



# Cyklende Fællesskaber

## Håndbog til cykelkaptajnteams



# Indhold

<b>1. Om Cyklende Fællesskaber.....</b>	<b>s. 3</b>
Cykelkaptajnteamet.....	s. 4
Deltagere og sikkerhed.....	s. 5
<b>2. Kom godt i gang med Cyklende Fællesskaber.....</b>	<b>s. 6</b>
Udstyr til Cyklende Fællesskaber.....	s. 7
Indstil cykelsaddel.....	s. 7
Indstil cykelhjelm.....	s. 8
Vedligehold af cykel.....	s. 9
Giv tegn på cykel.....	s. 10
Færdselsloven for cyklister.....	s. 11
Planlæg cykelturen.....	s. 12
<b>3. Fællesskab og samarbejde.....</b>	<b>s. 15</b>
Værdien af Cyklende Fællesskaber.....	s. 15
Veje til det gode samarbejde.....	s. 16
Forventningsafstemning.....	s. 17
Vores spilleregler.....	s. 18

## Håndbog til cykelkaptajnteams

Udarbejdet i forbindelse med projektet: Cyklende Fællesskaber - cyklen som redskab til bedre mental trivsel.

Projektet er et samarbejde mellem Landsforeningen af Væresteder og Cyklistforbundet  
3. udgave, februar 2026

Projektet er støttet af:

**VELUX FONDEN**

# Cyklende Fællesskaber

Et cyklende fællesskab kan være startskuddet til en hverdag med mere overskud og personlig trivsel. I dette materiale har vi samlet information og øvelser, som kan hjælpe jer godt i gang med at sætte rammer om jeres fællesskab og klæde jer på til at cykle ud i naturen som en samlet gruppe.

Erfaringer viser, at I kan forvente at 83,5% af deltagerne får påvirket deres mentale sundhed positivt, og at næsten halvdelen kommer til at føle sig gladere og i bedre fysisk form.

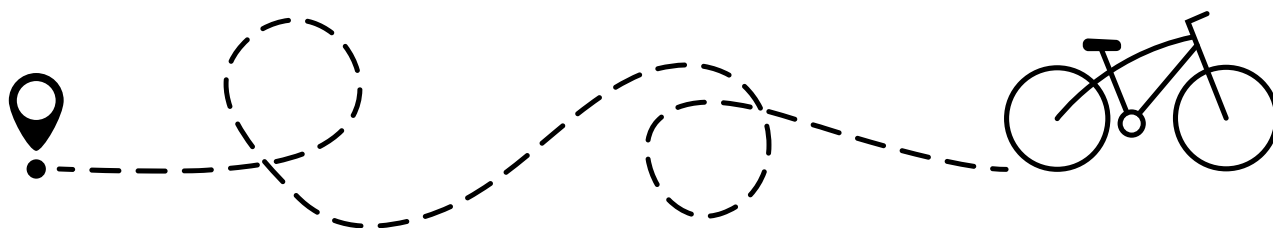
Rigtig god fornøjelse.

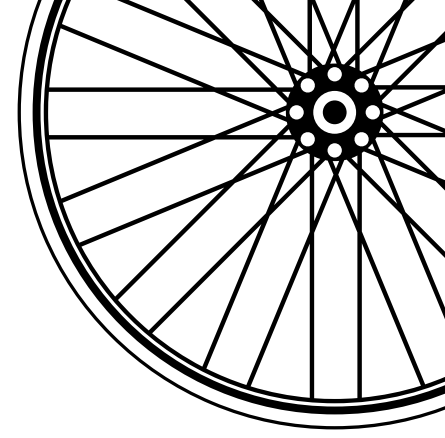
## Kerneelementer i et cyklende fællesskab

Et cyklende fællesskab ledes af et cykelkaptajnteam, som står for cykelturene fra værestedet og ud i naturen. På hvert værested udgøres det cyklende fællesskab af en fast gruppe deltagere, som cykler med på 16 cykelture fra fx april til september.

Kerneelementerne udgør:

- 16 ugers cykling med én ugentlig tur
- Små trykke grupper på 6-8 deltagere
- Lav adgangsbarriere (lav-tærskel tilbud), så alle kan være med
- Fokus på fællesskab før præstation
- Kaffepauser og socialt samvær som fast del af turene
- Inddragelse og opkvalificering af udvalgte værestedsbrugere





## Cykelkaptajnteamet

Cykelkaptajnteamet er gruppen af personer med ansvar for planlægning og afvikling af 16 cykelture i fællesskab. Kaptajnteamet sørger for, at deltagerne kommer godt fra værestedet ud i naturen og tilbage igen.

