

Cyklende Fællesskaber

Håndbog for Cykelkaptajner



Materialet er udarbejdet i forbindelse med projektet:
Cyklende Fællesskaber - cyklen som redskab til bedre mental trivsel.
Projektet er finansieret af VELUX FONDEN.
2. udgave, marts 2025

Indhold

1. Om Cyklende Fællesskaber.....	s. 4
Cykelkaptajnteamet.....	s. 5
Kompetencekurset for cykelkaptajner.....	s. 6
Deltagere og sikkerhed.....	s. 7
Psykisk og fysisk førstehjælp.....	s. 7
Tavshedspligt, spørgeskema og logbog.....	s. 8
 2. Kom godt i gang med Cyklende Fællesskaber.....	 s. 9
Udstyr til Cyklende Fællesskaber.....	s. 10
Indstil cykelsaddel.....	s. 10
Indstil cykelhjelman.....	s. 11
Vedligehold af cykel.....	s. 11
Giv tegn på cykel.....	s. 13
Færdselsloven for cyklister.....	s. 14
Planlæg cykelturen.....	s. 15
 3. Øvelser, som kan styrke trygheden på cyklen.....	 s. 18
 4. Fællesskab og samarbejde.....	 s. 20
Værdien af Cyklende Fællesskaber.....	s. 20
ABC for mental sundhed.....	s. 21
Forventningsafstemning.....	s. 22
Vores spilleregler.....	s. 23

Dette materiale er udarbejdet til brug i Cyklende Fællesskaber. Projektet er finansieret af VELUX FONDEN og er et samarbejde mellem Landsforeningen af Væresteder og Cyklistforbundet.

I materialet finder I inspiration til at arbejde med det forpligtende fællesskab og planlægningen af cykelture.

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 fællesskabet og klæde jer på til at cykle ud i naturen som en samlet gruppe.

Materialet er udarbejdet i forbindelse med projektet "Cyklende Fællesskaber - cyklen som redskab til bedre mental trivsel" som Cyklistforbundet og Landsforeningen af Væresteder står bag. Metoden gennemføres årligt på fem til syv væresteder med fokus på, at deltagerne opnår øget psykisk trivsel og overskud i hverdagen. I 2024 vurderede 84 % af deltagerne, at Cyklende Fællesskaber havde en positiv påvirkning på deres mentale sundhed, og 92 % af deltagerne vil gerne forsætte med Cyklende Fællesskaber.

Om Cyklende Fællesskaber

Projektet er et samarbejde mellem Cyklistforbundet og Landsforeningen af Væresteder, hvor vi sammen knækker koden til, hvordan cyklen bruges som redskab til bedre mental trivsel. Projektet er finansieret af VELUX FONDEN og løber i perioden 2023-2026.

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 april til september.

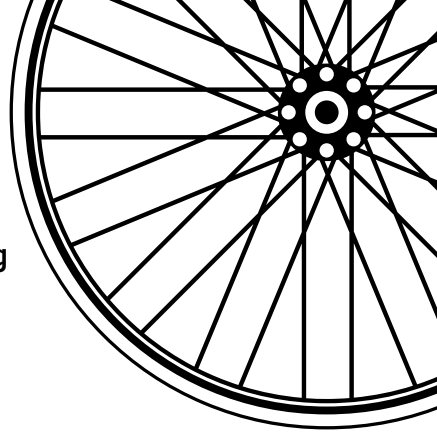
Om Landsforeningen af Væresteder og Cyklistforbundet

Landsforeningen af Væresteder styrker væresteder i det, de er bedst til: at hjælpe socialt udsatte mennesker til et vendepunkt gennem aktiviteter, der skaber fællesskab. Vi har kontakt til dit og 200 andre væresteder og konstruktive fællesskaber i Danmark. Med Cyklende Fællesskaber ønsker vi, at værestederne får mulighed for at etablere nye positive fællesskaber med cyklen som omdrejningspunkt og at give dig en mulighed for en ny rolle som cykelkaptajn. Læs mere her: www.vaeresteder.dk

Cyklistforbundet arbejder for, at alle kan opleve friheden ved at cykle. Vi står bag indsatser, som gør det mere trygt og sikkert at cykle, og som får flere til at vælge cyklen som hverdagens sunde og grønne transportmiddel. Cyklistforbundet har afdelinger i hele landet, som arbejder for at skabe bedre forhold for cyklister lokalt. Læs mere her: www.cyklistforbundet.dk

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 frivillige

med tilknytning til Cyklistforbundet. 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

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.

