



KAPTJNENS HÅNDBOG

CYKLING UDEN ALDER

**Det vigtigste er
at have det sjovt.
Og det har vi!**

500 rickshaws · 360 cykel-lokationer · 2000 piloter
Cykling uden alder giver tusinder af ældre vind i håret. Året rundt!

VELKOMMEN!

I kaptajnens håndbog finder du tips og tricks, som kaptajner har samlet gennem tiden. Brug dem som inspiration til, hvordan I skaber et fællesskab og holder jeres team godt kørende. Så sikrer vi, at piloter cykler mere.

Indhold

Hvem er hvem?	4
Teamet og læringsforløbet	
Indkøring af nye piloter	5
En god start, cyklen, Book2go, diplommet og om at cykle med ældre	
Cykel-lokationen	12
Plejehjem, aktivitetscentre mv.	
Hold teamet godt kørende	14
Tips, praktisk info og spørgsmål/svar	
Vigtig info til piloten	15
Fortæl om jeres oplevelser og få flere med	
At være kaptajn	16
Din rolle og opgaver	

God vind på turen!

Cykling uden alder: Vores fortælling

Se stifter af Cykling uden alder, Ole Kassow, på TEDx Talks og få inspiration til at fortælle historien videre.

Gå på YouTube og søg på: **cycling without age**



HVEM ER HVEM?

Et stærkt team får det til at lykkes. Her er den enkeltes funktion beskrevet i hovedtræk, men det er selvfølgelig vigtigt, at I taler sammen og afklarer eventuelle tvivlsspørgsmål undervejs.

Passageren sidder foran og nyder turen.

Piloten træder i pedalerne og kan både være frivillig, familie, nabo eller ven til passagererne.

Kaptajnen introducerer nye piloter til Cykling uden alder i samarbejde med personalet på cykel-lokationen og hjælper med at holde pilot-fællesskabet i gang.

Koordinatoren på cykel-lokationen sørger for, at passageren er klar til at tage på tur. Koordinatoren lægger ture ud på Book2go og godkender de ture, piloterne booker. Det er også koordinatoren, der godkender nye piloter i Book2go, når kaptajnen har godkendt oplæringen.

Manageren håndterer lokationen i Book2go, fx tilføjer cykler og brugere.

Cykel-lokationen er det sted, hvor cyklen står. Typisk på et plejehjem eller et aktivitetscenter.

AT BLIVE NY PILOT

Pilotforløbet er opdelt i seks faser, som samlet set er med til at skabe et trygt og sikkert fundament for såvel passager som pilot.



Den nye pilot opretter sig i Book2go via cykling-udenalder.dk



Den nye pilot finder en cykel-lokation i Book2go og tilmelder sig



Kaptajnen kontakter, oplærer og godkender ny pilot i Book2go



Den oplærte pilot bliver endelig godkendt i Book2go af koordinatoren på cykel-lokationen



Piloten kan nu booke egne ture i Book2go



Piloten cykler de første ture - gerne med en anden pilot eller kaptajn

INDKØRING AF NYE PILOTER

På de følgende sider kan du i fem enkle trin læse lidt om arbejdet med indkøringen af nye piloter. Vi giver både tips og gode ideer til at sikre et vellykket forløb.

De fem trin:

TRIN 1 En god start

TRIN 2 Lær at cykle

TRIN 3 Book2go

TRIN 4 Tillykke - nu er du pilot!

TRIN 5 De ældre passagerer

Find inspiration i vores læringsværktøj:

Gisp, Guf og Gab!

Det er de 'zoner', som du typisk oplever, når du skal lære folk noget nyt. De nye piloter lærer bedst, når de er i den gule zone, Guf-zonen, for der er de opmærksomme og klar til at lære nyt. Som kaptajn finder du frem til den gule zone ved hjælp af spørgsmål og små praktiske opgaver.

De tre zoner

GISP er det svære

Suk. Det får jeg da aldrig lært

GUF er det spændende

Nøj, hvor smart. Kan den også det?

GAB er det nemme

Det vidste jeg godt i forvejen



Sæt tid af til at lære hinanden at kende. Stik fingeren i jorden og hør, hvad piloten er klar til.

