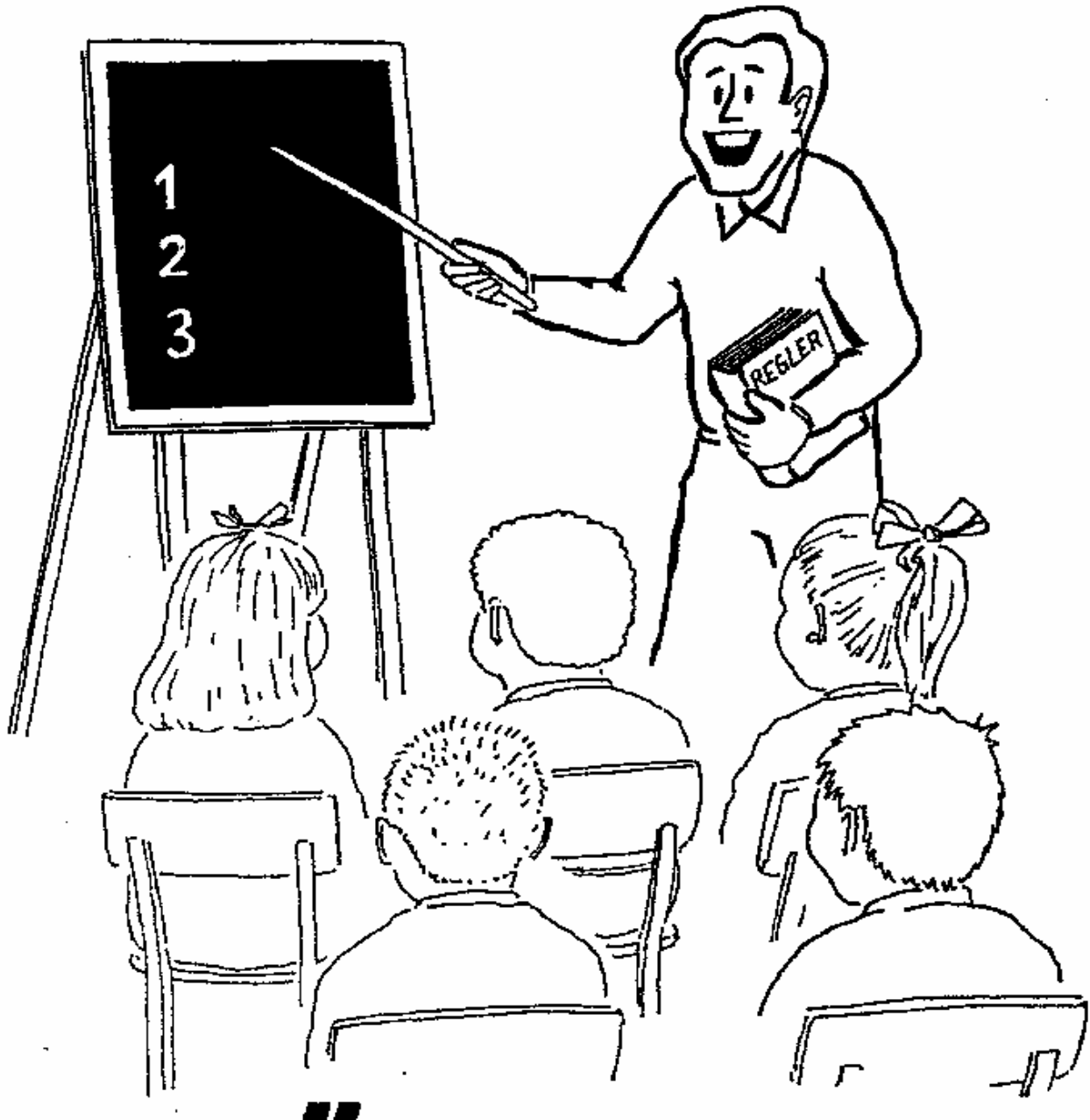


Se Regelboken G 7



Förarutbildning

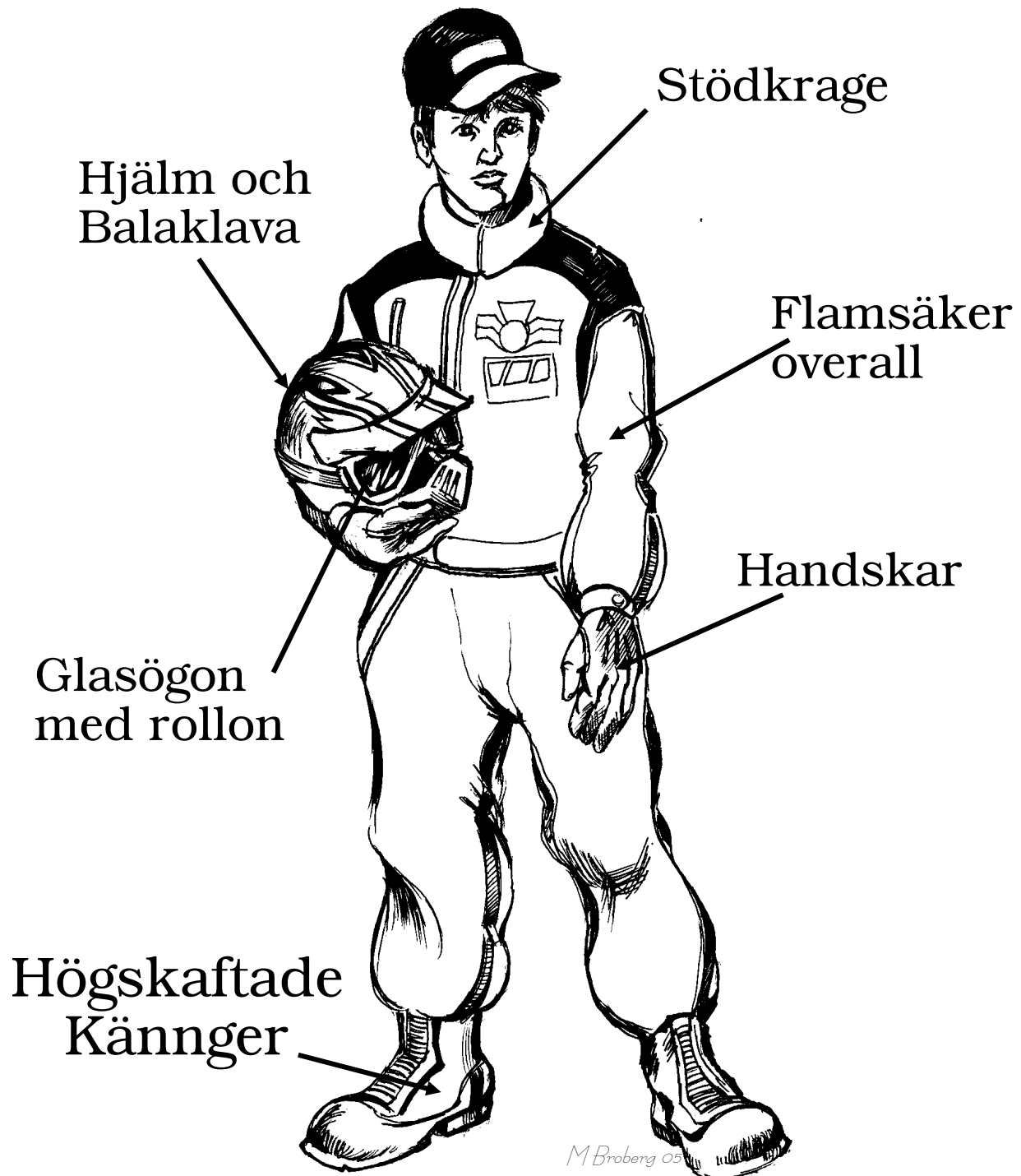
Att ta licens



***Regler: G = Gemensamma Tävlingsregler
CK = Tävlingsregler Crosskart
CK-T = Tekniska Regler Crosskart***