En tovholder

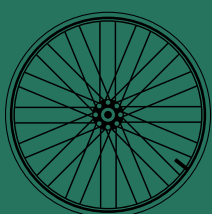
som er medarbejder fra værestedet, som understøtter kaptajnteamets arbejde og løbende motiverer deltagerne til at gennemføre 16 cykelture. Tovholderen er ansvarlig for rekruttering af deltagere til aktiviteten og kan køre med på nogle cykelture, primært i starten af perioden.

Rollen som cykelkaptajn

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.

En cykelkaptajn:

- Samarbejder med teamet 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
- Udfylder logbog efter hver cykeltur

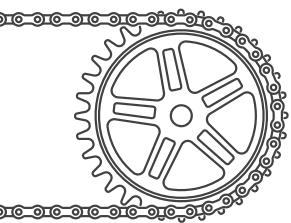


Kaptajnteamet samarbejder om planlægning og afvikling af cykelturene. Efter de planlagte 16 cykelture i Cyklende Fællesskaber kan I sammen aftale, hvordan cykelturene kan fortsættes.

Kompetencekursus for cykelkaptajner

Cyklistforbundet og Landsforeningen af Væresteder klæder kaptajnteamet på til Cyklende Fællesskaber og rollen som cykelkaptajn. Det er vigtigt, at hele kaptajnteamet er til stede på kurset for at give jer de bedst mulige forudsætninger for et godt samarbejde. Til sidst i materialet her findes de materialer, vi skal arbejde med på kurset (kapitel 4, side 18-21).

Kurset afholdes på eller i nærheden af værestedet. Kurset varer cirka to timer, hvor I får viden og færdigheder til at arbejde sammen som team og kan starte planlægningen af de første cykelture.



Veje til det gode samarbejde

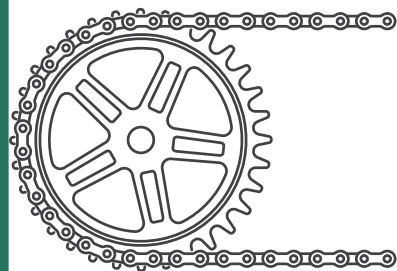
Konflikter eller uenigheder opstår, når vi går fejl af hinanden i vores kommunikation. Det er vigtigt at forventningsafstemme, og at vi hver især får mulighed for at bruge vores ressourcer og spille hinanden gode. Alle har et ansvar for samarbejdet, og det er vigtigt, at vi laver fælles spilleregler.

På en cykeltur opstår der måske dårlig stemning - enten hos den enkelte eller i gruppen. Alle har et ansvar for, at vi holder en god tone og er 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.

Cykelkaptajnerne har beslutningskompetence, hvis der opstår uenigheder.

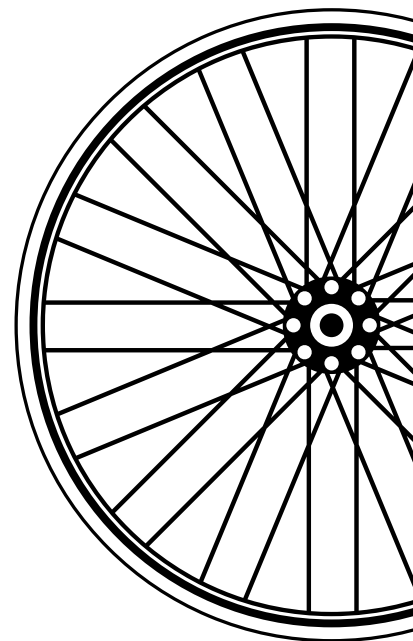
Gode råd:

- 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.