Teamet består af:

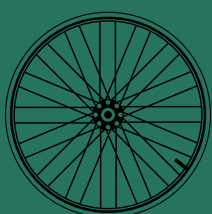
En til to lokale cykelfrivillige	Disse personer har erfaring med at planlægge en god cykelrute og forståelse for at køre cykel i en gruppe. De hjælper med at støtte og motivere deltagerne.
En til to brugere som cykelkaptajn	fra værestedet, som bidrager med kendskab til værestedet og dets brugere og støtter deltagerne i deres motivation. Disse personer hjælper med rekruttering af deltagere, planlægning og afholdelse af cykelturene. Brugerne udvælges på baggrund af motivation og personligt overskud til opgaven.
En tovholder	som er medarbejder fra værestedet, som understøtter kaptajnteamets arbejde og løbende motiverer deltagerne til at gennemføre 16 cykelture. Tovholderen er ansvarlig for rekruttering af deltagere til aktiviteten og kan køre med på nogle cykelture, primært i starten af perioden.

## Rollen i cykelkaptajnteamet

I cykelkaptajnteamet har I forskellige baggrunde. Det er vigtigt, at I er nysgerrige på hinanden og kan samarbejde om cykelturene og fællesskabet. For at gruppen bliver tryk, skal I prioritere at være til stede på cykelturene og sikre, at cykelturene ikke aflyses. Det er vigtigt at give besked til værestedet, hvis man er forhindret i deltagelse.

Deltagere i cykelkaptajnteamet:

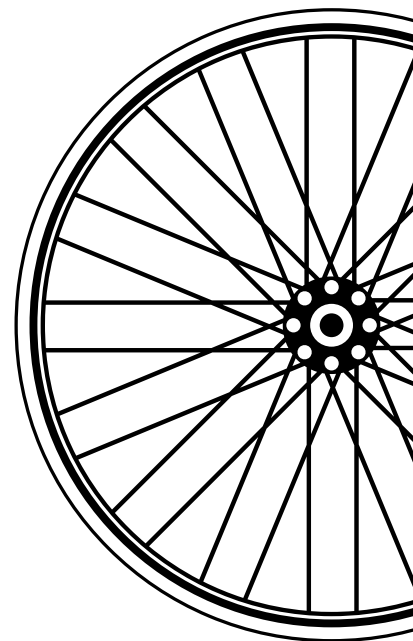
- Samarbejder om at planlægge og afvikle cykelture fra værestedet i perioden april til september
- Hjælper med at gøre cyklerne og deltagerne klar til cykelturene
- Er en rollemodel og viser cykelglæde
- Noterer cykelturens længde



Cykelkaptajnteamet samarbejder om planlægning og afvikling af cykelturene. Efter de planlagte 16 cykelture i Cyklende Fællesskaber kan I sammen aftale, hvordan cykelturene kan fortsættes.

## Deltagere

Lysten til at deltage er det vigtigste for at være med i Cyklende Fællesskaber. Fællesskabet er omdrejningspunktet, og deltagere opfordres til at være med på så mange af turene som muligt. Vi anbefaler, at I max er 10 personer i gruppen. Deltagerne er med til at sætte rammen for den ugentlige cykeltur og opfordres til at fortælle om ønsker til turene.



## Sikkerhed

Deltagernes reaktionsevne må ikke være betydelig påvirket af rusmidler eller medicin, da det er vigtigt, at gruppen kan agere sikkert og forsvarligt i trafikken.

Cykelkaptajnteamet tager fat i en medarbejder på værestedet, hvis de oplever adfærd, der giver anledning til bekymringer om sikkerheden.

Hvis en deltager får det skidt eller kommer til skade på cykelturen, er det vigtigt, at I holder ind og håndterer situationen og vurderer, om det er akut. Spørg altid, hvad vedkommende har brug for.

Alle kører med hjelm og overholder færdselsloven.



## Psykologisk førstehjælp

Skulle du opleve, at én i dine nære omgivelser får det psykisk dårligt fx angstanfald eller selvmordstanker: Vurdér situationens akuthed og kontakt værestedet - eller alarmberedskab, hvis personen er til fare for sig selv eller andre.

Vær nærværende og lyttende. Ofte vil han/hun selv kunne sige, hvad de har brug for, og om der er nogen, du skal hjælpe dem med at kontakte. Hjælp med at skærme personen og hvis muligt, find et roligt sted.

## Fysisk førstehjælp

Stands ulykken og sikr dig, at du ikke selv kommer til skade. Vurdér den tilskadekomne ved at tjekke bevidsthed, blokerede luftveje, vejrtrækning og cirkulation. Herefter tilkaldes hjælp, og der påbegyndes førstehjælp afhængig af situationen.

Når der er mulighed for det, skal værestedet kontaktes. Din cykelkaptajnmakker tager sig af den øvrige gruppe, indtil I får hjælp.

