



**KONINKLIJKE
NEDERLANDSE
MOTORRIJDERS
VERENIGING**

**KNMV
MOTOCROSS
CERTIFICAAT

HANDLEIDING**

INHOUDSOPGAVE

1.	Inleiding	3
2.	Vorbereiding thuis - licentie	4
3.	Veiligheid	6
4.	Op het circuit - gedrag / fatsoensnormen	7
5.	De praktijk/techniek - voorbereiding - fuik/aangeefruimte - starten & stoppen - oprijden/verlaten van het circuit - rechtuit rijden - bochten rijden - springschansen - knipgaten rijden	8
6.	Gevallen op het circuit, wat nu?	11
7.	KNMV Motocrossvlagsignalen	12
8.	KNMV Gediplomeerde Motorsport Trainers KNMV Motocrossclubs	13

HOOFDSTUK 1 - Inleiding

Wat maakt motocross nou zo leuk? Het is stoer om op een crossmotor te rijden, het is spannend om met een groep crossers op het circuit een wedstrijd te rijden (wie is de beste?) en het is sport, dus lichamelijk moet je fit zijn anders haal je de finish niet. Maar het belangrijkste is dat je aan motocross heel veel plezier beleeft, in en langs de baan!

Met deze handleiding voor het KNMV Motocross Certificaat wil de KNMV elke rijder informeren wat hij of zij vooraf moet weten als je aan deze fantastische sport gaat beginnen. Maar motocross is meer dan alleen naar een circuit toe gaan, een licentie kopen, een helm opzetten en crossen maar. Wil je op een goede en veilige manier aan motocross gaan doen, begin dan met een degelijke voorbereiding.

Deze handleiding is samengesteld voor de beginnende motocrosser, maar kan ook door de geoefende rijder als naslagwerk gebruikt worden. Het is mede tot stand gekomen met input van een aantal KNMV Gediplomeerde Motorsport Trainers. Motocross is net zoals vele andere takken van sport: je moet het vaak doen om er beter in te worden.

Om de veiligheid van motocrossen te verhogen is het belangrijk dat genoemde aspecten in deze handleiding met zorg worden uitgevoerd. Deze materie is de basis voor verantwoord motocrossen.

Denk aan je eigen veiligheid en die van anderen!

Arnhem, 01-10-2011

Mario Pieterse,
KNMV

Arwald Nijland,
KNMV Gediplomeerd Motorsporttrainer

Correspondentie richten aan:

KNMV
Zijpendaalseweg 1
6814 CA ARNHEM

Postbus 650
6800 AR ARNHEM
Telefoon : 026-3528515 (afd. Sport)
Fax : 026-3528522
E-mail : sport@knmv.nl
Website : www.knmv.nl



HOOFDSTUK 2 - Voorbereidingen thuis

Als je gaat motocrossen (trainen of naar een wedstrijd) moet je thuis al je voorbereidingen hebben gedaan. We onderscheiden drie aandachtspunten: rijder, documenten, logistiek.

RIJDER:

De rijder moet beschermd zijn als hij aan motocross doet. Hij is reglementair verplicht om beschermende kleding te dragen. De uitrusting van de rijder bestaat uit:

Verplicht:

- | | |
|----------------|----------------------------|
| - ondergoed | - cross-shirt (lange mouw) |
| - t-shirt | - crosslaarzen |
| - cross-sokken | - goedgekeurde crosshelm |
| - crossbroek | - crossbril |
| - niergordel | - crosshandschoenen |

Aanbevolen:

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| - bodyprotector | - elleboogbeschermers |
| - kniebeschermers/braces | - nekprotectie (bijv. Leat Brace) |

DOCUMENTEN:

Naar welk circuit reis je? Stem die keuze af op de eigen rijvaardigheid en niveau. Check vooraf de website van de organisator. De volgende documenten neem je vervolgens mee naar het circuit:

- | | |
|---------------------------------|---|
| - geldige motocrosslicentie | - evt. lidmaatschapskaart van je crossclub |
| - pasje ziektekostenverzekering | - legitimatie (bij calamiteit, bezoek aan ziekenhuis) |

LOGISTIEK:

Zonder je crossmotor en andere spullen kun je natuurlijk niet naar het circuit. Hier zijn de belangrijkste logistieke zaken om niet te vergeten:

- | | |
|--|---|
| - de crossmotor | - geld |
| - je crosskleding | - vervoer naar het circuit |
| - trapbokje of paddockstand | - begeleiding (ga nooit alleen crossen!) |
| - milieumat | - eten en drinken |
| - benzine | - brandblusser (min. 6 kg - type ABC) |
| - smeermiddelen | - gereedschap |
| - reserveonderdelen | - vuilniszakken |
| - rol garagepapier | - opgeladen transponder (bij een wedstrijd) |
| - EHBO kit (gecontroleerd op volledigheid + koelzak) | |

Sinds 1-1-2011 geldt voor de motocross een maximale geluidsnorm van 94 dB(A). Zorg ervoor dat jouw crossmotor niet teveel geluid maakt en aan deze norm voldoet!

