



Välkommen till Skivarps MKs Crosskola!

Kul att du har hittat till den här fantastiska sporten och ännu roligare är att du hittat till just vår fina klubb!

Här har vi samlat viktig information för dig som är nybörjare i sporten, men även till dig som förälder till knattar & ungdomar som vill börja köra cross. Vår crosskola är öppen för alla, allt från nybörjare till elitsatsande crossförare oavsett ålder och även du som inte är medlem är välkommen mot en mindre avgift. Vi tycker blandningen av åldrar och erfarenhet är viktig, alla tillför sin del till verksamheten och därför delar vi upp deltagarna i lämpliga grupper vid varje träning.

Det är inte fel att repetera den här informationen då och då även när man varit i gång ett tag.

Våra tränare/ledare har rollen att lära barnen att hantera sin motorcykel på ett säkert och lekfullt sätt. Som förälder har du rollen att stötta och trösta när det behövs samt hjälpa till med säkerheten på banan. Säkerheten gör vi aldrig avkall på, därför måste vi alla hjälpas åt att göra körningen så säker som möjlig. All körningen sker på egen risk, men som förälder hjälper du till under träningen genom att ta med dig en gul flagga ut på banan och ställa dig där tränaren/ledaren behöver dig.

För att lära sig grunderna måste man köra "långsamt", gärna överdriva momenten, men framför allt repetera om och om igen för att de skall fastna. Hetsa aldrig era barn/ungdomar att köra fortare, det kommer automatiskt när de känner sig säkra och trygga. Vi lovar att ni då kommer vilja att de kör långsammare! Precis som med alla andra sporter är det bäst att lära sig rätt från början. Motocross är en sport som tränar både kroppen och knoppen, men den är även en farlig sport så låt din körning utvecklas i sin egen takt!

Vi är alla olika och en del har inte känslan för farten i kroppen varför tränaren ibland kan behöva säga till någon förare att minska farten. De kan även flytta förare till en annan grupp om han/hon utvecklas snabbt eller inte hittat grunderna riktigt. Allt för att alla ska få så mycket ut av träningen som möjligt. Fråga din tränare om du har några funderingar.

Välkommen till vår härliga crossfamilj!



För att kunna köra cross krävs det en hel del investeringar och kunskap, här listar vi det vi tycker är viktigast!

Personlig skyddsutrustning:

- Hjälms av rätt typ och storlek är jätteviktig! En hjälm skall vara lite trång och FÅR INTE glappa. Ditt huvud är det absolut viktigaste att skydda därför rekommenderar vi att köpa en NY som du vet inte varit utsatt för en krasch tidigare eller från en bekant som du vet är ärlig med hjälmens "status".
- Ryggskydd som har rätt storlek! För långt = knuffar upp hjälmen, för kort = dåligt skydd.
- Crosstövlar med hela spännen.
- Glasögon, kolla så att de sluter tätt med hjälmen på och att de inte är alltför repiga så sikten begränsas.
- Handskar, gärna ett par i reserv.
- Crossbyxor
- Långärmad tröja eller tunn jacka. Inga öppna jackor eller jacka/tröja med huva.
- Bröst och axelskydd.
- Nackskydd (inte ett krav)
- Knäskydd.
- Armbågsskydd.

Crossen:

- Stöd får inte vara monterat, det kan orsaka olyckor!
- Hela gummihandtag på båda sidor! Om smuts/sand tränger in i gasrullen kan det orsaka "gashäng".
- Kontrollera ofta att gashandtaget går tillbaka med spänst!
- Kontrollera att kopplings- & bromshandtaget är hela! Inga vassa ändrar som kan orsaka skada.
- Håll koll på att kedjan är smord och rätt spänd.
- Kontrollera att vajrar inte kläms eller spänns vid fullt styrutslag.
- Bromsar fram och bak ska kontrolleras så de fungerar som de ska.
- Kontrollera att fjädringen fram och bak känns normala! Inget läckage vid stötdämpare eller gaffelben ska finnas samt bra returgång efter komprimering.
- Fotpinnarna ska vara hela och raka med fungerande fjädringsgång.
- Ljuddämpare med fullgod funktion. Packas om vid behov!

Fråga ledare eller någon mer rutinerad förälder om du är osäker på något!

Crossen kräver ständig skötsel för att vara ett säkert redskap för föraren!



