

Välkomna till Guldhjelmsutbildning 2026

Med Karolin Börjesson

Informationen i detta material, förutom Klubbinfo, ställer Svemo som krav för utbildare att gå igenom.

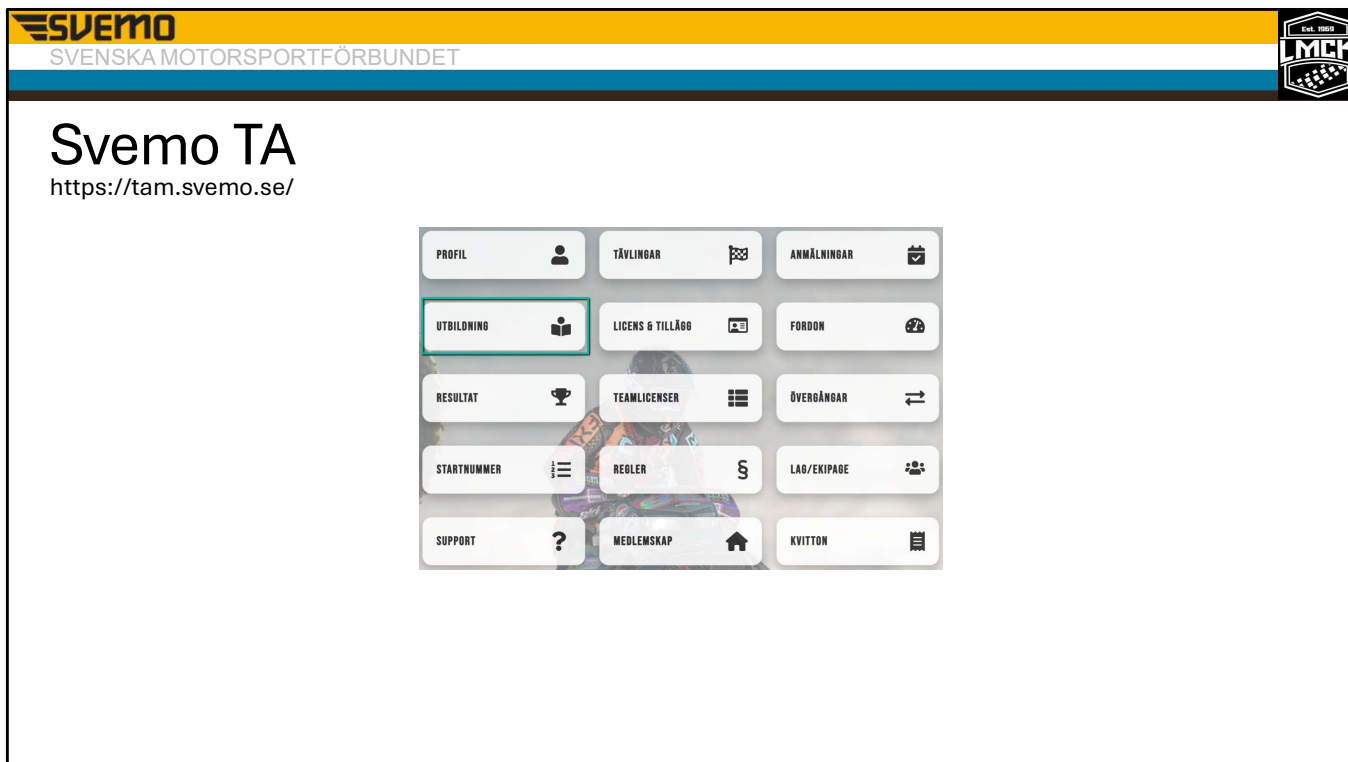
Agenda

- Genomgång av utbildningen
- Svemo TA
- Regler i depåområdet
- Personlig skyddsutrustning
- Underhåll av mc
- Grundregler på en bana
- Goda råd
- Flaggor
- Tecken
- Klubbinformation – ingår ej i Guldhjelmsutbildningen

Genomgång av utbildningen

- Välkomsträff, gemensam träff på plats. 6 augusti
- Digitala utbildningar i Svemo TA
- Världens bästa idrottsförälder, gemensam träff på plats. (SISU)
- Kunskapstest
- Avslutning och uppkörning





Logga in i Svemo Ta och klicka på utbildning



SVENSKA MOTORSPORTFÖRBUNDET



Svemo TA

<https://tam.svemo.se/>





HÄNDELSER OCH NOTISER

Skapa ny händelse

Det finns för tillfället inga händelser eller notiser att visa.



Karolin Börjesson
Lidköpings MCK

AVSLUTADE UTBILDNINGAR

- Return to Race och Hjärnskakning
- Motocross Barnledarutbildning
- Motocross Tränarutbildning Nivå 1

HÄMTA INTYG

TILL FÖRBUNDET

TILL SVEMO TA

NYTT UTBILDNINGSTILLFÄLLE

SKAPA UPPKÖRNING / EXAMINATIONSTILLFÄLLE

MINA UPPKÖRNING / EXAMINATIONSTILLFÄLLEN SOM UTBILDARE

2026-08-07 2026-08-21

Det finns inga uppkörning/examinationstillfällen under vald filtrering.