Deltagere

Lysten til at deltage er det vigtigste for at være med i Cyklende Fællesskaber. Vi forventer, at alle deltagere kan cykle på en tohjulet cykel. 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. Deltagere forventes løbende at svare på evaluering i forbindelse med projektets metodeudvikling.



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 vest 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

Standt 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.

Tavshedspligt

Cyklende fællesskaber skal være et trygt rum at deltage i. Derfor har vi tavshedspligt. Det betyder, at du ikke må dele en privat, personlig eller følsom oplysning om en deltager eller en frivillig med andre personer. Det gælder, medmindre den pågældende person har givet samtykke til, at oplysningerne må deles.

Får du brug for at omtale oplevelser, uden der er givet samtykke, skal dette gøres anonymiseret og på et meget generelt plan. Ved tvivl, eller hvis du får oplevelser, som tynger dig, kan du altid kontakte en medarbejder på værestedet.

Læs nærmere omkring tavshedspligt og undtagelser for tavshedspligten, fx afværgepligt og underretningspligt på dette link:

<https://frivillighed.dk/guides/tavshedspligt-i-frivilligt-socialt-arbejde>

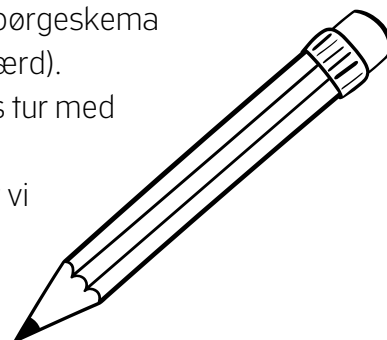


Spørgeskema og logbog

VELUX FONDEN støtter projekter, der udvikler og afprøver nye metoder, der kan give mennesker i mental mistrivsel mulighed for at deltage aktivt i sociale fællesskaber for at forbedre deres trivsel. Derfor skal vi kunne evaluere effekten af Cyklende Fællesskaber.

Det betyder blandt andet:

- Alle deltagere skal forud for deltagelse udfylde et personligt spørgeskema fra VIVE, (Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd).
- En cykelkaptajn udfylder efter hver cykeltur logbog for dagens tur med bl.a. antal kilometer og deltagere
- I løbet af 5.-6. cykeltur kan vi afholde midtvejsevaluering, hvor vi undersøger, om cykelturene skal justeres.
- Til slut besvares et spørgeskema fra projektet og et fra VIVE.



**Udfyld logbogen ved
at scanne QR-koden**

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 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 cykelhjelm og refleksvest og overholder færdselsreglerne (se side 11-12). 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 cykelkaptajner i Cyklende Fællesskaber

"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."

"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."

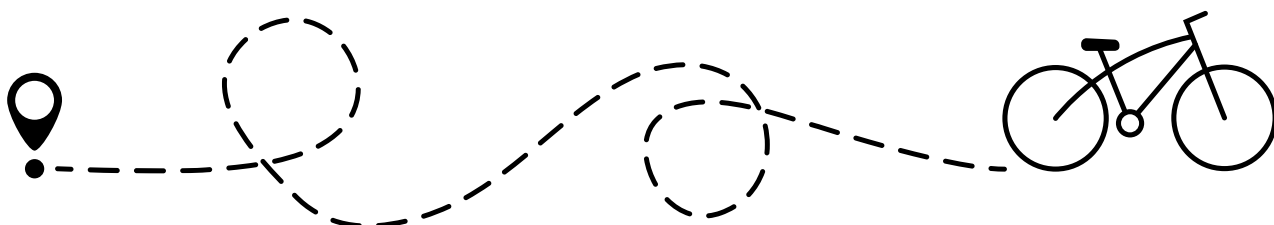
"Husk, som kaptajner, at skiftes til at være for- og bagtrop. Det er godt for motivationen i kaptajnteamet."

Udstyr til Cyklende Fællesskaber

En god cykel er vigtig for cykeloplevelsen. Cyklerne, som bruges i pilotprojektet, er valgt i samarbejde med udvalgte brugere af væresteder.

