



→ Full Kontroll - Körteknik på MC → Bra Tänkt - Planera din körning → SMC School - Världens bästa MC-kurser

# FULL KONTROLL

## KÖRSTÄLLNING OCH FÖRANKRING

*Vi ger dig tipsen du behöver*

## ATT BROMSA PÅ RÄTT SÄTT

*Så här funkar det*

## ALLTID BEREDD

*Tänk strategiskt*

**I HUVUDET PÅ  
EN MOTORCYKLIST**

*Lär dig att ta kommandot*

**SMC INSTRUKTÖRERNA**

*Peter Strandman & Robin "Wolfie" Ringkvist*

## SÅ BÖRJADE DET - HISTORIEN OM SMC SCHOOL



**Möt Mattias Boström**

*-Det stora är att göra skillnad*

**Lotta Karlsson**

*-Att nöta ger resultat*

**Fem kurser på ett år**

*Viktor Stenberg är på gång!*



# SVERIGES MOTORCYKLISTER - SMC

## EN AV VÄRLDENS STÖRSTA MOTORCYKELORGANISATIONER

### FULL KONTROLL OCH BRA TÄNKT

Full Kontroll och Bra Tänk, som båda vänder sig till MC-förare, är två skrifter samproducerade av norska NMCU och SMC. Full Kontroll handlar om körteknik på MC och innehåller övningar man kan testa på egen hand. Bra Tänk handlar om att planera sin körning och ha en strategi för den MC-tur man ska göra.

I din hand har du den senaste utgåvan som innehåller nya avsnitt om att köra på grus, om ABS samt om vikten att skaffa MC-körkort. Dessutom finns det aktuell statistik. Oavsett om du har kört MC länge eller om du nyss fått körkort finns det något att lära av de två delarna.

### SMC SCHOOL

Det finns inga trafikanter som satsar så mycket på vidareutbildning som motorcyklister och kanske är de svenska knuttarna allra flitigast världen. Vidareutbildning leder till ökad trygghet i trafiken.

SMC har ett brett kursutbud i hela landet under MC-säsongen. Oavsett vilken MC du kör och vilka förkunskaper du har är du välkommen till SMC School. SMC utbildar och examinerar ständigt instruktörer där samtliga håller hög klass. Alla kurser är certifierade vilket SMC är ensamma om i Skandinavien.

Nästan alla deltagare är eniga om att man lär sig något nytt vid varje kurs med SMC. Ju mer man lär sig, desto säkrare blir man och känner sig mer trygg med sin hoj vilket gör MC-körningen roligare. SMC får ofta feedback från deltagare som berättar att kurserna gjort dem till tryggare förare vilket räddat dem ur kniviga situationer eller undvikit dem helt. Att det sedan är väldigt

kul att delta i SMC:s kurser och hänga med allt trevligt folk ute i verksamheten gör saken ännu bättre.

SMC:s kursutbud har utvecklats enormt genom åren. Det har hänt massor från avrostningarna på 1970-talet till dagens kurser på storbanor, gokartbanor och grus. Det som är bra med SMC:s kursutbud är att de passar alla hojtyper. Oavsett om man har ett nytt körkort eller har kört MC länge så finns det alltid mycket att lära sig. Du som övningskör är välkommen till våra grundkurser med din handledare. Innehållet i SMC:s olika kurser ska ge dig trygghet i alla trafikmiljöer, från asfalt till grus, vända i parkeringshuset till roliga kurviga landsvägar. Vill du träna och tävla på bana så har vi kurser i roadracing med SMC Sport och Racing Academy.

Att SMC School har en certifierad utbildning är unikt. Att SMC School har närmare 1000 ideella som ger sin tid till andra motorcyklister för att skapa säkrare förare är också unikt. Att allt detta sker genom medlemsavgifter och utan statsbidrag är möjligt tack vare våra 65 000 medlemmar som stödjer organisationen.

Välkommen till SMC och SMC School!

Jesper Christensen/Generalsekreterare SMC



13



60



9



22



52

## INNEHÅLL

## DESSUTOM

**9** För att ha full kontroll måste du ha överblick. Vara uppmärksam på alla viktiga element i situationen framför, vid sidan av och bakom dig, så att du inte blir överraskad.

**13** Acceleration. Det kan verka enkelt men full kontroll under acceleration kräver också sin kunskap och övning. Ibland kan för lite acceleration vara lika fel som för mycket.

**22** Att köra motorcykel kan på många sätt liknas vid backhoppning. Det är aktiviteter som inte kan genomföras på ett halvhjärtat sätt. Antingen hoppar du, eller så hoppar du inte. Vi lär dig att ta kommandot.

**52** Är känslan av att hantera sin motorcykel med precision i höga hastigheter och successivt förbättra körkunskaper och varvtider något för dig? Då är det steg 5 och steg 6 med SMC Sport du ska välja.

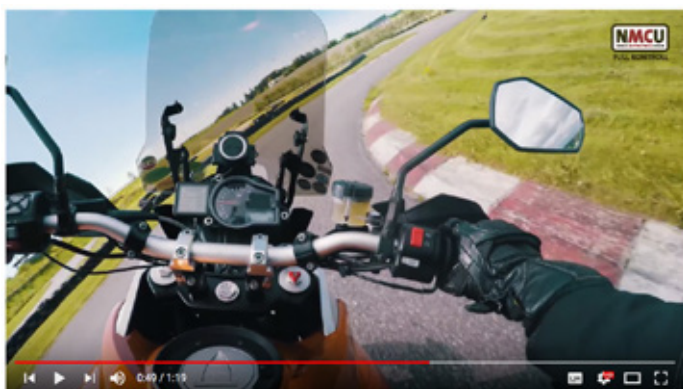
**60** Brukar du bli överlycklig när det kommer en grusväg eller vänder du direkt? SMC Gruskurs är till för alla typer av förare, och målet är att ingen ska behöva vända bara för att man råkar hamna på en grusväg.

- 5 Lite praktisk fysik
- 8 Körställning och förankring
- 9 Styrning
- 11 Bromsning
- 14 Att köra på grus
- 19 Trafikspelet
- 24 Ut på en tur
- 28 Alltid beredd
- 30 Viktiga årtal i SMC:s historia
- 36 Att nöta ger resultat. Möt Lotta Karlsson
- 37 Vi möter Robin "Wolfie" Ringkvist
- 39 Vi möter Peter Strandman, instruktör
- 40 Så började det. Historien om SMC School
- 49 Fem kurser på ett år. Möt Viktor Stenberg
- 56 Vi träffar Mattias Boström



# FULL KONTROLL

Du har en unik skrift i dina händer. Den är en gåva från motorcyklister till motorcyklister. Skriften Full Kontroll är ideella organisationers unika satsning på utbildning för trafiksäkrare MC-förare. Full Kontroll är framtagen av Norsk Motorcykel Union, NMCU, och har genom åren blivit den självklara instruktionsboken om hur man kör motorcykel. Körtekniken för motorcykel är densamma i hela världen, därför har Full Kontroll översatts till flera språk. Nu finns Full Kontroll även filmatiserad. Filmen är ingen action-rulle, tvärtom. Den är långsam och grundlig och tänkt att användas som självstudier för alla som vill utveckla sin MC-körning. Filmen är 45 minuter lång och uppdelad i 27 delar. SMC uppmanar alla motorcyklister att både läsa denna skrift och titta på filmen. Du hittar filmen på: [www.svmc.se/fullkontroll](http://www.svmc.se/fullkontroll). Där finns även skriften Full Kontroll översatt till finska, engelska, arabiska och på originalspråket norska.



Att köra motorcykel handlar först och främst om livsglädje, om att vara på väg, att möta vänner, att utnyttja samspelet med motorcykeln på slingrande vägar, känna kraften i accelerationen och suget i nedlägget, eller frihetskänslan på väg mot okända mål. Vi är drygt 270 000 MC-ägare i Sverige. Varje vår myllrar vi yrvaket ut på vägarna, färdiga att avnjuta en ny säsong. Mer än 99 procent av oss kommer lyckligt hem, men inte alla. Motorcykelkörning är en krävande aktivitet och ett litet förarfel kan orsaka stor skada. Olyckan kunde ha undvikits om bara små saker hade gjorts annorlunda. Faktiskt visar det sig att många motorcykelförare går omkull i situationer där motorcykeln lätt hade kunnat hjälpa dem helskinnade igenom händelsen. Istället stör föraren motorcykeln genom felaktiga handlingar.

I en farlig situation reagerar vi människor instinktivt. En blixtnabb reflex för att undvika skada. Handlingar sker innan vi hinner tänka oss

för. På motorcykel kan en sådan instinktiv reaktion leda till att faran istället ökar. Exempel på detta är att stelna till eller att låsa blicken.

Som tur är kan riktiga reaktioner övas in för att övervinna instinkterna. Denna skrift ska hjälpa dig med just detta. Den sätter fokus på effektiv och precis körteknik, hjälper dig att förstå motorcykelns fysik och ger dig konkreta övningar som du kan träna på varje gång du är ute och kör. Med systematisk övning kan du lära dig att övervinna instinkterna och låta motorcykeln göra det som den är bra på.

Vi vet att många motorcyklister regelmässigt reagerar fel, men klarar sig därför att de kör med god marginal - eller har tur. Man agerar i god tro. På så sätt etableras felaktiga beteendemönster. Dessa kan vara livsfarliga i en kritisk situation. Det är rimligt att anta att många av olyckorna med motorcykel, sker som en följd av instinktiva felhandlingar. Medvetet arbete för att lära in precis körteknik, och därigenom övervinna instinkterna, kommer att ge dig mer körglädje och mindre problem.

Att ändra ovanor och beteendemönster kräver tålmod. Det krävs ödmjukhet för att inse att man kanske har gjort fel och envishet för att systematiskt öva. Belöningen är ökad körglädje och större trygghet. Ta väl vara på skriften – och använd den!

Självklart är inte enbart en körteknisk kompetens tillräckligt för att bli en duktig förare. Det är mycket annat du också måste kunna och förstå för att bli en säker motorcyklist. Sådan kunskap finns i andra läroböcker - till exempel i läroböcker och appar i MC-utbildningen. Men i dessa har körteknik inte fått mycket plats. SMC har därför översatt NMCU:s skrift för att du skall kunna träna på egen hand och öva in ett riktigt beteendemönster. Alla tvåhjuliga motorcyklar – oavsett utseende – styr, bromsar och accelererar efter samma principer. Därför är rätt körteknik lika viktiga på en glidare som på en sporthoj.

## SÅ HÄR ANVÄNDER DU "FULL KONTROLL"

Skriften "Full Kontroll" är uppbyggd som en handbok eller uppslagsbok.

Först förklarar vi de fysiska krafterna som inverkar på motorcykeln och varför den är konstruerad som den är. På grund av de fysiska lagarna är en del körtekniker mer effektiva än andra. Eftersom detta inte är en lärobok i fysik, har vi förenklat saker så att du lättare förstår vad som rent fysiskt sker när du svänger, bromsar eller accelererar med en motorcykel.

Vi beskriver de körtekniska momenten och sätter samman dem till en enhet. Till de körtekniska momenten finns övningar som du kan praktisera när du är ute och kör.

Motorcykeln är ett precisionsinstrument som följer varje kommando du ger, men du måste ge den exakta kommandon. Lösenordet är kommunikation. Därför är det viktigt att förstå hur motorcykeln fungerar optimalt.

I den här skriften inför vi några nödvändiga begrepp som kan vara nya för dig. För att förstå vad vi menar är det viktigt att du lär dig dessa begrepp.

En motorcykel kan egentligen bara göra tre saker; styra, accelerera och bromsa. Vart och ett av dessa begrepp har därför fått ett eget kapitel. Körtekniska kunskaper är en nödvändig förutsättning för att bli en skicklig förare, men det finns också andra körtekniska förhållanden som du måste känna till för att bli en säker motorcyklist. I kapitlet "Andra körtekniska förhållanden" nämner vi kort några områden som du bör skaffa dig kunskap om.

# LITE PRAKTISK FYSIK

Vad är det egentligen som får motorcykeln att hålla sig upprätt? Hur styr den och varför svänger den när den lutar? Bland motorcyklister finns det tyvärr få bra svar på dessa frågeställningar. De flesta svar är ungefärliga förklaringar baserade på känslomässiga upplevelser. Det är en av orsakerna till att många ger sin motorcykel oprecisa - ja rent av felaktiga - kommandon. Vi skall i detta kapitel försöka förklara några av de fysiska krafter som är viktiga att förstå, för att kunna samarbeta med cykeln.

## AKTIV BALANS

Motorcykeln har bara två stödpunkter mot marken och håller sig inte upprätt när den står still.

Har du provat att balansera en hammare på högkant med skaftet i handflatan? Vad gör du när hammaren börjar luta åt vänster? Du flyttar handen åt samma håll, alltså åt vänster. På så vis flyttas hammarens kontaktpunkt mot underlaget (din hand) till tyngdpunkten igen och därmed återfår den balansen.

På samma sätt balanserar du en motorcykel i fart. När cykeln lutar lite åt ena sidan, och du vill att den skall styra rakt fram, använder du styret till att flytta cykelns kontaktpunkt mot underlaget. I praktiken innebär detta att du svänger lite åt det håll cykeln lutar, tillräckligt så att hjulen "stys in"

under cykelns tyngdpunkt igen. Därigenom återfås balansen på nytt. Effekten av styrningen ökar med ökad hastighet – ett litet styrutslag flyttar hjulen i sidled mycket snabbare i 90 km/tim än i promenadtakt.



## EGENBALANS OCH RIKTNINGSSTABILITET

Har du tittat på road racing på TV? Då har du kanske lagt märke till att förarlösa motorcyklar, stabila som projektiler, ibland fortsätter rakt fram på egen hand efter att förarna har blivit avkastade. Huvudorsaken till detta fenomen finner vi i styrgeometrin. Motorcykelns styraxel lutar så att dess förlängning träffar marken en bit framför framhjulets kontaktpunkt mot underlaget (se fig. 1). Avståndet mellan dessa två punkter kallas försprång. Framgaffelns geometri är en förutsättning för egenbalans och riktningss stabilitet.

För att själv se hur detta fungerar kan du ställa dig grensle över din motorcykel med båda fötterna stadigt i marken. Prova sedan att luta cykeln lite åt ena sidan. Tänk på att stödja den ordentligt med låret så att den inte välter. Släpp styret och se vad som händer. Om friktionen mellan däck och underlag inte är för stor kommer framhjulet

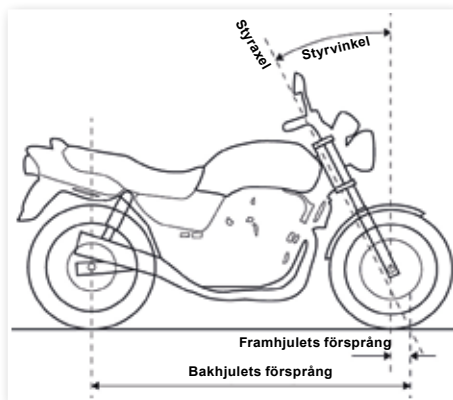


fig. 1 Egenbalans: Framgaffelns geometri är en förutsättning för egenbalans och riktningss stabilitet.

att vridas åt samma håll som du lutar cykeln. I fart blir effekten av detta att cykeln på egen hand, utan hjälp av föraren, kommer att försöka styra in under tyngdpunkten när den råkar luta åt ena eller andra hållet och på så vis bidrar den till att upprätthålla sin balans och riktningss stabilitet.

## HUR SVÄNGER EN TVÅHJULING?

I förra avsnittet förklarades hur styret, framgaffeln och framhjulet faller åt höger när du lutar motorcykeln åt höger, frampartiets geometri får framhjulet att svänga när cykeln lutar.

Men det finns ytterligare en orsak till att en lutning får framhjulet att svänga. Till skillnad från bildäck är motorcykeldäck runda i profilen. Omkretsen är därmed större längs mittlinjen än vid däckets kant.

Tänk dig två koniska glas hopsatta vid glasens överkant. (se fig. 2) Visst liknar glasens sidor motorcykeldäckets profil? Lägga ett av glasen på sidan så att det liknar ett motorcykeldäck under nedlägg och ge det sedan en knuff. Du kommer att upptäcka att det svänger istället för att rulla rakt fram. Orsaken är att sidan med störst omkrets (glasets överkant) rullar längre för varje varv. På samma sätt fungerar ditt framdäck som påverkar framhjulet att svänga åt samma håll som motorcykeln lutar.

Framgaffelns geometri och däckets runda profil gör att en motorcykel automatiskt svänger när den lutar.

## BALANS I SVÄNG

Newton har lärt oss att en kropp som inte påverkas av några krafter kommer att fortsätta med konstant fart och kurs. Är den i rörelse fortsätter den rakt fram. Står den still kommer den att förbli stillastående. Påverkas den däremot av någon kraft kommer den att ändra riktning och/eller fart.

Tänk dig en motorcykel i fart, sedd rakt bakifrån. När motorcykeln är upprest är kontaktpunkterna mot underlaget rakt under tyngd-



fig. 2 Hjulets omkrets är mindre vid däckets kant. Framgaffelns geometri och däckets runda profil gör att en motorcykel automatiskt svänger när den lutar.

punkten. Detta innebär att tyngdkraften pekar rakt ner genom kontaktpunkterna och motkraften från underlaget pekar rakt uppåt genom tyngdpunkten. Cykeln är i balans.

När motorcykeln lutar, till exempel åt höger, är tyngdpunkt och kontaktpunkt inte längre rakt över varandra. Tyngdkraften och motkraften från underlaget pekar fortfarande rakt ner respektive upp, men förbi varandra, förskjutna i sidled. Om det inte hade funnits en påverkande kraft i motsatt riktning skulle cykeln ha fallit till marken.

Men, som tidigare förklarats, innebär även lutningen att cykeln svänger. När motorcykeln svänger, ändrar kurs, exempelvis åt höger, finns det enligt Newton en kraft riktad åt höger. Denna sidkrafts angreppspunkt ligger i däckens kontaktyta mot underlaget och eftersom dessa är längre ner än tyngdpunkten påverkar de motorcykeln att tippa åt vänster (som innebär att den råtar upp sig). När sidkraften försöker tippa cykeln åt vänster och tyngdkraften försöker tippa cykeln åt höger, tar ut varandra är - cykeln i balans. (se fig. 3).

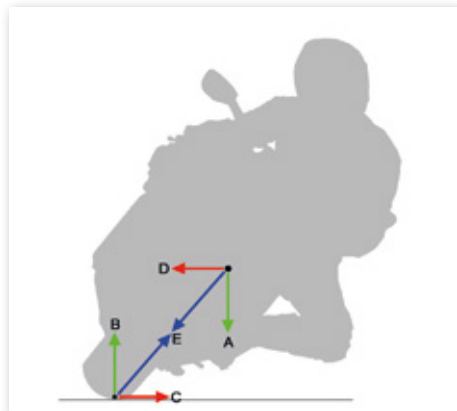


fig. 3 Krafter vid sväng. När sidkraften försöker tippa cykeln åt vänster och tyngdkraften försöker tippa cykeln åt höger, tar ut varandra - är cykeln i balans.

I balans och med konstant hastighet kommer motorcykeln att svänga i en perfekt del av en cirkel. Hade det inte varit för att du måste kontrollera gaspådraget kunde du ha släppt styret och bara åkt med på turen.

**Grön pil A:** Tyngdkraften

**Grön pil B:** Motkraft från underlaget

**Röd pil C:** Sidokraft som angriper i däckens kontaktyta mot underlaget

**Röd pil D:** "Centrifugalkraft", en upplevd kraft till följd av sidoaccelerationen i sväng

**Blå pilar E:** Summan av krafterna, lika med balans

## HUR PÅBÖRJAS EN SVÄNG?

För att få framhjulet att styra i den riktning du vill svänga måste cykeln alltså först lutas. Denna lutning, eller nedlägg, är en absolut förutsättning för att kunna göra en sväng med en motorcykel. Så, om du är rädd för att lägga ner cykeln är du i själva verket rädd för att svänga.

Hur får du då cykeln att luta åt rätt håll? Du kan göra det genom att använda din egen kroppsvikt. Vi vill betona att detta är ett långsamt och ineffektivt sätt att styra som ger långa, tröga "banansvängar".

Ett mycket mer exakt och effektivt sätt att få en kursändring är att ge ett kort fränkskjut på styret på samma sida som du vill svänga åt. Denna rörelse, som kallas motstyrning, gör att framhjulet styr bort från den önskade svängens riktning. Framhjulets kontaktpunkt mot underlaget rör sig bort från linjen som resten av cykeln följer. Detta får motorcykeln att rotera runt sin egen tyngdpunkt, vilket gör att den lutar inåt i svängen. Vi får också lite hjälp av gyrokrafterna i denna motsatta styrrörelse.

Om du påbörjar svängen genom att ett kort ögonblick styra åt motsatt håll, uppnår du alltså omedelbart det nedlägg du behöver för att ändra kurs åt rätt håll.

## MOTSTYRNING

Motstyrning innebär alltså att du för ett kort ögonblick faktiskt inte styr åt det håll du skall, utan åt motsatt håll. Denna korta motstyrning gör att motorcykeln lägger sig ner åt det håll du vill svänga. Vi har tidigare förklarat att denna nedläggning är en förutsättning för att kunna göra en sväng med ett tvåhjuligt fordon.

Själva motstyrningen genomför du genom att skjuta eller trycka på styret på samma sida som åt det håll du tänker svänga. Skall du åt hö-

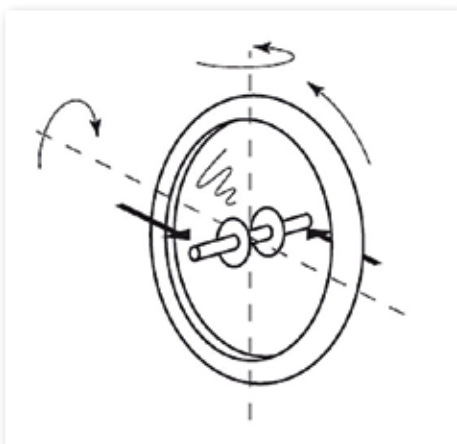


fig. 4 Gyroskopisk precession. När hjulet svänger åt vänster kommer det att reagera genom att tippa åt höger.

ger, ger du styret ett litet, bestämt tryck framåt på höger handtag. Skall du åt vänster ger du motsvarande tryck framåt på vänster handtag. Detta tryck kallar vi i fortsättningen att ge ett styrkommando.

Medveten motstyrning är överlägset det mest effektiva sättet att styra en motorcykel. Mycket mer exakt än den långsamma kroppsviktstekniken där du får cykeln att svänga genom att luta dig inåt i svängen.

Du kan alltid använda motstyrning för att få motorcykeln att ändra riktning, förutsatt att den rör sig framåt i mer än promenadtakt. Det är däremot mycket viktigt att du lär dig dosera den kraft du använder när du trycker på handtaget. I normala hastigheter är det tämligen lite kraft som behövs för att åstadkomma en dramatisk kursändring.

När du går in i en sväng kommer sidokrafterna att försöka tippa cykeln utåt och på så sätt hålla den upprätt. För att motverka detta måste vi ha en lika stor kraft som försöker tippa den inåt. Därför lägger du ner cykeln så att tyngdkraften hjälper dig genom att försöka tippa den inåt. När dessa två krafter är i balans går tvåhjulingen stabilt genom svängen. Motstyrningen ser till att du når det nödvändiga nedlägget snabbt och exakt. Resultatet blir att du använder väldigt lite vägsträcka för själva kursändringen och du får en noggrann svängpunkt.

Tänk dig att du skall in i en högersväng. När du kommer till svängpunkten ger du ett kort och exakt tryck framåt på höger handtag. Detta styrkommando får hjulet att svänga aningen åt vänster under ett kort ögonblick. Resten av cykelns massa vill, på grund av trögheten, försöka fortsätta rakt fram medan framhjulet drar åt vänster. Detta lutar över cykeln åt höger, en förutsättning för att kunna svänga åt höger. Framgaffelns vinkel och försprång ser till att framhjulet först riktas framåt och sedan lutar cykeln åt höger. Motorcykeln hittar själv en perfekt balans mellan tyngdkraften och sidokraften så att nedlägget blir stabilt.

Ju högre din fart är, desto starkare blir framgaffelns självstabiliserande egenskaper och cykeln upplevs mer tungstyrd. Det innebär att när farten ökar måste du använda ett lite kraftigare kommando för att få cykeln att styra dit du vill. I kapitlet "Styrning" skall vi fördjupa oss mer i detta.

Vi rekommenderar att du börjar träna in motstyrning som din enda styrteknik. Då får du efterhand en körrutin som du kan använda i alla



Motstyrning. Skall du svänga åt höger, ger du styret ett litet tryck på höger handtag.



Motstyrning. Ett exakt tryck på höger styrhandtag och cykeln välter över åt höger.

situationer. Skall du göra en snabb kursändring eller en undanmanöver är motstyrningstekniken den absolut mest effektiva.

## ACCELERATION ELLER BROMSNING I KURVA

Det är ett faktum att en motorcykel rätar upp sig eller driver utåt när du accelererar ut ur en kurva. Varför? Om krafterna som försöker tippa motorcykeln inåt och utåt tar ut varandra (är i balans), kan cykeln fortsätta sin sväng i det oändliga. Ger vi gas kommer motorcykeln att accelerera och sidokraften som försöker tippa cykeln utåt kommer att öka. Motorcykeln rätas därmed upp och styr ut ur svängen.

Det är även ett faktum att en motorcykel rätar upp sig och driver utåt när du bromsar med framhjulsbromsen i en kurva. Varför? I en sväng, till exempel åt höger, kommer centrum av däckets anläggningsyta mot vägen att ligga till höger om styraxelns förlängningslinje neråt. När man bromsar kommer bromskraften som angriper i angreppsytans centrum att försöka vrida hjulet, gaffeln och styret åt höger. Cykeln styr alltså mer åt höger och lutningsvinkeln ändras. I ett nedlägg åt höger innebär detta att cykeln rätar upp sig.

## LITE OM FJÄDRING OCH STÖTDÄMPNING

Fjädring och stötdämpning skall ge oss komfort när vi sitter på cykeln men deras huvuduppgift är mycket viktigare än så.

Däcket är som en boll. Det studsar, och det studsar bra. Tänk på vad som händer när ett rullande däck träffar en ojämnhet i vägen. Det kläms ihop och trycks sedan ut igen med våldsam kraft, en kraft som kastar hjulet uppåt.

Fjädrarnas jobb är att ta upp energin i det studsande hjulet och gradvis bromsa ner det så att stöten inte fortplantar sig till resten av motorcykeln. Sedan skjuter fjädern tillbaka däckets ned på vägen igen så att du återfår väggreppet.

Enbart fjädrarna är inte tillräckligt för att kontrollera rörelserna upp och ner, svängningarna skulle bara fortsätta om det inte fanns något som lugnar ner dem. Hydrauloljan i stötdämparna bidrar till att kontrollera energin i studsden när hjulet är på väg uppåt och förhindrar även att hjulet studsar ned igen. När hjulets rörelse uppåt har stannat är fjädern sammanpressad och skjuter hjulet nedåt igen med i stort sett samma kraft som då ojämnheten i underlaget sköt det uppåt. Stötdämparen bromsar hastig-

heten på hjulets färd nedåt och ser till att det kommer lugnt ned på marken igen.

Hjulet tvingas alltså att i största möjliga mån hålla sig på vägen där väggreppet finns vilket i sin tur gör själva cykeln lugn och stabil. Det skulle inte vara helt ofarligt, men du borde nästan prova en cykel utan stötdämpare bara för att lära dig värdesätta det arbete de utför.

Det finns ytterligare en viktig stötdämpare som antingen kan stabilisera cykeln eller oroa den. Nämligen du själv. Vinden ruskar och drar i dig när du kör. Gupp får din kropp att svaja och röra sig. Sitter du stelt och håller hårt i styret överförs alla dessa rörelser till cykeln och gör stötdämparnas arbete besvärligare. Att sitta lugnt och avslappnat är därför mycket viktigt. I avsnittet "Körställning" går vi närmare in på detta.

## INSTINKTIVA FELREAKTIONER



Med instinktiva felreaktioner, eller överlevnadsreaktioner, menar vi här de omedvetna reaktioner du panikartat har när du blir rädd. De uppstår reflexmässigt utan tanke och utan att du planerat dem. Människokroppen är inte skapad för att köra motorcykel, utan är skapad för att gå eller springa. Genom evolutionen har vi blivit försedda med en rad reflexer som skall skydda oss och som utlöses blixtnsabbt. Ett exempel är att du helt automatiskt blundar när något kommer färande mot dina ögon. Ett annat exempel är att du snabbt rycker åt dig handen om den råkar nudda eller komma i närheten av något riktigt varmt. Dessa omedvetna reflexer kan rädda dig från att bli skadad. Det lömska är att en del instinktiva reaktioner kan vara livsfarliga när vi kör motorcykel. Instinktiva felreaktioner är en väsentlig orsak till att det händer motorcykelolyckor. Ofta förvärrar dessa reaktioner en situation som du

lätt hade tagit dig helskinnad ur om du bara hade varit medveten om vilka fel du gjort. Var och en av dessa instinktiva reaktioner har tyvärr kraft nog att koppla bort förnuftet.

En av de vanligaste felreaktionerna är att du i en pressad situation skjuter motorcykeln från dig med raka armar för att skapa avstånd till, och skydd mot problemet. Du blir stel av rädsla. Detta är precis tvärtom hur du effektivt styr en motorcykel, nämligen med avslappnade armar och sänkta axlar.

En annan felreaktion är att när du blir rädd, stirrar du stelt på hindret som du vill undvika att träffa. Det är med motorcyklar som med andra "vapen", de träffar gärna det du siktar på. En sådan blicklåsning är sannolikt orsak till många olyckor. Denna instinktiva felreaktion kan till exempel komma när du känner att du har för hög fart in i en kurva, eller när en bil plötsligt inte följer väjningsplikten.

Ytterligare en instinktiv felreaktion är att, av plötslig rädsla för att tappa väggreppet, paniksläppa gasen när du accelererar genom en kurva. En sådan reaktion ger ungefär samma effekt som att bromsa med bakbromsen, du riskerar att få sladd eftersom motorn tvärbromsar bakhjulet. Ett annat resultat blir att du överför mycket belastning till framhjulet vilket gör cykeln tungstyrd.

Hur kan vi då lära oss att övervinna dessa nedärvda instinkter och hantera problemet? Det finns egentligen bara tre lösningar:

- Att alltid vara medveten om att problemet finns.
- Lära känna de situationer som utlöser rädslan och därmed också felreaktionerna.
- Öva in exakt körteknik så att korrekta körutiner går före dina instinkter.

Du är inte ensam om att bli rädd ibland. Erfarna körlärare och instruktörer har för länge sedan identifierat panikrädslan som får svetten att bryta fram på många motorcyklisters pannor:

- Du blir plötsligt rädd för att inte klara svängen.
- Upplevelsen av för hög fart in i en kurva.
- Mer nedlägg än du känner dig trygg med.
- Plötslig oro om väggreppet är tillräckligt.
- Ett hinder på vägen.

Använd denna kunskap positivt. Oavsett om faran är verklig eller inbillad så är felreaktionerna ett instinktivt sätt att försöka rädda dig eller begränsa skadorna. Inga av dem är emellertid i harmoni med motorcykelns fysiska egenskaper eller principerna bakom en exakt körteknik. I följande kapitel skall vi titta på hur du kan inarbeta tekniker som är användbara, och med hjälp av dem övervinna instinkterna.

## EXAKT KÖRTEKNIK

Körtekniken vi beskriver utgår från motorcykelns fysiska egenskaper. Tekniken ger dig god kontroll över fordonet. Inarbetad som en korrekt

körrutin ger denna kompetens, körglädje och säkerhet. Med korrekta körutiner menar vi väl intränade handlingsmönster som efterhand blir automatiska och utförs reflexmässigt när du behöver dem mest.

Vi vet att många motorcyklister uppfattar sig själva som duktiga även om de gång på gång gör fel som hindrar motorcykeln att göra sitt jobb. De upplever att det går bra och då är väl allt i sin ordning? Med låga krav och mycket tur kan det mesta gå bra. Det betyder inte nödvändigtvis att det du gör är rätt utan snarare att du har en ocean av marginaler. I och för sig bra. Trots allt, hedersordet "erfarenhet" kan faktiskt betyda att du har använt lång tid till att inarbeta felaktiga körutiner och handlingsmönster som kan fungera tillfredställande till vardags, men som kan innebära problem i en besvärligare situation.

Goda råd och tips från andra motorcyklister kan vara värdefulla, men de kan också vara ineffektiva och föra dig på villovägar. Bristen på bra fackböcker om MC-körning är en av grundorsakerna till att det finns så många antaganden och så lite konkret kunskap om körteknik. Körskoleutbildningen har antagligen inte heller gett dig den körtekniska kompetens som behövs i en besvärlig situation på landsvägen.

### DE KÖRTEKNISKA MOMENTEN

För att noggrant kunna beskriva körtekniken måste vi införa några begrepp som kan vara nya för dig. För att få fullt utbyte av texten och övningarna bör du ta god tid på dig att lära dig de ord som eventuellt är obekanta.

### MOTSTYRNING/STYRKOMMANDO

Motstyrning är det mest effektiva sättet att styra en motorcykel. Du ger ett kort och bestämt tryck på styrhandtaget på den sida som du vill svänga åt. Du ger ett styrkommando. Skall du svänga åt höger trycker du på höger handtag. Du svänger alltså ett kort ögonblick åt motsatt håll än dit du egentligen vill svänga. Detta flyttar cykelns kontaktpunkt mot underlaget utåt från svängens centrum så att cykeln snabbt uppnår önskad lutningsvinkel och därmed svänger. För detaljer och fysikaliska principer, gå tillbaka till kapitlet "Lite praktisk fysik".

### SVÄNGPUNKT

Det är den punkt där du väljer att ge styrkommandot som får cykeln att lägga sig ner i kurvan.

### FÖRANKRING

Motstyrning kräver att du trycker på styrhandtaget. För att styrkommandot skall ge en exakt rörelse av styret och inte bara skjuta din kropp bakåt måste du ha fäste någonstans. Prova bara att ställa dig med benen ihop och sidan mot en vägg. Lyft armen och ge väggen ett litet tryck. För att inte ramlar du tvungen att snabbt sätta ut benet som är längst från väggen. Du måste förankra dig. På motorcykeln

är motsatta fotpinnen den mest naturliga förankringspunkten.

För att få precision i styrkommandot känner du efter så att du har fotpinnen under foten, spänner lårmuskulaturen som vid en liten fränspark och överför denna kraft till motsatt styrhandtag. I normalsvängen kommer nog tryck-tramp mer att upplevas som en känsla än ett användande av råstyrka, men i högre farter, för att inte tala om i en nödsituation, behöver du verkligen använda muskelkraft för att kunna ge ett ordentligt styrkommando.

### FÖRANKRINGSPUNKTER

Exakthet i manövreringen kräver att du har god kontakt med cykeln utan att du klamrar dig fast. Du behöver förankringspunkter. Fotpinnarna, sadeln och tanken är dina viktigaste förankringspunkter. Genom att medvetet använda dessa kan du åstadkomma effektiva styrkommandon och kontrollerad bromsning, och samtidigt vara lös och ledig i överkroppen, armarna och händerna.

### GASKONTROLL

När du lutar en motorcykel uppstår ett samband som du måste ta hänsyn till. Däckets omkrets är mindre ut mot kanten. Däcket måste alltså snurra snabbare för att cykeln skall hålla samma fart och därför måste du öka gasen lite för att undvika att cykeln motorbromsar.

Gaskontroll innebär alltså att du omedelbart efter styrkommandot ger lite gas. Detta gör att viktbelastningen flyttas från framhjulet till



Gaskontroll. Viktbelastningen förflyttas från framhjulet till bakhjulet.

bakhjulet och motorcykeln upplevs som mer lättstyrd. Dessutom ser detta lilla gaspådrag till att gaffel och bakdämpare rätar ut sig och återgår till normalposition, något som är en förutsättning för att cykelns dämpning skall kunna arbeta optimalt med att hålla hjulen mot marken på ojämnt underlag. Dessutom ger en hoptryckt dämpning mindre markfrigång.

En sådan balans förutsätter jämn fart och konstant lutningsvinkel. Medveten gaskontroll ger cykeln denna jämna fart. God förankring säkerställer konstant lutningsvinkel. Tillsammans ger detta maximal stabilitet och väggrepp genom svängen. Du vet så väl när det stämmer, för

det ger en jublande känsla av trygghet och full kontroll, och håller de instinktiva felreaktionerna borta.

I nästa kapitel skall vi använda dessa körtekniska moment till att beskriva en körteknik som ger dig kontroll över de tre saker en motorcykel kan göra: Styra, bromsa och accelerera. Men innan dess måste vi titta på en del andra förutsättningar du bör känna till och behärska för att lyckas.

## KÖRSTÄLLNING OCH FÖRANKRING

Din körställning är helt avgörande för att kunna ha god kontroll över motorcykeln. Felaktig körställning kan förstöra cykelns möjligheter att hjälpa dig ut ur en nödsituation. När du kör in i en situation, till exempel en kurva, måste du vara förberedd på att tackla det som dyker upp. Du måste vara förberedd både mentalt och fysiskt, sätta kroppen i beredskap och inta en körställning som ger dig möjlighet att handla rätt.

### FÖRANKRING

Körställningen påverkar styrning, bromsning, kursstabilitet, stötdämpning, markfrigång och viktfröskjutning vid acceleration. Felaktig körställning kan medföra att du inte kan göra den manöver du önskar eller att motorcykeln inte kan utföra sitt uppdrag.



Sittställning och förankring. Trampdynorna på fotpinnarna, avslappnade armar med böjda armbågar, löst grepp i styret och kroppen lätt framåtlutad.

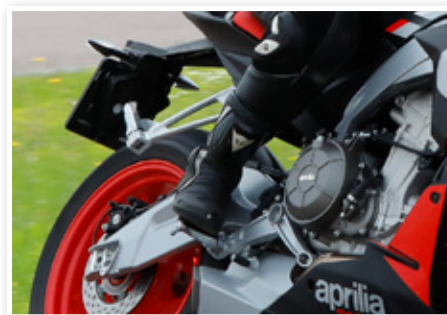
Exakt styrning uppnår du genom att ha dina fotsulor på fotpinnarna, eller fötterna helt på fotplattorna om du har sådana, avslappnade armar med böjda armbågar, löst grepp i styret och kroppen lätt framåtlutad. En undanmanöver blir bara effektiv om du är förankrad och har rätt kropps- och armställning. Du måste ha avslappnade armar och ett avslappnat grepp om handtagen för att cykeln skall vara kursstabil. Gör du detta rätt, känner du att du egentligen inte hade behövt hålla i styret alls om det inte vore för att du också måste kontrollera gaspådraget.

Utän att hålla emot tryck-tramp går mycket av kraften i ett styrkommando åt till att

skjuta kroppen bakåt och åt sidan. Lätt framåtlutad kan du spänna mag- och ryggmuskler, ha ett tryck på yttre fotpinnen och effektivt överföra kraften till styret. I vanliga svängar är styrkommandot enbart ett mjukt, sensuellt tryck, men ju högre farten blir, desto mer kraft kräver styrkommandot.