TIPS & TRUCS

- *Inspecteer en check je crossmotor altijd vooraf thuis op onvolkomenheden.*
- *Check spaken, bediening, noodstop controle.*
- *Ga altijd uitgerust van huis, haast op de dag zelf brengt onrust.*
- *Houdt altijd een actueel motocrossreglement en deze handleiding bij je (in de bus/caravan/camper). Zie www.knmv.nl/motocross/documenten.*

LICENTIE

Een licentie is een verzekeringsbewijs. Een districtlicentie vraag je aan bij de motocrossclub waar je lid van bent of waar je vaak wilt gaan trainen. Alle overige licenties vraag je bij de KNMV aan. De licentie houdt in dat je verzekerd bent voor wettelijke aansprakelijkheid (WA) en er zit een persoonlijke ongevallenverzekering (PO) in (mits Nederlands ingezetene). Voor de dekkingsbedragen zie de KNMV website: www.knmv.nl/sport/verzekeringen.

Aanvraag KNMV Districtlicentie (bij de club):

Voordat je een KNMV Districtlicentie kunt aanvragen dien je eerst het aanvraagformulier volledig in te vullen en te (laten) ondertekenen (mits je nog geen 18 jaar bent). Met dit aanvraagformulier en actuele pasfoto van jezelf ga je naar de secretaris/administrateur van de club. Deze handelt je aanvraag verder af en je betaalt de kosten van de licentie aan hem. De secretaris verstrekt daarna de districtlicentie.



Voorbeeld van een KNMV Districtlicentie (zie rechtsonder) →

Aanvraag KNMV-licentie (overig motocross):

De KNMV verstrekt zelf alle overige licenties (dus geen districtlicenties). Als je voor de motocross in een bepaalde klasse een KNMV licentie wilt hebben, vraag je dit via de KNMV website aan (www.knmv.nl, daarna 'sport', daarna 'licenties' (zie linkerkolom)). Naast het aanvragen van de specifieke licentie moet de licentiehouder ook lid zijn/worden van de KNMV. Voor jeugdleden geldt een lager tarief. Het lidmaatschap kun je ook via de KNMV website regelen. Bij het aanvragen van de licentie upload je een duidelijke digitale foto van jezelf. Deze print de KNMV op de licentie.

Een KNMV motocrosslicentie ziet er zo uit →

Beide licenties zijn in creditcard formaat.



HOOFDSTUK 3 - VEILIGHEID

PLEZIER

Plezier aan motocross begint altijd met veiligheid, voor jezelf maar ook voor anderen. Om altijd veilig met je sport bezig te zijn zorg je ervoor dat je zelf lichamelijk fit bent (uitgerust) en je de voorbereidingen om te gaan crossen hebt getroffen. Wat kun je verder doen om de veiligheid op motocrossgebied te vergroten?

VEILIGHEID

1. Ken de regels bij de motocross. In het KNMV Motocrossreglement staan allemaal voorschriften waar jij je als rijder aan moet houden. Neem de tijd en lees dit reglement eens door (samen met je ouders). Neem vooral ook de motocrossvlagencodes door en leer ze uit je hoofd (zie hoofdstuk 7). Deze vlagencodes zijn er niet voor niets!
2. Word lid van een motocrossvereniging die samenwerkt met KNMV Gediplomeerde Motorsporttrainers. Onder leiding van deze trainers en het volgen van motocrosslessen bij de club, zul je zien dat je steeds beter en veiliger gaat rijden, sneller wordt en het motocrossen onder de knie krijgt.
3. Vrijwilligers van de club maken het circuit in orde, zodat jij kan trainen en/of kunt deelnemen aan een wedstrijd. Zorg dat je op tijd aanwezig bent en loop altijd eerst een rondje over/langs het circuit. Dan zie je hoe de baan erbij ligt. Je kunt ook al kijken waar de beste rijlijn ligt.
4. Controleer altijd of je crossmotor in perfecte staat is.
5. Ben je als rijder ook fit? Heb je voldoende rust gehad. Denk aan warming-up, rek- en strekoefeningen, neem gezonde voeding tot je en drink voldoende.