Viktiga rutiner för allas säkerhet & trivsel i Crosskolan:

Före körning varje träning:

- Obligatorisk inskrivning i GoBrapp:en. Viktigt för klubbens rapportering till kommunen.
- Vi har en gemensam uppvärmning i samband med samlingen, med utrustning men utan hjälm. Försök även att "tanka upp" vattendepån innan träningen genom att dricka lite extra vatten.
- Depå-matta är obligatorisk under hojen för att följa motorsportens miljöregler.
- Kontrollera alltid motorcykeln en sista gång innan du rullar ut på banan.
- Som förälder, ta ALLTID med en gulflagg ut på banan där ditt barn kör.
- Motorcykeln skall ledas i depån!

Under körning:

- Förälder/vårdnadshavare måste vara närvarande när minderårig förare deltar.
- Som förälder, ta din gulflagga och placera dig efter ledarens anvisning.
- Som förälder, uppträd lugnt om någon kör omkull eller bli skadad. Ha koll på och hjälp **ALLA** barn, inte bara ditt eget. Låt barnen "kämpa" lite själva först med att resa hojen innan du hjälper dem.
- Meddela alltid ledaren om föraren lämnar passet under pågående körning.

Efter körning:

- Vi samlas i depån, vilar, dricker vatten och pratar igenom passet innan alla packar ihop sina saker och åker hem.
- Kontrollera den personliga skyddsutrustningen och motorcykeln.

Det är mycket som ska fixas även efter en träning. Lär gärna barnet redan från början att vara delaktiga i sin crosskörning, det gäller allt från att hänga upp/tvätta crosskläder, tvätta hojen och packa ner sina saker igen. En dag ska de klara sig själv 😊 .



Motocross – En sport för alla!

För dig som är 13 år och uppåt

Alla kan börja köra cross! Det ger dig en upplevelse av fart, spänning, adrenalinkickar och den totala kontrollen över dig själv och din motorcykel. Motocross är en av få motorsporter som kan bedrivas både som motionsform och på elitnivå, men man ska vara medveten om att den är både kostsam och tidskrävande att syssla med. Du kan skära ner kostnaderna genom att köpa begagnat, köper du hjälmen begagnat så gör det av någon du känner så du vet att den inte varit med om en krasch tidigare.

För att kunna träna/tävla på en crossbana behöver man:

- **En lämplig förarlicens** i SVEMO. Licensen är baserad på att föraren kan hantera sin crosscykel, har kunskap om hur man kör på ett säkert sätt samt vilken nivå man vill köra på.
- **Bli medlem** i en crossklubb ansluten till SVEMO.
- Du behöver **en motocrosscykel** som passar din ålder och kroppslängd samt skyddsutrustning avsett och anpassat för motocross. Se checklisten för förare och cross ovan.
- Börja gärna köra på ex "starten" för att i lugn och ro lära känna din crosscykel och veta var gränserna går för att kunna hålla kontroll på ditt fordon.
- **Var med i vår Crosskola** för att lära dig rätt grunder redan från början. Din tränare hjälper dig att utvecklas till en säker förare.
- Kom ihåg att motocross inte bara handlar om att köra sin cross, sporten kräver tid och arbete med underhåll av din crosscykel för att den ska vara säker att köra med. Tar du hand om din hoj så sparar du dessutom både tid och pengar.
- Skynda långsamt, **kontroll är viktigare än fart!**
- Var noga med att ta pauser, **en trött förare är en farlig förare!**





Guldhjälmen – en licens för dig upp till 12 år

Guldhjälmen är till för att lära barn grunderna i motocross på ett säkert men roligt sätt. Barn måste ta guldhjälmslicens för att få tävla, ingen blir dock tävlingsklar över en natt så vägen mot guldhjälmen innehåller flera steg. Första steget är att ta bronshjälmen och därefter följer silverhjälmen innan man är redo för guldhjälmen. Vi betar av alla moment som krävs för en GULDHJÄLMSLICENS under vår crosskola.