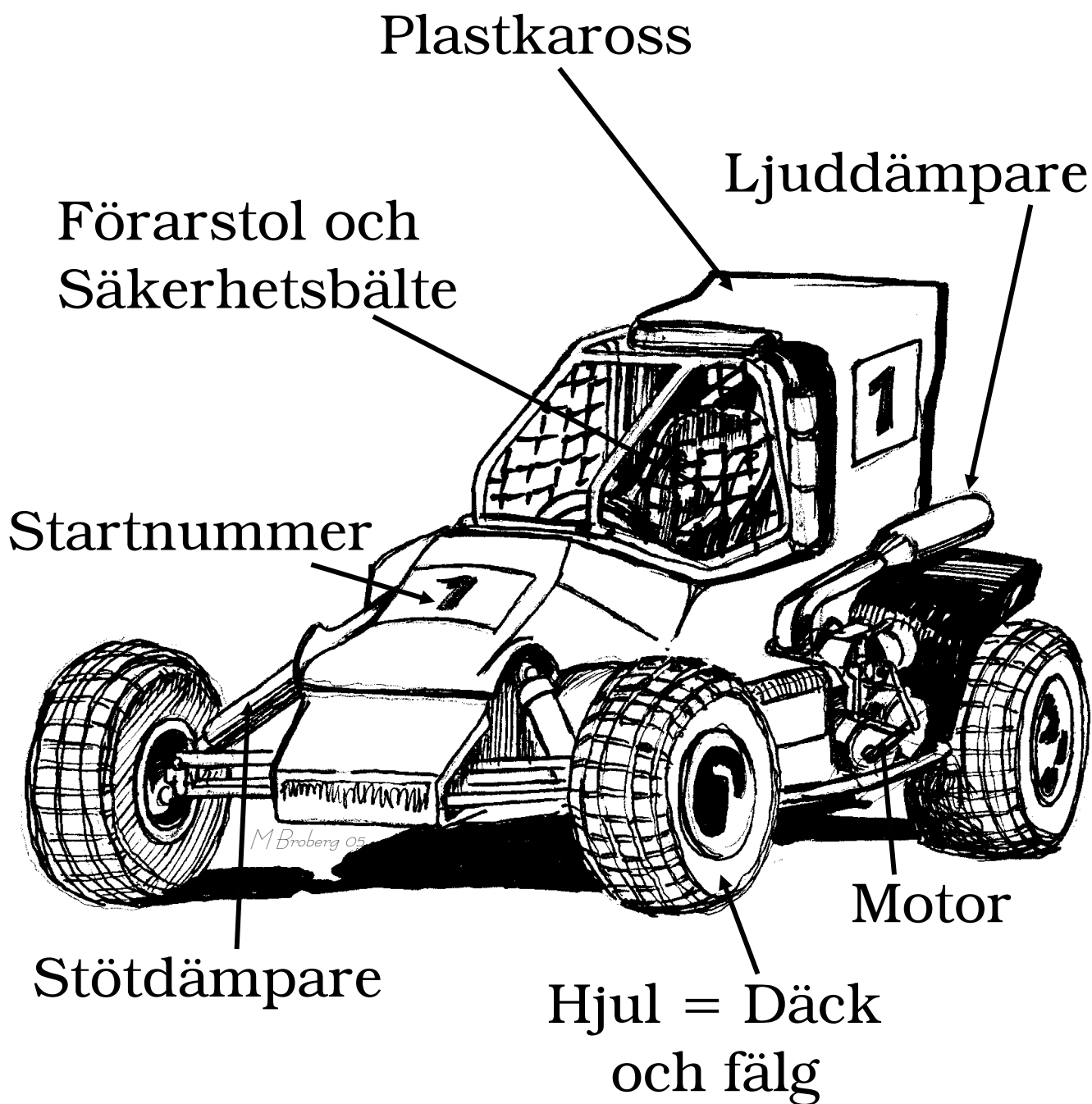
Personlig säkerhetsutrustning



Se Regelboken CK-T 0.6



Bilens utrustning



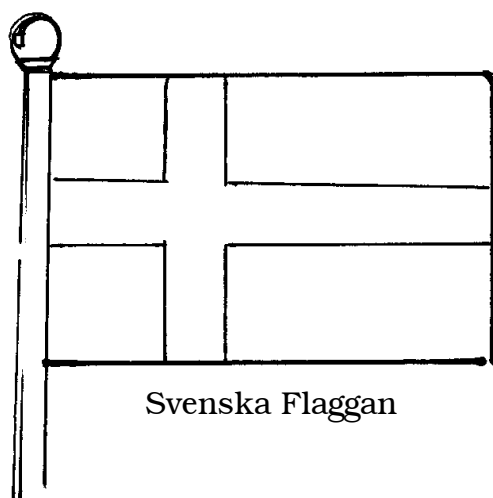
Se Regelboken CK-T



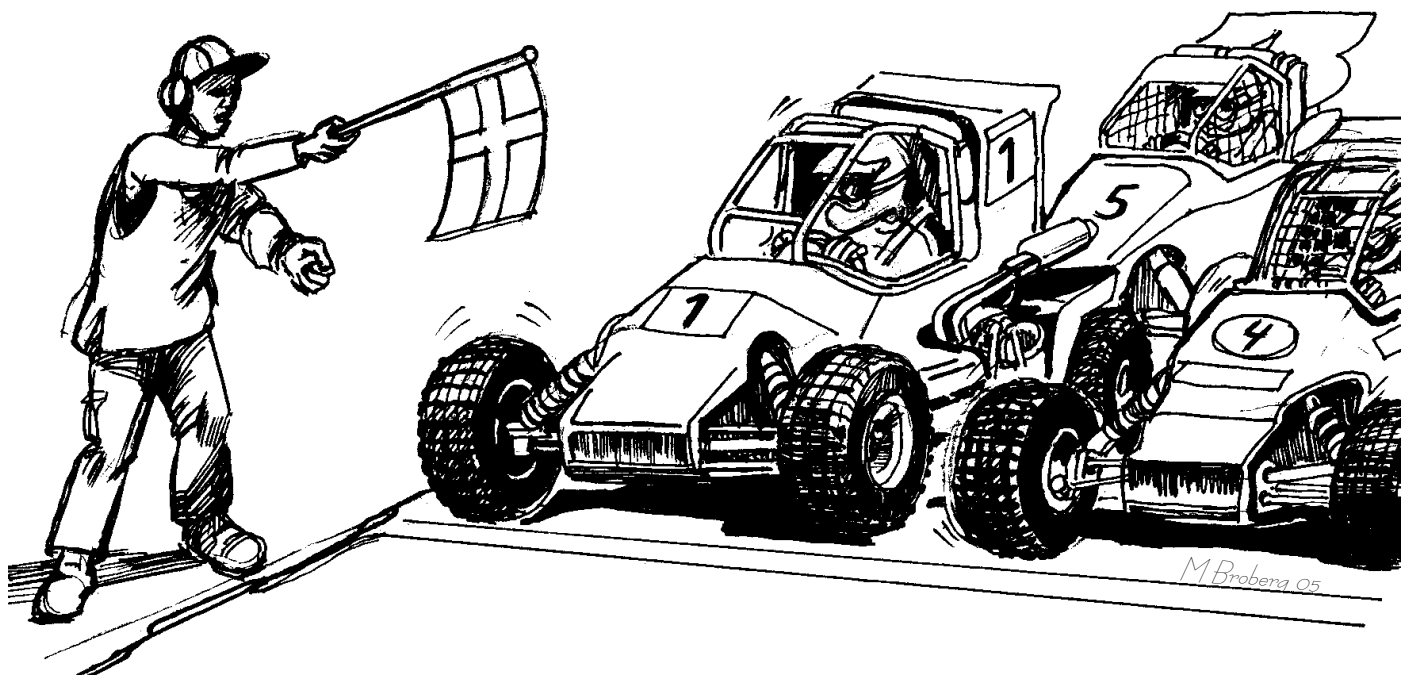
Start

Ljussignal med rött och grönt sken används.

