



# Velkommen til BGK Gokart

Kort info om FØR, UNDER & EFTER barnets første tur i Gokart:

## FØR

### Forberedelse hjemmefra

- Kontakt BGK eller Racehall inden ankomst og meddel barnets alder, højde og evt. gokarterfaring.
- Vi anbefaler at i registrerer Jer på <https://bgkgokart.dk/indmeldelse> og anmoder om optagelse på holdene Puslinge 1 eller Junior 1. Så behandler BGK registreringen og tager hurtig kontakt til Jer.
- Vi anbefaler også at i registrerer Jer i Racehall app
- Ved eventuelle spørgsmål, der ikke er dækket her, kan i tage kontakt ved at sende en mail til [formand@bgkgokart.dk](mailto:formand@bgkgokart.dk) Alternativt ringe til Carsten Sparholt på mobil 26917826


### Tidsplan den første træningsdag

Junior 1 (fra 150 cm)	Puslinge 1 (120-150 cm)
10:45 Mødetid <ul style="list-style-type: none"><li>- BGK repræsentant tager i mod</li><li>- Registrering, omklædning, klargøring</li></ul>	11:15 Mødetid <ul style="list-style-type: none"><li>- BGK repræsentant tager i mod</li><li>- Registrering, omklædning, klargøring</li></ul>
11: 30 Briefing <ul style="list-style-type: none"><li>- Træneren instruerer</li><li>- Efter briefing: gå ned mod gokart og find din hjelm på vejen</li></ul>	12:00 Briefing <ul style="list-style-type: none"><li>- Træneren instruerer</li></ul>
11:45 Klar i pit med ballast	12:20 Briefing slutter <ul style="list-style-type: none"><li>- Gå ned mod gokart og find din hjelm på vejen</li></ul>
11:50 - 12:20 Træningskørsel	12:30 - 13:00 Træningskørsel
12:20 – 12:35 Debriefing og spørgsmål besvares	13:00 – 13:15 Debriefing og spørgsmål besvares

Hold jer altid ajour med om der evt. køres Grand Prix, hvor træningstiden kan være ændret.  
[www.facebook.com/bgkgokart](https://www.facebook.com/bgkgokart) & [www.bgkgokart.dk](http://www.bgkgokart.dk)



## Ankomsten til Racehall

Ved ankomst meldes ankomsten i receptionen til klubbens repræsentant (vedkommende plejer at stå ved siden af receptionisten )

Ved første besøg skal der oprettes en profil på en af de 3 computere overfor receptionen. Dette kan også gøres via Racehall's App der findes i både App Store & Google Play. I app'en kan man se resultater, bookinger mm.

Indmeldelse i BGK sker enten via klubbens hjemmeside: <https://bgkgokart.dk/indmeldelse> eller klubbens medlems app der hedder Holdsport.

## Betaling

De første gange man kører, kan man betale for en prøvetræning. En prøvetræning koster 350 kr. Når man så har fundet ud af at man gerne vil køre gokart fast hos BGK betaler både et årligt klubkontingent til BGK på 650 kr og en månedsbetaling til Racehall på 945 kr. Klubkontingentet betaler for klubbens trænere, grand prix afvikling mm. Betalingen til Racehall er for at låne deres faciliteter (gokarts, bane, osv.).

## Omklædning og udstyr

Når ankomsten er meldt, skal der findes en passende køredragt inde i omklædningen. Børnedragter er bagerst til venstre i omklædningen (markeret med rødt kryds **X**). Racehall tilbyder altid gratis udlån af køredragt og hjelm. Ved første besøg udleveres hjelmhue og handsker i receptionen som man kan beholde og bruge fremadrettet. BGK tilbyder i opstartsfasen udlån af nakkekraver og ribbensbeskyttere. Dette gør vi for at nye kørere kan komme let i gang med sporten. Derfor forventer vi også at man efter en rimelig kort periode sørger for at anskaffet sit eget udstyr.

### 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. Nakkekrave (Kan lånes af klubben i opstartsfasen)
5. Ribbensbeskytter (Kan lånes af klubben i opstartsfasen)
6. Gokartsko (de skal beskytte anklerne – Gummisko med høj ankel kan accepteres)

Spørg gerne en repræsentant fra klubben for rådgivning omkring udstyr.

## Briefing

Træneren afholder altid briefing inden dagens træning. Dette foregår i briefinglokalet (se kortet). Dette gælder dog ikke, hvis der køres Grand Prix den pågældende dag. Da vil træningen være fri kørsel. Til Briefing må forældre gerne gå med ind. Det kan dog ske at træneren beder forældre vente udenfor af forskellige årsager. Det kan eksempelvis være at der er for meget snak, mange nye, mange deltagere osv 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.

Sørg for at forberede dit barn på hvad der skal ske. Og husk at der altid er en repræsentant fra klubben der kan hjælpe og rådgive.



