

Förarlicensmaterial

Snabbutbildning inför trackdays

Version 3.0 · Gäller från 2026-09-01 · Ersätter version 2.0

Trackdays ger en unik möjlighet att utveckla sin körning i en trygg och kontrollerad miljö. Samtidigt innebär höga hastigheter och stora fartskillnader att små misstag kan få stora konsekvenser. För att alla ska kunna köra säkert behövs en gemensam kunskapsnivå.

Det här materialet ger dig grunderna i säker körning på bana: flaggor, banetikett, riskzoner, utrustning och ansvar. Läs igenom allt noggrant — gärna mer än en gång — och genomför sedan kunskapstestet. Om du svarar fel på någon fråga är det viktigt att du förstår varför, eftersom just den förståelsen minskar risken för incidenter på banan.

TDA Förarlicens visar att du har tagit till dig dessa principer och bidrar till en tryggare och bättre trackday för alla.

Materialet behandlar körning på bana. Vad din egen försäkring omfattar vid bankörning framgår av dina villkor — kontrollera med din försäkringsgivare före eventet.

Innehåll

- **Modul 1 — Flaggor och kommunikation.** Banans signalsystem, korrekt reaktion på varje flagga och förutsägbar körning.
- **Modul 2 — Banetikett och gruppdynamik.** Säkert beteende i grupp, spårval, omkörningar och hantering av fartskillnader.
- **Modul 3 — Riskzoner och incidenthantering.** Vanliga riskzoner på nordiska banor och hur incidenter uppstår och undviks.
- **Modul 4 — Säkerhetsutrustning och MC-kontroll.** Personlig skyddsutrustning, airbag, teknisk kontroll och förarens fysiska och mentala status.
- **Modul 5 — Reflektionsfrågor.** Samtliga frågor från modulerna samlade för repetition och kunskapstest.

Modul 1 — Flaggor och kommunikation

Vad du ska kunna efter modulen

En förare som behärskar flaggsystemet kör tryggare, mer förutsägbart och minskar risken för sekundära olyckor. Efter modulen ska du:

- förstå varje flagga och exakt hur du ska reagera i praktiken
- förstå varför förutsägbarhet är viktigare än fart
- känna igen vanliga misstag och veta hur du undviker dem

Det handlar inte bara om att känna igen färgerna, utan om att förstå varför varje flagga finns och hur din reaktion påverkar säkerheten för alla på banan.

Varför flaggor är kritiska

Flaggsystemet är banans enda språk. Funktionärer kan inte ropa, inte använda radio och inte nå dig på annat sätt.

Flaggsystemet är det enda sättet funktionärer kan kommunicera med förare i realtid.

Varje flagga är alltså en direkt säkerhetssignal. Om du missar den, misstolkar den eller reagerar fel kan du köra rakt in i en incident, ett hinder eller en förare som står still. De flesta allvarliga olyckor på trackdays är sekundära olyckor — någon kör in i en redan inträffad situation.

Flaggkunskap är därför inte teori. Det är en av de viktigaste färdigheterna du har på banan.

Flaggorna och rätt beteende

Gul flagg — fara på banan

Något har hänt som kan påverka din körning: en förare har åkt av, det finns grus på banan eller ett fordon står nära körbanan.

- **Sänk farten.** Du behöver marginaler. I full fart hinner du inte reagera om hindret ligger längre fram än du tror.
- **Kör inte om.** Omkörningar skapar korsande rörelser. I en farlig situation vill man minimera alla oväntade beteenden.
- **Håll linjen.** Snabbare förare bakom dig räknar med att du fortsätter rakt fram. Ett oväntat spårbyte kan skapa en kollision.

Röd flagg — passet stoppas

Banan är inte längre säker att köra på. Det kan bero på en allvarlig krasch, ambulans på banan, oljespill eller farliga väderförhållanden.

