



# Handledning Steg 1 och 2 Förarutbildning i Karting

Detta är Handledningen för Förarutbildningen Steg 1 och 2 som beskrivs i regelboken Karting.



## KARTINGSKOLAN



## Förarlicensutbildning i Karting, Handledning

### Minimikrav för förarlicens

Licentyp	Teori	Praktik
Cadetti, Steg 1	5 timmar	3 timmar
Börja tävla steg 2	3 timmar	3 timmar

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

Innan kursstart bör Du ta kontakt SISU i ert distrikt för ta reda på vad som gäller när man använder lärgruppen som metod för att utbilda förare.

Minimikraven är: 3 deltagare vid varje sammankomst inkl cirkelledaren.

### Teori

Som underlag använder du kursmaterial avsett för rätt steg, regelboken samt denna handledning.

Varje deltagare ska ha regelboken för karting samt en kursbok, Det är en fördel om samtliga deltagare har tittat igenom den innan kursstarten.

Vad	Hur	Regel	Material
Presentation	<p>Presentera dig, dina medhjälpare och instruktörer. Du måste engagera speciella instruktörer för den praktiska utbildningen – rutinerade förare är att rekommendera.</p> <p>Gå igenom målen för kursen</p> <p>Gå igenom tidschemat för kursen</p> <p>Låt kursdeltagarna presentera sig för varandra.</p> <p>Gör en gruppindelning på 3-5 deltagare.</p> <p>Presentera kursmaterialet och dela ut det allteftersom. Anteckningsmaterial måste finnas.</p>		
Välkommen till Bilsporten	<p>Berätta kortfattat om bilsporten i stort, dock mest om karting.</p> <p>Hur länge har den funnits?</p> <p>Varifrån kommer den?</p>	G	
Klubben	<p>Vilka stadgar har klubben, vad står klubben för, vilka förväntningar har klubben på dig som förare/förälder?</p>	Klubbens stadgar	
Bilsportens organisation	<p>Berätta kortfattat om beslutsvägar i organisationen</p> <p>Vilka är kontaktpersonerna i distriktet?</p>	G	



## Förarlicensutbildning, lärarhandledning

Vad	Hur	Regel	Material
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, KA	
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 tekniska reglerna finns 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	Ta med handlingar och visa Micro, Mini och Yamaha
Funktionärer  Fair Race	Berätta om vilka olika funktionärer som behövs och deras huvudsakliga arbetsuppgift vid träning och tävling. Prova gärna på att vara funktionär ett par tävlingar.  Varför är det viktigt att behandla funktionärer väl? Hur ska förare uppträda mot varandra, mot mekaniker, funktionärer och publik?	KA  Fair Race material	
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	OH
Flaggor och signaler	Visa de flaggor signaler som används vid träning och tävling och förklara innebörden av dessa.	G	Flaggor alt. OH



## Förarlicensutbildning, lärarhandledning

Vad	Hur	Regel	Material
	Ge exempel på och förklara hur flaggorna används.		
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	Film
Bilens utrustning	Vad måste finnas med på en kart för att den ska vara godkänd	KA-T	Ställ en kart på ett bord och visa på olika detaljer.
Personlig säkerhetsutrustning	Gå igenom och visa på vad som är personlig säkerhetsutrustning och hur den ska vara märkt för att vara godkänd.	KA-T	Kontakta gärna en firma som kan låna ut eller komma 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?	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? Visa RF`s infolder om dopingmedel.	G, RF	Se RF`s hemsida
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, teambuss etc.?	G	



## Förläsningsutbildning, lärarhandledning

Vad	Hur	Regel	Material
Transport	Vilka regler gäller för surring av last och transport av tävlingsfordon?		
Planering och personlig utveckling	Vilka långsiktiga mål och delmål ställer deltagarna upp? Hur ser säsongplaneringen 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?		Ta med exempel på hur man sätter mål, bra kost för tävlande, träningsprogram etc.

### 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	
Bil	Karten, som ska användas vid den praktiska delen av utbildningen, ska genomgå en enklare teknisk kontroll - kontrollera speciellt säkerhetsdetaljer. (KA-T)	Ta gärna hjälp av en tekniker.

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

Vad	Hur	Tips
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 karten har stannat på banan. Vad ska man göra med karten när den har stannat.	
Personlig säkerhetsutrustning	Kontrollera deltagarnas personliga utrustning	
Säkerhetskontroll	Gör en sista visuell säkerhetskontroll av Karten.	



## Förarlicensutbildning, lärarhandledning

Vad	Hur	Tips
Sittställning	Visa föraren sittställningen – poängtera vikten av att sitta korrekt.	

### Nu börjar körträningen

Vad	Hur	Tips
Ordinarie körövning	<p>Ta ut hela gruppen på banan och kör ”följa John”. Du kör i ledarbilen i ett lagom tempo med avsikt att visa spårval. Avbryt efter 5-10 varv.</p> <p>Nu tar du dig an deltagarna individuellt.</p> <p>Varje elev i din grupp kör runt banan. Vid detta tillfälle poängterar du bilens placering på de olika banavsnitten, bromspunkter, kurvtagningsteknik etc. Övriga deltagare iakttar körningen från depån.</p> <p>När du har pratat med eleven får eleven träna själv.</p> <p>Som instruktör kontrollerar du noga dina elevers körning, du alternerar mellan eleverna med råd. Glöm inte att träna omkörningar.</p> <p>Samordna med kursledare och instruktörer så att samtliga deltagare får göra provstarter. Prova både rullande och stående start.</p> <p>Som avslutning på den praktiska delen på utbildningen får deltagarna köra ett eller flera träningsheat och träna masterstarter.</p>	
Efter körningen	<p>Samla gruppen efter avslutat körning för att diskutera och kommentera körningen och utbildningen</p> <p>Var beredd på frågor.</p>	

### Avslutning

Vad	Hur	Tips
Avslutning	<p>Samla alla deltagarna för en avslutande genomgång.</p> <p>Instruktörerna kommenterar körningen</p> <p>Låt kursdeltagarna göra en utvärdering</p> <p>Deltagarna fyller i sina licensansökningsblanketter.</p> <p>Glöm inte att du som kursledare ska signera den</p> <p>Visa på var det går lämpliga uppvisningar/tävlingar som eleven kan delta i den närmaste tiden.</p>	Glöm inte att deltagarna måste vara anslutna till en klubb för att få ut en licens.
Till sist	<p>Tacka deltagarna, instruktörer och medhjälpare.</p> <p>Önska de nya förarna lycka till.</p>	