

Håndbog til kaptajner

Cykling uden alder



CYKLING
UDEN
ALDER



Indhold

- Kaptajnens rolle
- At tage godt imod en ny pilot
 - At være en del af Cykling uden alder
 - De 5 ledende principper
- Oplæring i rickshawcyklen
- Lokationens cykler
- Sikkerhed
- Mødet med passagererne
- Oplæring i bookingsystemet GO
- Samarbejde med tovholder og personale
- Information og hjælp

Sådan kan du bruge håndbogen

- Som inspiration til din kaptajnrolle
- Som tjekliste til oplæring af piloter
- Til oplæring af en ny kaptajn
- Tilføj selv oplysninger og billeder

Har du spørgsmål, kommentarer eller forslag til ændringer?

Så skriv til: hej@cyklingudenalder.dk

Kaptajnens rolle

- Tage godt imod nye frivillige cykelpiloter
 - og fortælle dem om at være en del af Cykling uden alder
- Oplære nye piloter i at bruge rickshawcyklen
- Introducere nye piloter til mødet med passagererne
- Oplære nye piloter i bookingsystemet GO
- Samarbejde med lokationens tovholder og personale

Tag godt imod en ny cykelpilot

Det er vigtigt, at nye piloter, der vil engagere sig i Cykling uden alder, tages godt imod.

Som kaptajn modtager du en mail, når en ny pilot melder sig på lokationen, du er tilknyttet. Du tager kontakt og sammen finder I en dag, hvor I kan mødes og oplæringen finder sted. Du kan med fordel også tilbyde en fælles oplæring for flere nye piloter.

Det vil være en god idé at spørge ind til, hvor meget piloten har lyst til at cykle og hvornår, og om piloten evt. har lyst til at blive inviteret med på fællesture - eller selv har lyst til at arrangere fællesture. Det er op til hver enkelt pilot, hvordan man er pilot i Cykling uden alder - og det kan være lige så værdifuldt at cykle en enkelt tur om måneden som det er at cykle en gang om ugen.

At være en del af Cykling uden alder

Cykling uden alder er en landsdækkende forening med over 5000 frivillige piloter i over halvdelen af landets kommuner. Således er der over 50.000 ældre på plejecentre med rickshaws, som har mulighed for at være en del af vores glædespredende fællesskab og få ret til vind i håret.

Som kaptajn skal du give videre, hvad det vil sige at være en del af Cykling uden alder. Du kan læse om foreningens organisering og formål på www.cyklingudenalder.dk

Vær opmærksom på at bruge termerne; Passagerer, Piloter og Personale om de P'er, der er rundt om cyklen.

Opfordr de nye piloter til at melde sig ind i Facebookgruppen "Historier fra Cykling uden alder" og dele deres billeder og historier i det store cykelfællesskab

De fem ledende principper i Cykling uden alder

1. Generøsitet

Vi hjælper hinanden, er der for hinanden og deler hinandens gode erfaringer, historier og billeder

2. Langsommelighed

Vi griber de oplevelser, der byder sig, og har god tid til at nyde turen, omgivelserne og stemningen

3. Historiefortælling

Vi lytter til hinandens historier og sammen skaber vi nye, mens vi cykler

4. Relationer

Cykling uden alder handler om at skabe relationer og fællesskaber – på tværs af alder, kultur og baggrund

5. Uden alder

Cykling uden alder handler om at blive ældre i en positiv ramme med fortsat mange gode oplevelser

Du kan læse mere her: cyklingudenalder.dk/ledende-principper

Tjekliste til oplæring i rickshawcyklen

Vis, fortæl og prøv:

- ✓ En tur som passager
- ✓ Lås cyklen op og tænd batteriet
- ✓ Passageren kommer op på cyklen og bruger selen
- ✓ Bremses (håndbremses, parkeringsbremse)
- ✓ Cykelcomputer og batteri
- ✓ Drej sikkert på rickshawen
- ✓ Den nye pilot skal prøve en tur på en testbane med 8-taller og op- og nedkørsler
- ✓ Piloten skal som minimum være sikker i at dreje i et 90 graders sving, køre op og ned af nedkørsler til fortov, bruge bremses og batteri.

Lokationens cykler

Christiania rickshaw

Trio Bike rickshaw

Nihola rickshaw

Fælles for rickshawcyklerne er:

- El-cykler med motor og pedalkraft
- Udvendige gear - skift kun mens der trædes i pedalerne
- KUN håndbrems (højre = bag, venstre = for)
- Tænd/sluk motor via computer
- Sele til passagerer – bør altid anvendes



Sikkerhed

- Færdselsloven skal overholdes
- Passagerers og egen sikkerhed er første prioritet
- Kør langsomt (5-10 km/timen) og kør altid lige på op-/nedkørsler
- Undgå huller og bump i vejen
 - eller fortæl passagererne om, at “nu kommer der et lille bump”
- Hold altid cyklen ved ind- og afstigning
- Få en personale eller andre til at hjælpe dig med at få passagererne i cyklen, hvis du ikke selv er tryk ved det
- Hav en telefon med på turene
- Liste med telefonnumre på vagthavende, tovholder og til de forskellige afdelinger skal ligge i cyklen
- Alle oplærte og godkende piloter registreret i GO er dækket af Cykling uden alders ulykkes- og ansvarsforsikring, hvis uheldet skulle være ude

