

LOGGBOK

Instruktörsaspirant



LOGGBOK

Instruktörsaspirant

Tillhörande

Medlemsnummer

Telefon

Mail

Sveriges MotorCyklister

Gamla Tunavägen 30, 784 60 Borlänge
0243-669 70
www.svmc.se



Sveriges MotorCyklister

Mitt aspirantskap

Jag blev aspirant den [datum].....

på anmodan av [namn].....

Min mentor är [namn].....

som jag når på [telefon].....

eller [mail].....

Utbildningen och åtaganden

Som aspirant går du med en erfaren instruktör och lär dig mer. Det är du som aspirant som är ansvarig för att du uppfyller de kraven som listas i denna bok. Kontrollera med kursansvarig vad gäller ersättningar för respektive kurs.

Mina kursdagar som deltagare

Avrostning/Knix/Grus/BKK

..... Datumplats

..... Datumplats

..... Datumplats

..... Datumplats

..... Datumplats

..... Datumplats

..... Datumplats

..... Datumplats

Obligatoriska utbildningar utöver kursdagar

Genomförs av aspiranter

- SMC:s kurs i Råd & Riktlinjer enligt ACEM - DVR Quality Label

Genomförs av instruktörer såväl som aspiranter

- Första hjälpen (HLR) med distriktet (genomförs minst en gång vartannat år)

Utförda kursdagar som aspirant

För att både få förståelse för den variation av deltagare som en instruktör kan stöta på och få en bred bank av övningar till varje utbildningssteg ska varje aspirant genomföra följande plan

- Aspiranten ska helt eller delvis (enbart) assistera/följa med en instruktör **minst** 2 gånger per moment och få förståelse för steg 1 till 3.
- Aspiranten ska själv leda utbildningen, endast under överseende av en instruktör, **minst** 1 gång per moment.

Min väg till instruktör

Matrisen på nästa sida ifylles med datum och signatur av ansvarig instruktör för dagen då aspiranten fullgjort åtagandet med tillfredställande resultat. Dvs aspiranten är "redo att gå vidare i aspirantutbildningen".

Min utbildningsmatris

– Fyll i datum och ansvarig instruktörs signatur efter genomförande.

	Deltagare	Assisterat 1:a gången	Assisterat 2:a gången	Assisterat 3:e gången	Instruerat själv 1:a gången	Instruerat själv 2:a gången	Instruerat själv 3:e gången	Godkänd av Utb.Grp.
Kurs Råd & Riktlinjer		För dessa utbildningar krävs endast godkänt deltagande.						
L-ABC/HLR								
* Pedagogik- utbildning								
* Prakt. övningsdag								
* Teoridag								
Steg 1. Motorcykeln								
Gaskontroll								
Broms								
Motstyrning								
Steg 2. Vägen								
Svängpunkt								
Blick								
Sittställning								
Steg 3. Människan								
Bred blick								
Överlevnads- reaktioner								
Riskmedvetenhet								
* Steg 4 Ind. Coaching								
Grundkurs								
Bromsövning								
Manövergård								
Grusmoment								

* Ej obligatoriskt. Ev. distriktskrav

Checklista för mentorer och kunskapskrav på aspiranter

Denna lista är till för samsyn mellan mentorerna samt att säkerställa att instruktörsaspiranter får en god utbildning. Tanken med detta system är att examinationen ska klaras utan några som helst tvivel.

1. Riskmedvetenhet

- 1.1. Aspiranten har goda kunskaper om vilken typ av olyckor som är vanligast.
- 1.2. Aspiranten kan enkelt koppla övningsmoment till olika risksituationer i trafik.
- 1.3. Aspiranten kan väcka tankeprocess hos deltagaren angående attityd och riskmedvetenhet.
- 1.4. Aspiranten tar ansvar även för andras deltagare.

2. Körfärdighet

- 2.1. Aspiranten har en god körteknisk förmåga och kan köra avslappnat tillsammans med sina deltagare samt kör med goda marginaler.
- 2.2. Aspiranten har goda marginaler då han/hon följer efter en deltagare och tar inga onödiga risker. Aspiranten har även förståelse varför han/hon ska göra detta.
- 2.3. Aspiranten har gått som hjälpinstruktör i alla moment och med fördel i alla hastighetsnivåer. Aspiranter ska klara punkt 2.1 och ha en klar trygghet i sin körning.

3. Självsikt

- 3.1. Aspiranten har god självinsikt och visar att han/hon är medveten om han/hon begått ett misstag i sin körning.
- 3.2. Aspiranten har tillräckligt med självförtroende för att självständigt genomföra teoriundervisningen samt kan utföra detta på ett bra sätt.
- 3.3. Aspiranten kan ta feedback både gällande sin körning och sitt instruktörsskap.