- **Släpp gasen direkt.** Röd flagg är en nödsignal. Räddningspersonal kan vara ute på banan och behöver en trygg arbetsmiljö.
- **Kör lugnt till depån.** Alla förare ska tillbaka samtidigt. Om någon stressar eller kör om skapas nya risker.

Grön flagg — banan är fri

Faran är över och du kan återgå till normal körning.

Varför: Accelerera kontrollerat. Alla förare accelererar olika snabbt, och full gas direkt kan föra dig in i någon som är långsammare.

Blå flagg — snabbare förare bakom

Används sällan på trackdays. Betyder att en snabbare förare närmar sig bakifrån.

Varför: Håll linjen. Snabbare förare räknar med att du inte gör något oväntat — att flytta sig skapar risk.

Svart flagg — du ska in i depån

Något med dig eller din motorcykel gör att du måste avbryta passet. Vanliga orsaker:

- oljeläckage
- trasig utrustning
- farligt beteende
- ljudöverträdelse

Varför: Ett tekniskt fel kan snabbt leda till en olycka. Svart flagg är en säkerhetsåtgärd, inte en bestraffning.

Vit flagg — långsamt fordon

Sällan på trackdays. Ett långsamt fordon finns på banan, till exempel ambulans eller servicebil.

Varför: Fordonet kan vara bredare, långsammare eller oväntat placerat.

Orange flagg med svart cirkel — tekniskt fel

Sällan på trackdays. Funktionärerna ser ett tekniskt problem på din motorcykel.

Varför: Lösa delar, rök eller läckage kan snabbt skapa farliga situationer för andra förare. Lämna banan.

Målflagga — passet är slut

Varför: Kör ett lugnt varv. Förare bakom dig kan fortfarande vara i hög fart, och ett lugnt varv minskar risken för incidenter när tempot går ner.

Vanliga misstag — och varför de är farliga

- **Titta på hindret i stället för spåret.** Motorcykeln går dit du tittar. Stirrar du på en krasch eller ett hinder riskerar du att köra rakt mot det.
- **Bromsar för hårt mitt i kurvan.** Hård bromsning i lutning minskar greppet dramatiskt och leder ofta till lowsiders.
- **Byta spår när man blir omkörd.** Ett av de vanligaste misstagen. Snabbare förare räknar med att du håller linjen — ett oväntat spårbyte kan skapa en direkt kollision.
- **Panikreaktioner.** Panik gör att du överreagerar: bromsar för hårt, byter spår eller tappar fokus. Lugna, förutsägbara reaktioner är alltid säkrare.

Modul 2 — Banetikett och gruppdynamik

Syftet med modulen

Körning på bana skiljer sig från all annan motorcykelkörning. Du delar yta med förare som kör i helt olika tempon, med olika erfarenhet och olika motorcyklar. För att alla ska kunna köra säkert krävs ett gemensamt beteendemönster som bygger på förutsägbarhet, respekt och tydliga rutiner. Modulen lär dig hur du beter dig i grupp, hur du hanterar omkörningar, hur du blir omkörd och hur du undviker de vanligaste incidenterna.

1. Grundprinciperna — viktigare än fart

Tre principer styr all körning på en trackday. De är viktigare än teknik, varvtider och motorstyrka:

- **Håll ditt spår.** Den som kör om ansvarar för att passera säkert.
- **Var förutsägbar.** Inga plötsliga rörelser, inga oväntade linjebyten.
- **Respektera fartskillnader.** Både snabbare och långsammare förare har rätt att vara där.

Varför: I hög fart är det inte farten i sig som skapar risk — det är oväntade beteenden. En förare som byter spår plötsligt, bromsar oväntat eller vinglar skapar en situation där andra inte hinner reagera. Förutsägbarhet är den viktigaste säkerhetsfaktorn på en trackday.

2. Spårval — varför du aldrig ska flytta dig

Många nybörjare försöker hjälpa snabbare förare genom att byta spår. Det är farligt av tre skäl:

- Snabbare förare förväntar sig att du håller linjen. De har redan planerat sin omkörning baserat på ditt spår.
- Ett oväntat spårbyte skapar korsande rörelser — en av de vanligaste orsakerna till kollisioner.
- Du riskerar att hamna i smuts, på curbs eller i fel position inför kurvan, vilket gör din egen körning instabil.