## 2. Kom godt i gang med Cyklende Fællesskaber

### De første cykelture - gode råd

- Start samlet fra værestedet med at køre cykler frem.
- Gennemgå turen med deltagerne.
- Hold jer til planen og indenfor den tid, der er afsat til aktiviteten.
- Start med korte ture på max 5-7 km. så alle kan være med.
- Kør i et roligt tempo og vær opmærksom på, at bagtroppen er med.
- Prioritér en længere pause på ca. 30 minutter.
- Forsøg at planlægge ruten uden mange højdemeter.
- Øv jer på at cykle i en gruppe.
- Evaluér turen samlet, når I er retur.

### At køre på cykel i en gruppe

Det kræver øvelse at cykle i en gruppe. En cykelkaptajn kører forrest og sætter tempoet under hensyntagen til deltagerne. Alle giver tegn, kører med cykelhjelme, evt. refleksvest og overholder færdselsreglerne. Efter lysreguleringer samles gruppen, og man kører videre i samlet flok. Brug ringeklokke, hvis I overhaler. I kan overveje at bruge kommunikation ved forhindringer, som at råbe "bump" eller "hul". Bagfrakommende trafik kan adviseres med et "bagfra". Vær opmærksom på deltagerne og trafikken generelt.

### Gode råd fra tidligere cykelkaptajnteam

*"Vi havde en regel om, at fortroppen hentede bagtroppen, eller cyklede i opsamlingscirkel, indtil alle var samlet. Ingen skulle føle, at de var for langt bagud."*

*"Sæt klistermærker med nummer på cykel og hjelme, så ved deltagerne, hvad der er indstillet til dem."*

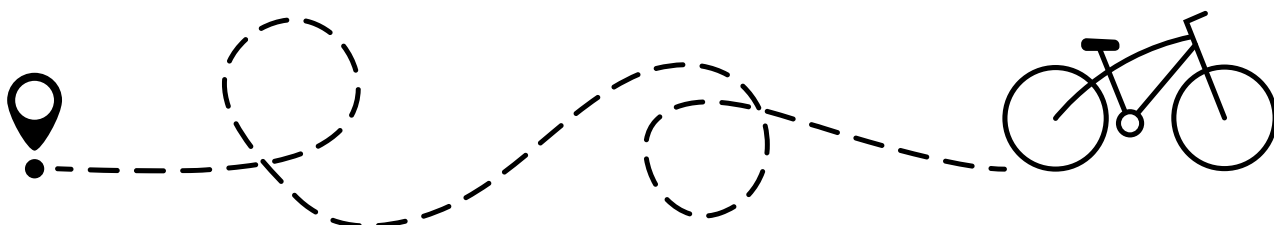
*"Brug fx en app til at tracke cykelturen. Vi var glade for Strava og kunne printe ruten efter turen."*

*"Husk, som kaptajner, at skiftes til at være for- og bagtrop. Det er godt for motivationen i kaptajnteamet."*

## Udstyr til Cyklende Fællesskaber

En god cykel er vigtig for cykeloplevelsen. Deltagerne opfordres til at benytte cykler med lav indstigning og fodbremse, for at reducere tekniske barrierer. Hvis deltagere har en funktionel cykel, kan de opfordres til at medbringe den – men det kan for nogle være en barriere for deltagelse.

Har I ikke adgang til cykler, anbefales det at indgå samarbejde med lokale aktører fx kommunen, kommunale værksteder, cykelklubber eller sociale virksomheder, der kan stille cykler til rådighed eller hjælpe med klargøring og vedligehold.

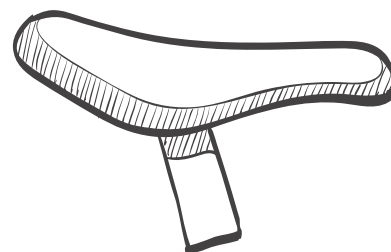


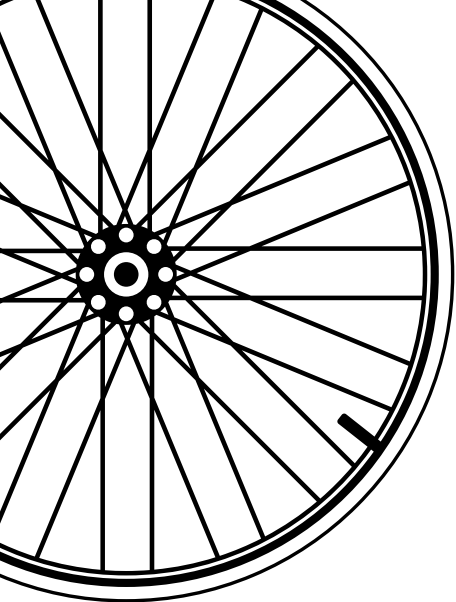
## Indstil cykelsadel

Den gode cykeloplevelse handler også om at sidde behageligt. Start derfor med at justere cykelsadlen til den korrekte højde. En af de væsentligste ting er, om man føler sig tryk på sin cykel, og det har meget med balancen at gøre. Hvis man sænker sadlen således, at begge fødder kan nå jorden, vil det give en øget tryghed, da man altid kan sætte foden i, uden at man er nødsaget til at tippe cyklen til den ene side. Det er dog vigtigt, at sadlen ikke sættes for langt ned, da det vil gå ud over knæ og hofte i det lange løb.