4. Teori

- 4.1. Aspiranten har god kännedom om SMC, SMC:s mål och SMC:s värderingar samt organisationens verksamhet i stort.
- 4.2. Aspiranten har gått kursen, läst och förstått Råd och Riktlinjer.
- 4.3. Aspiranten använder företrädesvis aktiverande pedagogik.
- 4.4. Aspiranten är klar och tydlig när han/hon håller sin teori.
- 4.5. Aspiranten ger feedback med stöd av Råd och Riktlinjer och hittar inte på egna teorier.
- 4.6. Aspiranten kan använda sig av olika inlärningssätt samt visar förståelse för att alla har olika sätt att lära sig saker på.

5. Hantering av (krävande) deltagare. (Utanför banan)

- 5.1. Aspiranten har ett respektfullt och ödmjukt bemötande mot sina deltagare och är lyhörd för deltagarnas förväntan om kursdagen.
- 5.2. Aspiranten visar alla deltagare i gruppen uppmärksamhet och får dem att känna sig sedda och lyssnade (hörda) på.
- 5.3. Aspiranten kan hantera konflikter.
(Diskussionspunkter för mentorer tillsammans med aspirant nedan.)
 - a) ex. Deltagare som inte håller med om en viss teori.
 - b) ex. Deltagare som stör inom gruppen.
 - c) ex. Deltagare som är blyga.
 - d) ex. Deltagare som har fått olika svar på frågor från olika instruktörer.

6. Identifiera felbeteenden. (På banan)

- 6.1. Aspiranten kan hantera och åtgärda riskbeteende (klotvarningar.)
(Diskussionspunkter för mentorer och aspirant neda.)
 - a) Vad är ett riskbeteende?
 - b) Vad skall jag göra om jag ser en deltagare som har ett riskbeteende?
 - c) Aspiranten kan identifiera felbeteenden hos deltagare.
 - d) Aspiranten kan identifiera var problemet ligger hos en deltagare med felbeteende.

7. Kursdag som helhetsupplevelse

- 7.1 Aspiranten bemöter deltagare med glädje, respekt och kan tillgodose dennes förväntningar om en rolig och lärorik dag, både på och utanför banan.



Steg 0 – Riskanalys (Behovsanalys)

Bygg alla övningsmoment på en eller flera av deltagarens självupplevda händelser. Koppla händelserna och övningarna till trafiken. Få deltagaren att uppleva och förstå övningen/verktygens betydelse för hur deltagaren kan hantera och planera trafiksituationer i sin dagliga körning.

Steg 1. Motorcykeln

I detta steg får deltagaren lära sig hur reglagen påverkar motorcykeln.

Praktik

1. Gaskontroll. Använd gasen mjukt och börja gasa när du ser var du ska.
 - Bättre grepp och stabilitet.
2. Motstyrning. Gör deltagarna varse om att de använder motstyrning, tryck på inre styrhalvan.
 - Undanmanöver.
3. Broms. Broms inför kurva med fokus på körställning, ansättning och blick.
 - Kortare bromssträcka.
 - Ökad stabilitet.

Mjuka värden

- Grundläggande reflektionsövning kring riskmedvetenhet, självkänedom, överlevnadsreaktioner och attityder.

Steg 2. Vägen

I detta steg får deltagarna lära sig att nyttja vägen och anpassa sin körteknik till rådande förhållanden.

Praktik

1. Blick. Aktiv blickstyrning.
 - Upptäcka faror i tid.
 - Framförhållning i körningen.
2. Svängpunkt. Tidig- och sen svängpunkt.
 - Ser bättre genom en kurva med sen svängpunkt.
 - Syns bättre i en kurva.
 - Ger bättre marginaler i utgången av kurvan.
3. Körställning, kroppsförflyttning.
 - Svårt att göra undanmanöver om man "hänger".
 - Bättre stabilitet och grepp om MC:n är mer upprätt.

Mjuka värden

Interaktivt seminarium ang. potentiella risksituationer.



Steg 3. Människan

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

Praktik

1. Avslappnad körställning. Lös i armar och förankrar sig med knän och ben på MC:n.
 - Minskar utmattning.
 - Ger bättre känsla för vad MC:n gör.
2. Bredblick. Periferi och fokusseende och hur dessa kan användas.
 - Lättare att planera körningen.
 - Upptäcker faror tidigare.
3. Överlevnadsreaktioner. Återkoppla till Steg 1 och 2.
Övningar; Gaskontroll, motstyrning, broms, blickövningar, svängpunkt och körställning
 - Ökad självkänedom.

Mjuka värden

Människans överlevnadsreaktioner.

Steg 4. Individuell coaching

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

Praktik

1. Individuell coaching efter deltagarens behov.

Mjuka värden

Interaktiva individanpassade diskussioner ang. riskmedvetenhet, självkänedom, överlevnadsreaktioner och attityder.

Grundkurs Bromsövningar

I dessa övningar får deltagaren lära sig hur man kan bromsa effektivt till stopp, med eller utan utanmanöver.