Cyklerne har 7 gear samt fod- og håndbremses, samt reflekser og ringeklokke. Der er lav indstigning, blød sadel, samt bagagebærer og en cykelkurv, så det er muligt at medbringe fx en drikkedunk og lidt forfriskninger. Der medfølger reparations-kit, cykelhelme og refleksvest.

Tovholderen fra værestedet og cykelkaptajnen fra Cyklistforbundet medbringer egen cykel. Det er værestedets opgave at opbevare cyklerne tilgængeligt og forsvarligt, samt at vedligeholde dem.

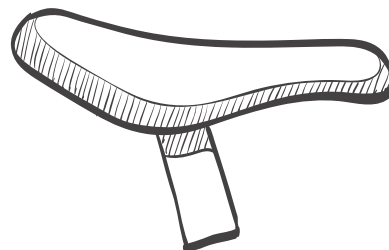


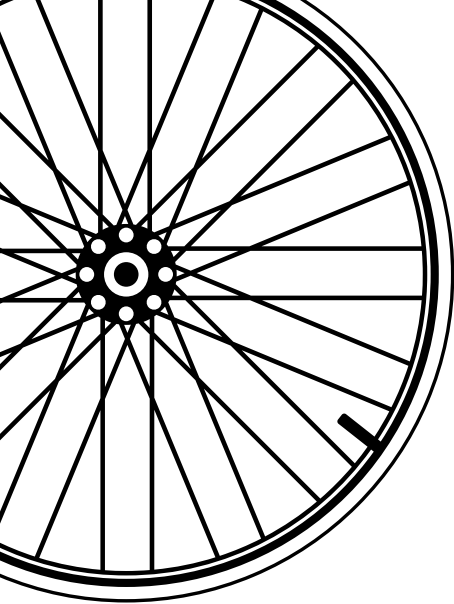
Indstil cykelsadel

Den gode cykeloplevelse handler også om at sidde behageligt. Start derfor med at justere cykelsadlen til den korrekte høje. 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 høje

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.



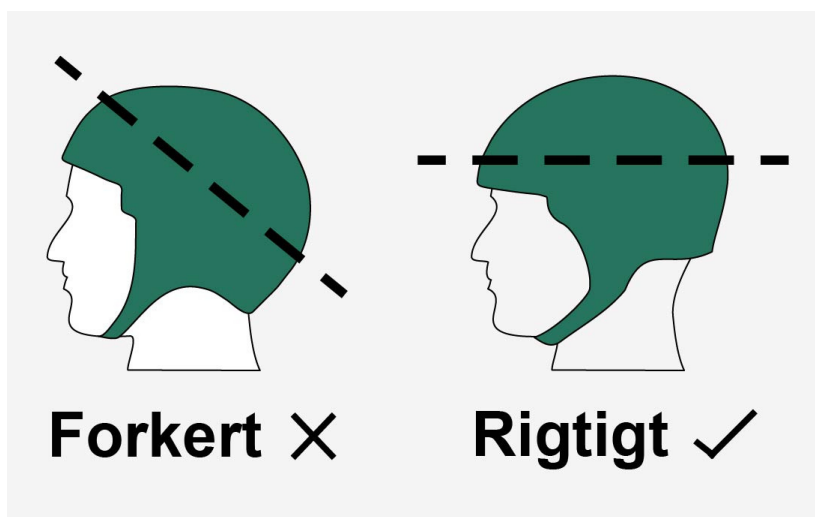


2. Variér kørestilling

Husk deltagerne på jævnlige 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 jævnlige, 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.

Del jeres oplevelser på fx Facebook og
Instagram med #pedalkraft

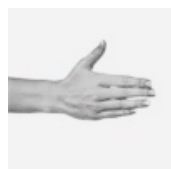
Giv tegn på cykel

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.

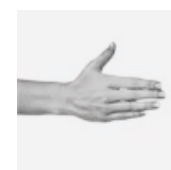


Stop: Når du stopper, rækker du armen op. Vi anbefaler, at du bruger venstre hånd. Den er mest synlig for dine medtrafikanter.

