



Veiledning for aktivitetsledere

Introduksjon

NMK Kongsberg Motocross er gren i NMK Kongsberg. Klubben ble stiftet 21. mai i 1928 og har flere grener som bil, gokart og motorsyssel. Vi har lange tradisjoner i Kongsberg. Med medlemmer som fordeler seg fra godt voksne til barn helt ned til 5 års alderen, er vi en klubb for utøvere i alle aldre.

Anlegget vårt, Kongsberg Motorsenter, på Basserudåsen innehar 2 baner for motocross:

1. Stor bane (for kjørere fra 10 år og oppover. 85cc, 125cc, 250cc, 450cc)
2. Liten bane (for kjørere fra 5 år og opp til 10 år. 50cc og 65cc)

I tillegg benytter vi speedwaybanen som øvingsbane for de som er helt nye og ønsker å kjøre seg inn før de begynner på den lille banen.

Vi har treningsdager tre dager i uken (tirsdag, torsdag og lørdag), og anlegget fylles da opp av både lokale og tilreisende kjørere i alle aldre.

Som aktivitetsleder er det du som er ansvarlig for treningen og sikkerheten på motocrossanlegget under hele treningen. Dette omfatter både den lille og den store banen. Det er du som aktivitetsleder som bestemmer.

Hva skal du gjøre?

Følgende tabell gir en oversikt over de tingene som du skal gjøre og være ansvarlig for i løpet av en trening. Som den ansvarlige er det viktig å ha en god dialog med alle som er på treningen, men det er også viktig å vise at du bestemmer om det trengs. Be om hjelp fra andre om det er behov. Dette er frivillig arbeid og det er viktig at vi kan støtte hverandre.

#	Aktivitet	Beskrivelse
1	Oppmøte	Du møter opp litt før treningen begynner og låser opp kiosken og gjør klart til at kjørere og foresatte kan komme. Koke kaffe for salg.
2	Gul vest	Som ansvarlig på anlegget skal du ha på deg gul vest for å være synlig for alle og vise at du er baneansvarlig. Vester finnes i kiosken.
3	Innsjekk	Du tar imot de som skal kjøre og sjekker at de har lisens og medlemskap i en klubb. Alle som skal kjøre må være registrert på innsjekkslisten.



4	Betaling for trening	De som skal kjøre har enten sesongkort. Dette skal vises, eller så må de betale. Prisen er en medlemspris og en pris for ikke-medlemmer. Prisene ligger i vår digital kiosk. https://www.alreadyordered.no/NMK-Kongsberg
5	Kiosk	Kjøp av kioskvarer gjøres i vår digital kiosk. https://www.alreadyordered.no/NMK-Kongsberg Se også link på hjemmesiden vår. www.kongsbergmx.com
6	Speedwaybanen	Ha de som er nybegynnere og vil trene litt på speedwaybanen under oppsikt.
7	Flagging	På den store banen er det inndeling mellom 85cc og de store motorsyklene. Det er du som flagger av og holder orden slik at de minste syklene ikke kjører sammen med de største. Med mindre det blir enighet om noe annet, der du også må være enig.
8	Ulykker	Kontakt ambulanse 113 ved behov. Det er bedre å ringe en gang for mye. Kontakt leder av klubben for å informere om skaden. Det er ledelsen av klubben som uttaler seg til presse ved behov. Ved mindre skader: Være behjelpelig med å kontakte legevakt. Det skal alltid fylles ut skadeskjema. Finnes i kiosken. https://nmfsport.no/informasjon/utoverinformasjon/forsikring/hvordan-melde-inn-skade/ Stopp treningen om nødvendig.
9	Flaggvakter	Om du synes det trengs kan du få noen til å stå ved flaggpostene for å få bedre oversikt. Det er ikke alltid like lett å holde oversikt alene.
10	Låse kiosken	Du er ansvarlig for å låse kiosken når treningen er over.
11	Stenge anlegget	Du skal etterse at det ikke er noen som kjører etter at treningen er avsluttet.

Hilsen
NMK Kongsberg, Gren Motocross