



Tränare: Jonas Berglund
Telefon: 0722158936

Grängesbergs Motorsällskap Motocrosskola 2026

Måndagar 17:30-19:30 för barn upp till 12år*. 50cc, 65cc, 85cc och 125cc**.
(Sommaruppehåll under juli månad (ingen träning under denna period).)

Tidsschema (ca tider)

17:30	Uppvärmning + närvaro
17:40	Friåkning och lära känna banan
18:00	Övningar från övningsbanken nedan
18:30	Gemensam PAUS för alla
18:45	Övningar från övningsbanken nedan
19:15	Friåkning och öva på det man lärt sig
19:25	Samling och avslut

Övningsbank

Följande fokusområden kommer vi att träna på under säsongen.

- Kurvträning
- Positionering på crosscykel
- Ta sig upp när man ramlat
- Bromsträning
- Hitta nya spår
- Startträning
- Hoppträning
- Teknikbanor
- Balansträning
- Omkörningsteknik

Vi tänker på att:

- Vi är schyssta kompisar
- Alla får vara med
- Inga frågor är dumma frågor
- Vi nedvärderar inte varandra eller varandras crossar
- Vi ger varandra beröm
- Vi är här för att ha kul

Obs! Föräldrar ställer upp som flaggvakter under åkningen, annars kan vi inte köra.

Läs mer på sida 2 och 3.

*12år – Äldre barn får delta på träning om jag som tränare bedömer att körförmågan är likvärdig övriga förare i gruppen.

**125cc – får endast vara med på träning om jag som tränare bedömer att körförmågan är likvärdig övriga förare i gruppen. Det gäller egentligen oavsett ålder eller storlek på cross.



Tränare: Jonas Berglund
Telefon: 0722158936

Regelverk:

- **(Nytt för i år)** - Alla vårdnadshavare måste gå utbildningen "Utövaransvarig" för att ansvara för ett barn under 18år.
Obs! Har man tidigare registrerats som vårdnadshavare vid en guldhjälmsutbildning så har man redan klarat den här delen och behöver inte göra något ytterligare.
Läs mer här: <https://www.svemo.se/nyheter/obligatorisk-utbildning-for-alla-som-ansvarar-for-ett-barn-under-18-ar>
- **(Nytt för i år)** - Tänk på att alla barn som fyller 12 år (eller mer) 2026 måste lösa en träningslicens på Svemo för att vara försäkrade samt få vara med och träna.
Läs mer här: <https://www.svemo.se/vara-sportgrenar/start-motocross/trana-i-motocross>
- **(Nytt för i år)** - Barn som är äldre än 12 år och vill delta i crosskolan får vara med träna, förutsatt att jag som barnledare bedömer att deras körförmåga är likvärdig de övriga förarna.
Obs! Krav på träningslicens enligt tidigare punkter.
Obs! Eftersom jag är ensam tränare så kan jag inte dela upp grupperna, och därmed måste jag eftersträva liknande körförmågor inom samma grupp.
- **(Nytt för i år)** - Läs mer om tränings/tävlingsålder i Svemos regelverk under punkt "3.3.1 Minimumvikter & Ålder" för att se så att era barn har rätt storlek på cross för träning/tävling.
Länk till regelverk: <https://regler.svemo.se/regelbocker/motocross>
- **(Nytt för i år)** – Eftersom jag är ensam tränare så kan jag inte ha full översikt över minicrossbanan. Svemo godkänner ändå att vi får köra, men det blir då extra viktigt att varje vårdnadshavare har uppsikt och ansvarar för sitt eget barn.
Om man upptäcker något fel, som att någon kör åt fel håll på banan, om det blir en olycka eller liknande skall jag som tränare kontaktas omedelbart.
- Krav på medlemskap för att få vara med och träna, så se till att betala fakturan för medlemskapet. Det är ok att prova på 2 gånger utan krav på medlemskap.
- Obligatorisk skyddsutrustning enligt Svemos reglemente:
Hjälm, Ryggskydd, crosskängor, bröstskydd, armbågsskydd, knäskydd, handskar, crossglasögon. Tänk på ert barns säkerhet!
- All körning sker under föräldrars uppsikt. Krav från SVEMO att minst en vårdnadshavare måste närvara.
- **(Reviderad 2026) Uppdelning av gruppen:**
 - "Erfarna" åkare som känner sig bekväma att åka på stora banan med 65, 85 eller 125cc crossar är ena gruppen, kallas "Stora gruppen".
 - "Nybörjare" samt yngre åkare på 50-65cc är den andra gruppen, kallas "Lilla gruppen".

Stora gruppen kommer köra på hela stora banan på den första övningssessionen innan pausen. Då har lilla gruppen tillgång till minicrossbanan och startrakan. Efter pausen ges Lilla gruppen möjlighet att åka på den nedre, eller övre delen av stora banan om de vill, förutsatt att den ansvarige är på plats samt att föräldrarna har översikt över sina barn och är flaggvakter.



Tränare: Jonas Berglund
Telefon: 0722158936

- **Information om Guldhjälmslicens:**

Eftersom jag är utbildad barnledare och GMS är en Svemo-ansluten klubb så finns det möjlighet för barnen att ta Guldhjälmslicens under säsongen. Anmäl intresse i början av säsongen.

- Guldhjälmslicensen gäller för barn upp till 12år.
- Det är krav från Svemo att utbildningen måste pågå under minst 3 månader. Så börjar man på våren så är man klar till hösten.
- Minst en förälder ska genomgå utbildningen tillsammans med barnet.
- Guldhjälmslicens kan tas på 50cc fr.o.m. kalenderåret då barnet fyller 7år, och på 65cc/85cc fr.o.m. kalenderåret då barnet fyller 8år.
- Guldhjälmslicens krävs för att man ska kunna tävla.
- Guldhjälmslicens krävs för att man ska kunna träna med full försäkring på Svemo anslutna banor. Vid tränarledd träning har alla barn upp till 12 år halvförsäkring genom banlicensen.

Övrig information:

- Se till att barnen är ombytt till uppvärmningen så att vi snabbt kan komma ut på banan, crosskängor och hjälm kan man vänta med.
- Se till att inte proppa i barnen världens middag innan träningen, det kommer hämma barnen mer än vad det ger. Se i stället till att få i barn något lätt som t.ex. drickyoghurt, smörgås eller banan. Ta även med något mer som barnen kan fylla på med i pausen.
- Ta gärna med urväxt crossutrustning för försäljning som kan hitta nya ägare.
- Vid frågor kring Crosskolan, kontakta Jonas Berglund, 0722158936.
- Vid frågor kring klubbens verksamhet i övrigt, kontakta kontakt@gmscross.se, eller prata med mig eller någon annan styrelsemedlem vid tillfälle.
- Läs mer om Grangesbergs motorsällskap på <https://www.gmscross.se/>
- Läs mer om Crosskolan på <https://www.laget.se/GrangesbergsMS-Crosskolan>
- **Läs mer om hur barnen är försäkrade när de kör:** <https://www.svemo.se/vara-sportgrenar/generell-information/forsakring-for-forare-mc-och-skoter>
- **Läs mer om Svemos regelverk:** <https://regler.svemo.se/regelbocker/motocross>
- **Vid olyckor, ring 112 vid behov.**