### 1. Den rigtige højde

Sadlen må ikke sidde så højt, at man rutsjer fra side til side på den. Undgå unødigt friktion mellem dig og sadlen og find en komfortabel stilling. Sørg for, at sadlen ikke sidder for lavt – så skal man nemlig bruge mere kraft på at cykle, og man belaster sine knæ. Når du sidder i sadlen og træder pedalen i bund med forfoden, skal dit knæ være let bøjet.



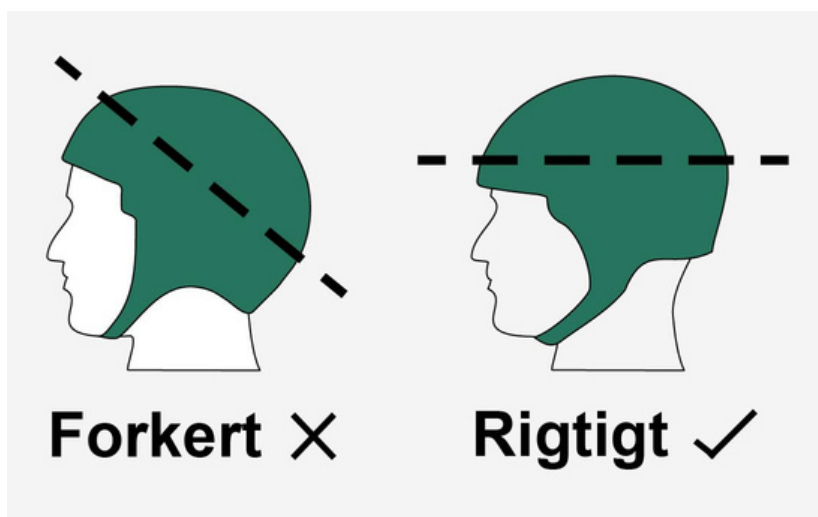


## 2. Variér kørestilling

Husk deltagerne på jævnligt at skifte stilling på cyklen. Ryk lidt rundt i sadlen og stå op i pedalerne, så I mindsker trykket og holder gang i blodomløbet. Stop op undervejs og bed deltagerne om at justere sadelhøjden op eller ned, hvis de har behov for det.

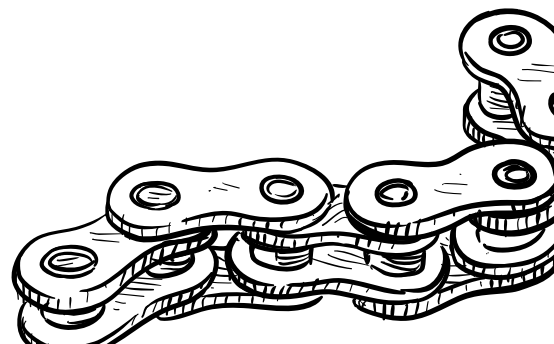
## Indstil cykelhjelm

Cykelhjelm skal sidde rigtigt for at virke. Med få og lette justeringer kan I sætte hjelmen, så den yder mest mulig sikkerhed.



Hjelmen skal sidde, så den dækker både baghovedet, tindingerne og panden – og det gør den, når den sidder vandret set fra siden, og der kun er to-tre centimeter mellem øjenbrynene og hjelmens forkant.

Hjelmen skal sidde til: Nogle gange er cykelhjelm spændt så løst, at den risikerer at falde af under et fald. Hjelmen skal indstilles og strammes, så den ikke kan rutsje rundt på hovedet. Der må kun være plads til to fingre mellem rem og hage. Husk at stramme spænderne efter jævnligt, så de ikke bliver for løse.



## Vedligehold af cykel

Det behøver ikke være svært og kompliceret at vedligeholde cyklen. Med en klud og en flaske olie kommer I langt. Vi har samlet lidt tips til, hvordan I kan lave en hyggelig aktivitet ud af at vedligeholde cyklerne.



### Vask og rengøring

Med en spand lunkent vand og lidt universalrengøringsmiddel, en udtjent opvaskebørste, en køkkensvamp og et par gamle klude kommer I langt. Start med affedter, fx sulfo, på kæde, tandhjul og andre olierede dele. Da det opløser olie og løsner snavs, skal det have lov til at sidde lidt. Vask hele cyklen og vær især opmærksom på fælge og reflekser. Brug en klud til at komme ind de steder, hvor svamp og børste ikke kan komme til, fx ved krank og pedaler – vær især opmærksom på at få al olie af bremsefladerne på hjulene. Herefter kan den opløste olie og den løsnede snavs fjernes ved brug af en svamp. Løb cyklen over med en klud, skyl med rent vand og gå cyklen efter med en svamp, så al sæbe fjernes. Til sidst tørres cyklen fuldstændig.



