



HÅNDBOG

Cykeltræning

Til dig der er instruktør i
cykeltræning eller dig, der overvejer at
opstarte cykeltræning i dit lokalområde

“Jeg føler mig
lykkelig, når jeg
cykler. Jeg føler
mig som en fugl”.



Indhold

Forord	5
Hvorfor cykeltræning?	6
Opstart af cykeltræning	8
Behovsafdækning	8
Økonomi	8
Fysiske rammer	8
Materiel/udstyr	9
Valg af cykler	10
Øvrige materialer og udstyr til cykeltræning	12
Holdstørrelse	12
Cykeltrænerne	12
Rollen som instruktør	12
Tilrettelæggelse af den gode cykeltræning	14
Starttidspunkt, sæsoner og optag	14
Rekruttering af kursister/annoncering til målgruppen	14
Motivationer for at lære at cykle	15
Information og forventningsafstemning med nye kursister	15
Påklædning	15
Navneskilte	16
Fastholdelse til kurset er gennemført	16
Brug af politi i cykelundervisningen	17
Deltagernes børn	17
Udlån af cykler til kursisterne	18
Selve træningen og kursistens læringsproces	20
Indstilling af cyklerne	20
Pauser	20
Opvarmning	21
Progression/moduler i cykeltræningen	21
Hvis uheldet er ude..	24
Sæsonafslutning	24
Fastholdelse af den gode vane	25
Tidligere kursister som kommende instruktører	25
Bilag	27
Bilag 1: Udgiftsposter til opstart af cykeltræning	27
Bilag 2: Træningsprogram/progression	28
Bilag 3: Eksempel på lånebevis til cykel	29
Bilag 4: Forslag til diplomer	30



Forord

Denne håndbog er lavet til dig, der er instruktør i en cykeltræning eller dig, der overvejer at opstarte cykeltræning i dit lokalområde. Formålet med håndbogen er at give dig et indblik i, hvad det kræver at opstarte cykeltræning, og hvordan en cykeltræning kan foregå. Håndbogen kan derfor både benyttes som en introduktion og som et opslagsværk, som du kan benytte dig af fra tid til anden. Den tager udgangspunkt i de erfaringer, vi har høstet i Røde Kors, men vi tror og håber at de også kan være aktuelle i mange andre sammenhænge.

Cykeltræningen i Røde Kors er åben for alle (voksne), der er interesserede i at lære at cykle, men deltagerne er altovervejende kvinder med flugt- eller indvandrerbaggrund.

I nogle dele af verden er cykling ikke et normalt fænomen, og cykling anses som socialt uacceptabelt for kvinder. Nu er de midlertidigt kommet til et land, hvor cykling er helt almindeligt for begge køn og desuden et krav i en del af de jobs, som mange af kvinderne på længere sigt arbejder hen imod at få. Cyklen er derfor meget mere end et transportmiddel; den er med til at sætte kraft på vejen ind i et nyt lokalsamfund og kan for nogle fungere som et skub i retningen mod beskæftigelse.

Håndbogen er skrevet med fokus på denne målgruppe. Det betyder dog ikke, at cykeltræning med andre målgrupper ikke kan have gavn af de fremgangsmåder, som beskrives i bogen.

Hvis man ser på længden af denne håndbog, kan man få fornemmelsen af, at det er utroligt svært at lære andre at cykle. Heldigvis er det i virkeligheden ikke sådan. I Røde Kors har vi lært voksne at cykle i mindst 20 år uden en håndbog som denne. Vi håber dog alligevel, at håndbogen kan være med til at forbedre træningen og til at inspirere andre til at sætte nye cykeltræninger i søen.

Husk på at alle cykelkurser er forskellige og afhænger af både de frivillige og kursisterne. Denne håndbog rummer en masse anbefalinger, hvor ikke alle nødvendigvis passer til netop jeres aktivitet, samt fysiske- og sociale rammer. I kan derfor blot bruge dem som inspiration og i den udstrækning, der giver bedst mening for jer.

Denne håndbog er et opslagsværk, der ikke skal læses fra ende til anden og tager udgangspunkt i Røde Kors' cykelkurser, men henvender sig til alle som ønsker at opstarte cykeltræning for voksne såvel som dem som allerede har cykelkurser, men som har brug for inspiration.



Hvorfor cykeltræning?

Cykeltræning er en aktivitet, som er sjov og god for både brugere og frivillige. Den er konkret, da der er en direkte motivation og et resultat, som ikke er til at overse. Samtidig fremmer cykeltræning alle 5 psykosociale elementer:

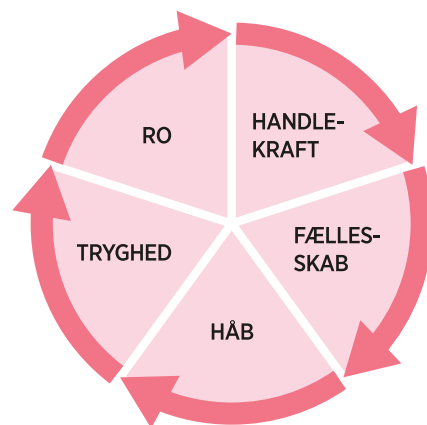
Handlekraft: Tilegnelse af cyklekompetencen kan for nogen, særligt etniske minoritetskvinder, give en mere selvstændig hverdagsmobilitet, hvilket står i modsætning til brugen af offentlig transport eller som passagerer i bilen med familiemedlemmer bag rettet. Cyklen som transportmiddel muliggør altså, at de selv kan bestemme, hvor de skal transportere sig hen.