### KÖRSTÄLLNING I KURVA

När du närmar dig svängpunkten förbereder du dig genom att inta korrekt körställning och förankrar dig i motorcykeln. Vid svängpunkten ger du styrkommando, ett kort tryck på styret precis så kraftigt och länge att motorcykeln får det nedlägg du önskar. Du behåller trycket på yttre fotpinnen, vilket ger stabilitet eftersom kroppens förankringspunkt i cykeln kommer längre ner. Dessutom stötar du cykeln mindre medan den arbetar.



Sittställning i sväng. Trampdynorna på fotpinnarna och tryck på yttre fotpinnen.

Stötdämpare och fjädrar bär både din och cykelns vikt, och ibland även vikten av passagerare och bagage. Det blir ibland rent av för mycket för dämpningen. Om du dessutom till exempel träffar ett gupp, en död grävling eller en sten på vägen och du inte klarar att styra undan bör du resa dig lite på fotpinnarna, om det är möjligt på din motorcykelmodell. Med detta uppnår du tre viktiga saker: Du förankrar kroppsvikten lägre, knäna fungerar som stötdämpare och din kropp håller sig still även om cykeln hoppar våldsamt. På så vis återvinner du snabbt kontrollen och undviker att klamra dig fast i styret.

### KÖRSTÄLLNING VID BROMSNING

Kursstabiliteten påverkas av körställningen. En avslappnad ställning, med lediga armar och ett löst grepp om styret är avgörande.

Moderna motorcyklar har mycket bra bromsar, men fel körställning och felaktig bromsteknik kan förstöra mycket. Vid hård inbromsning är förankring och blick avgörande. Löst grepp i styret och lösa armar krävs för att cykeln skall bromsa på bästa sätt och så rakt som möjligt. Detta kräver god förankring vid fotpinnar och tank. Spänn musklerna i bål och rygg så att du inte behöver stödja dig med stela armar mot styret. Annars riskerar du att få en instabil kurs och en motorcykel som gärna vill ställa sig på framhjulet.



# UPPMÄRKSAMHET OCH ANVÄNDNING AV BLICKEN

För att ha full kontroll måste du ha överblick. Vara uppmärksam på alla viktiga element i situationen framför, vid sidan av och bakom dig, så att du inte blir överraskad.

Att vara uppmärksam är något annat än att bara titta. Om du fokuserar på en punkt framför dig kan du med lite övning ändå ha en klar bild av vad som händer i resten av ditt synfält, utan att behöva flytta blicken. När du kör genom en kurva med blicken riktad långt fram, för att se vägens sträckning, är det fortfarande möjligt att se kantlinjen ytterst i synfältet. Du kommer att uppmärksamma om du närmar dig kantlinjen, eller fjärrar dig från den, utan att behöva rikta blicken ditåt.

Den del av synfältet där du ser skarpt kallas fokus. Resten av synfältet är oskarpt, men du uppfattar rörelse, ljus och form ändå. Ögat är faktiskt mer känsligt för rörelse och ljus i området utanför fokus. Denna del av synfältet kallas periferiseendet. När periferiseendet registrerar en rörelse – kanske en bil på en sidoväg eller en älg i skogskanten – riktas fokus genast dit. Detta är en reflex. Det händer innan du hinner tänka. Det kallas ögats varningsreflex.

## BRED UPPMÄRKSAMHET OCH AKTIV ANVÄNDNING AV BLICKEN

En säker motorcyklist sitter inte och väntar på att ögats varningsreflex skall väcka honom. Du måste aktivt vara på jakt efter viktig information i trafikbilden. Du måste leta med blicken långt fram för att ta reda på vilka faktorer som är viktiga för vad som kommer att hända under de följande sekunderna. Dessutom måste du, med hjälp av backspeglarna, hålla reda på vad som händer bakom dig.

Med fokus måste du identifiera allt som är relevant.

Du måste flytta blicken, leta aktivt efter betydelsefulla saker. Ju längre fram du arbetar, ju färre ögonrörelser behöver du och spar därmed på krafterna.

När du har identifierat de punkter eller faktorer som är relevanta för dig vet du var de befinner sig och kan övervaka dem med din uppmärksamhet utan att fokusera synen direkt på dem. Sådana punkter kallas referenspunkter. Det kan vara ett barn på vägen, en bil som står på en sidoväg eller utfart, saker du måste förhålla dig till. Referenspunkterna kan också vara den svängpunkt du har valt, kantlinjen eller en grusfläck på asfalten. Med bred uppmärksamhet kan du förhålla dig till dem, ha kontroll över dem, utan att titta direkt på dem.

Att använda bred uppmärksamhet är mycket mindre arbetsamt än att vara tvungen att fokusera på varje enskilt element. Det är därför nyutbildade förare fortare blir trötta än rutinerade förare.

## FART OCH UPPMÄRKSAMHET

När farten ökar blir det svårare att ha överblick. Alla de faktorer du måste ta hänsyn till kommer väldigt snabbt mot dig. Tappar du överblicken, kommer de farliga instinktsreaktionerna fram. Du kan bli desorienterad och reagerar med blickläsning, tunnelseende eller paniskt irrande blick.

Det är en självklarhet att du ska anpassa farten så att du hinner se allt du behöver för att kunna behålla den nödvändiga överblicken. Mängden av saker du måste förhålla dig till är med och avgör hur hög fart du kan hålla. Dessutom måste du naturligtvis kunna stanna för omedelbara faror.

## ANVÄNDNING AV BLICKEN I KURVA

Många motorcyklister väljer en för tidig svängpunkt och riskerar därmed att skära svängen eller att korrigera mitt i den. Andra ger styrkommando på en lämplig punkt men styr inte tillräckligt effektivt och upplever då att motorcykeln inte svänger ordentligt. Båda delar kan utlösa rädsla och olycklig felhantering.



Användning av blicken i kurva. Blicken flyttas innan du når svängpunkten.

Det är två viktiga saker du måste bli medveten om vid kurvtagning. Var du skall starta svängen och, inte minst, vart du skall styra. Välj svängpunkt i god tid. När du närmar dig den flyttar du blicken in i svängen, dit du skall. Låt periferiseendet hålla kontroll på svängpunkten. När du ger styrkommandot måste du veta vart du är på väg. Därför måste blicken flyttas innan du når svängpunkten. Med bred uppmärksamhet vet du när du nått svängpunkten även om du har blicken riktad in i svängen. Träna på detta.

Det kan vara svårt att låta cykeln styra rakt fram ända tills du når svängpunkten. Instinkterna vill försöka få dig att svänga i sam-

ma ögonblick du riktar in blicken i svängen. Detta är den instinktiva "kör dit blicken pekar" reaktionen. Träning, och att bli medveten om användningen av periferiseendet hjälper dig att motverka denna reaktion.

## HUVUDETS VINKEL

Synen är viktig för balansen. Kroppen förhåller sig till horisonten och är van vid att huvudet hålls nästan vågrätt för att uppfatta omgivningen korrekt och kunna hålla balansen. När du bromsar eller accelererar vet du hur viktigt detta är. Du har säkert upplevt att blicken sänks när du bromsar hårt. Det är svårt att hålla perfekt balans när kroppen blir desorienterad.

I en kurva är huvudets vinkel mycket viktig. När du lägger ner cykeln i svängen måste du hålla huvudet ungefär vågrätt för att kunna ha god kontroll och bra överblick. Kontrollera att du faktiskt gör detta när du är ute och kör.

# STYRNING

Du är på väg in i en kurva. På svängpunkten ger du ett exakt styrkommando, följer upp med gas, behåller tryck på yttre fotpinnen och slappnar av igen. Resten går av sig själv. Cykeln går som på räls genom svängen.

Svaret är medveten svängteknik. Tekniken utgår från fysiken och motorcykelns konstruktion, och inövad som ett naturligt körbeteende ger detta precision, kontroll, trygghet, säkerhet, körglädje och glädje över att känna att man bemästrar något.

För att kunna bemästra kurvtagning måste du öva, öva och åter öva. I en sväng pumpar kanske adrenalinet lite extra och de instinktiva felreaktionerna ligger på lur. Riktiga körrutiner är det viktigaste vapnet mot sådana instinktsangrepp.

## "DEN IDEALA SVÄNGEN"

Tänk dig att du kör din egen motorcykel och är på väg fram mot en kurva. Du förbereder och genomför svängen på följande vis:

### Förberedelsefasen

1. Inta korrekt körställning
2. Anpassa farten och välj växel
3. Välj svängpunkt
4. Lägg vikten på den yttre fotpinnen
5. Precis före svängpunkten, flytta blicken dit du skall styra
6. Släpp bromsen mjukt

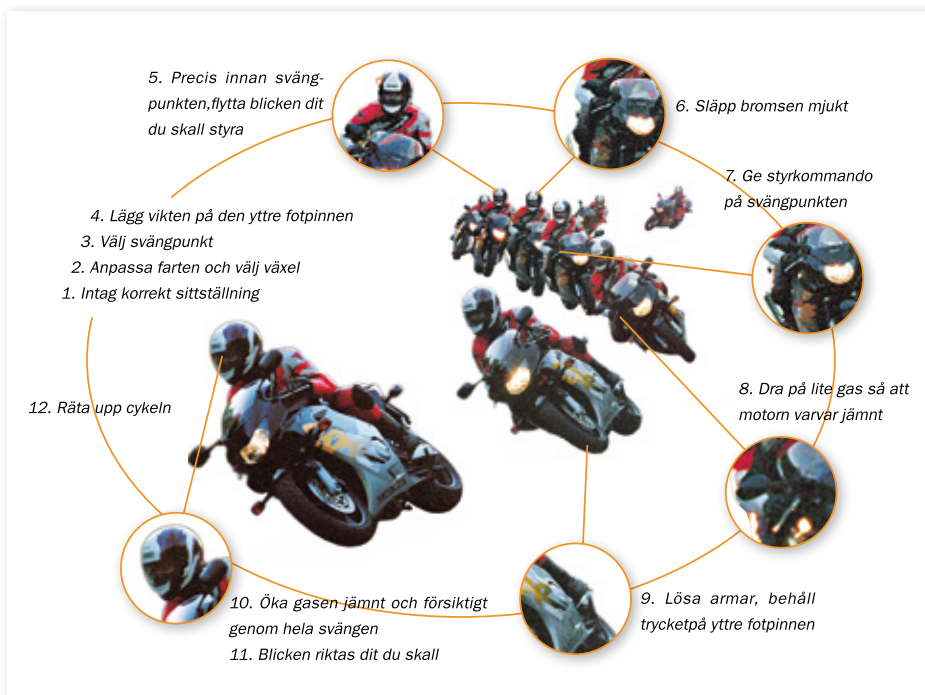
### Styrfasen

7. Ge styrkommando på svängpunkten

### Gaskontroll

8. Dra på lite gas så att motorn varvar jämnt
9. Lösa armar, behåll trycket på yttre fotpinnen

# "SVÄNGCIRKELN"



"Den ideala svängen". Motorcyklisten på bilden håller en hastighet av 50-60 kilometer i timmen på en väg som har en hastighetsgräns på 80 kilometer i timmen - alltså ingen "griskörning".

10. Öka gasen jämnt och försiktigt genom hela svängen

## Utgångsfasen

11. Blicken riktas dit du är på väg
12. Räta upp cykeln med gasen och/eller styrkommando på yttre styrhandtaget

## FÖRBEREDELSEFASEN

Denna fas är lika viktig som själva svängen. Inta korrekt körställning i god tid. Avslappnad överkropp med underarmarna ungefär vågrätt och lösa armbågar. Många flyttar stjärten en aning inåt i svängen så att det yttre låret är bra förankrat mot bensintanken. Flytta trampdynorna upp på fotpinnarna.

På väg in mot svängen väljer du svängpunkt, alltså det ställe där du skall ge styrkommando. Du måste anpassa farten innan du når denna punkt. Använd bromsen så mycket det behövs. Bromsa mjukt samtidigt som du växlar ner. Välj den växel som behövs för ett jämnt pådrag genom svängen. Släpp bromsen mjukt. Ett vanligt fel är att släppa bromsen för snabbt vilket stör cykeln precis före svängpunkten genom att framgaffeln snabbt sträcks ut och cykelns framparti höjs.

Bedöm svängens radie och hur mycket kraft som behövs för styrkommandot. Har du lagt svängpunkten för tidigt kommer du att skära för mycket i kurvan och bli tvungen att

korrigera i svängen. Att hitta rätt svängpunkt är en fråga om träning.

När du närmar dig svängpunkten lägger du trycket på yttre fotpinnen. "Kryp in" lite i cykeln och sjunk ihop i överkroppen så att du känner att armarna är avspända och underarmarna nästan vågräta. Precis före svängpunkten, när du vet var den är utan att titta direkt på den, flyttar du blicken dit du är på väg in i svängen.

## STYRFASEN

När du kommit fram till svängpunkten ger du styrkommando. Du spänner musklerna mot yttre fotpinnen och skjuter ifrån på det motsatta styrhandtaget. Snabbheten i styrkommandot avgör hur snabbt du kommer att ändra kurs. Normalt ger du ett mjukt, nästan kärleksfullt tryck på handtaget och behåller det tills du uppnått önskat nedlägg. På vått underlag är det givetvis avgörande med mycket mjuka rörelser och försiktiga styrkommandon.

Skall du däremot göra en ordentlig undanmanöver måste du skjuta på snabbt och med större kraft. Då är du fullständigt beroende av god förankring för att få precision och kraft.

## GASKONTROLL

Omedelbart efter att du har gett styrkommandot drar du på lite gas, vilket är nödvändigt för

att undvika motorbromsning. Sedan drar du försiktigt på gas genom resten av svängen. Denna mjuka acceleration överför belastning till bakhjulet så att du uppnår optimal fördelning av belastningen mellan fram- och bakhjul. Målet är att ha lite mer vikt på bakhjulet. Därmed svänger cykeln villigare. Dessutom maximerar du väggreppet eftersom framgaffeln rätar ut sig, får större marginaler att arbeta med och tar därmed bättre tar upp ojämnheter i underlaget.

## UTGÅNGSFASEN

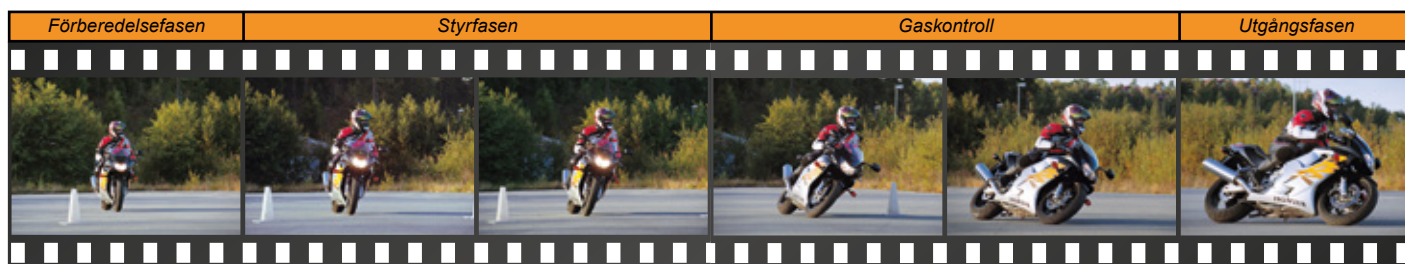
När du lagt ner cykeln i en korrekt sväng och har kontroll på gasen är svängen så gott som klar. Låt blicken arbeta långt fram. Börja jobba med nästa delsträcka. Du rätar upp cykeln genom att öka gaspådraget och/eller skjuta ifrån på det yttre styrhandtaget.

## KORRIGERINGAR I SVÄNGEN

Som en följd av dåliga körutiner eller plötsliga förändringar i trafikbilden träffar du inte alltid rätt med styrkommandot. Då måste du korrigera, vilket är helt i sin ordning. Här kan dock varningsklockorna börja ringa och väcka de instinktiva felreaktionerna. Vid många tillfällen är de redo att överta kontrollen och kanske förvärta situationen.

Det är vid dessa tillfällen det gäller att lita på motorcykeln och på den inövade körtekniken: sjunk ihop i överkroppen så att underarmarna hamnar vågrätt, ha god förankring och ge lite gas. Med kunskap och övning kan du övervinna instinkterna som frestar dig att släppa gasen, räta dig upp och ta ett hårdare grepp om styret.

Även när underlaget är halt skall du ge lite gas i svängen. Att ge lite gas när du är rädd kan säkert upplevas som skrämmande, men du ökar chansen att helskinnad ta dig genom svängen.



# STYRÖVNINGAR PÅ VÄG

De körtekniska momenten vid sväng kan du träna på varje gång du är ute och kör. Träna på en vägsträcka du känner till. Börja i så låg fart att du känner dig fullständigt bekväm i svängarna. Övningarna är uppbyggda systematiskt så att du kan sätta ihop de olika körtekniska momenten och träna på dem tills de blir en automatisk körrutin som ger dig flyt. Övningarna består av två delar, de första fem är kurvtagning utan inbromsning före svängen. När du känner att du behärskar dessa kan du börja med den sjätte övningen som även innefattar inbromsning.

## ÖVNING 1

Välj en vägsträcka du känner till. Välj en växel som ger dig smidigt drag genom svängen. Fokusera först på din körställning. Känn efter att överkroppen är avslappnad och att greppet om styret är löst. Armarna skall vara avspända, armbågarna skall kunna svänga fritt. På en motorcykel med lågt styre skall underarmarna vara i det närmaste vågräta. Lägg vikten på yttre fotpinnen innan svängen. Känn efter att du styr genom att pressa det inre styrhandtaget framåt (motstyrning). Känn efter att du förankrar dig i yttre fotpinnen när du ger styrkommandot. Gör allt medvetet.

## ÖVNING 2

Bekant vägsträcka igen, låg fart. Träna på att medvetet välja svängpunkt. Körställning och förankring som i övning 1. Precis innan du kommer till svängpunkten flyttar du blicken in i svängen. Ge ett styrkommando med förankring i yttre fotpinnen och eventuellt även i tanken.

## ÖVNING 3

Gaskontroll. Bekant väg, låg fart. Körställning, svängpunkt, tryck på yttre fotpinnen och användning av blicken som ovan. Kör först kurvorna med avslagen gas, precis efter att du har gett ett styrkommando. Lägg märke till att cykeln motorbromsar och att farten minskar. Du känner att cykeln är tung att styra.

Upprepa övningen, men nu drar du på lite gas omedelbart efter styrkommandot. Lägg märke till att cykeln nu är mer lättstyrd och i bättre balans. Träna på detta tills det har blivit en vana att ge lite gas efter ett styrkommando.

Nu kan du börja träna på att gradvis dra på gas genom hela svängen. Kom ihåg att välja en växel som ger dig ett smidigt drag. Tänk tillbaka på avsnittet om "Gaskontroll" (denna sida) och det vi skrev om överföring av belastning från fram- till bakhjul. Känner du att cykeln är i balans? Den blir på så sätt villigare att följa med i svängen.

Träna in detta tills det sitter ordentligt. Nu kan du gradvis öka farten, men fortsatt utan att

bromsa före kurvan. Känner du leendet komma krypande är du på rätt väg.

## ÖVNING 4

Luta överkroppen inåt. För att öka markfrigången i svängen kan du luta dig inåt. Ett bra riktmärke kan vara att i en högerkurva rikta överkroppen mot höger backspegel och hålla knä och lår tätt förankrat mot tanken. I vänsterkurva riktar du överkroppen mot vänster backspegel. För olika motorcykelmodeller gäller förstås lite olika metoder, men principen är densamma.

Gör detta i god tid före svängpunkten så att du undviker att störa cykeln. Var uppmärksam på att inte dra i styret.

## ÖVNING 5

Filbyte på flerfilig väg. Nästa gång du kör på en flerfilig väg kan du öva styrteknik vid filbyte. Exakt styrteknik ger en konstant riktningssändring. Målet är att få raka linjer mellan styrkommandona. Detta i motsats till de slappa "banansvängar" som man vanligtvis ser. Vid filbyte är det kanske inte direkt fel med "banansvängar", men det är bättre att ta tillfället i akt att träna riktig styrteknik. Utan medveten träning är det svårt att ändra på gamla vanor.

## ÖVNING 6

I denna övning skall du kombinera övning 3 och ev. även övning 4 i användning av bromsen. På väg in mot svängpunkten reducerar du farten med hjälp av bromsen/bromsarna. Precis innan svängpunkten släpper du bromsen/bromsarna mjukt. Luta därefter överkroppen inåt. Försättningen är som tidigare.

Efterhand kan du öka farten in mot svängen och bromsa hårdare. Träna tills du känner dig komfortabel med hela styrtekniken. Målet är att uppnå en kontrollerad, flytande rörelse.

# BROMSNING

Det är i och för sig ingen konst att bromsa, eller att bromsa hårt. Hård inbromsning kan dock utlösa en rad av felaktiga reaktioner hos många motorcyklister. För att ha så god kontroll som möjligt gäller det att ha tränat in goda körrutiner. Korrekt bromsteknik får stopp på din motorcykel effektivt, stabilt och säkert.

## HANDBROMS OCH/ELLER FOTBROMS?

Moderna motorcyklar har effektiva ABS-bromsar. Andra modeller har kombibromsar som själva doserar bromsverkan mellan fram- och bakhjul. De flesta äldre motorcyklarna har dock traditionella bromsar som föraren själv måste dosera rätt verkan på. Frambromsen är så effektiv att den kan stå för merparten av bromsverkan. På alla motorcyklar är handbromsen cykelns huvudbroms, men även bakbromsen är



*Bromsning. Det är ingen konst att bromsa hårt. Men för att ha kontroll måste du ha tränat in goda körrutiner.*

viktig. Därför är det av yttersta vikt att lära sig att dosera bromsningen för att uppnå maximal bromsverkan. Motorcyklar är dessutom olika. Custom- och touringcyklar har mer vikt på bakhjulet. Passagerare och bagage medför också ökad vikt bak.

Du måste lära dig att bromsa din egen cykel, i alla situationer och under alla förhållanden. En lätt bromsning med bakhjulet stabiliserar motorcykeln. Om du bromsar för hårt med bakbromsen finns däremot risk att hjulet låser sig. Det är inte alltid så allvarligt med en bakhjulslåsning som många tror, såvida det inte händer i en kurva där du lutar motorcykeln eller att du spänner armarna och ger styrkommando vilket kan göra att motorcykelns låsta bakhjul börjar sladda. En motorcykel med låst bakhjul fortsätter annars rakt framåt och så snart du släpper på fotbromsen så börjar hjulet att snurra igen. När bakhjulet bromsar med rätt dosering stabiliseras motorcykeln och trycket på framhjulet minskar.

Handbromsen är cykelns huvudbroms. Rädslan för att låsa framhjulet skrämmar dock många från att utnyttja den effektivt. Det är därför viktigt att du lär dig att tryggt kunna dosera bromsverkan på framhjulet. Skulle du få låsning på framhjulet gäller samma sak som för bakhjulet. Det är bara att lätta en aning på bromsen så att hjulet åter rullar och cykeln stabiliserar sig. Svårare än så är det inte

Tänk på att om du har stor erfarenhet av bilkörning och liten erfarenhet av motorcykelkörning kan du riskera att ta med dig bromsreflexerna från bilkörningen. Om du inte är medveten om detta är det lätt hänt att du i en paniksituation trampar fotbromsen i botten vilket i stort sett garanterar låsning av bakhjulet.

## VAD ÄR ABS?

ABS, eller låsningsfria bromsar är en uppfinning som ska förhindra att hjulen som bromsar låser eller sladdar på vägen. Principen är över 100 år gammal då den började användas på tåg och flyg och senare även bilar och motorcyklar. BMW K100 blev den första serietillverkade motorcykeln med ABS på marknaden 1998. Sedan dess har teknik och elektronik utvecklats otroligt snabbt med effektivare reglering och känsligare sensorer. Med de mest avancerade ABS-systemen som

är i drift idag kan nästan allt som sker i och vid motorcykeln mätas kontinuerligt. MC:n kan till exempel mäta acceleration, retardation, nedläggs-vinkel och bromstryck på fram- och bakdäck. Från 2017 är det krav med ABS på alla motorcyklar över 126 kubik. Även om det inte finns krav på ABS på A1-registrerade motorcyklar kommer det ut nya 125-or med ABS på marknaden.

### ABS I PRAKTIKEN

ABS-bromsar ska och kan alltså hjälpa oss med att inte låsa hjulen på vår MC vid en hård inbromsning vilket ofta leder till att man kör omkull. Bara om föraren och motorcykeln är i perfekt balans och föraren är korrekt förankrad i den är det möjligt att köra några meter rakt fram med ett låst framhjul. Detta kan uppnås genom träning under kontrollerade förhållanden men knappast annars.

På motorcyklar utan ABS-bromsar får många MC-förare problem att använda bromsverkan fullt ut eftersom man är rädd för att låsa hjulen, förlora stabiliteten och välta. Detta ger självklart onödigt långa stoppsträckor i en kritisk situation. Ett annat scenario är att föraren bromsar för hårt och välter.

ABS-bromsar hjälper oss alltså att bromsa maximalt utan att förlora stabiliteten i motorcykeln. De mest avancerade systemen registrerar också om motorcykeln svänger, det vill säga har ett nedlägg, och anpassar bromstryck efter detta.

I vardagen under körning märker föraren knappt att en motorcykel har ABS-bromsar men ABS är ett förarstödsystem som hjälper oss när en kritisk situation uppstår.

Det är svårt att mäta exakt hur många olyckor som undviks med ABS. En orsak är att det inte finns några uppgifter om säkerhetssystem för MC som till exempel ABS i Vägtrafikregistret. Försäkringsbranschen anser dock att de genom sin statistik kan se att korsningsolyckor minskat med cirka 30 procent.

Inget bromssystem kan ersätta vaksamhet, tillräckligt handlingsutrymme, körkunskaper, förankring och regelbundna övningar i bromsteknik. Träna med din motorcykel så att du vet hur den uppför sig när du bromsar maximalt.

Dagens avancerade teknologi och datastyrning kan också användas till andra förarstödsystem som "Hill Holder", "Traktion Control", "Wheellie Control", "Launch Control" och så vidare. Både känslighet och effekt brukar kunna programmeras av föraren. På många motorcyklar kan man till exempel slå av ABS på bakhjulet.

### KÖRSTÄLLNING

Körställningen är viktig när du bromsar. Ett vanligt fel är att lyfta överkroppen och hålla i styret med raka stela armar. Det gör cykeln instabil och mycket belastning överförs till framhjulet, vilket lättare medför bakhjulssläpp. När du förankrar dig och har avspända armar styr du kroppsvikten in i tank och sadel, 60 – 80 centimeter längre

bak och längre ner. Resultatet blir att bakhjulet behåller sin kontakt med marken betydligt längre och att du undviker att överbelasta fjädringen fram. Kläm knäna mot tanken, låt musklerna i ben, mage och rygg ta upp krafterna och avlasta armarna så mycket som möjligt.

Även blicken påverkar stabiliteten, i synnerhet mot slutet av inbromsningen. Det är viktigt att hålla blicken högt och se långt fram.

Har du utfört inbromsningen korrekt kommer du att kunna sitta kvar på cykeln, i balans, tills cykeln stannat och åter höjer upp framgaffeln. Då kan du sätta ner fötterna. Måste du ut med benet innan cykeln stannat fullständigt är du i obalans och har bromsat felaktigt.

### DOSERING OCH BROMSTRYCK

Vi koncentrerar oss på frambromsen först. En effektiv inbromsning är beroende av att du snabbt och mjukt uppnår maximalt bromstryck. Väldigt många förare bromsar för lite i början och måste öka trycket mer och mer efterhand. Bromssträckan blir då längre än nödvändigt.

Du måste därför träna på att effektivt använda bromsarna omedelbart efter att du insett att en inbromsning är nödvändig. För att åstadkomma detta måste du dra in handbromsen mjukt och bestämt. Mjukt för att låta fjäderbenen komprimeras kontrollerat. Bestämt för att uppnå en effektiv inbromsning så snabbt som möjligt. Kom ihåg att motorcykeln förflyttar sig 25 meter per sekund i 90 kilometer i timmen. Du har inte råd att slösa en enda sekund!

Ett vanligt fel är att direkt krama till bromsen med våldsamt kraft vilket medför att fjädringen bottenar och framhjulet läser sig. Alltså: mjukt och bestämt. Hur mjukt och hur bestämt? Bara praktisk övning ge dig svaret på den frågan!

Fotbromsen är svårare att dosera. När bromsen läser bakhjulet beror det på hur hårt du bromsar med handbromsen och hur mycket belastning du därmed överför till framgaffeln. Har du en effektiv handbroms kan det som sagt vara en fördel att låta bli att använda fotbromsen eftersom bakhjulets rotation hjälper till att stabilisera cykeln. MEN - lastar du cykeln med passagerare och bagage kommer effekten av fotbromsen att kunna bli avgörande. Du bör därför träna inbromsning både med och utan last och passagerare.

### PASSAGERARENS KÖRSTÄLLNING

När du bromsar hårt kan passageraren kastas framåt och tryckas mot din rygg. Är inte passageraren ordentligt instruerad om hur han eller hon skall sitta riskerar du att bli träffad i ryggen av en projektil med betydande kraft. Att då avlasta styret och kunna hålla blicken högt innebär en betydande utmaning.

Passageraren skall överföra så mycket som möjligt av sin tyngd till cykeln, så lågt som möjligt. Han eller hon förankrar sig genom att klämma sina knän om dina höfter. Det är viktigt att passageraren även spänner mag-, rygg- och nack-

muskler. På så vis hamnar inte belastningen högt upp på din rygg vilket skulle tvinga dig till att ha stela armar. Du undviker också att passageraren tvingar ditt huvud framåt och du får därmed lättare att hålla huvudet högt och se långt framåt.

### BROMSNING I KURVA

I en kurva rekommenderas att inte använda fotbromsen eftersom risken för bakhjulssläpp är stor.

# BROMSÖVNINGAR PÅ VÄG

När du bromsar med handbromsen i en kurva kommer cykeln att försöka räta upp sig, den blir tungstyrd och vill gå rakt fram. För att hålla svängen måste du därför motstyra samtidigt. Detta är den mest effektiva metoden att bromsa farten i en kurva. Det är värt att nämna att du, när du kommit ner i låg hastighet, bör lätta på trycket på styret (motstyrningen) ögonblicket innan du släpper på bromsen, annars är risken överhängande att du går omkull.

Det faktum att cykeln rätar upp sig vid inbromsning kan även utnyttjas vid en annan men svårare bromsteknik: Du bromsar, cykeln rätar upp sig, du kan nu bromsa hårt några meter rakt fram för att sedan släppa på bromsen och styra in i svängen igen.

Fundera på detta: Vid normal körning kan du tillryggalägga hundratals kilometer utan att ens att vara i närheten av bromshandtaget. Detta kan göra dig rostig och oförberedd. Du bör därför träna på att bromsa varje gång du är ute och kör. Övning skapar goda körutiner. För att kunna öva tryggt på vägen måste du försäkra dig om att du inte stör övrig trafik. Tänker du träna på en ren nödinbromsning måste du leta upp ett område utan trafik, ett avstängt område med så gott om plats att det tillåter dig att göra fel.

### ÖVNING 1

Medveten träning att använda handbromsen. Bromsberedskap innebär att flytta fingrarna över på bromshandtaget och försiktigt ta in det frispel som finns i bromsen. Träna på bromsberedskap när du är på väg in i en situation där du kan förvänta dig fara. Målet är att du automatiskt skall använda handbromsen först och förkorta din reaktionstid. Träna på att använda handbromsen vid alla hastighetsreduktioner när du är ute och kör.

Gradvis kan du öka bromskraften, till exempel genom att bromsa lite senare på väg in mot en bekant kurva. Öka gradvis. Se till att du känner dig komfortabel och har kontroll över det du gör. Var noggrann med körställning och



Sittställning vid inbromsning. Kläm knäna mot tanken, låt musklerna i ben, mage och rygg ta upp krafterna och avlasta armarna så mycket som möjligt.

blick. Intag bromsberedskap medvetet varje gång du kommer till en korsning där du kan förvänta dig att behöva stanna. Se till så att cykeln är i balans. Är den inte det måste du finslipa körställningen och användningen av blicken.

## ÖVNING 2

Lär känna fotbromsen. Har du en motorcykel som inte stannar effektivt med enbart handbromsen, eller en cykel med mycket av vikten fördelad på bakhjulet, måste du träna på att även använda fotbromsen. Det kan till exempel vara nödvändigt om du kör med passagerare och bagage.

Var medveten om hur mycket du måste trampa för att låsa hjulet i olika situationer. Lås bakhjulet korta ögonblick och släpp därefter upp bromsen. Träna tills du känner dig säker på korrekt dosering. Lär dig att känna när det låser både på torrt och vått underlag. Glöm inte att vara mycket försiktig när du tränar på att bromsa med bakhjulet.

## ÖVNING 3

Träna på att använda båda bromsarna. Observera att bakhjulet låser lättare när du även använder handbromsen eftersom du överför mycket belastning (tryck mot marken) till framhjulet. Fokusera huvudsakligen på att använda handbromsen effektivt. Observera om du samtidigt klarar att dosera fotbromsen korrekt. Att klara sig med bara handbromsen är det bästa eftersom du då bara har en broms att tänka på om det skulle uppstå en nödsituation. Oavsett hur du gör, är handbromsen den viktigaste och måste prioriteras. Om det ändå är så att din motorcykel har en betydande del av sin bromseffekt på bakhjulet kommer du inte undan, då behöver du träna på att använda även fotbromsen.

## ÖVNING 4

Bromsning i kurva. Hitta en kurva du känner till väl, en dag med torrt väglag. Välj en bekväm hastighet så att du har ett bra väggrepp och stora marginaler. Bromsa försiktigt med handbromsen. Lagg märke till att cykeln försöker rätta upp sig och styra rakt fram när du bromsar. Den blir tungstyrd och svänger därmed motvilligt. Därför ska man alltid se till att slippa bromsa i kurvor! Det är alltid bättre att bromsa färdigt innan kurvan. Om hastigheten skulle råka vara för låg vid kurvans början är det ju bara att gasa lite mer och känna det härliga suget ut ur kurvan.

## ÖVNING 5

Bromsning med undanmanöver i kurva. Föreställ dig att ett hinder dyker upp i en kurva och du måste bromsa kraftigt. Du är bekant med motorcykelns tendens att rätta upp sig när du bromsar under nedlägg. När du måste bromsa hårt kan du rent av använda dig av denna reningstendens. Kom ihåg att för att kunna använda hela väggreppet till inbromsningen måste cykeln styra rakt fram.

Börja försiktigt både med fart och inbromsning. Bromsa lätt med handbromsen och cykeln rätar upp sig. Bromsa hårt tills du har reducerat farten så mycket du önskar, släpp bromsen och styr åter in i svängen. Känn att när du minskat farten och släpper bromsen så är det lätt att styra in i svängen igen. Var noggrann med körställningen.

Öka gradvis tills du känner dig bekväm. Gillar du högersvängar bäst börjar du att träna i dessa och när du bemästrar dem så kan du träna i vänstersvängar. Tvärtom om du föredrar vänstersvängar. Kom ihåg att poängen med övningen är fartreduktion och inte nödvändigtvis inbromsning till stillastående.

## ÖVNING 6

Bromsning med undanmanöver tränas bäst inom avstängt område. Du kan dock träna in körrutinen när du är ute och kör på allmän väg. Var säker på att du är ensam på vägen. Välj en punkt framför dig på vägen, till exempel en fläck på asfalten. Bromsa försiktigt mot punkten.

När du närmar dig, släpp bromsen mjukt. Styr undan med ett lätt tryck, rätta upp cykeln med ett nytt tryck i motsatt riktning, och styr tillbaka till ursprunglig kurs. Var noga med att förankra dig på yttre fotpinnen och att ge exakta styrkommandon.

Du behöver även träna rena nödbromsningar, både med och utan undanmanöver. Detta får endast göras inom avstängt område.

# ACCELERATION

Full kontroll under acceleration kräver också kunskap och övning. Ibland kan för lite acceleration vara lika fel som för mycket acceleration.

Vid acceleration ökar belastningen på bakhjulet vilket ger bra väggrepp för fartökning. Samtidigt reduceras belastningen på framhjulet, vilket i sin tur kan ge problem med styrningen och framhjulsluft. Kraften i motorn överförs till marken genom kontaktytan mellan bakdäck och underlag. Denna kraft skjuter cykeln framåt - bakhjulet försöker bokstavligen att köra om resten av cykeln. Trögheten hos cykelns massa håller emot högre upp, vilket ger motorcykeln en tendens att vilja stegra sig. Vid extrem acceleration och stegring kan cykeln slå runt. Självklart ökar stegringstendensen med passagerare och bagage.

## KÖRSTÄLLNING

Tendensen att cykeln vill stegra sig under acceleration beror på fordonets tyngdpunkt. Sitter du upprest, högt i sadeln, kommer tyngdpunkten att vara högt upp. Vid acceleration kommer massans tröghet bromsa kroppen. Sitter du då högt i sadeln och hänger i styret kommer stegringstendensen att öka.

För att ha kontroll under accelerationen måste alltså körställningen vara riktig. Sitt långt fram på sadeln. Luta kroppen framåt samtidigt som du förankrar dig på fotpinnarna. Detta flyttar en del av din kroppsvikt nedåt och framåt vilket är åt rätt håll när målet är att förhindra stegring. Armarna skall vara avslappnade, greppet i styret löst och blicken långt fram.

## VAL AV VÄXEL

Som du vet har motorcykeln olika mycket drag, beroende på växel och varvtal. På så gott som alla motorcyklar ökar motoreffekten med ökande varvtal genom det mesta av varvtalsregist-



ret. Hög växel, till exempel sexan och ett lågt varvtal ger cykeln en svag acceleration. Låg växel, till exempel tvåan och ett högt varvtal ger en kraftig acceleration.

### ACCELERATION VID OMKÖRNING

Korrekt acceleration är avgörande för säkra omkörningar. För svag acceleration kan vara lika farlig som för kraftig acceleration. Du vill givetvis snabbt och effektivt komma om utan att tappa kontrollen.

Att planlägga omkörningen, se när möjligheten kommer och då utnyttja omkörningssträckan effektivt, är det viktigaste. Ett vanligt fel är att påbörja en omkörning för sent, vilket gör att du hamnar i tidsbrist mot slutet. Ett annat fel är att använda för hög växel så att accelerationen blir för svag. Även det kan ge problem i avslutningsfasen. Ett tredje fel är att vara tvungen att växla under omkörningen. När du växlar tappar du fart och kastar bort både tid och sträcka. Ett fjärde fel är för våldsam acceleration på för låg växel när du svänger ut, vilket kan göra att du tappar kontrollen om cykeln stegrar eller driver utåt. En korrekt omkörning är bra planlagd, börjar så tidigt som möjligt och påbörjad med rätt växelläge.