Bronshjälmen

För att en förare ska få bronshjälmen ska han/hon bli veta:

- Vad en GUL & RÖD flagga innebär
- Vilken utrustning som krävs när man kör motocross
- Föraren ska kunna balansera, köra slalom mellan koner samt gasa och bromsa under kontrollerade former.
- Kunna de tecken som används på banan, t ex stopp, förare stannar, stäng av m fl.
- Kunna släppa styret med vänster hand, höja blicken och titta rakt fram vid körning.
- Förstå betydelsen av uppvärmning
- Ha god växlingsförmåga (65 cc och uppåt)



Silverhjälmen

Silverhjälmlicensen innebär att föraren kan:

- Samtliga flaggor och teckenspråk i SR (SpecialReglementet) Motocross
- Vara duktig på acceleration och inbromsning
- Genomföra koordinationsbana och balansprov
- Köra slalom stående
- Start på grind.
- Kunna motocrossens etik och moral, uppförande mot sina träningskamrater på och utanför banan.
- Hur man betar sig i depån.
- Förarens hälsa, betydelsen av kost, dryck och paus.
- Köra ett träningsheat.



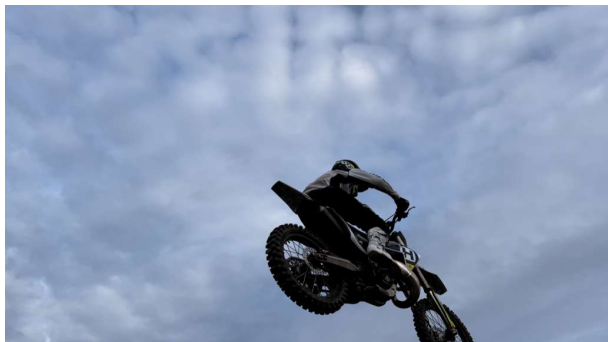
Guldhjälmen

För att slutligen få guldhjälmslicens krävs först och främst att man har kunskapen från både bronshjälmslicensen och silverhjälmslicens men även följande:

- Kunskap om den egna klubben samt om Svenska Motorcykel- och Snöskoterförbundet, SVEMO.
- Klara av att köra på olika underlag, såsom jord, lera och sand.
- Skriftligt och muntligt teoriprov av både förare & förälder.
- Praktiskt prov i form av att föraren deltar i ett heat, lämpligen under någon av deltävlingarna på vårt KM. Start på grind med god balans och kontroll följt av 4 varv.
- Kunna enklare underhåll av crossen och dess funktioner.
- Här kan du träna på de olika flaggsignalerna <https://flaggsignaler.svemo.se/> , du har även en sammanställning av dem längre ner i dokumentet.

Licens för vuxna

För att unga förare ska kunna få guldlicensen krävs ett visst kunnande hos barnets vårdnadshavare. Barnet kan endast få licensen om även vårdnadshavaren genomgår en särskild utbildning samtidigt som barnet.



Vill du lära dig mer om motocross, läs vidare på Svemos (Svenska Motorsportförbundets) hemsida [Motocross - Svemo](#)

Har du några frågor till någon av oss på Skivarps MK, maila till oss på info@skivarpsmk.se

Och du, alla har varit nybörjare och på Skivarps MK hjälps vi alla åt!

Hoppas vi ses snart i depån!

Detta betyder flaggorna som används inom motocrossporten:



Svart/vitrutig flagga:

MÅL!



Grön-Vit diagonalt delad flagga:

Uppmärksamma säkerhetschefen och sjukvårdspersonal.



Gul flagga:

Fara/hinder på banan: sänk farten ordentligt innan du passerar den som visar flaggan och var beredd att stanna. Omkörning av annan förare i rörelse förbjuden tills hindret passerats med god marginal



Röd flagga:

Loppet avbryts, kör långsamt till anvisad återsamlingsplats.



Blå flagga:

Varning, du kommer att bli varvad. Håll ditt spår och lämna plats för omkörning.



Vit flagga med rött kors (sjukvårdsflagga):

Fordon/sjukvårdspersonal på banan. Omkörning av annan förare i rörelse förbjuden tills hindret passerats med god marginal.



Grön flagga:

Klart för start.



Svart flagga:

Visas med förarens tävlingsnummer. Stopp för föraren som omedelbart ska avsluta heatet vid målområdet och långsamt återvända till parkeringsdepån. Utesluten från pågående heat.



Svart/vit diagonalt delad flagga:

Visas med förarens tävlingsnummer. Fel på utrustningen, maskinen eller fel som kan vara fara för andra. Föraren ska inom 2 varv stanna i bandepån.



Svenska flaggan:

Kan användas som startflagga, gäller då start på grind av någon anledning inte kan tillämpas.