Fællesskab: En plads i cykelfællesskabet giver deltagerne mulighed for at tage del i tidligere utilgængelige aktiviteter, som f.eks. et smut i skoven, en tur forbi bekendte, noget rekreativt eller generel forbedring af deres livskvalitet.

Håb: På nogle velfærdsuddannelser (eks. social- og sundhedshjælper eller -assistent) kræves det, at man kan cykle, for at man kan få tildelt en praktikplads. I andre jobs er cyklen også det mest anvendte transportmiddel. Tilegnelsen af cykelkompetencen giver således et håb om bedre beskæftigelsesmuligheder, levevilkår samt bedre kondition.

Tryghed: Mange af vores kursister har dårlige erfaringer med at have prøvet at lære sig selv at cykle. Det har gjort, at mange af dem føler sig nervøse og utrygge ved at skulle forsøge igen. Det at være en del af et cykelkursus kan afhjælpe deres usikkerhed, og kan desuden bidrage til at få optrænet deres manglende kropslige erfaring med at finde balancen på to hjul. Dette kan medvirke til en øget tryghed ved den almene trafikikkerhed og en følelse af at blive en del af fællesskabet på cykelstien.

Ro: Det, at du som instruktør er en sikker støtte, og at du følger kursisten i at mestre en uvant situation, giver ro og sikkerhed for kursisten, der ellers kan opleve det at skulle lære at cykle som en meget stressende tilstand at være i.



"Andre kvinder på min alder er afhængige af deres mænd. Jeg vil gerne lære at cykle. Det giver frihed fra min familie. Hvis min mand ikke har tid, så cykler jeg selv."



Opstart af cykeltræning

Behovsafdækning

Det er næsten overflødigt at sige, at cykeltræning for voksne kun er relevant, hvis det er efterspurgt. Til at starte med kan det udtalte behov være meget småt (pga. manglende viden om tilbuddet), men det kan hurtigt vokse sig større, efterhånden som nye cyklister fremviser deres kompetencer til andre i målgruppen.

Det første ønske om at lære at cykle, kan komme fra mange forskellige steder:

- Deltagere i nogle af jeres andre integrationsaktiviteter
- Kommunens beskæftigelses- og integrationsindsatser, der møder målgruppen
- Kommunale sundhedsplejersker, familiekoordinatorer eller andre fra socialforvaltningen
- Uddannelsesinstitutioner (særligt SOSU-skoler), hvor cykelkompetencen er et krav
- Sociale helhedsplaner, andre civilsamfundsorganisationers indsatser for målgruppen mm.

Inden I beslutter at bringe en ny cykeltræning til verden, skal I også undersøge, om andre organisationer allerede har et lignende tilbud i området. Det er også en god idé at undersøge, om det er "normalt" at cykle i området - her spiller blandt andet byens størrelse og adgangen til offentlig trafik en rolle.

Økonomi

Det kræver en del økonomi at starte en cykeltræning. Der skal anskaffes mange nye cykler og forskelligt udstyr såsom hjelme, kegler mm. **Bilag 1**, rummer en oversigt over indkøb for opstart af aktiviteten.

Udover opstartsomkostningerne rummer en cykeltræning også løbende udgifter til:

- Reparationer/vedligeholdelse af cyklerne
- Anskaffelse af nyt udstyr
- Forplejning under træningerne
- Markering af sæsonafslutninger
- "Forkælelse" af cykeltrænere

Disse midler vil ofte kunne dækkes af overskuddet fra de lokale genbrugsbutikker eller via kommunale § 18 midler, der går til lokale, sociale organisationers aktiviteter for udsatte målgrupper. I mange kommuner er der derudover en række lokale puljer og - fonde, som man kan søge.

Når I skal ud for at købe nye materialer, kan I med fordel huske at fortælle om det gode formål og projektet, som I har gang i, da dette med høj sandsynlighed kan medføre, at I kan få en god rabat.

Fysiske rammer

En cykeltræning kræver blot en træningsbane, nem adgang til (let) trafik og et cykelskur.

Jeres cykeltræningsbane skal være stor nok til at cyklerne kan komme op i fart, at I kan lave forskellige øvelser, og at kursisterne ikke kører ind i hinanden. En skolegård, en tom parkeringsplads eller et større asfalteret område er derfor ideelt til formålet.