Praktik

1. Avslappnad körställning. Lös i armar och förankrar sig med knän och ben på MC:n.
 - Minskar utmattning.
 - Ger bättre känsla för vad MC:n gör.
2. Hög blick. Periferi och fokusseende och hur dessa kan användas.
 - Lättare att planera körningen.
 - Lättare att hålla balansen.
3. Bromsteknik
 - Ökad kunskap om hur bromsen används effektivt och hur MC:n reagerar under belastning.

Mjuka värden

Människans överlevnadsreaktioner.

Grundkurs manövergård

I dessa övningar får deltagaren utveckla sin balans och lära sig att behärska MC:n framförs i låga färter, t.ex. på parkeringar, i köer och i trånga utrymmen.

Praktik

1. Balansövningar i körgård.
 - Ger bättre känsla för vad MC:n gör.
2. Blick. Periferi och fokusseende och hur dessa kan användas.
 - För att planera körningen.
 - För att hålla balansen.

Mjuka värden

Interaktiva individanpassade diskussioner ang. riskmedvetenhet, självkänedom, överlevnadsreaktioner och attityder.

Grusmoment

I dessa övningar får deltagaren lära sig hur MC:n betar sig på lösa underlag och hur man som förare kan hantera sin MC under sådana förhållanden.

Praktik

1. Accelerera och bromsa på lösa underlag.
 - Ger bättre känsla för hur MC:n betar sig på t.ex. grus.
 - Tar bort en del av osäkerheten som många upplever när de måste hantera lösa underlag vid t.ex. vägarbeten och grusvägar.
2. Svänga på lösa underlag (enkel serpentinövning).
 - Ger bättre känsla för hur MC:n betar sig i sväng på t.ex. grus.
 - Tar bort en del av osäkerheten som många upplever när de måste svänga på lösa underlag

Mjuka värden

Människans överlevnadsreaktioner.

Observera

Grusmomentet är till för att alla aspiranter/instruktörer ska ha provat på hur det känns att köra på grus och som inspiration till att gå fördjupning-skurs för att bli grusinstruktör. Denna kurs kan man gå efter den vanliga instruktörsutbildningen.

Läs mer om grundkursövningarna i respektive bok, Råd & Riktlinjer Grundkurs respektive Gruskurs som finns under kursdokumentation på SMC:s hemsida.

Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

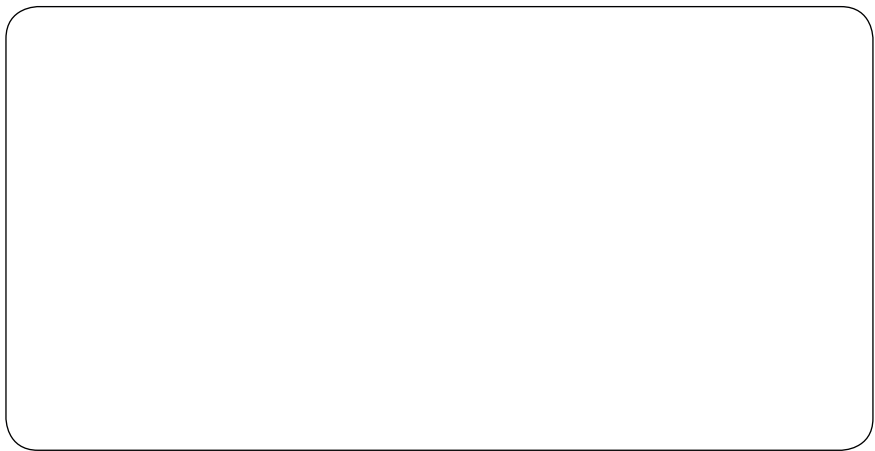
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

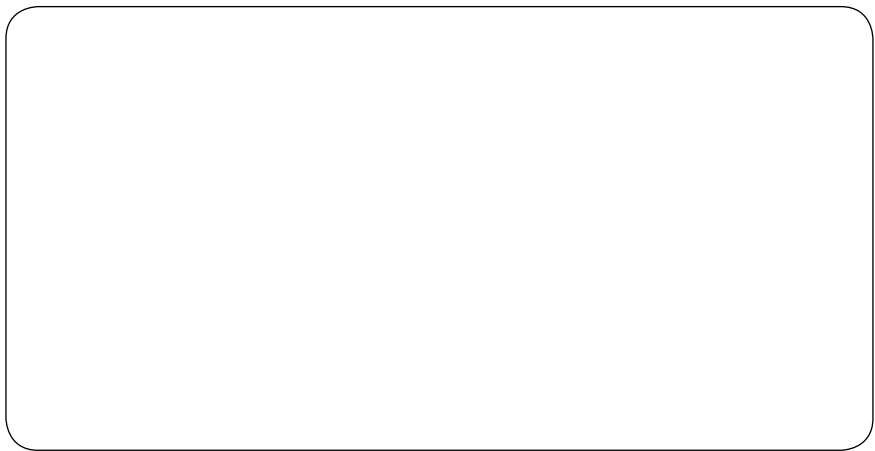
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