### Smør, pump og kø

Efter cyklen har fået en vask og er blevet tør, skal alle bevægelige dele smøres. Det kan fx være de steder, hvor bremsen bevæger sig, og der, hvor metal gnider mod metal. De bevægelige dele skal smøres med en tynd olie.

Giv også kæden en omgang kædeolie, som medfulgte i reparations-kit'et. Dryp olien på kæden, kør kæden et par gange rundt og tør overskydende olie af med en klud. Kæden skal have olie så ofte, at den ikke når at ruste.

Velpumpede dæk er det, der betyder mest for, om man nærmest flyver hen ad vejen. Lad deltagerne prøve at pumpe egen cykel under vejledning. Et tryk på 5 bar er meget almindeligt, men tjek dækket før I pumper.

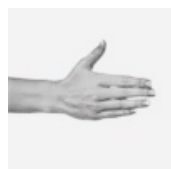
## Giv tegn på cykel

Som cyklist skal man kende de særlige regler for cyklister. Det er fx lovpligtigt at give tegn på cykel. Andre trafikanter skal kunne se, hvad I har tænkt jer at gøre. Det gælder fx, når I skal svinge til højre, venstre eller stoppe.

### Ved sving og stop:



Venstresving: Vis af med venstre arm strakt ud.



Højresving: Vis af med højre arm strakt ud.

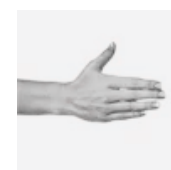


Stop: Når du stopper, rækker du armen op. Vi anbefaler, at du bruger venstre hånd. Den er mest synlig for dine medtrafikanter.

### Ved lyskryds:



Stop ved rødt lys: Du skal give tegn til stop, når du standser ved rødt lys.



Højresving ved grønt lys: Du skal vise af mod højre, før du drejer. Hvis du holder stille for rødt, og lyset skifter til grønt, skal du vise af, når du sætter i gang.

### Venstresving i lyskryds:

Bilister svinger direkte til venstre i lyskryds, når der er grønt og fri bane. Cyklister må også gerne svinge til venstre – men først efter at have orienteret sig. Vi anbefaler dog i Cyklende Fællesskaber, at når I kører i en gruppe, så kører i lige ud to gange i krydset for at komme til venstre.

### Rundkørsler:

Undersøgelser viser, at bilister er langt mere opmærksomme på andre bilister end på cyklister, når de kører ind i en rundkørsel. Derfor er der grund til at være ekstra forsigtig i rundkørsler.

# Færdselsloven for cyklister



Vi har samlet Færdselslovens paragraf 49 og 50 til dig, der gerne vil vide noget om færdselsregler for cyklister. Du kan også orientere dig her:

[www.cyklistforbundet.dk/alt-om-cykling/lov-og-regler/faerdselsloven-for-cyklister](http://www.cyklistforbundet.dk/alt-om-cykling/lov-og-regler/faerdselsloven-for-cyklister)

§ 49. Cykel må ikke føres ved siden af andet køretøj. Hvor der er tilstrækkelig plads hertil, må to cyklister dog køre ved siden af hinanden, hvis dette kan ske uden fare eller unødige ulemper. Giver der signal til overhaling, må cyklister ikke køre ved siden af hinanden, medmindre færdselsforholdene tillader eller nødvendiggør dette. Cykel med tre eller flere hjul må dog aldrig føres ved siden af anden cykel.

Stk. 2. Cyklist skal altid holde til højre på den vognbane, der er beliggende yderst til højre i færdselsretningen. Vognbanen ved siden af kan dog om nødvendigt anvendes under overhaling, såfremt denne ikke kan ske til højre.

Stk. 3. Før vejkryds skal cyklist, der skal lige ud eller svinge til venstre, uanset § 16, stk. 1 og 3, fortsat holde til højre på vejen. Såfremt en eller flere vognbaner ved afmærkning er forbeholdt de kørende, der skal svinge til højre, er det dog tilladt cyklisten at placere sig ved linjen mellem den nærmeste vognbane, som ikke er forbeholdt de højresvingende, og højresvingningsbanen. Cyklist, der ønsker at svinge til venstre, skal fortsætte gennem krydset til dets modsatte side og må først foretage svingningen, når det kan ske uden ulempe for den øvrige færdsel. Dette gælder uanset afmærkning, medmindre det fremgår af denne, at den gælder for cyklister.

1.-4. pkt. gælder også ved kørsel over eller bort fra kørebanen uden for vejkryds.

Stk. 4. Cyklist skal under kørslen have begge fødder på pedalerne og mindst den ene hånd på styret.

