

# Trenings Rapport

## NMK Bergen, Gokartgruppen

**Ansvarlig:**

Dag:	Dato:
Treningsansvarlig 1:	Tlf:
Treningsansvarlig 2:	Tlf:

**På Trening:**

Antall på Trening:	Totalt:	
Cadetti:	Yamaha:	KZ:
Mini:	Rotax:	Andre:

**Salg/Utleie:**

Treningsavgift dag kr 200.-	Antall:	Sum:
Engangslisens kr 100.-	Antall:	Sum:
Utleie Tirsdag kr 250.-	Antall:	Sum:
Utleie Lørdag kr 500.-	Antall:	Sum:
Samlet utleie denne dagen:		Sum:

**Før trening:**

- Lukke bommer (slik at uvedkommende ikke kan kjøre ut på gokartbanen)
- Ta inn kjepler fra motorsykkeltrening (skal på plass igjen etter trening)
- Gå banen, plukke stein, koste ved behov, fjerne farlige gjenstander, se over dekk, kummer, osv
- Sitte ut kjepler, lys signal, flagg
- Lese gjennom treningsinstruks
- Finne fram treningsprotokoll
- Kontrollere førstehjelpsutstyr og annet utstyr iht treningsinstruks.
- Engangslisenser
- Utføre innsjekk – ingen skal starte trening før innsjekk er gjennomført.

**Etter trening**

- Ta inn kjepler, lys signal, flagg og annet materiell.
- Sitte ut kjepler til motorsykkelkjøring iht kart
- Rydde opp i brakke, container samt tømme boss – engangsgriller i egen beholder
- Fylle ut rapport, arkivere i perm
- Ringe nestemann på treningslisten
- Låse av brakke, container samt bom.

.....  
Sign. Treningsansvarlig.