### UT PÅ MOTORVÄG

Oavsett om du skall ut på motorväg, eller en annan väg med mycket trafik, gäller det att hitta en lucka och sedan snabbt komma in i trafiktempot. Ger du för mycket gas när du svänger ut får cykeln en tendens att göra en vidare sväng än du tänkt, vilket gör att du i så fall måste korrigera.

Acceleration ut på trafikerad väg från stillastående kräver att du även lärt dig att slira på kopplingen och kontrollera gasen så att motorn inte stannar i ett kritiskt ögonblick. För att få god förankring i en sväng från stillastående måste bägge fötterna snabbt upp på fotpinnarna.

# ACCELERATIONS-ÖVNINGAR PÅ VÄG

## ÖVNING 1

Acceleration på rak väg. När du är på en rak vägsträcka utan trafik kan du träna acceleration och körställning. Välj olika växlar och bekanta dig med cykelns motorkraft.

Var medveten om din körställning. När du ger gas, se då till att du lutar kroppen framåt så att du inte blir hängande i styret. Känn efter hur kroppen dras bakåt under accelerationen. Spänn mag- och ryggmuskler för att motverka detta. Överför en del av din vikt till fotpinnarna. Förankra dig genom att klämma knäna mot tanken. Ha avslappnade armbågar och löst grepp om styret.

När det inte är någon annan trafik på vägen kan du också föreställa dig att du skall göra en omkörning. Hitta en punkt på vägen där du vill påbörja omkörningen. Välj en växel som ger dig god dragkraft. Observera och använd blinkers som om det vore en verklig omkörning. Genomför omkörningen och återgå till höger körfält. Glöm inte speglar och döda vinkeln.

## ÖVNING 2

Ut på motor- eller huvudväg. Var medveten om val av växel. Observera trafikens rytm. Accelerera snabbt, hitta din plats i luckan och anpassa farten till den övriga trafiken. Var medveten om körställning och växelval. Det skall vara helt avslappnat och odramatiskt att ta sig ut i trafikströmmen.

Blick, rätt körställning och växelval är nyckeln.

## ÖVNING 3

Köra med passagerare och bagage. Instruera passageraren vad denne skall göra vid acceleration. Passageraren kan störa cykeln nästan lika mycket som föraren. Kom ihåg att även passagerarens kropp dras bakåt vid acceleration. Passageraren måste också förankra sig på fotpinnarna och luta kroppen framåt under accelerationen. Lugn, förutsägbarhet och smidighet skapar balans och trygghet.



Acceleration. För att ha kontroll under accelerationen måste sittställningen vara korrekt.

När motorcykeln är lastad med passagerare och bagage beter den sig annorlunda än när du är ensam. Den är tyngre, accelererar svagare, har högre tyngdpunkt, ökad tendens att stegra och upplevs tyngre att styra. Lyssna noga till vad motorcykeln försöker tala om för dig.

# ATT KÖRA PÅ GRUS

Asfalt är ett statiskt underlag. Den kan vara grov, fin, bucklig eller slät men det är asfalt. Grus är däremot inget klart definierat begrepp. Det finns mängder med olika sorters underlag som vi beskriver som "grus". Hårdpackat som betong, hårdpackat med rullgrus ovanpå, hårt i hjulspåren men löst runtomkring, lösgrus som är fast, mindre fast, löst, mjukt hela vägen till sand, jord, gräs, lera och kombinationer av alla dessa varianter.

Asfalt kan vara torr eller blöt, varm eller kall, vilket påverkar fästet lite grann i de normala farterna vi kör på en landsväg. På en grusväg däremot så kan en enkel regnskur få ett bra fäste att övergå till rena såpan. På våren är i regel grusvägarna vattensjuka, mjuka och leriga. Samma väg som på sommaren kan vara stenhård och spärig, speciellt om det är många bilar och andra tyngre fordon som har kört på vägen under våren när det var mjukt. Någon gång under året så kan också vägunderhållaren ha "sladdat" vägen så den är jämn och mjuk och full med rullgrus.

Alla dessa varierande förutsättningar ställer högre krav på föraren av motorcykeln, framförallt när det gäller planeringen under färd. Det är viktigt att lära sig att läsa av underlaget så att man snabbt kan anpassa farten och körtekniken och hela tiden vara beredd på att underlaget kan förändras.

Det första man måste acceptera är att motorcykeln inte är lika stabil på lösa underlag som den är på asfalt. Beroende på hur löst eller hårt underlaget är så kan motorcykeln "orma" sig och svaja, vilket är helt normalt. Den ska bete sig på det sättet och det beror på hur ett tvåhjuligt fordon fungerar, vilket förklaras i början av den här boken.

Fördelen med det här svajandet är just den positiva egenskapen att motorcykeln är självstabiliserande och strävar alltid att gå rakt fram, vilket innebär att den också vill häva en sladd helt automatiskt. Det viktiga här är att komma ihåg att motorcykeln är mycket bättre på att vara motorcykel än vad vi människor är, så låt den göra sitt jobb, hindra den inte genom att hålla hårt i styret för att försöka stoppa den här rörelsen.

När man har kört ett tag på grusväg och blivit van så slutar man också att tänka på den här lilla ormande rörelsen, då börjar man också att slappna av och låter motorcykeln leva och sköta sig själv, det är då som det roliga börjar.

### MOTORCYKELN

Alla motorcyklar går bra på grusväg, det ligger i fordonets natur med två hjul och en självstabiliserande geometri. Vissa MC-modeller är dock bättre på grus än andra eftersom de är konstru-

erade för ändamålet, men skillnaden är mindre än man tror. En viktig faktor som underlättar för gruskörning är en upprätt körställning med ett relativt brett och rakt styre. Det underlättar kontrollen av motorcykeln, man sitter högre och ser längre och det breda styret ger en hävarm som gör det lättare att svänga. Det blir också lättare att köra med "lätt sadel" eller till och med att stå upp.

De så kallade adventure eller offroad motorcyklarna är byggda för att köras på grus. De har en körställning som är anpassad, större hjul med smalare fälgar som passar grus- och offroadorienterade däck och en relativt långslagig och mjuk fjädring som kan svälja större gupp och potthål.

Däcken har mycket mindre betydelse än man kanske tror, givetvis beroende på vilken typ av grusväg man vill köra på. Många av våra grusvägar är ganska hårda och släta och där passar det bra med vanliga landsvägsdäck men ju mer vägen går mot lösgrus eller blir mjukare så vill man ha däck med mer mönster. Grovmönstrade däck är dock inte nödvändigt för att ha roligt på en grusväg även om de är att föredra.

Däck blir alltid en kompromiss, har jag mycket mönster för att kunna köra på lösa underlag så blir däckets sämre på asfalt och tvärtom, och de flesta av oss kör oftast en stor del av resan på asfalt.

## ABS SYSTEM PÅ GRUS

Alla motorcyklar som säljs i dag har olika former av ABS bromsar men även annan teknik som Traction Control (Antispinn) och dessutom olika lägen som varierar beteendet för hur elektroniken ska hantera olika situationer.

De flesta större adventuremotorcyklarna har också ett programläge för grusväg. Det kan heta "Enduro Pro" eller "Offroad" eller något liknande i instrumenteringen men gör i regel samma sak, man stänger av ABS på bakhjulet och gör att ABS:en på framhjulet blir lite aggressivare där man tillåter lite låsning mellan pulserna.

På en grusväg, speciellt med släta gatdäck som inte har så mycket mönster, så vill man gärna låsa bakhjulet vid bromsning. Låser man hjulet så byggs det upp en vall av grus framför däckets som då bromsar ner ekipaget. Fram kommer systemet att tillåta korta låsningar för att även här få lite av det här beteendet med en vall framför däckets.

Moderna ABS system i läge "Road" dvs med ABS både fram och bak, fungerar också bra på en grusväg. Även om bromssträckan blir lite längre så blir själva bromsningen stabilare, vilket ofta är en fördel för föraren som då vågar agera mer, bromsa hårdare och svänga undan för hindret.

Det viktigaste är dock som alltid att man måste lära sig sin egen motorcykel. Läs manualen och testa hur just din motorcykel fungerar i de olika lägena, på olika underlag och i olika situationer. Det finns ingen teknik som slår erfarenhet.

## KÖRTEKNIK

Det finns en mängd olika tekniker för att köra motorcykel på lösa underlag. Dessa är i mångt och

mycket desamma som på asfalt men tack var det föränderliga underlaget så finns det lite varianter på hur man gasar, bromsar, svänger och varierar sin körställning.

Just begreppet körställning är kanske det som skiljer mest med gruskörningen. På asfalt så pratar vi om sittställning men på grus kan man också ställa sig upp och köra stående, vilket de flesta MC av typen adventure/offroad är designade för.

Det finns flera orsaker till att man står upp där det vanligaste är när vägen är väldigt gropig och hoppig. Sitter man då ner när det studsar så kommer också föraren att studsas och skaka, vilket försvårar för hur vi använder ögonen plus att det blir fysiskt tröttande i längden. Vid stående körställning så frikopplar man sig från motorcykeln, då får den hoppa och skaka bäst den vill men föraren är fortfarande stabil och blir då heller inte lika trött. Benen blir helt enkelt en extra "stötdämpare".

Nästa fördel när man kör stående är blicken, man kommer högre upp och kan då också se över annan trafik, över buskar och snår och genom kurvor.

Det är också lättare att hålla balansen när man står upp, tyngdpunkten kommer högre upp från marken. Man kan jämföra med att balansera en hammare eller skidstav i handen. Den långa skidstaven är betydligt lättare att balansera, tack vare trögheten så blir det långsammare rörelsen när man korrigerar balansen.

Den här trögheten är också en fördel när man kör motorcykel på lösa underlag, då vill man ha en långsam och mjuk rörelse så att däckens grepp bibehålls. Kör man ryckigt och gör hastiga rörelser så kommer motorcykeln att göra likadant och då ökar risken för att tappa fästet som sen ger en okontrollerad sladd. Den inbyggda reaktionen blir då att hålla hårt i styret vilket hindrar motorcykeln att själv häva sladden. Kom ihåg; Motorcykeln är mycket bättre på att vara motorcykeln än vi människor.

## BALANS

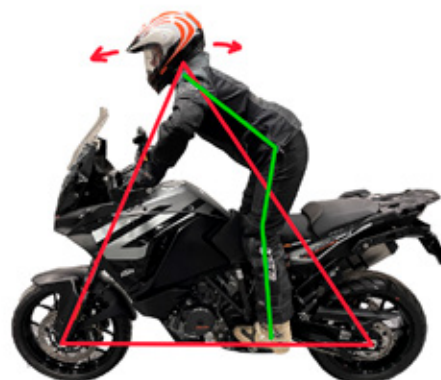
När vi kör motorcykel på lösa underlag så hamnar vi ofta i lägen där vi ska köra sakta. Det kan vara ett extra gropigt parti eller något hinder på vägen. På våren är det vanligt med vägar som översvämmade eller delvis är bortspolade av värfloden. Många väljer då att sitta ner och försöka sparka sig fram men nackdelen med detta är att man då också släpper kontakten med motorcykeln och får mycket sämre balans. Om man istället väljer att ställa sig upp så kan man köra över och förbi dessa hinder helt odramatiskt tack vare den ökade balansen. Titta på trail- eller enduroförare som kör över riktigt stora och svåra hinder, de står alltid upp av precis samma anledning.

Är vägen jämn och fin så finns det inget behov av att stå, då sitter man ner instället eftersom det går åt mindre energi och man orkar behålla fokus under en längre tid. Alla dessa olika typer av körställningar är olika "verktyg" som man använder när behovet finns.

Vid stående körställning så är det viktigt att hålla den breda delen av foten på trampdynan och tårna pekades rakt fram och lite inåt, då får vi ytterligare en "fjäder" för att isolera oss från gupp och gropar. Ett sämre sätt är att vinkla fötterna med tårna utåt vilket är väldigt vanligt. Resultatet blir en onaturlig vridning i knäleden plus att man får mycket svårare att förankra sig med knäna mot MC:n.

Benen ska nästan vara helt raka, som när man står på ett golv, annars blir man snabbt trött i lårmuskulerna. Ryggen ska hållas rak med lite svank och böjningen sker endast i höften. Axlarna ska hållas nedåt men armbågarna ska utåt och hakan ska befinna sig över styrkronan.

På det här sättet så får man en låg triangel (röd markering på bilden) mellan hjulen och förarens huvud, det blir en mycket stark och stabil körställning som gör att man blir stadig över gupp och hinder samtidigt som det är lätt att manövrera motorcykeln.



En bra och stabil stående körställning med svagt böjda knän, rak rygg som bara viks i höften (grön markering) Triangeln mellan hjul och huvud ska vara låg och bred. (Röd markering)



Så kallad "mastställning" där triangeln blir hög och smal, dvs den svajar och är instabil. Kör man på ett hinder så kan man kastas över styret. Kroppen är nästan spikrak (grön markering) vilket gör att speciellt långa förare inte når styret och man kompenserar då med styrhjäjare, helt i onödan.

Många står som en mast på sin MC vilket gör att triangeln blir hög och smal och då blir också balansen dålig. Det räcker med ett litet gupp för att man ska tippa framåt mot styret och när man då försöker kompensera så blir det lätt för mycket och



Axlarna ska sänkas och armbågarna ska vara utåt, inte uppåt.

man tippar bakåt i stället. Resultatet blir att man automatiskt drar på med gasen och motorcykeln går rakt fram, i värsta fall även på bakhjulet, och olyckan är ett faktum.

Det är väldigt viktigt att den stående körställningen blir rätt utförd så att föraren blir stabil.

När man kör motorcykel på asfalt, och speciellt när det går lite fortare, så flyttar vi överkroppen in mot kurvan för att balansera fordonet och även hjälpa motorcykeln att svänga in. Vi flyttar kroppens tyngdpunkt innanför motorcykelns tyngdpunkt.

På grusväg gör vi tvärtom. Motorcykeln måste självklart lutas, annars svänger den inte, men kroppen håller vi rak, dvs kroppens tyngdpunkt ska vara ovanför däckens kontaktpunkt mot vägen. Däcken har mindre friktion på en grusväg så genom att använda kroppens tyngd så ökar vi trycket där däcken möter underlaget.

Gaskontrollen på grusväg är densamma som på asfalt, dvs mjuk "rulla på och rulla av", inga hastiga rörelser. Följ vägen och kurvorna och använd blicken för att styra när gasen ska rullas på, mjukt och harmoniskt. Tänk återigen på att friktionen på grusväg är sämre än på asfalt så det är lättare att däcket tappar fäste om man gasar för hårt.

Detsamma gäller såklart bromstekniken. Det är lättare att låsa hjulen så bromsningen måste också ske mjukt men bestämt.

Det bästa för att få både gas- och bromskontroll att fungera bra är att bli ännu bättre på att anpassa farten efter underlaget, precis som vi pratar om i början av det här kapitlet så måste man lära sig att läsa av vägen för att slippa hamna i situationer där man måste agera hastigt, vilket är mycket svårare på grus än på asfalt.

Grunden i all körning med motorcykel är och har alltid varit planeringen.

### TOURING PÅ GRUSVÄG

I många länder finns det väldigt gott om grusvägar och det är oftast dessa som leder till de vackraste vyerna och upplevelserna. Som förare får man också fartkänsla även i låga farter eftersom vägen ofta är smal och krokig och kan ibland vara rena berg- och dalbanan. Att köra touring på grusvägarna är ett fantastiskt sätt att köra motorcykel på som de som provat inte vill vara utan. Vi ser hur mycket adventure och off-roadsegmentet har ökat i försäljning de senaste åren eftersom fler och fler upptäcker det här.

Det som är viktigt att tänka på är att reglerna för att köra på grus skiljer sig åt i många länder så det måste man kolla i förväg. Vissa grusvägar kan vara förbjudna eller ha andra regler än övriga vägar. Det kan också vara lämpligt att inte köra grusvägar på våren direkt efter att snön smält, det är lätt att köra sönder vattensjuka grusvägar med våra smala däck.

Tänk också på att i vissa länder är det förbjudet att stå upp eller köra med bara en hand på styret. Stående körning på vanliga asfaltvägar, speciellt i tät trafik kan också uppfattas som vårdslöst och till och med provocerande. Kör stående där det behövs och sittande under övrig tid.

Kör med insidan, lär er att läsa vägen och använd rätt teknik för rätt tillfälle, då är det fantastiskt roligt att köra MC på grus.

## ANDRA KÖRTEKNISKA FÖRHÅLLANDEN

Att köra motorcykel är en krävande aktivitet. God maskinkontroll är en nödvändig förutsättning för att bli en duktig och trygg förare. Ändå innehåller körteknisk kompetens mycket mer än enbart ren körteknik. Nedan hittar du några kortfattade påminnelser om andra körtekniska förhållanden.

Mer material av denna typ kan du hitta i de läroböcker som används i utbildning av motorcykelförare.

### VÄGGREPP

Kontaktytan mellan ett däck som snurrar i cirka 90 km/h och vägbanan är ungefär lika stor som ett tändsticksplån. Friktionen i dessa kontaktytor kallas väggreppet. Torr vägbanan ger bra grepp och våt ger sämre grepp.

Rätt körteknik gäller oavsett väglag men är ännu viktigare på våt väg än på torr. Medveten gaskontroll i sväng försäkrar dig om maximalt väggrepp och hjälper dig övervinna lusten att släppa på gasen när du blir rädd. God förankring på fotpinnarna ger stabilitet och balans.

Lite enkelt uttryckt kan vi säga att du måste lära dig lita på väggreppet. Gör du inte det blir de kommandon du ger cykeln tveksamma. An-

passning av farten är nyckelordet. Med riktig anpassning av farten, kan du i betydligt högre grad lita på väggreppet.

### SPÅRVAL OCH PLACERING

Du har frihet/rätt att placera dig var du vill inom ditt eget körfält. Situationen avgör var det är bäst för dig att vara placerad. Det finns inget facit. Du måste själv analysera situationen och komma på vad som är bäst i varje givet ögonblick. Vill du se? Vill du bli sedd? Väntar du på att kunna köra om? Vill du undgå hinder i vägbanan? Detta är frågor du måste ställa till dig själv.

Spårval i kurva är ofta debatterat. Det finns inte heller här något färdigt facit. Placeringen före och i kurvan är beroende av förhållandena och dina behov. Trafikreglerna ger dig utrymme att använda hela körfältet. Du måste skaffa dig fördelar genom att tänka strategisk placering.

Att tänka strategisk placering kan till exempel innebära att ställa dig själv följande frågor:

- Var vill jag köra för att belasta väggreppet minst möjligt (våt vägbanan)?
- Hur kör jag för att få bästa möjliga sikt?
- Kan en mötande bil skära svängen?
- Hur kan jag utnyttja vägens tvärprofil, till exempel hjulspår?
- Kan jag förvänta mig hinder efter kurvan?
- Var i körfältet vill jag vara om jag måste bromsa?

En sak är säker, behärskar du riktig styrteknik är det inte lika dramatiskt att göra ett felaktigt spårval. Behärskar du riktig styrteknik kan du snabbt och precist ändra det ursprungliga spåret.

### TRAFIKREGLER

Trafikreglerna ger dig möjlighet att förutse andra trafikanters handlingar. Tänk över detta! Trafikreglerna är alltså inte gjorda för att myndigheterna skall kunna kontrollera din körning. De är gjorda för att skapa förutsägbarhet och ett bra samspel. Förutsägbarhet minskar risken för missförstånd, överraskningar och olyckor. Tänk efter hur förbannad du blir om en bilist inte respekterar väjningsplikten, med andra ord inte uppför sig förutsägbart.

- Är du förutsägbar för andra trafikanter?
- Har du den hastighet bilisten på sidovägen förväntar sig att du skall ha när han/hon skall ut på huvudleden?
- Ger du honom/henne möjlighet att rätt värdera luckan?
- Kom ihåg att du är liten och ser ut att vara längre bort än du egentligen är.
- Hur kommer bilisten att reagera om du håller en hastighet som är mycket högre än den som är vanlig på platsen?

### HASTIGHETSANPASSNING

Du måste kunna reagera och hantera det du möter på vägen. Din hastighet avgör om du kla-



rar av det. Hastighetsanpassning handlar om att välja en fart som bland annat:

- Ger dig möjlighet att ha överblick.
- Ger dig möjlighet att upptäcka faror i tid.
- Ger dig möjlighet att stanna när en fara dyker upp.
- Gör det möjligt att lita på väggreppet.
- Gör det möjligt att ha gaskontroll i kurvor.
- Gör det möjligt för andra trafikanter att beräkna avstånd korrekt.
- Tar hänsyn till boende längs vägen.

### TEKNISK KONTROLL AV MOTORCYKELN

Motorcykeln är suverän på att köra motorcykel – om den är i god teknisk form. Det hjälper föga hur god förare du än är om cykeln inte är i tekniskt skick att klara sina uppgifter. Gör den tekniska kontrollen till en daglig rutin. Lär dig tolka de signaler cykeln ger dig. Den talar nämligen konstant om hur den mår. Läroböcker och motorcykeltidningar har återkommande material om teknisk kontroll. Läs detta material och praktisera det du lär dig.

Här får du sex enkla och viktiga kontrollpunkter:

- Fungerar hel-, halv-, bromsljus och blinkers?
- Lagligt mönster och rätt lufttryck i däck?
- Fungerar bromsarna normalt?
- Är kedjan smord och rätt spänd?
- Läckage från bromsar, stötdämpare eller motor?
- Några onormala ljud?

### KÖRNING MED BAGAGE

Motorcykelns köregenskaper påverkas av påmonterad utrustning och bagage. Tyngdpunkten hamnar högre upp med bagage. Stegringsrisken ökar. Styregenskaperna ändras. Tungt bagage skall ligga i tankväska eller längst ner i packväskorna. Bekanta dig med motorcykelns köregenskaper när den är fullastad: Styrning, tyngdpunkt, bromsegenskaper och stabilitet. Ta hänsyn till detta under färd. Löst bagage är farligt. Många sätter fast sovsäckar med bagagestroppar ovanpå packväskorna. Det är inte tillräckligt. Det har hänt att sovsäckar har förskjutit sig in i bakhjulet med läsning till följd. Använd både elastiska stroppar och spännband och kontrollera bagaget ofta.

### HYRD OCH LÅNAD MOTORCYKEL

Motorcyklar är olika. Du måste lära känna varje cykel för sig. Var ödmjuk och bekanta dig med den främmande cykelns egenskaper. Många olyckor sker på lånad eller hyrd motorcykel. Var restriktiv med att låna ut din motorcykel. Om du själv lånar eller hyr en okänd motorcykel, ta då god tid på dig att lära känna den.

### A-KÖRKORT – EN SJÄLVKLARHET

När man tittar närmare på olycksstatistik för motorcykel visar det sig att en oroväckande hög



andel inte har ett giltigt körkort. I Sverige är andelen körkortslösa som dödats på motorcykel 30 procent under perioden 2011-2021. Bland de som skadas svårt saknar en fjärdedel MC-körkort. För SMC är det en självklarhet att alla som kör ett motorfordon genomgår utbildning och prov innan man ger sig ut i trafiken. För SMC är det därför viktigt att arbeta för rimliga körkortsregler, god tillgång på utbildning och provplatser för blivande motorcyklister. Många ställer upp som handledare vid privat övningskörning för att hjälpa blivande motorcyklister med mängdträning. Vid SMC:s grundkurser är man välkommen att övningsköra med sin handledare. SMC vill helt enkelt att fler ska upptäcka hur underbart det är att köra motorcykel!

### AVROSTNING PÅ VÅREN

Oavsett hur erfaren du är så måste du träna upp smidighet och färdighet på våren. Kroppen glömer mycket under vintern, huvudet också. Ge dig tid att återuppväcka kunskap och färdighet efter vinterdvalan. Repetera inbromsning och akta högerfoten ("bilfoten")! Hitta rätt körställning. Var extra uppmärksam på vart och ett av de körtekniska momenten. Repetera riskmoment, till exempel bilisternas tendens att inte respektera väjningsplikten, i synnerhet på våren.

Tvinga dig själv att köra de första 50 milen mycket långsammare och mer medvetet än du egentligen skulle vilja. Bygg systematiskt upp färdighet och kunskap igen. Kom ihåg att på våren är instinktiva felreaktioner särskilt aktiva.

Eller varför inte delta i någon av SMC Schools kurser? Mer information om utbud hittar du på [www.svmc.se/school](http://www.svmc.se/school)

### ATT KÖRA I REGNVÄDER

I regnväder blir det svårare att se tydligt och väggreppet försämras. Akta dig för instinktiva felreaktioner om du är rädd för att väggreppet inte skulle vara tillräckligt: Lusten att släppa på gasen, frestelsen att råta sig upp och klamra sig fast i styret eller fruktan att ge styrkommando. Alla dessa handlingar gör situationen värre. Gaskontroll gäller även på halt underlag, men du måste använda gasen mjukare och försiktigare.

Ser du dåligt måste farten reduceras. Imma på visiret försvårar uppgiften. Ett gott



Att köra i regnväder. Gaskontroll gäller, även på halt underlag, men du måste använda gasen mjukare och försiktigare.

tips är att montera ett innervisir som ger dig klar sikt. Innervisiret är ett tunt visir som du klistrar på insidan av originalvisiret och som ger en isolerande effekt som förhindrar imma. Det är många gånger om värt sitt pris.

Klä dig bekvämt och så att du håller dig torr. Blir du våt och kall blir du stel. Då går det inte att behålla en mjuk körstil. Dessutom kan du tappa koncentrationen om du sitter och fryser.

## VART TAR DU VÄGEN SEDAN?

I Spanien finns ett uttryck som säger: "El camino amigo, el camino y nada mas" – "Vägen, min vän, vägen och ingenting annat". Det är också en bra bild på vad vi motorcyklister eftersträvar, nämligen "den fina körupplevelsen". Det är den som är viktigast. Tid, plats, märke, modell, racer eller custom blir underordnat, bara körupplevelsen finns.

Det är därför som SMC har gett ut skriften som du har i din hand. I all enkelhet har ett av våra mål med "Full Kontroll" varit att ge motorcyklister en ännu bättre körupplevelse. Det målet tror vi att vi uppnår bäst genom en ökad körteknisk kompetens. Med kompetens kommer trygghet – och när du är trygg är chansen att du trivs på två hjul mycket större.

Du har fått Full Kontroll av en organisation som har som sin målsättning att "föra motorcyklister talan där den enskilde motorcyklisten inte ensam når fram". Det innebär att vi tillsammans med Svemo och med 150 000 medlemmar i ryggen tillvarar dina intressen i maktens korridorer; antingen det är i Riksdagen, på Trafikverket, Transportstyrelsen eller EU-parlamentet. Det kan verka trist, men vi kan lova dig att utan SMC hade din vardag som motorcyklist sett ganska annorlunda ut. Och den hade troligen varit bra mycket tråkigare!



SMC bildades 1963 och vi representerar i skrivande stund cirka 150 000 motorcyklister. För att kunna fortsätta vårt arbete för svenska motorcyklister, behöver SMC fler medlemmar. Inte bara för att vara en stor organisation som det enda saliggörande, utan därför att storleken ger en större genomslagskraft. Det kostar pengar att ge ut skrifter som "Full Kontroll". Det kostar också pengar att påverka trafikmyndigheter och politiker. Dessutom krävs stora ekonomiska resurser att kunna följa med i vad EU anser om motorcyklar och påverka beslutsfattare. Genom medlemskap i motorcyklister-nas gemensamma europeiska organisationer FEMA och FIM, har SMC en realistisk möjlighet att påverka EU-direktiv och förordningar. Det har vi redan gjort och kommer att göra det igen. Tror du att du hade klarat det ensam? Knappast. Men din organisation klarar det tack vare dig och alla andra medlemmar.

SMC är inte bara en MC-politisk organisation. Vi försöker att ge bra service för svenska motorcyklister på alla sätt. Oavsett om du använder cykeln till att pendla till och från ditt jobb, är touringmotorcyklist, tycker om att tråkla dig igenom hårnålskurvor på en sportcykel eller genomför drömsången utrustad med SMC Boken/SMC Appen som guide på resan.

I dag finns över 325 000 motorcyklar och omkring 270 000 MC-ägare i Sverige. Många av dem har redan upptäckt hur viktigt det är att ha en organisation bakom sig. Är du en av dem som ännu inte är medlem? Då skall du veta att vi har plats för dig också.

Jesper Christensen  
Generalsekreterare SMC



# VIDAREUTBILDNING AV FÖRARE

Vi vet att en motorcykel har mer att ge än de flesta förare är kapabla till att ta emot. Vi vet hur du bör hantera cykeln för att den skall komma till sin rätt. Vi vet också på vilket sätt vi ska motivera dig till att få ut mer av dina egna och mekanikens resurser.

Genom strukturerad träning och risk-medvetenhet, vill vi ge dig verktyg för att du ska kunna skilja mellan förarfel och tekniska begränsningar på motorcykeln. Vi vill skapa möjlighet för dig att kunna känna igen faromoment, reagera rätt och hitta ett nytt flyt. Kort sagt bli en tryggare och smidigare motorcyklist som får större utbyte av sin hobby.

Hör av dig! Hos oss kommer du att hitta körglädje, atmosfär, entusiasm och möjligheter till lärande i ett väl beprövat kurskoncept.

SMC bedriver kurser över hela landet varje MC-säsong sedan 1970-talet. Det finns kurser för alla motorcyklister, oavsett vad man kör för höj. Det finns avancerade kurser på banor och grundkurser på avlysta övningsområden. Läs mer och boka plats på [www.svmc.se/school](http://www.svmc.se/school)



## FULL KONTROLL

Full Kontroll handlar om lära sig rätt körteknik på MC. Styra, bromsa och accelerera är de tre manövrar som är möjliga att göra på en motorcykel. Körteknik handlar även om att göra rätt val i trafiken. För att kunna göra det måste man också ha grundläggande insikter i hur trafiken fungerar och kunna välja rätt körstrategi. Man måste lära sig reglerna för samarbetet i trafiken och köra på ett sätt som är förutsägbart för medtrafikanter. Och sist men inte minst måste man vara ärlig och köra utifrån sina egna begränsningar. Inom idrotten sägs det att man måste göra minst 1000 repetitioner för att man ska behärska en teknik. Detta gäller även MC-körning. Man måste helt enkelt öva de körtekniska och körstrategiska momenten för att körningen ska bli självklar. Här kan boken och filmen Full Kontroll hjälpa MC-förare att öva på rätt saker.

## FULL KONTROLL FINNS PÅ FEM SPRÅK

Boken Full Kontroll skrevs av Norsk Motorcykel Union för 15 år sedan. Den har sedan dess varit den självklara instruktionsboken om hur

man kör motorcykel. Körtekniken för motorcykel är densamma i hela världen, därför har Full Kontroll översatts av SMC och liknande organisationer varför boken nu finns på arabiska, finska, engelska, svenska och norska. Eftersom det saknas läromedel på andra språk än svenska kan Full Kontroll vara en hjälp för körkortstagare och andra som vill öka sina kunskaper om MC-körning och bli en säkrare MC-förare. Trafiksäkerhetshöjande material på hemspråket kan vara en väg till ökad MC-säkerhet.

## FILMEN FULL KONTROLL

Under 2017 släppte NMCU Full Kontroll som en film. Filmen är ingen action-rulle, tvärtom. Den är långsam och grundlig och tänkt att användas som självstudier för alla som vill utveckla sin MC-körning. Filmen är 45 minuter lång och uppdelad i 27 delar. Varje del beskriver en körteknisk del i Full Kontroll. Filmen är på norska. SMC uppmanar alla motorcyklister att titta på den.

Filmerna och böckerna Full Kontroll hittar du på [www.svmc.se/school/Full-Kontroll](http://www.svmc.se/school/Full-Kontroll)

**Huvudförfattare:** Leif Klyve, trafikpedagog på Statens vegvesen Vestfold.

**Medförfattare:** Gunnar Kubberöd, Wobble Førerutvikling samt trafiklärare, Henry Enoksen, ansvarig för NMCU's förarutbildningskurs på Våler-banan.

**Referensgrupp:** Jan Fredrik Möller, Hans Vestre, Gjermund Ruud, Dag Öby, Svein Voldseth samt Einar Jensen från NMCU, Erik Haugestad, Anna Andersson och Gorm Windingstad från Wobble Førerutvikling.

**Projektansvarig:** Morten Hansen (NMCU).

**Tidigare layout och design:** Tor Edvardsen (NMCU).

**Tekniska konsulenter:** Ole Robin Paulsen (NMCU) Knut Ottesen Ingenjör Erik Aanerud (REKON A/S).

**Språklig konsulent:** Claus Diseth (NMCU).

**Citat:** Gunnar Kubberöd (Wobble Førerutvikling).

**Omarbetning 2021-2022:** Jens Stumberg och Bård Vikestad, NMCU samt Maria Nordqvist, Niklas Lundin och Staffan Nordin, SMC

**Layout SMC:** Joachim Sjöström/MC-Folket.

# BRA TÄNKT



Det räcker inte med att vi motorcyklister måste hantera ett krävande fordon – utan en skyddande kaross runt oss är vi så sårbara att vi i stor utsträckning också måste ta ansvar för andra trafikanters felhandlingar. Därför hävdar SMC att motorcyklister måste vara "en elit bland förarna". En förutsättning för att köra tryggt är att man behärskar rätt körteknik. Man måste kunna styra, bromsa och accelerera – de tre manövreringar som går att göra på en motorcykel. Detta var temat i Full Kontroll, SMC:s tidigare bok om motorcykelkörning.

Rätt körteknik är ändå inte tillräckligt för att bli en trygg motorcyklist. Den är bara ett verktyg för att kunna genomföra de taktiska och operationella val man hela tiden måste göra ute på vägen. För att kunna fatta rätt beslut måste man ha en grundläggande förståelse för trafiken, några genomtänkta strategier och en bra självinsikt. Från forskningen vet vi att risken för att ta felaktiga beslut minskar dramatiskt när man får lite erfarenhet. Därför har NMCU, Norsk Motorcykel Union, producerat Bra Tänkt och SMC har därefter översatt den. Här har vi samlat det mesta av vad erfarna motorcyklister vet om väg, trafik, motorcyklar, utrustning, och tillbehör. Det är svårt att läsa sig till erfarenhet, men det hjälper sannolikt att få några kvalificerade råd med på vägen. Precis som Full Kontroll har Bra Tänknt skapats av motorcyklister för motorcyklister.

Även om Bra Tänknt först och främst riktar sig till nyblivna MC-förare i alla åldrar, tror vi att de erfarna förarna också kan ha nytta av att läsa boken – om inte annat för att kunna nicka igenkännande. En motorcyklist måste kunna behärska både sin motorcykel och det trafikmässiga. Därför rekommenderar vi att Full Kontroll och Bra Tänknt läses i ett sammanhang



## TRAFIKSPELET

Det finns de som sätter likhetstecken mellan att aldrig uppleva farliga situationer i trafiken med att vara en god trafikant. Samtidigt är det dagligen motorcyklister som bara med en hårsman undgår att dödas, utan att ens veta om att de varit inblandade i en farlig situation. Det är inte bara en sliten klyscha att hävda att köra MC är att tänka MC. Har du inte huvudet med dig i trafiken, är chansen stor att du inte heller får det med dig hem igen.

Att köra motorcykel handlar i högsta grad om att vara aktiv. Man bör köra med en hög grad av självinsikt och kräva sitt utrymme på vägen och i trafiken. Eftersom vi motorcyklister kör det minsta fordonet måste vår självinsikt och riskmedvetenhet vara desto större.

### DEN ORDLÖSA DIALOGEN

Man kan jämföra att köra motorcykel, eller vilket annat fordon som helst, med att man deltar

i ett spel. Låt oss kalla det för trafikspelet. Ett ovanligt trevligt spel för dem som kan reglerna och gillar att delta. Men för att det ska bli trevligt bör man, i likhet med alla andra spel, känna till spelreglerna. I trafikspelet består de av en blandning av trafikregler och trafikanternas egna oskrivna regler.

Den första kategorin är lätt att förstå, de är fastställda i Trafikförordningen och ska fungera som ett gemensamt arbetsverktyg i trafiken. Trafikreglerna har kommit till för att skapa förutsägbarhet. Inte minst ger de dig möjligheter att förutse handlingar hos de andra trafikanterna. Trafikreglerna skapar förutsägbarhet och en möjlighet för samspel. Förutsägbarhet reducerar risken för missförstånd, överraskningar och olyckor.

Tänk bara på hur arg du som motorcyklist blir när en bilförare inte respekterar väjningsplikten – med andra ord inte uppför sig förutsägbart. Man använder till exempel inte blinkers bara för att det är fastställt i en paragraf. Man använder blinkers för att ge en signal till de andra trafikanterna om att man har planerat att svänga till höger eller vänster.

Men oavsett om du använder blinkersknappen eller inte så sänder du som motorcyklist ut signaler till de andra trafikanterna. Till exempel när det gäller förhållandet till fart. Det är helt okay att du kanske tycker att fartgränserna är för låga och att det sinkar dig. Men du kan inte upphäva dem och skapa dina egna regler som de andra trafikanterna inte förstår.

För att kunna vara en aktiv deltagare i trafikspelet är det viktigt att tala ett språk som alla förstår. Om man inte uppfattar och förstår de signaler som givits, är det lätt att bli utanför och överspelad. Då måste man lägga mycket koncentration på annat än att utföra själva förarjobbet.

I grund och botten handlar det om teamwork. Om man förstår att läsa spelet kan man rädda både sitt eget skinn och skinnen på medspelarna. Det är faktiskt så att de handlingar du utför i trafiken också påverkar de andra spelarnas handlingar. Därför är det klokt att ge tydliga signaler och aktivt invitera till den ordlösa dialogen. Med ordlös dialog menar vi inte att ge fingret till kaxiga taxichaufförer eller att försöka uppfostra män med hatt.

På den tyska Autobahn upptäcker man olika extremvarianter av trafikspelet. Du byter inte plötsligt fil om du i backspeglarna ser att en illröd Ferrari kommer i tvåhundrafemtio kilometer i timmen i den andra filen. Det är i själva verket

inte nödvändigtvis bara de andra trafikanternas ansvar att ta hänsyn till andra. Kom ihåg att du som oskyddad motorcyklist är den som har mest att tjäna på en mer förlåtande trafikmiljö.

Att se och bli sedd är i grund och botten detsamma som att förstå och bli förstådd. Ett bra exempel på att bli sedd och förstådd är när du närmar dig ett övergångsställe där någon har planerat att gå över. Då är det klokt att sänka farten, gärna överdrivet, i god tid innan övergångsstället. Då signalerar du med all möjlig tydlighet till fotgängarna att du har uppfattat situationen och att du har tänkt släppa över dem.

Det är inte smart att tvinga de andra trafikanterna till oväntade handlingar för att du själv inte hade gett dem tillräckligt klara besked om vad du hade tänkt göra.

Även om det från början kan verka som om du har fri väg - där du har placerat dig för att göra en omkörning av en långträdare - kan det hända att en bil plötsligt dyker upp i mötande körfält. Då är du utelämnad till att lastbilschauffören, som är observant på situationen, bromsar upp och låter dig smita in framför hans grill.