En anden overvejelse omkring kursusstedet er afskærmning fra omverdenen (eksempelvis fra tilfældige forbipasserende og nysgerrige naboer). Mange kursister finder det både svært og grænseoverskridende at lære at cykle, så I kan med fordel undgå, at der er for mange tilskuere til cykelundervisningen.



Det kan også være en fordel, hvis der er stisystemer og let trafik tæt på træningsbanen, som I kan benytte, når I efterhånden skal have kursisterne ud på tur. At komme direkte fra træningsbanen ud på hovedgaden eller landevejen kan være et alt for stort skridt for kursisterne. Hvis jeres træningsbane ligger netop dér, kan I trække cyklerne eller på anden vis starte et mere stille sted, når kursisterne skal videre fra træningsbanen.

Der er desuden brug for et aflukket rum/garage/skur/container, hvor cykler, hjelme og andet udstyr kan opbevares, når I ikke træner. Det skal meget gerne være tæt på træningsbanen, og det skal være enkelt og hurtigt at trække cyklerne frem. Rummet skal kunne låses, og I kan med fordel opsætte en nøgleboks, så I ikke behøver at overdrage nøglen til den ansvarlige for næste træning.

Det er også vigtigt, at der er et sted, hvor kursisterne og de frivillige har toiletfaciliteter og mulighed for at få noget at drikke (vand, the og/eller kaffe).

Enkelte undervisningssteder er så privilegerede, at de har flere typer af øvearealer at vælge imellem. Dette kan for eksempel være et græsområde til de indledende øvelser, et ugeneret og trafikfrit område til de næste, og desuden et område med meget begrænset trafik til de første trafikøvelser.

Nogle har været så heldige, at cykeltræningen kunne

afholdes i en nedlagt fabrikshal og andre kan være i parkeringskældre eller lignende, hvilket har betydet, at de har kunnet afholde træninger i alt slags vejr.

Materiel/udstyr

Det er svært at lære at cykle som voksen, så det er vigtigt, at udstyret er i orden.

Det er fristende at forsøge at klare sig med billige eller brugte cykler, men det medfører en masse unødigt arbejde for de frivillige med at efterspænde sadel, styr og andet på cyklerne, hvilket kan fjerne tid og fokus fra træningen.

På baggrund af dette anbefales det, at hvis I på nogen måde kan få råd til at købe, låne eller leje nyere cykler af god kvalitet, er det bedst at gøre dette. Hvis økonomien kun rækker til billige og/eller brugte cykler, er det en klar anbefaling, at reparation og vedligehold er en selvstændig aktivitet og altså ikke en del af selve træningen.

Hvis I alligevel køber brugte cykler, skal I huske at tjekke stelnummeret på politiets hjemmeside for at være sikker på, at cyklen ikke er meldt stjålet. Vi anbefaler derudover, at I benytter "Blanket til brug ved privat handel med cykler og knallerter" fra Det Kriminalpræventive Råd til at bekræfte salget (og dets lovlighed).

Valg af cykler

Det er en god ide at have cykler i forskellige størrelser, så der er noget at vælge imellem, og så kursisterne kan bruge netop dén cykel, der passer bedst til deres fysiske størrelse og ind i deres progression. Det kan derudover være en fordel at have en række specialcykler til rådighed, som kan hjælpe kursisterne med at træne balance, brug af pedaler og bremsning.

For ikke at bruge for meget tid under træningen på at tilpasse sadlens højde, anbefaler vi, at der monteres hurtigspændere (quick release) på alle cykler. Den uvante cyklist kan få meget ondt af at sidde på en for hård sadel, så vælg gerne bløde modeller hvis I kan eller hav nogle sadelbetræk parat.

Det kan også være en fordel at have to sæt nøgler til hver cykel, og desuden lave en form for farve- eller symbolmarkering mellem nøgle og dertilhørende cykel, for at I nemmere kan finde cyklerne frem og hurtigere starte træningen.

Cykel med lav indstigning

Det bedste bud på en cykel til cykelundervisning for voksne er en traditionel damecykel med lav indstigning, alternativt en foldecykel med stor spændvidde i sadelhøjde.

I får brug for cykler i almindelig voksenstørrelse og et antal små dame- eller store pigecykler, så kursisterne kan have begge fødder fladt på jorden, når de sidder på sadlen. For mange af kursisterne er det første gang, at de sidder på en cykel, og deres følelse af tryghed er derfor meget vigtig at værne om, for at cykeltræningen kan blive en succes.

Cykler med lav indstigning gør det derudover nemmere at træde ind over stellet uden at skulle løfte benet for højt, hvilket kan være en udfordring, hvis man ikke er vant til at holde balancen på cykel.

Specialcykler og cykeludstyr

Der er mange facetter, man skal mestre for at kunne cykle. Ved at indkøbe en række specialcykler kan I træne et eller

flere af elementerne, uden at kursisterne samtidig skal koncentrere sig om de øvrige elementer af den samlede cykelkompetence.

