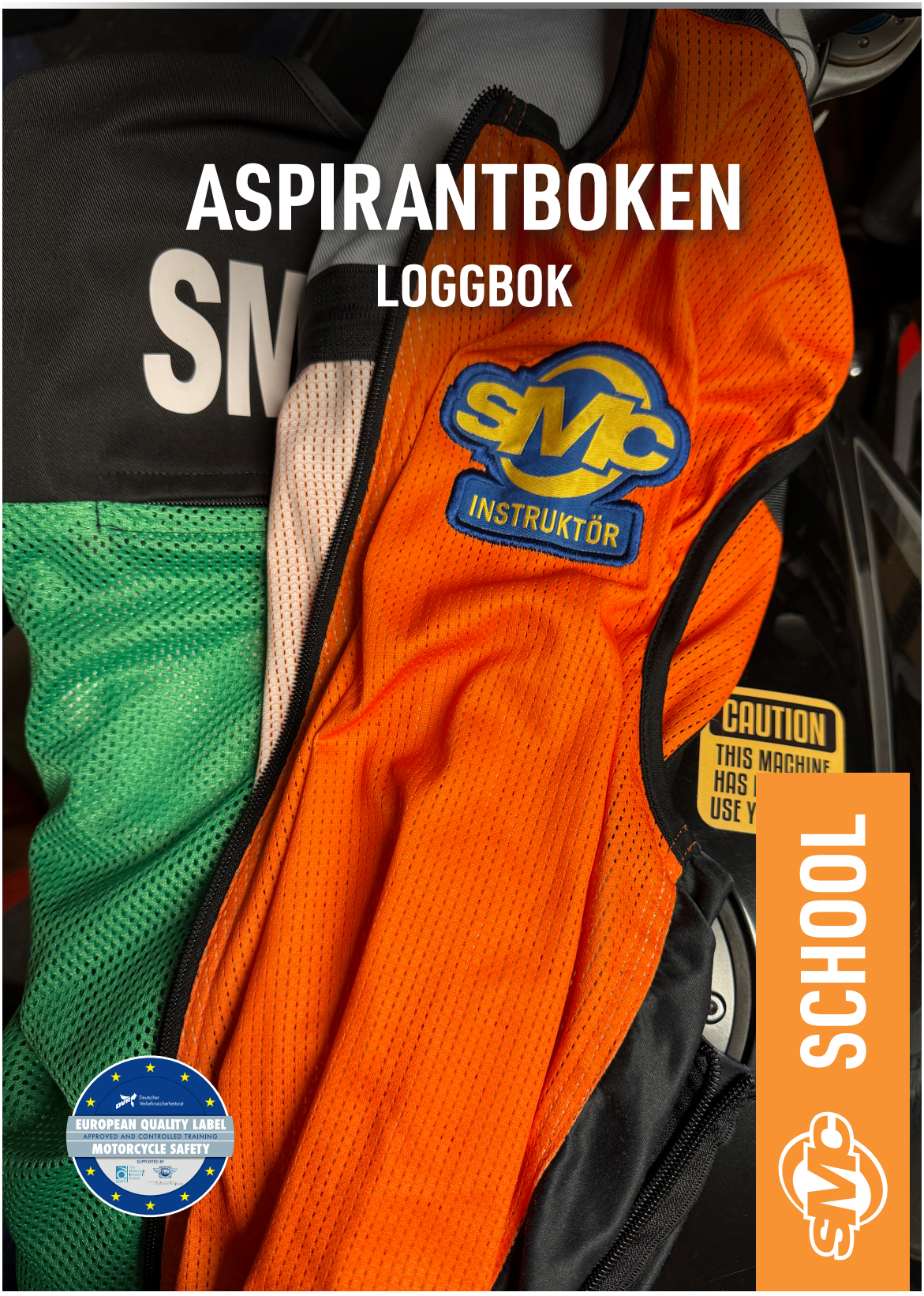
ASPIRANTBOKEN

LOGGBOK



Revideringar:

Datum	Av vem	Vad är ändrat/uppdaterat	version
2023-11-26	Niklas Lundin	Nytt dokument, Aspirantboken	1

SMC Sveriges Motorcyklister
Gamla Tunavägen 30
784 60 Borlänge
Telefon: 0243-669 70
Hemsida: www.svmc.se
E-post: smc@svmc.se

Text: Niklas Lundin
Sammanställning, layout: Niklas Lundin
Ansvarig utgivare: Staffan Nordin
Bild från Staffan Nordin SMC School.

Innehåll

Revideringar: 2
Om aspirantboken 4
Utbildningar och åtaganden 6
Obligatoriska utbildningar utöver kursdagar 7
Utbildningsmatris 8
Checklista 9
SMC Schools grundläggande övningar 11
Formulär 15

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 3 2024-10-02 09:08

LOGGBOK

Instruktörsaspirant

Tillhörande: .....

Medlemsnummer: .....

Telefon: .....

Mail: .....