TIPS & TRUCS

- *Ga nooit alleen naar de crossbaan om te crossen.*
- *Aan te raden is om gelijk al vanaf jonge leeftijd ook kniebraces te dragen, voorkomen is beter dan herstellen.*
- *De (huis)reglementen zijn er niet voor niets, houd je eraan.*
- *Geef het goede voorbeeld, wees een voorbeeldige sporter.*
- *Wees bewust dat je met een risicovolle sport bezig bent.*
- *Ken de motocross vlagencodes uit je hoofd en handel er naar.*
- *Geniet, maar beleef vooral veel SPORTIEF PLEZIER aan de motocross!*

HOOFDSTUK 4 - OP HET CIRCUIT

Aangekomen op het circuit meld je je eerst bij de organisator/beheerder. Om gebruik te mogen maken van het circuit moet je aan hem een bepaald bedrag betalen (trainingsgeld/dagpas; op wedstrijden heet dit inschrijfgeld). Het is ook van belang dat je je meldt zodat de beheerder weet dat jij op zijn circuit bent (veiligheid). Respecteer de huisregels van de club.

Vaak is er bij een circuit een kantine aanwezig met sanitaire voorzieningen. Denk aan het milieu en laat geen afval e.d. rondslingeren.

Parkeren doe je op het rennerskwartier, zo heet de parkeerplaats voor rijders, volg de aanwijzingen van de clubofficials op. Parkeer altijd je auto met de neus in de rijrichting, zodat je, bij een eventuele calamiteit, snel kunt wegrijden.



GEDRAG / FATSOENSNORMEN

Het KNMV Motocrossreglement is er voor iedereen om de sport op een eerlijke manier te bedrijven maar ook voor de veiligheid van iedereen. De club heeft meestal huisregels waar jij je aan dient te houden. Respecteer deze dan ook in het belang van iedereen. Spijtig genoeg zien we ook in de motorsport acties van bijv. ouders/begeleiders langs de baan die zich niet netjes gedragen (vloeken, schelden etc.).

Jij als rijder bent verantwoordelijk voor het gedrag van je metgezellen. De wedstrijdleiding c.q. clubbestuur heeft het recht om jou met je ouders en/of monteur, vrienden van het circuit te sturen. Doorverwijzing naar de Tuchtraad van de KNMV is ook nog mogelijk (.

Kortom: wees sportief (in en langs de baan) en toon fair play en fatsoenlijk gedrag!

Fair play: de competitie vindt plaats op het circuit, daar wordt volop gestreden voor de overwinning. Naast het circuit geldt dat je elkaar respecteert en je fatsoenlijk gedraagt.

TIPS & TRUCS

- **Meld je bij de beheerder van het circuit.**
- **Volg de aanwijzingen van de clubofficials op.**
- **Op het rennerskwartier loop je met je crossmotor (dus niet rijden!).**
- **Neem de fatsoensnormen in acht.**
- **Denk aan het milieu; ruim je afval op of neem dit mee naar huis.**
- **Spuut de motor alleen af op de speciale afspuitplaats.**
- **Laat jouw plek op het rennerskwartier altijd schoon achter.**

HOOFDSTUK 5 - DE PRAKTIJK/ TECHNIEK

VOORBEREIDING

- circuit rondgelopen, gekeken waar je de baan in moet, wat is de rijrichting
- warming-up van de rijder en rek- en strekoefeningen
- crossmotor altijd eerst warm laten draaien
- eerste ronde(n) in de baan: altijd rustig aan beginnen
- zoek de goede lijnen/sporen op en bouw ritme op de motor op

FUIK/AANGEEFRUIMTE

Als je deelneemt aan een wedstrijd, word je opgevangen door de (club)officials bij de fuik. Dit is een opstelruimte (soort parkeerplaats) waar rijders, motoren en begeleiders moeten wachten tot er naar het starthek opgereden mag worden.

Tijdens een wedstrijd kan er een helper en/of monteur de rijder aanwijzingen geven.

Dat doet hij op een afgesloten plek langs de baan, de zgn. aangeefruimte. Dit is ook de plaats waar je een technisch mankement kunt repareren en overleg kan zijn tussen de rijder en de begeleider.

Test-track: op wedstrijddagen is er vaak een testtrack aangelegd waar je vooraf of tussen de manches door je motor technisch kunt aanpassen.

