

Knix 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 kurs 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

Kl. 12.30-12.50 Besiktning och inskrivning. Kom i tid så missar du inget och vi kan komma i gång i tid.

Kl. 13.00 Samling i grupperna, säkerhetsgenomgång med dagens instruktör.

Kl. 13.30 Första passet för första gruppen.

Kl. 13.45 Första passet för andra gruppen.

Kl. 17.30 Kursen är slut och det är dags att åka hem och träna vidare på egen hand.

Vi kör 4 körpass per grupp, 15 minuter per pass, vi samlas före och efter varje pass där instruktörer och deltagare går igenom passet och reflekterar tillsammans.

Besiktning och Inskrivning

- En funktionär kommer att göra en säkerhetskontroll (kursbesiktning) av din motorcykel innan du blir inläppt på området.
- Du anmäler dig när du kommer, du ska visa upp ditt körkort och prickas av. Du kommer också att få en väst och ett armband, dessa ska du ha på dig 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.

Väst och armband

Det finns 3–4 hastighetsgrupper; **grön**, **orange**, **rosa** och ibland även **svart**. Varje grupp har ca 12 deltagare. Varje hastighetsgrupp är också delad i 2 subgrupper; **blå** eller **gul**. Du får ett armband i någon av dessa två färger och det avgör vilken grupp du tillhör. Du kan t.ex. höra till grön hastighetsgrupp och blå subgrupp.

Varje subgrupp har 1–2 instruktörer. Dessa följer sin grupp under hela kursen och de ger generell (inte personlig) feedback i gruppen vid varje samling.

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.

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 håller du till vänster. Du ska ställa din hoj i ett led bakom den kon som har samma färg som din väst, t.ex. ▲ Motorcykelns framhjul ska vara riktat mot banan.
- När du ställt din hoj i ledet ska du hitta din grupp och er samlingsplats. Platsen är markerad med två koner – en i samma färg som din väst och en i samma färg som ditt armband, t.ex. ▲▲ Är du tveksam kan du fråga en funktionär som hjälper dig att hitta.
- Efter varje körpass ska du ställa din hoj i ledet igen och sedan återsamlas med din grupp vid er samlingsplats. Detta för att hålla små grupper med avstånd till varandra.
- På hela depåområdet gäller gångfart. Var uppmärksam på andra, både till fots och på hoj.

OBS! Umgänge sker endast i den egna subgruppen.

Banan

- Intill banan finns ett område vi kallar "fastlane" och mellan de två vita linjerna där får du inte stanna. Fastlane är en del av banan som används under hela kursen. Här ska du inte heller uppehålla dig till fots.
- På banan kör vi alltid i högervarv och vi kör in på banan vid ett ställe och ut från banan vid ett annat ställe. Du får aldrig vända, byta varv eller köra in/ut på fel ställe.
- När du ska köra in på, eller ut från banan ska du hålla till vänster, innanför den vita linjen. Detta för att inte störa andra som befinner sig på banan. Var förutsägbar, precis som i trafiken.

Flaggor

För att kunna kommunicera med er när ni är ute och kör på banan använder vi flaggor. Där ni kör in på banan (s.k. depåutfart) står ett tält och där jobbar depåchefen med sina flaggvakter. Var uppmärksam på flaggor som visas där, kom ihåg vad de betyder och framför allt – respektera dem.

När en flagga syns då du passerar depåutfarten gäller den hela varvet tills du kör förbi nästa gång och den inte syns längre. Du kommer att få veta mer om detta under säkerhetsgenomgången i din grupp.

Efter körpasset, efter kursen

- Ställ din hoj i ledet och ta dig till samlingsplatsen för din grupp. Ni kommer att reflektera, diskutera och få feedback i gruppen. Ju snabbare ni återsamlas desto snabbare kommer ni i gång med "snacket". Ta gärna av lite kläder om det är varmt, men behåll din väst på hela tiden.
- Efter återsamlingen kan du passa på att gå på toaletten, dricka vatten, kanske köpa något i kiosken, och vila. Du kan också passa på att ta ett enskilt samtal med din instruktör om det är något särskilt du funderar över. Du får tyvärr inte umgås med andra grupper.
- Efter dagens sista körpass (det fjärde) ska ni också återsamlas för en avslutande återkoppling. Du kan då köra direkt från banan till samlingsplatsen och ställa din hoj så att den inte står i vägen. Din instruktör samlar sedan in era västar och det är dags att åka hem och träna vidare på egen hand.

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

Vi ses!