Stk. 5. Det er forbudt at cykle på fortov eller gangsti, medmindre andet følger af de regler, der fastsættes af transportministeren efter § 14, stk. 4. Cyklist kan dog køre over fortov og gangsti.

Stk. 6. Cyklist må ikke under kørslen holde fast i andet køretøj eller letbanekøretøj eller i fører af eller passager på andet køretøj eller letbanekøretøj.

Stk. 7. Cykel, der henstilles, skal holdes aflåst, medmindre henstillingen er ganske kortvarig.

§ 50. Barn under 6 år må ikke cykle uden at være under ledsagelse og kontrol af en person, der er fyldt 15 år.

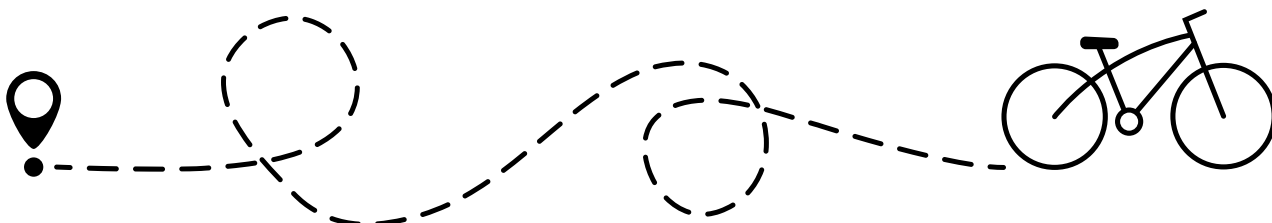
Stk. 2. På en cykel må ikke beføres flere personer, end den er beregnet til. Transportministeren kan fastsætte regler om transport af børn på cykel og personer i påhængsvogn (cykelanhænger) eller sidevogn, herunder regler om indretning af passagerers siddeplads og om cyklistens alder.

Stk. 3. På cykel må ikke medføres genstande, der er mere end 3 m lange eller 1 m brede. Genstande, der medføres, må ikke hindre cyklisten i at have fuldt herredømme over cyklen eller i behørig tegngivning.

Transportministeren kan fastsætte bestemmelser om største længde, bredde, højde og vægt for genstande, som beføres på cykler, der er særligt indrettet til varetransport, samt på påhængskøretøj og sidevogn til cykel.

## Planlæg cykelturen

Det kan være oplagt at planlægge cykelturen efter en særlig pauseaktivitet, som at spise en is på havnen, bade i friluftsbadet eller mod et særligt udkigspunkt. Inden I planlægger sådan en tur, skal I sikre jer, at deltagerne har lyst til aktiviteten, og hvis der er udgifter, at I har aftalt, hvem der betaler. Vi har samlet en række ideer til steder, I kan cykle hen.



### Kulturelt/Historisk

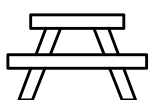
Det kan være sjovt at se sin egen by i et nyt perspektiv. Hvis nogen på holdet kan fortælle lidt om et særligt sted med kulturel eller historisk betydning, er det oplagt at cykle mod sådan en destination. Det kan være den gamle byvold, rådhuset, en bro eller et mindesmærke. Det kan være et forsamlingshus, som har en spændende udstilling eller noget helt tredje.

Det kan også være, at en af deltagerne på cykelholdet vil vise hvor vedkommende er født og fortælle lidt om, hvad der har ændret sig i området, siden han/hun var barn.



### Naturoplevelser

Det er altid skønt at cykle i naturen, og vi lægger i Cyklende Fællesskaber op til, at cykelture i naturskønne områder er af helt særlig værdi. Studier peger på, at naturen kan have en terapeutisk effekt på sindet og virke beroligende. Desuden er der fra andre lignende projekter erfaringer som understreger, at deltagere sætter særlig pris på at opleve naturen, vejret og årstiderne. Derfor kan det også give mening at cykle den samme rute flere gange i løbet af projektperioden. Det kan give anledning til at opleve de ændringer, der sker i naturen med årets gang.



Hvis I har en bestemt destination, I cykler til, kan det give god mening at undersøge, om der er et opholdssted med borde og bænke, som også lægger op til, at pausen holdes samlet i gruppen.