Trehjulere

Erfaring viser, at ladcyklen ikke letter overgangen til tohjulet cykel i forhold til balance og frygten for at falde. Dog kan en cykel med tre hjul hjælpe kursisten med at øve sig på at dreje pedalerne den rette vej, at starte og stoppe samt orientere sig uden at skulle tænke på balancen.

Når I skal ud i trafikken og snakke om færdselsregler, kan en enkelt deltager sidde i laddet, mens en underviser cykler. På den måde kan kursisten se trafikken fra cyklistperspektivet uden at skulle fokusere på balance osv.

Det er rent køreteknisk lettere at cykle på en trehjulet cykel med to forhjul, da den giver bedre mulighed for at justere balancen med kroppen og fordi positionen på cyklen minder mere om en tohjulet. Ud over balanceelementet, er en seniorcykel og en ladcykel lige gode til træningen – men mon ikke jeres kursister foretrækker at ligne en børnefamilie frem for en pensionist?

El-cykler

Cykler med motor kan være et godt alternativ for personer med dårlige knæ og hofter eller færre kræfter. Ansatte i hjemmeplejen tilbydes også el-cykler fordi de ofte skal cykle langt. Det er derfor nødvendigt for nogle kursister at kunne cykle på en el-cykel, men introducer dem ikke for tidligt i træningen (før kursisten er helt sikker på en almindelig cykel) og start på laveste assist-niveau.

At have motorens kraft med sig på et instrument, man ikke har lært at tøjle endnu, kan nemlig være rigtig farligt. En af de helt store forskelle fra en almindelig cykel uden motor er, at elcyklen er væsentlig tungere, og at dårlig balance derfor bliver tydeligere.

Løbehjul til voksne

For kursister der har særligt store udfordringer med at finde balancen, kan et løbehjul være en god start; de får hurtigt en succesoplevelse og kan let "træde af", hvis



"Det er sundt at cykle, og jeg bliver glad."

balancen alligevel driller. Samtidigt er løbehjulet godt til at give den kropslige forståelse af, at en højere fart i virkeligheden kan give en bedre balance (den gyroskopiske effekt).

I kan med fordel bruge løbehjul med store hjul, da disse ikke sidder fast mellem brosten og andet. Disse giver samtidig også den bedste kraftoverførsel og mindre friktion, end løbehjul i mindre størrelse gør.

Små cykler uden pedaler

Til den videre balancetræning behøver de utrænede kursister en gå- eller løbecykel, hvor de kan nå jorden med flad fod på begge sider.

Det er svært og dyrt at skaffe løbecykler i voksenstørrelse, så det bedste alternativ hertil er at tage pedalerne af en teenage-cykel (omkr. 24 "). Pigecyklar er bedst, da man på disse let kan træde over midterstangen (overrøret).

Støttehjul

Det er ikke nemt at finde støttehjul til voksencykler, som er stærke nok til at holde en fuldvoksen person. Samtidig ændrer balancen i cyklen sig markant, og selv for rutinede cyklister, kan disse være svære at køre på. Af denne grund vil vi ikke anbefale brug af støttehjul. Støttehjul til voksencykler kan desuden ikke fås i normale cykelforretninger, men skal købes i specielle hjælpemiddelforretninger.

Biketrainers eller kondicykel

Nogle kursister har svært ved at huske, hvilken vej pedalerne skal dreje efter bremsning, og andre (måske de samme) mangler benmuskler. En biketrainer eller kondicykel kan være med til at træne begge ting, uden at man skal tænke på balancen. I skal vælge en løsning, der har fodbremse, hvor belastningen kan justeres, og som ikke er for tung, så den nemt kan transporteres fra opbevaringsrummet til træningsområdet.



Øvrige materialer og udstyr til cykeltræning

Der skal være hjelme til alle kursister og derudover også trafikveste, som kursisterne skal have på, når I cykler i trafikken. Nogle af kursisterne bærer tørklæde om hovedet eller kan have flettet hår, så I kan få brug for cykelhelme i meget store størrelser. I **bilag 1** har vi lavet en liste over alle de ting (store som små), som vi regner med, at I får brug for.

Holdstørrelse

Det vil meget hurtigt vise sig, at kursisternes progressioner er forskellige, da de alle kommer med forskellige forudsætninger, og dermed også udvikler cykelfærdigheder i vidt forskellige tempi.

Vi anbefaler, at I som udgangspunkt sigter efter et hold med 10-20 kursister. Derefter kan holdet altid gøres større, hvis I har nok udstyr og frivillige til det. På et stort hold vil der være flere med samme niveau. Her kan I overveje at niveauopdele holdet, og eksempelvis tage alle de "let øvede" med på en cykeltur, mens nybegynderne "bliver hjemme" på træningsbanen.

Som aktivitetsleder eller frivillig er man ikke altid selv herre over, hvor stort cykelholdet bliver; der kan være eksterne samarbejdspartnere, der pludseligt henviser mange deltagere, og tilbuddet kan desuden rygtes (positivt) blandt kursisternes bekendte og meget andet.