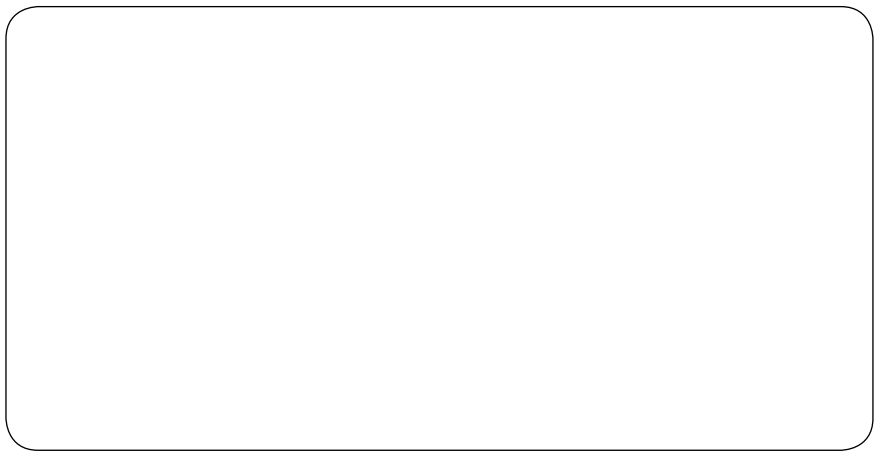
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

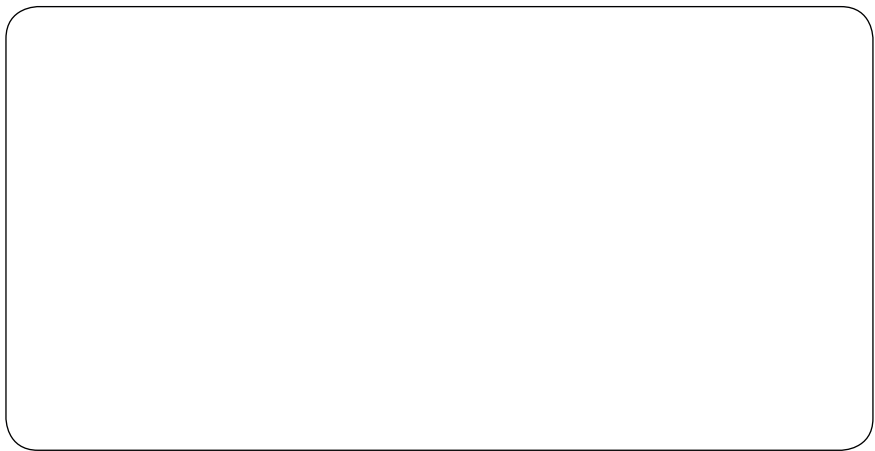
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

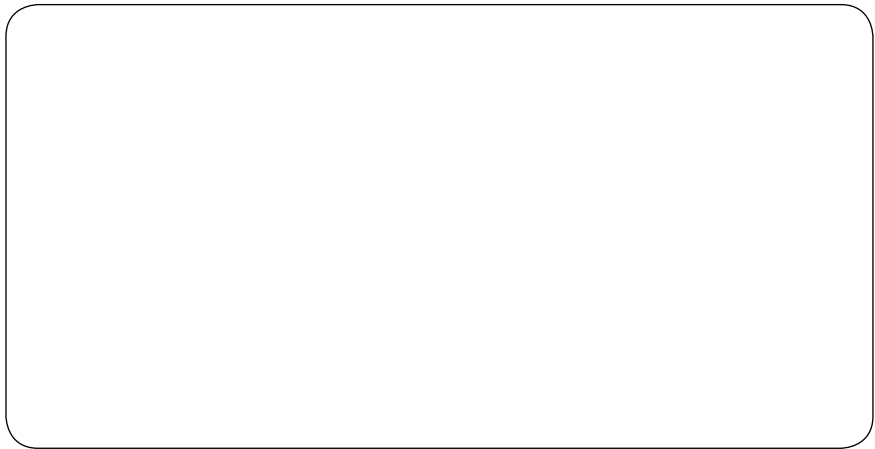
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