Men det motsatta kan också hända. Många motorcyklist har upplevt aggressiva bilförare som i stället för att visa hjälpsamhet, trampar gasen i botten och nekar att släppa förbi dig.

## PÅ RÄTT PLATS I RÄTT TID

En av huvuduppgifterna för en motorcyklist är att förstå och uppfatta riskerna. Från körkortsutbildningen minns du kanske ett begrepp som "körprocessen". Den handlar om att se, uppfatta, avgöra och handla. För att kunna handla måste du ha intagit handlingsberedskap.

Handlingsberedskap kan till exempel vara att du när du uppfattar något farligt, automatiskt flyttar över två fingrar till handbromsen - utan att släppa av på gasen. I realiteten har du egentligen inte gjort något alls, men du har likafullt på ett effektivt sätt satt dig själv i beredskap.

Handlingsutrymme är den säkerhetsmarginal eller säkerhetszon du som motorcyklist behöver för att kunna korrigeras dina eller andras eventuella felhandlingar. Utan handlingsberedskap skaffar du dig inte tillräckligt handlingsutrymme.

Erfarna motorcyklist vet instinktivt vad de ska göra i de allra flesta situationer och är hela tiden uppmärksamma på att ha tillräckligt med plats och tid för att kunna utföra nödvändiga åtgärder. Kom ihåg att något så grundläggande som bromsberedskap sitter lika mycket i huvudet som i de två till tre fingrar du har placerat på bromsen. Bromsberedskap ger dig en tidsfördel och tid är utrymme.

För att kunna skapa handlingsutrymme bör du kunna styra motorcykeln dit du vill. Med andra ord: Ju sämre teknik du har, desto mindre utrymme har du förmåga att skaffa dig. De flesta anar instinktivt hur de ska göra för att vara på rätt plats i rätt tid. Detta är utan överdrift livsvikt-

tigt för en motorcyklist.

Därför bör du se till att du alltid har möjlighet att kunna utföra de handlingar du själv vill, och inte låta andra bestämma vad du ska göra. Ledordet här är bra sikt, säkerhetsavstånd samt tid och utrymme för att kunna reparera egna eller andras felbedömningar och felhandlingar.

Att ligga och slicka baklyktorna på bilen framför dig, för att sen vråla förbi, är ganska dumt. Det hindrar andra att delta i trafikspelet. Motorcykeln är i grunden ett flexibel och lättmanövrerat fordon, men får ofta för litet handlingsutrymme av de andra trafikanterna. Oavsett hur stor och viktig du än känner dig på cykeln, kommer du som motorcyklist alltid att vara den svagare parten.

Som nybliven motorcyklist kan det kanske vara svårt att förstå att de andra trafikanterna inte ser dig. Men trafikspelet försiggår tyvärr inte alltid efter reglerna. Därför är det viktigt att vi motorcyklist ser till att vi alltid gör oss så synliga som möjligt för de andra trafikanterna. Bland annat gäller det vår placering på vägen.

Du kör i höger körfält på en motorväg. Plötsligt bestämmer du dig för att byta fil, men istället för att bara kasta dig ut i den andra filen, ger du gas och placerar dig långsamt ut mot mittlinjen. Här ligger du några sekunder för att dubbelkolla den döda vinkeln och byter sen körfält. Tänk vilken skillnad det utgör för chauffören i bilen i vänster körfält. Ett sådant uppförande skapar förutsägbarhet och synlighet som både du och de andra trafikanterna tjänar på. Ett annat bra exempel är att placera sig långt ut till vänster i körfältet för en "blind" högersväng för att skaffa sig en siktfördel.

En genomtänkt körstil gör att man har chansen att göra alternativa manövrar, och kan i nödfall iscensätta den berömda plan B. Men du har inte en chans i världen att ens tänka på plan B om du inte har satt dig i beredskap - eller om du saknar nödvändiga körfärdigheter.

## BRA ATT SE DIG

Om man bortser ifrån de tiotusentals mopederna i Saigon, Bangkok och Rom, är det faktiskt lätt att bortse från motoriserade tvåhjulingar i den dagliga trafikbilden. Trots att motorcyklarna egentligen är väl synliga blir de förbluffande ofta osedda av bilisterna. Det betyder: Självklart syns vi - men ändå inte.

En av grunderna till att bilförarna inte ser

motorcyklarna är att en motorcykel inte uppfattas som något hot för bilisten i samma utsträckning som exempelvis en långträdare gör. Det är med andra ord inte medvetet som motorcyklisten inte blir sedd. Två klassiska situationer där motorcyklar gärna blir osynliga för bilförarna är när bilen ska svänga till vänster eller ska köra ut på en huvudväg.

Om inte du själv ser till att göra dig synlig i förhållande till de andra trafikanterna, kan du heller inte räkna med att de ska se dig. Att ligga mitt bakom en långträdare är till exempel en dålig idé, både när det gäller att bli sedd och när det gäller sin egen sikt. Är du inte synlig har du automatiskt försummat något av ditt handlingsutrymme.

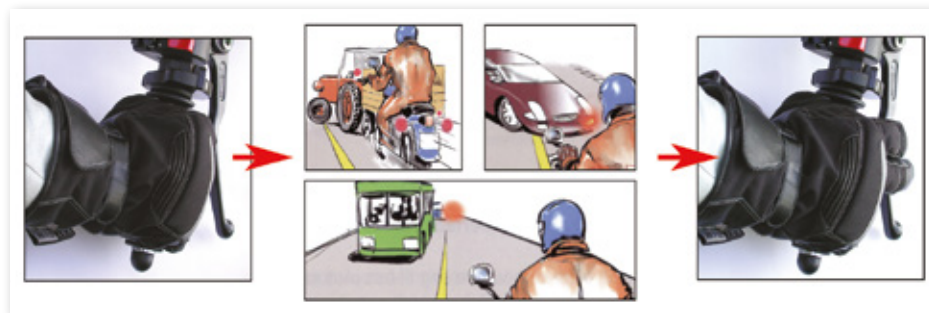
Placeringen på vägbanan är av stor säkerhetsmässig betydelse för motorcyklist och man gör sig större än man faktiskt är genom att ha rätt placering. Man behöver inte vara atomfysiker för att räkna ut att ett objekt som rör sig i förhållande till bakgrunden har större chans att bli upptäckt än ett som håller sig stilla. Om du har ett akut behov att bli sedd är det ett smart drag att förflytta sig i sidled på vägbanan. Med det menar vi inte att köra karusell, utan långsamma pendelrörelser från sida till sida. När du ligger bakom en bil är det viktigt att se till att bilföraren ser dig i sina speglar. Försök att köra på ett sådant sätt att du alltid blir sedd, antingen i sidospeglarna eller i backspeglarna.

Reflexväst är inte längre bara förbehållet vägarbetare och poliser utan används idag av många motorcyklist i tron att de lättare ska bli sedda. Självklart skadar det inte att använda en sådan väst, men den kan också inge en falsk trygghet. Ofta är det bara du själv som ser att du har en väst på dig, där du sitter bakom höga kåpglas och göms bakom rejäla tankväskor.

Det finns motorcyklist som förlitar sig på helljus för att bli sedda, där andra istället tycker att det bara är idioti. Helljus, såtillvida det inte bländar andra, kan vara bra att använda vid till exempel omkörning av en kö. Men förvänta dig inte att alla bilisterna upptäcker dig av den orsaken. Vi lever inte i en fulländad värld och måste därför snällt förhålla oss till de trafikanterna som vid varje tillfälle utgör den trafikbild vi befinner oss i.

## LÅNGSAMTGÅENDE KÖ

Det är oerhört tråkigt att ligga i och hindras av



en kö. Att slippa kökörning är för många en bidragande orsak till att man från början valde att köra motorcykel istället för att sitta i en trång och varm bil. I Sverige är det inte förbjudet att manövrera sig mellan bilarna som står/kör i kö i samma riktning. Det kräver dock ett rejält mått av både goda nerver och god körteknik samt en hög uppmärksamhetsnivå. God balansförmåga är en av de första förutsättningarna för att lyckas. En tumregel är: Se långt fram med kontroll på koppling och gas.

Var också uppmärksam på att det snabbt kan hetta till lite extra i skallen på bilförarna som sitter i kön.

Räkna inte med att alla bilister ser dig i backspeglarna, tvärtom. Det finns dock bilister som ser dig och låter dig få den plats du behöver för att tråckla dig förbi.

Ska du köra mellan filerna måste du vara skärpt både framåt och bakåt. Det är inte osannolikt att det finns fler motorcyklister som har tänkt detsamma som du, och dessutom för att forcera bilkön också gärna vill köra förbi dig. För oerfarna kökörare är det helt klart att rekommendera att lägga sig i hjulspåret efter en annan cykel och låta den bana väg.

Kökörning är säkrast att göra i låga hastigheter. Skillnaden mellan din och köns hastighet bör inte vara högre än 10 km/h. Då har du chans att göra en bedömning av din omkörning för varje fordon du kör om. När trafiken rullar på i 60 kilometer i timmen inom en 50-zon är det förbjudet att syssla med liknande aktiviteter. Kom ihåg att det inte är skamligt i att ligga i kö – men tidskrävande och väldigt, väldigt långtråkigt!

Oavsett vad en del anser så är kollektivfältet inte en frizon där motorcyklister kan göra vad de vill. Stockholm är en av de städer i världen som tillåter motorcyklar i vissa kollektivfält, men man är sällan ensam där. En sak är de andra trafikanterna som har sin rättmätiga plats där, som bussar och taxi. En helt annan sak är de bilister som insisterar på att låna av kollektivfältet när det passar dem. De har en tendens att kasta sig in i kollektivfältet – liksom för att dölja att de gör något olagligt. I rusningstid går trafiken i kollektivfälten oftare snabbare än trafiken i övrigt. De som kör i kollektivfältet är också de som först får kontakt med påfarterna från höger.

Det har blivit en allt vanligare uppfattning bland motorcyklister att dubbel spärllinje ska anses som en egen motorcykelbil. Några anser att passera en sådan linje är en bagatell i det stora hela, men den mötande trafiken har inte nödvändigtvis samma uppfattning. Men du har din fulla rätt – där det inte är skyltat med omkörningsförbud – att köra förbi andra fordon i samma körfält, så länge du inte korsar spärllinjen.

## BILISTERNA

Det finns en utbredd myt bland motorcyklister att alla bilförare är dumma och dåliga att köra. Men i lika hög grad som teorin är känd är den också

fel. Erfarna motorcyklister upplever faktiskt sällan eller aldrig att bilförarna inte tar hänsyn. Det hänger självklart ihop med att MC-veteraner tar hänsyn för att ge sig själva handlingsutrymme, som i hög grad hjälper till att eliminera farliga situationer. Med andra ord: De förväntar sig det oväntade och att inte alla följer spelreglerna.

Det är däremot lätt att vända upp och ner på denna problemställning. Vem har väl inte upplevt att också motorcyklister kan vara med och skapa oväntade och farliga situationer för de övriga trafikanterna? Som motorcyklist kan man göra bilisterna farliga och rädda genom att till exempel plötsligt bara blåsa förbi bilen utan att dessförinnan ha gett minsta förvarning. Ett lika irriterande faromoment kan vara fyra förare på var sin customcykel som insisterar på att ligga i 70 kilometer i timmen på 90-väg för att njuta av utsikten. I en sådan situation kan du vara säker på att det kokar rejält under topplocket på långtradarchauffören som har ont om tid och som ligger bakom och inte kan komma förbi.

I stort sett handlar det om något så enkelt som att sätta sig in i andra trafikanters situation och ha vad man med ett fint ord kanske kan kalla för trafikempati.

Några sätter likhetstecken mellan att aldrig uppleva farliga situationer i trafiken med att vara en god trafikant. Samtidigt som andra hävdar att vara en god trafikant är att aldrig bli överraskad över de faror som kanske dyker upp. Om du hela tiden känner att du hamnar i farliga situationer på vägen beror det med största sannolikhet på dig, och inte på de andra trafikanterna. Eller som en av våra bekantas farfar så precis, och med en hög grad av självinsikt, formulerade det: "För varje gång jag var ute och körde bil verkade det bli fler och fler idioter på vägen – ända tills jag en dag förstod att det var jag som var idioten".

Bilisterna är i majoritet i trafiken och de har faktiskt all rätt att vara där. Som motorcyklist utgör du i viss mån ett hot för dem. Vi på två hjul har inte någon skyddande kaross runt oss och måste i hög grad ta ansvar för bilisternas eventuella felhandlingar. Därför kan det vara klokt att lära sig att känna igen handlingsmönstret för olika typer av bilförare. Även om det är lite för enkelt att stoppa in olika bilister i fack, du kanske själv även är en bilist och vet att man alltid måste förhålla sig till dessa chaufförer och på ett eller annat sätt klara av att kommunicera med dem.

Att vara i trafiken är lite som att tippa. Det finns några säkra, men ibland kan det vara klokt att helgardera. En sak som man i regel kan vara säker på är att de sämsta chaufförerna märks. Signaler som gör att du ska vara på din vakt är: ojämn hastighet, vinglig och osäker körning vid påfart till motorväg. Gör inga försök att uppföra sådana förare med att tuta eller genom att använda ofina handrörelser. Styr istället undan och låt dem få utrymme.



Oavsett hur irriterande det än kan uppfattas så finns det oftast en orsak till att bilen framför dig kör sakta. Det kan vara ett långsamtgående fordon, som exempelvis en traktor, eller andra objekt längre fram på vägen som gör att bilen framför dig har sänkt farten. Rådjur är gott på middagsbordet, men är mindre uppskattat som en kletig sörja på vägbanan.

När du kommer ikapp ett långsamtgående fordon är det också viktigt att vara observant på att det snabbt kan ändra riktning, svänga av vägen eller stanna helt. Försök att se efter tecken som snart kan tyda på sådant uppträdande. Väljer du att passera ett sådant fordon kan det därför vara farligt att bara blåsa förbi i full fart. Minska hellre på gasen och kör sakta förbi.

Som deltagare i trafikspelet är kommunikation mellan de olika trafikanterna och trafikgrupperna viktig. All forskning, statistik och studier visar att majoriteten av kollisioner mellan bil och motorcykel vållas av ouppmärksamma bilförare. Men det hjälper inte att bilförarna har det juridiska ansvaret när det är vi som hamnar på sjukhus. Därför måste vi motorcyklister också ta ansvar för bilförarnas felhandlingar. Om du inte gör det kan konsekvensen till och med vara dödlig.

Ögonkontakt kan vara bra, men det fungerar dåligt med mörkt visir. Titta om bilen uppför sig på ett sätt som kan tyda på att bilföraren har uppmärksammat dig. Om en bil står stilla men tydligt är i färd med att svänga ut på vägen, kan det vara klokt att kasta en blick på hjulen. Finns det någon rörelse/vridning på framhjulen så är det ett säkert tecken på att något är på väg att hända. Lås inte blicken.



# I HUVUDET PÅ EN MOTORCYKLIST

## TA KOMMANDOT

Att köra motorcykel kan på många sätt liknas vid backhoppning. Det är aktiviteter som inte kan genomföras på ett halvhjärtat sätt. Du kan inte hoppa lite i hoppbacken på Lugnet i Falun. Antingen hoppar du, eller så hoppar du inte. Man måste våga göra det som är riktigt. På motorcykel kan du till exempel inte välja att bara lägga ner cykeln lite, om situationen kräver fullt nedlägg. Vi har redan konstaterat att en motorcykel är ett flexibelt och lättmanövrerat fordon. Men det hjälper föga att den i grunden är konstruerad för att vara lättmanövrerad, om du inte enkelt klarar att manövrera den dit du vill att den ska gå. Eller kanske ändå viktigare, att undvika att cykeln går dit du absolut inte vill att den ska gå.

Utan tvekan är det många gånger svårt att avgöra vem som egentligen kör med vem eller vem som faktiskt har kommandot: Motorcyklisten eller motorcykeln?

Ett bra exempel på en situation där du måste vara duktig på att ta beslut är om du kommer i måttlig fart genom ett bostadsområde och ett barn plötsligt dyker upp på vägen framför dig. Du ser barnet, uppfattar att det är en farlig situation, tar beslutet att något måste göras, verkställer en handling, bromsar in hårt och styr undan. Du tar herraväldet.

Men man kan inte genomföra de rätta taktiska valen om man inte har handlingsberedskap. Utan handlingsredskap – ingen handling. Handlingsredskapen är en precis och effektiv körteknik. Du kan planera väldigt mycket – men inte allt!

När din hjärna är fullt upptagen av att ta emot och bearbeta all information har den inte kapacitet nog att tänka på körtekniken. Den måste fungera av sig själv. Därför måste körtekniken vara nog inövad som naturliga arbetsvanor. Det är du som ska tala om för din motorcykel vad den ska göra. Men nästan lika viktigt är det att inte störa när den utför de manövreringar du har valt. Lyssna också till signalerna du får från cykeln och gör något innan den börjar protestera.

Det är inte bara när farten är hög de potentiella farorna kan ge ett dödligt utfall. Tänk dig

att du ska köra in på en full färja. Motorcykeln är packad till max, det är varmt under hjälmen, färjemanskapet stressar dig och körrampen är brant och hal. Hela situationen känns allt annat än bekväm. Men du kan inte välja att bara köra lite in på färjan. Du måste våga göra det som är riktigt och ta herraväldet över situationen.

Lika obehagligt kan det vara att köra in på en träffplats på toppen av en grusbacke. Klarar du inte att köra uppför backen i ett drag så står du på näsan. Men genomför du det du från början hade planerat är chansen större att det går bra.

Att ta herraväldet handlar också om att ha en motorcykel som du klarar av att bemästra. Det är en relativt utbredd missuppfattning att om man köper sig en R-cykel så blir man automatiskt lika bra på att köra som Valentino Rossi.

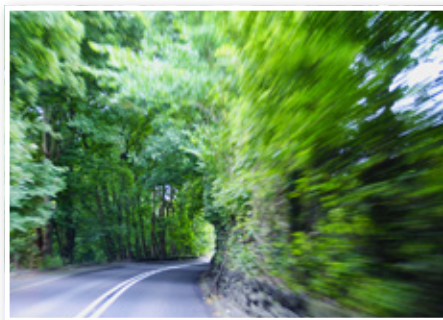
Givetvis väljer man en cykel med hjärtat, men det är minst lika viktigt att man också har huvudet med sig. Är du kortväxt bör du i början undvika den högsta offroadcykeln. Men det finns också sätt att kringgå sådana fysiska hinder. Ganska många cyklar kan i högre eller mindre grad modifieras och det finns massor av "bolt-on-kit" att köpa som gör att du kan anpassa cykeln efter dina behov.

Du ska inte strunta i att köpa drömcykeln därför att den kanske är krävande i överkant. Motorcykel handlar först och främst om känslor och du blir aldrig nöjd med något som du uppfattar som en kompromiss. Ingen MC är farlig så länge du är medveten om vad du håller på med och tar med i beräkningen att cykeln kanske är ett nummer för stor eller aningen för snabb.

Några använder som undanflykt för att inte lära sig körteknik att de kör så försiktigt och så få mil per år att de inte behöver kunna så mycket eller att de bara kör en customhoj. Sådana argument håller självklart inte. Alla MC-förare måste lära sig rätt körteknik och våga använda den och man måste träna. Körkortet är bara en tillåtelse att få övningsköra på egen hand!

## STEL AV SKRÄCK

Vädet är bra, vägen är fin och din fart är skön och komfortabel, en situation där du på alla sätt egentligen bara njuter. Men så kommer du in i en kurva och får plötsligt en känsla av att den är skarpare än du från början trott. Den instinktiva känslan av fara är så påträngande att du blir fullständigt handlingsförlamad. Blodet försvin-



ner direkt från huvudet. Armarna och ryggen blir helt stela. Det känns som om någon skulle ha kört upp ett spett i din ryggrad och din blick är låst på det träd du absolut inte vill träffa!

På något sätt gick det i alla fall bra, men på nästa rastplats är du tvungen att stanna för att lugna ner dig. Detta är inte en unik situation för behålllet nybörjare, utan sannolikt något som de flesta motorcyklister upplevt många gånger. På motorcykelspråk sammanfattar vi dessa medfödda instinktiva reflexhandlingar, som egentligen skall skydda oss för faror, med tre ord: Stel av skräck.

Ett annat namn på dessa reaktioner är instinktiva felhandlingar. Reflexhandlingar som automatiskt kommer utan att du tänker över eller planlägger dem. Människokroppen är egentligen inte byggd för att köra motorcykel. Den är byggd för att gå eller springa. Genom evolutionen har vi blivit utrustade med en rad reflexer som är till för att skydda oss och som slår till blixtnsabbt när vi förnimmar fara. Du blundar till exempel helt automatiskt när något kommer farande mot dina ögon. Och nuddar du vid något hett rycker du kvickt till dig handen.

Detta är omedvetna reflexer som kan rädda dig från att bli skadad. Det skvallrar emellertid om att några av dessa instinktiva handlingar kan vara livsfarliga när vi kör motorcykel. Instinktiva felhandlingar är en betydande orsak till att det sker motorcykelolyckor. Ofta förvärrar dessa handlingar en situation som du lätt hade kunnat komma helskinnad ur om du bara hade varit medveten om vad du gjorde fel. Alla dessa instinktiva överlevnadsreaktioner har dessvärre kraft nog att driva bort förnuftet och lämna oss åt paniken.

Hur ska vi då lära oss att övervinna dessa medfödda instinkter och istället hantera problemet? Det finns egentligen bara tre lösningar: För det första att hela tiden vara medveten om att problemet finns. För det andra att lära sig att känna igen de situationer som utlöser paniken och därmed också felhandlingarna. Och för det tredje att öva och öva på precis körteknik, så att de inlärdade vanorna kontrollerar dina instinkter.

## ATT VARA I FARTEN!

Den kick man kan få av att köra motorcykel är för många själva grunden till att man från början valde denna aktivitet som sin personliga adrenalininjektion, istället för att exempelvis hoppa fallskärm eller bestiga berg. Men om målet med att köra motorcykel är att framhäva sig, finns aldrig rätt tid och plats. Att "showa" är inte synonymt med att behärska, och mycket buller betyder inte att du har full kontroll – snarare tvärtom. Sådan körning resulterar som regel bara i att man hindrar cykeln att göra sitt jobb. Och något av motorcykelns jobb är att ge dig den otroligt sköna känslan att du kontrollerar den.

Men om det bara är ingången på nästa kurva som gäller har du redan passerat en gräns



(och då pratar vi inte om fartgränser). Man kommer in i ett psykologiskt tillstånd där man kan mista känslan av tid och rum vid en extrem fokusering på uppgiften. Det är närmast som att vara i en slags tunnel och samtidigt som det kan vara den underbaraste känsla så kan det vara läge att vara observant. Det är faktiskt när allt stämmer som det samtidigt bör ringa en varningsklocka någonstans långt inne i din hjälm. Erfarna motorcyklister vet vad de bör göra när dessa varningsklockor börjar ringa och klarar av att bryta innan det är för sent. De mest uppriktiga av oss kan gott erkänna händelser som denna:

"Vi låg två cyklar efter varandra och vi hade glatt oss väldigt över några speciella kurvor lite längre fram på vägen. Men plötsligt så bromsar cykeln framför mig ner, precis före första kurvan. Jag tänkte, vad i hela världen sysslar han med? Växlar ner, drar på gas och var på väg att köra förbi då även jag upptäcker traktorn med en lång högaffel som var i full färd med att svänga över vägen".

Fart handlar, i likhet med många andra aspekter som rör motorcykelkörning, om att välja tid och plats. Varför inte testa bankörning till exempel? Det är lätt att bli frestad att öka tempot när trafiken framför dig ligger tätt och chanserna till den ena omkörningen efter den andra finns. Men kom ihåg att det alltid är något som stoppar dig till slut. Dynamiken i en sådan situation kan illustreras av en sann historia, som inte är unik:

"Jag var på väg norrut i den täta söndags-  
trafiken som låg i jämt 90 ända tills en bilist  
sänkte farten till 88 och jag tog mig elegant förbi  
honom. Men då farten i kön gradvis ökade till  
nästan 100 fortsatte jag att köra förbi, efter teo-  
rin om att; så tar jag den, så tar jag den, så tar  
jag den... Till slut körde jag så hänsynslöst att  
jag inte vågade stanna vid nästa bensinstation  
för att fylla bensin. Jag tyckte helt enkelt att det  
skulle vara pinsamt att kanske träffa någon av  
dem som jag nyss hade kört om".

### ACCEPTERA EN DÅLIG DAG

Vissa dagar kan man ha känslan av att hela motorcykeln är skev. Att 70 kilometer i timmen uppfattas som 120 – att allt skakar, vibrerar och

knakar och att bromsarna inte verkar som de ska. Dagar då man trycker på knappen till tutan istället för blinkers och alla kurvor plötsligt känns som stela, oöverbinnerliga fyrkanter.

Självklart kan det ju hända att det faktiskt är något fel på din cykel. Men lika ofta sitter dessa obestämbara känslor bara i ditt huvud. Detta är definitivt inte dagen för att hålla på med en krävande körning.

Prova inte heller att psyka dig själv med att säga att "ta i – kör på – detta måste du klara – du kunde det ju igår – det går bra". Faktiskt gör det ofta inte det. Resultatet blir i bästa fall bara stela armar och höga skuldror. Sådana dagar är det bara att lita på körtekniken du har lärt dig och ta det som en lugn tur istället.

Det kan sitta långt inne att erkänna att man har en sämre dag på motorcykeln. Men alla, även professionella förare, upplever det någon gång emellanåt. Ibland vet man det redan när man rullar ut cykeln från garaget. En magkänsla att detta inte är dagen är en känsla du gör klokt i att inte ignorera. Det behöver inte vara någon speciell anledning, men vi vet att starka sinnesstämningar kan utlösa fenomenet. Därför är det inte klokt att använda motorcykeln för att avreagera sig om man till exempel har bråkat på hemmaplan.

### TEKNIKÅNGEST

Teknikångest har den fördelaktiga egenskapen att den oftast slår till när du minst har användning för den. Dessutom förstärks den ofta i samband med stress, regn och mörker. Det känns definitivt inte roligt att ligga på tyska Autobahn i 200 kilometer i timmen och plötsligt börja ångsla sig för om kedjan kommer att gå i bitar eller om du skruvade åt framhjulsbulten tillräckligt.

Teknikångest är distraherande och tar bort koncentrationen från de arbetsuppgifter du har som förare. Den bästa medicinen mot en sådan ångest är att ofta att själv kontrollera cykeln.

Det är lätt att förstå att man inte orkar sätta sig in i hur alla finesser fungerar när du köper dig en ny tvättmaskin eller en mobiltelefon. Men det är en väsentlig skillnad på tvättmaskiner och mobiltelefoner jämfört med



en motorcykel. Det värsta som kan hända vid felaktig användning av tvättmaskinen är att dina vita T-shirts blir röda, och det spelar väl egentligen inte så stor roll om du kan hela menyn på din nya mobiltelefon.

Det är annorlunda med en motorcykel, där det i ordets rätta betydelse kan vara livsfarligt att inte lära sig hur den fungerar och hur den ska skötas. Även om du saknar intresse för tekniska saker måste du läsa igenom cykelns instruktionsbok och lära dig de mest elementära delarna för att hålla fordonet i ordning. Några exempel är att kontrollera oljenivån, samtliga ljus, lufttrycket i däck (när de är kalla) och att se till att kedjan är smord och har rätt sträckning.

Det är inte bara när instruktionsboken säger att man ska göra service som cykeln behöver översyn. Den behöver ses över med jämna mellanrum. Kontrollera också viktiga bultar och muttrar efter att du har haft cykeln inne på verkstad. Det finns tyvärr exempel på att verkligt professionella motorcykelsmekaniker inte alltid har gjort ett så grundligt jobb som man skulle önska.

Med en cykel som du själv vet är i perfekt skick förstärks också den goda körupplevelsen.

## DET ÄR ALLTID NÅGOT I VÄGEN

Gilla det eller inte, men vi har det vägnät vi har, och det måste vi (över)leva med. Det är trots allt skillnad på farliga vägar och dåliga vägar. Dåliga vägar måste vi leva med, farliga vägar måste vi rapportera. Det kan du göra genom att ringa Trafikverkets telefon 0771-921 921 eller använda digital rapportering på [www.trafikverket.se](http://www.trafikverket.se) eller [www.svmc.se](http://www.svmc.se)

Även om vi inom SMC gör det vi kan i kontakten med vägmyndigheterna för att vägmiljön ska bli så bra som möjligt, är vi ändå tvungna förhålla oss till den befintliga vägen - om vi inte vill stanna hemma.

### VÄGFÄLLOR

Det betyder att vi måste lära oss att tackla lösgrus på våren och efter lagningar, sprickor i asfalten, blödande asfalt och såphalt dieselspill. Därför är det viktigt att du som motorcyklist lär dig att känna igen signalerna på dessa vägfällor så att du inte drabbas av panik när de helt oväntat, dyker upp. De mest observanta har nog redan räknat ut att det återigen handlar om att inta handlingsberedskap. Alla så kallade vägfällor är inte lika farliga som de verkar i början.

Självklart är det obehagligt att upptäcka att någon har lagt ett lass med grus precis när du är på väg att lägga ner cykeln för en fin sväng. Men det viktigaste är att aldrig stelna när du upptäcker sand och grus på vägbanan.



Faktiskt är det ofta så att den bästa lösningen att inte göra någonting alls. Det är garanterat bättre grepp längre fram och din cykel har större stabilitet än du tror. Titta dig ur faran med låga skuldror och blicken långt fram. Den instinktiva överlevnadsreaktionen i en sådan situation är att trycka alla bromsar i botten. Men det leder oftast till raka motsatsen av det du hade tänkt dig. Vid en sådan felhandling bromsar du omkull dig redan innan du kommit fram till gruset.

Typiska exempel på var man kan räkna med att hitta grus och sand på vägbanan är vid utfarter från gårdar och industriområden, i korsningar och på småvägar efter mycket regn, på våren när sanden från sandbilarna ännu inte är borta från vägbanan, lösgrus som inte sopats bort efter lagningsarbeten och från stödremisor i innerkurvor. Längsgående sprickor och hål i vägbanan är inte heller något som får motorcyklister att jubla av glädje. Men här gäller också mycket av detsamma som för grus och sand. Först och främst bör du inte panikbromsa. Det är nämligen dumt att träffa ett hål i vägbanan med låst framhjul. Lite gas är i en sådan situation är det bästa. Då är inte fjädringen komprimerad när du träffar hålet. Precis som i många andra situationer är det också vid dessa tillfällen bäst att inte hindra cykeln att göra sitt jobb.

Motorcyklister som rest i Östeuropa kan berätta om gator där brunnslocken har stulits och sålts som skrot. Så vitt vi vet är det få svenska motorcyklister som har blivit stoppade av ryska avloppsbrunnar. Men det är otroligt vilka hinder i vägen man kan forcera, bara man inte blir stel av skräck. Som denna man: "Jag körde på motorvägen genom Karlstad, och trafiken flöt i drygt 90 kilometer i timmen. Plötsligt faller det av en pall från lastbilen framför mig. Det gick så fort att det inte var tal om att reagera alls. Jag insåg instinktivt att den pallen måste jag bara köra rakt över. Och det var precis vad jag gjorde. Stötdämparna på cykeln fick sig självfallet en rejäl omgång stryk. Men det var också allt."

I samband med omasfaltering av vägar blir ofta den gamla asfalten upphylad och det är många av oss som har känt eller inbillat oss att cykeln uppför sig som gelé på ett sådant underlag. Detta är trots allt mer en psykisk uppfattning av situationen än en reell fara. Tidigare hyvlade man upp vägen så att det blev djupa längsgående spår, men idag använder man ytterligare

en teknik som lämnar ett väffelaktigt mönster. Det gör att det har blivit mindre farligt att köra på den typen av underlag. Var smidig och ledig med en god förankring i fotpinnar, sadel och tank och låt cykeln göra sitt jobb, så blir avhyvlad väg faktiskt helt problemfri att ta sig fram på.

Hala vägar är tyvärr inte något som bara finns under den kalla årstiden. Dieselspill kan på ett ögonblick omvandla de torraste sommarvägar till skridskobanor för motorcyklar. Det finns många sätt att upptäcka dieselspill på och det kan vara bra att lära sig några varningssignaler att vara uppmärksam på. I den första rondellen efter en bensinstation kan du med ganska stor säkerhet anta att det kan vara halt. Diesel har den egenskapen att du kan känna lukten av spillet innan du upptäcker det på vägbanan. Detta gäller till exempel i branta backar där lastbilar läcker oförbränd diesel ut genom avgasröret. Riktigt krokiga vägar har också ofta tendens till att vara utsatt för dieselspill från den tunga trafiken.

Men även utan olje- och dieselspill kan det bli fruktansvärt halt också på sommarvägarna. Speciellt vid det första regnet efter en period av torka eller på vägar med ny beläggning. En god förankring i cykeln, kombinerat med lösa och lediga armar är en odiskutabelt viktig poäng även här, som i de flesta andra potentiellt farliga situationer.

Andra exempel på hala vägfällor är vägmärkingar, järnvägsspår och djurgaller. Självfallet vet alla att det är dumt att ge gas på ett järnvägsspår och att det bästa är att sikta mellan zebraränderna på ett övergångsställe när du måste bromsa. Respektera alltid varningsskyltar för slirig vägbanor och stenscott!

### HÅRIGA VÄGFÄLLOR

Ett annat främmande element som kan skapa farliga situationer på vägen är djur. Från skogens konung och neråt i storlek har de en tendens att ofta vara på fel ställe vid fel tidpunkt. Som tidigare sagts är inte trafikskyltar och andra påminnelser i trafiken något som myndigheterna satt upp för skojs skull. Där älgskyltar finns uppsatta kan du vara tämligen säker på att det finns ett älgstråk. Tidigt på morgonen och i skymning-

en är de mest aktiva perioderna för älgen. Man bör vara observant på älgfaran dygnet runt, speciellt om det är en skyltad områdessträcka.

Älgen är inte en lagspelare du kan lita på. Att älgen har upptäckt dig betyder ändå inte att den har tänkt undvika kontakt. Det finns många exempel på att älgar på vägkanten faktiskt har gått till angrepp mot bilar och motorcyklar. Kom också ihåg att en älg kommer sällan ensam. Oavsett vad du måste hitta på när du upptäcker en älg på vägen, läs framför allt inte blicken på djuret. Det du tittar på träffar du!

Små djur, som katter och grävlingar, utgör en mindre fara för motorcyklister än man kanske skulle kunna tro. Självklart är det på alla sätt obehagligt att köra över en katt eller ett annat litet pälsdjur i 90 kilometer i timmen, men det är i alla fall bättre än att bromsa, köra omkull eller köra av vägen.

## UT PÅ TUR

### FRIKTION OCH GREPP

Om väggreppet i stort sett blir ett tema för din körning på vanlig väg har du kanske redan överskridit en del gränser. Även om kontaktytan som finns mellan däcken på din cykel och vägen inte är större än några få kvadratcentimeter, är det viktigt att lita på väggreppet. Därför att det är viktigt att våga göra det som är riktigt. Samtidigt ska man kunna ge sig medan man kan och det går bra. Och använd alltid en körteknik som utmanar väggreppet så lite som möjligt – bestämt men mjukt.

För att du över huvud taget ska kunna börja lita på att du alltid har ett tillfredsställande väggrepp måste cykeln ha bra däck. Däck är en färskvara, och även om det kan vara flera millimeter kvar av mönsterdjupet innan de måste bytas, är ett gammalt däck likafullt totalt obrukbart om det har suttit för länge på cykeln och gummit blivit hårt.

Med väggrepp menar vi egentligen den friktion som uppstår mellan däcken och underlaget. All kraft ska gå genom dessa båda kontaktytor och om en av faktorerna inte är optimal så hämmas kraftöverföringsprocessen radikalt.

Sammanfattningsvis så kan vi säga att varm och torr vägbanor ger bra grepp, medan kalla och våta vägbanor ger sämre grepp. Likafullt kan en mjuk och korrekt körteknik kompensera mycket av det sämre väggrepp du kan riskerar att ha på våt och kall mark. Det är dumt att köra av vägen bara därför att du inte litade tillräckligt på väggreppet. Om du väljer att lita på väggreppet vägar du också göra det som är riktigt, att ta i precis så kraftigt som situationen kräver.

Det kan kännas







obehagligt att uppleva det man på motorcykelspråk brukar kalla för ett släpp. Men som regel är det inte farligt – även om det kan kännas så när du sitter med hjärtat i halsgropen. Oftast slirar hjulen bara några få millimeter innan däcken åter suger tag i underlaget.

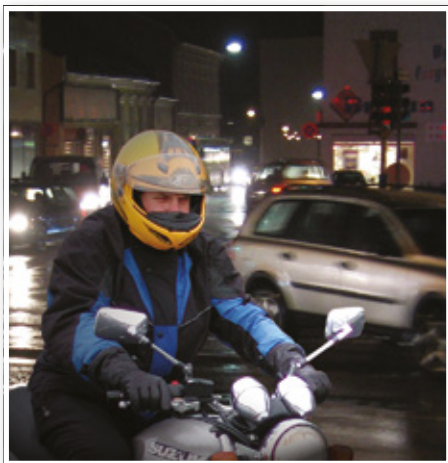
Däck behöver värme för att fungera optimalt. Ett gott exempel på detta är racing där man alltid använder däckvärmare före loppet. Med andra ord: Ju närmare optimal arbetstemperatur desto bättre väggrepp får du. Även i regn och kyla blir vanliga däck tillräckligt varma, men kom ihåg att körning i sådant väder också påverkar väggreppet på annat sätt i negativ riktning. En annan medverkande faktor som har med däck att göra är lufttrycket. För lite luft kan göra ett splitter nytt däck oanvändbart efter bara några få mil. Dessutom kan fel lufttryck få stora konsekvenser på hur cykeln betar sig på vägen. För lite luft i framhjulet gör cykeln otroligt tungstyrd.

Helt nya däck har en hal vaxyta som måste nötas bort för att de skall fungera som de ska. Kör mycket försiktigt de första tio milen efter ett däckbyte eller rugga ytan innan du använder däckets så är du säker.

## REGN OCH MÖRKER

Det är bara att inse det först som sist: Om du inte kan köra i regnväder så är chanserna för att få någon speciell avkastning på investeringen i motorcykeln i Sverige relativt marginell. Vi har alla upplevt att man snabbt stuckit iväg på en tur i det finaste sommarväder man kan tänka sig för att lika fort bli överraskad av regn.

Det kan faktiskt vara helt okay att köra i



regn om både du och cykeln är riktigt utrustade. Med riktiga kläder och bra däck kan regnväder bjuda på verkligt fina körupplevelser. Några gånger kan turen inte genomföras, men som med så mycket annat handlar också att köra motorcykel i dåligt väder om planering. Imma på visiret och en strid ström av regnvatten ner i nacken är sällan trevligt. Men imman kan du undvika genom att till exempel använda imfria innervisir eller andra liknande produkter. Och man kan faktiskt hålla sig rätt så torr i ganska många mil i regnväder med riktig och bra utrustning.