En tommelfingerregel er, at en træning max. har 3 kursister pr. træner. Dog kan der være omstændigheder, der gør, at I må acceptere flere kursister pr. underviser på trods af, at det ikke er så optimalt.

Hvis I alligevel ender med at mangle frivillige, vil kursisterne ganske sikkert gerne hjælpe til med alt det praktiske og være med til at støtte hinanden på træningsbanen. Derudover er der en stor glæde i at opmuntre hinanden, hvilket kan medvirke til en øget følelse af succes for den enkelte kursist. Jo tættere kursisterne er på at mestre cyklen, des færre undervisningskræfter behøver I.

Cykeltrænerne

Som frivillig cykeltræner er det ikke vigtigt, hvor hurtigt eller langt man selv kan cykle. Det er selvfølgelig afgørende, at man selv kan cykle, men bortset fra det er det de pædagogiske evner, der er i højsædet.

Man skal gerne have erfaring med eller lyst til at undervise og formidle, have god kropsforståelse og besidde en stor portion tålmodighed.

I færdselsundervisningen er det afgørende at kursisten og cykeltræneren taler samme sprog (eller at en med-kursist oversætter). Derfor kan det være en fordel, hvis nogle cykeltrænere er tosprogede. Der er behov for en mangfoldig gruppe af frivillige, så I derved kan matche kursister og instruktører bedst muligt.

Det kan derudover være en fordel at have en frivillig, der har hænderne skruet ordentligt på, så I selv kan lave småreparationer og tilpasninger af cyklerne.





Rollen som instruktør

Som cykeltræner skal du vejlede, støtte og motivere kursisterne. Jeres kursister er sandsynligvis anspændte og vejer mere end børn, der skal lære at cykle. Det kan derfor være meget belastende for trænerens krop at gå ind og tage fra, når kursisten kommer ud af balance. Dette er godt at understrege for kursisterne, som ofte appellerer til, at træneren skal "holde dem". Udover at være hårdt for den frivillige, kan det også give kursisten en falsk tryghedsfølelse, hvis de bliver "holdt" og støttet for meget, da det kan forhindre dem i selv at lære at finde balancepunktet i cyklen. Hvis det alligevel er nødvendigt, kan du overføre tryghed til kursisten ved en let berøring (spørg

kursisten på forhånd om det er i orden). Derudover kan kropsnærhed og udenomssnak ("Hvor mange børn er det nu du har? Hvor gamle er de?" el.lign.) være med til at få kursisten til at slappe af og flytter fokus fra bekymringen fra at vælte. Men anbefalingen er, at kursisten selv skal holde balancen og selv drive cyklen fremad.

Det er et større problem for kursisten at beholde fødderne på pedalerne end at søge fast grund under fødderne så risikoen for at vælte er minimal. Selvom det heldigvis er uhyre sjældent, at kursisterne får mere end småskrammer, er det en god ide, at trænerne gennemgår et første-hjælpskursus.



"Jeg vil gerne lære at cykle, fordi det så er nemt at købe ind. Jeg har ikke bil. Med cyklen er det let at aflevere børn på skolen."

Tilrettelæggelse af den gode cykeltræning

Starttidspunkt, sæsoner og optag

Langt de fleste cykeltræninger har en forårssæson i april, maj og juni, og en efterårssæson i august, september og oktober. Hvis både frivillige og kursister har mod på det, kan I også fortsætte hele sommeren.

Det kan være en fordel, hvis I har adgang til indendørs træningsfaciliteter, så træningen ikke behøver at lukke ned for vinteren. Alternativt kan vinteren bruges til teoriundervisning, eller også kan I vælge at holde vinterlukket.

Valg af ugedag og mødetidspunkt kan afhænge af, hvad der er muligt, og hvad der passer ind for kursisterne, de frivillige og jeres øvrige samarbejdspartnere. De fleste eksisterende træninger ligger enten søndag formiddag eller på en hverdageftermiddag.

Hvis I samarbejder med en uddannelsesinstitution, som henviser kursister, giver deres skoleskema også en naturlig afgrænsning for, hvornår jeres cykeltræning kan ligge.

Vi anbefaler, at træningerne er af 1½ til 2 timers varighed, og at de finder sted 1-2 gange om ugen.

Det er selvfølgelig meget individuelt, hvor hurtigt man lærer at cykle. En grundregel er, at det tager omkring 10 træningsgange – og gerne i sammenhæng, så man ikke når at glemme, hvad man har lært - at lære at cykle.



”Når du har cyklen og går på den alle steder, så træner du samtidig”.

Der er både ting, der taler for at alle kursister starter på en gang og ting, der taler for at I har løbende tilstrømning af nye kursister.

