



# TRENINGSPROTOKOLL

**FOR**

---

**BANE**

---

**ÅR**

---

## INNHold TRENINGSPROTOKOLL

- Instruks for treningsansvarlige
- Telefonliste til nøkkelpersoner i klubben
- Vaktliste for treningsansvarlige
- Instruks for flaggvakter
- Bestemmelser om teknisk kontroll (§ 711)
- Nødvendig utstyr ved trening
- Innsjekklister
- Skade / uhellsrapport

## Instruks for treningsansvarlig Formel-K

1. Trening skal foregå på ..... dager fra kl. .... til kl. .... og  
evt. .... dager fra kl. .... til kl. ....

Trening på andre dager og til andre tider skal være avtalt med klubben.

2. Sjekk om baneprotokollen inneholder alle nødvendige lisenser, tillatelser og godkjenninger.
3. Før treningen begynner skal banen inspiseres. Sjekk at sikringer er på plass, for øvrig skal banen være i henhold til banegodkjenning og baneinstruks.. Er det grus på banen skal denne feies bort.
4. Sjekk at sykebåre og førstehjelpsutstyr er på plass. Sett ut brannslukkere og flagg.
5. Før kjøring tillates skal alle førere vise gyldig klubbmedlemskap, fører- og vognlisens. Førere under 15 år må ha med ledsager som også skal ha lisens. Aldersgrenser for de forskjellige klassene er iht. Kartsportboken. Engangslisenser kan selges til de som mangler førerlisens i klassene Formel Micro, Formel Mini, Junior 60, Formel Yamaha og Formula Production. De som løser engangslisens må før treningen starter delta i en gjennomgang av flaggreglementet og bestemmelser om kjøredisiplin.
6. Fyll ut innsjekklister.
7. Sjekk at treningsavgift er betalt.
8. Foreta teknisk kontroll (vekt, brems, styring, hjul og personlig utstyr).
9. Trening kjøres klassevis i intervall på ca. 10-15 minutter. Formel Cadetti skal kjøre alene på banen. Formel Micro og Formel Mini kan kjøre sammen. Ingen av dem kan kjøre sammen med 100 ccm.
10. Ureglementert kjøring skal påtales, ved gjentagelse skal fører forbys videre kjøring. Husk at all kjøring i parkeringsdepoet er forbudt.
11. Ved en eventuell ulykke rekvireres ambulans/lege via nødnummer 113. Prosedyre ved ulykke skal følges.







# INSTRUKS FOR FLAGGVAKTER PÅ GOKART-TRENING

## Kartsportboken § 751

- Det vises grønt flagg på utslipp når banen er klar, og et nytt heat kan starte sin trening.
- **Når heatet kjøres:**
  - Stå oppreist bak dekkbarrierer
  - Vær observant, klar til å vise flagg
  - Er det flere på porten kan dere med fordel dele sonen mellom dere
  - Se også på forrige flaggpost, og vis grønt flagg for å oppheve en eventuell gulflaggsone
  - Får en fører stopp på karten, hjelp til med å få føreren og karten ut av banen og i sikkerhet
- **Bruk av flagg:**
  - Gult flagg: Flagg holdt stille betyr fare. Svingende flagg betyr større fare. Gul flaggsone gjelder til neste flaggpost som skal vise grønt flagg.
  - Grønt flagg: Skal brukes for å oppheve gulflaggsone, og fortelle at banen er klar.
  - Rødt flagg: Når treningsansvarlig viser rødt flagg skal samtlige flaggposter også vise rødt flagg.

## § 711 Teknisk kontroll / innsjekk

Nøyaktig kontroll skal finne sted før enhver trening og konkurranse.

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

### **Teknisk kontroll deles inn i tre faser:**

#### **1. Forhåndsbesiktigelse:**

Kontrollen er i første rekke av sikkerhetsmessig art. Teknisk kontrollant skal kontrollere at karten tilfredsstillende de til enhver tid gjeldende forskrifter og sikkerhetskrav.

