



TRENINGSPROTOKOLL

BILCROSS / RALLYCROSS / CROSSKART

Håndhevelse av regler treningsansarlig

Hovedansvar:



Ansvar delegeres til:

- Klubber

Som treningsansvarlig påtar du deg ansvar i henhold til Det Nasjonale Sportsreglementet (NSR).

Treningsansvarlig

Trening Bilcross/Crosskart /Rallycross

Klubb tilsluttet NBF må stå ansvarlig for aktiviteten. Klubbene får ansvar for å oppnevne treningsansvarlig. Det er klubbens ansvar å forvise seg om at denne personen har tilstrekkelig kunnskap og forutsetninger til å kunne gjennomføre treningen i henhold til gjeldende regler i NSR. Denne personen har på vegne av klubben ansvaret for at aktiviteten gjennomføres i henhold til NSR.

Klubben og treningsansvarlig er sammen ansvarlig for at treningsprotokoll til enhver tid føres og er ajourført. Forslag til treningsprotokoll finnes på www.bilsport.no

Krav til lisenser

De som deltar ved trening skal forevise gyldig fører- og vognlisens, evt. engangslisens for BC (ikke junior) og crosskart

Teknisk kontroll

Ingen får delta i trening/aktivitet før teknisk kontroll av bil er gjennomført. Vognlisensen skal være fri for mangler evt. utbedret før trening. Personlig sikkerhetsutstyr SKAL sjekkes og brukes. Teknisk kontrollant eller den treningsansvarlig oppnevner skal overvåke treningen/aktiviteten. Biler som påføres sikkerhetsmessige mangler under kjøring får ikke fortsette trening/aktivitet. Se for øvrig egen instruks for teknisk ansvarlig.

Bemanning

Banen skal være tilstrekkelig bemannet med min. 1 vakt pr. flaggpost. Aktiviteten kan gjennomføres med færre flaggposter dersom dette ikke påvirker førerens sikkerhet ved at avstanden til banemannskapet blir for stor, eller at noen del av banen er uten observasjon. Postene skal være utstyrt med nødvendige flagg, kniver og brekkjern. Mannskapene skal være hensiktsmessig bekledning. I tillegg skal det være min. en brannvakt pr. post eller uttrykningsbil i beredskap på start (pick-up e.lign). Denne bilen skal være bemannet med min 2. personer. Brannmannskapene skal være utstyr med brannsløkkere samt kunne betjene disse.

Det er ikke krav om medisinsk ansvarlig (§ 233) på trening. Det skal være tilgjengelig førstehjelpsutstyr på banen samt operativ telefon og telefonnummer til nærmeste AMK sentral. Ansvarlig representant fra klubben skal plasseres på et punkt hvor han lett kan kommunisere med føreren dersom det blir nødvendig å avbryte kjøringen.

Gjennomføring

Aktiviteten skal ikke inneholde noen form for konkurransetilsnitt.

Bilene skal startes i intervaller: Maks 1 bil pr. 200 m bane samtidig på banen (eks. 800 m bane = 4 biler, 750 m bane = 3 biler).

Blått flagg SKAL brukes i det en bil blir tatt igjen.

Fellestart er forbudt. Starttrening kan gjennomføres ved at bilene vinkes av umiddelbart etter at starten er gjennomført (for eksempel på enden av startlangside).

BC jr og BC jr. trening skal få mulighet til å kjøre med bare disse på banen under trening dersom de ønsker det.

Førere med rallylisens kan tillates å trene på bane under forutsetning av at disse ikke kjører sammen med H-biler. Starttrening som beskrevet ovenfor tillates ikke med rallybiler.

Arrangøren skal før kjøringen starter gjennomgå flaggbestemmelser og andre nødvendige prosedyrer med rallyførere.

- * Ansvar og plikter
- * Trygdeerklæring / lisenser
- * Utstyr ved trening
- * Vaktliste / treningsansvarlige
- * Instruks for trening
- * Prosedyrer ved ulykker
- * Innsjekklister
- * Tlf. Nøkkelpersoner
- * Skade / uhellsrapport
- * Aktuelle skjemaer

Klubbens ansvar og plikter ved organisert trening:

- **Gyldig banegodkjenning**
- **Betalt banelisens**
- **Trygdeerklæring for trening**
- **Baneprotokoll**
- **Skaffe tilveie nødvendig utstyr**
- **Vaktliste for treningsansvarlige**
- **Instruks for treningsansvarlige**
- **Prosedyrer som skal følges ved ulykke**

Nødvendig utstyr ved trening:

- Flagg i henhold til baneprotokoll
- Brannslukningsutstyr
- Koster / River
- Førstehjelpsutstyr (med bl.a. nakkekrage og bære)
- Inntauingsbil
- Skade / Uhellsrapport
- Aktuelle lisenser