## **Ud i gokarten**

Efter briefing følges børnene over broen og ned til pitten. Kig på storskærmen hvor jeres barn vil være vist. Skulle dette ikke være tilfældet henvend jer da hurtigt i receptionen og nævn at jeres barns navn ikke figurerer på skærmen. Når der kommer et tal i en rød trekant til syne ved jeres barns navn og billede har jeres barn fået tildelt en gokart. Tallet er nummeret på den gokart jeres barn skal køre i.

Det er Racehall crew der spænder børnene fast!! Når barnet bliver spændt fast i selen i gokarten forlader forældrene pitten over broen. Bemærk at det kun er de første par gange man kan følge sit barn over. Øv det med jeres barn, så barnet bliver selvkørende. Pladsen i pitten er trang og sikkerheden kommer frem for alt andet!

## **UNDER**

Der kan både kigges nede fra bane niveau & fra balkon. En træning indeholder ca. 30 min. køretid, der dog kan varieres alt efter øvelser, deltagerantal mm. Så nogen gange køre de lidt mere end 30 min. og andre gange lidt mindre.

## **EFTER**

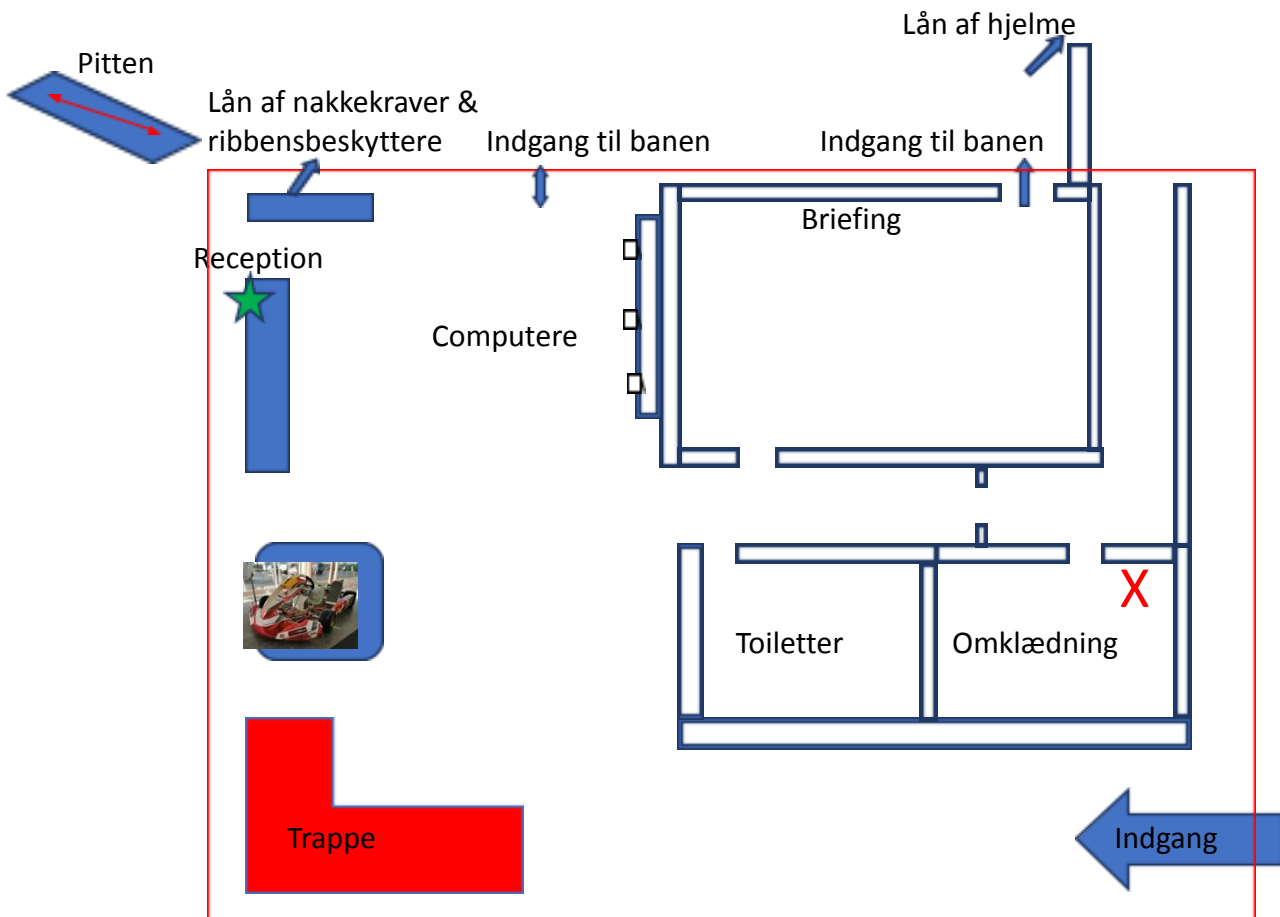
Der er debriefing efter træningen. Det er vigtigt man efter endt kørsel kommer hurtigt ind i briefinglokalet. Træneren eller en repræsentant fra klubben gennemfører dette.

## **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.facebook.com/bgkgokart](http://www.facebook.com/bgkgokart)  
[www.bgkgokart.dk](http://www.bgkgokart.dk)