Det er nemmere for jer at planlægge de første træningsdage, hvis alle kursister starter samtidigt. Et samlet optag vil også hjælpe på, at langt de fleste vil have lært at cykle ved sæsonafslutning. Dog er det vigtigt at pointere, at det for mange har stor betydning at starte, så snart motivationen opstår, og at man som kursist altså ikke skal vente i op til et halvt år på at den nye sæson starter. Derudover vil I opleve, at der er et naturligt frafald af kursister hen over sæsonen. Af denne grund kan I komme til at ende med et meget småt hold, hvorfor det kan være en fordel, hvis I får flere nye kursister løbende hen over sæsonen. Løbende optag åbner også op for, at de frivillige specialiserer sig i enkelte dele af cykelkompetencen, som de træner igennem hele sæsonen med de kursister, der er nået til netop det trin.

Rekruttering af kursister/ Annoncering til målgruppen

Mange kursister hører om cykelkurserne fra familie, venner eller andre i deres netværk. Andre opdager det ved, at en nabo eller bekendt, der ellers ikke kunne cykle, pludseligt kører forbi på to hjul, eller ved at de giver dem en informationsfolder. Netværkskommunikation og ”cyklende budbringere” er de primære måder, hvorpå I kan nå ud til nye kursister. Hvis et cykelkursus er velfungerende, skal de deltagende kursister nok sørge for at få reklameret for kursets eksistens. På baggrund af dette er det generelt ikke noget problem at få fyldt et cykelhold op.

I nogle tilfælde kan det dog alligevel være nødvendigt at reklamere lidt mere for tilbuddet. Det kan være opslag på sociale medier eller f.eks. på biblioteker, i supermarkeder eller beboerhuse, da mange fra målgruppen ofte færdes her.

Derudover kan I få andre med kontakt til målgruppen til at dele informationsfoldere ud for jer. Det kan eksempelvis være:

- Social- og Sundhedsskoler
- Boligforeninger og boligsociale helhedsplaner
- Sprogskoler
- Jobcentrenes integrationsteam
- Inklusionsklasser (hvor de potentielle kursisters børn går i skole)
- Praktiserende læger og sundhedsansatte i kommunen
- Kommunens uddannelseskonsulent
- Andre lokale foreninger, der har indsatser for målgruppen

Motivationer for at lære at cykle

Når I reklamerer for jeres gode tilbud, kan I fremhæve alle de gode sidegevinster, man kan få af at cykle. Tidligere kursister, har bla. nævnt disse grunde til at de ville lære at cykle:

- **Cykling kan give bedre økonomi**

Man kan spare på billetter til offentlig transport eller udgifter til egen bil - selvom der selvfølgelig er anskaffelses- og vedligeholdelsesudgifter til en cykel.

Flere fremhæver også cyklings betydning for beskæftigelse som helt central - mange kommuner har nemlig et krav om at SOSU-personalet skal kunne cykle.

- **Cykling kan fremme selvstændigheden**

Når man kan cykle, er man ikke længere afhængig af kørelighed fra andre (så som ægtefæller eller børn) for at bevæge sig rundt - man kan uhindret bestemme hvornår og hvor man vil hen.

Man bliver også uafhængig af (ustabil) offentlig transport.

- **Cykling kan give bedre sundhed**

Flere, og især flere af de ældre kursister, nævner også øget sundhed som af betydning for at de vil lære at cykle; det er "godt for kroppen" og kan give kondi og vægttab uden at skulle bruge tid i et fitnesscenter.

- **Cykling er "normalt"**

At cykle rundt i lokalmiljøet kan både give et større kendskab til vejnavne og afstande og indblik i kultur- og foreningstilbud og meget andet.

Mange har et grundlæggende ønske om at være et forbillede for deres børn og at gøre som "de indfødte danskere" og dermed være en del af det cyklende fællesskab.

Information og forventningsafstemning med nye kursister

Inden første træningsgang kan I eventuelt afholde en informationsaften for de kommende kursister. Her kan I få delt den vigtige information omkring træningerne, få lært kursisterne lidt at kende inden opstart, og få fortalt hvor og hvornår træningen foregår. Det kan også være godt at få fortalt at af- og tilmelding er vigtigt, så I ved, hvor mange deltagere der er på dagens hold. Hvis det ikke er en mulighed, kan I snakke mere indgående med den enkelte kursist i starten af første træning.

For at kunne tilrettelægge den enkeltes læringsforløb bedst muligt, er det nemlig vigtigt, at I kender til personens motivation for at lære at cykle, forudsætninger for at lære det (om personen har gode eller dårlige erfaringer med cykling, om personen har kørekort osv.), og om vedkommende er vant til at bevæge sig (personens kondition, kropsbevidsthed, eventuelle skader, handicap eller andre begrænsninger osv.).