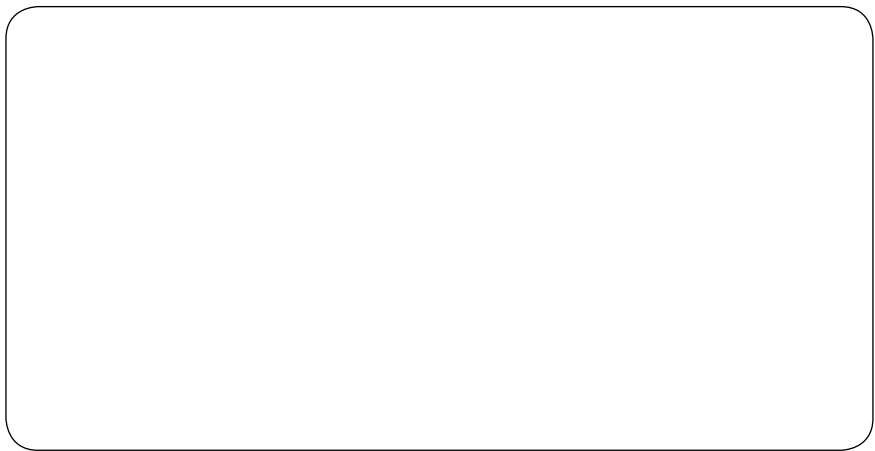
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

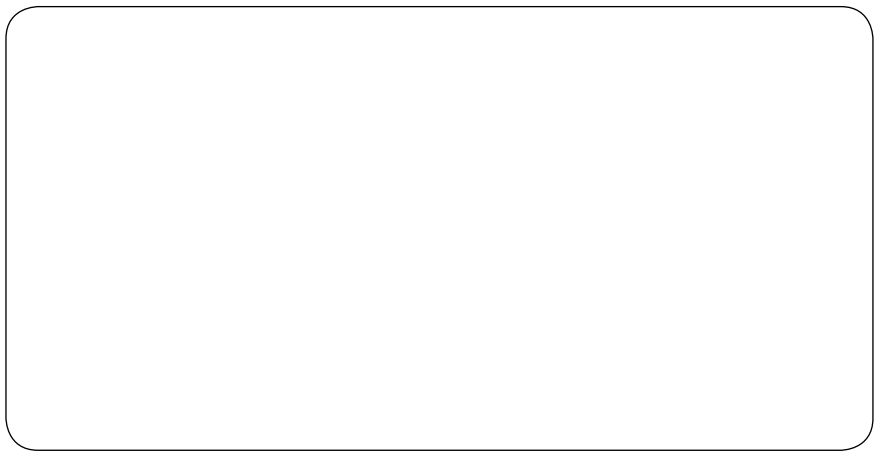
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

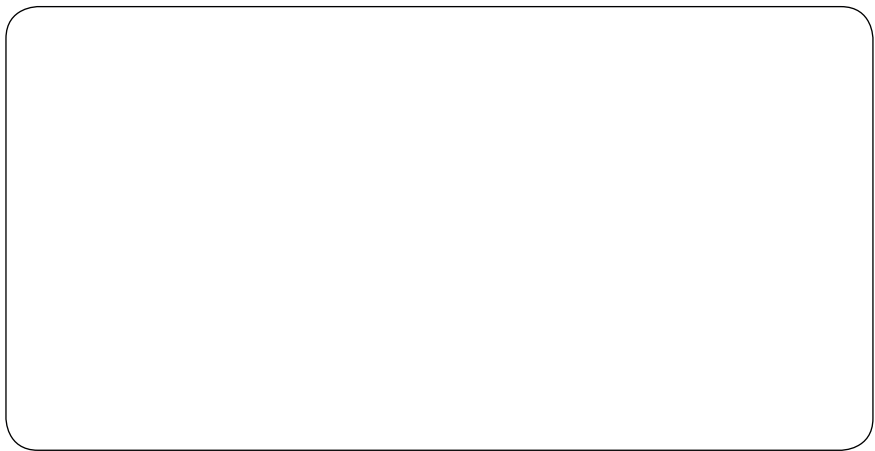
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

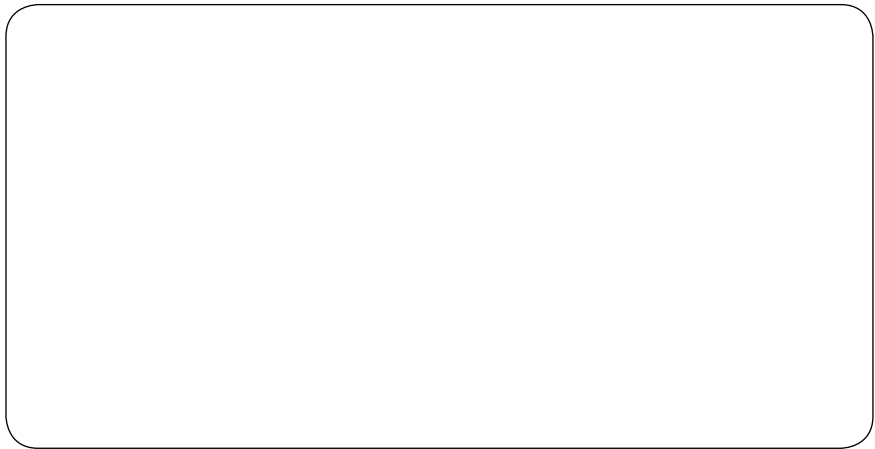
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

