

## **Cross Certificering**

*Waarom is deze dag en de certificering?*

- De insteek van deze certificering is het risico te verkleinen en de veiligheid van één ieder op de baan te vergroten.

*Wat gaan we precies doen?*

- We gaan een theoretisch en praktijk examen bij jullie afnemen om de basisbeginselen van het crossen te controleren/toetsen.

Welke (beschermende) kleding is nodig:

*Welke kleding/bescherming heb je aan voordat je gaat rijden?*

- Kniebeschermers
- Broek
- Stevige degelijke laarzen
- Niergordel
- Body protector
- Cross shirt (shirt met lange mouwen)
- Goede passende helm
- Handschoenen
- Bril
- Nekbrace (heeft de aanbeveling)
- Volgens het reglement goede degelijke kleding
- Alles goed passend

Bediening van de motor:

*Wat doe je voordat je weg kunt gaan rijden?*

- Wegrijden (welke handelingen)
- Starten (choke,kraantje,kickstarter)
- Koppeling (wat doet de koppeling)
- Schakelen
- Gas (wat te doen als je gas blijft hangen)
- Stoppen
- Remmen (waar wanneer en wat)
- Uitzetten
- Bij val optillen van de motor

### Gedragingen op de baan:

*Hou er rekening mee dat je altijd te gast bent en je daar ook naar gedraagt !*

- Rondlopen van de baan
- Begin rustig (verkenning van de baan)
- Rijrichting
- Wanneer kan en mag je rijden, tijdstippen, klassen
- In en uitrijden van de baan (waar let je op en wat doe je)
- Je krijgt motorpech (welke handelingen)
- Hoe handelen bij valpartij (bijvoorbeeld achter een bult)
- Vlaggen en tekens (zie bijgevoegde vlaggenlijst)
- Neem altijd iemand mee als je ergens gaat rijden ga nooit alleen rijden
- Milieumat

### Parcours:

- Warming up
- Droog doorlopen
- Grote bocht en een kleine bocht
- Slalom uitzetten (deze zittend en staand nemen)
- Remtest zowel droog als rijdend (zittend en staand)
- Zithouding op motor
- Motor optillen na val
- Cooling Down

### Motoronderhoud:

*Visuele controle tijdens schoonmaak (schoonmaken van boven naar beneden)*

- Remblokken
- Remt de motor nog goed
- Spaken
- Evt. losse bouten
- Lekkages (voorpoten, radiateurslangen, benzineslangen)
- Uitlaat (leeg of evt scheuren, zit alles nog vast)
- Frame controle (haarscheuren)

*Je motor is schoon en welke handelingen doen je dan?*

- Benzine
- Koelvloeistof
- Remvloeistof
- Oliepeil
- Koppelingspelning
- Gashendel controle
- Luchtfilter

- Spelingen controle (balhoofd, wiellagers, linksysteem)
- Ketting (speling, rekening met weersomstandigheden houden)
- Tandwielcontrole
- Bandenspanning

Handtekening Kandidaat

-----

Handtekening Certificeerder

-----

## Cross Certificering

Waarom is deze dag en de certificering?

*- Het doel van de cross certificering is het risico te verkleinen en de veiligheid van één ieder op de baan te vergroten.*

Wat gaan we precies doen?

*- We gaan een theoretisch en praktisch examen bij jullie afnemen om de basisbeginselen van het crossen te controleren/toetsen.*

Welke (beschermende) kleding is nodig:

*Welke kleding/bescherming heb je aan voordat je gaat rijden?*

- Kniebeschermers
- Broek
- Stevige degelijke laarzen
- Niergordel
- Body protector
- Cross shirt (shirt met lange mouwen)
- Goede passende helm
- Handschoenen
- Bril
- Nekbrace (heeft de voorkeur voor de jeugdige rijders )
- Volgens het reglement goede degelijke kleding
- Alles goed passend

*Een handig hulpmiddel om deze lijst door te nemen is deze volgorde aan te houden tijdens het aankleden. Belangrijk is dat alles goed passend is, anders kan de beschermende kleding juist blessures veroorzaken bij de rijder.*

## Bediening van de motor:

*Wat doe je voordat je weg kunt gaan rijden?*

- Wegrijden (welke handelingen)
- Starten (choke, kraantje, kickstarter)
- Koppeling (wat doet de koppeling)
- Schakelen
- Gas (wat te doen als je gas blijft hangen)
- Stoppen
- Remmen (waar wanneer en wat)
- Uitzetten
- Bij val optillen van de motor

*Bij een beginnende crosser is het belangrijk dat hij of zij weet wat voor effect/gevolg de bedieningen van de motor heeft. Bijvoorbeeld bij gas blijven hangen niet alleen ontkoppelen maar ook zeker remmen of de motor “smoren” zodat de motor weer onder controle is.*

*Aandachtspunt bij het stoppen met de voorrem is dat het gas ook dichtgedraaid wordt. Anders gaat de motor als nog ongewenst verder.*

*Het optillen van de motor kan het beste met gebogen benen gedaan worden. Het tillen doe je dmv je bovenbeenspieren te gebruiken. Ook is het belangrijk bij het laagste punt van het stuur de motor op te tillen. Hierdoor is de hefboom het grootst en zal de motor het minst zwaar zijn.*

*Tevens is het belangrijk aan de juiste kant van de motor te tillen. Niet over de motor heen tillen maar aan de kant waar het mogelijk de motor als het ware omhoog te kunnen duwen.*

## Gedragingen op de baan:

Hou er rekening mee dat je altijd te gast bent en je daar ook naar gedraagt!