Ändå är det nog några som drar sig för att sticka iväg ut på en tur när regnet öser ner. Men regn och mörker är ofta mer en psykisk än en fysisk fara när det gäller motorcykelkörning. Om hela din fokusering används till att förbanna regnet och mörkret kan det vara betydligt farligare än de två andra faktorerna tillsammans.

En sak ska man vara säker på. När regnet forsar och sikten är i det närmaste noll är bra körteknik helt avgörande. Kom bara ihåg att alla körtekniska moment ska genomföras mjukt och försiktigt.

## MED PASSAGERARE OCH BAGAGE

Det är otroligt vad man kan packa med sig på en motorcykel. Men knepet är att komprimera och tänka smart – både när det gäller vad du faktiskt behöver för turen och på vilket sätt du placerar det på cykeln.

Har du väskor på motorcykeln använder du självklart dessa för packningen. Men om du satsar på löst bagage är det viktigt att det blir bra förankrat. En sovsäck eller packrulle som plötsligt ramlar av och kommer in i bakhjulet är ett otrevligt sätt att avsluta en motorcykeltur på.

Det finns idag ett bra urval av bagagelösningar att köpa som passar för motorcykelanvändning. En sjömanssäck för MC-användning är en både smart och vattentät lösning för att få med sig det du behöver. Dessutom finns de i nästan alla storlekar.

Även om det kan verka som om de som har designat din cykel helst hade sett att du fäster löst bagage som säckar, bagar och liknande med elastiska band, är det bannlyst. Använd i stället packremmar som du kan köpa i sportbutiken eller på en bensinstation.

Oavsett vad du packar i är det viktigt att inte överbelasta cykeln. En i vanliga fall väl fungerande motorcykel kan snabbt mista alla sina köregenskaper vid felaktig packning och placering av bagaget.

## ATT VARA TVÅ

Det är oftast trevligt att ha med sig en passagerare på resan. Några tycker till och med att motorcykeln blir mer stabil av att köra med en passagerare på medan andra känner att de har tillräckligt med sig själv och motorcykeln. Idealet vore att din allra första passagerare var

en erfaren motorcyklist. Denna person vet hur motorcykeln uppför sig. På samma sätt är det viktigt att låta oerfarna få lov att lära sig att vara passagerare. Du har ju trots allt själv använt tid till att lära dig att köra motorcykel.

Du måste vara uppmärksam på att motorcykelns köregenskaper förändras med en passagerare på. Du får större totalvikt och en förskjuten tyngd- och balanspunkt, ökad belastning på stötdämparna och en större massa att bromsa ned. Dessutom måste du vara medveten om att när ni är två på cykeln så är det faktiskt baksätet som bestämmer. Inte nödvändigtvis i valet av färdväg men när det gäller pauser och inte minst fart och körsätt.

Det finns all anledning till att köra lite försiktigt på den första turen. Passagerarens upplevelse av att inte ha kontroll och hur beroende man är av att kunna lita på föraren är viktig.

Om du inte klarar fysisk kontakt med andra är det inte att rekommendera att köra med passagerare. Ni måste – antingen ni vill eller inte – sitta tätt tillsammans och du som förare bör anstränga dig att accelerera, bromsa och att växla så mjukt som möjligt. På så sätt slipper också hjälmarna att kollidera så ofta.

Erfarna passagerare utvecklar undan för undan en egen teknik för hur de ska sitta, och inte minst hålla sig fast. Några väljer att sitta med händerna på knäna, medan andra håller sig fast i föraren eller i förarens kläder. Oavsett hur man väljer att sitta och hålla sig fast är det viktigt att passageraren aktivt använder lären för att klämma sig fast.

Passageraren måste också ha fått information om hur en motorcykel lägger sig ner i svängarna och att han/hon då måste följa chaufförens rörelser men överlåta till föraren att styra. Ett gott gammalt trick är att passageraren tittar över förarens vänstra skuldra i vänstersvängar och över höger skuldra i högersvängar.

Det är självklart trevligt att kunna ta med sig sin partner på motorcykelturen, men det är också viktigt att se till att man inte står som singel igen när turen är över. Ska du köra med passagerare är det viktigt med en viss form av förutsägbarhet och att man i förväg är överens om vad man har tänkt sig. Som förare har du ett stort ansvar och du vill förmodligen att passageraren ska känna sig trygg och bekväm. Passageraren måste därför få vara med och bestämma. Lyssna och respektera deras signaler och tag alltid reda på passagerarens motorcykelerfarenhet innan ni sticker i väg. Det är inte roligt att upptäcka att passageraren upplever motorcykelåkning som olustig redan i första rondellen efter Kiefjärjan.

Även om det kanske kan verka lite för enkelt för de flesta måste man faktiskt börja med det grundläggande som till exempel hur man stiger av och på cykeln. Det finns ingenting som dämpar stämningen lika mycket som när man måste starta utflykten med att försöka lyfta upp



en 2–300 kilos motorcykel från gruset. Hos erfarna förare och passagerare är som regel en liten nick tillräckligt för att säga att kusten är klar för att gå av eller på cykeln. Föraren bör alltid först sätta sig på cykeln innan passageraren tar plats.

När ni väl har kommit ut på vägen är det också bra att kunna ge signaler om vad du som förare har tänkt göra. En lätt klapp på låret till passageraren före en omkörning eller en snabb acceleration är ofta tillräckligt för att baksätet ska veta vad som är på gång. Att köra med en oerfaren och kanske samtidigt ouppmärksam passagerare kan snabbt påverka både cykelns köregenskaper och inte minst dig som förare. Det är till exempel inte så klokt av passageraren att försöka att sträcka ut stela muskler mitt i en kurva. Men samtidigt är det viktigt att låta passageraren få lov att flytta sig på cykeln. Tänk bara på hur du själv med små rörelser och förflyttningar av rumpa, ben och fötter hela tiden rör dig.

Dessutom har passageraren en annan viktig uppgift, att vinka till mötande motorcyklister och visa hela världen att man njuter av sin utflykt!



## BARN PÅ MOTORCYKEL

Det går inte att bortse från att all form av motorcykelkörning innebär en viss risk. Det är också för det mesta mer krävande att ha ett barn som passagerare än en vuxen människa. Därför är

det föräldrarna eller andra vårdnadshavare som måste avgöra om man ska ta med barn på motorcykelutflykt eller inte. SMC ska inte blanda sig in i dessa beslut och kan vare sig rekommendera eller avråda någon att ha med sig barn som passagerare.

SMC känner heller inte till någon forskning inom området, så därför bygger våra råd och tips enbart på motorcyklisternas egna erfarenheter.

Trafikförordningen tillåter barn på motorcykel oavsett ålder. Lagen säger också att barn över sju år måste ha en godkänd hjälm. Hjälmkravet gäller också för barn i sidovagn. Dessutom bör barnet ha lika bra skyddsutrustning som den du själv använder.

Ska man ha med sig barn på längre motorcykelutflykter är sidvagn ett bra alternativ – särskilt om man vill ha med sig mindre barn. I sidvagnen kan barnet spännas fast i en barnstol och förses med dataspel och ritböcker, något som gör turen väldigt mycket mer intressant för barnen och inte minst mindre slitsam för dig som vuxen.



På en solomotorcykel bör barnet nå ner till fotpinnarna och kunna hålla i sig. Om benen inte är tillräckligt långa brukar det vara möjligt att flytta upp fotpinnarna. Barn på motorcykel tur har lätt för att somna. Några väljer därför en lösning där de spänner fast barnet i föraren med en specialgjord sele som man kan köpa i många motorcykelbutiker. Det olämpliga i en

sådan lösning är att barnet kan bli den vuxnes airbag vid en omkullkörning. Många väljer därför i stället att köra med ett bälte med handtag som barnet kan hålla sig fast i. Det finns också ett specialgjort barnsäte som spännas fast vid motorcykelsätet. Det är också till stor hjälp om cykeln är utrustad med en toppbox så att barnet har något att luta sig emot bakåt. Intercom är ett hjälpmedel för att hela tiden ha kontakt med barnet och kolla att den lille har det bra. Motorcykelturer med barn måste alltid planeras och genomföras på barnets villkor. Det betyder bland annat att dagsetapperna inte är för långa. Ta täta raster där det läggs in roliga aktiviteter som att äta glass och leka. I vissa europeiska länder finns åldersgräns för barn på MC och sidovagn, något att tänka på inför utlandsresan.

## BESVÄR MED UTRUSTNING

Av motorcykelutrustningen är det bara hjälmen som det är lagkrav på att använda. Men många hävdar att ryggskyddet är nästan lika viktigt som hjälmen. Många skyddskläder saknar ryggskydd, något som är ett enkelt, billigt och bra sätt att minimera skador vid en olycka, SMC rekommenderar att du kompletterar skyddskläderna med ett separat ryggskydd för att öka din personliga säkerhet. Det finns olika varianter av ryggskydd, vissa fäster du i jackan medan andra sitter direkt på kroppen. Ett separat ryggskydd sitter bättre förankrat på kroppen vid en olycka. Se till att ryggskyddet är CE-märkt och att det sitter bra. Mindre vanligt är separat bröstskydd. Bröst- och ryggskydd säljs ibland som skyddsvästar.

Allt fler kör MC med airbag. Det kan handla om en skyddsväst som bärs innanför eller utanpå jackan eller airbag som finns i själva jackan.

Att sticka ut på en motorcykeltur kan liknas lite med att ta en tur med längdskidor på fjället. De flesta människor vet att man behöver en bra och riktig utrustning på en skidtur. På samma sätt är det också med motorcykelkörning. Men kom ihåg att utrustningen du väljer ska passa både till din kropp och till den tur du ska ut på. Du blir





inte lös och ledig i armarna om du är som en stoppad korg under utrustningen.

Många tänker att det är bra att redan från början köpa en utrustning som är lite för stor. Vi bor ju trots allt i ett land där det snabbt kan bli kallt, och från barnsben är vi vana vid att klä på oss lager på lager av kläder. Men den teorin håller inte i när det gäller motorcykelutrustning. Är du rädd för att frysa är det bättre att du köper dig en varm ytterjacka. Stoppsning och andra skydd i utrustningen är placerade där de är för att skydda utsatta ställen på kroppen om olyckan skulle vara framme. Har du för stora MC-kläder förskjuts skydden om du faller av motorcykeln.

Du behöver inte köpa den dyraste utrustningen men ofta finns det ett samband mellan pris och kvalitet på grejorna.

En evig diskussion bland motorcyklister är vad som är bäst, skinn eller textil. Den som kör motorcykel i alla väder kommer nog att trivas bäst med kläder i textil, inte minst av bekvämlighetsskäl. Dessutom är textilkläder med membran helt klart mer komfortabla när temperaturen kryper ner i det röda fältet och regnet öser ner. Kör du i skinnkläder måste du som regel ha en extra jacka tillgänglig, och regnar det måste du stanna för att ta på regnkläder.

Men man behöver inte gå längre än till road racingmiljöer för att förstå att skinn är mer förnuftigt ur säkerhetssynpunkt. Textilkläder har sämre slitenskaper än skinn om du åker



kana längs asfalten.

En sak man ska komma ihåg när det gäller textilkläder är att membranet i dessa plagg är beroende av temperaturskillnader för att fungera. Om det är kallare på insidan av jackan, stöveln, eller handsken än det är på utsidan tränger vattnet garanterat igenom. Därför är det inte smart att värma sådana handskar på motorn när du tar paus i regnväder. Försök också att undvika att ta med våta textilgrejor inomhus om du bara ska ta en kopp kaffe och en snabb bensträckare.

Handskar ska inte bara hålla dig varm om händerna. De har också en viktig säkerhetsmässig funktion. Om du undrar hur det är att stå på näsan utan handskar kan du testa att öppna bildörren i 50 kilometer i timmen och lägga handflatan på asfalten. Då får du svaret. När du ska köpa motorcykelhandskar ska de helst ha en böjning som liknar den du får av att hålla i styret. MC-handskar är inte avsedda för att användas till att hålla värmen på kyliga promenader utan för att fungera på motorcykel, och inget annat.

Meningarna går isär om vad man bör ha under. Medan några konsekvent väljer siden, ull eller bomull är det andra som väljer funktionsunderställ, speciellt om man ska köra i varmt väder.

I val av hjälm är det viktigaste att hjälmen passar ditt huvud. Hjälmen ska sitta riktigt trångt. Vid köp och test av hjälm finns några tumregler att hålla sig till. Hjälmen bör sitta så tätt att den inte rör sig speciellt mycket i sidled på ditt huvud. När hakremmen är spänd ska du inte kunna dra av den framåt.

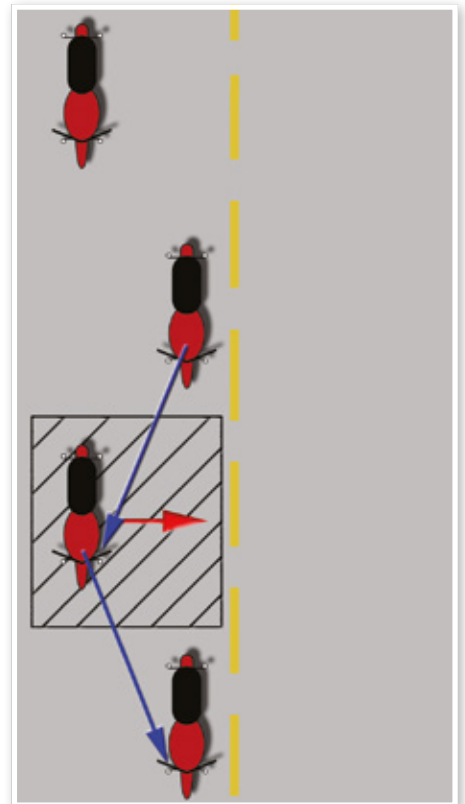
Medan det till exempel i USA säljs så kallade motorcykelhjälmarna som är märkt med "only for looks", ska alla hjälmar i Europa vara godkända och CE-märkta. Tyvärr saknas tillsynsmyndighet i Sverige, något SMC påtalat vid ett antal tillfällen.

Även om det kanske kan se ut på det sättet ibland – i förhållande till fantasifull och färgrik design – så är hjälmen inte något som man primärt använder för att se bra ut. Ändå kan det vara smart att välja en något mer uppseendeväckande färg än mattsvart för att öka synbarheten.

Något du bör ta hänsyn till när du ska investera i en ny hjälm är hur lätt det är att byta visir. Visiret är förbrukningsvara. Du kör med mörkt visir på dagen och byter ut det till ett klart visir när det blir mörkt. Därför är det bra om det är enkelt att byta visir på hjälmen! Om man kör mest i kyliga Norden kan det från början kanske verka lite onödigt att bry sig om att hjälmen har bra ventilation. Men en god ventilation i hjälmen kommer, förutom att hålla ditt huvud kallt, faktiskt också att förhindra imma.

### MOTORCYKELKÖRNING I GRUPP

Det är sommar, det är sol och det är söndag och du ska ut på en gemensam tur med vänner. En trevlig aktivitet som dock snabbt kan bli en mar-



dröm om man inte tar hänsyn till erfarenhetsgraden hos dem som är med på turen. Att köra många motorcyklar i följe är trevligt men kräver disciplin och aktsamhet då alla har olika körstilar och tempo. Det som är lugnt och odramatiskt för en erfaren motorcyklist kan verka farligt och stressande för en som är oerfaren och grön.

Vid körning i grupp gäller det att vara ärlig när det gäller sin egen prestationsnivå. För många nyblivna motorcyklister kan en körning



tillsammans med erfarna motorcyklister bli en enda lång aha-upplevelse och verka som en utlösande faktor för att verkligen lära sig att köra motorcykel. Men det kan lika lätt bli det omvända om man töjer sina egna gränser för långt.

De erfarna vill gärna veta erfarenhetsnivån strax innan man drar iväg. Det är du själv som är ansvarig för din egen körning. Det är viktigt att vara tuff nog för att säga ifrån om farten blir för hög. Kanske fråga; "beror det bara på mig, eller körde vi väldigt fort i de sista kurvorna"?

Det är inte ovanligt att nybörjare tänker att "eftersom jag inte har så mycket erfarenhet är det väl bäst att lägga mig sist". Det är helt fel! Den som ligger sist måste köra nästan dubbelt så fort som förtruppen på grund av "dragspels-effekten". Oerfarna förare ska därför köra så långt fram i formationen som möjligt, helst precis bakom ledarcykeln. Först och sist i formationen ska vara erfarna motorcyklister, en ledare och en kökarl eller "akterlanterna". De bevakar att hastighetsnivån är rätt och att alla hänger med.

På många sätt är gruppkörning lite som när jaktpiloter utövar formationsflygning. När förhållandena tillåter det kör man varannan cykel innerst och ytterst i en zick-zackformation (se illustration). Man kan då ligga tätare, eftersom avstånden till cykeln precis framför dig ändå blir tillfredsställande.

Även om man kan ligga tätt så kör inte för nära den framförvarande, och kör under inga omständigheter upp jämsides av denne. Området vid sidan av cykeln ägs av denne och det kan snabbt bli behov av att byta spår till exempel för att passera cyklister och fotgängare. Varje år skadas och dödas motorcyklister som kört i grupp och kört in i varandra då de legat för nära och något oförutsett inträffat. Det är en tragedi för alla inblandade; kompisar, klubb- och familjemedlemmar.

Håll spåret och platsen i fältet, undvik att vingla från sida till sida. Håll jämn fart och undvik ryckig körning. Avstånd till cykeln framför och bakom dig kan kollas genom att man ska kunna se varandra i speglarna. Byter cykeln framför dig spår i formationen, byter du också spår.

På krokiga vägar, och där förhållandena på annat sätt avgör, kör du med individuellt spårval och med bra avstånd till framförvarande.

När du kör förbi, kom ihåg att det kommer någon bakom dig. Kör snabbt förbi och sakta inte av på en gång när du har passerat, utan gör plats för dem som kommer efter dig. Kör inte förbi ryckigt och rivigt utan kör jämt och beräkna goda marginaler.

Använd backspeglarna aktivt. Ser du att cykeln bakom kommer på efterkälken, så håll igen och låt en stor lucka bildas framför dig så att cyklarna längre fram har chans att upptäcka att någon blivit efter. Bevaka att cykeln bakom dig ser var formationen kör när ni kommer fram till en korsning. Tala om i förväg när du av en eller annan orsak måste lämna gruppen under körningen.

Det kan hända att formationen kommer till en ovanligt kurvig och trevlig vägsträckning. Några av de erfarna motorcyklister som ligger sist vill kanske köra förbi så att de kan köra i eget tempo. Släpp fram dem, och fortsätt i ditt eget tempo. Är du oerfaren så försök inte att haka på – de andra får hellre vänta på dig lite längre fram. Släpp fram andra trafikanter. Om en stor grupp motorcyklister kör i en lägre hastighet än den skyltade bör de lägga sig på rad längst ut till höger och släppa förbi fordon som vill förbi. En regel i trafikspelet är ju att samspe-la och detta kan annars skapa onödig irritation bland våra medtrafikanter.

## ALLTID BEREDD

### BRA PLANERING

Motorcykelkörning blir alltid gemytligare och tryggare om du har hittat några bra körstrategier. Strategi är ett ord som från början kanske kan verka något pretentiöst, men översatt till vardagsspråk kan det helt enkelt bara kallas för att ha en bra plan och att du är väl förberedd.

Planering ger trygghet och tänker du strategiskt vet du mer vad du ger dig in i. Ju mer du vet om vad du kan förvänta dig, desto bättre rustad är du för att tackla överraskningar under utflykten. Det handlar inte bara om en plan för vart man ska och hur man ska komma dit, utan också en plan för hur man ska uppträda om det uppstår oväntade situationer under resan. Har du klara körstrategier är det lättare att genomföra taktiska val under resan. En stressad motorcyklist kan bli osäker och då är det lätt gjort att göra taktiska missar och fel. Har du däremot noga gått igenom resvägen i förväg och vet namn på huvudgator och vilka kända byggnader och parker du ska passera kan du ganska snabbt korrigeras när du märker att du kört fel. Då blir du mycket mindre stressad och chansen för att göra fel minskar. Bonusen är att du till och med kan få se lite av staden.

Karta eller GPS är grundläggande hjälpmedel för att hitta fram och minska stressnivån

vid felkörning.

Oavsett hur bra du har läst kartan och hur mycket du har memorerat motorvägsavfarterna i ditt huvud kan det faktiskt hända att du är på väg att missa den avfart du hade tänkt ta. Då är det viktigt att ha tagit ett strategiskt val om hur du förhåller dig i en sådan situation. Istället för att i panik försöka korsa det som finns av spärrlinjer och trafik på motorvägen är det bättre att tänka att "det kommer ju en ny avfart". Och det är inte nödvändigtvis en katastrof att köra fel. Många motorcyklister kan berätta att de bästa upplevelsorna de har haft på två hjul har varit när de kört fel.

Ett bra hjälpmedel som allt fler använder vid MC-körning är kommunikationsutrustning. Den gör det möjligt att tala med varandra under färd både om man sitter på samma MC eller om man är flera som kör tillsammans. Man kan till exempel bestämma var man ska stanna, vart man ska köra, varna varandra för faror och mycket annat.

När man planerar kan det vara klokt att ta sina egna styrkor och svagheter med i beräkningen. Känns det obekvämt att köra i tät trafik är det en bra strategi att lägga tidpunkten för körningen så att man undviker rusningstiden i en storstad. Det bästa kan till och med vara att hitta en alternativ rutt utanför staden. Även om den kanske är längre kan det hända att den också kan vara en mycket trevligare väg.

Om man inte tycker om höjder och ska till Italien är det en väldigt lång omväg att köra runt Alperna. Det är självklart jobbigt att hitta en väg genom Alperna där det inte är många hundra meter rätt ner, men det går och det är en klok och bra strategi om man har höjdskräck.

Innan etapperna på Europaturen är det smart att gå igenom resvägen i förväg och lägga tydliga minneslappar om viktiga motorvägsavfarter, vägnummer och andra hållpunkter i kartfickan på tankväskan. Även om man kör med kartan på tanken är det inte alltid så lätt att tolka kartan när regnet öser ner eller när marschfarten är 130 plus. En strategiskt placerad lapp med stickord är lättare att se. Eller också väljer man att lita på en GPS som är anpassad för motorcykeln..

Det är dumt att testa hur långt man kan köra på sista droppen bensin. Därför bör en del i körstrategin vara att tanka innan motorn börjar hosta. Av en eller annan orsak är detta faktiskt en situation som oftast uppstår när det regnar, är mörkt och du garanterat inte ens vet i vilket väderstreck närmaste bensinstation ligger. En tom tank är inte bara opraktisk, det kan i värsta fall betyda ett rejält avbräck i reskassan.

### UNDER SADELN PÅ MOTORCYKELN

- Skivbromslås
- Miniflaska med kedjespray
- Reparationssats med CO-patroner för däck
- Snabblim i plastpåse
- Bagagestroppar
- Pappersnäsdukar

- Originalverktyg
- Engångshandskar
- Tejrulle
- Buntband
- Reservlampa
- Lufttrycksmätare
- Mini-ficklampa
- Letherman multiverktyg
- Varselväst
- Instruktionsboken till cykeln



Lika sant som att tanken på cykeln hela tiden måste fyllas med bensin måste också kedjan smörjas. Ett ganska lätt jobb men ett jobb som gör att du får fett på händerna. Ett par uppsättningar engångshandskar under sadeln gör att du slipper att sticka ner dina oljiga fingrar i de dyra MC-handskarna efter smörjningsjobbet.

För övrigt är det några andra småsaker som också kan vara bra att ha under sadeln. Mer tips inför resan hittar du på [www.svmc.se/travel](http://www.svmc.se/travel)

### TAKTISKA VAL

Man bör inte heller få stukat självförtroendet om man väljer det säkra före det osäkra när den lite obehagliga och oidentifierbara känslan av att en obestämd fara dyker upp. Till exempel när man i hög fart kör i vänster körfält på Autobahn i Tyskland. Då kan det vara klokt att omedelbart söka sin tillflykt mellan långtradarna i höger körfält. Skulle magkänslan visa sig stämma och det kommer en megakrasch i vänstra fältet är man förhållandevis trygg mellan de tunga lastbilarna. Yrkeschaufförerna är professionella och gör sällan något snabbt och oöverlagt.

Ett annat exempel på bra taktiska val, är att lägga sig i lå av de största långtradarna när vindstrutarna står rakt ut på Öresundsbron.

När du upptäcker ett vägarbete, en trafikolycka eller något annat som hindrar trafiken, är det inte speciellt klokt att köra i de kväljande avgaserna när man istället kan få frisk luft och stora naturupplevelser genom att välja andra vägar. Kanske självklarheter för några, men likafullt ett taktiskt val man bara kan göra om man har förberett sig och faktiskt vet att det finns en annan väg som du kan ta.

Ofta handlar det om att ge sig medan man kan. Det säger sig självt att du inte är en speciellt bra motorcyklist om du är väldigt kall och våt. Det kan hända att man i enstaka situationer bör göra

ett taktiskt val att helt enkelt avbryta turen eller lägga om rutten i förhållande till väder och vind.

### PÅ OKÄNDA VÄGAR

Du har säkert hört ordspråket "when in Rome, do as the Romans". En överlevnadsregel som det är relativt lätt att överföra till att köra motorcykel i främmande miljöer. Som motorcyklist måste du anpassa dig till den trafikskultur som du från tid till annan upplever. Fixar du inte det eller inte vill inordna dig bör du hellre stanna hemma.

Det mest tydliga exemplet är när du ska till Storbritannien. Det är självklart helt okey att tycka att det är onaturligt med vänstertrafik, men om du pockar på din rätt att köra i England som du gör i Sverige, är du troligen tillbaka på färjan snabbare än du tror.

I Tyskland går det mesta som på räls och på vägarna förväntas det att du som trafikant följer det tyska körmönstret. Det betyder precision, koncentration och mindre marginaler än i Sverige. Då blir det farligt att insistera på att köra på annat sätt än tyskarna.

I Italien kör man också med små marginaler, men på ett lite annorlunda sätt. Här är det inte ovanligt att uppleva att två bilister kör sida vid sida i samma körfält när det är kö om det är så brett att två bilar får plats på bredden. Olovligen ja, men väldigt praktiskt, och något man som svensk bara är tvungen att förhålla sig till. På samma sätt som det närmast förväntas av dig att du använder den gula remsan som motorcykelkiff.

### SJÄLVVINSIKT

Vem du är som person betyder mycket för vem du är som motorcyklist. Om du är en person med kort stubin kan du vara ganska säker på att det kommer att stormkoka under hjälmen om du blir stående i timal i kö. Då kan du lätt göra felaktiga val. En bra strategi är då att komma bort från kön och ta en time-out. Men för att genomföra detta är du tvungen till att ha tänkt över lite vem du är och hur du reagerar i olika situationer.

Självinsikt är inte bara en psykisk sak, den blir definitivt en fysisk faktor vid de tillfällen när din personlighet påverkar de val som gör att du överlever - eller inte. Om du till exempel är med på en gruppkörning med klubben och vet att du är lite reserverad och inte har världens bästa körteknik är det en bra strategi att på förhand ha bestämt dig för att ge dig om tempot blir för högt. Det är mycket bättre än att måla in dig i ett hörn.

En annan fråga du också bör ställa dig själv med jämna mellanrum är om de andra där ute uppfattar dig som en vänlig trafikant? För om du egentligen är en hygglig och tolerant person, och ändå ständigt hamnar i situationer där du tycker det är nödvändigt av att visa fingret, har du antagligen valt några tokiga körstrategier.

Det finns en plats och en tid för allt. När det gäller motorcykelkörning är det absolut bäst att välja en tidpunkt och en plats som inte stör andra. Särskilt om du vill köra inspirerat.

Man behöver inte bryta mot fartgränserna för att känna kraften i cykeln och få den kick som en bra körteknisk upplevelse ger. Därför är det en bra strategi att försöka hitta de små, fina minnesbilderna som en harmoniskt, mjuk och säker körteknik ger i stället för att härja med cykeln till bristningsgränsen. Det är farligt och ganska dumt att vänja sig vid väldigt starka stimuli för att trivas på motorcykel.

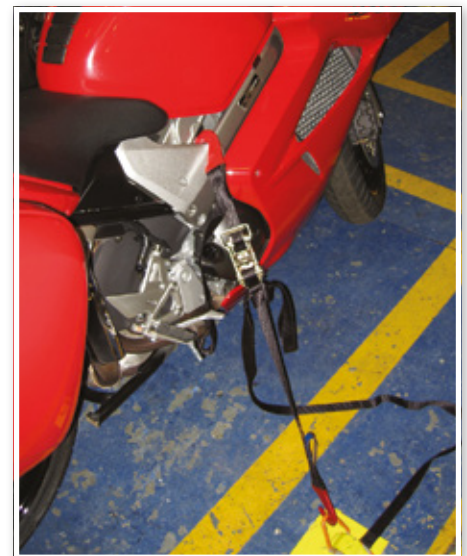
Det är viktigt att välja rätt tid och rätt plats. Du kan säkert hitta en favoritsträcka där du kan få upplevelser utan att provocera någon eller riskera något.

### ...OCH DESSUTOM

De stora färjorna, som trafikerar öppna farvatten, har som regel bra lösningar för att surra cykeln. Ställ gärna cykeln längst fram, och placera alltid de tillgängliga gummiklossarna framför/bakom hjulen. Ta av tungt toppbagage och surra cykeln stående på sidostödet. Det är inte alla färjerederier som har anpassade spännremmar, så det kan vara smart att ta med egna stroppar eller remmar. Vanliga rep fungerar väldigt dåligt.

Hitta ett bra fäste (ringar) på bildäck, på båda sidor om cykeln och dra sen ner cykelns fjädring. Spänn remmen på vänster sida av cykeln först. Har du en stötta som sprätter upp av sig självt fäster du en rem mellan stötten och framhjulet (vrid styret helt åt vänster). Slarva inte med surringen av cykeln. Det är väldigt trist att hitta motorcykeln utspridd över bildäcket när du kommer ner nästa morgon. Och kom ihåg; färjerederiet kommer att försöka fränsäga sig allt ansvar. Surrar du ordentligt, kan du sova tryggt även om det blir sjögång på resan.

Om du inte tycker det är kul att tvingas plocka upp en vält cykel från asfalten som faktiskt bli ganska mjuk i varmt väder, liksom en våt träffplats kan bli, bör du lägga en liten platta under sidostödet. Om du dessutom fäster ett snöre i plattan och binder det runt styret, kan du smidigt hissa upp den och stoppa tillbaka den i innerfickan innan du kör i väg.



# VIKTIGA ÅRTAL I SMC:S HISTORIA

För motorcyklister i Sverige har SMC lyckats slå tillbaka en hel del förslag som annars fått katastrofala följder för alla som vill köra hoj.

- **1963** SMC bildas av ett gäng entusiaster från hela landet.
- **1970** Gränsen för lätt MC ändras från 75 kg till 125 kubik.
- **1971** SMC stoppar ett förslag om maxfart på högst 70 kilometer i timmen MC.
- **1973** SMC drar igång de första avrostningarna.
- **1975** Hjälmlagen införs, något som SMC kämpat för.
- **1976** SMC stoppar Rapport 13, som ville förbjuda alla MC över 250 kubik.
- **1979** Försäkringssamarbete med Holmia inleds som gett oss års-, chopper- och offroadförsäkringar och SMC-rabatt.
- **1982** SMC stoppar ett förslag om åldersgräns på 20 år för MC över 600 kubik.
- **1989** Nya rättvisare försäkringsklasser blir äntligen klara för motorcyklar.
- **1996** SMC stoppar förslag om höjd åldersgräns för 125:an.
- **1998** SMC deltar i bildandet av en gemensam europeisk MC-organisation FEMA.
- **2000** Accisen för MC slopas. Förslaget om enhetsskatt hamnar i papperskorgen.
- **2004** Trygg-Hansa säger upp försäkringssamarbetet med SMC efter 25 år. De första sporthojskurserna genomförs. Kontrollbesiktning för MC gleas ut, en fråga som SMC drivit under några år.
- **2005** SMC inleder ett samarbete med Folksam. SMC startar kurser med CSS.
- **2006** En helt ny profil för SMC och MC-Folket tas fram i samarbete med företaget Bangalore. En ny hemsida föds.
- **2007** SMC flyttar till Borlänge. Hoj-X har 1500 glada resenärer. Vägverket föreslår registreringsskylt fram på MC.
- **2008** SMC presenterar MC-Visionen 1.0. CEN beslutar att ta fram en europeisk räckesnorm för MC. Den negativa olyckstrenden för dödade motorcyklister vänder. SMC:s Rättsfond skapas.
- **2009** SMC deltar i arbetet med en gemensam MC- och mopedstrategi i Sverige. Riskutbildning införs för A-behörighet och SMC deltar i arbetet att ta fram riskutbildningen. Medlemsantalet pekar uppåt igen och dödsolyckor på MC fortsätter att sjunka.
- **2010** SMC ser till att förpassa hotet om registreringsskylt fram till papperskorgen. Samarbete med BilSport & MC Specialförsäkring inleds. Riksdagen avslår förslag om registreringsskylt fram. SMC polisanmälde Trafikverket och ansvarig entreprenör för vållande till annans död. SMC startade Se Oss-kampanj. Motorcyklister pekas för första gången ut som oskyddade trafikanter i vägsäkerhetslagen. SMC inleder samarbete med MCM kring Mälaren Runt.
- **2011** Gränsen för provfordon tung MC sänktes från 700 till 595 kubik efter elva års kamp. Skadefonden skänker 175 000 kronor till Krittos operation i USA. SMC skrev ett nytt avtal med Trafikverket om säkrare vägmiljö.
- **2012** "MC-kulturen är en förebild för resten av trafiksäkerhetsarbetet" uttalades av Claes Tingvall. Efter 15 år notande från SMC monterades tre underglidningsskydd på räckan. Efter tre års kamp blev dragkrok på MC tillåtet.
- **2013** SMC fyllde 50 aktningssäva år vilket firades hela året! SMC köpte en egen fastighet i Borlänge. SMC-appen lanserades. Uppdrag Granskning sände två avsnitt om MC-olyckor på hal asfalt, i bägge programmen var SMC delaktiga och fick mycket uppmärksamhet. En hållbarhetsredovisning togs fram. Efter påtryckning från SMC beslutades om mindre registreringsskyltar på MC och moped klass I.
- **2014** SMC passerar 70 000 medlemmar. SMC vinner tvist om MC-olycka på grund av grus mot Trafikverket. MC-Visionen 2.0 presenteras. VTI genomför studie, på uppdrag av regeringen, om könsskillnad i godkännande för MC-prov - ett klart resultat av påverkan från SMC.
- **2015** Transportstyrelsen ändrade manöverdelen i körprov för MC i syfte att fokusera mer på körning i trafik och göra provet mer jämlikt. Hetsig debatt sedan en lista med 30 förslag riktade mot motorcyklister presenterats av Trafikverket. Infrastrukturstyrelsen säger i riksdagen ett klart nej till ägaransvar på MC vid hastighetsöverträdelser i ATK. SMC presenterar studien "Definition för ett säkert räckes för motorcyklister" i riksdagen och på konferenser. Samarbete inleds med försäkringsbolaget Svedea.
- **2016** SMC och Svemo förstärker samarbetet. 9 MC-ister dör i räckesolyckor vilket ger Sverige en unik bottenplats. Trafikverket börjar sänka hastigheten på 426 mil väg trots kraftiga protester från i stort sett alla remissinstanser, inklusive SMC. P-avgift införs för MC och moped klass I i Stockholm trots intensiv kampanj.
- **2017** FIM-rallyt arrangerades i Sundsvall. Riksdagen beslutade att uppmana regeringen att ta fram en strategi för säkrare vägar, även motorcyklister. P-avgiften för MC och moped i Stockholm överklagades med bidrag från SMC. Det blev ingen fördubbling av fordonsskatten. SMC skrev dokumentet "Säkrare vägar och gator för motorcyklister" som beskriver hur vägmiljön kan säkras för MC. SMC beställer en friktionsmätning som visar att grus och diesel på torr belagd väg ger friktion motsvarande vinterväglag, långt under den gräns Trafikverket kräver. Trafikverket skärper kraven för sopning av grus efter snabelagning på större vägar och för friktion på beläggningsskarvar. Svemo ansluts till SMC och SMC till Svemo och därmed också Riksidrotten.
- **2018** Höga avgifter för MC-parkering infördes i Stockholm, Malmö och Lund. Nationell och lokala kampanjer inför valet. Stockholms stad lovat översyn av P-avgifterna. Hållbarhetsredovisning publiceras och ett helt elnummer görs av MC-Folket. 50 MC-ägare fick bidrag till köp av elmotorcyklar innan det slopades i december. MC och moped får köra i samtliga miljözoner. Inga åtgärder för säkrare räckan för MC trots beslut i riksdagen. Ingen ATK införs som fotar MC bakifrån. SMCs kurser certifieras och får europeisk kvalitetsstämpel. Råd och Riktlinjer 3.0 ny ledstjärna i SMC:s kursverksamhet.
- **2019** Stockholms stad sänkte P-avgifterna. Het debatt och 56 remissvar om hastighetssänkningar. Rekordlåga dödstal på tvåhjulig MC. SMC går med i nationell databas för att fånga upp olyckor vid vägarbeten. SMC skickar ut 70 000 ex av skriften "Säkrare vägar och gator för motorcyklister".
- **2020** Pandemin corona/covid 19 gör att hela världen stannar upp och förändras. SMC:s kurser stängs ner några månader, alla resor utanför Sverige ställs in liksom Mälaren Runt, Riksträffen och årsmötet med SMC Weekend. Årsmötet blir digitalt. Alla aktiviteter coronasäkra liksom arbetet vid kansliet. P-avgifterna slopas i Stockholm under pandemin hela året. SMC svarar på mängder av remisser rörande sänkt hastighet från 90 till 80 km/h. Kubikgränsen sänks för provfordon A2. SMC överklagar beslut att utestänga oss från STRADA och får delvis rätt i domstol. Fortsatt låga dödstal på MC.
- **2021** Trots pandemin lyckas SMC genomföra kurser och resor utifrån regler och rekommendationer. Fortsatt gratis parkering i Stockholm. Trafikverket fick i uppdrag av regeringen att ta fram åtgärder för ökad MC-säkerhet. Den globala OECD-ITF arrangerades i Sverige där SMC var en av arrangörerna och genom den fastställdes att motorcyklar ingår i Nollvisionen. SMC stred för att ett handledarskap vid privat övningskörning ska upphöra då eleven fått körkort - inte fem år senare. SMC fortsatte att jobba för att få tillgång till statistik om trafikolyckor i STRADA.