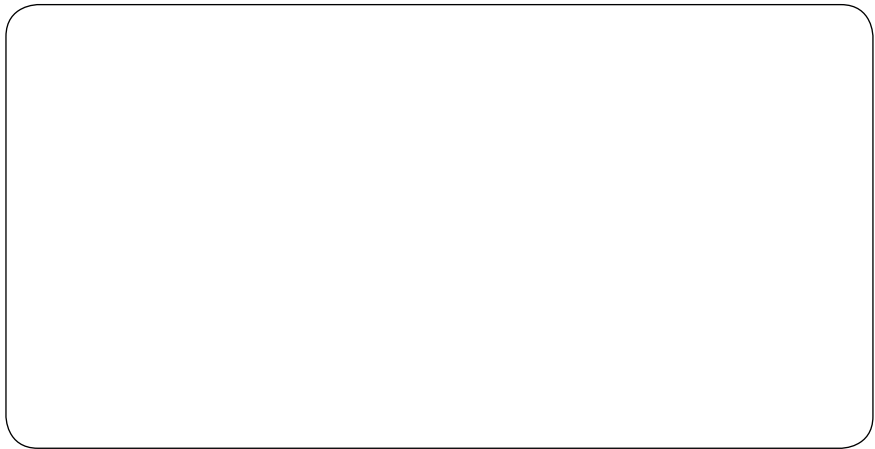
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

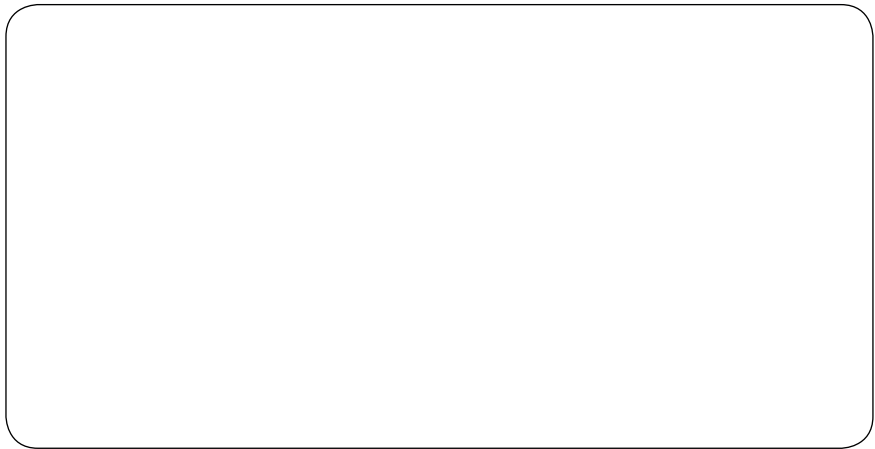
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

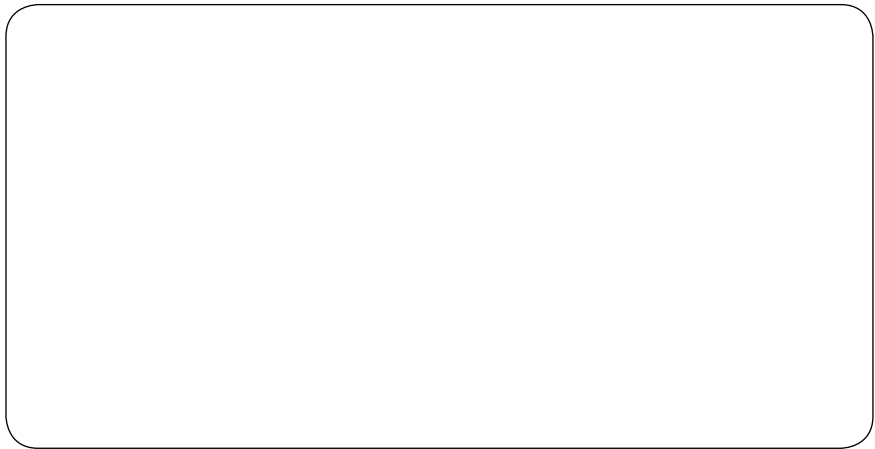
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