Mødet med passagererne

- Vi skal mødes på den gode måde
 - husk at hilse på og præsentere dig
- Vi skal alle – piloter, passagerer, personale – have en god oplevelse
- God kommunikation på cyklen – vi mødes i øjenhøjde, menneske til menneske
- Cykelhjelm er et tilbud - men ikke et krav. Spørg passageren.
- Hvad har du og passageren lyst til på dagens tur? Husk at spørge.
- Husk dit pilotbadge - det skaber genkendelighed hos passagerer og personale
- Husk at spørge om du må tage og dele billeder af passageren

Bookingsystemet GO

- <https://gobooking.bike/>
- Opret eller snup en tur
- Er der mulighed for en spontan tur på lokationen?
 - hvordan foregår det hos jer?
- Personalet bekræfter turen og finder passagerer
- Se også manualer til bookingsystemet på hjemmesiden

The screenshot shows the EGO website interface. At the top left is the EGO logo. To the right are navigation links: HJEM, TURE, LOKATIONER, BESKEDER (0), and MIN PROFIL. A user profile picture and the name Kim are visible, along with a Log ud button. Below the navigation is a search bar containing 'Hvidovre'. The main heading is 'LOKATIONER'. A sub-heading reads: 'Vælg en eller flere favoritlokationer herunder ved at trykke på den grå stjerne, som herefter bliver gul'. Below this is a listing for 'DYBSØGHERHAVE' with the address 'Byvej 201, 2650 Hvidovre'. A 'Se lokation' link is present, and a yellow star icon indicates it is a favorite location. At the bottom of the page, there is a teal footer bar with the text 'LÆS MERE www.cyklingudenalder.dk', social media icons for Twitter and Facebook, and contact information: 'BLINDKAJ 7, 2160 KØBENHAVN, support@cyklingudenalder.dk'.

Gul stjerne = tilmeldt lokation

TIL KALENDER OPRET TUR

FREMTIDIGE TURE

AFTALT TUR GOD FORNØJELSE :)	AFVENTER BEKRÆFTELSE HANG IN THERE	AFTALT TUR GOD FORNØJELSE :)	AFTALT TUR GOD FORNØJELSE :)
BEKRÆFTET TUR Ridshejrpilot Bemilla Laj Judeen Passager: Ole T. søl Dato: 11/08/18 Tid: 13:00 Lokation: Dybenskærhøve Se turen	AFVENTER BEKRÆFTELSE Ridshejrpilot: Steen Nielsen Passager: Afventer... Dato: 13/08/18 Tid: 10:30 Lokation: Dybenskærhøve Se turen	BEKRÆFTET TUR Ridshejrpilot: Susanne Hansen Passager: Nimer 2 søl Dato: 14/08/18 Tid: 10:30 Lokation: Dybenskærhøve Se turen	BEKRÆFTET TUR Ridshejrpilot: Susanne Hansen Passager: Kjeldug 2 søl Dato: 14/08/18 Tid: 13:00 Lokation: Dybenskærhøve Se turen
AFTALT TUR GOD FORNØJELSE :)	AFVENTER BEKRÆFTELSE HANG IN THERE	LEDIG TUR SNUP TUREN	LEDIG TUR SNUP TUREN
BEKRÆFTET TUR Ridshejrpilot: Susanne Hansen Passager: Ole T. søl Dato: 14/08/18	AFVENTER BEKRÆFTELSE Ridshejrpilot: Jette Jensen Passager: Afventer... Dato: 15/08/18	SNUP TUREN Ridshejrpilot: Afventer... Passager: Kjeldug 2 søl Dato: 13/08/18	SNUP TUREN Ridshejrpilot: Afventer... Passager: Jørn 2 søl Dato: 11/08/18

Grøn = bekræftet tur

Grå = afventer bekræftelse fra personalet

Blå = Udbudt tur, afventer pilot

Muligheder på turen

- Find lokale steder, hvor I kan få en kop kaffe m.m. på cykelturen:

<https://cyklingudenalder.dk/de-stoetter/>

- Ønsker passageren at gense sit barndomshjem, tage en tur på kirkegården eller ned af den lokale gågade?

- Find inspiration til, hvor turen kan gå hen på:

Facebookgruppen "Historier fra Cykling uden alder"

- Eller på evt. på den lokale Cykling uden alder-Facebookgruppe

- Find en interessant cykelrute på App'en Endomondo

Mere information og hjælp

På www.cyklingudenalder.dk finder du tips og tricks, kontaktoplysninger m.m.

På **Facebook / Cykling uden alder** opdateres du på aktuelle arrangementer m.m.

Del billeder og gode oplevelser på **Facebookgruppen "Historier fra Cykling uden alder"**

Følg Cykling uden alder i billeder på **Instagram / Cykling uden alder**

Få support på bookingsystemet GO: support@cyklingudenalder.dk

Andre henvendelser til nej@cyklingudenalder.dk