Exempel. Du hör en snabbare förare bakom dig i ingången till en kurva. Rätt reaktion: håll linjen, kör din kurva som vanligt och släpp gasen lite på nästa raka om du vill underlätta.

3. Omkörningar

Omkörningar är den största riskfaktorn på trackdays. Därför gäller:

- Omkörning sker på den snabbare förarens ansvar.
- Omkörning ska ske på raksträckor eller i kurvutgångar.
- Aldrig i apex.
- Omkörning ska ske med marginal, inte race-tight.
- Ingen får skrämmas eller pressas.

Varför: Apex är den punkt där spåren korsas. Marginalerna är små och båda förarna är upptagna med att luta, styra och hålla linjen. En omkörning där är en av de vanligaste orsakerna till kollisioner.

Exempel. Du är snabbare än föraren framför i en teknisk sektion. Rätt reaktion: vänta till raksträckan eller kurvutgången, passera med marginal och återgå till idealspåret först när du är helt förbi.

4. Att bli omkörd

Att bli omkörd är en naturlig del av trackdays. Det viktiga är att det sker tryggt för både dig och den som passerar.

- **Håll ditt spår.** Det är det viktigaste.
- **Gör inget oväntat.** Inga ryck, inga linjebyten.
- **Titta framåt, inte bakåt.** När du tittar bakåt vinglar du.
- **Släpp gasen lite på raksträckan om du vill underlätta.** Men bara om det känns naturligt.

Vanliga misstag

- titta bakåt och vingla
- byta spår för att hjälpa till
- bromsa hårt mitt i kurvan
- försöka hålla undan

Varför: Snabbare förare räknar med att du håller linjen. Gör du något oväntat kan du köra rakt in i deras planerade omkörning.

5. Fartskillnader

På en trackday kan skillnaden mellan långsam och snabb förare vara upp till 100 km/h på rakorna. Det skapar tre risker: felbedömda omkörningar, stressade förare och korsande spårval.

Lösningen är enkel:

- gruppindelning efter tempo
- respekt för andra förare
- förutsägbar körning
- inga tävlingsambitioner

Varför: När alla kör i en grupp som matchar deras tempo minskar stressen, omkörningarna blir färre och incidenterna minskar.

6. Utfart och avfart

Utfart från depå

Utfarten är en av de mest riskfyllda platserna på banan.

- titta bakåt upp i banan
- håll dig på insidan tills du är uppe i fart
- accelerera lugnt men bestämt
- gå inte direkt ut i idealspåret — det är absolut förbjudet, här kommer förare i hög fart
- korsa inga vita linjer

Varför: Fartskillnaden kan vara enorm. Kör du ut utan att titta kan du bli påkörd av en förare som kommer i 200 km/h.

Avfart till depå

- ge tydligt handtecken med uppsträckt hand — instruktören visar var på mastervarvet
- håll dig på rätt sida
- bromsa inte plötsligt
- kommer du på det för sent — kör ett varv till

Varför: Förare bakom dig måste förstå att du ska av. Plötsliga rörelser skapar panikreaktioner.

7. Fastlane, pitlane och depå

Depån är en av de farligaste platserna på en trackday eftersom många människor rör sig där.

- **Fastlane:** max 50 km/h, inga stillastående fordon.
- **Pitlane:** inga barn, hundar eller publik. Kör endast i en riktning.
- **Depå:** gångfart, ingen acceleration, hjälm på när du kör motorcykel.

Varför: Depån är inte en körzon utan en arbetszon. Olyckor här sker i låg fart men kan ge allvarliga skador.

8. Stress, adrenalin och grupptryck

Trackdays är känslomässigt laddade. Det är lätt att jaga tider, jaga snabbare förare, bli stressad av att bli omkörd och köra över sin nivå.