Påklædning

For at kursisten har de bedst mulige forudsætninger for en god cykeltræning, er det vigtigt med hensigtsmæssig påklædning. Det er en klar anbefaling, at kursisten ifører sig:

- Flade fastspændte sko med lukket hæl
- Ingen flagrende beklædningsdele
- Bukser/shorts og ikke kjoler/nederdele

Hvis kursisten er uforstående over for disse anbefalinger, kan I med fordel benytte den første træning til at gennemgå, hvorfor det er vigtigt med en bestemt og praktisk påklædning. Her kan I blandt andet forklare, at det kan være svært at stige på en cykel, hvis man har kjole på, at flagrende beklædningsdele kan gå i hjulet, og at sandaler og andre ikke-fastspændte sko kan være glatte og svære at holde på pedalerne.



Navneskilte

Til cykeltræningen er I mange mennesker, der mødes i en kortere periode, og ikke nødvendigvis kan nå at lære hinandens navne at kende. Det er dog alligevel vigtigt, at alle føler sig set, føler sig som en del af et fællesskab og i en undervisningssituation ved hvem, der kommunikeres til.

Det er derfor en klar anbefaling at skrive navne på cykelhjelme, og at alle – både kursister og instruktører - har navneskilte på.

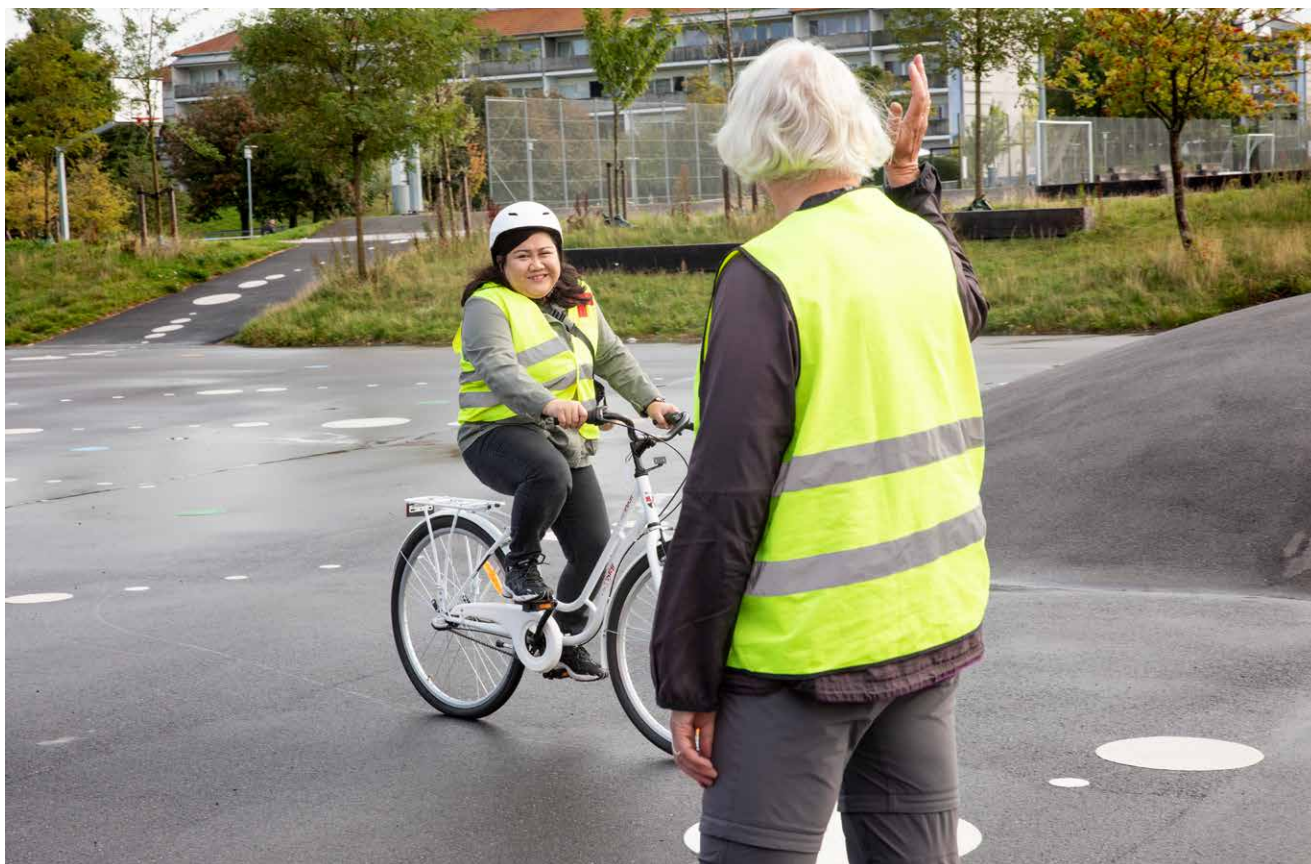
Fastholdelse til kurset er gennemført

Vi oplever nogle gange, at kursister holder op med at komme til træning, når de selv synes, at de er færdigudklækkede cyklister. Dette er dog desværre ofte før, at de egentlig har fået fuld manøvreedygtighed og fuldt kendskab til færdselsreglerne. Her kan de ende med at blive farlige for dem selv og deres med-cyklister.

