

Kurvkurs exning

Teamsmöte måndag 23/5 2022 kl.19.00

Claes Carlsson, claes@grusbus.se,
0733-894940

Marcus Carlsson, marcus.carlsson@mail.com,
0702-050300



Varför tränar vi kurvkurs?

- 6 av 10 dödsolyckor sker i anslutning till kurva
- Över 65% av dödsolyckor eller allvarliga skador är singelolyckor
- 40-50% av olyckorna sker på 60-80 km/h vägar
- I nära 60% av dödsolyckorna har föraren kört över eller mycket över hastighetsbegränsningen
- Motorcyklister söker alltid efter kurviga vägar 😊
 - Statistik publicerad på svmc.se

SMC syfte och mål med kurvkurs

- **Syftet** med SMC:s MC-fortbildningar är att skapa en tankeprocess hos deltagarna angående attityd och riskmedvetenhet, samt öka deltagarnas färdighet i att hantera sin motorcykel i olika situationer.
- **Målet** är att skapa motorcyklister som tänker och minska antalet allvarligt skadade och dödade motorcyklister i trafiken, i riktlinje med SMC:s avsiktsförklaring.

Trafikmiljöer

Kurvkurs

- **Den farliga 70 vägen** med dolda krön, kurvor och utfarter tränar vi på det vi kallar **KNIX** kurser. Sker oftast på t ex gokartbanor eller annan yta där man kan simulera trafikmiljön
 - [SMC Knixkurs](#)
- **För hastigheter över 70 km/h** tränar vi på **BKK Storbane kurser** där gyrokrafter och hastighet påverkar både oss och hojen väsentligt.
 - [SMC BKK storbane kurs](#)

Innehåll kurvkurs

- **Stegutbildning 1-4** med 9 olika övningsmoment
 - Steg 1 Motorcykeln (maskinen)
 - Steg 2 Vägen (miljön vi färdas i)
 - Steg 3 Människan
 - Steg 4 Individuell coachning
- Till dessa utbildningssteg kopplas även trafikens krav så som riskmedvetenhet, självkänedom och attityder.

Mjuka värden

- Riskmedvetenhet, självkänedom och attityder
- Potentiella risksituationer
- Människans överlevnadsreaktioner
- Människans fysiska och mentala begränsningar

Att tänka på....

- **Samtliga moment skall vara trafikkopplade.** Varje moment behöver kopplas: trafiksituation – övning – (eventuell visualisering) – genomförande – återkoppling till varje deltagare och trafiksituation.
- **Vad har du som instruktör observerat? – varför** skall deltagaren förändra – **hur** skall körningen förändras, även det kopplat till trafiknyttan och riskmedvetenhet.
- **Less is more** – ge deltagare tid för reflektion. Aktiverande pedagogik och att låta deltagaren själv upptäcka.
- **Ödmjukhet** är nyckelord för att glädjas när deltagarna växer. Egen prestige skall stå tillbaka.
- **Att ha roligt** – glädje ökar inlärningsförmågan. Det som är roligt vill man ha mer av – deltagare som kommer tillbaka till våra kurser.

Bedömning vid examination

- Trafikkoppling
- Klara och tydliga (enkla) instruktioner (Keep it simple)
- Att du verkligen har tränat på övningarna och visar att de sitter hyfsat bra
- Vilja att lära sig
- Att du verkligen har läst kurvkurs boken och förstått den
- Observationsteknik för olika trafikmiljöer och de olika förutsättningarna.
- Aktiverande pedagogik för att skapa en tänkande hojförare

men också....

- **Beteende** – Ödmjukhet och attityd är nyckelord för att få deltagarna att växa. Egen prestige skall stå tillbaka. Social förmåga och grupphantering för att skapa glädje och ett positivt kursklimat.
- **Kunskap** - Vad/Hur/Varför vi lär ut som vi gör och varför motorcykeln påverkas som den gör i olika situationer = Förstå tekniken
- **Riskmedvetenhet** - kunna identifiera riskbeteende och olycksrisker med fara för sig själv eller andra. Vara påläst om befintlig statistik för att påtala "kända" risker.
- **Organisera** - kunna få tid för och se alla deltagare även om de kräver olika. Att själv i valt fartsteg utan problem hantera sig själv och egen körning för att ha tid och fokus på deltagare.

Uppgifter

- **Steg 1 – 3.** Uppgifter med vilket steg och övning som du tillsammans med kollegor skall utföra kommer dagarna före examination.
- **Dela med dig.** Hjälp dina instruktörskollegor att bli bra, bra - bättre
- **Träna att observera.** Fundera över hur du bäst ser deltagaren och förmedlar återkoppling
- **Organisera** – hjälp dina instruktörskollegor att organisera och planera

Frågor

Tack och välkomna på examination 😊