Varför: Stress gör att du tappar rytmen, gör ryckiga rörelser och tar dåliga beslut.

Rätt inställning: kör ditt eget tempo och förbättra din körning i små steg. En trackday är inte en tävling — även om vissa arrangörer erbjuder tidtagning.

9. Vanliga incidenter — och hur du undviker dem

- **Omkörning i eller runt apex** → vänta till raksträckan.
- **Oväntat spårbyte och vinglande** → håll ditt spår.
- **Panikbromsning** → bromsa i tid och kontrollerat.
- **Tittar bakåt** → titta framåt, alltid.
- **Stressad körning** → släpp gasen, andas, hitta rytmen.

10. Sammanfattning

Banetikett och gruppdynamik är grunden för en säker trackday. Tre saker avgör allt: håll ditt spår, var förutsägbar och respektera fartskillnader. När alla följer dessa principer blir körningen tryggare, lugnare och roligare — oavsett tempo.

Modul 3 — Riskzoner och incidenthantering

Syftet med modulen

En racerbana är byggd för att vara säker, men den blir bara så säker som förarnas beteende tillåter. De flesta incidenter sker inte på grund av banans utformning, utan på grund av felbedömningar, stress, fartskillnader och oväntade rörelser. Modulen lär dig att:

- känna igen de vanligaste riskzonerna
- förstå varför just dessa platser är farliga
- agera lugnt och förutsägbart när något händer
- undvika sekundära olyckor, som är den största skadeorsaken

Målet är att du ska kunna läsa banan, förutse faror och hantera incidenter utan panik.

1. Varför riskzoner är avgörande att förstå

En bana är inte farlig i sig. Det är kombinationen av fart, spårval, misstag och gruppdynamik som skapar risk. De flesta incidenter sker i inbromsningszoner, i apex, i kurvutgångar, i blindkurvor och vid depåutfart och depåinfart.

Platserna har något gemensamt: de kräver beslut i hög fart, med begränsad sikt och små marginaler. Tre faktorer avgör risknivån:

- **Fartskillnad.** Ju större skillnad, desto mindre tid att reagera.
- **Synfält.** Ju mindre du ser, desto större risk för överraskningar.
- **Förutsägbarhet.** Ju mer oväntat beteende, desto större risk för kollisioner.

När två av faktorerna är dåliga samtidigt uppstår incidenter nästan alltid.

2. De fem vanligaste riskzonerna

2.1 Inbromsningszoner — där flest lowsiders sker

Här sker många lowsiders och påkörningar bakifrån. Det farliga är att förare bromsar för sent, att fokus ligger på föraren framför i stället för på bromspunkten, panikbromsning i lutning och felaktig kroppsställning.

Så undviker du incidenter:

- välj en bromspunkt du klarar varje varv
- bromsa rakt innan du lutar
- titta dit du ska, inte på föraren framför
- håll ditt spår även om du bromsar tidigare än andra

Varför: När du bromsar rakt och kontrollerat har däcken maximalt grepp. Panikbromsning i lutning är en av de vanligaste orsakerna till lowsiders.

2.2 Apex — oftast banans farligaste punkt

Apex är den punkt där du kommer närmast innerkanten i kurvan. Det är också där spåren korsas och marginalerna är som minst. Det farliga är omkörningar på insidan, felbedömd fart, att en tidig apex ger dålig sikt, och fokus på föraren framför i stället för på utgången.

Så undviker du incidenter:

- gör aldrig omkörningar i apex (i racing är det en annan sak)
- välj en senare apex för bättre sikt
- håll ditt spår även om du är långsammare

- accelerera först när du ser utgången

Varför: En senare apex ger mer sikt, bättre linje och större marginaler. Det minskar risken för både lowsiders och kollisioner.

2.3 Kurvutgång — där sekundära olyckor sker

Kurvutgången är riskfylld eftersom förare accelererar för tidigt medan motorcykeln fortfarande är lutad, spåren smalnar av, fartskillnaderna ökar snabbt och avåkningar ofta sker här.

