



# Uppstartsträff Knattar Skoj på Hoj 2026

Sammanfattning av vad vi gick igenom den 28 mars 2026.

## Tränarna

Tränare för 2026 är Tuva Sahlin och Dennis Olesen  
Mikael Sahlin stöttar vid behov

## Upplägg

Vi träffas på söndagar mellan kl. 14-16.

Alla ska vara ombytta och startklara med hoj på lilla banan för genomgång av dagens upplägg kl. 14.

Vi kommer köra både på lilla banan och i skogen, samt när tillfälle ges även lite på stora banan.

## Information

Information som gäller Knattar Skoj på Hoj gruppen skickas ut i Nyheter på Laget.se eller i föräldrars SMS-chatten som är knuten till Laget.se gruppen Knattar Skoj på Hoj.

Vi rekommenderar apparna:

**Laget.se** där ni kan se alla aktiviteter, Nyheter, Digitalt medlemskort, fakturor med mera.

**Supertext** en SMS-chatt app som är kopplad till laget.se och de grupper där du är medlem i.

## Flaggor

- Gulflagg = varning någon har ramlat
  - Rödflogg = Stopp
  - Grön/vit flagg = tillkalla sjukvårdare (används endast på tävling)
  - Målflagg = mål!
- Medföljande vuxen flaggar med gulflagg på alla träningar om någon har ramlat eller man ser att det kan bli farligt. (tex om någon snabb kommer bakom någon som kör lite långsammare och den långsammare kanske inte syns bakom ett hopp.
- Blicken ska vara i förarens riktning så du inte står och kollar baklänges, för då är det lätt att missa om någon ramlar.

- Du flaggar från där du står till nästa flaggvakt.
- Flagga stort när det behövs, vilket kan vara både om någon har ramlat eller om det är någon som kör lite långsammare och det kommer en snabb förare bakom.
- Om tränaren vinkar rödflagg för att stoppa förarna och gå igenom något under träningen, kan de som står före tränaren flagga gulflagg.

## Utrustning

**Hojen ska vara körduglig**, till exempel att man kontrollerar så inget glappar, att bromsarna fungerar och att gashandtaget åker tillbaka när man släpper det efter att man gasat.

### Föraren ska ha rätt skydd:

- Ryggskena/skydd
  - Bröstskydd
  - Knäskydd
  - Hjälmskydd
  - Stövlar
  - Handskar
  - Glasögon
- 
- Nackkrage rekommenderas men är inget krav
  - Huvtröja är förbjudet enligt SVEMO.

## Licens

För att köra på lilla banan behövs ingen licens.

För att köra på stora banan och vara helförsäkrad krävs träningslicens, annars är man halvförsäkrad

För att tävla krävs Guldhjälmslicens för förare under 12 år, annars tävlingslicens.

Se mer information på [Licenser - motocross - Svemo](#)

## Guldhjälmsutbildningen

Vår vision är att anordna en guldhjälmsutbildning för våra förare under 12 år med ansvariga vuxna minst en gång per år.

Upplägget är enligt följande:

1. Vi har en uppstartsträff där vi ser till att alla kommer in i utbildningsportalen på Svemo TA, samt går igenom alla delar i utbildningen.

2. Vi har en gemensam träff där utbildare från SISU kommer till anläggningen och har en workshop i "Världens bästa Idrottsförälder" som är ett krav i Guldhjälmsutbildningen

3. Vi har en avslutade träff med uppkörning på stora banan där våra tränare kollar om förarna har tillräckligt kunskap för att kunna köra på stora banan.

Allt som förare och ansvariga vuxna ska kunna, tränar ni på under era ordinarie träningar.

Vi lägger ut information på laget.se när vi drar igång en ny utbildning.

## Klubben Lidköpings MCK

Vi är en ideell förening där alla medlemmar hjälps åt.

Som medlem ska du som minst:

- Hjälpa till som funktionär vid tävlingar (vi kör funktionärsutbildning inför varje tävling)
- Hjälpa till på arbetsdagar
- Vara Träningsvärd på en av våra öppna dagar, (se träningsvärdslistan på laget.se).  
Ni som endast tillhör gruppen Knattar Skoj på hoj får lite dispens från träningsvärdslistan, men om ni kan ta ett pass när någon skriver att de inte kan eller vill byta är det ytterst tacksamt. (Instruktioner finns i kiosken)
- Hjälpas åt att hålla det snyggt och städat på anläggningen.
- Kan man hjälpa till mer med allt från handla till kiosken, trimma gräs, röja i skogen, byta ut någon plankan där det behövs till att sköta om våra banor eller mer administrativt arbete eller bli ledare för olika träningsgrupper. Så är det mycket varmt välkommet.

Vi lägger upp information som endast rör våra medlemmar på Laget.se

Information/marknadsföring som rör både medlemmar och gäster läggs ut på Facebook [Lidköpings Mc Klubb | Lidköping | Facebook](#) och Instagram [Länkar | Lidköpings MCK](#).

Följ oss gärna där.

## Vi tar kort och filmer

Vi tar kort och filmer på vår anläggning. Materialet används för information och marknadsföring på Laget.se och sociala medier och tidningar.

Har du frågor eller funderingar kan du prata med tränarna i din grupp eller maila till [ordforande@lidkopingsmck.se](mailto:ordforande@lidkopingsmck.se)