

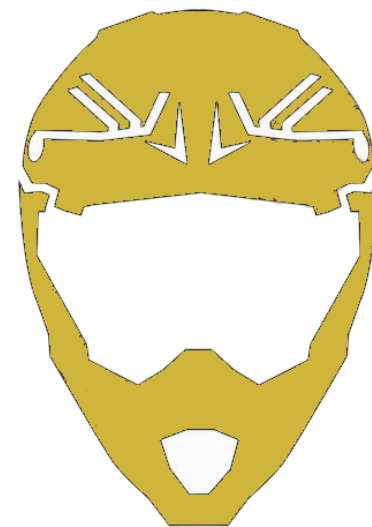
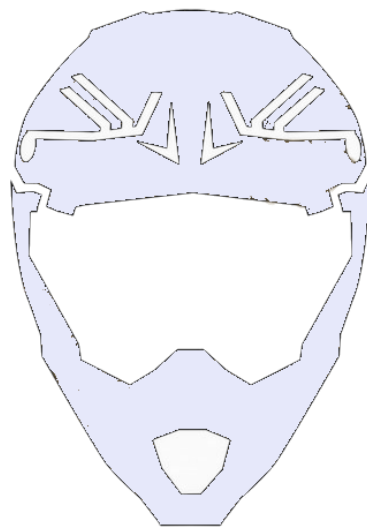
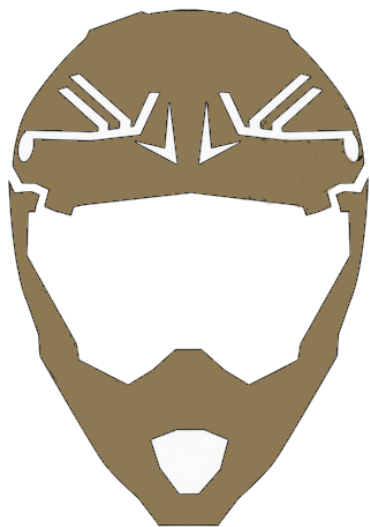


# Välkomna!

Teorikursen för Guldhjälms  
Del 2 - Silver



# Guldhjälmens tre steg!





# Brons – Repetition!



- Flaggor – Gul och röd
- Skyddsutrustning
- Uppvärmning
- Tecken – När man stannar, när man ska stänga av motorn
- Slalomkörning
- Gas-, broms- och balansprov.
- Släppa vänster hand från styret.
- Höja blicken!
- Växling (för de som har det)



# Silver



- Alla flaggor och alla tecken på banan
- Tio goda råd
- Uppförande, på och utanför banan.
- Hälsa, kost och dryck.
- Paus – varför man har det.
- Slalomkörning ståendes.
- Gasa – bromsa.
- Koordinationsbana och balansprov.
- Grindstart.
- Träningsheat med 10 startande!



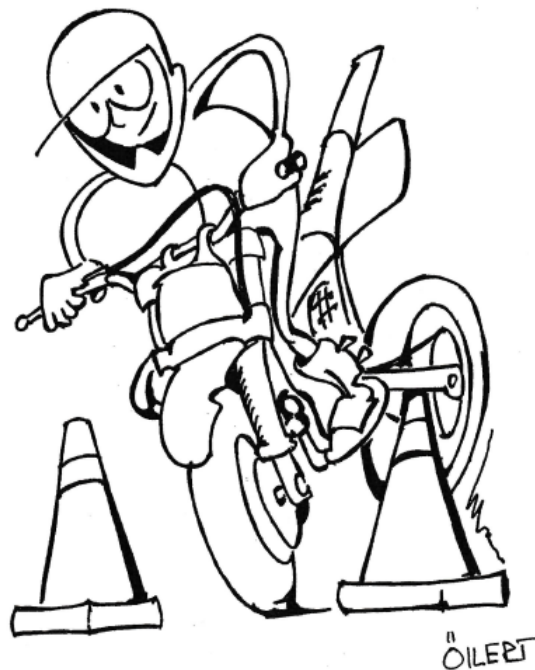
# Guld – Snart är vi där!



- Kunskap om den egna klubben samt om SVEMO
- Muntligt och skriftligt teoriprov – även för vuxna.
- Examensheat med max 20 startande på grind.
- Enklare underhåll av motorcykeln.
- Memorera bana.
- Körning på jord, sand och lera.

# Bromsa

- Öva på att bromsa med både frambroms och bakbroms.



# Växla

- Du måste bli bekväm med växlingen, öva mycket.





# Tio Goda Råd

- Vi följer regler och respekterar funktionärerna.
- Vi har flera olika fritidsaktiviteter.
- Vi hejar på de våra.
- Vi satsar på kompisanda och gemenskap.
- Alkohol, tobak, droger, doping - NEJ TACK!
- Vi är goda förlorare och vinnare.
- Vi tar hand om varandra.
- Vi är justa och fuskar inte.
- Vi är stolta över vår förening.
- Vi äter och dricker vettigt.



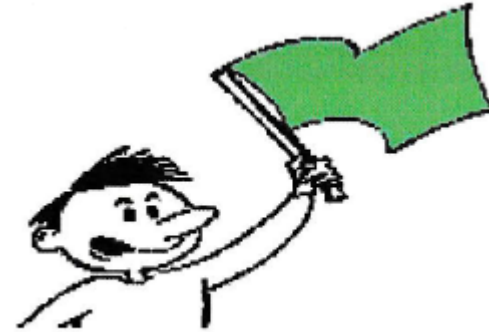
# Hälsa, kost och dryck





# Flaggor – dags för start!

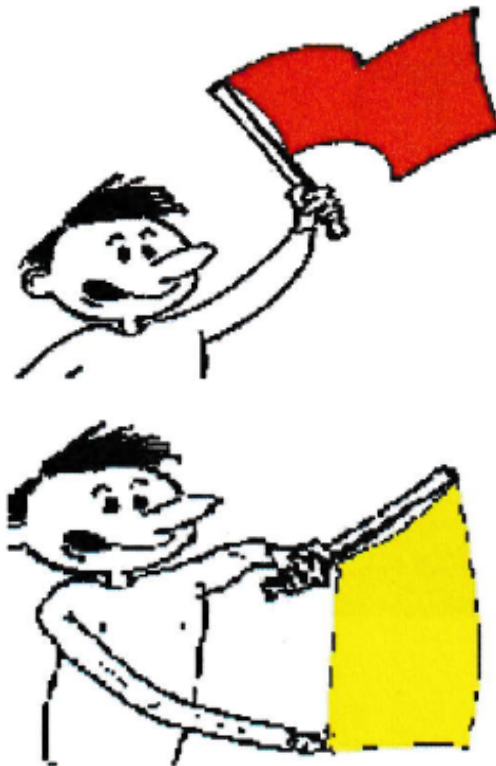
- Gröna flaggan!
  - Alla ska vara redo för start!
- Nationsflaggan!
  - Den gäller som startflagg om det inte finns grindstart, eller annan start.



# Gul och röd



- Röd
  - Stopp!
- Gul
  - Fara! Något har hänt. Se upp! Sänk farten!
  - Ingen omkörning!
  - Inga hopp!



# Mål!

- Den här viftas det med i målgång!



# Tecken på banan!



# Tecken på banan!



# Avslutning



- Hemläxa
  - Öva på flaggor och tecken!
  - Tänk på vad som äts hemma.
  - Plugga på de tio goda råden!