Så undviker du incidenter:

- accelerera kontrollerat
- lyft upp motorcykeln innan du ger full gas
- håll ditt spår
- titta långt fram

Varför: När motorcykeln är mer upprätt har bakdäcket bättre grepp. Det minskar risken för highsiders och bredsladdar.

2.4 Blindkurvor och höjdskillnader

Blindkurvor är vanliga på nordiska banor som Knutstorp, Kinnekulle, Våler och Rudskogen. Du ser inte vad som finns efter krönet, hinder kan dyka upp plötsligt, andra förare kan vara långsammare än du tror och fel spårval kan leda dig rakt mot ett hinder.

Så undviker du incidenter:

- välj ett spår som ger maximal sikt
- kör med marginal
- accelerera först när du ser utgången
- var extra uppmärksam på flaggor

Varför: När du prioriterar sikt framför fart minskar risken för överraskningar dramatiskt.

2.5 Depåutfart och depåinfart

Två av banans mest underskattade riskzoner. Vid utfarten är faran att förare inte tittar bakåt, kör ut i idealspåret och möter en fartskillnad på upp till 100 km/h. Vid infarten är faran plötsliga inbromsningar, oväntade linjebyten och att andra förare följer efter av misstag.

Så undviker du incidenter:

- titta bakåt innan du kör ut, håll dig på insidan tills du är uppe i fart och korsa inga linjer
- ge tydligt handtecken vid infart, håll linjen och bromsa inte plötsligt
- kör ett varv till om du är osäker

3. Hur incidenter uppstår — den psykologiska kedjan

Nästan alla incidenter följer samma mönster: ett misstag i form av för hög fart, fel spår eller fel fokus; en överraskning när föraren inser problemet för sent; panik med hård broms, ryckig rörelse och fel beslut; och till sist en sekundär olycka när någon kör in i situationen.

Varför: Bryter du kedjan tidigt — genom att hålla spåret, titta långt fram och reagera lugnt — undviker du nästan alla incidenter.

4. Avåkning

En avåkning är inte farlig i sig. Det är ofta återinträdet som skapar risk.

Vid avåkning

- släpp gasen
- håll motorcykeln rakt
- bromsa kontrollerat
- styr ut i gruset eller gräset

Vid återinträde

- titta bakåt
- vänta tills banan är fri
- accelerera lugnt
- kör in i depån och meddela arrangören

Varför: Du kan ha dragit med dig grus eller skadat något på motorcykeln. Det är farligt att fortsätta köra utan kontroll.

5. När något händer framför dig

När en förare kraschar framför dig är det lätt att fastna med blicken på incidenten. Det är farligt.

- **Rätt reaktion:** titta dit du ska, släpp gasen, håll spåret och var beredd att stanna.
- **Fel reaktion:** titta på den som kraschat, byta spår i panik eller bromsa hårt mitt i kurvan.

Varför: Motorcykeln går dit du tittar. Blicken styr allt.

6. När du själv gör ett misstag

Alla gör misstag. Det viktiga är hur du hanterar dem.

- **Rätt beteende:** acceptera misstaget, korrigera lugnt, håll spåret och återgå till rytmen.
- **Fel beteende:** försöka ta igen tid, stressa eller köra över din nivå.

Varför: Att försöka kompensera ett misstag leder nästan alltid till ett större misstag.

7. Sammanfattning

Riskzoner är inte farliga i sig — det är beteendet som avgör. Tre saker minskar de flesta incidenter: håll ditt spår, titta långt fram och reagera lugnt.

Modul 4 — Säkerhetsutrustning och MC-kontroll

Syftet med modulen

Rätt utrustning skyddar kroppen vid en olycka, och en tekniskt säker motorcykel minskar risken att en incident uppstår överhuvudtaget. Målet är att du ska förstå vad som krävs, varför det krävs, och hur du själv kontrollerar allt innan du kör ut.