STARTEN & STOPPEN

STARTEN

- zithouding
- bij starten voorop tegen de tank aan
- twee benen op de grond
- juiste versnelling met aangrijpende koppeling
- met 2 vingers (linker wijs- en middelvinger) de koppeling bedienen zodat ook het stuur al behoorlijk wordt vastgehouden met de andere vingers

STOPPEN

- zithouding
- knieën tegen de tank
- voor en achterrem gebruiken
- koppeling in, terugschakelen naar juiste versnelling



OPRIJDEN/VERLATEN VAN HET CIRCUIT

Voordat je de baan inrijdt, kijk **ALTIJD** of dit op een veilige manier kan, zonder opkomende rijders te hinderen (verschil in snelheid!).

Rij bij het verlaten van de baan altijd een veilig spoor; dus ruim op tijd voorsorteren en zo mogelijk met een handsignaal aangeven dat je de baan gaat verlaten.

RECHTUIT RIJDEN

Het rijden van de rechte stukken (vooral in modder of los zand) gaat het beste met een licht voorwiel. Dit betekent dat je gewicht achterop de motor moet zijn, d.w.z. hangen aan het stuur; veel gas geven brengt jezelf naar achteren, dat is het beste. Het voorwiel gaat hierdoor makkelijk rechtuit en gaat goed over obstakels als sporen en knipgaten.

BOCHTEN RIJDEN

Het nemen van een bocht gaat als volgt: op het moment dat er gestuurd gaat worden ga je van achter op de motor naar voren tegen de tank aan. Hierdoor bereik je dat je veel gewicht (druk) op je voorwiel krijgt en daardoor kan sturen zonder dat het voorwiel gaat schuiven.

Een goede crosser beweegt constant op de motor en heeft op elk deel van het circuit een aangepaste houding. Een been mag uitgestoken worden in een bocht maar zet deze gelijk na het van de bocht terug op de step, niet laten meeslepen.



SPRINGSCHANSEN

Springen is een kwestie van goed aanleren en ervaring in opdoen, elke rijder zal dit langzaam moeten opbouwen. Vertrouwen en durf zijn nodig om dit uiteindelijk steeds sneller te doen. Leer het springen van schansen altijd aan onder leiding van een gediplomeerd motorsporttrainer. Hij leert je springen op jouw niveau. Springen is geen vliegles, daar heb je een vliegtuig voor nodig!

KNIPGATEN RIJDEN

Op het motocrosscircuit rijd je met je crossmotor in het zand. In het zand liggen allemaal rijsporen (lijnen) en zandhobbels (knipgaten). Het is dus geen gladde baan (zoals asfalt bij de wegrace). De snelste rijder weet de beste sporen (ideale lijn) uit te kiezen en stuurt zijn crossmotor zo goed mogelijk over het circuit heen. Je zult als rijder merken dat het best moeilijk is om door het zand te rijden en over knipgaten te sturen. Door dit heel veel te trainen gaat het je wel steeds beter af. Zelfs gevorderde rijders trainen bijna wekelijks nog om knipgaten rijden.

De gediplomeerde motocrosstrainer kan jou precies leren hoe je in het zand moet rijden, welke technieken hiervoor zijn en hoe je knipgaten moet nemen zonder er vanaf te vallen.

HOOFDSTUK 6

WAT DOE JE ALS JE OP HET CIRCUIT GEVALLEN BENT?

BASISREGEL: zorg altijd eerst dat je jezelf in veiligheid brengt, dus zoek altijd een veilig heenkomen naast de baan!

Waarschuw daarna de vlaggenist (gele vlag) zodat deze de vlag uitsteekt. Als het veilig is, kun je weer naar je motor gaan om deze op te pakken en te starten. Kijk altijd eerst voordat je wegrijdt of er geen andere rijders aankomen.

Als er geen vlaggenisten zijn, loop dan een stukje langs het circuit terug. Houd een andere rijder of toeschouwer aan die jou helpt (bijv. de tegemoetkomende rijders met handgebaren waarschuwen dat zij vaart moeten minderen), zodat jij weer je crossmotor kunt oppakken en veilig wegrijden.

GevalLEN achter een springbult/tafelbult: eerst de basisregel toepassen, dus breng jezelf in veiligheid! Zoek daarna contact met de vlaggenist, hulp van een andere rijder of toeschouwer, en wacht tot dat deze aangeeft dat het veilig is. Pak daarna je motor op en zorg dat je weer snel wegrijdt.

Wijze les: de motor is te vervangen, jouw eigen leven niet! Als de motor niet meer wil starten, duw deze dan naar een veilige plaats langs de baan en haal hulp/vraag om hulp om de motor weer naar het rennerskwartier terug te brengen.



