



# Velkommen til BGK Gokart

## Forberedelse

- Kontakt BGK eller Racehall inden ankomst og meddel barnets alder, højde og evt. gokarterfaring.
- Registrer køreren på:
  - Puslinge 1 (min 6 år og mellem 120 og 150 cm høj [Puslinge hold 1](#))
  - Junior 1 (min 10 år og mindst 150 cm høj [Junior hold 1](#))
- Registrer køreren i Racehall app
- BGK behandler registreringen og kontakter jer for aftale om første mødedato hvor onboarding foretages.
- Ved eventuelle spørgsmål, der ikke er dækket i nedenstående, sendes en mail til [formand@bgkgokart.dk](mailto:formand@bgkgokart.dk)  
Alternativt ring eller SMS til Carsten Sparholt på mobil 26917826.
- Det er ikke muligt at møde til træning uden aftale om onboarding med BGK. Planlæg i god tid, tak.

## Tidsplan den første træningsdag

| Junior 1 (fra 150 cm)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Puslinge 1 (120-150 cm)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Mødetid: Kl. 10:35!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Her møder i en repræsentant fra BGK, hvor vi også sikrer registreringen, er i orden</li><li>- Omklædning til gokartkørsel inkl. sikkerhedsudstyr. Vi hjælper med råd og vejledning</li><li>- Intro til gokarten med gode råd til siddeposition og kørsel på banen + klargøring af ballast</li></ul> <p><b>Briefing: Kl. 11:35 – 11:50 (Briefingrum 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Her møder I træner og hjælpetrænere, som vil guide jer i forhold til dagens træning og ikke mindst betydningen af gult og rødt flag</li></ul> <p><b>Træning: Kl. 12:00 – 12:30</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Til den første træning vil en af vores hjælpetrænere køre forrest og vise vejen rundt</li></ul> <p><b>Debriefing: Kl. 12:30 – 12:45 (Briefingrum 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vi samler op på træningen med trænergruppen</li><li>- Evt. hurtig opsamling med en BGK-repræsentant om det videre forløb</li></ul> | <p><b>Mødetid: Kl. 11:05!</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Her møder i en repræsentant fra BGK, hvor vi sikrer registreringen, er i orden</li><li>- Omklædning til gokartkørsel inkl. sikkerhedsudstyr. Vi hjælper med råd og vejledning</li><li>- Intro til gokarten med gode råd til siddeposition og kørsel på banen</li></ul> <p><b>Briefing: Kl. 12:05 – 12:20 (Briefingrum 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Her møder I træner og hjælpetrænere, som vil guide jer i forhold til dagens træning og ikke mindst betydningen af gult og rødt flag</li></ul> <p><b>Træning: Kl. 12:30 – 13:00</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Til den første træning vil en af vores hjælpetrænere køre forrest og vise vejen rundt</li></ul> <p><b>Debriefing: Kl. 13:00 – 13:15 (Briefingrum 2)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Vi samler op på træningen med trænergruppen</li><li>- Evt. hurtig opsamling med en BGK-repræsentant om det videre forløb</li></ul> |

Hold jer altid ajour på Holdsport, da træningstider undtagelsesvis kan være ændret. Læs på aktiviteten i holdsport, notifikation eller mail. Links til andet information i BGK. [www.facebook.com/bgkgokart](https://www.facebook.com/bgkgokart) & [www.bgkgokart.dk](http://www.bgkgokart.dk)



## Ankomsten til Racehall

Ved ankomst meldes dette i receptionen til repræsentanten for klubben (vedkommende plejer at stå ved siden af receptionisten markeret med )

Inden første besøg kan man med fordel oprette sin Racehall profil via deres app, alternativt gør man det ved ankomst på en af computerne overfor receptionen. I appen kan man se egne resultater, live-timing mv.