## Planlægning og forudsigelighed

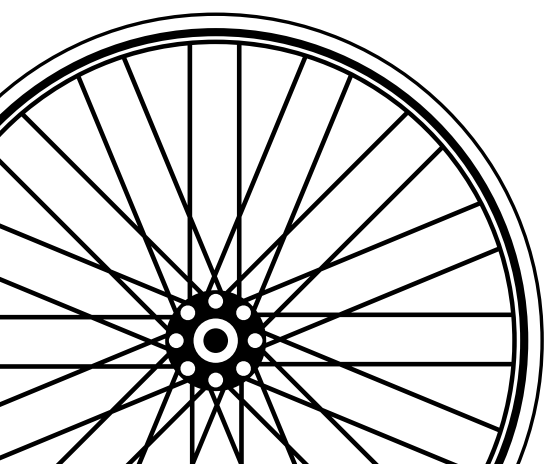
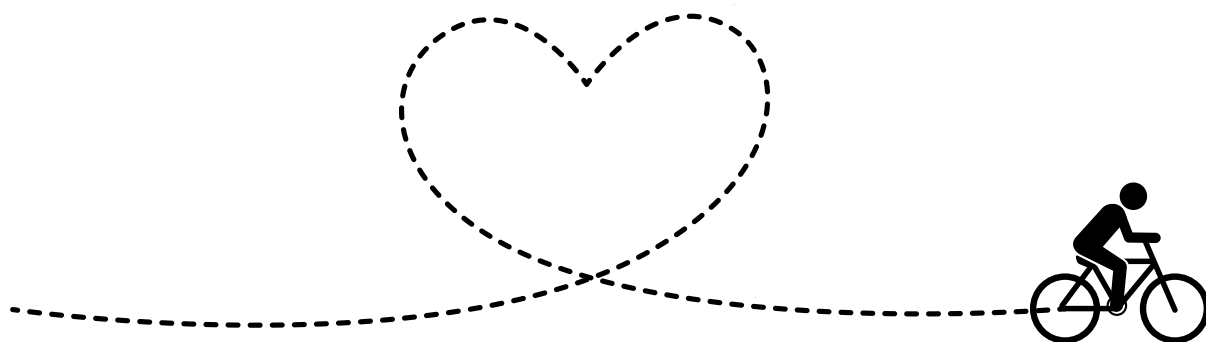
Forudsigelighed kan være en vigtig faktor til fastholdelse og motivation af deltagerne. Fortæl deltagerne, at I cykler i et roligt tempo, og at ruten er planlagt, så alle kan være med. Det er ikke nødvendigt at tale om distance, da 5-7 km for nogen kan virke uoverkommeligt langt. Fortæl i stedet, når I er tilbage, hvor lang dagens rute har været.

Hold jer til det aftalte - dvs. indenfor den aftalte tidsramme og indenfor den distance, der overordnet er meldt ud. Nogle deltagere kan have svært ved at omstille sig.

Planlæg ikke for mange ture ad gangen. Husk at få input til destination, distance og indhold fra deltagerne. På den måde sikrer I, at alle føler sig set og hørt i fællesskabet. Det kan også være, at der er deltagere, der ønsker at bidrage med indhold, kage eller noget helt tredje.

Undervejs i forløbet kan I måske cykle længere. Erfaringer fra Cyklende Fællesskaber er, at distancen øges undervejs og i deltagernes tempo.

Planlæg så meget af ruten som muligt på cykelsti, hvor trafikken er delt mellem cyklister og bilister. Kør så vidt muligt i rolige omgivelser, hvor der er mulighed for at sanse naturen.



## Planlæg turen i fællesskab

Ingen idé er for lille eller for stor, når det handler om destinationer for jeres cykelture. Tænk ikke på distance, terræn mv. for nu. Det vigtige er at få alle ideer nedskrevet. Så kan I senere vende tilbage til dem, hvis I mangler inspiration.

I cykelkaptajnteamet er det vigtigt, at alle får lov til at planlægge en tur, og at de erfarne frivillige hjælper til med opgaven. En fælles brainstorm er et godt udgangspunkt, som I også kan bruge sammen med deltagerne.

### **Brainstorm** -Skriv jeres ideer her-

- 
- 
- 
- 



### 3. Fællesskab og samarbejde

Udgangspunktet for fællesskab og samarbejde er noget, I sammen sætter rammen for. I kan med fordel bruge følgende øvelser til opstartsmøde for cykelkaptajnteamet.

#### Værdien af Cyklende Fællesskaber

I denne øvelse arbejder I med et fælles værdisæt for jeres Cyklende Fællesskab. Det gør I bl.a. ved at fokusere på den gode velkomst og på, hvordan I styrker fællesskabet. I denne øvelse skal I udfylde boblerne hver især. Derefter samler I fælles op. I behøver ikke udfylde alle bobler.