MINA UTBILDNINGSTILLFÄLLEN SOM UTBILDARE

2026-08-07 2026-08-21 Välj platser Välj utbildningar

sön 9 aug. 2026 Motocross Guldhjälmsutbildning Välkomsträff (endast barnet ska anmälas till träffen) Lidköping

PÅGÅENDE UTBILDNINGAR

Motocross Guldhjälmsutbildning

Välkomsträff (endast barnet ska anmälas till träffen)

Tillfälle finns

Inledning Guldhjälmsutbildning

Avklarad 22 jan. 2026

Gemensamt Nivå 1 Motocross

Avklarad 4 feb. 2026

Gemensamt Nivå 2 Motocross

Avklarad 4 feb. 2026

Gemensamt Nivå 3 Motocross

Avklarad 4 feb. 2026

Utbildning Motocross Guldhjälmsutbildning 50%

Information

Det kan finnas fler tillfällen i kommande delmoment i denna utbildning. Anmälan till tillfällen görs separat på utbildningssidan eller i kalendern.

BOKADE UTBILDNINGSTILLFÄLLEN

Under rubriken pågående har ni era pågående utbildningar

5

Svemo TA

<https://tam.svemo.se/>

UTBILDNINGSPLAN

- 📍 Välkomsträff (endast barnet ska anmälas till träffen)
- ✓ 💻 Inledning Guldhjälmsutbildning
- ✓ 💻 Gemensamt Nivå 1 Motocross
- ✓ 💻 Gemensamt Nivå 2 Motocross
- ✓ 💻 Gemensamt Nivå 3 Motocross
- 📍 Världens bästa idrottsförälder (endast barnet ska anmälas till träffen)
- 💻 Kunskapstest Förare Motocross
- 📍 Avslutning (endast barnet ska anmälas till träffen)

I utbildningsplanen kan ni se vilka moment som är klara som då har en grön bock framför sig.

Har aktiviteten en symbol som en Googelmapsnål, betyder det att det är en gemensam träff på plats.

Har aktiviteten en symbol som en dator betyder det att det är ett digitalt utbildningsmoment

Regler i depåområdet

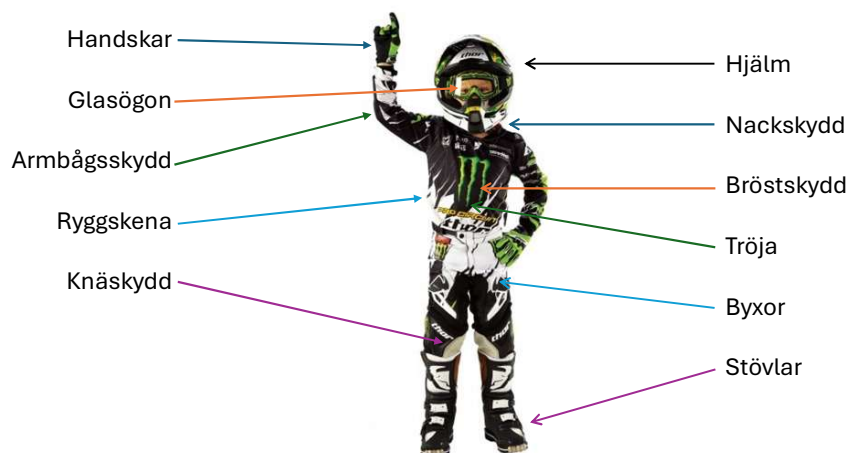
Depå kallas området där du lastar av din motorcykel och har din utrustning mellan träningspassen.

Regler:

- Du leder din motorcykel
- Du ska ha en godkänd miljömatta under motorcykeln
- Du visar hänsyn och är trevlig mot alla
- Du håller ordning på dina saker och låter andras saker vara
- Du slänger skräp där det ska vara på anvisad plats (Miljöstation)
- Ingen röker i depån

Personlig skyddsutrustning

Ibland kör du som förare omkull, då är det viktigt att man har rätt skyddsutrustning på sig för att inte skadas.



Personlig skyddsutrustning

- Krav är **stövlar**, **ryggskydd** och **hjälm**.
- Obligatoriskt är även **glasögon**, **bröstskydd** och **knäskydd**.
- Se till att DU alltid har en hel hjälm som är godkänd.
- Alla skydden är hela och godkända med rätt säkerhetsmärkning (CE)
- Använd skydden vid all körning.



Nackskydd är inget krav, men personligen anser jag att det har räddat många barn och ungdomar från allvarliga skador. Finns i flera olika modeller.