Nationsflagga kan användas vid heat eller träningskörning



Svenska Flaggan

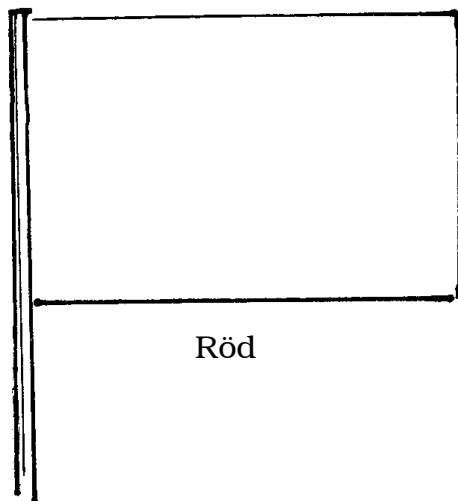


Se Regelboken CK 6.2, 7.7, 7.9

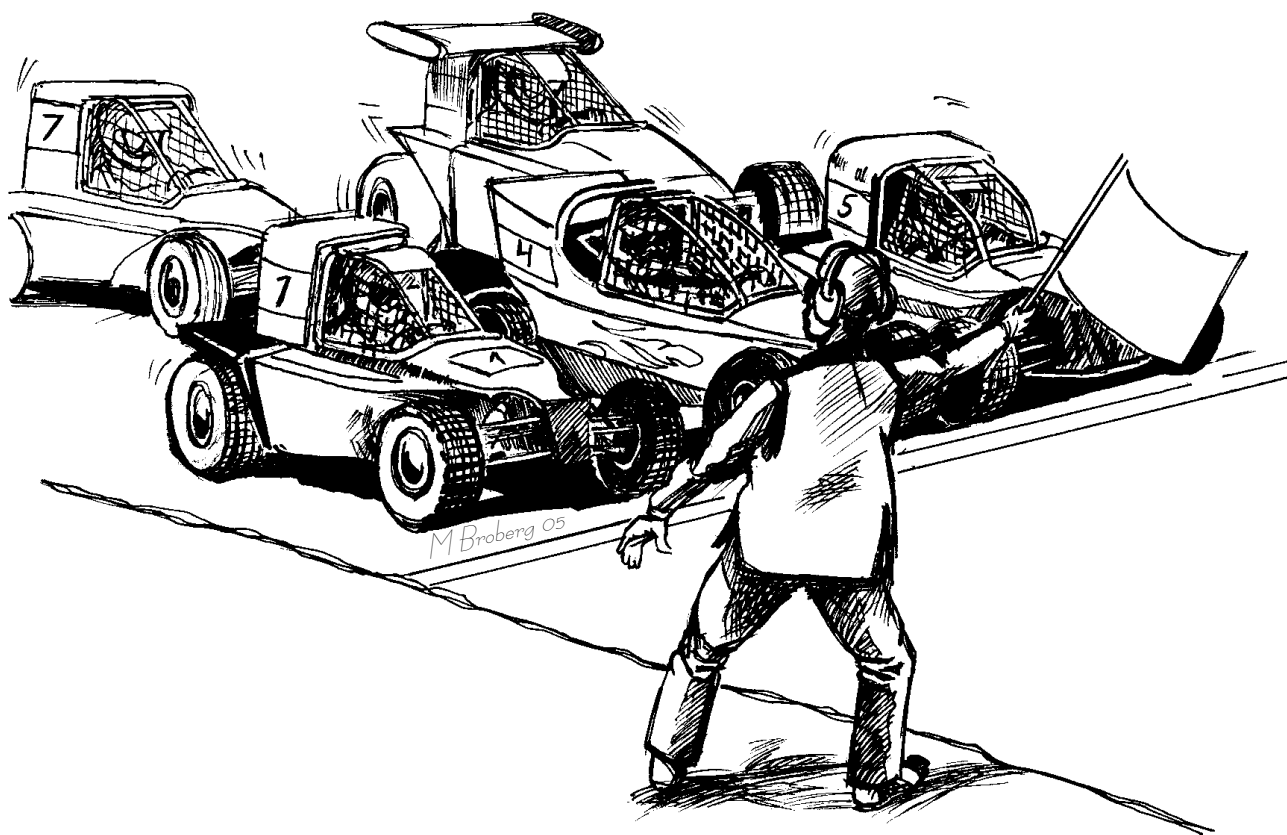


Flaggsignaler

Tjuvstart/Omstart



Röd

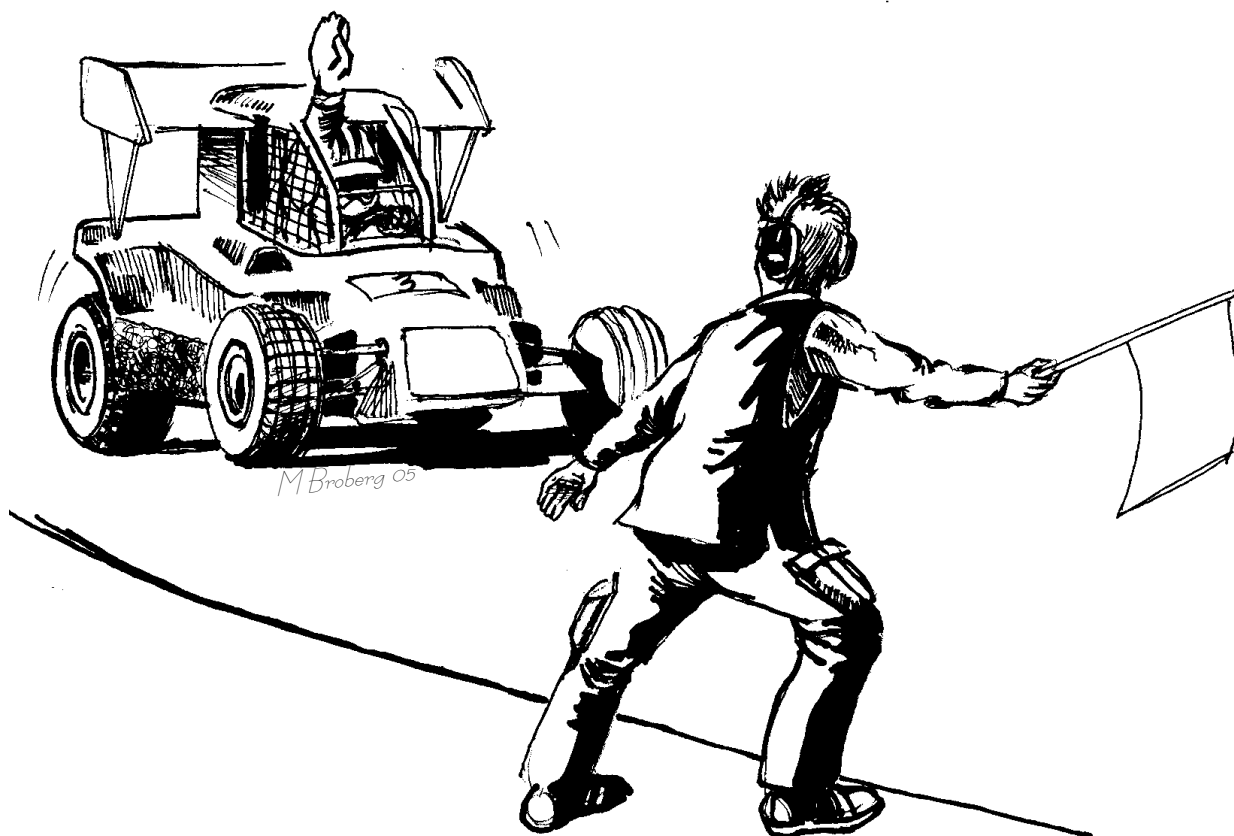
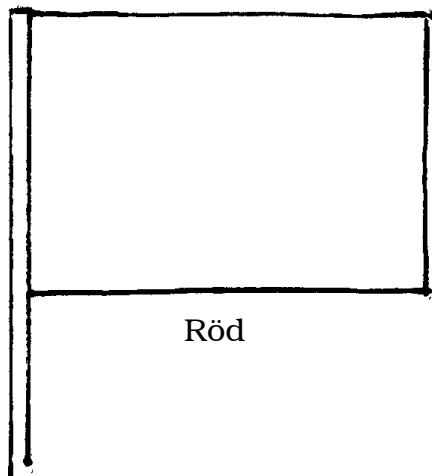


