



Egenkontroll av MC och skyddsutrustning inför bankörning

Att köra på bana ställer högre krav på både motorcykel och förare än vanlig landsvägskörning. För att du ska få ut maximalt av dagen – och samtidigt bidra till en trygg och säker miljö för alla deltagare – behöver du genomföra en noggrann egenkontroll innan du rullar ut på banan. Denna genomgång är ett viktigt led i att förebygga tekniska problem, onödiga avbrott och potentiella incidenter.

Syftet med checklistan nedan är att säkerställa att din motorcykel är i gott skick, att din skyddsutrustning håller rätt nivå och att du själv är förberedd på en dag med hög belastning på både material och koncentration. Gå igenom punkterna i lugn och ro innan du anländer till eventet – och dubbelkolla gärna vissa delar igen på plats.

Checklista – Motorcykel

Kontrollera nedanstående punkter:

- Bromsklossar kontrollerade
- Bromsskivor kontrollerade
- Bromsok sitter fast
- Bromsvätskenivå kontrollerad (bör ej vara äldre än 2 år)
- Bromshandtag går inte emot grepp eller fingrar
- Gasrullen går tillbaka till tomgång av sig självt
- Olje- och kylarslangar hela och väl fastdragna
- Oljeplugg och oljefilter väl fastdragna
- Olje- och kylarvätskenivåer kontrollerade
- Inga synliga läckage av några vätskor
- Däck kontrollerade (mönster, slitage, värmesprickor)
- Däcktryck kontrollerat
- Drivpaket och kedja kontrollerad och rätt spänd
- Hjulaxlar är väl fastdragna
- Kåpor sitter ordentligt fast
- dB-killers monterade (om krav finns på banan)

Checklista – Skyddsutrustning

- Hjälm är hel och har inga sprickor (bör ej vara äldre än 5 år)
- Visir rent och utan sprickor
- Ryggskydd i gott skick
- Handskar hela och utan skador



- Stövlar hela och med fungerande stängning
- Skinnställ eller motsvarande skyddsutrustning helt och utan revor
- Övrig skyddsutrustning är hel och korrekt justerad

Att kontrollera löpande under dagen

Under en trackday utsätts både däck och motorcykel för hög belastning. Därför behöver vissa punkter följas upp mellan passen:

- Däcktryck
- Bränslenivå

Det är klokt att göra en snabb visuell kontroll av motorcykeln efter varje pass – särskilt om du känt vibrationer, ovanliga ljud eller om du varit av banan.

Avslutande rekommendation

En väl genomförd egenkontroll är inte bara en formalitet – den är en förutsättning för att du ska kunna köra säkert, fokuserat och med fullt förtroende för din utrustning. Genom att ta ansvar för din motorcykel och din skyddsutrustning bidrar du till en tryggare och mer professionell trackday för alla deltagare.

Försäkringsskydd – viktigt att säkerställa innan deltagande

Innan du deltar på en trackday behöver du själv säkerställa vilket försäkringsskydd som gäller för dig och din motorcykel. Försäkringsvillkor varierar mellan olika bolag, och många försäkringar innehåller undantag för körning på inhägnat område eller bana – även när det inte handlar om tävling.

Det är därför viktigt att du i förväg kontakter ditt försäkringsbolag och får ett tydligt besked om vad som gäller för just din försäkring. Detta gäller både personskydd och eventuellt skydd för motorcykeln. Arrangören kan inte göra denna bedömning åt dig, och det är alltid förarens eget ansvar att känna till sitt försäkringsskydd.

Att ha klarhet i vad som gäller minskar risken för missförstånd och gör att du kan fokusera på körningen under dagen. Det är en enkel men viktig del av förberedelserna inför all bankörning.