



RET TIL VIND I HÅRET

Følg med på Cykling uden alders

-  [instagram.com/cyklingudenalder](https://www.instagram.com/cyklingudenalder)
-  [facebook.com/cyklingudenalder](https://www.facebook.com/cyklingudenalder)
-  [linkedin.com/company/cykling-uden-alder](https://www.linkedin.com/company/cykling-uden-alder)

Bliv en del af Facebookgruppen "Historier fra Cykling uden alder"

Ved ulykke ring 112



Nyd turen langsomt

- Nogle taler meget, andre nyder turen i tavshed
- Tag billeder som passagererne kan hænge op
- Find en cykel-makker
- Stop op - nyd roen, hør fuglene, duft havet, pluk et par blomster
- Tag en kaffepause og få en snak med passagererne og nysgerrige forbipasserende
- Del jeres interesser. Er passageren tidligere landmand, kør til en gård eller mærk kornet. Har passageren boet i byen, kør forbi den gamle arbejdsplads, hus, yndlingsudsigt osv.

Tak for en god tur

- Fortæl personalet om jeres tur og oplevelser
- Stil cyklen tilbage - lås den og sæt batteriet i opladeren
- Nøglen skal tilbage på sin vante plads

Mine notater:



**TILLYKKE,
DU ER NU OPLÆRT
SOM PILOT**

Tips til en god cykeltur



Har du brug for hjælp? Spørg din kaptajn eller skriv til hej@cyklingudenalder.dk



Nyd turen - det skal være sjovt

Vigtigst er, at du er sikker på cyklen. Det skaber den bedste oplevelse

Er du klar?

- Føler du dig ikke klar, så tag prøveture med kaptajnen, en kollega eller en ven
- Er du i tvivl om cyklen - spørg og se videoer på: cyklingudenalder.dk/instruktioner/

Opret eller snup ture

- Det er vigtigt, at du hurtigt får kilometer i benene
- Snup eller opret en tur i book2go.bike. Når turen er godkendt af koordinatoren, glæder to passagerer sig til at komme på tur

TUR FOR TUR GØR DU EN FORSKEL

Tjek cyklen

- Er batteriet opladt?
- Er der luft i dækkene?
- Er der et tæppe eller to?
- Cykelbremsen skal være låst før påstigning

Den bedste start med passagererne

- Hils på hinanden
- Få en til at hjælpe passagererne op i cyklen: Én holder på cyklen, og én har en arm i passageren
- Brug altid selen
- Vinden køler og solen brænder - husk tæppe, hue, vanter eller solhat og solcreme
- Spørg om ønsker til turen

Afsted på cykeltur

- Kør langsomt - max 10 km/t
- Drej blødt
- Hold hænderne på bremserne ned ad bakke - kør ikke hurtigere end gå-tempo
- Ned i gear når du kører op ad bakke
- Kør lige op og ned ad kantsten, opkørsler osv
- Hopper du af cyklen, så husk at låse cykelbremsen, så cyklen ikke triller
- Ved punkteret cykel, ring til aftalte nummer (fx. plejehjemmets pedel)