Nogle vil helst cykle med andre piloter eller faste dage, andre er mere impulsive. Mange har også mod på mere, fx at finde praktiske løsninger og "Vi Støtter"-lokationer eller deltage i arrangementer og fællesture.



Luk op for gul Guf-zone

Hvad laver du til hverdag?

Hvorfor har du meldt dig til Cyklings uden alder?

Hvor ofte regner du med at kunne cykle?

Hvad kender du til lokal-området?

Find det rigtige sted at starte

Kom i gang på den bedste måde, nemlig i en snak omkring vores cykler. Der er en del ting, man skal sættes ind i. Er man en erfaren cykel- eller ladcykelbruger, skal der dog ikke meget øvelse til, før man er i gang.

Spørg ind til den nye pilots erfaring med el- og ladcykler

- den gule **Guf-zone**.

Piloten mister hurtigt fokus, hvis du fortæller en masse kendt stof

- den grønne **Gab-zone**.

Det samme sker, hvis informationen er for kompliceret

- den røde **Gisp-zone**.

Lad den nye pilot komme på banen.

Alle kan lære at køre rickshaw.

Tjek vores træningsvideoer og info om sikkerhed på cyklingudenalder.dk/instruktioner



Lidt ideer til indkøringen

Keglebanen er en sjov og effektiv måde at træne. Her er det ok at øve skarpe sving. Hvis I har lyst, så giv hinanden en udfordring. Hvem kører banen hurtigst og sikrest?

Inviter andre nye piloter - eller andre med til en oplæring.

Det er sjovt at være flere. Det kan skabe fællesskab, og de nye piloter kan aftale at træne og cykle sammen efterfølgende.

De tre hovedregler

1. Kør altid langsomt
2. Drej i en stor bue, læn kroppen let ind i svinget
3. Brems primært med bagbremsen



The screenshot shows the Book2go website interface. At the top, there's a navigation bar with links: KOM I GANG, FIND OS, INSPIRATION, TIPS TIL TUREN, KONTAKT, **BOOK2GO** (highlighted with a hand cursor), DET SKER, STØT OS, and SØG Q. Below the navigation bar, the main heading is "Ret til vind i håret". There's a sub-image showing two people in a red rickshaw. To the right of the image, there's a button that says "JEG VIL GERNE GIVE ET BIDRAG". Below this, there's text about the mission: "Cykling uden alder er på en vigtig mission: at give de ældre ret til vind i håret. Hver dag kan du møde 450 rickshaws med røde kalecher rundt om i Danmark." and another line: "Cykel-piloter inviterer ældre på plejehjem ud i rickshaw og".

Book2go er ikke blot nem at bruge, kalenderen giver også et godt overblik, hvis du fx gerne vil cykle med andre piloter.

Booking af ture foregår på Book2go.bike, som den nye pilot skal lære at kende. Giv dig god tid til at vise, hvordan bookingsystemet virker. Dette er vigtigt, for at den nye pilot kan komme godt i gang.

Book ture med det samme

Under indkøringen booker I pilotens første tre ture. Her er det godt, hvis du eller en af de andre piloter tager med. Så kommer piloten i gang, får erfaring, og du er med til at skabe tryghed.

Book2go gør det nemt at

- melde sig som pilot
- booke ture - både for piloter og koordinatore, så de er lige til at snuppe
- se alle ture og informationer om din lokation

Find manualer og instruktionsvideoer på cyklingudenalder.dk/Book2go

Får du brug for en hotline, så kontakt support@cyklingudenalder.dk

TILLYKKE - NU ER DU PILOT! TRIN 4

INDKØRING AF NYE PILOTER

Når du og piloten føler jer trygge nok til at invitere en passager på tur, og piloten er godkendt i Book2go, er det tid til at overrække et pilot-badges og lommeguiden: "TILLYKKE, DU ER NU OPLÆRT SOM PILOT - tips til en god tur". Det må gerne være lidt festligt.

Badges og lommeuide ligger i din pose.