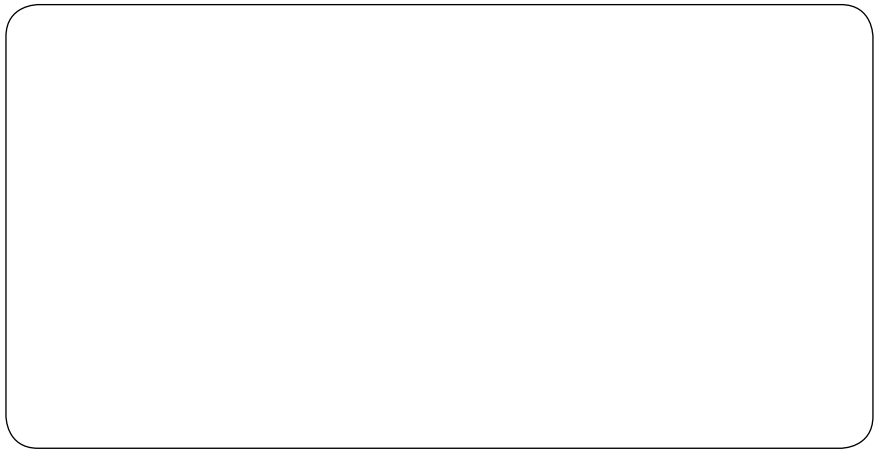
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

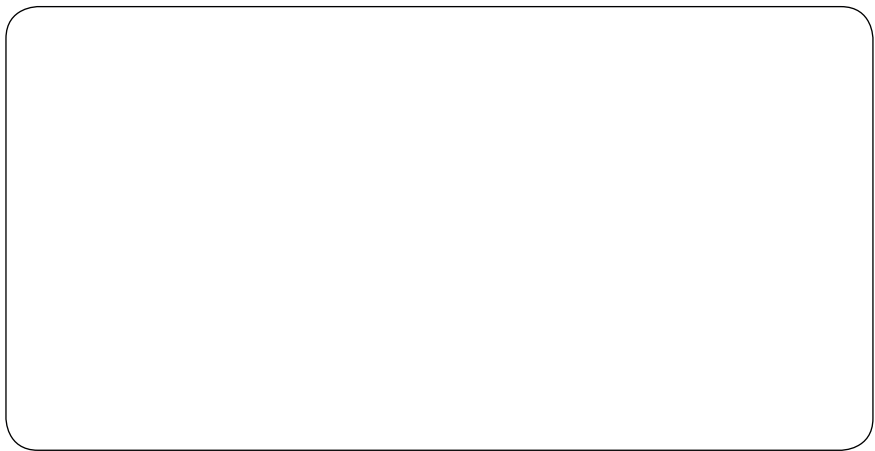
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

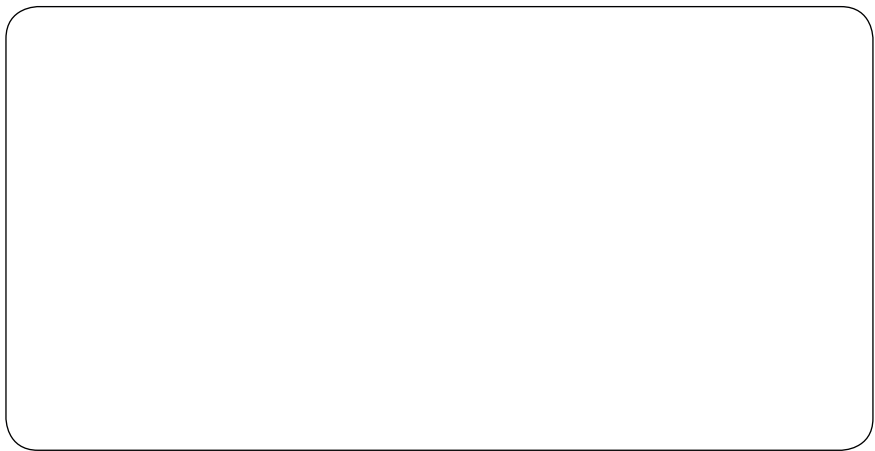
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

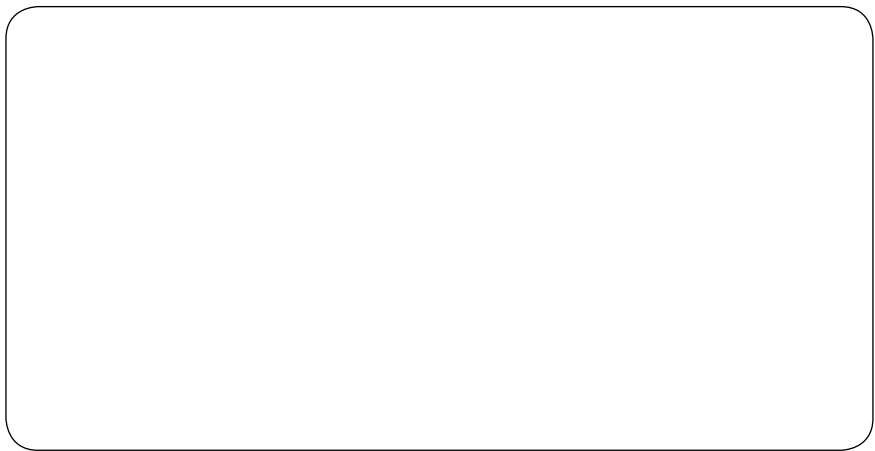
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