## BRA TÄNK

**Huvudförfattare:** Pål Andreassen

**Projektsansvarig:** Morten Hansen (NMCU).

**Tidigare layout och produktion:** Einar Jensen, Henry Enoksen, Gjermund Ruud, Jens Stumberg, Tor Edvardsen, Dag Øby, Jan-

Fredrik Møller, Morten Hansen (NMCU)

**Foto och illustrationer:** NMCU och SMC

**Svensk översättning och korrektur:** Lille-mor Floden Magnusson

**Svensk bearbetning:** Maria Nordqvist

**Ny layout:** Joachim Sjöström/MC-Folket

## KONTAKT

**Sveriges MotorCyklister**

Gamla Tunavägen 30, 784 60 Borlänge

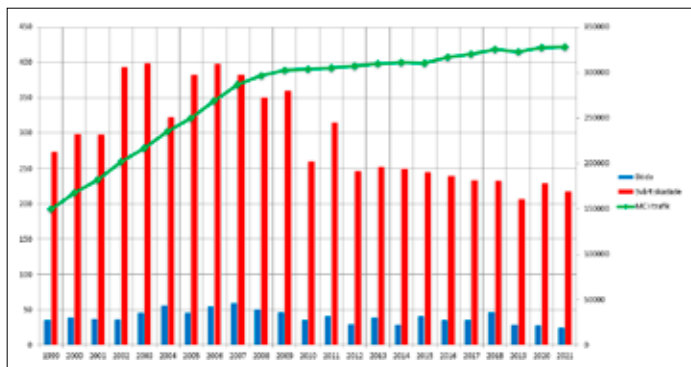
**Tel:** 0243-669 70.

**Web:** www.svmc.se

**E-post:** info@svmc.se

# AKTUELLA FAKTA OM MC-OLYCKOR

Statistiken på dessa sidor är hämtade från Trafikverkets djupstudier av dödsolyckor på tvåhjulig MC och från STRADA dit polis och sjukvård rapporterar trafikolyckor. Antalet motorcyklar i trafik har nästan fördubblats under de senaste 20 åren. Dödsolyckorna har i stort sett legat konstant eller minskat. Antalet svårt skadade har sjunkit betydligt under de senaste tio åren.



Källa: Trafikverkets djupstudier, STRADA och Vägtrafikregistret 1999-2021.

## VILKA ÄR DET SOM OMKOMMER PÅ MC?

Drygt 95 procent är män och knappt fem procent är kvinnor. Medelåldern på de omkomna är drygt 40 år och ökar vilket speglar den ökande medelåldern på svenska MC-ägare, 54 år (SMC medlemmarna är i snitt 51).

## VANLIGASTE OLYCKSTYPEN

Singelolyckorna är vanligast både i dödsolyckor och allvarligt skadade. De följs av olyckor i korsningar där kollisioner med andra fordon inträffar. I bilden visas både dödade och allvarligt skadade (sjukhusrapporterade olyckor).



Källa: Trafikverkets djupstudier 2014-2019.

## VANLIGASTE VÄGARNA

Tre fjärdedelar av dödsolyckorna på motorcykel sker på vägar där hastighetsgränsen är under 80 km/t. Nästan hälften inträffar på vägar med hastighetsgräns 60-80 km/timme. Det handlar alltså om det mindre kurviga vägnätet som samtidigt har relativt låg trafik och därmed inte prioriteras då det gäller vägunderhåll.

Det vanligaste krockvåldet i singelolyckor med dödlig utgång är räckan. I omkring 10 procent av alla dödsolyckor har motorcyklisten krockat med ett räcke.

Tidigare studier visar att snitthastigheten vid olyckor ligger mellan 48-55 km/t. De flesta räckesolyckor sker på motorvägar och 2+1-vägar med hastighetsgräns 100-120 km/h. Räckena står nära körbanan

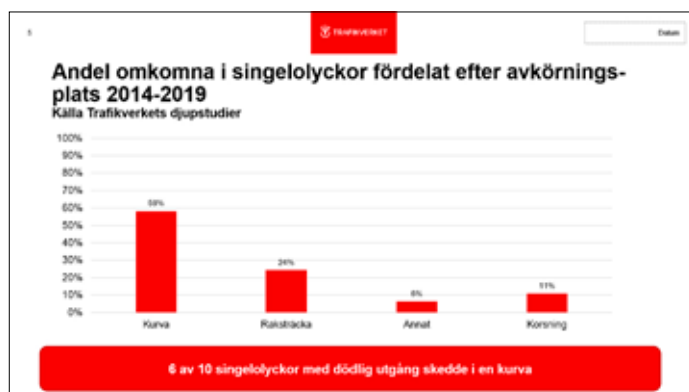
vilket gör att hastigheten inte hinner sjunka innan krocken. Sannolikt är därför hastigheten vid räckesislag högre. En australisk studie visar att medelhastigheten i dödliga MC-räckeskollisioner var 100,8 km/t.



Källa: Trafikverkets djupstudier 2014-2019.

## VAR SKER SINGELOLYCKOR?

Hälften av alla dödsolyckor är singelolyckor. Singelolyckor beror på en mängd faktorer som hög hastighet, bristande kompetens och felaktig körstrategi. Sex av tio singelolyckor sker i en kurva, en fjärdedel på raksträckor och elva procent i korsningar.



Källa: Trafikverkets djupstudier 2014-2019.

## MÖTESOLYCKOR

Omkring fem procent av dödsolyckorna är möten. Mötesolyckorna är vanligast i kurvor då MC-föraren kommer över i fel körbana vilket sannolikt beror på samma faktorer som ovan, nämligen hög hastighet, bristande körkunskaper och felaktig körstrategi.



Källa: Trafikverkets djupstudier 2014-2019.

## KOLLISIONER MED ANDRA FORDON

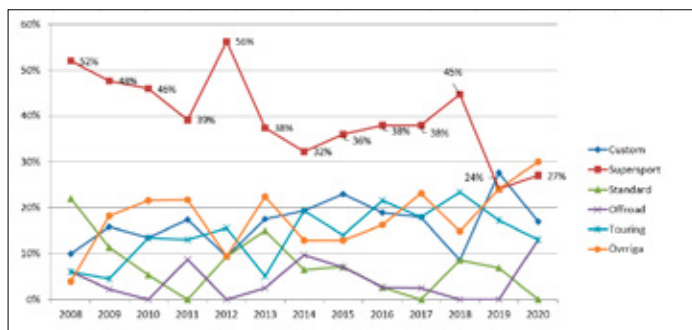
Fyra av tio dödsolyckor är en kollision. De flesta kollisioner mellan motorcyklar och bilar sker i korsningar i dagsljus. I en majoritet av olyckorna har det andra fordonet kört ut eller svängt vänster i en korsning. Statistik från försäkringsbolag visar att i mellan två tredjedelar och 90 procent av olyckor med fler fordon än en motorcykel var det andra fordonet vållande. Olyckorna där motparten vållar olyckorna handlar om fordon som svänger vänster, gör U-sväng och kör ut i en korsning. I ett antal olyckor har motorcyklisten påbörjat en omkörning innan korsningen. MC-föraren bedöms ha överskridit hastighetsbegränsningen i sju av tio korsningsolyckor.



Källa: Trafikverkets djupstudier 2012-2021.

## MC-TYPER I DÖDSOLYCKOR

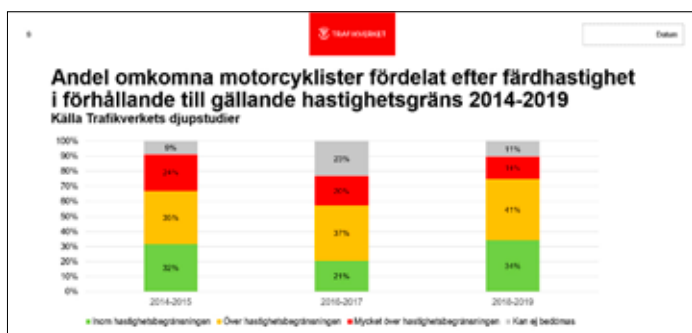
Vilka MC-modeller som är inblandade i dödsolyckor varierar mellan åren. Supersportmotorcyklar utgör omkring fem procent av MC-beståndet men står för en betydligt högre andel av dödsolyckorna. Custom-hojar utgör 28 procent av beståndet men har en lägre andel av dödsolyckorna.



Källa: Trafikverkets djupstudier 2008-2020.

## BEDÖMD HASTIGHET

I cirka 40 procent av olyckorna bedöms motorcyklisten ha kört inom hastighetsgränsen. I en majoritet av dödsolyckorna bedöms föraren ha kört över begränsningen.

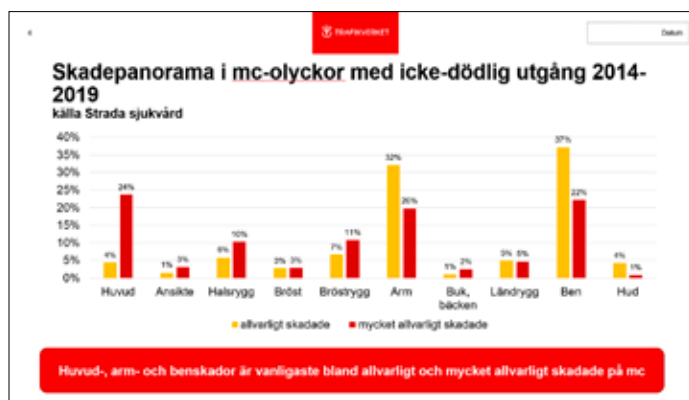


Källa: Trafikverkets djupstudier 2014-2019.

## VANLIGASTE SKADORNA BLAND ALLVARLIGT SKADADE MOTORCYKLISTER

Trafikverkets sammanställning bland de allvarligt skadade/mycket allvarligt skadade i MC-olyckor visar att de vanligaste skadorna sker på ben och armar. Huvud- och benskador ger de vanligaste olyckorna.

En australisk rapport baserad på verkliga MC-olyckor visar att användning av skyddsutrustning ger en betydligt mindre risk för sjukhusvård. Om skyddsutrustningen dessutom innehåller godkända skydd minskade risken ytterligare för skador. Även om motorcyklisterna använde kraftiga stövlar, utan skydd, minskade det skaderisken betydligt jämfört med att använda skor. Samma förhållande gäller MC-handskar. Även de modeller som saknar skydd är bättre än inga handskar alls. Studien visade också att omkring en fjärdedel av skyddsutrustningarna slets sönder vid kraschen. En majoritet av svenska motorcyklister är medvetna om fördelar med personlig skyddsutrustning och använder alltid heltäckande skyddsutrustning utöver den lagstadgade hjälmen.

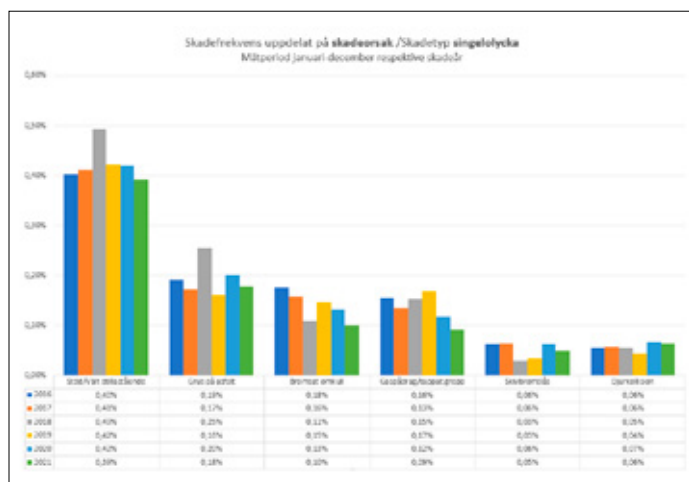


Källa: STRADA sjukvård 2014-2019.

## SKADETYPER FÖRSÄKRINGSÄRENDE

Om vi bara tittar på "singelolyckor" som skadetyper så kan den i sin tur delas upp i flera kategorier. Det här är information från försäkringsbolaget Svedea men det ser troligtvis ungefär likadant ut från de andra bolagen.

Den i särklass vanligaste försäkringsskadan sker vid stillastående eller i väldigt låg fart. Man tappar motorcykeln, kör iväg med skivbromslåset eller glömmer att fälla ut sidostödet. Snittkostnaden för en sådan skada är cirka 21 500 kronor. Tänk efter innan du parkerar, kör iväg samt träna balans i lågfart.



Källa: Svedea.

Det finns mängder av statistik om allt som rör MC på SMC:s hemsida.



## ALLVARLIGA TRAFIKBROTT VID DÖDSOLYCKOR

SMC har under ett antal år uppmärksammat att en stor del av de som dödas på tvåhjulig MC inte är motorcyklister, det vill säga de har inget A-körkort och de äger inte en motorcykel. Under perioden 2011-2021 saknade hela 30 procent av de omkomna MC-förarna körkort. I den gruppen var 69 procent påverkade av alkohol och/eller droger. Hela 76 procent av de körkortslösa körde en motorcykel som var avställd/oförsäkrad/oregistrerad/stulen. Drygt hälften i gruppen som saknade körkort ägde motorcykeln de körde vid dödsolyckan.

Tyvärr återfinns problematiken även bland de svårt skadade. Minst 26 procent av förarna som skadades svårt 2013-2020 saknade MC-körkort. 40 procent av de körkortslösa ägde inte motorcykeln de körde på vid olyckstillfället och 16 procent av motorcyklarna bland gruppen körkortslösa var belagda med körförbud. Denna bild stämmer inte överens med de studier SMC gjort bland medlemmar där 100 procent har körkort, ytterst få kan tänka sig att köra påverkad och nästan ingen lånar ut sin motorcykel.

Omkomna MC-förare -med/utan körkort 2011-2021 totalt 378 dödade				
	Utan körkort	Procent	Med körkort	Procent
Antal	114	30%	264	70,00%
Snittålder	30,48		45,8	
Ej påverkade	34	30%	222	84%
Alkohol	25	22%	24	9%
Droger	36	32%	15	6%
Alkohol och droger	18	16%	3	1%
Snitt promille (2011-2017)	1,698		1,13	
<b>Totalt påverkade</b>	<b>79</b>	<b>69%</b>	<b>42</b>	<b>16%</b>
Ingen hjälm/okänt/okäppt	27	24%	11	4%
Ägare	60	53%	232	88%
Inte ägare/okänd	54	47%	31	12%
Avställd/körförbud	62	54%	11	4%
Oregistrerad	14	12%	2	0,07%
Stulen	11	10%	0	0
<b>Totalt olagliga MC</b>	<b>87</b>	<b>76%</b>	<b>13</b>	<b>5%</b>
Singel	75	66%	104	40%
Krock	37	32%	145	55%
Vilt	2	2%	14	5%
Kvinnor (förare och passagerare)	3	3%	14	5%
Män (förare och passagerare)	111	97%	250	95%

**Källa:** Trafikverkets djupstudier av dödsolyckor 2011-2021, STRADA, Vägtrafikregistret.

## ANDRA OMSTÄNDIGHETER KRING MC-OLYCKOR

Nästan alla dödsolyckor på MC sker i dagsljus på torr asfalt. Få dödsolyckor bedöms ha berott på brister i vägbanan. Då det gäller MC-olyckor i allmänhet är grus på belagd väg den vanligaste bristen. Snittkostnaden för en olycka på grus är cirka 40 000 kronor enligt försäkringsbolaget Svedea. Statistik i STRADA visar att nästan en fjärdedel av MC-olyckorna med skadade motorcyklister utanför tätort beror på grus. Oftast finns gruset i kurvor och korsningar, det vill säga på de platser där flest MC-olyckor sker.



**Källa:** STRADA sjukvård.





A sunset over a field with a wind turbine and hills in the background. The sky is filled with orange and red clouds, and the sun is low on the horizon. The foreground is a dark, plowed field.

# FULL KONTROLL

*Inspiration och vägledning till ett bättre MC-liv*

# SMC SCHOOL

Alla bilder i SMC School-delen tagna av Meltrackphoto MC om ej annat anges



## ATT NÖTA GER RESULTAT

Lotta Karlsson gick med i SMC direkt efter det att hon tog sitt MC-kort, senhösten 2015. När våren kom anmälde hon sig till steg 1, 2 och 3. Inom loppet av tre dagar körde hon de tre stegen.

**P**å banan rådde aprilväder med snö, regn, sol och hagel om vartannat. Men, inget som hindrade Lotta.

-Det var nervöst, men det var så roligt och det gick jättebra. Jag fastnade direkt för det här med att köra på bana.

Senare det året deltog hon i en Knix-kurs, och blev tillfrågad om att bli instruktör.

-Jag kände att jag inte var mogen där och då, men efter att ha kört alltmer på storbana kände jag mig redo för uppdraget.

2019 blev Lotta examinerad instruktör inom SMC-School. På frågan vad som fick henne att engagera sig svarar Lotta snabbt:

-Jag ville både lära mig mera samt att utvecklas i min körning. Effekten blev att ju mer jag lärde mig desto mer hittade jag

glädjen i körningen, och blev tryggare och säkrare som förare.

Lotta har alltid varit intresserad av människor och kände att hon ville vara en del av utbildningsverksamheten och lära ut till andra. Samma resa hon själv tagit del av.

-Att se deltagarna vara nervösa på morgonen, som jag var den första kursdagen, för att efter de första passen säga "varför har jag inte gjort det tidigare". De stunderna är fantastiska, och att få läsa deltagarnas omdömen efter kurserna.

Det är viktigt för Lotta att deltagarna känner att de får med sig verktyg, så att de känner sig både säkrare och tryggare på sina hojar.

-Jag har fått återkopplingar som "Du räddade mitt liv" och "Du har lärt mig köra genom att nöta". Det här att deltagarna har börjar tänka medvetet, hur och vad man gör. SMC ger våra kursdeltagare dessa verktyg under kurserna. När de blir tryggare och säkrare då kommer körglädjen och vi räddar liv på det sättet.

Att få deltagarna avslappnade och glada är ett av Lottas mål som instruktör, för då lär man sig mer, och tar in kunskap bättre.

En viktig aspekt som Lotta vill lyfta fram är att deltagarna får möjlighet att nöta in körteknik på ett unikt sätt under kurserna.

-Hur ofta kör du samma sträcka under samma förutsättningar i en trygg miljö? Under en kursdag kan du till exempel träna kurvtagning cirka 60 gånger på samma punkt. Nöta och nöta. Alla åt samma håll, på en sopad bana, där det finns instruktörer som ger tips och råd. Här är det tryggt och säkert att testa sig fram i ditt eget tempo och bara fokusera på din egen körning.

Lotta kör cirka 25 till 30 SMC-kurser per år och tycker att det är extra roligt med steg 1 och att möta deltagare som aldrig tidigare har kört på bana. Precis som hon själv den där aprildagen 2015.

-Häng med på kurser så att du blir tryggare och säkrare samtidigt som vi har riktigt roligt.

*Text: Annika Nilsson.*



## VÅGA PROVA ÄR VIKTIGT!

**Robin "Wolfie" Ringkvist är förutom instruktör även valberedare i sitt distrikt, SMC Uppsala. Han gick med i SMC 2018 inför en kurs på Arlanda Test Track 2. Men, det var inte självklart att ta customhojen till motorövningsbanan.**

**J**ag följde med min kusin för att stötta henne inför en kurs på Arlanda. Så jag fick snabbt bli medlem i SMC för att kunna vara med och köra med min custom-hoj. När jag rullade in till kursen tänkte jag, vad gör jag här? Men, det gick utmärkt. Man ska inte dö nyfiken. Det är alltid roligt med ny erfarenhet.

Efter första mötet med SMC School gick Robin snabbt BKK-kurserna i tur och ordning, för att avsluta med att ta förarliscensen med SMC Sport.

-Jag tog licensen med min Yamaha Warrior 1700.

En bedrift i sig, att manövrera en stor glidare på racingbanan, och en anledning till att Robin engagerade sig och utbildade sig till instruktör.

-Avsaknaden av custom-åkare och instruktörer med customhoj gjorde att det kändes som att det saknades kunskap för att lära ut på alla olika typer av motorcyklar.

Robin började att kolla runt på Facebook och söka efter både information och inspiration. Genom Tina Malm i SMC Uppsala hittade han en grupp på Facebook för de som kör custom.

-Jag blev klar instruktör 2020 och körde utbildningen på min Suzuki 1800 Intruder. Vi hade nyligen en kurs för 14 deltagare och där både deltagare och vi instruktörer körde custom. Det som är ett hinder att få fler customåkare till kurserna är bullerkraven som kan vara svåra att leva upp till. Sedan lever uppfattningen kvar att det mest är banåkare på banorna. Jag vill vara med att skapa en ny kultur runt att alla kan vara med och köra på bana.

Han brinner för nyskapande, det lite udda och det som går emot rådande upp-

fattningar. Som att det inte går att köra custom på storbana, och ta racinglicens med en tung custom.

-Jag vill visa och bevisa de som inte tror att det går, och att inspirera andra motorcyklistar.

Drivkraften får Robin genom gemenskapen med deltagare, instruktörer och alla som jobbar som resurser under kurserna.

-Vi sprider och delar både kunskap och glädje mellan varandra. Alla ska känna sig välkomna och jag försöker möta var och en på en bra nivå för vi är alla olika som människor. Det är både roligt och en del av utmaningen som instruktör.

Till den som än inte har gått en kurs med SMC School säger Robin:

-Du vet inte vad du går miste om innan du har provat! Det finns så mycket kunskap och många år av erfarenhet hos alla instruktörer. De som kör en kurs har allt detta att tillgå så om man inte vill vara med och ta del av den erfarenhetsbanken, då missar man mycket. Jag lär mig hela tiden och får tillbaka så mycket.

Förutom instruktör på bana så har Robin även stor gruserfarenhet. Och, självklart kör han sin Intruder även på löst underlag när tillfälle bjuds.

-Jag blir fylld av glädje att alla ska kunna vara med, även om vi kör olika hojar.

Just nyskapandet, att prova nya saker är viktigt menar Robin, oavsett det gäller den egna utvecklingen eller utbildningsverksamheten.

-Det gäller att våga testa och använda nya och innovativa upplägg och att vara kreativa, speciellt om vi vill sänka medelåldern bland våra medlemmar.

*Text: Annika Nilsson.*





# STUNT SOM NY AKTIVITET INOM SMC

**Stunt på motorcykel är något som efterfrågats inom SMC sedan länge men det har aldrig funnits några eldsjäljar som dragit igång detta. Nu har vi äntligen hittat en partner.**

**M**adCap Society är ett stuntteam som har sitt ursprung kring Stockholmstrakten. Det är ett gäng killar som format teamet till att bli kända inom stunt i hela Sverige och även långt utanför landets gränser. Nu vill Lukas Sidén och gänget bakom MadCap Society få in Stunt som en gren inom MC-sporten med hjälp av SMC. Man vill också ge intresserade möjlighet att träna Stunt på egna områden.

## Vilka är MadCap Society?

-MadCap Society är en grupp killar som dels har samma inställning och mentalitet för stunt, dels en gemensam drivkraft. Motorsporten är den röda tråden som gjorde att man fann varandra och mer specifikt motorcyklar och stunt. Teamet har formats under flera år. På senare tid har man hittat den röda tråden och vet hur man vill utvecklas framåt och nå nya mål. Fokus i MadCap är att alla brinner för stunt och gör allt för att stötta varandra. Det har lett till en oerhört stark familjekänsla inom teamet vilket man är grymt stolta över. Nu vill teamet dela med sig denna glädje till fler som är intresserade av att lära sig kontrollera sin motorcykel utöver det vanliga. MadCap bygger även stuntcyklar och specialtillverkar många delar till sina hojar.

## Vad är målet?

-MadCap vill sätta sporten Stunt på kartan. Då är det viktigt att göra det till en legitim och omtalad aktivitet där alla känner sig välkomna, oavsett ålder, erfarenhet, hoj eller bakgrund. MadCap vill hjälpa folk att våga och se till att alla känner sig välkomna samt väl behandlade.

## Vilka kan vara med?

-Målet är att Stunt blir en MC-sport som alla kan ta del av men MadCap vill främst introducera ungdomar till motorcyklar och stunt. Om man kan fånga unga killar och tjejer redan i moppeåldern kan gruppen dels lära dem rätt teknik från början och samtidigt jobba med deras attityd så att

de tänker rätt ute i trafiken. Det kan också vara lärorikt för alla MC-förare att lära sig att behärska och kontrollera motorcykeln. All MC-körning handlar väldigt mycket om balans och reglagekontroll vilket är grunderna i Stunt.

Viktigast av allt för MadCap är att fånga upp ungdomar som är på väg att hamna på fel spår och inte hittat något de brinner för. Genom att visa en underbar och givande motorsport kan de hitta ett fritidsintresse där gemenskap och vänner finns. I teamet MadCap har många en tuff uppväxt bakom sig och vet hur det är att hamna fel. Det som har räddat medlemmarna är just motorcyklarna och Stunt. MadCap vill hjälpa fler att hitta denna utväg och vara förebilder för dem som inte hittat rätt.

Lucas Sidén



## Stunt på bana – inte i trafiken

Många retar sig på bakhjulskörning ute i trafiken. Då det ökar olycks- och skaderisk för både motorcyklister och andra trafikanter, i stället vill man introducera stunt under kontrollerade former och se till att det finns ställen att utföra detta på.

## SMC och Stunt

SMC ser fram emot att få starta upp Stuntverksamhet, något som efterfrågats. Till sammans med MadCap ser vi en möjlighet till detta. SMC kan bidra till att skapa en organisation. Vi kanske på sikt kan köra Gymkhana steg 1-4 inom SMC School? Är du nyfiken på stunt? Eller har du idéer på platser att köra på? Skicka ett mail till [stunt@svmc.se](mailto:stunt@svmc.se)

Text: Staffan Nordin. Bild: Privat



# LÄR DIG BEHÄRSKA DIG SJÄLV OCH HOJEN

**Peter Strandman är aktiv i SMC Västra Götaland och tog sitt MC-kort mitt i livet, för drygt 20 år sedan. Det var en slump. Han peppade en vän och tog med honom till en trafikskola.**

**V**id registreringen på trafikskolan frågade Peters kompis om han själv hade körkort för MC.

-Då var det svårt att motivera att jag inte skulle ta MC-kort. Ett ögonblicks beslut som jag var tvungen att ta, skrattar Peter.

Däremot var det helt givet att gå med i SMC som nybliven motorcyklist.

De första åren tog han det lugnt på hojen, men kände ändå att han inte hade full kontroll. Osäkerheten ledde senare till en kurs, som kunde ha skrämt bort honom.

-Jag gick en sportshojskurs med min BMW K1200 GT och efter några varv när jag kom in sa instruktören kort, du kan inte köra motorcykel. Det kunde jag inte, jag slet ut tre framhjul på ett bakhjul.

När dagen var slut fick Peter ett hal-leluja-moment, och blev frälst. Han gick ytterligare två kurser, och fick självför-troende och kände körglädje.

2010 sålde Peter sitt företag och bestämde sig för att satsa tid och engagemang inom SMC. Två år senare blev han instruktör.

Han är van att arbeta med mål och vision och brinner för SMC:s utbildnings-skola och att bidra till organisationens utveckling.

-SMC ska vara väldigt stolta över vad vi är med och skapar, och vilken gemenskap. Alla dessa mjuka parametrar som fyller på välbefinnandet. Det är en utvecklingsresa!

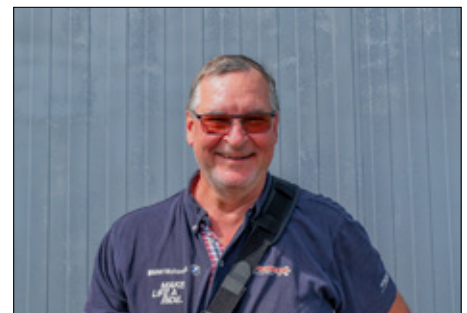
Han sätter stort värde på just utveckling.

-Jag är fullt övertygad om att det sätt vi lär ut idag och den teknik vi använder kommer att delvis vara föråldrad om tio år. Tekniken utvecklas så mycket på hojarna. Vi kommer att få nya insikter, som att ta in kunskap från gruskurserna och tillämpa dem på storbanan.

I sin roll som instruktör hittar han både kickar och drivkraft - gemenskap, kunskap och glädje bland alla deltagare och kollegor.

-Att möta deltagarna och alla goa kollegor i "sommarfamiljen", som vi kallar alla krafter inom SMC School, är riktigt roligt. Man ställer upp i vått och torrt och respekterar att man jobbar på olika sätt. Man delar med sig av idéer, testar saker på varandra. Vilken miljö!

Det viktigaste är ändå enligt Peter att få vara med och se till att människor inte



skadar sig i trafiken. Att kunna vrida om insikter och väcka en tanke till liv som aldrig funnits där innan.

-Jag gillar när jag möter en deltagare som jag har kört med två, tre gånger och så har vi inte träffats på ett par år. Och så lyser personen upp när vi ses, och man får en kram. Många gånger berättar de om hur mycket kunskapen som de fått med sig har betytt för dem ute på vägen.

Till alla som funderar på att gå en kurs skickar Peter med en hälsning.

-På våra kurser får du lära dig behärska dig själv och din hoj - tillsammans med duktiga instruktörer och deltagare som sprider kunskap och glädje. Våga vara ödmjuk, lyssna, ta in, testa och utmana. Det är häftigt.

*Text: Annika Nilsson.*



# STARTEN FÖR SMC SCHOOL

**Runt 2000 och åren framåt var det väldigt många på supersporthojar som förolyckades. SMC ville göra något åt problemet. Här är historien bakom SMC School.**

**S**MC är ett starkt varumärke i Sverige och Europa. Vi representerar motorcyklismen som remissinstans i Sverige, vi är en stark röst inom EU via FEMA och via FIM är vi bland annat medlem i UN Road Safety Council. Stora myndigheter och organisationer lyssnar på SMC eftersom vi har mycket att bidra med i debatten om trafiksäkerhet för MC. Så här har det såklart inte alltid varit och för att komma hit där vi är idag så är SMC School och certifieringen via DVR väldigt viktiga pusselbitar.

1885 konstruerades den första motorcykeln och från 1920 och framåt blev motorcykeln ett väldigt populärt fordon, mycket beroende på de bägge världskrigen.

1955 fanns det nästan 300 000 motorcyklar i drift i Sverige för att sedan minska till 45 000 under 70-talet. I slutet av 80- och början av 90-talet blev motorcykeln populär igen och i skrivande stund är vi åter uppe i över 300 000 MC i trafik.

En viktig del i erkännandet av motorcykeln var när det obligatoriska MC-kortet infördes 1976, med uppkörning, bromstest, manövergård och körning i trafik, ungefär som det ser ut idag.

Ända sedan tidigt 70-tal har fortbildning av MC-förare varit en stor och viktig kugge i verksamheten. De första så kallade "Avrostningarna" började organiseras 1973 och är idag ett väl förankrat begrepp för nästan alla som kör motorcykel. Avrostningarna var ända från början en repetition på det man gjorde på uppkörningen med bromsövningar och manövergård.

Att rent tekniskt köra motorcykel är inte svårt. I princip kan vem som helst lära sig att hantera gas, broms, koppling och växellåda. Motorcykeln är dock ett fordon som kräver balans, vilket skapar problem i vissa situationer. Att köra motorcykel är kopplat till känslor och känslor varierar mycket med sinnesstämningen.

Är man arg, glad, ledsen, rädd eller stressad så påverkar det körningen i högsta grad, mycket mer än i en bil. Själva konceptet med ett lätt fordon med stark motor ställer också höga krav, speciellt i stressade trafiksituationer där det krävs omdöme, skicklighet och förmågan att kunna förutse risker.

I takt med att det blev populärare att köra motorcykel så utvecklades också maskinerna. Tillverkarna byggde maskiner som köparna efterfrågade och en stor del av önskemålen var att motorcykeln skulle bli lättare och starkare, få bättre bromsar och bättre chassi, vilket gjorde att motorcyklarna blev ohyggligt snabba. Framförallt de så kallade "Sporthojarna" som skulle vara så lika de motorcyklar som det tävlades med i till exempel Superbike.

I slutet av 80-talet så började också den tråkiga trenden att sporthojarna, som bara var 10 procent av antalet registrerade motorcyklar ändå stod för över 50 procent av dödsolyckorna, och just den ekvationen har följt oss i 40 år.

Det är först på senare år som den trenden har förändrats, delvis beroende på att höjda försäkringspremier och höjda priser på just sporthojarna. 2019 var det första året sen början av 80-talet där sporthojarna inte var den dominerande typen av MC bland dödsolyckorna.

När statistiken vittnar om att något sticker ut, speciellt sådant som många politiker anser vara farligt, så höjs det genast röster för förbud. Genom åren har SMC med framgång stoppat de värsta idéerna såsom den beryktade "Rapport 13" där politikerna ville förbjuda MC över 250 kubik. I början av 2000-talet höjdes det då som väntat röster för att sporthojarna skulle förbjudas.

Alla vi som jobbar med SMC och framförallt med utbildning vet att det inte är fordonet som är farligt. Det är alltid föraren som kör fordonet som avgör hur det framförs och just sporthojarna, med sin aggressiva design och sportiga körställning, uppmuntrar till att köras fort. I den moderna trafiken blir det fler och fler fordon



vilket kräver ett system som bygger på att visa hänsyn och att köra defensivt, då passar det helt enkelt inte in med ett aggressivt körsätt, vilket blir en av orsakerna till motståndet från politiker och tjänstemän. Det egentliga problemet är som sagt inte motorcykeln utan attityden som föraren har gentemot trafiken, men attityder kan förändras vilket alla som håller på med utbildning känner till.

SMC har hållit kurser sen 1973 och de tre största distrikten; Stockholm, Skåne och Väst, har en lång tradition av att köra MC-kurser och att utbilda förare på MC bakom sig, men i övriga Sverige var det ganska skralt. Många distrikt hade traditionella avrostningar men inga kurser i kurvteknik och styrelsen i SMC beslöt att detta måste åtgärdas på bred front.

Sporthojen måste räddas och med det även ett stort antal döda och svårt skadade motorcyklister, och detta skulle då ske med hjälp av attitydsförändrande utbildning.

2004 fick en liten grupp i uppdrag att skissa på ett nytt koncept där man tog fram hur det här skulle fungera. Konceptet måste fungera på bred front, ute i landet, på små och stora banor och i stort antal. Samma år började CSS (California Superbike School) att köra kurser i Sverige i samarbete med SMC.

CSS hade ett färdigt koncept med utbildningar på bana som de tog fram redan på 70-talet. SMC inspirerades av tankesätt och struktur vilket blev grunden till SMC School och dagens BKK/Knixkurser.

Våren 2005 drog projektet igång på allvar när SMC gick ut på forumet [www.sporthoj.com](http://www.sporthoj.com) med en enkät: **"Skulle du vilja bli Sporchojsinstruktör?"**. Målgruppen för uttagningen var människor som dels var någon form av pedagog/lärare/utbildare. Dels skulle personerna tycka om att köra på bana.

I juli 2005 så samlades då drygt 100 personer på Kinnekulle för att testas och utbildas till att bli Sporchojsinstruktörer. Vi kom ifrån hela landet, från Luleå till Ystad, och vårt uppdrag var att vi skulle ge oss ut och köra kurser, överallt, i hela Sverige.

Kurserna drog igång på allvar under 2006 och som underlag hade vi en handbok, som bara hette "Sporchojskurs råd & riktlinjer" som innehöll beskrivningen av nio grundövningar. Vi körde så under 2006 men insåg snabbt att konceptet var långt ifrån färdigt-utvecklat.

Vintern 2006/2007 skrev vi boken "Råd & Riktlinjer version 2" där vi uppfann den nuvarande modellen med steg 1-4 som ju har använts framgångsrikt ända fram till 2017.

SMC School har blivit en maktfaktor i MC-världen men också i den politiska världen. SMC är stora och mycket tack vare kursverksamheten har vi ett grundmurat rykte att jobba för trafiksäkerhet på MC. SMC är världens största, ideella organisation för utbildning av MC-förare och vi kan leverera cirka 10 000 utbildningsplatser varje år. Detta har gjort avtryck ute i den stora världen.

Det finns stora organisationer såsom producenternas ACEM och användarnas FIM med miljoner medlemmar och de ansåg att det behövdes en kvalitetssäkrad vidareutbildning, efter körkortsutbildningen för MC-förare. Även SMC efterfrågade en sådan typ av kvalitetsstämpel.

I detta låg en ambition i att visa myndigheterna att MC-fortbildning inte handlar om att lära motorcyklister att köra fortare, och därmed öka krockvåldet vid en eventuell olycka. Vi vill i stället lära motorcyklister att tänka och att använda sin fantasi till risk-och konsekvensanalys.

Med hjälp av det tyska trafiksäkerhetsrådet DVR, tog man fram en certifiering av MC fortbildning som SMC ansökte om.

2015 tog SMC de första kontakterna med DVR för att certifiera SMC Schools koncept och i samma veva började även det



Foto: Magnus Klys

nya konceptet att skapas, "Råd & Riktlinjer version 3", som var ett helt nytt och omarbetat sätt att utbilda MC-förare på.

Vi hade fortfarande kvar de nio grundövningarna men sättet att genomföra själva kursverksamheten var nytt. Vi hade fokus på mjuka värden och att jobba med människans rädslor, stress och sätt att lära sig nya saker. Vi utvecklade även en pedagogik där övningarna skulle kopplas till trafikmiljön och inte till att vi var på en bana och övade. Dessutom gjordes konceptet om för att vi skulle kunna köra samma kurvkurs, oavsett plats vi var på, gokartbana, storbana eller en parkeringsplats.

Parallellt med denna utveckling startade SMC School även ett nytt spår med kurser för de som ville köra på grus. Bakgrunden var den stora försäljningsboomen på offroad- och adventuresegmentet som har pågått och fortfarande pågår och det efterföljande behovet av kurser även på lösa underlag.

Hela detta arbete med Råd & Riktlinjer version 3 och certifieringen i Europa tog drygt tre år. Våren 2018 lanserades det nya konceptet för SMC School, och på hösten 2018 fick vi efter mycket hårt jobb äntligen vår välförtjänta kvalitetsstämpel. Då hade vi också utbildat stora delar av SMC:s alla instruktörer i det nya sättet att jobba. 2019 blev vi även certifierade på gruskurserna vilket innebär att nu, i skrivande stund, är allting vi gör under konceptet Råd & Riktlinjer version 3 kvalitetssäkrat med ACEM FIM DVR Quality Seal.

Certifieringen innebar att många dörrar plötsligt öppnades, både för kursverksamhet ute i Europa och andra delar av världen, men också för det politiska arbetet som gynnar motorcyklister i hela världen.

Ett kvalitetsbevis som detta är innebär också att vi får helt andra frågor att jobba med. Såsom det nya körkortsdirektivet för MC eller arbetet med hur MC-polisens framtida utbildning ska se ut.

Det har varit en lång resa från 1963 fram till idag och det har hänt så mycket, både i trafiken, i samhället, i Europa och i världen och vi inom SMC har lyckats anpassa oss och i många fall även lärt oss att leda motorcyklismen framåt. Vi är en kraft att räkna med i MC-världen och detta beror enbart på det fantastiska arbetet som SMC:s medlemmar, styrelse, ideellt arbetande resurser, instruktörer och distrikt gör, alla som alla jobbar och sliter för MC-intresset.

Från oss på SMC Schools sida så finns det bara en sak att göra och det är att utveckla vår kursverksamhet ännu mer, vilket vi kommer att göra!

Text: Niklas Lundin.