## Betaling

Prøvetræning koster 350 kr., og man kan købe to af disse. Ønsker man køre gokart fast hos BGK betales et årligt klubkontingent til BGK på 750 kr. samt en månedlig betaling til Racehall på 1.000 kr.

## Omklædning og udstyr

Når ankomsten er meldt, introduceres køreren til sikkerhedsudstyr hvorefter en passende køredragt findes inde i omklædningen. Børnedragter er bagerst til venstre i omklædningen (markeret med rødt kryds **X**). Racehall tilbyder altid udlån af køredragt og hjelm. BGK tilbyder i starten udlån af nakkekrave og ribbensbeskytter indtil man efter en rimelig kort periode har anskaffet sit eget. Ved første besøg udleveres hjelmhue og handsker i receptionen. Det kan man beholde og bruge fremadrettet. Det er tilladt at skifte udstyret ud hvis man vil køre med andre handsker o. lign.

## Udstyr

1. Køredragt til motorsport (kan lånes gratis af Racehall)
  2. Fullface hjelm (kan lånes gratis af Racehall)
  3. Handsker (udleveres ved første besøg)
  4. Hjelmhue (udleveres ved første besøg)
  5. Nakkekrave (kan lånes af klubben i opstartsfasen)
  6. Ribbenbeskytter (kan lånes af klubben i opstartsfasen)
  7. Gokartsko (de skal beskytte anklerne – gummisko med høj ankel kan accepteres)
- Spørg gerne en repræsentant fra klubben med rådgivning hertil.

## Briefing

Inden hver træning forestår træneren en briefing. Der kan være undtagelser hvis der køres Grand Prix den pågældende dag, hvor træningen er mere fri kørsel eller F1-style. Forbered derfor gerne dit barn på hvad der skal ske. Husk der er altid en repræsentant fra klubben der kan hjælpe og rådgive. Forældre er mere end velkommen til briefing i det omfang der er plads. De forreste rækker er prioriteret til kørerne. Forældre bedes sidde bagerst eller stå op. Det kan ske at træneren beder forældre vente udenfor af grunde som meget snak, mange nye, mange deltagere osv. Forældre til børn med specielle behov kan selvfølgelig blive siddende og hjælpe/støtte deres barn. Giv meget gerne træneren besked om dette inden briefing starter.

## Ud i gokarten

Efter briefing går kørerne til pitten og klargør karten. Kig på storskærmen hvor jeres barn vil være vist med et kartnummer. Er der ikke tildelt kart, henvend jer da hurtigt i receptionen, nævn at jeres barns navn ikke figurere. Bemærk at det er ved de første par træninger man kan følge sit barn i pitten, men da pladsen er trang og sikkerheden vigtigst, forventes det at barnet indenfor rimelig tid selv kan gå i pitten, klargøre og fastspænde sig i karten, samt stige ud af kart, rydde op og forlade pitten når efter endt kørsel.

## Under selve kørslen

Der kan både kigges nede fra bane niveau og fra balkon. En træning indeholder ca. 30 min., der dog kan variere alt efter øvelser, deltagerantal mm. Vær opmærksom på ikke at signalere til jeres barn under træning da det forstyrrer deres fokus og koncentration.