- Rondlopen van de baan
- Begin rustig (verkenning van de baan)
- Rijrichting
- Wanneer kan en mag je rijden, tijdstippen, klassen

*Het rondlopen van de baan kan te allen tijde goede noodzakelijke informatie voor een rijder geven. Hier kan hij veranderingen in de baan constateren of juist gevaarlijke punten op de baan goed in zich opnemen. Begin een training altijd rustig om de baan goed te kunnen verkennen.*

*Het is belangrijk dat een rijder weet wat de rijrichting van de baan is en wanneer hij mag rijden. De openingstijden kunnen verschillen per baan. Verder zijn er op enkele banen een indeling per klasse. Zo kan er een splitsing zijn in de beginners en de gevorderden.*

- In en uitrijden van de baan (waar let je op en wat doe je)

*Bij het inrijden van de baan kijk je eerst of de baan vrij/veilig is om erin te kunnen rijden. Als je veilig de baan in kunt rijden rij dan de baan in en verhoog je tempo zodat andere rijders geen last van jou krijgen.*

*Aandachtspunt hierbij is de plaats op de baan blijf netjes rijden aan de kant waardoor achterop komende rijders geen last van jou inrijden kunnen ondervinden.*

*Bij het uitrijden van de baan sorteer je netjes voor en geef je andere rijders een teken (hand omhoogsteken) dat je de baan gaat verlaten. Je gaat niet opeens van links naar rechts op de baan maar maakt een vloeiende lijn zodat je anderen niet hindert.*

- Je krijgt motorpech (welke handelingen)

*Mocht je helaas motorpech krijgen tijdens een training of wedstrijd zorg dat je dan een veilige plaats opzoekt.*

*Dus niet achter een bult maar netjes aan de kant en liefst z.s.m. buiten de afzetting van de baan gaan staan.*

- Hoe handelen bij valpartij (bijvoorbeeld achter een bult)

*Helaas vallen we allemaal wel eens. Mocht je vallen achter een bult bij een training en er staat er geen vlagger op de bult zorg dan eerst dat je jezelf in veiligheid brengt. Ga vervolgens buiten de afzetting langs de baan, aan de achterzijde van de bult omhoog. Waarschuw achterop komende rijden voor jou valpartij. Probeer een rijder aan te houden welke dan op de bult andere rijders waarschuwt. Zo kan jij veilig je motor oppakken en wegrijden. De rijder welke op de bult staat zal aangeven wanneer je veilig weg kunt rijden. Mocht je vallen achter een bult tijdens een wedstrijd kijk dan of de vlagger op de bult jou ziet. Als dat niet zo is waarschuw hem dan zodag je vervolgens weer veilig je motor op kunt pakken en weg kunt rijden.*

- Vlaggen en tekens (zie bijgevoegde vlaggenlijst)

*Zie bijgaande vlaggenlijst inclusief antwoorden.*

- Neem altijd iemand mee als je ergens gaat rijden ga nooit alleen rijden.

*Er zullen altijd bekende aanwezig moeten zijn als je ergens gaat rijden. Mocht je iets overkomen dan ben je niet alleen en kan hij of zij je motor mee naar huis nemen of jou in het ergste geval naar het ziekenhuis kunnen brengen.*

- Milieumat

*Een milieumat hoort te allen tijde onder de motor te liggen.*

## Parcours:

### Warming up

*Een warming up hoort er gewoon bij. Je rijdt ook niet volgas met je motor weg als hij nog koud is. Zorg dat jezelf warm bent zo voorkom je de kans op een blessure. Als je rustig begint met rijden kun je ook ten val komen. Een korte warming up is al voldoende.*

### Droog doorlopen

*Neem het te volgen parcours met de rijder door. Zodat hij weet wat de bedoeling precies is en van hem verwacht wordt. Eventueel ter verduidelijk het parcours gezamenlijk lopen.*

### Grote bocht en een kleine bocht

*Door het opnemen van een grote flauwe bocht en een krappe kleine bocht kun je gemakkelijk zien of een rijder zijn motor goed beheerst. Het hoeft niet heel moeilijk probeer het wel laagdrempelig te houden. Aandachtspunt is de houding op de motor.*

### Slalom uitzetten (deze zittend en staand nemen)

*Een slalom kan het beste staand genomen worden. Door je gewicht te verplaatsen kan er gemakkelijk tussen de pionnen door gereden worden. Druk uitoefenen op het stepje van de motor. Kijk bij deze oefening of de rijder zijn motor beheerst. De uitvoering hoeft niet perfect te zijn.*

### Remtest zowel droog als rijdend (zittend en staand)

Laat de rijder tussen twee pionnen tot stilstand komen. De rijder hoeft niet heel hard aan te komen rijden maar probeer deze wel te laten stoppen op de plaats welke is aangegeven. Voorrem gebruiken zou erg mooi zijn maar is voor een beginnende rijder nog erg moeilijk. Als een rijder de voorrem gebruikt let er dan wel op dat de gaskraan dicht gedraaid wordt.