Dette omfatter:

Personlig sikkerhetsutstyr (hjelm, kjøredress, hansker, briller/visir og kjøresko).

Bremser, hjul, styring, drivstofftank, motor, lyddemper, innsugsdemper og startnummer.

Anmelder skal uoppfordret fremlegge homologeringsdokumenter som kontrolleres av teknisk kontroll. Kontrollen omfatter også den/de reservemotor(er) som er tillatt.

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

Anmelder er til enhver tid under konkurransen ansvarlig for at karten er i henhold til gjeldende reglement.

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

Kun utstyr som er innsjekk ved teknisk kontroll før tidkjøringen kan benyttes.

Plomberings- og/eller fargemerkingutstyr skal forefinnes for bruk ved teknisk forhåndsbesiktigelse.

#### **2. Kontroll under konkurransen:**

Teknisk kontrollant skal overvåke kjøringen. Tekniske mangler som observeres under kjøringen skal meddeles løpets leder. Ved sikkerhetsmessige mangler skal deltakere tas ut av trening/løp.

En deltaker som får svart flagg med orange sirkel sammen med sitt startnummer (teknisk feil) skal kjøre i banedepoet eller pit-lane ved neste passering. Bruk av teknisk flagg kan av løpsleder delegeres til teknisk kontrollant.

Beslutning om kontroll under løp fattes av løpets jury. Dette kan omfatte forskjellige kontroller, for eksempel dekk-kontroll. Juryen kan beslaglegge dekk under et løp for kontroll av type og gummikvalitet. I slike tilfeller skal det gis ut nye tilsvarende dekk til deltakeren som skal brukes videre i konkurransen. Deltakeren må i slike tilfeller få et rimelig antall runder for å kjøre inn de nye dekkene.

Det kan også foretas andre typer kontroller. Anmelder er forpliktet til vederlagsfritt å foreta de demonteringer juryen ber om, samt uoppfordret å fremlegge homologeringsdokumenter. Dersom det avdekkes feil ved en kart, blir alle omkostninger i forbindelse med kontrollen belastet vedkommende anmelder.

#### **3. Etterkontroll:**

Juryen og/eller NBF kan holde tilbake enhver kart for full etterkontroll. Dersom etterkontroll ikke utføres på stedet, er det arrangørens ansvar å frakte utstyret som skal kontrolleres til kontrollstedet etter avtale med NBF. Dersom det avdekkes feil ved karten, blir alle omkostninger i forbindelse med kontrollen belastet vedkommende anmelder.

#### **4. Rapportering til NBF**

Rapport fra teknisk kontroll skal sendes NBF etter løpet.

## NØDVENDIG UTSTYR VED TRENING

- Flagg i henhold til baneprotokoll
- Brannslukkere
- Koster / river
- Kjegler
- Vekt
- Førstehjelpsutstyr
- Nakkekrager
- Båre
- Bårebil
- Sperremateriell
- Absorberingsmiddel for olje
- Skade / uhellsrapport
- Aktuelle lisenssøknader (fører-, vogn-, og ledsagerlisens)
- Andre aktuelle skjemaer (søknad om transponder, påmelding til løp, bytte av klubb)
- Treningsprotokoll
- Baneprotokoll
- Engangslisenser



# MEDISINSK SKADERAPPORT



Rapporten skal utfylles for alle som har vært til kontroll hos medisinsk ansvarlig

Arrangør \_\_\_\_\_ Etternavn \_\_\_\_\_  
Løpsdato \_\_\_\_\_ Fornavn \_\_\_\_\_  
Arr. Lisensnr. \_\_\_\_\_ Alder \_\_\_\_\_  
Bane \_\_\_\_\_ Lisensnr. \_\_\_\_\_  
Type løp \_\_\_\_\_ Telefon nr. \_\_\_\_\_  
Stevneleder \_\_\_\_\_ Juryleder \_\_\_\_\_