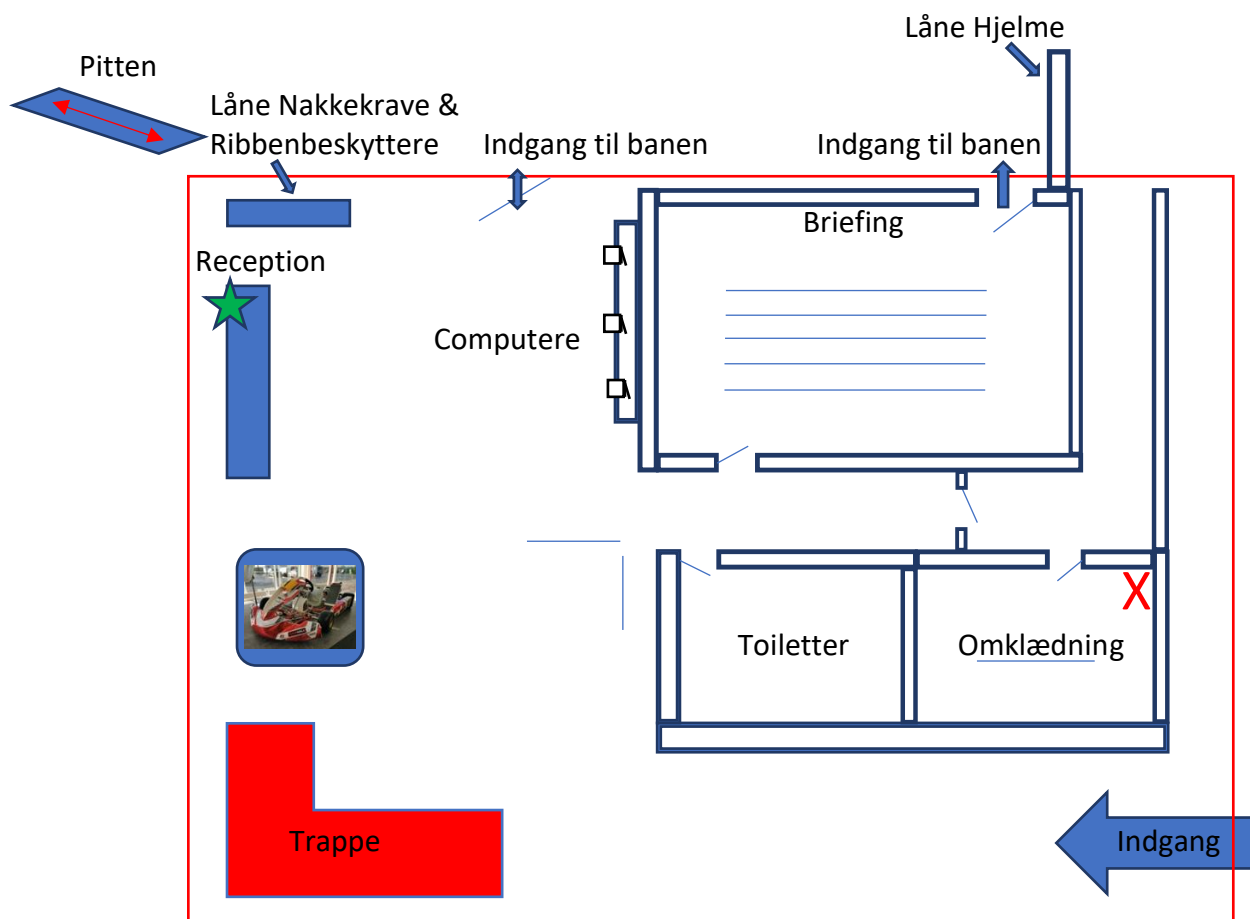
### Efter endt kørsel

For nye kørere og forældre er det okay at hjælpe barnet ud af karten. Vis dem hvordan de rydder op i karten efter sig (ekstra sæde og ballast lægges på plads, karten slukkes mv.). Der er debriefing efter endt træning, hvorfor det er vigtigt man er hurtig ude af pit og tilbage i briefinglokalet – manglende oprydning klares så efter debriefing. Debriefing varetages af træneren eller en repræsentant fra klubben.

### VIGTIGT AT VIDE

Gokart er betegnet som en farlig sport, derfor skal en ulykkesforsikring være tegnet på barnet, samt denne skal dække farlig/højrisiko sport.

### Kort over Racehall



### Kontaktoplysninger:

Børnenes Gokartklub (BGK)  
Bondehøjvej 20 - 2630 Taastrup  
Email: [formand@bgkgokart.dk](mailto:formand@bgkgokart.dk)  
[www.bgkgokart.dk](http://www.bgkgokart.dk)