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

§ 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 unødigt ulempe. 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 højresvingsbanen. 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.

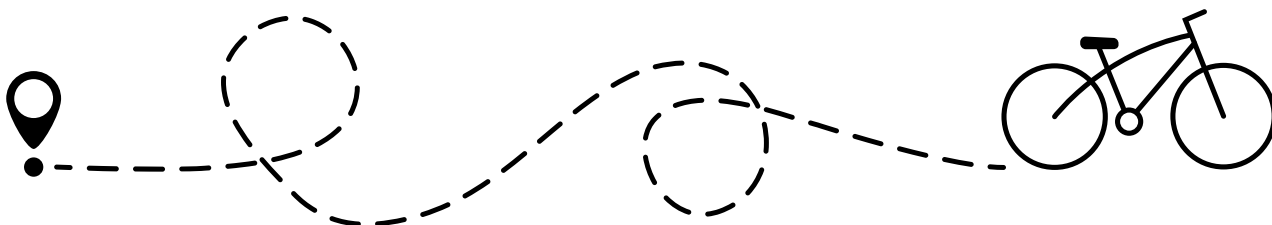
Stk. 2. På en cykel må ikke befordres flere personer, end den er beregnet til. Transportministeren kan fastsætte regler om transport af børn på cykel og personer i påhængsvogn (cykelanhænger) eller sidevogn, herunder regler om indretning af passagerers siddeplads og om cyklistens alder.

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 befordres 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

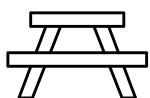
Det kan være sjovt at se sin egen by i et nyt perspektiv. Hvis nogen på holdet kan fortælle lidt om et særligt sted med kulturel eller historisk betydning, er det oplagt at cykle mod sådan en destination. Det kan være den gamle byvold, rådhuset, en bro eller et mindesmærke. Det kan være et forsamlingshus,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

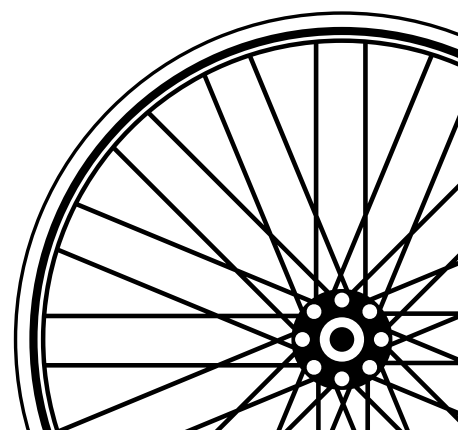
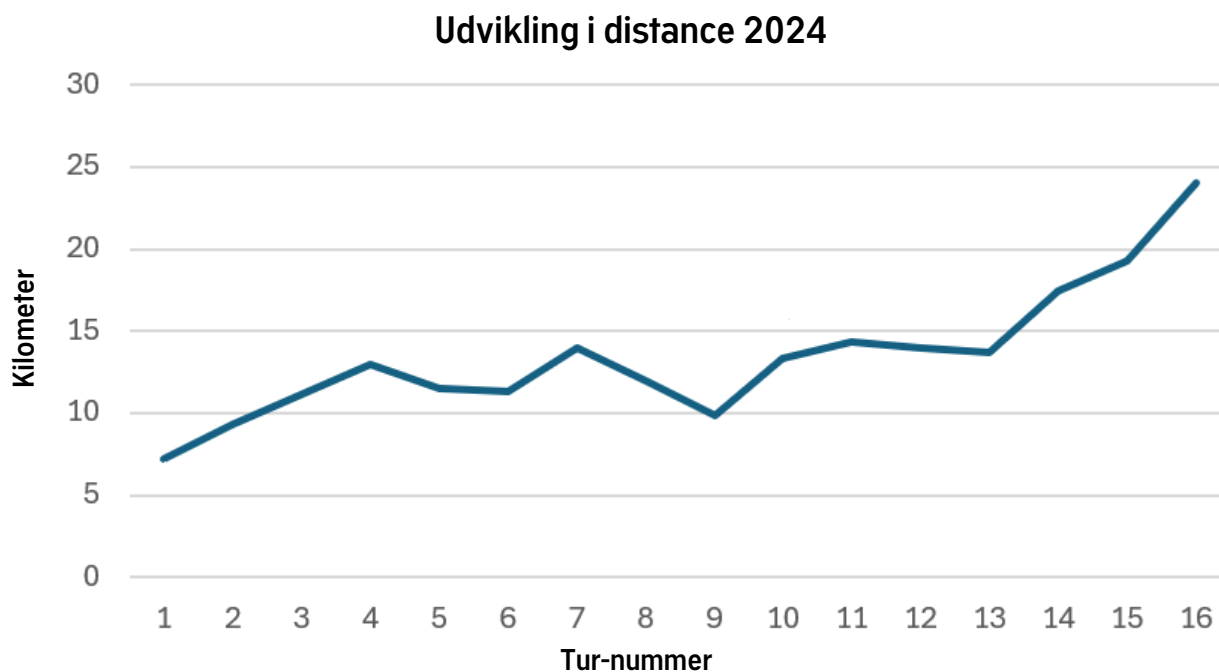
Forudsigelighed kan være en vigtig faktor til fastholdelse og motivation af deltagerne. Fortæl deltagerne, at I cykler i et roligt tempo, og at ruten er planlagt, så alle kan være med. Det er ikke nødvendigt at tale om distance, da 5-7 km for nogen kan virke uoverkommeligt langt. Fortæl i stedet, når 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. Nedenfor kan I se, hvordan udviklingen i distance så ud i 2024.