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 4 2024-10-02 09:08

Om aspirantboken

Meningen med den här boken är att det ska vara en dagbok som du som aspirant ska använda under din utbildning.

Det är din personliga loggbok där du ska fylla i allt som du har gjort under din utbildningstid, alla kurser, övningar, instruktörsutbildningar och liknande som du genomfört. Du ska också begära kommentarer och synpunkter från din mentor och dina instruktörskollegor, där de får skriva in tankar och ideer för att hjälpa dig vidare mot examinationen.

Det ska helt enkelt bli en ”komihågbok” som både du som aspirant och din mentor kan titta tillbaka i som stöd för minnet.

En del distrikt har enormt många kurser, eller så finns det närliggande distrikt med mycket verksamhet, i de fallen kan tiden fram till examinationen gå relativt snabbt, du får helt enkelt mycket träning under kort tid.

I andra distrikt med liten verksamhet så kan aspiranttiden ibland vara över flera år och då är aspirantboken ännu viktigare för att komma ihåg det som är gjort och inte gjort.

Det viktiga är att använda den, då kommer den att göra mycket nytta.

/Utbildningsgruppen i SMC School

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 5 2024-10-02 09:08

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.

Mitt aspirantskap

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

På anmodan av [namn]: .....

Min mentor är [namn]: .....

Som jag når på [telefon]: .....

eller [mail]: .....

Vilka kurser har jag gått som vanlig deltagare?

Avrostning/Knix/Grus/BKK

.....Datum ..... plats .....

.....Datum ..... plats .....

.....Datum ..... plats .....

.....Datum ..... plats .....

.....Datum ..... plats .....

.....Datum ..... plats .....

.....Datum ..... plats .....

.....Datum ..... plats .....

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 6 2024-10-02 09:08

Obligatoriska utbildningar utöver kursdagar

Genomförs av aspiranter

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

Genomförs av instruktörer såväl som aspiranter

- Förstahjälpen (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 alla övningar 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 alla nio grundövningarna.
- Aspiranten ska själv leda utbildningen, endast under överseende av en instruktör, minst 1 gång per moment.

Min väg till instruktör

Matrisen på nästa sida ska fyllas i med datum och signatur av ansvarig instruktör för dagen då aspiranten fullgjort åtagandet med tillfredställande resultat. För att visa att aspiranten är redo att gå vidare i aspirantutbildningen.

Utbildningsmaterial finns på på hemsidan

www.svmc.se/school/utbildning/rad__riktlinjer/

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 7 2024-10-02 09:08

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

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 8 2024-10-02 09:08

Checklista för mentorer, 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 trafiken.

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 köra 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. Självinsikt

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.

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 9 2024-10-02 09:08

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 förväntningar.

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.

- Deltagare som inte håller med om en viss teori.
- Deltagare som stör inom gruppen.
- Deltagare som är blyga.
- 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 nedan.

- Vad är ett riskbeteende?
- Vad skall jag göra om jag ser en deltagare som har ett riskbeteende?
- Aspiranten kan identifiera felbeteenden hos deltagare.
- 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

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 10 2024-10-02 09:08

SMC Schools grundläggande övningar

Hela kursupplägget bygger på en kurvdel, en bromsdel och en manövergårdsdel. Sen har vi även gruskurserna som innehåller moment och övningar som alla bygger på kurvdelen, bromsdelen och manövergårdsdelens innehåll, men justerat för att passa lösa underlag med dess speciella krav på hur man kör motorcykel.

För att kunna bli en kompetent instruktör så måste man först blir en kompetent motorcyklist. För detta krävs att man behärskar alla sätt att köra motorcykel, alltifrån att kunna krypköra och balansera motorcykeln, bromsa ner MC:n från hög fart till stillastående, och alla de sätt vi känner till i hur man tar en kurva på ett säkert och stabilt sätt

För att kunna göra det krävs det att man övar, övar och övar igen. Man måste gå på kurserna och man måste lägga energi på att öva själv. Då blir man kompetent.

Behovsanalys, grundläggande pedagogik

Bygg alla övningsmoment på en eller flera av deltagarens självupplevda händelser, till exempel hur det känns att komma för fort in i en kurva eller uppleva panikkänslan när en bil plötsligt svänger ut framför en.

Sen ska man koppla dessa känslor/händelserna till trafiken och bygga ihop det med någon av alla våra övningar. Det är viktigt att få deltagaren att uppleva och förstå övningen/verktygens betydelse för hur han eller hon kan hantera och planera trafiksituationer i sin dagliga körning.

Kurvkursernas övningar

På broms- och kurvkurserna (BKK) delas övningarna upp i fyra steg och på KNIX-kurserna kör vi ofta övningarna i temaform, t ex Tema ”blick” eller ”gaskontroll”. Det finns dock en hel del distrikt som har börjat köra BKK även på de mindre banorna så det finns inget rätt eller fel sätt, det är upp till distriktet, platsen, tiden och Kursledaren. Det är viktigt att vi inte låser oss mentalt i ett visst sätt att bedriva kurs, vi ska ta kurserna till MC-förare över hela Sverige, hur vi gör det spelar mindre roll, bara att vi gör det.