Kryss av her for kontroller UTEN skade og behandlingstiltak

Juryens andel av skaderapporten - signert av \_\_\_\_\_

Årsak til hendelsen	Resultat av hendelsen	Skader på bil	Skadet sikkerhetsutstyr
<input type="checkbox"/> Påkjørt av deltaker	<input type="checkbox"/> Avkjøring	<input type="checkbox"/> Ingen	<input type="checkbox"/> Sikkerhetsbur
<input type="checkbox"/> Kjørte på deltaker	<input type="checkbox"/> Snurring	<input type="checkbox"/> Små	<input type="checkbox"/> Sikkerhetssele
<input type="checkbox"/> Presset deltaker	<input type="checkbox"/> Rundvelt	<input type="checkbox"/> Middels	<input type="checkbox"/> Førervindu
<input type="checkbox"/> Presset av deltaker	<input type="checkbox"/> Flere rundvelt	<input type="checkbox"/> Store	<input type="checkbox"/> Sikkerhetsnett
<input type="checkbox"/> Mekanisk feil	<input type="checkbox"/> Traff hindring i bane		<input type="checkbox"/> Hjelmer
<input type="checkbox"/> Feil på banen	<input type="checkbox"/> Traff hindring utenfor		<input type="checkbox"/> Annet
<input type="checkbox"/> Førerfeil	<input type="checkbox"/> Annet		
<input type="checkbox"/> Annet			

## MEDISINSK ANSVARLIG ANDEL AV SKADERAPPORTEN

Skader på person	Skadet kroppsdel	Antatt skade	Behandling
<input type="checkbox"/> Ingen	<input type="checkbox"/> Hode	<input type="checkbox"/> Nakkeskade	<input type="checkbox"/> Ingen
<input type="checkbox"/> Mindre	<input type="checkbox"/> Ansikt	<input type="checkbox"/> Ledd/ekstremitet	<input type="checkbox"/> Observasjon
<input type="checkbox"/> Større	<input type="checkbox"/> Nakke	<input type="checkbox"/> Bruddskade ex.	<input type="checkbox"/> Sendt lege
<input type="checkbox"/> Livstruende	<input type="checkbox"/> Rygg	<input type="checkbox"/> Bløtdelskade	<input type="checkbox"/> Sendt legevakt
<input type="checkbox"/> Annet	<input type="checkbox"/> Bryst/mage	<input type="checkbox"/> Nevrologisk skade	<input type="checkbox"/> Sendt sykehus
	<input type="checkbox"/> Underliv/bekken	<input type="checkbox"/> Kutt/sårskade	<input type="checkbox"/> Innlagt sykehus
	<input type="checkbox"/> o. extremitet (armer)	<input type="checkbox"/> Sanseseorgan	<input type="checkbox"/> Annet
	<input type="checkbox"/> u. extremitet (ben/fot)	<input type="checkbox"/> Brannskade	
	<input type="checkbox"/> Annet	<input type="checkbox"/> Annet	

Sign. med. ansvarlig	Stevneambulanse	Medisinsk Ansvarlig	Transportmetode
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Fylkeskomm. 1 linje	<input type="checkbox"/> Turnuskandidat	<input type="checkbox"/> Taxi
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Privat 1. linje	<input type="checkbox"/> Sykehuslege	<input type="checkbox"/> Privatbil
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Annet 1. linje	<input type="checkbox"/> Kommunelege	<input type="checkbox"/> Stevneambulanse
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Røde Kors Hjelpkorps	<input type="checkbox"/> Lege annet	<input type="checkbox"/> 1. linje ambulanse
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Norsk Folkehjelp San.	<input type="checkbox"/> Sykepleier anestesi	<input type="checkbox"/> Legehelikopter
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Annet	<input type="checkbox"/> Sykepleier annet	<input type="checkbox"/> Annet
		<input type="checkbox"/> Amb. NOU 76/2	
		<input type="checkbox"/> Amb. Fagarbeider	

Notater fra med. ansvarlig