1. Personlig skyddsutrustning

Utrustningen är din sista försvarslinje när något går fel. Den ska absorbera energi, minska friktion och skydda kroppen mot rotation och stötar.

Hjälm

- Integralhjälm (full face) är obligatorisk.
- Godkänd enligt ECE 22.05 eller 22.06, Snell eller FIM.
- Inga sprickor, inga slagmärken, inga lösa delar.
- Visiret ska vara klart eller lätt tonat vid dålig sikt.

Varför: Hjälmens skyddar huvud, ansikte och käke — områden som är extremt utsatta vid lowsiders och highsiders.

Skinnställ eller textilställ

- Ett- eller tvådelat skinnställ med hel dragkedja runt midjan.
- Textilställ godkänns oftast endast om det är CE-märkt och avsett för sportkörning.

Varför: Skinn ger bäst friktionsegenskaper och håller ihop vid glidning. Textil kan fungera men varierar kraftigt i skyddsnivå.

Airbag

- Rekommenderas starkt för alla förare.
- Elektroniska system ger snabbast och mest konsekvent utlösning.

Varför: Airbag minskar risken för bröst-, rygg-, axel- och nyckelbensskador med upp till 80 %. Den stabiliserar överkroppen och skyddar vid både lowsiders och highsiders.

Ryggskydd

- CE Level 2 rekommenderas.
- Inbyggt eller separat spelar ingen roll — funktionen är avgörande.

Varför: Skyddar ryggrad och inre organ vid kompression och rotation.

Handskar

- Långa, CE-godkända handskar som täcker jackärmarna.
- Inga hål eller slitna sömmar.

Varför: Händerna är ofta det första som träffar marken vid en krasch.

Stövlar

- Racing- eller touringstövlar med förstärkningar.
- CE-godkända, hela dragkedjor och sulor.

Varför: Fotleder och fötter är mycket utsatta vid highsiders och avåkningar.

Identifiering

- Namnbricka och blodgrupp rekommenderas.

Varför: Snabb identifiering sparar värdefull tid för räddningspersonal.

2. Motorcykeln — teknisk kontroll

Motorcykeln utsätts för tävlingsliknande belastning. Små tekniska brister kan snabbt bli farliga.

Bromsar

- Belägg som räcker hela dagen, bromsvätska i god kondition, inga läckage.
- Hand- och fotbroms ska fungera korrekt.

Varför: Bromsfel är en av de vanligaste orsakerna till allvarliga incidenter.

Däck

- Färska däck ger bäst grepp.
- Rätt tryck enligt rekommendation.
- Inga torrsprickor eller skador.

Varför: Däckens temperatur och tryck avgör greppet, särskilt i kurvor och vid acceleration.

Kedja och drev

- Rätt spänning, smord kedja.
- Inga rostiga eller stela länkar, inga vassa eller slitna drev.

Varför: En kedja som hoppar eller går av kan låsa bakhjulet.

Vätskor

- Inga läckage av olja, kylvätska eller bromsvätska.
- Kylvätskan bör vara vatten med tillsats av typen Water Wetter, inte glykol.

Varför: Glykol är extremt halt om det hamnar på banan.

Styre, fotpinnar och reglage

- Inga lösa delar eller sprickor.
- Reglagen ska återgå korrekt.

Varför: Ett gasreglage som fastnar är ett av de farligaste tekniska fel som kan uppstå.

Speglar och registreringsskylt

- Speglar tejpas eller tas bort.
- Skylten ska sitta säkert eller tas bort.

Varför: Speglar distraherar och kan splittras vid krasch. Skylten kan lossna och skada andra.

3. Förarens mentala och fysiska status

Teknik och utrustning spelar roll, men föraren är alltid den största riskfaktorn.

- Kör inte när du är trött.
- Ta pauser och drick vatten.
- Kör ditt eget tempo.
- Undvik stress och grupptryck.

Varför: De flesta misstag sker när fokus brister eller när föraren försöker köra över sin nivå.

