



Guide till dig som är träningsvärd

Träningsvärdens främsta uppgift är att se till att de som tränar på banan gör det säkert och enligt de regler som klubben har, som i sin tur bygger på regler som förbundet SVEMO satt upp. Träningsvärderna ska öppna och stänga grinden och klubbstugan.

Den som ska vara träningsvärd för första gången bör ha träningsvecka med någon rutinerad. Får du förhinder ligger ansvaret på dig att ordna en ersättare i god tid.

1. Var på plats 30 min innan öppning.
2. Alla måste registrera sin närvaro genom att skanna QR-kod Närvaroregistrering. OBS. Detta ersätter tidigare pärm med närvarolista.
3. Som värd har du tillgång till en länk för att kunna se vilka som registrerat sig och telefonnummer till närmsta anhörig.
4. Kontrollera om den som skall träna är medlem i någon klubb och har träningskort.
5. Ta betalt av de gästade förare eller hemmaförare med medlemskap utan träningskort.
 - Träningskort: Fri träning alla banor
 - Stora banan, Endurobanan: 200: -
 - Lilla banan: 50: -
 - MTB banan: Avgift frivillig
6. Ha lite extra koll på förare som kör ut på endurobanan om de är själva. Påpeka att de fyller i när de beräknar vara tillbaka i formuläret så vi kan ha koll på att de kommer tillbaka.
7. *Medlemskap och minst klubblicens i någon Svemo ansluten klubb är obligatoriskt för träning, inget medlemskap alls = ingen träning tillåts.* Lösa medlemskap eller träningskort görs i Cardskipper. Appen laddas ner och man betalar lätt med swisch. Träningskort kan man bara lösa om man är medlem. (önskas kvitto finns kvittensblock i lådan vid disken i köket) Endagarslicens kan köpas via Svemo.
8. Bevattning sköter bevattningsgruppen.
9. Som värd skall du alltid öppna kiosken. Se info om kiosk längre ner i dokumentet.

Förberedelser

- Bära väst med tryck "Träningsvärd" hela tiden.
- Öppna klubbstugan och se till att tvål, papper och handdukar finns.
- Arbeta för att få ut flaggvakter på banan
- Dela upp träningen efter klasser och träningschema. Flagga på och av deltagarna i höjd med tidtagarbåset ungefär så de i god tid ser.

Indelning klasser

Lilla banan: Här får 50cc-85cc köra

Stora banan: Här får 65cc - 450cc köra

Tisdagar och torsdagar 17:00 - 21:00

17.00-17.30	65cc-85cc	Guldhjälms och Ungdom
17.30-18.00	125cc-450cc	Ungdom, Motion, Junior, Senior, Elit
18.00-18.30	65cc-85cc	Guldhjälms och Ungdom
18.30-19.00	125cc-450cc	Ungdom, Motion, Junior, Senior, Elit
19.00-19.30	65cc-85cc	Guldhjälms och Ungdom
19.30-20.00	125cc-450cc	Ungdom, Motion, Junior, Senior, Elit
20.00-20.30	65cc-85cc	Guldhjälms och Ungdom
20.30-21.00	125cc-450cc	Ungdom, Motion, Junior, Senior, Elit

Lördagar och Söndagar 11:00 - 15:00

11.00-11.30	65cc-85cc	Guldhjälms och Ungdom
11.30-12.00	125cc-450cc	Ungdom, Motion, Junior, Senior, Elit
12.00-12.30	65cc-85cc	Guldhjälms och Ungdom
12.30-13.00	125cc-450cc	Ungdom, Motion, Junior, Senior, Elit
13.00-13.30	65cc-85cc	Ungdom och Motion
13.30-14.00	125cc-450cc	Ungdom, Motion, Junior, Senior, Elit
14.00-14.30	65cc-85cc	Guldhjälms och Ungdom
14.30-15.00	125cc-450cc	Ungdom, Motion, Junior, Senior, Elit

Vid hög beläggning delar vi enligt följande:

20 min 65cc-85cc

15 min Motion

25 min Junior, Senior, Elit

Om det är väldigt få i någon grupp kan grupperna ALDRIG slås ihop även om alla förare är bekväma med det.

