**Vejledning for træningsledere FMCK 2019**

1. **Når du ankommer**
   1. Lås op for bom/låge og den store garage – så der er fri adgang til miljødepot.
   2. Lås op for tællerhus og cafeteria.
   3. Find mappen frem ”FMCK træning”. Forbered træningsliste.
   4. Tag gul træningsledervest på.
   5. Vaskeplads låses op.
   6. Rampe til bane sættes op.
   7. Kontroller at banen er fri hele vejen rundt. Evt. problemer med banen, kontakt Kim Andersen eller anden fra baneudvalget. Der står 4 skovle i containeren.
2. **Når kørere ankommer**
   1. Tag imod betaling/kontroller, at der er betalt for træning. 100 kr. for mini/maxi der ikke er medlem af FMCK. Micro er gratis.
      1. Kører skal vise licens på træningslederens forlangende.
   2. Undersøg hvem der kan førstehjælp på listen og giv vedkommende besked på det.
   3. Kontroller at alle er skrevet på træningsliste med tider.
   4. Nye kørere skal udfylde blanket ”klubcykellicens” inden kørsel.
3. **Under træningen**
   1. Lav gerne kaffe og saftevand.
   2. Del gule flag ud til flagfolk. Så mange som muligt, mindst 4. Post 1, 4, 5 & 8 skal have bemanding eller svensker flag (se oversigt over poster i tællerhus). Det er ikke tilladt at hoppe igennem med svensker flag.
   3. Flag ud med ternet flag – sørg for at alle kørere har forladt banen inden nye lukkes ind.
   4. Kørsel i ryttergård foregår i gå tempo.
   5. Der skal anvendes miljøbakker/måtter af alle kørere. Ellers må cyklen stå i bilen/traileren.
   6. Undgå unødig støj.
   7. Vejled nye medlemmer omkring vaskepladsen.
   8. Skadeanmeldelse findes i mappen ”FMCK træning”
   9. Ved stort deltagerantal kan det blive nødvendigt at dele træningstiden op i eks. 20 min. intervaller. Max 15 maxi og max 25 mini.
   10. Ved mange quad deles op med 20 min. interval til mini-mx, maxi-mx og quad
   11. Ved miljøtilsyn fra kommunen kontakt Thomas Møller
4. **Når træningen slutter**
   1. Træning skal stoppes tirsdag/torsdag kl. 21. Lørdage kl. 18 / vinter kl. 16.
   2. Sørg for at der er ryddeligt før du forlader Ørnedalen og kontroller vaskepladsen.
   3. Skub rampe op fra bilbane
   4. Lås tællerhus, cafeteria, vaskeplads osv. når du forlader banen.

**Husk på det er træningslederen, der bestemmer.**