Se Regelboken CK 6.2, 7.10



Flaggsignaler

Stopp. Omstart av heat



Se Regelboken CK 6.2, 7.11



Handsignal

Jag kör sakta

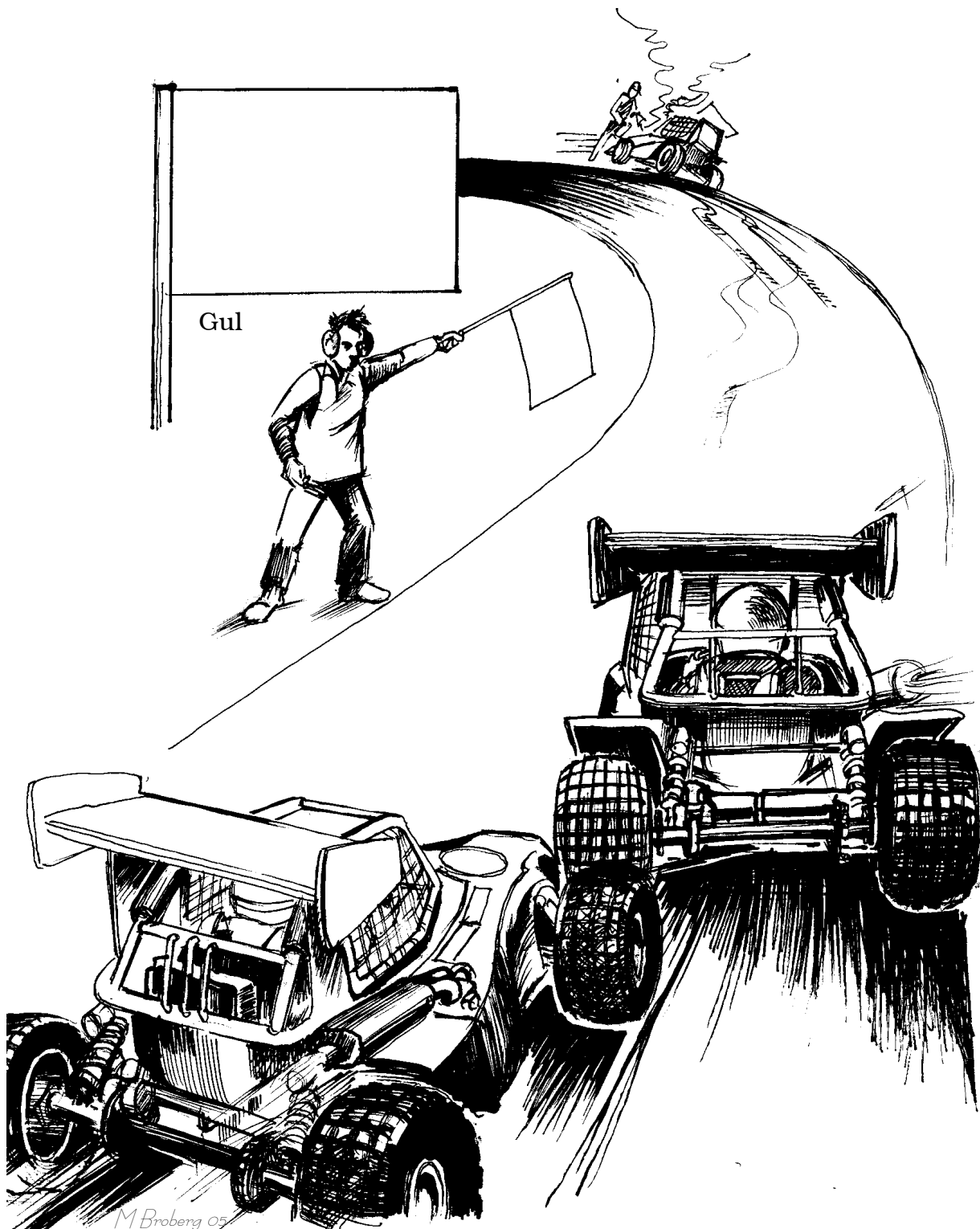


Hemsida: www.sbf.se



Flaggsignaler

Fara, omkörning förbjuden

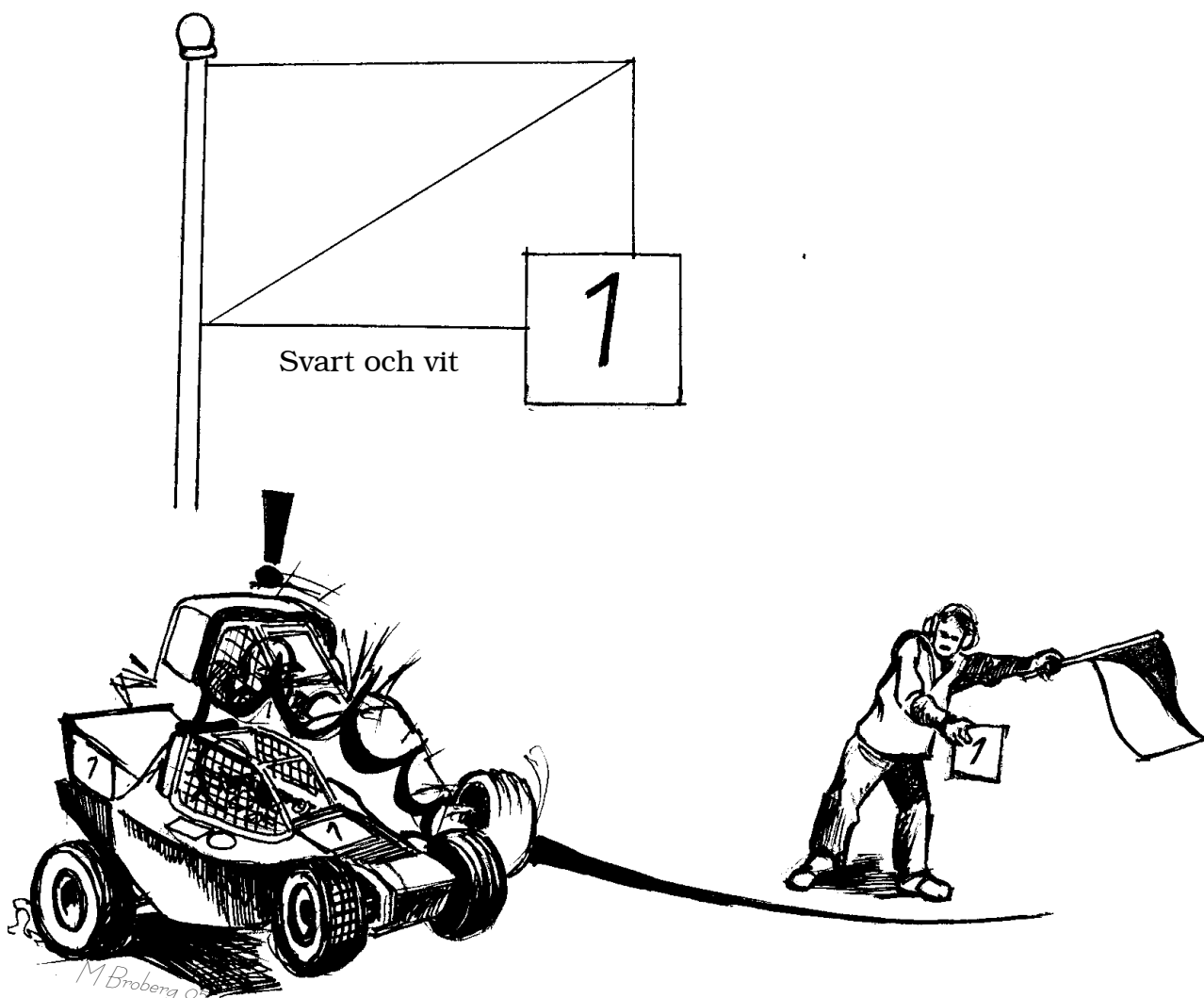


Se Regelboken CK 6.2



Flaggsignaler

Varning, du är under observation