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

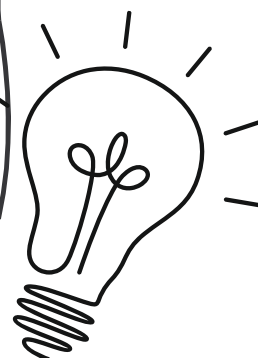
Ingen idé er for lille eller for stor, når det handler om destinationer for jeres cykelture. Tænk ikke på distance, terræn mv. for nu. Det vigtige er at få alle ideer nedskrevet. Så kan I senere vende tilbage til dem, hvis I mangler inspiration.

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

Brainstorm

-Skriv jeres ideer her-

-
-
-
-



3. Øvelser, som kan styrke trygheden på cyklen

Inden den første tur er det vigtigt, at alle deltagere føler sig sikre på cyklen. I finder her en række øvelser, som I kan begynde med, hvis deltagerne er utrygge. Så kan I også få talt om, hvordan I giver tegn/signal til hinanden, og hvordan I kører igennem et kryds mv.

Det er en god idé at lave øvelserne på en lukket plads eller et sted, hvor der ikke er trafik. Det er et godt udgangspunkt for at lære den nye cykel at kende. Spørg gerne deltagerne ind til deres cykelerfaring, og om de føler sig trygge. Spring det over, der ikke giver mening for jer.



Det essentielle: at starte, styre, dreje, bremse og stoppe cyklen

At kunne starte, styre, dreje, bremse og stoppe cyklen er de mest essentielle ting, når man cykler. Sørg for at udfordre deltagerne ved at fortælle dem, at de skal dreje på styret, svinge til både højre og venstre, samt lave bløde og hårde opbremsninger.

– HUSK at deltagerne skal sikre sig, at der ikke kører nogen lige bag dem, da der ellers kan opstå sammenstød. Det er vigtigt for koordineringen, at deltagerne er opmærksomme på, at de har fodbremse og håndbremse. Derudover er det vigtigt, at de føler sig fortrolige med deres bremses, så de altid kan stoppe.