Lommeuide kan også hentes her:
cyklingudenalder.dk/lommeuide

Mangler du lommeuides eller badges, kan du skrive til
hej@cyklingudenalder.dk

Pilotforsikring

En godkendt pilot er ulykkes- og ansvarsforsikret i Cykling uden alder. Læs om forsikringen her cyklingudenalder.dk/forsikring

10 ture giver diplom og en t-shirt!

Når piloter har cyklet 10 cykelture, får de et diplom og en t-shirt. Du tjekker i Book2go, hvor mange ture den nye pilot har cyklet. T-shirten ligger i posen.

Mangler du t-shirts, kan du skrive til
hej@cyklingudenalder.dk

Diplomet finder du på
Cyklingudenalder.dk/diplom

Du printer diplom ud, udfylder det med navn og giver det til piloten.

Mangler du en printer, så hør på lokationen, om du må låne deres.



Cyklen står typisk på et plejehjem eller et aktivitetscenter. Mange nye piloter har aldrig været på et plejehjem eller en institution for ældre. Derfor er det ikke lige nemt for alle at træde ind her og invitere ældre på tur.

Hjælp piloten i gang

Som kaptajn giver du piloterne en forståelse af, hvad det vil sige at cykle med ældre. Fortæl om dine egne erfaringer og hvordan det plejer at foregå, når du henter passagerer. Sørg også for, at piloten får hilst på koordinatoren og skabt en god relation med det samme.

Mød den ældre i øjenhøjde

Nogle ældre passagerer har svært ved at høre eller se, andre har svært ved at huske. Men alle har glæde af en cykeltur og det at komme ud og opleve byen, naturen og få sanserne i brug.

Turen

Spørg altid, hvor passagererne gerne vil cykle hen, om de kender området, hvad de har arbejdet med osv. Det giver piloten en idé om, hvad passagererne interesserer sig for, og inspiration til turen.

Særlige hensyn

Spørg koordinatoren, om der er noget særligt, man skal være opmærksom på.



Mangler I cykler?

Cykling uden alder har mulighed for at hjælpe med en låne-rickshaw i 3 måneder og kan vejlede i, hvordan I søger til en ny rickshaw

Skriv til hej@cyklingudenalder.dk

Luk op for gul Guf-zone

Hvad laver du til
hverdag?

Hvorfor har du meldt dig
til Cykling uden alder?

Hvor ofte regner du med
at kunne cykle?

Hvad kender du til lokal-
området?



Fællesture - brug alle cyklerne.

Mange piloter synes, det er hyggeligt at cykle sammen og trygt - især i starten. Står der to cykler på lokationen, giver det nem adgang til fællesture. Hvis I mangler cykler, kan manageren evt. finde ud af, om I kan flytte på cyklerne i kommunen. Måske er der én, som ikke bliver brugt?

CYKEL-LOKATIONEN

Kend hinanden - det får det hele til at fungere

Det er en god idé at mødes med koordinatoren fx to gange årligt, hvor I tager en snak, gennemgår Book2go med antal ture, piloter mv. Bliver der lagt nok ture op? Snupper piloterne dem? Har koordinatoren nogle ønsker? Hør gerne piloterne inden mødet, om de har input. Og inviter gerne piloterne med til mødet.

Indkøring af nye piloter

En vigtig opgave er at introducere nye piloter for koordinatoren. Det er en god idé at forberede koordinatoren på, at I kommer forbi. Bank på kontoret og sig hej. Mere skal der ikke til.

Klæd personalet på

Et besøg på personalemødet er en god idé. 5-10 minutter vil være helt passende. Her kan I fortælle om Cykling uden alder, og personalet kan se, hvem I er. I kan fortælle de praktiske ting, fx hvor cyklen står, hvem har kode/nøglen til cyklen - og en god historie eller to fra cykelturene.

Du er selvfølgelig også velkommen til at kontakte sekretariatet, hvis du har brug for hjælp eller inspiration.



Forventningsafstemning

Et godt samarbejde med personalet på cykel-lokationen er rigtig vigtigt. Kig forbi koordinatoren, når du alligevel er på cykel-lokationen, og sørg for, at forventninger og roller er godt afstemt:

- Hvor står cyklen sikkert og let tilgængelig?
- Kender alle personaler til cyklen? Og hvor den står?
- Praktik omkring opladning af batterier, nøgler og evt. nøgleboks
- Hvornår kan piloterne cykle - også aftener og weekender?
- Hvor tit kommer cyklerne ud at køre?
- Hjælp til nye piloter, som skal godt i gang med de første ture
- Hvem sender cyklen til service?
- Hvis uheldet er ude – hvem skal piloten kontakte?