# GÅ EN KURS MED SMC SCHOOL

Att gå en kurs är bland det roligaste och mest lärorika man kan göra som motorcyklist. SMC anordnar årligen massor av kurser runt om i landet och har med sitt unika utbildningskoncept tilldelats MC-tillverkarnas egna kvalitetsstämpel "European Motorcycle Training Quality Label". Det gör oss till den enda utbildaren i Norden som certifierat sin fortbildning. Våra kurser är trafiksäkerhetsutbildningar där man utvecklas som förare, blir säkrare och får mer skoj på sin hoj.

**D**et handlar om eget välbefinnande och trygghet i att jag känner att jag behärskar något. När det gäller att köra motorcykel så är det också viktigt att man kan göra det så riskfritt som möjligt och som alla studier visar så är att utbilda sig det bästa man kan göra för att minimera risker.

För att skaffa mig den här kunskapen så är ett av de bättre sätten att jag bokar en kurs med SMC. Då får jag på ett snabbt, effektivt och roligt sätt tillgång till en mängd väl beprövade verktyg för att hjälpa mig att bli bättre på att köra motorcykel. SMC har flera olika kurs typer och alla har lite olika verktyg för olika situationer. För att bli en så komplett förare som möjligt så bör man också gå alla typerna av kurser och gärna flera gånger, på det sättet kan man enkelt bygga en större och större verktygslåda och också klara av fler och fler situationer i trafiken.

## Certifieringen

Allting vi gör inom SMC School är certifierat via Tyska Transportrådet DVR, som är en organisation som jobbar för att öka kvaliteten på trafiksäkerhetsarbetet inom EU. Arbetet med certifieringen tog över två år och en krävde mycket arbete. Resultatet är att alla våra kurser, all vår dokumentation och alla våra instruktörer är kvalitetssäkrade via DVR och **European Motorcycle Training Quality Label**.

Detta innebär att du som deltagare vet att den kurs du vill gå,

oavsett om det är en kurvkurs, en avrostning eller en gruskurs, alltid är kvalitetssäkrad. Detta gäller också själva övningsplatsen oavsett om det är en storbana, en gocartbana eller en grusplan.

Certifieringen har även öppnat många dörrar rent politiskt. SMC är inblandade i körkortsutbildningarnas utveckling och i förarutbildning av MC-poliser. Vi har också fått förfrågningar från andra delar av världen om vi kan exportera vårt koncept och våra utbildningar dit.

*Text: Niklas Lundin.*





# AVROSTNING

Du ska vända på landsvägen. Du kör ibland i stan och du ska trixa runt i ett trångt parkeringshus. I stadstrafik vill du lära dig att se situationer, hantera och balansera både dig själv och MC:n med full kontroll och med ett mjukt leende på läpparna.

**B**akgrunden till att vi håller kurser i manövergård är att en stor del av alla singelolyckor som anmäls till försäkringsbolagen sker från stillastående eller i väldigt låg fart. Man tappar motorcykeln på garageuppfarten eller i en bilkö, vid ett rödligt ljus eller på parkeringen utanför gallerian. Den gemensamma nämnaren för dessa olyckor är att föraren tappar balansen och inte klarar att hålla motorcykeln på hjulen.

Sådana olyckor kan anses relativt harmlösa, det är ju ingen som dör eller blir allvarligt skadad, men i verkligheten innebär de ofta stora problem och kostnader för den enskilt drabbade. Konsekvensen blir en helt onödig reparation av fotpinnar, styren, backspeglar och blinkers men också skador på ram, hjul och bromsar, vilket blir väldigt kostsamt. Det som är ännu mer allvarligt är de skador som uppkommer på förare och passagerare såsom handleds- och armbrott, ankel- och knäfrakturer, nyckelben som går av, axlar som går ur led och hjärnskakning. Den här typen av skador anses som lindriga men alla som råkat ut för dem vet att det är inte är speciellt roliga skador, konvalescensen kan bli väldigt långvarig och förutom lidandet blir det även en rejäl smäll med förlorad arbetsinkomst. Är man egenföretagare så kan det ge allvarliga konsekvenser.

Så fort ett tvåhjuligt fordon uppnår det vi kallar styrfart så balanserar den sig själv med hjälp av gyrokraften som de snurrande hjulen skapar. När vi då kommer ner under styrfart så måste föraren ta över balanserandet, då hjälper inte hjulen längre till och föraren måste ha tränat på detta.

Kroppen är van att balansera sig från det vi går och står och lär sig snabbt att träna upp alla små muskelrörelser som behövs för att balansera på en motorcykel, om vi bara sätter igång och tränar så blir vi snabbt mycket bättre.

Samma sak gäller så klart när det kommer till att bromsa. Det är ju det viktigaste verktyget vi har i våra arsenaler men det är också det som vi i allmänhet är absolut sämst på. Orsaken är densamma som i att köra sakta, vi tränar helt enkelt för lite på att bromsa.

De flesta som kör motorcykel har aldrig gjort en maximal inbromsning till stillastående, de flesta som har ABS på sin motorcykel har aldrig provat att låta den aktiveras. Några procent av alla förare

# UNN FICK EN ÖGONÖPPNARE



Unn Carlhamn-Rasmussen tog sin elhoj Energica Eva till storbanan. Första kursen från det att hon tog MC-kort 2014. Att det var en dag bara för tjejer gjorde det steget enklare.

**S**om för så många andra gav upplevelsen med SMC School mersmak. Av bara farten avverkade Unn två Knix, en avrostning och steg 1 den här säsongen.

-Stämningen var helt otrolig. Gemenskapen, kärlek till att köra MC och körglädjen på banan. Jag lärde mig kurvtagning på riktigt på Gelleråsen, en ögonöppnare, säger Unn.

Den här sommaren har hon tagit varje tillfälle i akt att promota SMC:s kurser.

Till avrostningen tog Unn med sig en kvinna som hon var handledare för, och hon tycker att det är fantastiskt att även de som övningskör kan vara med på kurser.

-Det var otroligt givande, uppskattat och gjorde henne än säkrare, och hon lyckades med uppkörningen med en klackspark.

Och, när hennes son i somras fick sitt MC-kort körde hela familjen en Knix vid GTR Motorpark i Eskilstuna.

-Det var roligt och lika relevant att köra på mindre banor.

Unn lyfter fram att när man tagit sitt MC-kort så fortsätter utvecklingen, hela livet. Kurserna är inte bara en rolig dag på banan utan det handlar om att förvalta och ta med sig kunskapen ut på vägarna.

-På banan är det tryggt, säkert och välorganiserat, det viktiga är att allt man lärt sig blir applicerbart i ute i trafiken. Det budskapet förs fram av instruktörerna.

Unn tycker att alla borde gå kurser varje år. Till kommande säsong laddar hon inför steg 2 och 3.

I framtiden håller hon dörren öppen för att ställa upp som funktionär ute på fältet, som ett första steg.

-Aspiranter på kurserna har gett mig inspiration att kanske bli instruktör. De har en fin och härlig inställning som vill dela med sig av sina erfarenheter och sin körglädje så att alla vi kan bli bättre förare.

Text: Annika Nilsson. Bild: Joachim Sjöström

går på en avrostningskurs en gång per år och tränar några timmar, men det räcker inte på långa vägar. Vi skulle alla behöva träna mycket mer på bromsning, och gärna flera gånger per säsong.

En sak som vi i princip alltid ser på våra bromskurser är att den första bromsningen är ganska dålig. Sen efter några bromsförsök så blir det ganska bra och efter ytterligare några försök så blir det riktigt bra. Problemet är att när älgen hoppar upp på vägen eller bilen svängar ut framför oss så är det ju alltid den första bromsningen. Dessutom räcker träningseffekten bara en kort tid, kanske bara några veckor eller månader, sen behöver man träna broms igen. Därför är det så viktigt att vara med på avrostningskurserna.

Att bara sitta och bromsa en motorcykel kan ju upplevas som ganska enkelt, det är ju bara som i en bil att "trycka till", eller hur?

När vi har lärt oss att bromsa en motorcykel på riktigt vet vi ju också att det inte är så enkelt. Motorcykeln är ett fordon som kräver balans på flera olika sätt och det blir ett tydligt kvitto på hur kort bromssträcka blir för en förare som har lärt sig att sitta rätt, förankra sig rätt, att lyfta blicken och titta där man ska titta, och krama bromsreglagen på rätt sätt.

En förare som inte gör rätt kommer också att bli orolig eller till och med rädd när nånting oförutsett händer, han eller hon blir stel och börjar motverka motorcykeln istället för att jobba med den. I bästa fall blir bromssträcka väldigt lång, i sämsta fall går föraren omkull. Helt i onödan eftersom en tränad förare i samma situation helt enkelt bara stannar.

Vi är ju sociala varelser och vi måste också se till den positiva effekten vi får av att träffa andra. Att under flera timmar bara få stå och prata om motorcyklar med likasinnade är väldigt givande, men det blir också en reflektion i det vi övar på under kursen. Att prata med andra som är i samma situation gör att man också vrider och vänder mentalt på övningarna vilket också ökar inlärningseffekten. Kombinerar vi den sociala biten med att man blir coachad av erfarna instruktörer som kommer med tips och råd så är den här typen av kurs oslagbar.



## BKK - BROMS KURV KURS

Det stora nöjet med att köra motorcykel är på den slingriga landsvägen. Det finns inget härligare än att få till flytet när man bara rinner genom svängarna och njuter av hur motorcykeln följer naturens krafter. Kan jag dessutom göra det med trygghet och visshet om att jag har kunskaperna och verktygen för att hantera alla typer av svängar på rätt sätt, ja då är lyckan fullkomlig.

**B**KK på storbana är till för att du ska få känna på lite större vägar och hur din motorcykel betar sig i högre farter. Du får uppleva hur det känns när g-krafterna blir påtagliga, när motorcykeln genom sin blotta vikt vill driva ut i mot ytterkanten av svängen, när farten gör att alla manövrar tar lite längre tid än i lägre farter. Att få träna på detta under trygga former och med hjälp av erfarna instruktörer är vad BKK på storbana handlar om.

BKK är en heldagskurs i kurvteknik och körs vanligtvis på banor som till exempel Gelleråsen, Falkenberg, Mittsverige och liknande banor. Vi har i dagsläget 12 stycken storbanor i Sverige som vi kör kurs på.

Kurserna bygger helt och hållet på vårt koncept med stegutbildning men på senare år har vi också börjat införa lite manövergård och bromsteknik. Vissa kurser kan också skräddarsys för exempelvis sporthojar eller customhojar och kan då heta olika saker men kontentan är att man ska få uppleva sin egen motorcykel i högre farter.



## GRUNDKURS KNIX

Ja, så kallas vårt utbildningskoncept där vi närmar oss hojåkarnas drömvägar. Tänk dig en slingrande serpentinväg med massor av roliga kurvor och utmanande knixiga dolda partier, men det är också en av de farligaste trafikmiljöerna. På Knix tränar vi i ett tryggt tempo, alltid rätt placerad på vägen och med goda marginaler. Detta för att bli bättre på att hantera överraskningar och medtrafikanter med den där goa känslan av kontroll i magen. Vi ger dig verktygen och kunskapen för att njuta av både vägen och landskapet.

**K**nix innehåller precis samma övningar som BKK på storbana men körs oftast under en kortare tid. Det kan vara en del av en dag eller till och med på kvällstid. Knix körs på mindre, knixiga banor såsom gokartbanor eller på nedlagda flygfält och därför kan själva upplägget också skilja sig lite åt.

Det är vanligare på Knix med "temaupplägg" där man kör några timmar med till exempel blickövningar eller gaskontroll där temat för dagen styr vilken/vilka av stegövningarna som vi ska träna på.

Fler och fler distrikt kör numera också heldagskurs BKK, även på gokartbana, och något distrikt anordnar till och med tvådagars BKK på knixbana, så det är ingen regel att alla kurser alltid ser ut på ett visst sätt på en gokartbana jämfört med en storbana. Det är samma instruktörer som kör samma övningar med samma deltagare, bara på en annan geografisk plats.



Skillnaden mellan BKK och Knix handlar mer om själva körningen. Det går fortare på storbanorna så där får man känna på hur motorcykeln påverkas av masskrafterna i svängarna och hur trögt det är att svänga en motorcykel när farten ökar. Kurvorna är ju naturligt större och påminner oftare om snabbare landsvägar. Fördelen med storbana är att man får känna på motorcykeln i dessa farter och att man får mer tid mellan kurvorna att fundera på hur MC:n beter sig.

Knixkurserna är fysiskt jobbigare eftersom man aldrig hinner vila, det kommer hela tiden en ny kurva. Fördelen med detta är att man får mer mängdträning på alla momenten som krävs inför och i varje kurva, det svänger hela tiden och man måste vara väldigt fokuserad. Detta är fysiskt och psykiskt ansträngande och därför kör man också kortare pass på de små banorna.

Det bästa är att gå på bägge typerna av kurvkurs då du får en mer komplett kunskapsbank att ha med dig och kunskap är aldrig tungt att bära.

Vi har ett stort utbud av kurser och det kan verka rörigt men det är för att de ska kunna attrahera och passa olika sorters motorcyklister, alla människor har helt enkelt inte samma behov. Dock syftar alla kurstyperna till samma sak, att de ska förbättra deltagarnas kunskap i att köra motorcykel och i slutänden helt enkelt rädda liv. I grunden handlar ju all motorcykelkörning om två saker, planeringen av färden och hur vi människor reagerar och hanterar situationer som inte är planerade.

På kurvkurserna, oavsett om det är på storbana eller på liten bana, så har vi många övningar som tar lång tid att lära sig. Vi delar därför in kursen i fyra steg för att ge våra deltagare en chans att ta åt sig allting och vi vill också skapa en "röd tråd" genom hela konceptet, så att övningarna blir lättare att förstå. De olika stegen innehåller heller ingen direkt ökande svårighetsgrad, vissa övningar är såklart svårare än andra men detta gäller oavsett vilket steg man går.

Alla kursdagarna börjar på samma sätt, oavsett avrostning, BKK eller gruskurs. Vi samlas på morgonen för inskrivningen och kontroll av körkortet, våra motorcyklar kontrolleras så att de är kördukliga och vi får en beskrivning av kursdagen. Sen blir det säkerhetsgenomgång och information om hur man beter sig i depån och på banan, när lunchen serveras och var toaletterna finns. Det här är likadant oavsett var man är eller vilken kurstyp man än ska vara med på.

På kurvkurserna, BKK och Knix, så delas man in i olika fartgrupper, detta styrs av hur erfaren man är och vilket tempo man trivs med. Målet är att alla i respektive grupp ska trivas i gruppens tempo för att minimera hastighetsskillnader och onödiga omkörningar.

Efter gruppindelningen får man då äntligen träffa sina instruktörer och själva kursen drar igång med dagens första övningar.



## KURS MED MERSMAK

**Tidigt 80-tal tog Liselotte Skogemyr MC-kort som 16-åring på en Yamaha 125 kubik. Våren 2021 gled hon in med sin blänkande Harley-Davidson till en kurs på storbana. En kurs som gav mersmak.**

Tanken på att gå en kurs med SMC School har funnit där många gånger genom åren. Men, det var när Liselotte körde stafettpinnen med Women Riders World Relay 2019 som hon blev peppad att göra slag i sak.

-Jag pratade med några tjejer som berättade hur bra det är att köra på bana oavsett typ av motorcykel.

När Liselotte sedan såg en kurs på Gelleråsen som passade med ledig dag från jobbet så gjorde hon slag i sak och anmälde sig. Med sig till storbanan hade hon några kurser på gokartbana hemma i Kristinehamn.

-Jag kände lite anspänning trots att jag har kört MC de senaste 25 åren. Men, man får tänka på att man får lära sig köra efter den typ av hoj som man har. Att inte jämföra sig med andra utan lyssna på de som vet och har kunskap.

Liselotte berättade för sina två instruktörer under Tjejdagen att hon trots många mil på vägarna ibland känner att hon inte får till det rätta flytet i körningen.

-Jag är medveten om att jag ibland går in i kurvor med "fel" hastighet. Det tränade jag en hel del på Gelleråsen och nu känns det så mycket bättre.

Nu vill Liselotte köra storbana igen, både i Sverige och på Rudskogen, Norge.

-Det var roligare än på gokartbanan och gav mig mer känslan i lite högre hastighet. Om jag har möjlighet så vill jag starta varje vårsäsong med en dag på storbana, det vore kanon.

Under dagen fick hon med sig mycket kunskap, från såväl instruktörer som deltagare.

-Fantastiskt fina instruktörer, som var både lyhörda och analytiska. Vi var en härlig grupp med olika hojar och erfarenhet. I pauserna delade vi med oss av erfarenheter och bra tips.

*Text: Annika Nilsson. Bild: Joachim Sjöström*



## STEG ETT: MOTORCYKELN

Det här steget består av tre grundövningar fördelade på vanligtvis 6-7 delövningspass när man kör en heldagskurs.

**D**et första vi får lära oss är hur viktigt det är att använda gasen på rätt sätt. Gasrullen är ett reglage som inte bara är till för att styra farten utan lika mycket ett verktyg för att stabilisera motorcykeln och få den att bete sig som man vill. Gaskontrollen är själva grunden i hur man kör motorcykel och har man inte en mjuk, följsam kontroll på gasen så kommer motorcykeln att bete sig ryckigt och svajigt. Att lära sig att använda gasen är själva fundamentet till att lära sig att köra motorcykel och många av de fel och brister vi ser ute i trafiken handlar i grunden om en dålig gaskontroll.

En bra gaskontroll gör att motorcykeln blir stadig vilket in sin tur innebär att föraren blir trygg, slappnar av och då vågar lyfta blicken. En otrugg förare kommer automatiskt att titta närmare motorcykeln, ofta till och med ganska nära, vilket gör framfarten osäker med dålig framförhållning/planering och föraren blir ännu mer otrugg.

Den andra grundövningen handlar om hur man kan få en motorcykel att svänga distinkt med precision, vilket ska göras med så kallad "motstyrning". Alla cyklar och motorcyklar med två hjul är självbalanserande, de rör sig och svänger lite grann för att själva hålla balansen. Det är just den rörelsen vi lär oss att inte hålla emot när vi ska börja cykla som små barn och våra föräldrar springer bakom. För att inte hålla emot den här rörelsen är det viktigt att vi inte håller hårt i styret och försöker hindra den här lilla pendlade rörelsen, motorcykeln är mycket bättre på att vara motorcykel än vad vi som förare är så låt oss inte hindra den från att göra sitt jobb.

Om vi lägger till kunskap om hur motstyrning fungerar och lär oss tekniken för att använda motstyrningen aktivt så får vi en förare som får fler verktyg för att göra körningen säkrare. Tekniken för att lära sig att svänga effektivt förbättrar precisionen i körningen avsevärt och är ett viktigt verktyg i våra kunskapslådor.

Den tredje övningen handlar om körställning och specifikt om hur man förankrar sig på en motorcykel när man bromsar hårt. Vi jobbar med hur vi placerar fötterna på fotpinnarna, hur vi förankrar oss med knäna, hur vi spänner mage och ryggmuskler och framförallt är avslappnade i armarna. Detta ger bättre förutsättningar till att få ner farten snabbt och bromsningen stabil men ger oss också möjligheter till att rädda situationer om hjulet låser.

Övningen liknar det vi lär oss på avrostningarna och när vi tar körkort men är anpassad för hur man bromsar inför kurvorna ute på landsvägarna. Dock så ser vi över tid en utveckling där även broms till stopp kommer att införas på kurvkurserna, ett led i att vi

ska bli bättre generellt på att bromsa motorcykeln.

Steg ett brukar upplevas som en rejäl ögonöppnare i hur mycket gasen betyder för stabiliteten och hur man med enkla medel kan få en motorcykel att svänga hastigt och exakt på den plats jag hade tänkt. Likaledes positivt är det att upptäcka hur mycket av kroppens placering som påverkar hur en motorcykel beter sig under inbromsning.

Steg ett är extremt roligt och givande och också själva grunden i resten av utbildning. De övriga stegens övningar bygger vidare på steg ett så det är viktigt att ta med sig övningarna hem och fortsätta att öva.

En vanlig missuppfattning när det gäller våra kurser att bara för att man är erfaren och kör många mil så kan man hoppa över de "lägre" stegen i kursen men det fungerar inte på det sättet. Kursens utformning är gjord för att alla förare ska kunna göra alla övningarna, men man gör dem utifrån sin egen erfarenhet och kunskap för att utvecklas i sin egen takt. Kurserna körs i gruppform men övningarna är individuella. Dessutom är en kurs inte komplett förrän man har gått alla fyra stegen.



## STEG TVÅ: VÄGEN

Det andra steget handlar om miljön vi färdas i, vägen, platsen och kurvan.

**D**e första övningarna handlar om hur man använder blicken. Genom att lyfta blicken och titta längre bort så saktar man ner världen som rusar förbi. Detta enkla tips ger oss mycket mer tid för att se var vi är, var vi är på väg, vad som händer framför oss och då följaktligen ger oss en chans att planera istället för att bli överraskade. Det är dock ibland svårt att genomföra det här i praktiken eftersom många av oss har kört bil och motorcykel under lång tid med blicken alldeles för nära fordonet och man har lärt sig ett felbeteende, därför är det viktigt att fokusera på att lyfta blicken tills det nya beteendet sitter i ryggmärgen.

Den andra övningen med blicken handlar om blickstyrning. Genom att titta på rätt plats, åt rätt håll, så kommer vi att automatiskt styra dit. Det är nästan magiskt när man upptäcker hur enkelt det är att styra sin motorcykel bara genom att använda blicken. Det finns dock en fara och det är att det är precis lika enkelt att "fastna" med blicken på annalkande hinder, mötande bilar eller andra distraktioner, och då styr man motorcykeln mot hindret istället. Blickstyrning är precis som att lyfta blicken något som kräver fokusering och mycket träning.

Nästa del i kursen är svängpunkten, det vill säga den punkt i



en viss given kurva där jag bestämmer att kurvan börjar, jag ska då börja min insvängning på den punkten.

För att det ska fungera så måste jag nu börja använda andra verktyg som jag har lärt mig på kursen. Först och främst måste jag rulla av gasen i tid (gaskontroll) och jag måste bromsa för att få rätt fart innan jag kan svänga (förankring och broms). För att veta var jag ska svänga måste jag ha höjt blicken så att jag ser kurvan och svängpunkten. Sen måste jag använda blickstyrning för att titta dit jag ska, in i kurvan, och jag måste använda motstyrning för att kunna svänga distinkt och med precision. Efter insvängningen måste jag återigen använda blicken och leta efter utgången och först då gå på gas på rätt plats och på rätt sätt, och då är vi tillbaka på gaskontrollen igen. Allting hänger ihop.

För att ytterligare underlätta insvängningen så har vi en tredje övning och det är kroppsförflyttning. Eftersom förarens vikt är en så betydande del av ekipagets totalvikt så kommer också förarens placering och rörelser att påverka hur motorcykeln beter sig. På steg ett och övningen broms inför kurva så fick vi lära oss hur vi ska förankra oss i motorcykeln men också hur balansen påverkas av om man sitter långt fram eller långt bak.

När vi då ska svänga med motorcykeln så måste vi också få lära oss att förflytta kroppen i sidled. Ska vi sitta på insidan eller utsidan av motorcykeln, ska vi till och med hänga ut med den tyngsta delen av kroppen, det vill säga överkroppen, och hur mycket påverkar det om jag gör så? Det här är ännu fler viktiga verktyg för att vi ska lära oss att svänga en motorcykel på ett distinkt och säkert sätt.

Alla verktygen som vi lär ut på kurserna är beroende av varandra så även om vi tränar på varje verktyg individuellt så kan vi inte använda dem individuellt. De tillhör alla ett sammanhang och det är den situation man befinner sig i som styr vilka verktyg som behövs och som behöver sammarbeta.

Nyckeln till att köra motorcykel på ett säkert sätt är planering och därför måste vi också ge oss själva tid att planera.

Det är därför som blickövningarna och hastigheten är så viktiga parametrar för att man ska få den tid man behöver för att hinna planera sin körning. Kör man för fort för sin egen förmåga så kastar man också bort möjligheten att få tid att göra en bra planering.



## STEG TRE: MÄNNISKAN

I detta steg får deltagarna lära sig hur de kan använda sina sinnen på ett mer aktivt sätt i sin MC-körning.

**N**u börjar vi komma in på de verkligt viktiga sakerna som hur vi människor beter oss och hur vi reagerar på saker och ting. Steg tre handlar mycket om de så kallade "Överlevnadsreaktionerna" dvs saker som vi gör omedvetet när



## FEM KURSER PÅ ETT ÅR

Viktor Stenberg tog MC-kort i april 2020. Han var helt ny på MC, och kände ingen som var med i SMC. Men som färsk motorcyklist fick han höra om rabatt på MC-försäkring inom SMC, och gick med.

**-D**et var först när jag blivit medlem och fått information i startpaketet som jag förstod hur mycket SMC har att erbjuda och vilken viktig organisation det är för oss motorcyklister.

När broschyren från SMC School damp ner i brevlådan blev han genast väldigt sugen på att köra på bana.

-Jag ville lära mig körteknik och bli en bättre förare med större marginaler.

Första kursen blev en Knix på Tuvängen. Därefter har han hunnit avverka ytterligare en Knix samt tre BKK-kurser på storbana.

-Senaste kursen var på Kinnekulle med SMC Väst och den var otroligt bra! Bra stämning, välorganiserat, mycket bra instruktörer och jag utvecklade min körning och lärde mig massor.

Där fick Viktor träna på vikten av blicken och periferiseende, kroppsposition, förankring i hojen, följsam körning, sena svängpunkter och skapa större marginaler inför svårare situationer, som på blött underlag.

Till våren siktar Viktor på att börja säsongen med en Knixkurs.

-Jag och en kompis håller på att skaffa varsin banhoj som vi ska göra i ordning inför nästa säsong för att gå steg 5 SMC Sports licensutbildning och ta Svemo:s förarlicens för att köra bandagar steg 6. Att åka på någon resa med SMC står också på agendan.

Viktor vill lyfta fram alla instruktörer under de två dagarna på Kinnekulle, som verkligen ville göra kursen så bra som möjligt.

-Instruktörerna var mycket kunniga och pedagogiska, fixade ett trevligt camp med tält, stolar och fika, de anpassade coachingen individuellt och skapade en mycket god stämning. Det var trevligt att träffa andra motorcyklister som också är där för att bli bättre förare och ha roligt!

Text: Annika Nilsson. Bild: Privat



vi blir rädda, stressade, när vi inte längre känner att vi har kontroll. Rädsla är bristen på förståelse, vilket i sin tur ger brist på kontroll och reaktionen för det okända är att vi blir rädda. Hela SMC Schools koncept handlar om att lära oss hur motorcyklar och vi fungerar tillsammans, det vill säga skapa förståelse, vilket ger kontroll och en mindre risk för att vi som förare ska bli rädda när något oförutsett inträffar.

Första övningen på steg tre är att lära sig att köra motorcykel med en avslappnad körställning. Det vill säga hur jag med enkla medel kan placera mig på motorcykeln utan någon som helst anspänning. Det här är lättare sagt än gjort eftersom vi ofta sitter och spänner oss, åtminstone i någon del av kroppen. Vi kanske är avslappnade i mage och rygg men då kompenserar vi med att hålla hårt i styret vilket kanske ger smärta i underarmar och händer. Oavsett var vi får besvär, alltifrån obehag till smärta, så genererar det att vi fokuserar mer på det som gör ont än på själva körningen. Det är helt enkelt betydligt svårare att planera körningen om vi sitter obekvämt och då blir vi oftare överraskade, vilket leder till stress, som i sin tur leder till dåliga beslut.

Som ett led i att slappna av så har vi i steg tre ytterligare en blickövning där vi lär oss det vi kallar "bred blick". Vi lär oss olika tekniker för att kunna använda periferiseendet och se saker utan att behöva flytta blicken hela tiden. Det här är viktigt för att vi inte ska göra av med mer energi än nödvändigt vilket är följderna av ett konstant flyttande av blicken. Kan vi titta framåt men ha koll på omgivningen med periferiseendet så får vi mer energi och fokus på det som händer framför oss, vilket ger mer tid för planeringen.

Är man spänd och använder blicken på ett mindre effektivt sätt så blir planeringen dålig och man blir oftare överraskad av det som händer runtomkring. När vi blir överraskade så blir vi också rädda och rädsla leder direkt till de så kallade överlevnadsreaktionerna. Sista övningen i steg tre handlar om hur vi känner igen dessa och hanterar dem.

En överlevnadsreaktion kan vi inte träna bort, den är omedveten och bygger på instinkter från den tiden när vi sprang omkring i skogen och bara räknades som lunch för de vilda djuren. En överlevnadsreaktion är till exempel att rycka bort handen om vi bränner oss på ett levande ljus och den reaktionen kan vi inte påverka.

Vad vi däremot kan göra är att lära oss att känna igen symptomen på en annalkande överlevnadsreaktion och påverka situationen innan den utvecklas till en instinktiv reaktion. Detta görs genom att återigen se till att vi med hjälp av blicken, avslappningen och färdigheterna i att köra motorcykel kan planera vår färd så att vi inte hamnar i riskområdet för att överlevnadsinstinkten ska ta över. Kör vi motorcykel på det här sättet kommer vi att klara oss

betydligt bättre ute i trafiken och med tiden skaffar vi oss också de viktiga erfarenheterna som ger oss möjlighet att förutse vad som kan hända, i en viss situation.

Med erfarenhet så vet vi att det levande ljuset är varmt och kan bränna oss, därför vet vi att vi ska undvika att komma i kontakt med det. Vi planerar helt enkelt hur vi ska hantera det vi ska göra utan att ens närma oss ljuset.



## STEG FYRA: INDIVIDUELL COACHING

Här får deltagaren utveckla en individuell studieplan för att identifiera dennes svaga punkter, så väl praktiskt som teoretiskt.

Det sista steget på utbildningen är också enligt många det roligaste. Det är i det färdiga steget vi ska "knyta ihop säcken" och reflektera över allting vi har lärt oss. Det är också här vi ska börja resan mot den nödvändiga mängdträningen som över lång tid placerar alla dessa verktyg i ryggmärgen, vilket i sin tur är en nödvändighet för att övningarna ska ge någon reell chans till att påverka om och när incidenten är ett faktum.

Att "repetition är kunskapens moder" är ju ett känt begrepp som är viktigt i just förmågan att köra motorcykel.

Steg fyras innehåll bestämmer du som är deltagare, det är din dag och den här kursdelen handlar om att du själv vet att du behöver träna på. Du kommer att tillsammans med din instruktör gå igenom vad du vill göra under dagen och med hjälp av instruktören så kommer ni tillsammans att hitta de delar av utbildningen som behöver repeteras, justeras eller kompletteras.

Det vi ofta sett är att alla behöver träna mer på gaskontroll och blick, vilket är naturligt eftersom det är också de övningar som bygger grunden för de andra funktionerna. Svängpunkt och placering på vägen, bromsteknik och körställning är konkret, konstant och relativt enkelt att fatta. Gaskontroll och blick är mycket mer diffust vilket då också kräver mer träning. Den stora fördelen med att få till just gaskontroll och blick är att belöningen när de fungerar är så tydlig. Sätter man dessa övningar så faller också allting annat på plats och man får en helt annan syn på att köra motorcykel.

Steg fyra är också tänkt att man ska kunna gå flera gånger. Man lär sig tips och tricks och man lär sig ofantligt mycket om sig själv. Sen tar man med det här hem och mängdtränar, för att vid

ett senare tillfälle gå en ny kurs och träna ännu mer med hjälp av sina instruktörer.

När vi plockar isär hur många moment som en förare av en motorcykel behöver genomföra för att svängen ska bli så trevlig, trygg, säker och stabil som möjligt så är det mycket att hålla reda på. Alla nio övningarna som vi har i vårt kursutbud är alltså inte enskilda kunskaper eller verktyg, alla momenten hänger ihop och måste också användas konstant från det att man rullar ut från sin gård tills man är hemma igen. Ju bättre tränade vi är på att använda verktygen, desto större är chansen att vi får en trygg och trevlig resa.

Sen måste vi också vara ödmjuka inför det faktum att de här nio grundövningarna är långt ifrån kompletta, de är bara toppen av kunskapsberget. Vi kan aldrig bli fullärd på att köra motorcykel och det kommer hela tiden nya rön och tankar från människor i alla världens hörn. Som MC-förare utvecklas man ständigt och det är viktigt att man skaffar sig förmågan att ta till sig nya kunskaper.

Om vi sammanfattar stegutbildningen så handlar egentligen alla övningarna om oss som människor. Den röda tråden i hela utbildningen är personen som sitter i sadeln, föraren av motorcykeln. Fordonet i sig är ju bara ett föremål, visserligen väl utvecklat fordon med underbar väghållning, otroliga elektroniska hjälpmedel och däck med fantastiska egenskaper.

I slutänden så är det dock fortfarande bara ett fordon som balanserar på två hjul, som trillar omkull om vi slutar köra och som vi styr med mycket kropp och känslor. Det finns inget annat fordon i vår värld som är lika påverkat av hur föraren mår, vilken kunskap vederbörande besitter och som är så utsatt för dålig planering, dåliga beslut och fatala misstag som motorcykeln.

Det är därför SMC School och hela vårt kursutbud finns.

*Text: Niklas Lundin.*

## FÖRBEREDELSE

När du har fått din plats på en kurs så kan det vara bra att se över några saker innan du kommer på kursen. Först ut är att titta över din motorcykel. Se över tre saker: reglage, läckage och slitage. Om ni tittar över punktlistan nedan så slipper ni några av de vanligaste felen vi ser på hojarna.

- Känn att gashandtaget rullar lätt och går tillbaka med fullt styrlutslag åt båda hållen
- Känn på bromsarna att de tar och reglaget fungerar
- Känn på kopplingshandtaget att det fungerar som det ska
- Titta sedan om det finns ordentligt med beläggning på bromsklotsarna
- Titta över däcken att de är i gott skick. Justera eventuellt trycket till rekommenderad tryck
- Titta och känn att det inte finns olja på gaffelbenen
- Se runt och under motorn att det inte läcker
- Kolla oljenivån när ni ändå håller på
- Se över din personliga utrustning så att allt är helt

Vad som händer när du kommer på kursdagen kan du läsa i artikeln om våra utbildningar.

Förhoppningsvis har du under dagen lärt dig massor. Efter kursen kan du bli uppmanad att göra en utvärdering av dagen. Detta är mycket viktigt för oss som jobbar med kursverksamheten för då vet vi vad som är bra och fixa det som vi behöver bli bättre på.



## ALLA KAN KÖRA!

**Maria Eliasson bevisar att alla typer av MC hör hemma på alla kurser. Hon har i år kört avrostning och gruskurs med sin Triumph Tiger XC. Och i maj tog ut sin äventyrshoj med packväskor på storbanan Gelleråsen.**

**M**aria ville bli vän med sin nyinköpta Tiger, och få en uppfräschning av vad hon lärde sig under körkortsutbildningen.

-Jag tänkte att jag skulle lära mig hojen och gå avrostning, grus och bana. Jag tror att många tänker att det "där kan inte jag" och att man har "fel" hoj. Men jag tänker att det är ju den här hojen jag kör.

För Maria är det värdefullt med individuell feedback från instruktörerna för att hon ska kunna utveckla sig och bli en bättre förare. En extra bonus är att träffa nya vänner som delar MC-intresset.

-Jag har inte så många vänner som kör hoj och att köra själv är tråkigt. Här kan man knyta nya kontakter. Alla är hjälpsamma, glada och brinner för att köra hoj och delar med sig av kunskap till varandra.

Hon betonar att alla som kör MC kan vara med oavsett hoj, kön, ålder eller körstil. Det handlar om att lägga sig på sin nivå, och utgå från den.

-Jag hade en fantastisk dag på banan. Det var otroligt roligt och lärorikt, främst kurvtagning. Det var också kul att gasa på rakan och känna adrenalin, det är ju aldrig fel.

Framöver kommer hon att köra avrostning varje vår, främst för bromsövningarna.

-Handen på hjärtat, hur ofta gör man det ensam? Det var väldigt bra att få feedback, prova igen och öka hastigheten. Alla som kör hoj borde göra det varje år.

Något hon är imponerad av är alla som jobbar med att erbjuda kurser till medlemmar runt om i landet.

-Jag har varit medlem i SMC länge men aldrig förstått att instruktörer, funktionärer och resurser ställer upp på ideellt på sin fritid för vår skull. De kämpar för oss och vår säkerhet. Snacka om eldsjäl!

*Text: Annika Nilsson. Bild: Joachim Sjöström*

# BLI ROADRACINGFÖR

## SMC SPORT STEG 5 • LICENSUTBILDNING ROADRACING

V i vill påstå att ta licens är lika roligt och spännande som upplevelsen av att köra på bana för första gången. En ny värld kommer att öppnas. För att ta licensen med SMC Sport så behöver du inte vara snabb eller ha någon race-klar motorcykel. Denna utbildningsdag passar för alla oavsett vilken typ av motorcykel du har. Du kan komma till kursen med din landsvägsmotorcykel och därefter får du coachning och hjälp med vad som behöver justeras på din motorcykel för att uppfylla kraven för att köra på ordinarie licenssträckningar.

Om du tar licens via SMC Steg 5 så krävs det att du först genomgått utbildningarna steg 1 till 4 med SMC School. Detta möjliggör en kortare licensutbildning då du redan innehar de grundläggande kunskaperna om körteknik, flaggor och säkerhet om hur man beter sig på en racingbana. Det går givetvis att ta licensen med andra arrangörer i Svemos regi, men då ser upplägget lite annorlunda ut.

I god tid innan kursen får du ditt kursmaterial hemskickat till dig, det innehåller bland annat reglementet från Svemo. Du tar del av materialet och kommer väl förberedd till licensutbildningen.

**Första dagen:** Själva licenskursen börjar på kvällen med en fyra till fem timmars lång teoretisk del om regelverket samt tips från SMC Sports licensutbildare. Den viktigaste aspekten är säkerheten för dig själv, för din motorcykel samt i depå-området. Detta är ett återkommande samtalsämne som handlar både om vad du gör på och utanför banan. Kunskapen om säkerheten är viktig och SMC Sports licensutbildning vill göra allt för att minimera brister inom detta.

Under licenskursen är det mycket diskussioner och tillsammans går ledaren igenom vad som gäller och hur man bäst hittar i reglementet. Licenskursen går även ut på att lära sig hur man sköter sin utrustning och hur du ska bete dig på en licenssträckning. Hur procedurerna och starterna för en Le Mans start går till eller hur en flaggstart fungerar. I förlängningen handlar det om att ha roligt, lära sig köra säkrare och snabbare med marginaler.

**Andra dagen:** Efter att din motorcykel blivit besiktigad så är det dags för startträningar under förmiddagen. Förarna förbereds på hur race-förfarandet går till på en Le Mans start och

lampstart. Övningen är viktig och erfarenheten när det både är full fart och tajt med utrymme är väldigt kul. Det är många förare att ta hänsyn till och du har troligtvis ett visst adrenalinpåslag vid själva startögonblicket. Dessa starter görs oftast flera gånger för att få en bra uppfattning om hur allt fungerar. För att klara licenskursen så ska du genomföra dessa starter och hålla dig på hjulen under förmiddagen. Efter avslutad utbildning så är det fri träning på banan tillsammans med coacherna som finns där för att ge dig tips och råd om din körning.