1. At styre og dreje

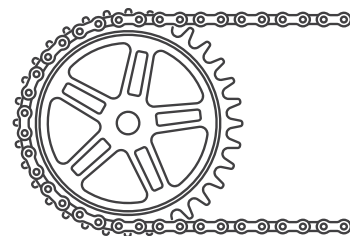
Lad deltagerne cykle rundt i større og mindre cirkler – både højre og venstre rundt. Det vil give dem en fornemmelse af cyklens vægt og tyngde i sving, samtidig med at de vil finde ud af, hvor meget og hvor lidt der skal drejes på styret. Prøv også at lade dem køre i cirkler med både høj og lav fart for at mærke forskellen.

2. Opbremsning: stop og start

Lad deltagerne prøve at bremse op, stoppe og derefter sætte i gang igen. Det er, når deltagerne kører med lav fart, at balancen bliver udfordret mest, og det er derfor også ved start og stop, at det kan være sværest at holde balancen.

3. Udfordringer

Lad deltagerne prøve at køre lige mellem to streger. Det udfordrer deres balance og den rolige hånd. De kan også prøve at køre slalom mellem kegler eller striber på jorden. Det vil udfordre balancen, da deltagerne er nødt til at sænke farten, samtidig med at de vil få brug for bremsesne.



Tegn i trafikken

Det, at skulle vise tegn, kan være en usikkerhedsfaktor for nogle, da man er nødt til at løfte den ene hånd fra styret for at vise tegnet. Derudover er det nødvendigt at kunne orientere sig bagud. Først og fremmest er det vigtigt, at deltagerne føler sig trygge ved at løfte den ene hånd fra styret. Det kan I øve således:

1. Første skridt til tegn

Lad deltagerne prøve forsigtigt at slippe styret let med den ene hånd mens de cykler. De behøver ikke løfte hånden særlig højt eller langt væk fra styret. Det giver en fornemmelsen af at skulle styre cyklen og balancen med en hånd. Husk at lave øvelsen med begge hænder, da man er nødt til at kunne vise tegn med både højre og venstre hånd.

2. At vise tegn

Når deltagerne føler sig trygge ved at slippe styret med den ene hånd, kan I begynde at øve på de forskellige tegn. Det er vigtigt, at alle tegn bliver lavet tydeligt, så bagvedkørende deltagere/andre trafikanter ikke er i tvivl om, hvad der skal ske. Det er derfor også vigtigt, at I rent faktisk udfører den viste handling, hvis I over et sted, hvor der er andre trafikanter.



Orientering

Når man færdes i trafikken, er orientering en af de vigtigste ting at huske. Det er med til at give overblik over situationen, samtidig med at man kan føle sig mere tryk, da man ved hvad der sker rundt omkring. I kan organisere øvelserne, så deltagerne kører efter tur. På den måde kan I hjælpe dem enkeltvis, og det vil give jer det bedste overblik over hver enkelt deltager. Det er også en mulighed at lade deltagerne være sammen to og to, hvor I fungerer som supervisorer. De nedenstående øvelser er skrevet, som var man to og to sammen. Husk at bytte roller undervejs, så begge deltagere prøver øvelserne. Forbered jer ved at skrive nogle ord ned på A4-ark.

1. Aflæs ordet

Få en makker til at stå et sted, hvor det er muligt at cykle lige forbi ham/hende. Makker står med papirer med påskrevne ord i hånden. Når deltager cykler forbi ham/hende, kigger deltager sig tilbage over skulderen og læser ordet højt. På den måde får deltager fornemmelsen af, hvor langt tilbage over skulderen man skal kigge for at få fuldt udsyn, samt hvad det kræver af balance og koordinering at styre cyklen samtidig.

2. Orientering og tegn:

Bagudorientering er ofte kombineret med visning af tegn og en efterfølgende handling. Prøv at kombinere øvelse 1 med STOP-tegnet. Deltager kører forbi sin makker, orienterer sig bagud, aflæser ordet, giver tegn til at stoppe og bremser herefter op. Ved at kombinere orientering med tegn, udfordres balancen ved at fjerne fokus fra vejen foran. Prøv også at kombinere med tegnet for højre- eller venstresving og derefter dreje til den angivne side.