Gevallen, zorg eerst voor je eigen veiligheid.



Eenmaal los van de grond en je kunt niet meer corrigeren.

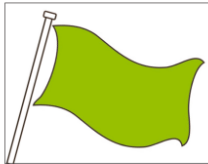
TIPS & TRUCS

- ***Begin altijd aan motocross bij een crossclub onder leiding van een gediplomeerd motorsporttrainer.***
- ***Leer de motocrosstechnieken goed aan, vooral voor je eigen veiligheid.***
- ***Bijna elk circuit heeft een jeugd baan, ga daar eerst beginnen.***
- ***Pas als je de basisbeginselen van motocross kent en voldoende rij-ervaring op de jeugd baan hebt opgedaan, ga dan pas op het grote circuit oefenen.***
- ***Overschat jezelf niet!***
- ***Denk constant aan je sta- en zithouding op de motor.***
- ***Ellebogen altijd 'boven stuur niveau' houden.***
- ***Rijd je lijnen en blijf de ingezette lijn volgen.***

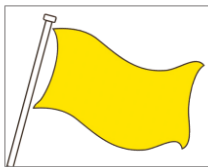
HOOFDSTUK 7 - VLAGSIGNALLEN



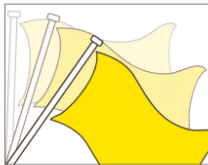
MOTOCROSS VLAGSIGNALLEN *Motocross Flag Signals*



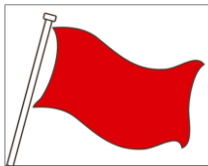
Gereed voor startprocedure
Ready for start procedure



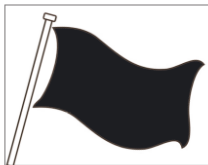
Gevaar, langzaam rijden, inhalen en springen verboden
Danger, ride slowly; overtaking and jumping prohibited



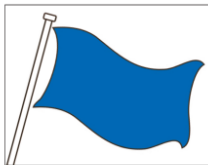
Gevaar, langzaam rijden; inhalen, springen verboden, gereed houden om te stoppen.
Danger, ride slowly; overtaking and jumping prohibited, be prepared to stop.



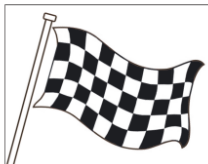
Race of training stilgelegd na calamiteit
Race or practice stopped due to emergency



Deelnemer, aangegeven met startnummer, moet de baan meteen verlaten
Rider, indicated with start number, must leave the track immediately



U wordt ingehaald door een rijder met een ronde voorsprong
You are about to be lapped



Einde van de wedstrijd of training
Finish of the race or practice session

Negeren van vlagsignalen wordt bestraft met diskwalificatie!
Ignoring flag signals will result in disqualification!

HOOFDSTUK 8

KNMV GEDIPLOMEERDE MOTORSPORTTRAINERS

KGMT staat voor ‘KNMV Gediplomeerde Motorsporttrainer’. Deze trainers zijn via de KNMV opgeleid en in het bezit van het diploma voor motorsporttrainer. Zij worden door de KNMV verplicht bijgeschoold in de laatste actuele zaken op trainersgebied. Kortom, zij hebben kennis van zaken en weten dit aan de sporters over te brengen.

KGMT’ers voldoen aan de volgende erkenningsvoorwaarden als zij:

1. In het bezit zijn van een geldig diploma als motorsporttrainer (KNMV geregistreerd).
2. Lid zijn van de KNMV.
3. Tenminste eens per 3 jaar de verplichte KNMV bijscholing volgen.

Op de KNMV website tref je de actuele lijst van KGMT’ers aan. Zie deze link:

<http://www.knmv.nl/sport/trainers/lijst-kgmters>



KNMV MOTOCROSSCLUBS

Op dit moment zijn 117 motocrossclubs aangesloten bij de KNMV. Via de KNMV website kun je een club bij jou in de buurt selecteren, zie deze link:

<http://www.knmv.nl/motorclubs/?id=53>

Het is van belang om je aan te sluiten bij een motocrossclub. Daar leer je de basis van veilig motocrossen en kun je jezelf verder ontwikkelen. Voor de leden organiseert een club vaak leuke activiteiten zoals trainingen, clubwedstrijden en andere (jeugd)activiteiten. Daarnaast is het fijn om wekelijks in contact te komen met medesportliefhebbers, om over motocross te praten en natuurlijk op de baan te beoefenen!