Underhåll av mc

Före körning

- Kontrollerar att motorcykeln fungerar som den ska.
- Att gasreglage och koppling fungerar lätt och återgår snabbt.
- Att bromsar och bromsreglage sitter fast, fungerar och inte är slitna.
- Att hjulen sitter fast och snurrar lätt.
- Att ingenting läcker från motorcykeln och att uppsamlingskärl sitter på plats.
- Att handtagen är kompletta.

Underhåll av motorcykeln

Efter varje träning/tävling

- Tvätta motorcykeln noggrant – om möjligt redan samma dag.
(Tänk på att tvätta med miljövänligt tvättmedel och på lämplig plats för att skona miljön.)
På Lidköping MCKs spolplatta får inga kemikalier användas.

- Innan du spolar:

- Täpp till avgasröret
- Ta bort luftfiltret
- Sätt dit ett tvättlock
- Torka ur luftburken från grus och smuts

Spola inte i onödan med högstryckstvätt mot lagringar (hjul-, sving-)

- Ta bort sidpanelerna, dyna och tank
- Rengör luftfilter, låt torka och smörj därefter in luftfiltret
- Kontrollera så att reglage (broms, koppling, gas är hela och fungerar)
- Kontrollera att gummihandtagen är hela och sitter ordentligt fast
- Tanka och kontrollera nivån på vätska i kylaren

Underhåll av mc

Service efter tvätt (smörj alla rörliga delar eller spraya med oljespray 556 eller liknande:

- Vajrar, reglage (Var särskilt uppmärksam på att gasvajer löper fritt och smörjd!)
- Växelspak
- Kick (om det finns någon på mc)
- Kedjerullar
- Tätningsringar (fett)
- Ekernipplar, nav
- Stötdämpare.
- "Under genomslagsgummit" – vid stötdämparen
- Länksystem (fett)
- Tändhatt (rengör, torka)
- Tändspole (rengör kontaktytor)

I övrigt gäller service och underhåll enligt varje mc-fabrikats service/instruktionsbok.

Grundregler på en bana

För allas säkerhet finns några grundregler:

- Uppvärmning innan du sätter sig på motorcykeln
- Köra åt det håll du blir anvisad
- Se till att ALLA kör samma sträckning
- Börja med två lugna varv, lär dig banan och upptäck förändringar
- Respekterar flagg- och funktionärssignaler
- Vårdnadshavarna är flaggvakter
- På banan vistas endast förare och kunniga funktionärer
- Kör inte över din förmåga. Det är bättre att lära sig teknik och säkerhet innan hastigheterna ökar

Grundregler på en bana

- När du känner att du börjar bli trött eller att du saknar koncentration är det viktigt att du sänker tempot innan en olycka sker.
- Åk in i depån och vila.

När du gör ett medvetet stopp, stanna på anvisad/säker plats.

När du planerar att köra av banan:

- Placera dig på samma sida om avfarten
- Sänk hastigheten
- Signalera genom att sträcka upp vänster hand, sväng därefter av banan.

Goda råd

- Vi följer regler och respekterar funktionärerna
- Vi är goda kamrater
- Vi är stolta över våra prestationer
- Vi hjälps åt att skapa gemenskap och klubbkänsla
- Vi har flera olika fritidsaktiviteter
- Vi äter och dricker rätt
- Vi tar avstånd från droger, doping och energidrycker
- Svemo har nyligen gått ut på sociala medier gällande alkohol på tävlingar, tänk på att du är ansvarig hela dygnet/dygnet.

Flaggor



Gul flagga:

Fara på banan, föraren ska vara beredd att stanna och får inte hoppa eller köra om annan förare samt iakttaga försiktighet. Används både på träning och tävling. På träning ansvarar vårdnadshavare för att flagga med gulflagg.



Vit-grön flagga:

Funktionärer kallar dit sjukvårdare och säkerhetschef. Kan hållas upp samtidigt som gulflagg.



Röd flagga:

Föraren måste avbryta träning/tävlingskörning och långsamt köra vidare till anvisad plats eller depå. Används vid avslut av träning, stopp av tränare eller i tävlingssyfte.



Mål flagga:

Visar att träning, uppvärmning eller tävlingsheat är slut. Används på tävlingar, men kan även användas på träningar.

Flaggor och tecken



Stäng av motorn



Kör



Du ska stanna



Sakta ner



Stå upp



Föraren ska
svänga av banan

Klubb information



- Vi är med i Fritidskortet!
- Alla som kör på stora banan/endurospåret betalar träningsavgift
- Även när man lånar banan efter körtid, skriver man in sig och betalar.
- Alla medlemmar förväntas hjälpa till att vara träningsvärd, funktionär vid tävlingar och delta på arbetsdagar
- Alla medlemmar får jobba hur mycket de vill med klubbens banor och område med mera, kostnader tas med styrelsen före inköp
- Klubbmästerskap 12 augusti och 19 augusti
- Vi är en ideell förening det är vi, medlemmar, som är Lidköpings MCK!

Lycka till och Ha Roligt!

Tack för mig!

Karolin Börjesson

ordforande@lidkopingsmck.se

Det är viktigt att ha roligt!