

Avrostning 2021

I år, precis som förra året, måste vi anpassa vår kursverksamhet för att det ska vara möjligt att bedriva den på ett ansvarsfullt sätt. Även du som deltagare behöver hjälpa till, t.ex. genom att hålla dig uppdaterad om våra direktiv, ta ansvar för att hålla avstånd till andra under kursen och att boka av dig om du känner dig sjuk.

Nedan information är viktig för dig som ska gå grundkurs ("Avrostning") hos oss. Observera att detta gäller just nu, men läget kan snabbt förändras och det är inte säkert att samma regler gäller nästa gång du kommer till oss. Därför ber vi dig hålla dig uppdaterad inför varje kurstillfälle. [Generell information finner du här.](#)

Bilagd denna information finns en områdeskarta där du kan se hela området och få information om sådant som du behöver veta. När du kommer till oss kommer vi att hjälpa dig hitta, men det kan vara bra att vara förberedd innan.

När du kommer till GTR Motorpark

När du kommer ska du köra in genom de stora grindarna och sedan placera din motorcykel (eller bil) så att du inte blockerar in-/utfarten till depåområdet. Se också till att stå så att du kan hålla avstånd till andra, minst 2 meter. Det finns gott om plats, grusområdet till vänster när du kommer in är lämpligt för dig som kommer med bil och släp.

Så här ser dagen ut

Avrostning, förmiddag

Inskrivning kl. 9.30-9.50

Förarmöte i resp. subgrupp kl. 10.00

Övning 1: kl. 10.15-10.45

Övning 2: kl. 11.00-11.30

Övning 3: kl. 11.45-12.15

Övning 4: kl. 12.30-13.00

Tjej-avrostning, eftermiddag

Inskrivning kl. 14.00-14.20

Förarmöte i resp. subgrupp kl. 14.30

Övning 1: kl. 14.45-15.15

Övning 2: kl. 15.30-16.00

Övning 3: kl. 16.15-16.45

Övning 4: kl. 17.00-17.30

Besiktning och Inskrivning

- En funktionär kommer att göra en säkerhetskontroll (kursbesiktning) av din motorcykel innan du blir insläppt på området.
- Du anmäler dig när inskrivningen börjar, du ska visa upp ditt körkort och prickas av. Du kommer också att få en väst och ett band, dessa ska du ha synligt under hela kursen.
- När din motorcykel är besiktad och du har fått (och tagit på) din väst kan du köra in på depåområdet och parkera din hoj på anvisad plats.

Uppdelning i grupper

Alla deltagare kommer att delas in i fyra grupper; **grön**, **orange**, **rosa** och **svart** och du kommer att få en väst i någon av dessa färger. Varje grupp har ca 12 deltagare och det är ni med samma västfärg som kommer att vara på övningsområdet samtidigt. Varje hastighetsgrupp är också delad i 2 subgrupper; **blå** eller **gul**. Du får ett band i någon av dessa två färger och det avgör vilken grupp du tillhör. Du kan t.ex. höra till grön grupp och blå subgrupp. Bandet ska du fästa, väl synligt baktill på din motorcykel, västen är bar om du har på dig hela tiden. **Observera att du endast får umgås med dem i din subgrupp.**

De olika grupperna

Uppdelningen i grupperna sker enligt riktlinjer från SMC Riksstyrelse och det är en gemensam åtgärd för alla SMC-kurser i hela landet. Vi vill på detta vis skapa färre kontakter under kurserna och vi tror därmed kunna minimera smittrisken. Vi hoppas att ni kan hjälpa oss med detta genom att själva försöka undvika att träffa andra grupper under kursens gång samt att hålla 2 meters avstånd till andra, både deltagare och funktionärer.

Ni kommer att vara ca 12 personer med samma västfärg, och av dessa är ni ca 6 personer som också har samma färg på bandet som sitter på motorcykeln. Vid varje samling, t.ex. vid knix då ni ska ha genomgång och eftersnack, kommer ni att vara i den mindre gruppen, men ute på banan kommer ni att vara alla 12 på en gång.

Alla med samma västfärg ska alltså alltid till samma övningsplats, håll utkik efter dina grupp-kompisar om du glömmer. Färgen på bandet behöver du komma ihåg när du lämnar cykeln, så att du vet vart du ska när en instruktör vill samla t.ex. "blå grupp".

Vid körgårdsövningarna, som är flera stycken spridda över den stora asfaltsytan, spelar det ingen roll vilket band du har, ni är få vid varje övning samtidigt och ni kommer att ha hjälm på er.

Du kommer inte att ha samma instruktör hela dagen, utan du kommer att träffa en instruktör vid varje övning.

Området

På områdeskartan (bilden) kan du se hela området, siffrorna beskriver de olika platserna som du behöver känna till.

- När du kör in på området ska du köra fram direkt till anvisad plats, där du ska ställa din motorcykel. Vi kommer att tala om för dig precis vart du ska ta vägen redan vid inskrivningen. Alla ska inte till samma plats, det beror på vilken övning man ska börja med.
- Om du behöver vila gör du det, det är du som bestämmer hur mycket du vill träna vid varje övning. Tänk bara på att ställa din hoj på anvisad plats när du stannar.
- Efter varje övning/station tar sig gruppen tillsammans till nästa övning, efter anvisning av funktionär. Vill du ta en liten paus är det bäst att göra **efter** att du kommit till nästa övningsområde.
- På hela depåområdet gäller gångfart mellan övningarna. Var uppmärksam på andra, både till fots och på hoj.

De olika övningarna

Området är stort och erbjuder många möjligheter till olika typer av övningar. Vi har delat upp området i flera olika stationer med en eller flera övningar vid varje.

Du måste inte göra alla övningar, du måste inte göra någon övning alls, det är du som bestämmer. Om du känner att du behöver öva lite extra på något moment, gör det! Funktionärer och instruktörer finns där för att hjälpa dig.

Säkerhetsgenomgången tar något kortare tid än de övriga stationerna. Efter den är ett bra tillfälle att passa på att dricka, gå på toaletten och kanske äta något. Du kommer att få veta när det är dags för säkerhetsgenomgång.

Fem (5) minuter innan varje start hörs en hög ljudsignal, ett tut, från depåutfarten. När du hör den vet du att det är dags att göra sig redo för nästa övning. **Efter sista övningen åker man hem, ingen återsamling efteråt.**

Frågor och funderingar

Tack för att du har läst all information, det hjälper oss mycket när du kommer till oss om du redan känner till en del om hur det går till. Har du ytterligare funderingar är du välkommen att kontakta oss på info@smcsodermanland.se

Vid varje kurs kommer vi att ha minst en Corona-ansvarig. Detta är en funktionär som kan svara på frågor om våra rutiner kring smittskydd samt stötta och hjälpa till att påminna om gällande restriktioner. Denna person har en väl synlig, orange armbindel med ett C på så det är enkelt för alla närvarande att se vem det är.

Vi ses!

Kiosken kommer att vara öppen under dagen.

Där kan du köpa godis, kaffe å kaka, dricka m.m. samt

DAGENS LUNCH

inkl. sallad och dricka för endast 95:-