1. Hvad er godt ved et cyklende fællesskab?

- 
- 
- 

2. Hvad gør vores cyklende fællesskaber til et fællesskab?

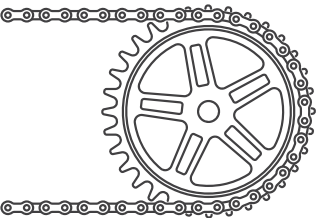
- 
- 
- 

3. Hvad ser jeg frem til ved at være med i cyklende fællesskaber?

- 
- 
- 

4. Opsamling: Hvordan kan vi bruge det, vi lige har talt om, i vores fællesskab?

- 
- 
-



## Veje til det gode samarbejde

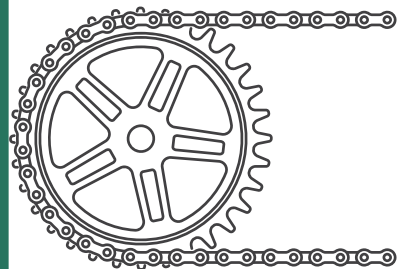
Konflikter eller uenigheder opstår, når vi går fejl af hinanden i vores kommunikation. Det er vigtigt at forventningsafstemme, og at vi hver især får mulighed for at bruge vores ressourcer og spille hinanden gode. Alle har et ansvar for samarbejdet, og det er vigtigt, at vi laver fælles spilleregler.

På en cykeltur opstår der måske dårlig stemning - enten hos den enkelte eller i gruppen. Alle har et ansvar for, at holder en god tone og være ordentlige ved hinanden. Opstår der uenigheder, så se, hvor I kan indgå et kompromis, og vær tydelig i de aftaler og spilleregler, I har aftalt inden cykelturen.

Cykelkaptajnteamet har beslutningskompetence, hvis der opstår uenigheder.

### Gode råd:

- Vær jer selv og accepter hinanden. I har forskellige erfaringer at trække på.
- Hav positive forventninger og tillid til hinanden.
- Hjælp hinanden til at tage ejerskab over de udfordringer, I har indflydelse på.
- Ved behov, skift fokus i samtalen og drej samtalen i ny retning, fx tidligere gode oplevelser, hvad I ser i omgivelserne, eller hvad I er fælles om.



### Den gode velkomst

Det er vigtigt, at alle føler sig ventede og velkomne i Cyklende Fællesskaber. Bliv sammen klogere på, hvordan I sikrer et inkluderende fællesskab. Med udgangspunkt i jeres egne erfaringer med at møde nye mennesker taler I fx om: modtagelse, afslutning og spilleregler.

### Styrk fællesskabet

I et fællesskab har deltagerne brug for at føle sig anerkendt, og de skal have mulighed for at bidrage. Tal om, hvordan I med forskellige greb kan styrke fællesskabet. Fx: hvad får os i godt humør, skal vi arbejde med makkerpar, hvilke opgaver og roller er der i vores fællesskab - og hvordan kan deltagerne byde ind på dem.

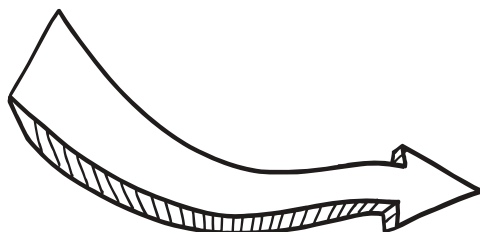
## Forventningsafstemning

Udgangspunktet for et godt samarbejde kan være en forventningsafstemning og nogle rammer for, hvordan I agerer i forskellige situationer. I kan derfor arbejde med jeres egne forventninger og lave "spilleregler" for jeres cyklende fællesskab. Brud de følgende to øvelser.



## Mine forventninger

For at kunne samarbejde godt i et kaptajnteam er det vigtigt at være nysgerrige på hinanden. Det er godt at kende hinandens kompetencer og vide, hvad andre finder udfordrende. Alle bidtager med noget og har brug for hjælp til andet. I øvelsen arbejder I med nedenstående opgaver.



Rammer for vores gode samarbejde

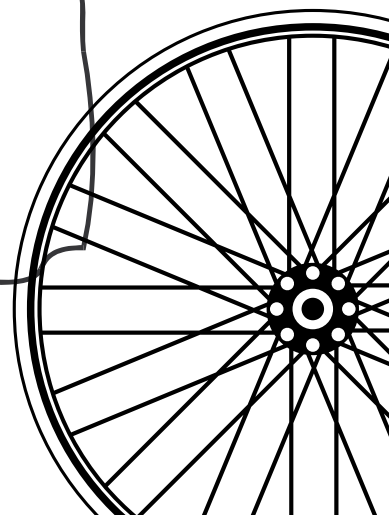
- ★
- ★
- ★
- ★

## Spilleregler

I et fællesskab kommer vi alle med egne normer eller traditioner for, hvordan man opfører sig. Det kan være en god idé at få talt om disse uskrevne regler, så I også kan formidle dem til deltagerne. Reglerne er gensidige og gælder for alle i fællesskabet. Tal fx om mødetid, skal der meldes afbud, må man bruge telefoner under turen osv.

# Vores spilleregler

## i Cyklende Fællesskaber



# Rigtig god cykeltur



Cyklende Fællesskaber er støttet af:

## VELUX FONDEN

Gennemført i 2023-2026 af:



## CYKLIST FORBUNDET