Praktiske oplysninger om cykel-lokationen

I kaptajnens mappe ligger et ark til praktiske oplysninger og kontaktinformationer, som du og koordinatoren udfylder. Arket lægges på kontoret på cykel-lokationen.

Arket kan også hentes her cyklingudenalder.dk/cykel-lokation



HOLD TEAMET KØRENDE

Her er tips og tricks til, hvordan du som kaptajn kan opbygge et stabilt team med et godt sammenhold og en masse dejlige cykelture.

Tips til en kold dag. Alt lige fra vanter og varmedunke til særlige tæpper.

Kaffebord til cyklen. Har I mod på lidt håndværk? Se hvordan I bygger et kaffebord.

Trykt invitation. En rigtig indbydelse hjælper passageren med at huske, hvornår I skal på tur.

Teamoplevelser. Få pilot-gruppen til at arrangere fællesture, og lån nabo-lokationens rickshaw. Det er hyggeligt at cykle sammen. Skriv til hej@cyklingudenalder.dk, hvis I mangler en rickshaw.

Fordel opgaverne. Lad dig ikke overvælde af opgaver. Find eventuelt en kaptajn-makker, så I kan dele arbejdet. Eller hør piloterne, om de har lyst til at tage en opgave i ny og næ.

Hold løbende kontakt. Fx med en tråd på messenger, sms eller mail. Så kan I let invitere hinanden på tur, dele en oplevelse eller en god idé.



På cyklingudenalder.dk/tips-til-turen findes en masse gode ideer, som I kan lade jer inspirere af.

Nogle er lige til at bruge. Andre kræver lidt arbejde eller finansiering.

VIGTIG INFO TIL PILOTEN

Hvordan får man fat i cykelnøglen? Fortæl piloten hvor nøglen ligger, evt. nøgleboks eller kontaktpersoner på cykel-lokationen.

Hvor ligger batteriet? Vis hvor batteriet ligger og husk piloten på, at det skal lades op igen, når turen er slut.

Hvis cyklen punkterer under en cykeltur - Hvad så? Fortæl piloterne hvad de skal gøre, hvis der sker uheld. Hvem skal de ringe til? Hvordan kommer de hjem? Mange har et direkte telefonnummer til plejehjemmet siddende på rickshawen.

Hvis passageren bliver dårlig? Hvad skal man gøre som pilot, hvis en passager pludselig bliver dårlig på cykelturen? Fortæl om jeres procedure.

Hvordan kommer piloter ud at cykle i weekenden eller om aftenen? Husk at informere piloten om det praktiske omkring cykelture i weekenden, hvor koordinatoren ofte har fri, og der er færre på arbejde..



DIN ROLLE SOM KAPTAJN



Du sørger for, at

- nye piloter bliver godt modtaget og klædt på til pilotrollen
- samarbejdet med koordinatorene på cykel-lokationen kører godt
- opbygge et godt og stabilt pilot-team

Frie hænder

Du bestemmer selv og behøver ikke at stå for alle aktiviteter, men som kaptajn vil initiativet typisk komme fra dig.

God til at lytte

Folk er forskellige, og alle kan bidrage med noget. Derfor skal du også være god til at lytte og sætte dig i den andens sted, hvad enten det er en helt nyudklækket pilot eller en mere erfaren.

Involver andre

Du kan sagtens uddelegere opgaver til nogle af piloterne eller måske dele kaptajnrollen med en anden. Mangler der lidt fælles oplevelser, kan du fx spørge en lille gruppe piloter, om de vil arrangere en fælles tur eller forårsklærgøring af cyklerne.



Du er altid velkommen til at kontakte sekretariatet på hej@cyklingudenalder.dk, hvis der er ting, I ikke kan løse på stedet, I har brug for inspiration, eller hvis du har gode ideer, som andre kan få gavn af.