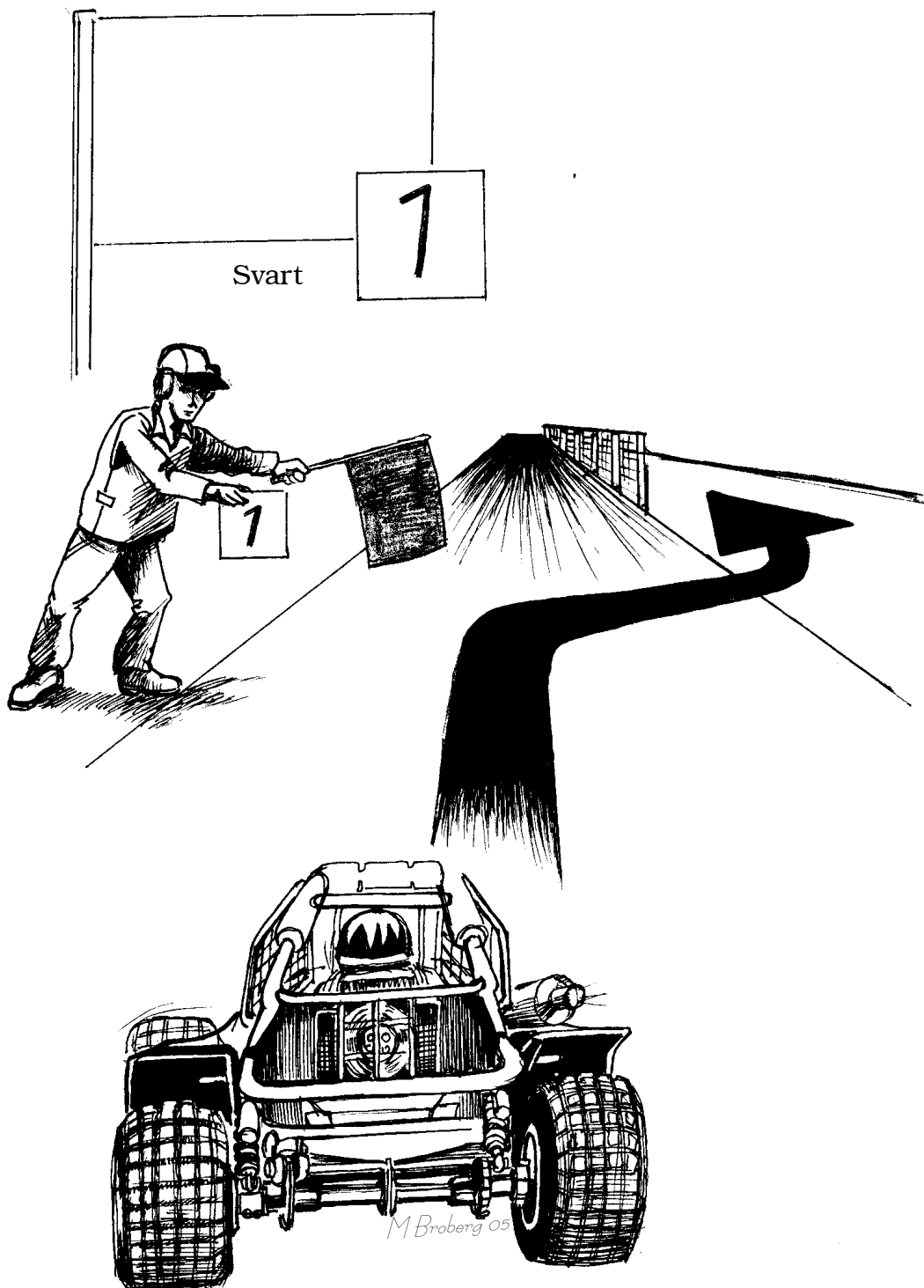


Se Regelboken CK 6.2



Flaggsignaler

Svart, uteslutning ur heat.
Kör in i depå

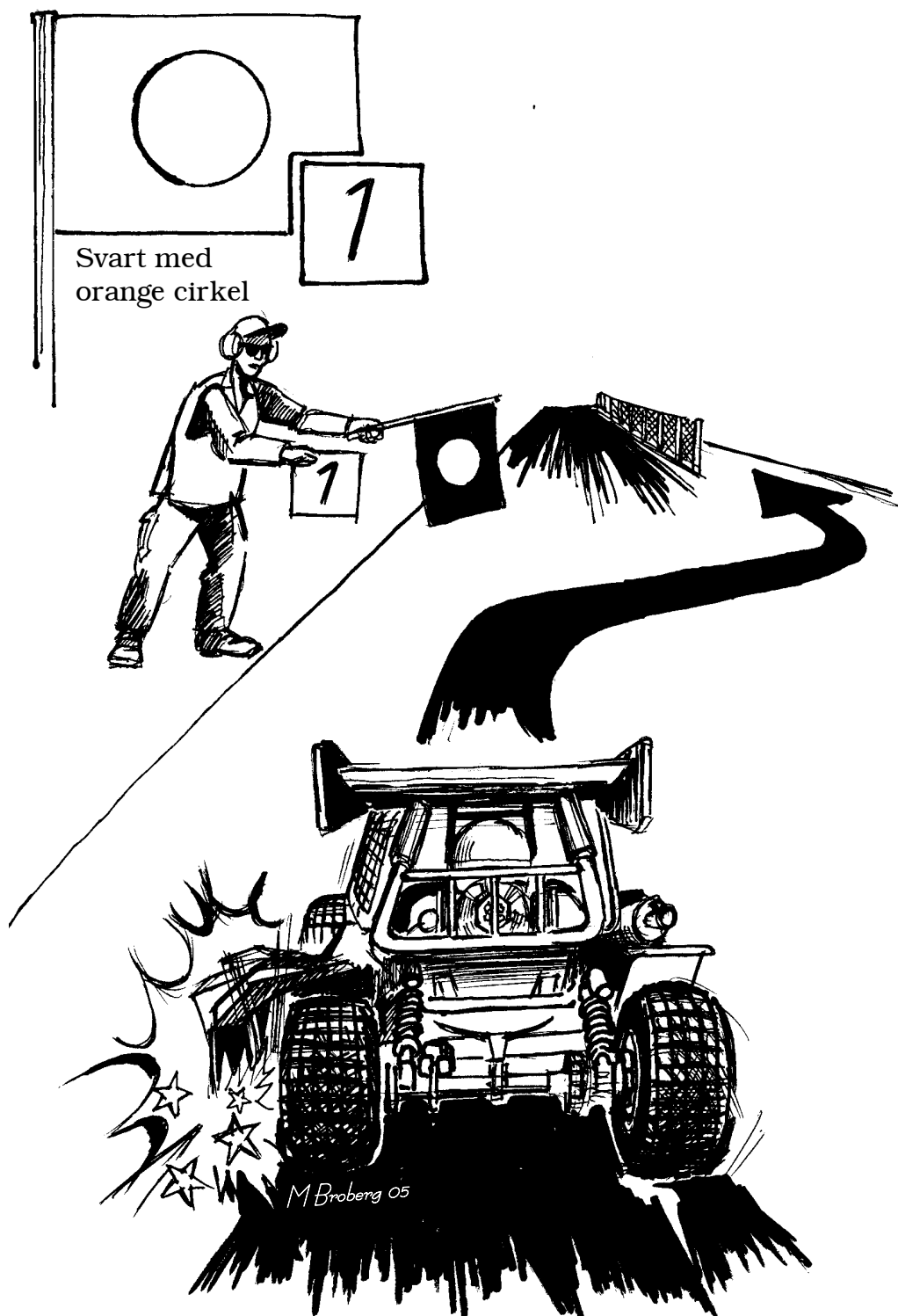


Se Regelboken CK 6.2



Flaggsignaler

Tekniskt fel. Kör in i depå

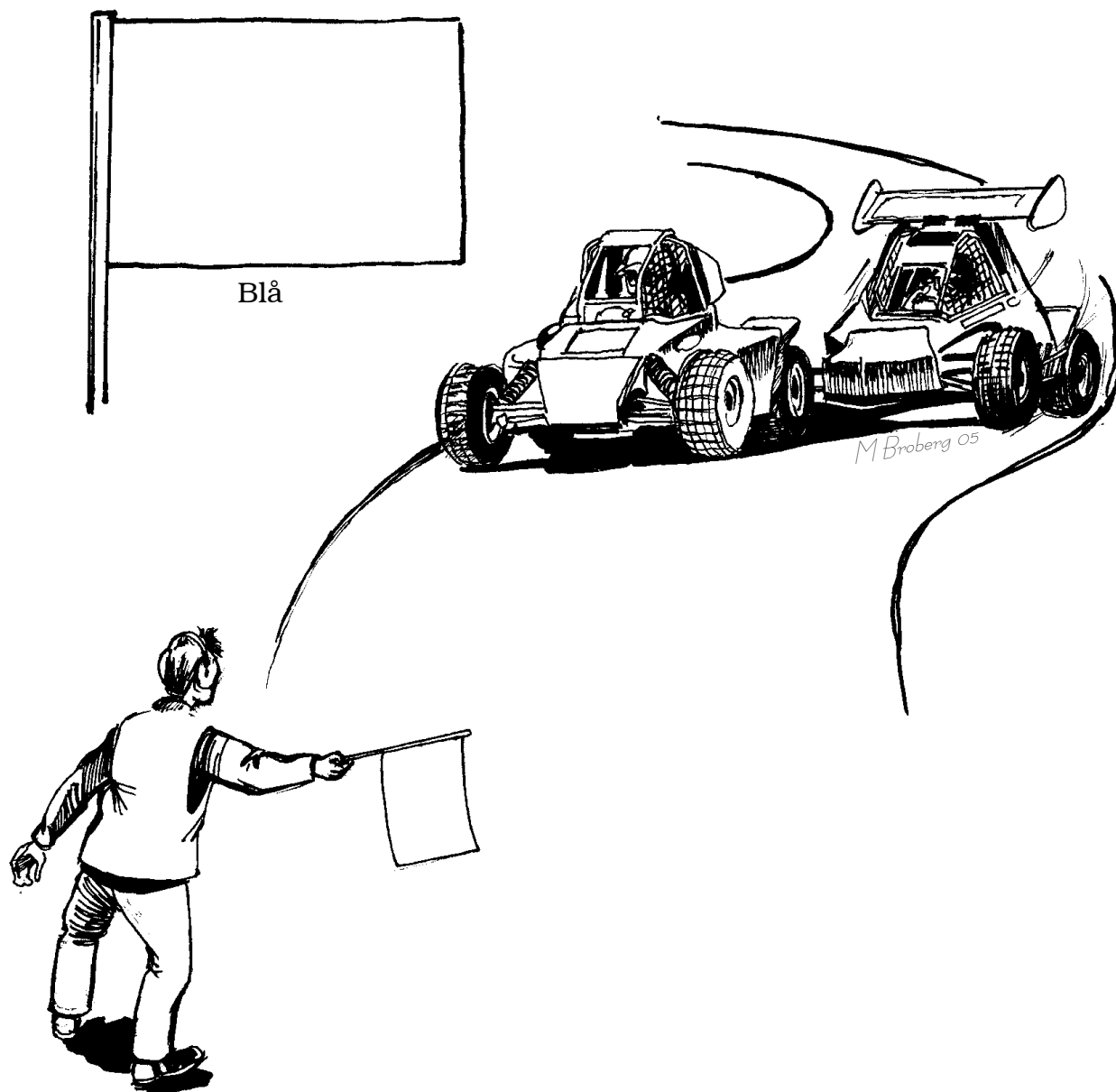


Se Regelboken CK 6.2



Flaggsignaler

Snabbare förare bakom.