### Zithouding op motor

Let in het algemeen op de houding van de rijder. Niet extreem veel achterop of voorop de motor. Gelijkmatische verdeling van zijn gewicht op de juiste momenten.

### Motor optillen na val

*Laat de rijder zijn motor op de grond liggen (wel even zijn kraantje dicht laten draaien als je hem lang laat liggen op de grond).*

*Het optillen van de motor kan het beste met gebogen benengedaan worden. Het tillen doe je dmv je bovenbeenspieren te gebruiken. Ook is het belangrijk bij het laagste punt van het stuur de motor op te tillen. Hierdoor is de hefboom het grootst en zal de motor het minst zwaar zijn.*

*Tevens is het belangrijk aan de juiste kant van de motor te tillen. Niet over de motor heen tillen maar aan de kant waar het mogelijk de motor als het ware omhoog te kunnen duwen.*

Cooling Down

*Een korte cooling down kan voorkomen dat een rijder veel last van spierpijn krijgt. Uitlopen kan een goede cooling down zijn.*

Motoronderhoud:

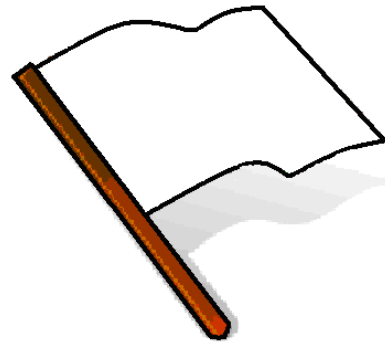
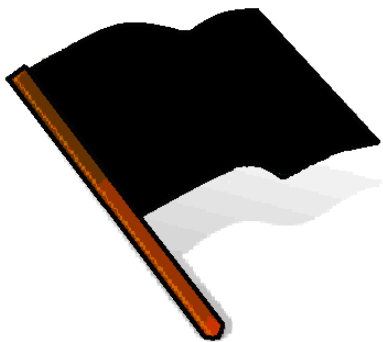
*Visuele controle tijdens schoonmaak (schoonmaken van boven naar beneden)*

- Remblokken
- Remt de motor nog goed
- Spaken
- Evt. losse bouten
- Lekkages (voorpoten, radiateurslangen, benzineslangen)
- Uitlaat (leeg of evt scheuren, zit alles nog vast)
- Frame controle (haarscheuren)

*Je motor is schoon en welke handelingen doen je dan?*

- Benzine
- Koelvloeistof
- Remvloeistof
- Oliepeil
- Koppelingspelning
- Gashendel controle
- LuchtfILTER
- Spelingen controle (balhoofd, wiellagers, linksysteem)
- Ketting (speling, rekening met weersomstandigheden houden)
- Tandwielcontrole
- Bandenspanning

*Neem deze punten met de rijder door waar hij op moet letten bij het motoronderhoud. Hij kan bepaalde punten wel opnoemen maar waar moet hij dan op letten? Als hij luchtfILTER noemt wat moet hij dan doen? Wanneer en wat?*



Uitleg zie volgende bladzijde

**Groene vlag / fluitsignaal =**

teken dat niet-deelnemers de fuik moeten verlaten en de motoren kunnen worden gestart.

**Gele vlag \*\* =**

gevaar !!! extra opletten, snelheid minderen, inhalen verboden (in gebruik bij baancommissarissen).

**Zwarte vlag + zwart bord met daarop startnummer van de deelnemer =**

teken om deze deelnemer uit de wedstrijd te nemen.

**Witte vlag =**

teken aan te dubbelen deelnemer om vrije doortocht te verlenen.

**Rode vlag =**

stopgebod !!! Alleen in gebruik bij startmeester

**Zwart-wit geblokte vlag =**

finishvlag / startvlag.

**Geel bord met zwart cijfer 1 =**

aanduiding laatste ronde.

**Blauwe vlag =**

uitrit van baan naar rennerskwartier.

\*\* Het negeren van de gele vlag tijdens training en/of wedstrijd wordt te allen tijde zondermeer bestraft met diskwalificatie uit de betreffende manche waarin de overtreding is geconstateerd.

Ten aanzien van het al dan niet negeren is de visie van de betrokken baancommissaris en/of Official doorslaggevend.