Foto: Christoffer Sjöberg



Foto: Christoffer Sjöberg



# ARE MED SMC SPORT

racerbana är för många en dröm. Den nervkittlande känslan av att hantera sin motorcykel med precision i höga och därmed varvtider. Låter detta som något för dig? Då är det steg 5 och steg 6 med SMC Sport du ska välja.

## SMC SPORT STEG 6 • LICENSTRÄNING ROADRACING

**H**ar du licens är du välkommen att köra med SMC Sport steg 6, detta är oavsett vart du tagit den. Under denna träningsdag är det inte viktigast att vinna utan att åka hem med ett leende på läpparna efter att ha haft roligt tillsammans.

En steg 6-dag innehåller förutom fri träning i olika hastighetsgrupper oftast ett eller fler teoripass med varierande innehåll för att hjälpa dig som förare att utvecklas. Teoripassen är uppskattade och de ger dig kunskaper om motorcykel och hur man tekniskt använder den, spårval, fysisk träning, mental coaching med mera. Teoripassen är en del i vår ambition att vara en Racing School av hög kvalitet.

Under förmiddagen är det träning och kval inför klubbmästerskapet som är den avslutande delen i din raceträning. Detta sker på ett gentlemanmässigt sätt. Har du ingen egen tidtagningsutrustning så ta hjälp av någon annan deltagare eller en coach för att få en uppskattad kvaltid. Viktigt att veta är att det är frivilligt att delta i detta prova-på-race.

Efter lunch så är det normalt ett pass med startträning men innan dess så är det gemensamt förarmöte för alla deltagare. Här går vi igenom startförfarandet tydligt och pedagogiskt för allas säkerhet. Under körpasset genomförs ett normalt startförfarande och därefter fortsätter träningen tills passet är slut. Ett startförfarande genomförs för varje hastighetsgrupp.

Sist på dagen är det dags för prova-på-racen som är en del i SMC Sports klubbmästerskap. Dessa race är även de uppdelade efter hastighet med A, B, C-race och så vidare. Inga varvningar sker under dessa race för att hålla hög säkerhetsnivå för alla deltagare. Poäng delas ut till samtliga förare som tar målflagga och klubbmästerskapet pågår under hela säsongen.

Vid varje kursdag utses en "Rider of the day". Detta pris kan alla deltagare nominera en person till. Exempelvis någon som lyckats med något spektakulärt, unikt eller gjort något roligt. Vid prisutdelningen efter dagens race så röstas "Rider of the day" vinnaren fram av deltagarna.

Som tidigare nämnts så är säkerheten det absolut viktigaste. Alla ska kunna köra roadracing-träning med SMC Sport på

ett tryggt sätt. Därför lägger vi mycket tid på att motorcyklar och allas beteende ska vara så felfritt som möjligt.

SMC Sport är till för dess medlemmar. Verksamheten ska fungera som en länk till den etablerade motorcykelsporten för landsvägsåkare som tycker om att köra fort. Man kan börja köra steg 5 på sin vanliga landsvägsmotorcykel för att till slut stå där med en helt reglementsenlig motorcykel och till och med kanske sina egna sponsorer.

På SMC Sports licensträningar finns det coacher till ditt förfogande. Signumet är deras engagemang, de är där för din skull och kostar inget extra. Be dem om hjälp så får du tips på hur du kan bli snabbare, träna smartare och nå personliga framgångar. Vi har coacher för alla nivåer från nybörjare till de som har Superbike/Svenskt Mästerskap i Roadracing i sikte.



### SMC Sport Racing Academy

SMC Sport presenterar Racing Academy, ett utbildningskoncept för er med licens som vill fördjupa, utveckla och ha mer kul på racingbanan.

Platserna är begränsade till åtta deltagare per helg och avgiftsfri förutom kostnaden för bandagarna. För att ge maximal upplevelse av Racing Academy så är den förlagd till två dagar per tillfälle. Anmälan till Racing Academy gör du separat i bokningssystemet.

En vecka innan planerad körning blir du kontaktad av en coach, tillsammans gör ni en målbeskrivning av dina förväntningar. Kvällen före den aktuella helgen träffas gruppen i depån vid banan för banvandring, besiktning och planering inför helgen. Ni delas sedan in i två grupper. Tillsammans med gruppens erfarenheter och våra duktiga coacher lotsas ni till era mål.

SMC Sport Roadracing Academy har premiär i april 2022 och bokas via den vanliga bokningssidan på [www.smcsport.se](http://www.smcsport.se) bokning sker i mån av plats då de är begränsade i antal.







### **Försäkring under SMC:s fortbildning**

SMC har ett unikt samarbete med försäkringsbolagen. Samtliga trafikförsäkringsbolag stödjer SMC:s fortbildningar genom att låta minst trafikförsäkringen gälla även om kursen genomförs på inhägnat tävlingsområde. Flera bolag väljer även att låta kaskoförsäkringen gälla, om en sådan är tecknad. Trafikförsäkringen ersätter personskador på förare, passagerare och andra inblandade (tredje man). Dessutom ersätter trafikförsäkringen skador på annans egendom som till exempel annat fordon eller ett staket om felet är ditt. Trafikförsäkringen ersätter inte skador på eget fordon. För detta måste man ha en vagnskadeförsäkring (kasko).

### **Försäkring under SMC:s grundkurser**

Motorcykelns trafik- och vagnskadeförsäkring gäller i samtliga bolag i samband med grundkurser som är godkända av SMC. Det gäller även grundkurser som arrangeras och är godkända av SMC och som genomförs på inhägnat tävlingsområde och Knix-kurser på gokartbanor.

### **Försäkring under SMC:s BKK storbanekurser – ”Stegutbildningen 1-2-3-4”**

Trafikförsäkring gäller på SMC:s BKK trafiksäkerhetskurser; steg 1-, 2-, 3- och 4-kurser som genomförs på inhägnat tävlingsområde och som arrangeras och är godkända av SMC. Samtliga bolag låter vagnskadeförsäkringen gälla under steg 1-3. Några bolag har inskränkning i steg 4 (lf, Länsförsäkringar, Trygg-Hansa, Gjenside och M försäkringar).

Mer försäkringsinformation hittar du på: [www.svmc.se/school/forsakring\\_vid\\_smcs\\_fortbildning/](http://www.svmc.se/school/forsakring_vid_smcs_fortbildning/)

### **Försäkring på SMC Sports steg 5 och 6**

Via din Svemo-licens får du personligt försäkringsskydd. Största delen av din licens är försäkringspremie. På steg 6 är det ett krav att du kan uppvisa din licensbricka innan dagens träning börjar. Det räcker inte att uppvisa intyget på att du är godkänd på steg 5.

SMC Sport rekommenderar att du undersöker försäkringsskyddet i licensförsäkringen, och förstärker ditt skydd med en extra olycksfallsförsäkring. Var noggrann med att denna försäkring gäller för motorsport.

Viktigt att veta är att din vanliga MC-försäkring inte gäller när du kör steg 5 och 6 eller tävlar. Sportens regler medför också att om du blir påkörd av tredje part, kan du inte ställa krav om ersättning mot någon annan.

# DET STORA ÄR ATT GÖRA SKILLNAD

Mattias Boström gillar motorcyklar, och tävlar i roadracing för hemmaklubben SMC Sport i Aprilia RS 660 Cup. I år kördes första säsongen av cupen och Mattias knep bronset. Men hemma finns även andra hojar som Aprilia RSV4, Harley Davidson Lowrider S, KTM Freeride Electric och en Honda CB 500 Four.

**M**attias blev instruktör inom SMC School 2014, och sitter nu som vice MTC (Motorcykel i Trafik) i SMC Stockholm. Men, det var inte självklart att bli instruktör.

-De tvingade mig, svarar Mattias snabbt med ett leende innan han fortsätter.

-Man kan säga så här, jag var inte så intresserad av School-verksamheten. Jag höll på att köra licensträningar med SMC Sport för att utveckla min egen körning, men så tvingade de mig till att bli aspirant. Sedan blev jag förälskad i hela det här trafiksäkerhetskonceptet. Att vi färdighets-tränar motorcyklister för att de ska bli säkrare förare och att vi ska få färre skadade och dödade ute i trafiken. Någonstans blev jag helt uppfylld av det där.

Förutom att han tidigare körde egna licensträningar tävlade Mattias i roadracing. Inkörsporten till SMC Sport gick via att han gäst-coachade när det var brist på sportcoacher.

-SMC ringde mig och frågade om jag kunde ställa upp och det gjorde jag under ett par år. Till slut sa de "nu är du coach". Det ideella arbetet som instruktör känns viktigt, där jag kan ge tillbaka till andra motorcyklister.

Idag är Mattias mest sportcoach och organiserar SMC Shoolkurser men han försöker även att köra som School-instruktör några gånger per år.

-Jag brukar då välja ett annat distrikt så att jag får lite ny input, får se hur de organiserar sina kursdagar. Jag saknar den delen och skulle vilja vara ute mer som instruktör. Det känns som att det är viktigare.

Att ställa upp ideellt på ledig tid kräver engagemang, och Mattias hämtar det från kursdeltagarna.

-När man får en deltagare som inte ens vet vad gaskontroll är för någonting och vad det gör med en motorcykel, och de kommer in från banan och har utfört övningarna de fick med sig ut. När föraren då känner i hela kroppen hur bra det blir, då vet man att den här motorcyklisten kommer att undvika många faror framöver.



ver. Det är det stora.

-Att se den betydande skillnaden från början av kursen och när de åker hem.

Mattias lyfter även att det handlar om att man får nöta, nöta och nöta. En del deltagare kommer tillbaka och kör om steg fyra, för ett antal gånger i ordningen.

-Då håller man på med finliret kring hur man ska köra. Det är roligt när man har träffat en förare tidigt i utvecklings-

kurvan och när den personen återigen kör steg fyra och man fixar den där sista lilla tuschen. Att föraren går från att ha en bra gaskontroll till en excellent gaskontroll. Eller, en medveten motstyrning som är helt perfekt och träffar samma punkt på banan varenda gång. Det är det stora.

*Text: Annika Nilsson.  
Bild: Lotta Kronåker Boström*





# GRUSKURSER MED SMC

Gemensamt för gruskurserna är att deltagarna ska lära sig att hantera sin MC på grus och löst underlag. Många har tagit körkort utan att ha kört en meter grusväg. Kurserna är öppna för alla MC-förare oavsett motorcykel. Du kanske vill slippa rädslan vid ett vägarbete, slippa vända när asfalten övergår till grus eller du kanske kör äventyrshoj och vill lära dig mer? Då ska du prova en gruskurs med SMC.

## Här kan du gå gruskurs 2023

**Blekinge:** Cirkusplatsen i Ronneby

**Gotland:** Folkracebanan i Follingbo

**Gävleborg:** Storvik

**Jämtland:** Furulund

**Norrbottnen:** Boden

**Skåne:** Sösdala och Norra Åsum

**Stockholm:** Grus tillsammans med Uppsala

**Södermanland:** Gröndal

**Uppsala:** Rörken, Rosersberg och Putsbol Folkracebana

**Värmland:** Gräsmark, Grums och Fattigskogen Malung

**Västerbotten:** Bussjö Motorstadium

**Västernorrland:** Sundsvall

**Västra Götaland:** Uddevalla, Götene och Göteborg med omnejd.

**Örebro:** Storstenshöjden och Hallsbergs Motorklubb

**Östergötland:** Kisa, Norrköping och Kråkvilan



# KNIX / AVROSTNINGSKURSER

En smal och slingrig asfaltsväg är hojåkarnas favoritväg och det är det vi tränar på när vi kör våra Knix-kurser. Ofta har vägen ingen mittlinje och kurvorna kan komma plötsligt och vara skarpa. Knix-kurserna lär dig att hantera din MC och viktigast av allt planera din körning. Knix är för alla typer av hojar och perfekt för dig som övningskör.

## Här kan du gå Knix-kurs 2023

**Blekinge:** Arena Rosenholm

**Dalarna:** Amsberg, Monzta och Hedemora Gokart.

**Gotland:** Gute Karting Ring

**Gävleborg:** Rörberg

**Halland:** Varberg, Anderstorp och Halmstad

**Jämtland:** Bergringen

**Jönköping:** Anderstorp

**Kalmar:** Skogstorp Gokartbana

**Norrbottnen:** Pite Dragway, Vuollerim Karting Ring och Luleå Gokartbanan Kallax

**Skåne:** Lockarp, Klippan och Norra Åsum

**Stockholm:** Avrostning Gilingebanan, Knix Tuvängen .

**Södermanland:** GTR Motorpark

**Uppsala:** Rörken och Vessingsboda

**Värmland:** Kristinehamn och Grums Värmlands trafikcenter

**Västerbotten:** Lycksele och Alvik

**Västernorrland:** Varggropen, Norrlands Motorpark och Mitt-sve-rigebanan

**Västmanland:** Salabanen

**Västra Götaland:** Viskafors, Skövde Kartingbana och Glimminge Motorstadium

**Örebro:** Täby Motorstadion

**Östergötland:** Raceland Norrköping och LMS Linköping





## ANDERS LJUNGQVIST MALM - EN DRIVANDE KRAFT

Första motorcykeln fick han som 12-åring. Skruvade tidigt, och körde på gårdet vid Vikbanan i Upplands Väsby. Tre år senare hade han fyra gamla MC och sju mopeder. Tog MC-kort 1979 och körde några år innan familjelivet tog över. Så, när sonen skulle ta MC-kort 2002 köpte han en begagnad Yamaha XT600 off-road hoj och körde som deltagare med SMC Stockholm på grus. Och på den grusvägen är det. Anders Ljungqvist Malm kallas inte pappa-Grus för intet.

**G**ruskonceptet har under årens lopp utvecklats, från ett intresse bland eldsjälur till fullbokade kurser från norr till söder. Anders Ljungqvist Malm har varit med om hela den häftiga resan. I början var det entusiaster som samlades i några distrikt för att köra grus. Visst, det fanns möjlighet att testa löst underlag vid avrostningen, men det var inte mycket mer än lite grus och någon övning.

Att det skulle bli ett gruskoncept inom SMC School med 60 instruktörer med gruskompetens i 19 av landets distrikt var det ingen som trodde för så där 20 år sedan.

-Att man köpte en hoj för 130 000 kronor och satte den i lera fick andra hojåkare att tappa hakan, säger Anders när han minns tillbaka.

Idag finns det tusentals motorcyklister som inte tvekar att göra just det. Sätta hojen i lera. Eller, i vart fall på grus.

Det finns flera personer inom SMC som har banat vägen för gruskurserna, men Anders är en av de drivande krafterna.

Här berättar han hur allt började och vägen fram till dagens kursutbud på rull-

lande småsten.

-Det fanns idéer men inget sammanställt mellan SMC:s distrikt och inte heller någon officiell titel "grusinstruktör" i början av 2000-talet.

Mellan 2002–2006 körde Anders själv sin nyinköpta begagnade Yamaha XT600 som deltagare med SMC Stockholm, som arrangerade tvådagars-kurser på Kungälvens militärskjutfält.

-2006 slutade det gänget. Det verkar gå i sjuårsperioder när det kommer till ideellt arbete. Jag och Håkan Sjölund ville inte att gruskurserna skulle rinna ut i sanden, så då kom tanken på att bli SMC-instruktör och gå kurser i körteknik, och bli duktig. Jag såg ju hur bra instruktörerna som höll i utbildningen på fältet körde.

I samband med sporthojsprojektet 2006 kunde man anmäla sig till att bli instruktör. Sagt och gjort. Anders och Håkan åkte i väg på ett möte. Där hamnade de med ett gäng sporthojsåkare.

-Håkan sa att vi ville köra på grus. Svaret blev att vi borde åka till Uppsala för där kör man både avrostning och Knix, så då gjorde vi det.

-Vi var lite vilse där och sökte efter fler

gruskurser och hur vi skulle kunna utforma dem. Sedan fick vi veta att Peter Janulf i SMC Västernorrland höll i gruskurser i Sundsvall och vi blev rekommenderade att åka dit. Han hade en tvåstegskurs på en grusfotbollsplan. Jag tänkte: Vad ska jag göra på en grusplan i två dagar?

Anders berättar att den kursen fick hans körteknik att utvecklas enormt, och det släppte helt med körningen. Han blev helt såld på det konceptet.

-Jag hade precis köpt en KTM 990 och tyckte den var stor och otymplig, fick inte ordning på någonting. När jag kom därifrån hade jag betydligt bättre koll på hojen och min körning.

### Många nyfikna på grus

Vi hoppar fram till 2009. Året som grusgruppen i SMC Uppsala-Stockholm bildas och började köra gruskurser på Rörken Motorstadium i Uppsala.

-Upplägget var baserat på både Stockholms och Västernorrlands gruskurser, sedan utvecklade vi upplägget under årens lopp.

Konceptet spred sig vidare till distriktet runt omkring. Bland annat blev Söder-

manland och Västmanland nyfikna.

-Jag är anhängare av att skulle vi hålla i kurser så skulle alla instruktörer vara samkörda. Jag var drivande i detta, och brinner för att titta på övningar och göra nya övningar.

Anders föreslog att man skulle ses användag påsk för att köra en avrostning och samtidigt gå igenom hur man skulle lägga upp kurserna.

-Redan då var jag nog med workshop-modellen, att alla ska vara med och bidra, så att vi är överens. Jag tog fram ett underlag som vi utgick ifrån. Det är en fördel om man har en idé att den är genomarbetad.

Ett glatt gäng samlades i Rosersberg den påsken för internutbildning och avrostning. Sedan växte sammankomsten till en fyradagars träff med grus-touring. Än idag kör man varje påsk avrostning samt utbildning för instruktörer, aspiranter och funktionärer på grus, på samma plats.

I början behandlades grusverksamheten lite styvmoderligt inom organisationen, det var inte så populärt med "skogsmullar som leker i sandlådan" som Anders uttrycker det.

-Det enda som fanns innan i de tidigare böckerna var hur man kunde bromsa och köra med låst framhjul på grus, samt några grusövningar under avrostning.

Men det är historia.

### Grus ett vinnande koncept

-Allt fler distrikt inom SMC blev snabbt nyfikna på gruskonceptet och till 2016 var 12 av SMC:s 21 distrikt med på Uppsalas interna grusutbildning.

Det här upplägget och intresset kring detsamma uppmärksammades sedan av SMC Riks som tyckte SMC Uppsalas gruskurskoncept var "världsklass" och ville införa det i samtliga distrikt.

-Vi fick av SMC Riks uppdraget att ta fram en riks-gruskursutbildning och till 2017 hölls den första Gruskompetensutbildningen i Säfsen där 45 SMC instruktö-



rer deltog.

Sedan dess har det examinerats ytterligare ett 20 tal instruktörer med gruskompetens. Efter 2021 års Gruskompetensutbildning finns det idag totalt 60 instruktörer fördelade på 19 av de 21 distrikten inom SMC.

Idag är gruskonceptet ett välsmort maskineri och en stor framgång.

-Våra deltagare skriker efter gruskurser. På de kurser som läggs ut tar platserna slut på några minuter och väntelistorna är långa.

Gruskonceptet har under årens lopp utvecklats och det mycket tack vare ett stort engagemang av Anders Ljungqvist Malm. Men, han är nog med att lyfta fram andra krafter, som bland andra Håkan Sjölund, Peter Janulf från SMC Västernorrland och Niklas Lundin som Anders har skrivit "Råd och Riktlinjer Gruskurser" tillsammans med.

### Instruktörer med gruskompetens

Den instruktör som möter dig på en gruskurs är en SMC instruktör med gruskompetens, alla med ett brinnande intresse för att köra grus och offroad.

-Ja, instruktörernas intresse och körglädje lyser igenom och sprider sig till deltagarna på kurserna.

Anders ser stora fördelar av att distriktet har egna instruktörer med gruskompetens som kan möta den stora efterfrågan, från alla typer av motorcyklister.

-Det är en viktig del av SMC:s kursutbud. Kurserna är relativt enkla och billiga att genomföra då de inte kräver några större anläggningar. Kurserna vänder sig till alla motorcyklister, från de som är osäkra och vill få till tryggheten när grusvägen dyker upp, till de som söker upp grusvägar och kör aktivt.

För den som vill utvecklas finns olika nivåer, från Nivå1 till Nivå2 och Nivå3. Dessutom finns Nivå 1L där "L" står för lätt eller Landsväg.

Från ett gruskorn till ett välfyllt koncept. Det är en häftig resa.

-Det har varit roligt att jobba med det här genom åren. Vi har mött alla olika typer av motorcyklister, de som kommer med en äventyrshoj och är livrädda för gruset och de som manövrerar sin sport-hoj med lätthet direkt från start och som tycker det är superkul. Vi vill gärna få in de MC-förare som vänder när de kommer fram till en grusväg så att de känner sig tryggare.

Ja, idag är det ingen som tappar hakan om man vill sätta sin 130 000 kronors-hoj i leran. Tvärtom.

Text: Annika Nilsson.



## BAKGRUND SMC GRUS

**2002–2006:** SMC Stockholm höll tvådagarskurser på Kungsängens skjutfält, fokus på körning väg.

**2004–2009:** SMC Västernorrland körde tvådagarskurser i huvudsak på grusplan. Fokus körteknik och hanteringsövningar.

**2009:** Grusgruppen SMC Uppsala - Stockholm bildades och började köra gruskurser på Rörken Motorstadium, Uppsala. Baserade på SMC Västernorrland och SMC Stockholms kurser.

Sedan 2009 har grusgruppen SMC Uppsala-Stockholm varje år under påsk kört avrostning och utbildning för instruktörer, aspiranter och funktionärer.

**2011:** SMC riks grusinstruktörskurs i Branäs.

**2012:** SMC riks grusinstruktörskurs i Kilsberg.

Utveckling i SMC riks regi stannade av men fortsatte ute i distriktet och 2016 var man 45 instruktörer på grus i 13 distrikt.

**2017:** SMC:s första grusinstruktörsutbildning med examinering, 18 distrikt och 51 instruktörer.

**2019:** Den 1 september blev SMC Grus Certifierad.

**2021:** Idag finns 60 instruktörer med gruskompetens, fördelade över 19 distrikt.



# SMC GRUSKURS ÄR TILL FÖR ALLA!

Brukar du bli överlycklig när det kommer en grusväg eller vänder du direkt? SMC Gruskurs är till för alla typer av förare, oavsett om man älskar eller avskyr grusvägar. Målet är att ingen ska behöva vända bara för att man råkar hamna på en grusväg. Det finns flera olika gruskurser, för rena landsvägshojar och fram till avancerade grusäventyr. Att behärska ett löst underlag är nyttigt och lärorikt för alla MC-förare oavsett MC.

**K**ring 2010 så började marknaden för det så kallade offroad- och adventure segmentet att växa ordentligt och intresset för att resa med motorcykel, och gärna på grusvägar, ökade lavinartat. En av världens mest sålda MC-modeller alla kategorier var och är BMW:s GS 1200/1250 i olika varianter och den har sålt så mycket genom åren att den skapat en egen nisch.

GS försäljningen har varit så stark att alla stora tillverkarna varit tvungna att utveckla egna adventuremodeller för att inte missa tåget. Senast ut på den marknaden var Harley-Davidson, vilket få hade kunnat föreställa sig skulle bygga en sådan typ av motorcykel.

De senaste åren har nästan hälften av alla större motorcyklar som sålts varit någon form av offroad/adventure MC.

Adventure segmentet har blivit ett grundmurat fundament som vissa tillverkare, speciellt de europeiska, numera står stadigt på.

Med ett ökande antal fordon, som dessutom är tänkta ska köras på lösa underlag såsom grus och sand, så följer ju även olyckorna med. Eftersom vi ofta kör i betydligt lägre farter när vi kör på grusvägar så har olyckorna ändå varit relativt lindriga, men det har förekommit svårt skadade och förolyckade även där. I och med detta så har även en ny kategori utbildningar fötts med alltifrån rena gruskurser till stora "event" med så kallad Rally- och Äventyrstouring där man kombinerar upplevelser med utbildning.

SMC började organisera gruskurser runt 2010 för att ta fart ordentligt under 2015/2016, då även gruskurserna fick ett färdigt utbildningsprogram. Detta har visat sig vara ytterst framgångsrikt och gruskurserna är det kurssegment som ökat mest inom SMC School de senaste åren. Sedan 2019 så är också gruskurserna certifierade enligt European Motorcycle Training Quality Label, och finns under SMC:s kursparaply.

Gruskurserna skiljer sig från det vanliga kursutbudet, framförallt i själva genomförandet. Gruskurserna har en egen metodik som bygger på små, korta övningar där vi hela tiden lägger på nya moment. Detta upplever deltagarna som att de snabbt går framåt och utvecklas vilket gör att kursen upplevs som extra rolig. Vi människor tycker ju om att lära oss nya saker och att känna att vi utvecklas så snabbt som vi gör med den här metoden är tilltalande.

## Utmaningar

Att köra MC på grus och asfalt är i princip samma sak. Vi ska sitta, titta, gasa och bromsa rätt och svänga med samma teknik som vi använder på kurvkurserna. Grusets beskaffenhet innebär dock en lite annan utmaning för MC-föraren eftersom greppet är annorlunda och motorcykeln då också betar sig annorlunda. Vi kan inte bromsa lika hårt eller ta in lika mycket med motstyrningen eller gasen. På grus mås-



te man helt enkelt lära sig att köra extra mjukt, vilket också ger en positiv effekt när man överför den här körstilen på asfalten.

Grusvägarna har också den egenskapen att de aldrig är likadana. Visst kan asfalt skilja sig från en annan vägs asfalt men det är fortfarande asfalt. Grusvägar kan vara hårda och mjuka, fasta och lösa. På bara någon kilometers körning kan man behöva köra på grus, sand, lera, makadam, stenar och gräs. Vägen kan vara jämn och slät eller ha fläckvis med rullgrus för att snabbt bli smal och spårig med gräs i mitten, och allting där emellan. Kort sagt så finns det ingen klar definition på vad en grusväg är för något.

När vi kör på asfalt så är de flesta av oss rädda för att däcken ska släppa, att det ska bli halt och att motorcykeln ska kännas osäker. Speciellt våt asfalt kan upplevas som förrädisk vilket kan göra många förare lite stela i sin körning.

Lösa underlag som grus gör att motorcykeln är lite "flytande" vilket beror på att vi inte har det fästet som vi har på asfalt. När man lärt sig att motorcykeln ändå är förutsägbar så kommer man istället att börja att tycka det är roligt.

Däcken har ju redan släppt så då finns det ju ingen anledning att vara rädd längre, det har ju redan hänt, eller hur?

Många som lärt sig att köra grus vittnar om att de är mycket tryggare på grusväg än på asfalt eftersom gruset är mer pålitligt. En motorcykel kommer alltid att röra sig lite i gruset och jag måste slappna av och låta den göra det eftersom det är så det ska vara, som förare har jag har inte något val än att acceptera läget. När jag väl har kommit över sensationen att motorcykeln inte är lika planterad som på asfalt, men uppför sig förutsägbart iallafall,



Grusvägarna har också den egenskapen att de aldrig är likadana. Visst kan asfalt skilja sig från en annan vägs asfalt men det är fortfarande asfalt. Grusvägar kan vara hårda och mjuka, fasta och lösa

så kommer oron att övergå till trygghet och glädje, vilket tusentals MC-förare redan har upptäckt.

### Steg och nivåer

Precis som på BKK så finns det olika steg eller nivåer som vi kallar dem på gruskurserna. Nivå1L, Nivå1, Nivå2 och Nivå3. Många av distrikten kör ofta gruskursen som en tvådagars helgkurs med både Nivå1 och Nivå2. Sen kompletterar man med Nivå3 senare under säsongen.

Nivå1 finns som två varianter. Nivå1 och Nivå1L där L betyder Landsväg. Ni-

vå1L är till för precis alla tvåhjuliga varianter som finns på våra vägar. Alltifrån custom och sporthojar, små och stora motorer och från gatcykel till stora adventure MC, alla kan gå en Nivå1L kurs.

Nivå1L och Nivå1 innehåller samma övningar, det är bara attityden på deltagarna som skiljer sig åt. Många som kommer på en Nivå1L tycker att grus är fruktansvärt otäckt, men har bestämt sig för att åtminstone slippa vända vid ett vägbygge eller en kortare grusvägssnutt.

Deltagarna som kommer på en Nivå1 kurs har ofta ett mer positivt förhållande till



är helt ny på grus eller har tävlat i rally i flera år så ska du köra nivåerna i rätt ordning.

Gruskurserna börjar exakt likadant som alla andra av SMC:s kurser. Man anländer till övningsplatsen, skriver in sig, motorcykeln kontrolleras säkerhetsmässigt och man får en genomgång av dagens agenda, vilka säkerhetsinstruktioner som gäller, när vi ska äta och var toaletterna finns. Det förekommer att vi har en gruppindelning men det är inte självklart, det finns ingen hastighetsindelning och alla gör övningarna på sitt eget sätt och efter sina egna erfarenheter. Om själva övningsplatsen är uppdelad i två mindre delar så kan det dock vara en fördel med två grupper.

Själva övningsplatsen i sig är oftast en stor grusplan typ en parkeringsplats eller en byggarbetsplats eller liknade, det spelar inte så stor roll bara det är en jämn, stor grusplan utan annan trafik.

De flesta av gruskurserna börjar med en liten sväng på en grusväg, dels som uppvärmning men också för att alla ska få en referens och en målbild om hur det känns innan kursen att köra på grus. Sen avslutar vi kursdagen med att köra samma grussträcka en gång till, för att alla ska få en positiv upplevelse av hur mycket vi har utvecklats sedan vi började på morgonen.

Efter den lilla referenssträckan så börjar då själva kursen. Den består av en mängd olika övningar där man i princip kör samma sträcka flera gånger men hela tiden med ett tillägg i form av en ny kunskap eller tips som instruktörerna ger. Detta gör att vi hela tiden har en fräsch referens att jämföra med och då också får se och känna hur snabbt vi utvecklas på att köra på grus.

Nivå1 och Nivå1L handlar mycket om att våga bromsa, på alla möjliga sätt och från olika farter. Syftet är hela tiden att öka tryggheten på motorcykeln.

Första övningen kan vara att bara åka från ena sidan av grusplanen till den andra. Bromsa till stopp, vända MC:n och köra tillbaka, bromsa till stopp, vända MC:n, köra till andra änden och bromsa till stopp... och så vidare.

Efter 5-10 minuter så stoppar instruktören övningen, samlar alla och har en ny teoretisk/praktisk genomgång, det kan vara så enkelt som att bara lyfta på blicken och uppleva skillnaden.

Nästa övning kan vara hur man ska hålla fötterna, övningen efter det blir hur man kniper med knäna, håller i styret, förflyttar sig på sadeln, och så vidare. Vi kommer såklart att göra lite andra övningar också förutom att bromsa, till exempel att nosa lite på Nivå2 för att ge en inblick i vad de andra nivåerna handlar om.



grusvägar och har som mål att bli bättre på att köra på grus. Det kan fortfarande vara alla typer av motorcyklar men förarens mentala inställning är annorlunda. Om kursen dessutom är en tvådagars med Nivå1 och Nivå2 efter varandra så sätter det den mentala ribban på ett annat sätt.

Vi får ofta frågan, speciellt från erfarna grusåkare, om de inte kan hoppa över Nivå1. Då får vi alltid förklara att nivåerna egentligen inte handlar om att höja svå-

righetsgraden utan mer handlar om att få en röd tråd genom kursutbudet. Eftersom Nivå2 bygger på övningarna från Nivå1 så går det alltid en massa energi åt att ge den förare som hoppar in på Nivå2 tillräckligt mycket kunskap för att kunna hänga med deltagarna som gått Nivå1. Hoppas man in i kursen på Nivå2 så missar man helt enkelt en massa grundläggande teknik som även de erfarna förarna inte alltid har koll på. Detta tar bara onödig tid så oavsett om du



Nu frågar sig såklart vän av ordning hur det kan vara roligt att tillbringa en hel dag på en grusplan och bara köra fram och tillbaka? Svaret på det är att det svåraste med att vara instruktör på gruskurserna är att få deltagarna att avbryta så vi kan ge en ny instruktion eller övning, alla har så roligt att de inte vill sluta köra. Man måste helt enkelt prova för att förstå!

Nivå2 handlar om att kunna svänga och allting som man ska tänka på där.

Principen är densamma som på Nivå1 och Nivå1L förutom att vi kör i serpentiner och små och stora svängar istället för bara bromsövningar. Vi lär oss hur man sitter och står, hur man svänger, tittar och använder kroppsförflyttning, precis som på BKK och Knix-kurserna, men anpassat för att köra på lösa underlag.

Nivå2 bygger också på att man kan styra sin motorcykeln med både gas och broms.

**Varför gå en gruskurs?**

Tänk er att vi kommer körande på en grusväg och bakom en krök eller krön så dyker ett hinder upp. Det kan vara en timmerbil eller att vägen är avgrävd. Vi måste alltså bromsa, svänga och byta riktning.

Gruskursens syfte är helt enkelt att ge er som deltagare tillräckligt mycket kunskaper för att kunna hantera MC:n på lösa underlag och göra en kompetent undan-

manöver. Tack vare sättet vi kör kurserna på så blir det också väldigt mycket mängdträning vilket skapar muskelminne som är nödvändigt när något oförutsett inträffar.

En motorcyklist som genomfört Nivå1 och Nivå2 på en gruskurs är helt enkelt bra mycket mer rustad när någonting händer. Verktygslådan har fått fler verktyg, som även är användbara på asfalt.

Vi rekommenderar alltid alla våra deltagare att gå alla våra kurser, både BKK, Knix och en gruskurs, åtminstone Nivå1 eller Nivå1L. Som förare är man väldigt mycket mer kompetent på sitt fordon efter en sådan kunskapsförbättring, på alla typer av underlag. Även om jag älskar att köra på asfalt med min motorcykel så kommer gruskunskaperna att ibland behövas, och tvärtom. Många av övningarna på BKK och Knix känner man också igen på gruskurserna och tvärtom.

På gruskursen finns det även en Nivå3 och den är riktad till dig som har grus som ditt huvudintresse. Du väljer grusvägen framför asfalten, reser mycket och kör gärna på riktigt usla vägar med olika former av hinder.

Nivå3 handlar om att komma över eller runt dessa hinder vilket kan vara att köra över diken, över stockar, i lös sand, vända MC:n i en backe, bogsera MC och liknade övningar. Nivå3 är inte nödvändigtvis svårare än de övriga nivåerna, det



handlar återigen om en mental inställning i vad jag vill göra med min motorcykel.

Precis som på alla andra av SMC:s kurser så finns det en röd tråd och det är att allting ska vara kopplat till trafiken och de trafiksituationer vi kan stöta på. Många av momenten vi övar, framförallt på gruskurserna kan ibland verka som att de inte har något samband eller syfte men målet är alltid att i slutet på dagen sy ihop säcken och skapa förståelse för varför vi gjort alla dessa olika moment.

För er som inte provat, anmäl er till en gruskurs och prova på, det är garanterat bland det roligaste ni gjort på två hjul oavsett vilken sorts motorcykel ni kör.

*Text: Niklas Lundin.*



# RESURS I SMC SCHOOL

”Utan resurser ingen körning” brukar man säga om resurserna som hjälper till vid våra utbildningar. Att resurserna är en mycket viktig pelare i verksamheten i School går inte att understryka nog. Vad gör då en resurs?

**R**esurserna har många uppgifter under en kursdag och det första som man ser och tänker på är att man står och flaggar vid banorna. Det är dock en av många saker en resurs kan göra under en dag. Mycket av resursernas arbete sker i bakgrunden, övningsområdet färdigställs inför en kursdag, det ska fixas med material till grupperna, fika och mat ska ordnas. Om någon förare råkar på problem på övningsområdet så åker resurserna ut och hjälper till. En del resurser tycker om att organisera arbetet kring övningsområdet och ser till att allt flyter på. Resurserna är alltid ovärderlig hjälp för deltagare, instruktörer och andra som jobbar på våra kurser.

Varför gör vi detta? För att vi har roligt tillsammans!

## Hur blir man resurs?

När vi jobbar med allt ideellt arbete i SMC finns det alltid behov av människor som vill hjälpa till. Resursens arbete är ovärderligt inom allt arbete i SMC. Om man jobbar som resurs så blir man en viktig del av SMC:s verksamhet och kan ta del av det vi jobbar med. Resurser kan gå utbildningar via SMC bland annat HLR och andra bra utbildningar med till exempel SVEMO som utbildar personal för tävlingar inom motorsporten. Det gör att man kan jobba tryggt när vi har evenemang.

Hur blir man då en resurs?

Enklast vägen att gå är att prata med, eller mejla, ert distrikt så tar de hand om er. Distrikten hittar du på: [www.svmc.se/club/distrikt/](http://www.svmc.se/club/distrikt/)







## INSTRUKTÖR I SMC SCHOOL

Du har säkert gått många av våra kurser och tänkt "det vore kul att lära andra att hantera sin motorcykel". Ta chansen, det kan vara precis dig vi söker.

**B**rinner du för att utbilda MC-förare, är pedagogisk och social, då kan du vara personen vi söker till School-verksamheten.

### Hur blir man instruktör?

Om du vill bli instruktör så börja med att ta kontakt med ditt distrikt. Då får du starta som aspirant och gå tillsammans med instruktörer för att se och lära. När du har varit med på avrostningar och kurvkurser så får du en insyn i hela vårt utbildningskoncept. Instruktörer måste gå utbildningar Råd & Riktlinjer, det är den teoretiska delen som är en del av certifieringen och alla våra utbildningar. Sedan har vi bilagor till exempel Kurvboken.

Dessa utbildningar ordnas oftast via SMC centralt eller i distrikten och är en del av utbildningen. När allt är klart kan du examineras till en SMC instruktör.

En bra instruktör är en person som är bra på att handskas med människor och brinner för att utbilda MC-förare.

Ta kontakt med ditt distrikt så tar de hand om dig. Distrikten hittar du på: [www.svmc.se/club/distrikt/](http://www.svmc.se/club/distrikt/)

Vår litteratur finns på nedanstående sida. Där hittar du Råd och Riktlinjer Grunddokument med tilläggs bilagorna: [www.svmc.se/school/utbildning/rad\\_riktlinjer/](http://www.svmc.se/school/utbildning/rad_riktlinjer/)

**Kör motorcykel som om du älskar livet**

//Jesper Christensen/Generalsekreterare SMC



Foto: Gustav Mårtensson

OM JAG ÄR MEDLEM?  
– SJÄLVKLART,  
JAG KÖR JU HOJ.



[www.svmc.se/blimedlem](http://www.svmc.se/blimedlem)



## Sveriges MotorCyklister

Gamla Tunavägen 30, 784 60 Borlänge

Tel: 0243-669 70

[www.svmc.se](http://www.svmc.se) • [info@svmc.se](mailto:info@svmc.se)