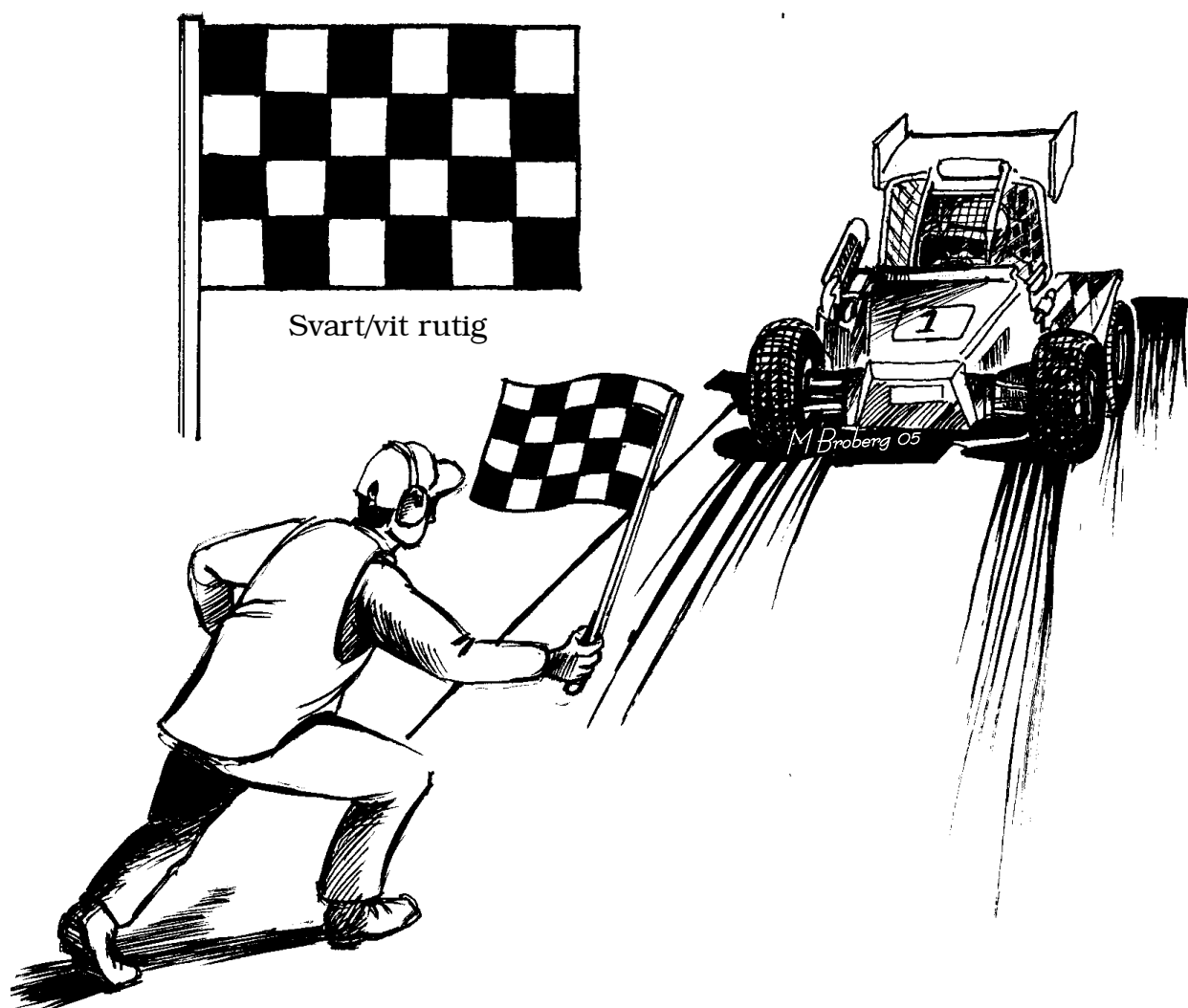


Se Regelboken CK 6.2



Flaggsignaler

Mål

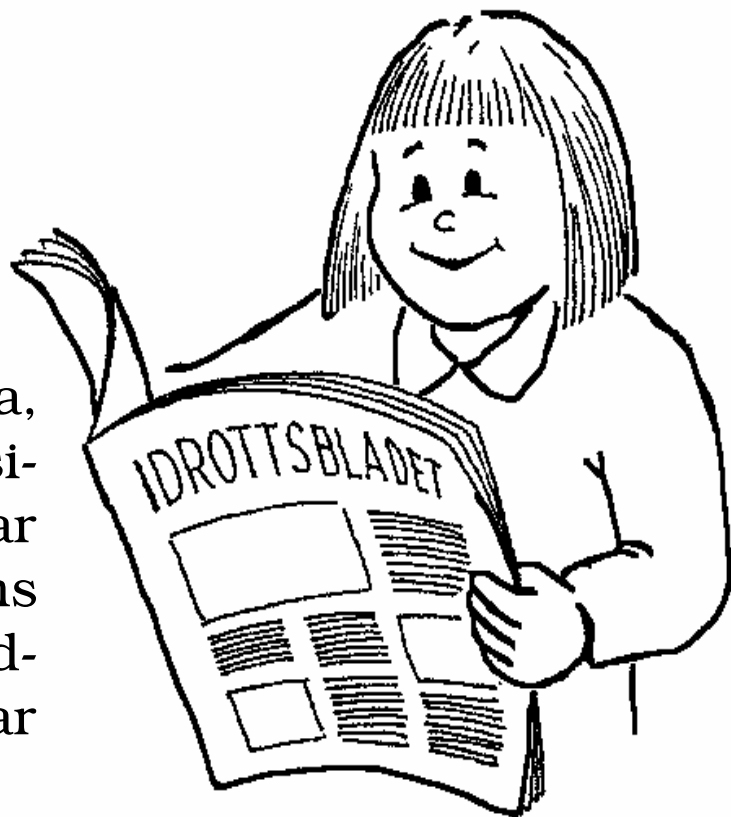


Se Regelboken CK 6.2



Inbjudan till Tävling

På SBF:s hemsida,
klubbarnas hemsidor
och i tidningar
för Motorsport finns
det i regel inbjudningar
till tävlingar



MK Hjulet inbjuder till Guldratten i Crosskart

Lördagen den 30/5

Klasserna 125 cc, 250 cc, 500 cc, och
uppvisning av Crosskart Mini

Skriftlig anmälan till

MK Hjulet, Drevgatan 78, 123 55 FÄLGARP

Sista anmälningsdag den 15/5

För information se www.hjulet.se eller ring Maggan Gas
Tel 0789-12 34 56

Separata inbjudningar kan även finnas hos din klubb

Se Regelboken CK 4.2



Anmälan

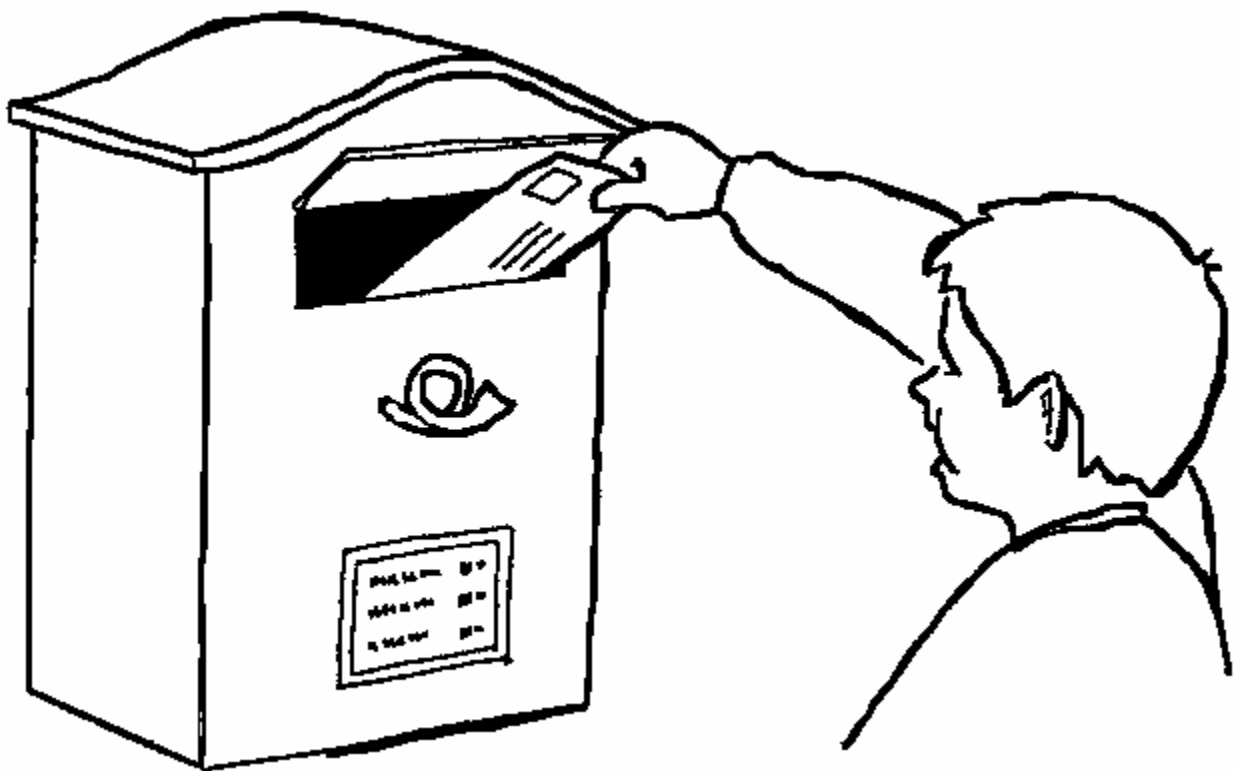
Anmälningsblanketten får varje förare hämta på förbundets hemsida. www.sbf.se

De består av två sidor:

1. Anmälan
2. Besiktningsprotokoll

De två ska fyllas i korrekt och sedan skickas till arrangerande klubb.

Tänk på att göra det innan sista anmälningsdag



Se Regelboken CK 4.3-6



Dags för tävling

1. Arrangerande klubb ska ha skickat er en startbekräftelse.
2. Medlemskort och licens ska vara med till tävling.
(Har du anmälarlicens ska den också vara med)
3. Betalning görs vid anmälan om inget annat anges i inbjudan.
4. Besiktning av bil, personlig utrustning samt Vagnbok skall visas upp. (Bilen ska vara komplett utrustad)

Besiktning



Se Regelboken CK-T 0.5-0.8



Förarsammanträde

5. Förarsammanträde är obligatoriskt och sker enligt arrangörens tidschema.
Se inbjudan.
6. Var uppmärksam på vilka tider som gäller för träning, heat och finaler. Tiderna finns anslagna på anslags tavlan.



Tävling och uppvisning

1. Kör inte fortare än du behärskar.
2. Var uppmärksam på flaggorna.
3. Vid bestraffning. Gå till tävlingsledaren när du blir kallad.
4. Tänk på uppförandet på och utanför banan.

