

## Information

**När:** lördagar under vår och höst. Uppehåll sommartid.  
OBS vi tar hänsyn till vädret och banornas skick.

**Tid:** 10.00-12.00

**Information:** GMFs Facebook sida inför träningar

**Plats:** Skogsholmsbanan eller Motorgropen P18

**Upplägg:** beroende på antal förare samt kunskap på förarna

**Syfte:** alla skall få köra och träna på att bli en säkrare och duktigare förare.

**Pris:** 50 kr per tillfälle i crosskolan. OBS man behöver vara medlem hos oss och erhåller då försäkringsskydd via Svemo.

Vi har inga motorcyklar eller skydd att låna ut på crosskolan. Ta kontakt med våra kompisar på MHF-ungdom ([www.mhfothem.se](http://www.mhfothem.se)) i Othem så hjälper dom er med det.

För att kunna delta i crosskolan träningar, behöver barnet ha sin egen motorcykel (50-85cc) i ett säkert skick (d.v.s att bromsar fungera, handtag sitter fast, skärmar finns etc.) samt godkända skydd, hjälm och stövlar.

Barnet behöver också ha tränat lite innan;

- vågar ta sig upp för lite backar
- köra när det är fler runtomkring

Barnet behöver inte köra på "guldhjälms" banan direkt. Det går att köra på startplan med hjälp av en vårdnadshavare till dess att man känner sig säkrare.

Förhoppningsvis finns det snart en något enklare nybörjarbana färdig (Skogsholmsbanan).

Har man en motorcykel som inte orkar upp för backarna och/ eller att man inte vågar köra hela banan, så blir man lätt en fara för dom andra på banan - så då tränar vi på det när dom andra har paus osv.

Vårdnadshavare/andra vuxna är jätteviktiga för att vi skall få detta att fungera, då det under träningen behövs flaggvakter runt om på banan som kan flagga om någon har kört omkull, och också hjälpa barnet att komma ut på banan igen.

Det är viktigt att man som vuxen hjälper alla barn, inte bara sitt eget!

Sedan behövs det också fyllas på energi i pauserna och underhålla motorcykeln. Det skall vara en så låg tröskel som möjligt att komma igång med denna sport, då motorcykel och skydd med mera är kostsamt. Det är jättebra om vi vårdnadshavare/andra vuxna delar med oss förmånligt av urvuxna skydd, delar till motorcykeln, goda råd och hjälp så att vi får en mångfald av deltagare.

## **Guldhjälmslicens**

För de som inte har Guldhjälmslicens, vilket man kan ta mellan 8-12år (upp till 15 år för tjejer), så tränar vi och arbetar med att ta det under crosskolans träningar. Har man Guldhjälmslicens så är man fullförsäkrad via SWEMO samt att man kan delta i tävlingar som KM eller GGN.

### **Det man tränar på crosskolan är t. ex:**

- Rätt position. Hur man sitter och står på crossen.
- Uppvärmning
- Bromsa!
- Gasa på!
- Kurvteknik
- Balansövning
- Slalomkörning
- Hoppa
- Ha kul!

Men det är lika viktigt med andra delar som t. ex:

- Förstå hur crossen funkar, vad de olika delarna heter och hur man gör rent crossen.
- Säkerhetsutrustning, varför man har det och hur man använder den.
- Förstå hur en tävling går till och vad flaggorna betyder.
- Lära sig hur man uppför sig på banan och framförallt i depån.
- Vila, sömn och mat
- Bli en bra kamrat till andra på banan och i depån.
- Och kanske det viktigaste: Få kompisar och känna gemenskap!

Vårdnadshavare är också en stor del av detta och behöver därmed lära sig saker inför provet till Guldhjälmslicensen. Mer info kring Guldhjälmskonceptet finns på länkarna nedan i detta dokument. För senaste uppdaterade gällande information, besök SWEMOs hemsida.

Hör av er om det finns frågor. Hoppas att vi ses på crosskolan.  
/Jesper Cederlund (0768-791954) och Jonas Ylander, Barnledare SWEMO

## Kalles Crosskola steg 2

Här har du kommit ett steg till i din utveckling. Du har börjat att tävla och kör en 85cc eller 125cc.

/Georg Arenvi (0709-389533) Barnledare SWEMO

SWEMO:

<https://www.svemo.se/vara-sportgrenar/start-motocross>

Nivåer Guldhjälms:

[Licenser - motocross – Svemo](#)

Träna på flaggorna, flaggvaktsspelet:

<http://flaggsignaler.svemo.se/>