4. Fællesskab og samarbejde

Udgangspunktet for fællesskab og samarbejde er noget, vi sammen sætter rammen for. Vi arbejder med de følgende øvelser som en del af kompetencekurset for cykelkaptajner.

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 er der fælles opsamling. 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?

-
-
-

ABC for mental sundhed¹

Med baggrund i ABC for mentalt sundhed arbejder vi ud fra tre principper:

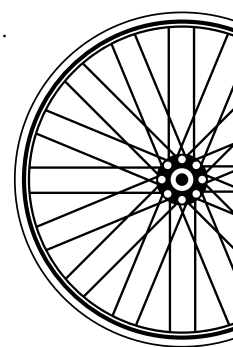
- 1 **Gør noget aktivt** —————> **Vi cykler og får motion**
- 2 **Gør noget sammen** —————> **Vi får nye oplevelser sammen med andre**
- 3 **Gør noget meningsfuldt** —————> **Vi får luft til hovedet og kommer ud i naturen**

Vi skal arbejde med to forskellige øvelser, som præsenteres nedenfor. Formålet med øvelserne er at skabe de bedste rammer for det cyklende fællesskab, så det kan være med til at styrke den mentale sundhed hos deltagerne.



Den gode velkomst

Det er vigtigt, at alle føler sig ventede og velkomne i Cyklende Fællesskaber. Vi skal sammen blive klogere på, hvordan vi sikrer et inkluderende fællesskab. Med udgangspunkt i vores egne erfaringer med at møde nye mennesker taler vi bl.a. om: modtagelse, afslutning, spilleregler mv. Til øvelsen hører nogle spørgsmålskort, som I får på kompetencedagen.



Styrk fællesskabet

I et fællesskab har deltagerne brug for at føle sig anerkendt, og de skal have mulighed for at bidrage. Vi skal i denne øvelse undersøge, hvordan vi med forskellige greb kan styrke fællesskabet. Med udgangspunkt i vores egne erfaringer med at deltage i forskellige fællesskaber taler vi bl.a. om: 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. Til øvelsen hører nogle spørgsmålskort, som I får på kompetencedagen.

1: ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats, der retter sig mod hele befolkningen – for mental sundhed vedrører os alle. ABC anlægger et positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed, så det ikke alene omfatter risici for sygdom, men også omfatter alt det, der fremmer trivsel og styrker os som mennesker.
<https://psy.ku.dk/abc/hvad-er-abc/>.



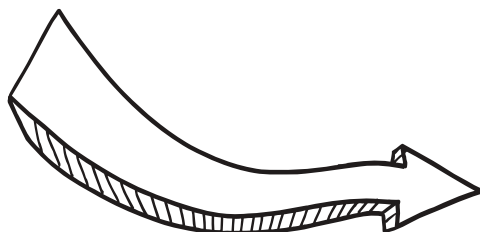
Forventningsafstemning

Udgangspunktet for et godt samarbejde kan være en forventningsafstemning og nogle rammer for, hvordan vi agerer i forskellige situationer. Vi skal derfor arbejde med vores egne forventninger og lave "spilleregler" for jeres cyklende fællesskab. De følgende to øvelser gennemgår vi på kompetencedagen.



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 vi med nedenstående opgaver.



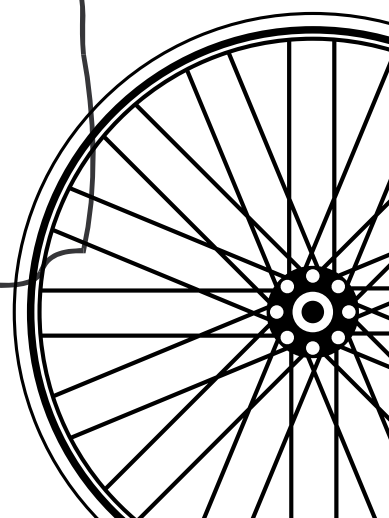
Rammer for vores gode samarbejde	
★	
★	
★	
★	

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. Vi arbejder med spillereglerne på kompetencedagen.

Vores spilleregler

i Cyklende Fællesskaber



Rigtig god cykeltur