Se Regelboken CK 7.5, 7.8

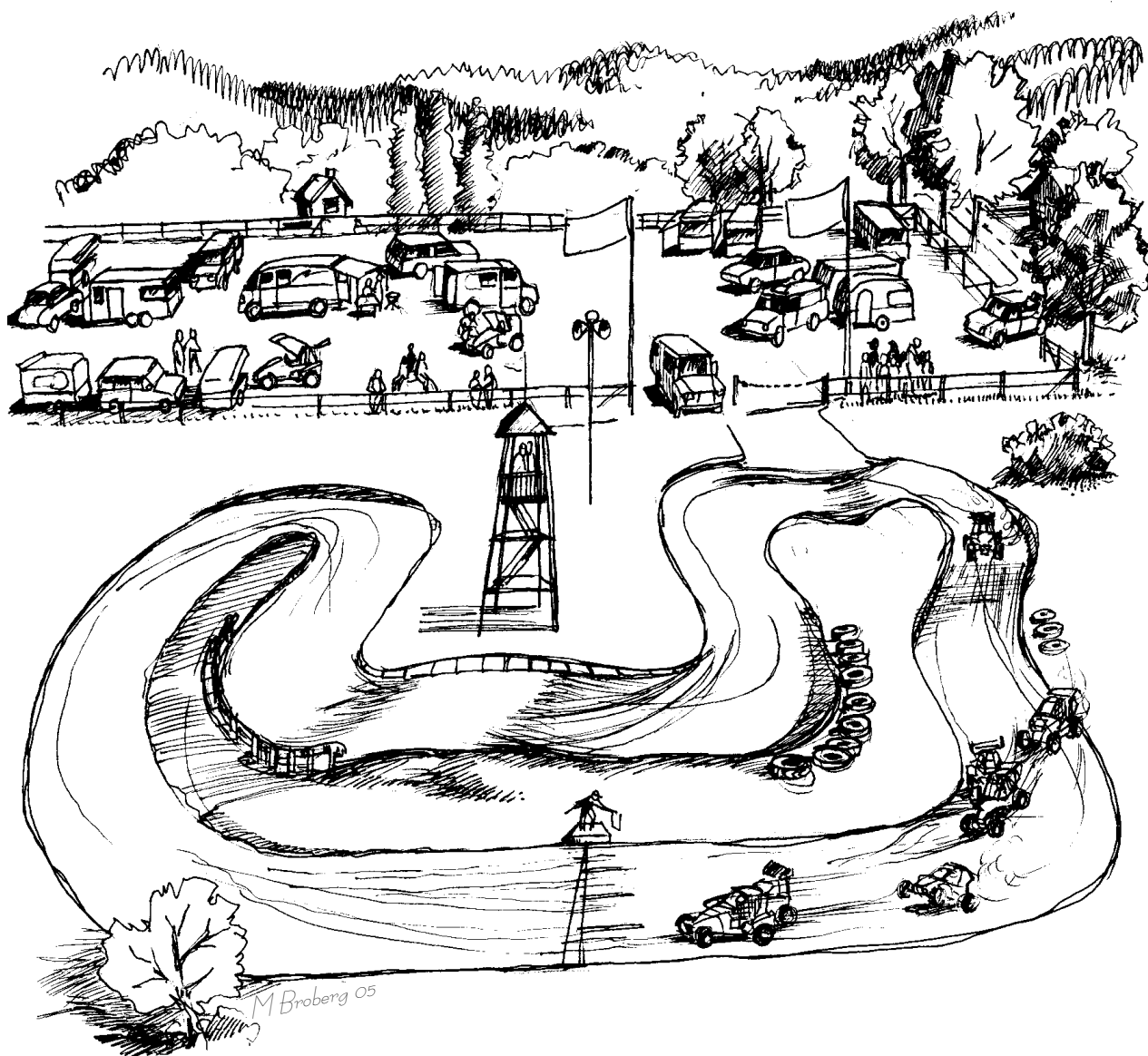


Körteknik

Här nedan ser du en bild på tävlingsbanan.

Var uppmärksam på var Domare och Posteringar finns. Var avåkningar till depån är samt annat runt omkring en tävlingsbana som du bör ha reda på.

Spårval är olika på olika banor. Innan du börjar träningen gå en runda på banan. Kolla in svårigheterna, memorera den och spårvalet.



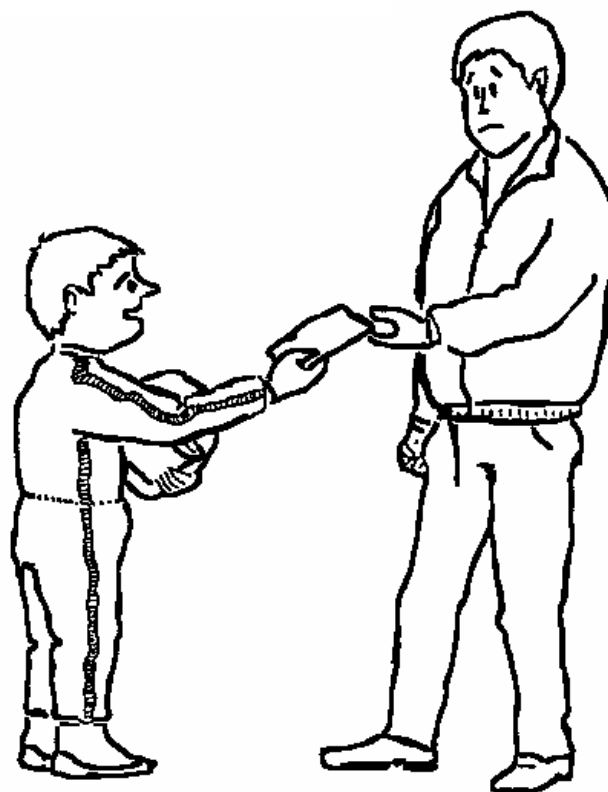


Bestraffning



Protester

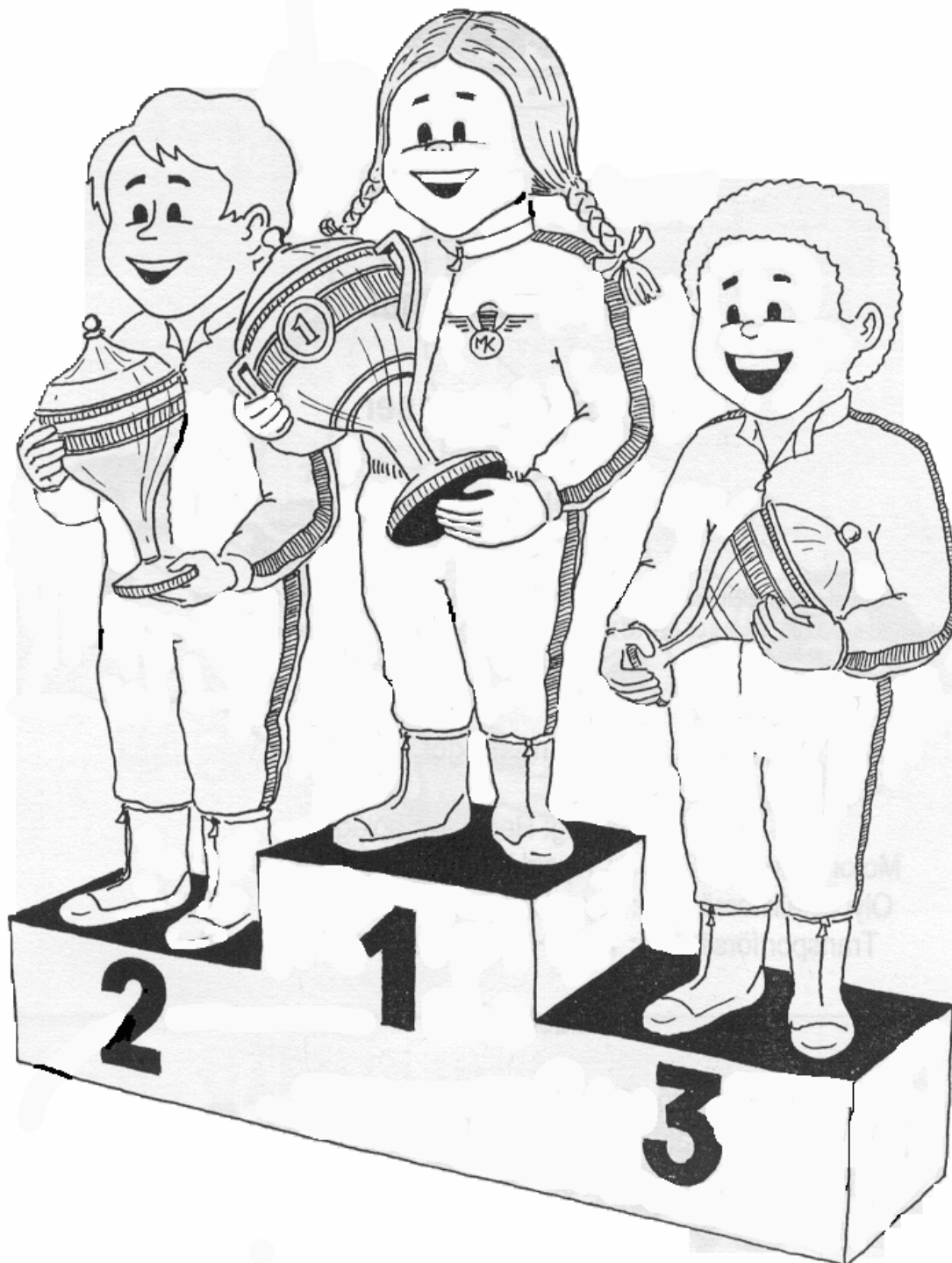
Lämnas till
tävlingsledaren



Se Regelboken G 14.1-4, CK 10, 11, 12



Prisutdelning



Se Regelboken CK 9, 9.1, 9.2



Förväntningar

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 tävlar.

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

Att du visar respekt för andra och är en god förebild för sporten, har vårdad klädsel och sköter din kropp.

Att du följer reglerna och uppför dig på ett sådant sätt som du själv vill bli bemött.

Att du tar kontakt med tävlingsledningen när du är missnöjd.

Att du inte nyttjar Alkohol, Tobak, Droger eller Dopar dig.

SBF förväntar sig av dig som förälder, tränare och mekaniker

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

Att du/ni tar kontakt med tävlingsledningen när du/ni är missnöjd

Att du/ni inte skäller på funktionärer och domare 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.

Hemsida: www.sbf.se



Svenska Bilsportsförbundet

Bilsportens Hus
Bergkällavägen 31 A
192 79 Sollentuna

Tel. 08-626 33 00 Fax 08-626 33 22

Hemsida: www.sbf.se

Information

Har du frågor och funderingar angående
Crosskart-sporten?

Kontakta din klubb och dina klubbkompisar,
de ställer upp och svarar på dina frågor.

Har inte din klubb alla svar på dina frågor,
ta kontakt med ditt distrikts SGA
(Sportgrensansvarig). Namn och telefonnummer
finns på SBF hemsida under info, distrikt.

Finner du inte svaren kan du slutligen kontakta
Crosskart-utskottet via SBF:s hemsida.