Träningsregler

Dessa regler skall följas. Träningsvärden har rätt att avvisa personer som inte följer dessa.

Tider

- Pass 1: 30 minuter upp till 85 cc 2 takt och 150 cc fyrtakt
- Pass 2: 30 minuter 125 cc junior och uppåt motionär/bredd och klubblicens samt senior, elit

Övrigt

- Träning på röda dagar är ej tillåten
- Ingen träning veckan innan tävling
- Körning i depån förbjuden
- Miljömatta skall användas
- Alla visar hänsyn
- Inga hopp vid gulflagg

Körning på banor samt till och från banor Träningsvärden ska tillse att:

- ALLTID sträva efter att bemanna flaggbåsen vid de stora hoppen.
- All körning på banorna sker åt rätt håll och att förarna följer banans sträckning
- In- och utkörning till banorna sker på skyltade på- och avfarter.
- All parkering av motorcyklar sker i parkeringsdepån.
- Att hjälm, ryggskydd och bröstskydd samt skydds-glasögon alltid används.
- Ingen körning sker i depån, vilken sträcker sig till där banan börjar.
- Använda röd flagga för att stoppa träningen och grön flagga för att starta träningen.
- Alltid bära med sig en gulflagga för att snabbt kunna agera vid ev. olycka eller nödsituation.

Träningsvärden har full rätt av avhysa förare från banan om de inte sköter sig enl. de regler som föreligger.

Vid olycka: Ring 112 och säg att en olycka har hänt på Idrottsanläggning MK Tranan, Strömsnäsbruk.

Kordinater 56.5645845, 13.7315583

Kioskens öppnande vid träning !

Kiosken är en viktig inkomstkälla för klubben.



1. Ta fram godis mm från skafferiet
2. Ta fram växelkassan
3. Brygg kaffe, häll i termos
4. Lägg fram prislista och QR-kod för Swich
5. Koka korv, ta ej upp för många korvar eller bröd åt gången. Värm korvbröd i micron efter hand. De går ej frysa en gång till. Obligatoriskt på helg.
6. Grilla ? vill man grilla finns grillen i den blå containern. Valfritt
7. Om något tar slut skriv upp på lappen på köksskåpet vid kaffebyggaren. Eller kontakta ansvarig nedan
8. Töm papperskorgar, risk för möss annars!
(Sortering finns vid miljöstationen)

Tänk på:

- Om mindre antal besökare, koka mindre kaffe i den lilla kaffebyggaren
- SMS:a kioskansvariga om något tar slut
- Ta upp några korvar och bröd i taget
- Frys inte ner bröd som redan tinat upp, lägg i kylan till nästa träningstillfälle

Kontakt: Ann-Charlotte Nilsson 0703-76 48 00

Jenny Stahl 0709-14 00 49



Efter träning

- Plocka in kioskvaror på avsedd plats i förrådet. Om något är slut meddela kioskansvariga.
- Städa av toaletten lätt. Töm papperskorgar. Toapapper mm finns i förråd vid kontoret. Om något är slut meddela kioskansvariga.
- Kolla av tvättanläggningen
- Rapporter ev. fel/problem eller skador på anläggningen till någon i styrelsen. Se kontaktlista.

Kontaktpersoner om du har några frågor:

Angående Banan:	Fredrik Werner	0705-83 44 65
Angående Arbetsdagar:	Christofer Andreasson	0702-76 52 09
Angående Bevattning:	Hernik Werner	0708-73 33 59
Angående Värdskap:	Jenny Stahl	0709-14 00 49
Angående Olycka:	Henrik Fredman	0709-92 10 22
Angående Kiosken:	Ann-Charlotte Nilsson	0703-76 48 00
	Jenny Stahl	0709-14 00 49