Vad som däremot är väl definierat är de nio grundläggande övningarna som kurvkurserna bygger på. Dessa övningar är mycket väl underbyggda, beprövade och testade under många år. Det är därför väldigt viktigt att även om vi ibland gör avsteg i ordningen för hur övningarna presenteras så ska själva övningen genomföras på det sätt som det är tänkt. Vi utvecklar och justerar övningarna över tid så klart, världen står ju inte stilla, men styrningen av detta arbetet sker inom SMC Schools styrelse och kansli.

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 11 2024-10-02 09:08

1. **Gaskontroll**

   Använd gasen mjukt och börja accelerera när du ser var du ska.
   • Bättre grepp och stabilitet.

2. **Motstyrning**

   Gör deltagarna varse om att de använder motstyrning, tryck på inre styrhalvan.

   • Skillnaden mellan att åka och att köra MC

3. **Broms inför kurva**

   Fokus på körställning, förankring, ansättning och blick.

   • Kortare bromssträcka. • Ökad stabilitet.

4. **Blick**

   Aktiv blickstyrning.

   • Upptäcka faror i tid.

   • Framförhållning i körningen.

5. **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.

6. **Körställning**

   Kroppsförflyttning, använda kroppen för att styra och för att balansera ekipaget

   • Svårt att göra undanmanöver om man ”hänger”.

   • Bättre stabilitet och grepp om MC:n är mer upprätt.

7. **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.

8. **Bredblick**

   Periferi och fokusseende och hur dessa kan användas.

   • Lättare att planera körningen.

   • Upptäcker faror tidigare.

9. **Överlevnadsreaktioner**

   Återkoppla till alla de tidigare övningarna

   • Ökad självkännedom.

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 12 2024-10-02 09:08

Alla ovanstående övningar måste också innehålla så kallade ”mjuka värden”

- Grundläggande reflektionsövning kring riskmedvetenhet, självkännedom, överlevnadsreaktioner och attityder.
- Diskussioner kring potentiella risksituationer.

Individuell coaching

På BKK-kurserna när övningarna körs i steg så finns det ytterligare en typ av kursdag. Det är när en deltagare har gått igenom alla de nio grundövningarna och kan dem ordentligt så kan man anmäla sig till **Steg fyra** där man som deltagare själv, efter samråd med instruktören, får välja vad man vill- och behöver träna mer på. Steg fyra är en ”knyta ihop säcken” dag där fokus ligger på personlig feedback och körträning. Det som är viktigt att komma ihåg som instruktör är att fortsätta arbetet med attityder, riskbedömning och hur man faktiskt kör en motorcykel på ett säkert sätt i trafiken.

Grundkurs Broms

Bromskursen körs vanligtvis på Avrostningskurserna men ökar även markant på kurvkursdagarna, både på BKK och på KNIX, eftersom broms är både nyttigt och roligt och blir ett bra avbrott från att bara köra kurvteknik.Det finns mängder med bromsövningar men det som är gemensamt för alla dessa är att deltagaren får lära sig hur man kan bromsa effektivt till stopp, med eller utan undanmanöver, i en mängd olika situationer.

Grundövningarna är följande

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.

Grundkurs manövergård

I dessa övningar får deltagaren utveckla sin balans och lära sig att behärska MC:n framförs i låga farter, t.ex. i stadstrafik, 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 fokus seende och hur dessa kan användas.**

- För att planera körningen.
- För att hålla balansen.

Mjuka värden

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

Grusmoment

I dessa övningar får deltagaren lära sig hur MC:n beter sig och att hantera sin MC på lösa underlag.

Praktik

1. **Accelerera och bromsa på lösa underlag.**

- Ger bättre känsla för hur MC:n beter 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 beter sig i sväng på t.ex. grus.
- Tar bort en del av osäkerheten som många upplever när de måste svänga på lösa underlag

Grusmomentet är till för att alla aspiranter/instruktörer ska ha provat på hur det känns att köra på grus samt att få kännedom om hur man blir grusinstruktör. Denna kurs kan man gå efter den vanliga instruktörsutbildningen.

Läs mer om grundkursövningarna i respektive bok på hemsidan.

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 14 2024-10-02 09:08

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: .....

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: .....

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 16 2024-10-02 09:08

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: .....

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 17 2024-10-02 09:08

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: .....

27455_SMC Aspirantbok 2024.indd 18 2024-10-02 09:08

Ytterligare minnesanteckningar

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

……..

SCHOOL

Boken för dig som distriktets utbildningsansvariga är en guide för att du som KUA ska få kunskap om vad som du förväntas göra, vilka ansvarsområden du har och hur du ska hantera dessa.

Finns det frågor eller tankar om boken så kontaktar du kansliet så får du hjälp och svar på det mesta.

Glöm inte att ha kul! Det är själva grundbulten i all verksamhet som finns in om SMC!

/Utbildningsgruppen