4. Checklista före körning

- Bromsar: belägg, vätska, känsla
- Däck: tryck, skick, temperatur

- Kedja: spänning, smörjning
- Vätskor: inga läckage
- Reglage: fungerar och återgår
- Skyddsutrustning: komplett och hel
- Airbag: laddad och aktiverad
- Hjälms: rent visir, låst hakrem
- Identifiering: namnbricka
- Fokus: lugn, energi, närvaro

5. Checklista efter körning

- Kontrollera däckslitage
- Kontrollera bromsar
- Kontrollera kedja
- Kontrollera oljeläckage
- Drick vatten
- Återställ fokus

6. Sammanfattning

Två saker avgör din säkerhet på banan: rätt utrustning, gärna inklusive airbag, och en tekniskt säker motorcykel. När de två är på plats kan du köra tryggt, utvecklas och njuta av dagen.

Modul 5 — Reflektionsfrågor

Testdelen är gjord för att du enkelt ska kunna träna på kunskapen genom att täcka över den högra kolumnen med ett papper eller handen. Svara först själv på frågorna i vänsterkolumnen och kontrollera sedan mot facit till höger. Syftet är att stärka förståelsen genom repetition.

Fråga	Svar och förklaring
Modul 1 — Flaggor och kommunikation	
Vad är den viktigaste principen vid gul flagg?	Sänk farten lugnt, höj blicken, håll spåret och gör inga omkörningar.
Vad gör du vid röd flagg?	Släpper gasen, höjer blicken, gör inga omkörningar och kör lugnt tillbaka till depån.
Varför ska du hålla ditt spår när en flagga visas?	Förutsägbarhet minskar risken för sekundära olyckor.
När återgår normal körning efter gul flagg?	När grön flagg visas vid nästa postering.
Vad betyder svart flagg?	Att du ska avbryta passet och åka in i depån på grund av problem med din körning eller din motorcykel.
Modul 2 — Banetikett och gruppdynamik	
Varför ska du inte flytta dig för snabbare förare?	Snabbare förare förväntar sig att du håller linjen — spårbyte skapar farliga korsande rörelser.
Vem ansvarar för en säker omkörning?	Den som kör om.
Varför ska omkörningar inte ske i apex?	Apex är trångt, spåren korsas och marginalerna är små.
Hur underlättar du en omkörning utan att göra något oväntat?	Håll linjen och släpp gasen lite på raksträckan om du vill hjälpa till.
Vad är viktigast vid depåutfart?	Titta snabbt bakåt, håll dig på insidan och accelerera lugnt upp i fart.
Modul 3 — Riskzoner och incidenthantering	
Varför sker många incidenter i inbromsningszoner?	Förare bromsar olika sent och hårt, vilket skapar påkörningsrisk.
Varför är apex en riskzon?	Alla förare möts i samma punkt och marginalerna är mindre.
Vad gör du när något händer framför dig?	Tittar dit du ska, släpper gasen och håller spåret.
Hur agerar du vid avåkning?	Släpper gasen, håller motorcykeln rak, bromsar kontrollerat och återvänder säkert.
Varför sker sekundära olyckor i kurvutgångar?	Fartskillnaderna ökar och spåret smalnar av.
Modul 4 — Säkerhetsutrustning och MC-kontroll	
Varför är airbag så viktig?	Den minskar skador på bröst, rygg och axlar med upp till 80 %.

Fråga	Svar och förklaring
Vad kontrollerar du på däck?	Tryck, temperatur, skick och eventuella skador.
Varför ska kylvätskan helst vara vatten med Water Wetter?	Glykol är extremt halt och farligt om det hamnar på banan.
Varför är mental status en säkerhetsfaktor?	Trötthet och stress leder till misstag och sämre beslut. Drick vätska tidigt på dagen.
Varför tejpas eller tas speglar bort?	De distraherar och kan splittras vid krasch.



TrackDay Alliance® · Herlins & Partners AB · Org.nr 559556-4740 · info@trackdayalliance.com