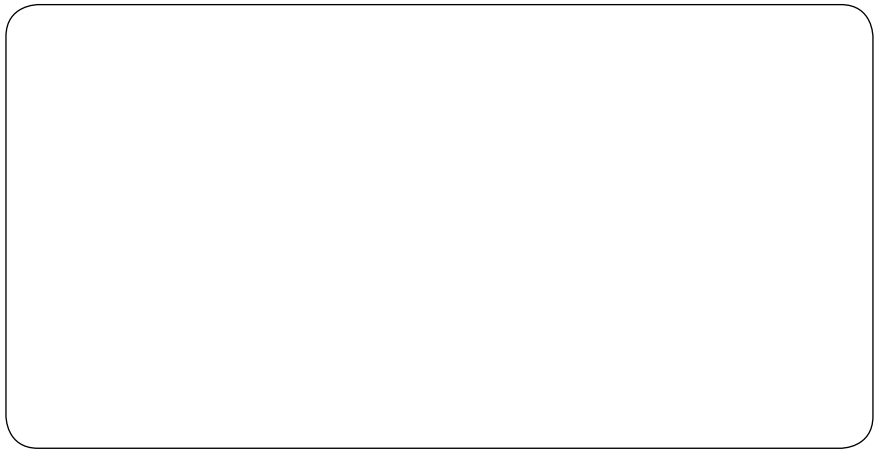
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

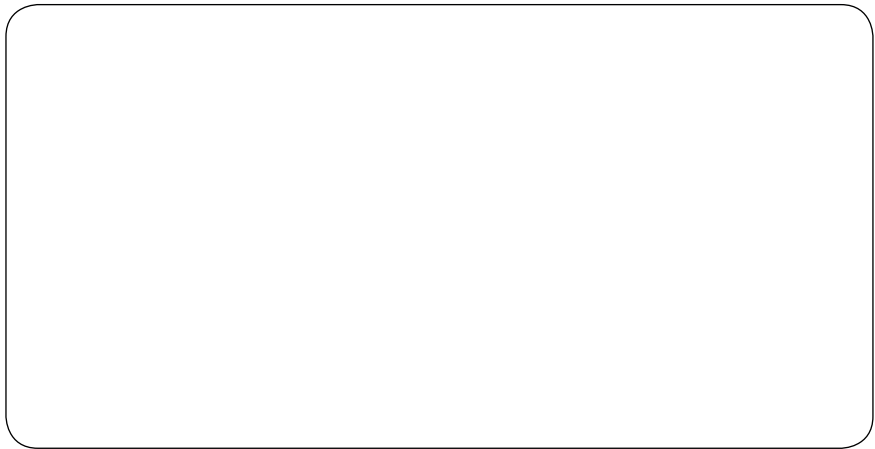
.....

.....

.....

.....

.....



Assisterat / Instruerat [] Steg [] för [] gången

Datum: Övningsplats:

Träningsledare: Ansvarig instruktör:

Minnesvärda övningar:

Bra:

Förändra:

Minnesvärda situationer:

Bra:

Förändra:

Mina tankar inför nästa kurstillfälle:

Bra:

Förändra:

Min instruktörs utvärdering av dagen:

Bra:

Förändra:

Ytterligare minnesanteckningar

.....

.....

.....

.....

.....

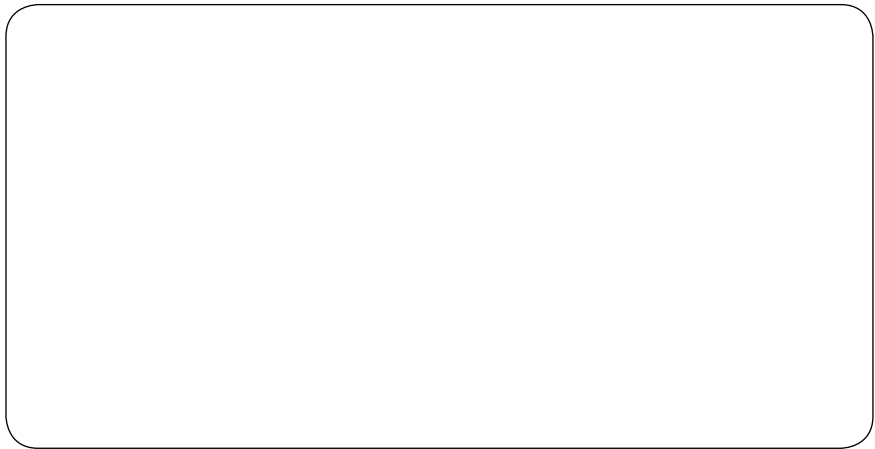
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sveriges MotorCyklister

Gamla Tunavägen 30, 784 60 Borlänge

0243-669 70

www.svmc.se



Sveriges MotorCyklister