Hemsida: www.sbf.se

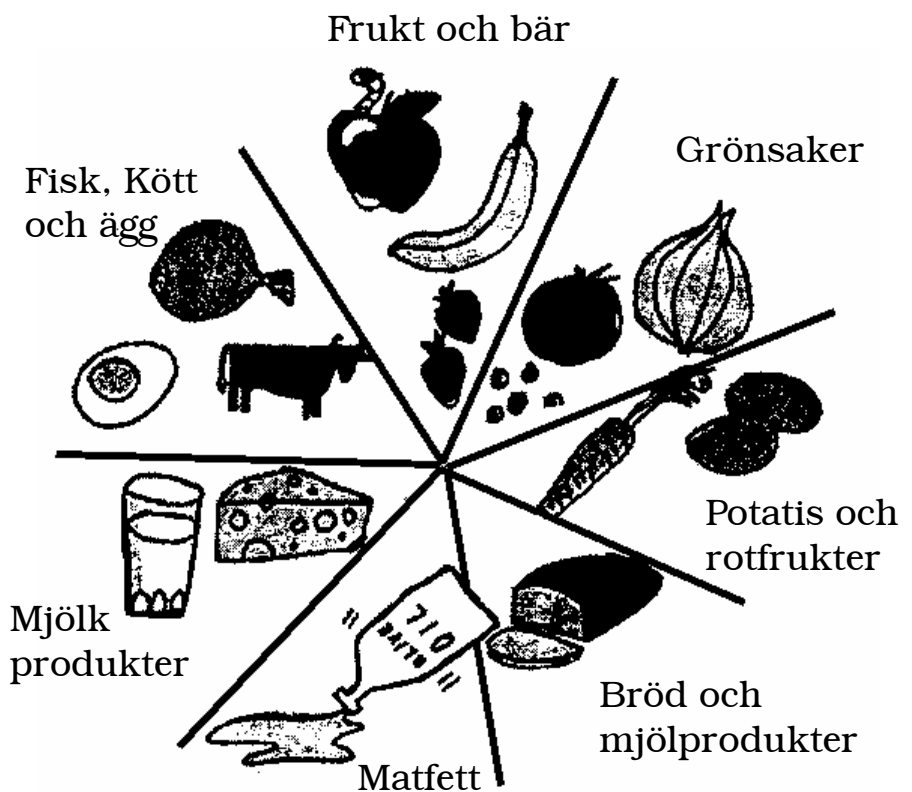


Kostcirkeln

Detta bör du veta för att nå ett bra resultat:

Ät rätt mat:

1. Vad du äter och dricker påverkar hur bra du kan prestera.
2. Tänk på att följa kostcirkeln, din kropp behöver bra byggstenar.
3. Undvik fet mat t.ex. hamburgare.
4. Tallriksmodellen är ett bra sätt att få i sig bra mat.



Bra mellanmål:

1. Fruktoghurt + 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 Kötträtter med ris eller potatis + grönsaker, pastasallader.

Mindre bra val

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

Hemsida: www.sbf.se



Mental träning

Att träna sitt tänkande

Det viktigaste är att du har roligt och att du tillsammans med dina kamrater har kul, både när ni tränar och tävlar.

Var noga med hur du uppför dig, om du blir arg och besviken skäll inte på funktionärerna, dina medtävlande eller dina föräldrar.

Det är lika viktigt att träna sitt tänkande som det är att träna sin kropp.

Skapa positiva tankar, föreställ dig något som du blir glad av.

Använd och tänk de positiva tankarna när du känner att du inte är på humör.

Se möjligheterna vid varje tillfälle, vad kan jag lära av den här situationen, vad kan jag ta med mig och hur kan jag förbättra mig till nästa träning- tävling.

Inför träningen eller tävling, fokusera på nuet här och nu, tänk inte på saker som hänt innan. Ta fram de positiva tankarna som gör att du blir på gott humör och får dig att känna att du ska klara ditt lopp bra.

Var bestämd och tro på dig själv .

När du har gått banan, sätt dig ner och försök att se banan i ditt inre div. visualisera banan, se dina spårval och var det går att köra om. Föreställ dig hur det känns när du kommer först i mål.

Diskutera efter träningen/ tävling

Vad gjorde jag när det gick bra, hur kan jag göra lika bra nästa gång.

När det har gått mindre bra, vad gör jag då? Skyller jag på karten, skäller på domaren eller mina föräldrar.

När det går mindre bra vad kan jag då lära mig till nästa gång.

Hur skapar jag en trygg situation runt mig, går jag banan och memorerar vilket spår jag ska välja etc.

Hur gör jag för att hitta koncentrationen och vad gör jag för att behålla den.

Ser jag på mig själv som en vinnare.

Vad får mig att tända till, att bli bäst när det gäller.

Kör jag crosskart för att jag vill det eller för att mina föräldrar vill det.

Diskutera med din tränare/mekaniker

Vilka är dina straka sidor

Vilka är dina svaga sidor

Vad bör du träna på

Vad vill du ha hjälp med

Hemsida: www.sbf.se



Mediakontakter

Lathund för mediakontakter

1. Definiera Dig själv: vem Du är, vad Du vill och hur Du ska nå Dina mål.
2. Definiera Dina mediala kontakter, välj nivå som motsvarar Din egen nivå: lokal press, lokal radio, fackpress, rikspress, Radiosporten, TV-sporten och kanske övrig press såsom veckotidningar och skvallerblaskor. Glöm inte en egen hemsida, ett billigt och effektivt kommunikationsmedel
3. Lägg upp Dina adressregister: postadresser, telefonnummer, faxnummer, mobiltelefoner och e-mail. Ordna gärna i grupper så att sändning sker snabbt.
4. Tag personliga kontakter - börja lokalt och arbeta Dig sedan uppåt för att presentera Dig själv.
5. Presentationsmaterialet bör vara tryckbart. Om Du inte kan skriva tidningssvenska själv så be någon om hjälp. Välj helst någon som har journalistisk bakgrund - glöm inte att varenda "wannabee" i bilsporten tycks skicka pressmeddelanden till hela media-Sverige. Bruset är högt och konkurrensen hård, med andra ord.
6. Lägg Ditt presentationsmaterial på Din egen hemsida. Komplettera med bra bilder som ska kunna publiceras fritt (utan kostnad) mot angivande av källan.
7. Tag kontakt med utvalda journalister före varje start - kolla publiceringstider och deadlines så att Du vet när Du senast bör höra av Dig med resultat. *Om Du lovat ringa måste Du ringa även om det gått dåligt!*
8. Samla mediaklipp - för en relativt rimlig kostnad kan man abonnera på tidningsartiklar, radio etc för att skapa sig en bild av sin egen mediala penetration. Glöm inte att förse sponsorerna med pressklipp löpande. Försök förklara skillnaden mellan journalistik och reklam; med andra ord varför artiklarna handlar om Dig och inte om dem.
9. En pressklippssammanställningen blir ovärderlig både när det gäller nuvarande och nya sponsorer. Enklast, billigast och mest professionellt är att lägga allt på en CD-ROM.
10. Ljug aldrig i mediala sammanhang. Du kanske inte alltid behöver säga *hela* sanningen. Men glöm inte att den som ljuger kan förlora sin trovärdighet på två sekunder. Det kan ta två år att bygga upp trovärdigheten igen.

Framtagen av:

Gunnar Elmgren för Svenska Bilsportförbundets juniorseminarium.

Hemsida: www.sbf.se



Sponsorvård

Lathund för Sponsorvård

1. Sponsring är ett utbyte av tjänster. Det Du erbjuder måste vara mer värt än det kostar för Din sponsor. (När? Alltid!)
2. Börja med att definiera Dina tillgångar: vad kan Du erbjuda i form av personliga och övriga resurser, i form av reklamutrymme. (När? Snarast!)
3. Tag kontakt i god tid före nästa säsong, gärna redan under sommaren. Välj ut tänkbara sponsorer (*prospects*) som ligger i nivå med Din talang och Dina resurser. (När? Juni – juli!)
4. Kolla när budgetarna läggs. Några speciella kampanjer eller säljtävlingar där Du och Din bil-sport kan passa in? (När? Augusti!)
5. Gör Din presentation (*pitch*) på så många ställen som möjligt. Öva innan, lär Dig tala utan manus. Visa Dig från Din bästa sida i alla avseenden. Vem vill bli samarbets-partner med någon som inte kan föra sig eller är fel klädd? (När? September!)
6. Skriv kontrakt som är juridiskt tydliga (*processbara*) ta gärna kontakt med en jurist. Glöm inte att täcka in även vad som händer om Du och Ditt team drabbas av totalt stillestånd, t.ex. vid en krasch eller motorras. (När? Oktober)
7. Utarbeta teamets profil i samråd med sponsorerna. Planera utställningsdeltagande, aktiviteter för sponsorerna och deras gäster. Presskonferens! (När? November – mars)
8. Bjud in sponsorer och deras gäster till den första tävlingen. (När? Januari – mars!)
9. När du är varmkörd och klar för de stora uppgifterna. Jobba i samråd med sponsorerna. Prova att hålla föredrag i motorklubbar, skolan, andra föreningar, i Rotary, kolla om det finns några aktiviteter i Lions regi. Det gäller att Du och därmed Dina sponsorer syns maximalt (När? Hela säsongen)
10. Summera säsongen genom att sammanställa Dina nyhetsbrev och aktivitetsrapporter till en slutrapport. Överlämna den personligen, väl illustrerad med lämpliga bilder. Passa på tillfället att dels fråga vad sponsorn har för planer för nästa år, dels berätta vad Du själv har för planer. (När? September!)
11. Gör Din personliga lathund, baserad på Dina erfarenheter. (När? Snarast!) Nästa säsong börjar NU! Innan innevarande säsong är slut.

Framtagen av:

Gunnar Elmgren för Svenska Bilsportförbundets juniorseminarium

Hemsida: www.sbf.se