Instruks for treningsansvarlig

1. Trening skal foregå på ____ dager fra kl. ____ til kl. ____ ,
____ dager fra kl. ____ til kl. ____ og evt. ____ dager fra kl. ____
til kl. ____ .
Trening på andre dager og tider skal være avtalt med klubben på forhånd.
2. Sjekk at baneprotokoll inneholder alle nødvendige lisenser, tillatelser og godkjenninger.
3. Før kjøringen begynner skal banen inspiseres, sjekk at sikringer er på plass, for øvrig skal banen være i henhold til banegodkjenning og baneinstruks.
4. Sjekk at førstehjelpsutstyr er på plass. Sett ut brannslukkere og flagg. Kontroller at telefonen virker.
5. Før kjøring tillates skal alle førere vise gyldig fører- og vognlisens. Skriv innsjekksliste. Engangslisenser kan selges til de som mangler førerlisens (ikke bilcross jr.). **De som løser engangslisens skal før kjøring starter ha deltatt i gjennomgang av flaggreglement og bestemmelser om kjøredisiplin.**
6. Sjekk at treningsavgift er betalt
7. Foreta en teknisk kontroll (vekt, brems, styring, hjul og personlig utstyr).
8. Flaggposter skal i prinsippet være bemannet med min 1 vakt pr. flaggpost. Aktiviteten kan gjennomføres med færre flaggposter dersom dette ikke påvirker førernes sikkerhet ved at avstanden til banemannskapet blir for stor, eller at noen del av banen er uten observasjon. Ved bruk av lyssignaler skal løpssenteret til enhver tid være bemannet med min 1 person med radiokontakt med inntauingsbiler og andre redningsmannskaper.
9. Trening kjøres klassevis. BC jr. kan kjøre sammen med BC senior dersom de selv ikke har noe i mot dette.
10. Ureglementert kjøring skal påtales, ved gjentakelse skal fører forbys videre kjøring!
11. Ved eventuell ulykke rekvireres ambulans / lege via nødnummer 113. **Prosedyre ved ulykke skal følges**

Innsjekk

Nøyaktig kontroll skal finne sted før enhver trening og konkurranse.

Lisenser, medlemskort i NBF-tilsluttet klubb og evt. førerkort kontrolleres av sekretariatet ved innsjekk.

Teknisk kontroll

Kontrollen er i første rekke av sikkerhetsmessig art.

Teknisk kontrollant skal kontrollere at bilen tilfredsstillende til enhver tid gjeldende forskrifter og sikkerhetskrav. Dette omfatter:

- Personlig sikkerhetsutstyr (hjelm, kjøredress, hansker, briller/visir og kjøresko).
- Stol og stol feste, sikkerhetsbur, bremsesystem, karosseri i bærende deler skal kontrolleres.

Teknisk kontrollant skal nekte trening og konkurransekjøring med bil som ikke tilfredsstillende reglementet.

Mangler påført i lisensen skal være utbedret før trening.

Anmelder er til enhver tid under trening ansvarlig for at bilen er i henhold til gjeldende reglement.

Biler som påføres sikkerhetsmessige mangler under kjøring får ikke fortsette trening/aktivitet

Teknisk kontroll skal signere kontrollkortet og overlevere dette til treningsansvarlig etter at kontrollen er gjennomført.

Instruks for flaggvakt på trening

* **Før hver start:**

Bemannet flaggpost viser grønt flagg for klarering av bane.

* **Når det er biler i banen:**

Stå oppreist bak dekkbarriere, vær observant, klar til å vise flagg. Er det flere på posten kan dere med fordel dele sonen mellom dere. Se også på forrige flaggpost. Får en fører stopp, hjelp til med å få fører trygt ut av banen.

* **Bruk av flagg:**

Gult flagg betyr fare. Ved stor fare skal flagget viftes, ved mindre fare skal flagget holdes stille. Gul flaggsone gjelder til hindring er passert.

Rødt flagg, Når løpsleder viser rødt flagg skal samtlige flaggposter også vise rødt flagg. Dette signaliserer at kjøringen er stoppet og samtlige på banen må være forberedt på å stanse. Fortsett aktsomt til banedepot eller annet anvist sted.

Blått flagg skal vises når en bil er i ferd med å bli tatt igjen.

Prosedyrer ved ulykker / personskader i forbindelse med trening

Ambulanse 113

Politi 112

Brann 110

1. Stopp all kjøring.
2. Få oversikt over skaden, fordel arbeidsoppgaver.
3. Gi førstehjelp, vis bort uvedkommende.
4. Kontakt lege / ambulanse
5. Sørg for frie adkomstveier for ambulanse (evt. helikopter)
6. Kontakt klubbleder (evt. nestleder)
7. Ved alvorlige ulykker skal alltid politiet og NBF varsles.
8. Sikre skadestedet for bevis inntil politiet er på stedet.
9. Opplysninger til media SKAL gå gjennom politiet og evt. klubbleder.
- 10.OBS! Unngå unødvendig ryktespredning.