For at undgå dette, kan I skildre alle de nødvendige trin i cykeltræningen og de kompetencer, man skal tilegne sig, for at blive en god cyklist. **Bilag 2** rummer en oversigt over disse forskellige kompetencer. Bilaget fungerer samtidig som en "tjekliste" for den enkelte kursists progression. Tanken med listen er at give et overblik over, hvor langt kursisten er nået. Dette gør det både lettere for næste uges træner at vide, hvad der skal fokuseres på, og viser desuden også kursisten, at den samlede kompetence endnu ikke er opnået. Lav eventuelt afkrydsningen sammen med kursisterne i pauserne eller efter endt træning, så de selv kan være med til at vurdere, om de mestrer den pågældende kompetence, eller om de fortsat skal øve sig mere.

Brug af politi i cykelundervisningen

Der kan være store fordele i at inddrage det lokale politi i trafiksikkerhedsundervisningen; I kan være sikre på, at kursisterne får den rigtige viden om trafikken og reglerne i trafikken, og I kan derudover understrege reglerne med en anden autoritet.



Det kan også være en mulighed, at politiet vil hjælpe med at afholde den afsluttende cykelprøve. Deres rolle skal klart defineres, men det kan hjælpe jer instruktører, at andre kan stå inde for kursisters cykelkompetencer, og det kan derudover også give kursisterne en ekstra motivation for at gøre sig umage.

I nogle perioder og i nogle politikredse er der mere overskud end andre til en opgave som denne, som politiet ikke er forpligtet til – men som de også selv kan se stor fordel i (bl.a. som en mere venligsinde og ligelig relation til borgerne).

Man kunne have en bekymring for, at personer med flugtbaggrund har dårlige oplevelser med politi i andre lande, og at det vil forplante sig til forforståelsen af myndighederne i Danmark. Bekymringen er dog gjort til skamme i alle cykeltræninger i Røde Kors.

Deltagernes børn

For kursister med små børn og få pasningsmuligheder, kan det være svært at finde plads til cykeltræningen i deres dagligdag. I vil derfor opleve, at nogle kursister kan blive nødt til at tage deres børn med for at kunne deltage i træningen. Dette er rigtig fint, men træningen er hovedsageligt rettet mod voksne deltagere (over 15 år). Hvis I har mange cykeltrænere, eller har mod på at rekruttere nogle legeonkler, kan I med fordel arrangere aktiviteter (eksempelvis pasning, lege eller særskilt cykeltræning) for børnene, så forældrene kan fokusere på deres egen træning.

Børnepasning, i forlængelse af cykeltræningen kan være det, der afgør, om nogle deltagere faktisk kan deltage og kan påvirke, hvor meget de lærer under træningen. Det kræver dog flere ressourcer at tilbyde børnepasning ud over cykeltræning. Desuden er det også væsentligt at overveje, om jeres lokation og omgivelser for træningerne kan bruges til formålet.

Hvis I har mulighed for at tilbyde, at kursisterne kan medtage deres børn, er det en god ide at skrives det i jeres informations- og rekrutteringsmateriale, så kursisterne er bevidste om muligheden, hvilket kan være den afgørende faktor for deres deltagelse.

Udlån af cykler til kursisterne

Det er rigtig godt for kursisters læring at øve mellem træningerne og muligvis at låne en cykel med hjem til næste træning eller i ferier. Erfaringen er, at kursisterne er meget glade for muligheden og passer rigtig godt på cyklerne – endda i sådan en grad at nogle afstår tilbuddet, fordi de er bange for, at cyklen skulle blive stjålet.

Dansk Røde Kors har ikke mulighed for at forsikre cyklerne. Derfor er mulighederne enten, at afdelingen tegner en forsikring eller med andre midler anskaffer nye cykler, hvis de skulle blive stjålet. Samlet set er gevinsten for kursisten højere end risikoen for, at noget går galt – så forsikringsspørgsmålet må endelig ikke afholde jer fra at etablere en cykeltræning!

Hvis kursisten har en indboforsikring, dækker denne, hvis I har udfyldt et lånebevis (eksempel på lånedokument i: **Bilag 3**). Men det er ikke sikkert at et stramt privatbudget har givet plads til forsikringer. Dette er noget, I eventuelt kan undersøge sammen.





"Jeg drømte en nat, at jeg kunne cykle. I min hjemby, i det sydlige Marokko, cykler kvinder ikke - der er en tradition for, at kvinder ikke cykler. Her kan jeg."

Sådan passer vi på børn i Røde Kors

Det er vores fælles ansvar, at børn i Røde Kors' aktiviteter føler sig trygge. Vi skal sikre, at de ikke udsættes for omsorgssvigt eller overgreb, hverken fysisk eller psykisk.

Derfor har Røde Kors i Danmark en børnebeskyttelsespolitik og en række regler, retningslinjer og værktøjer, som ansatte, frivillige og samarbejdspartnere skal følge.

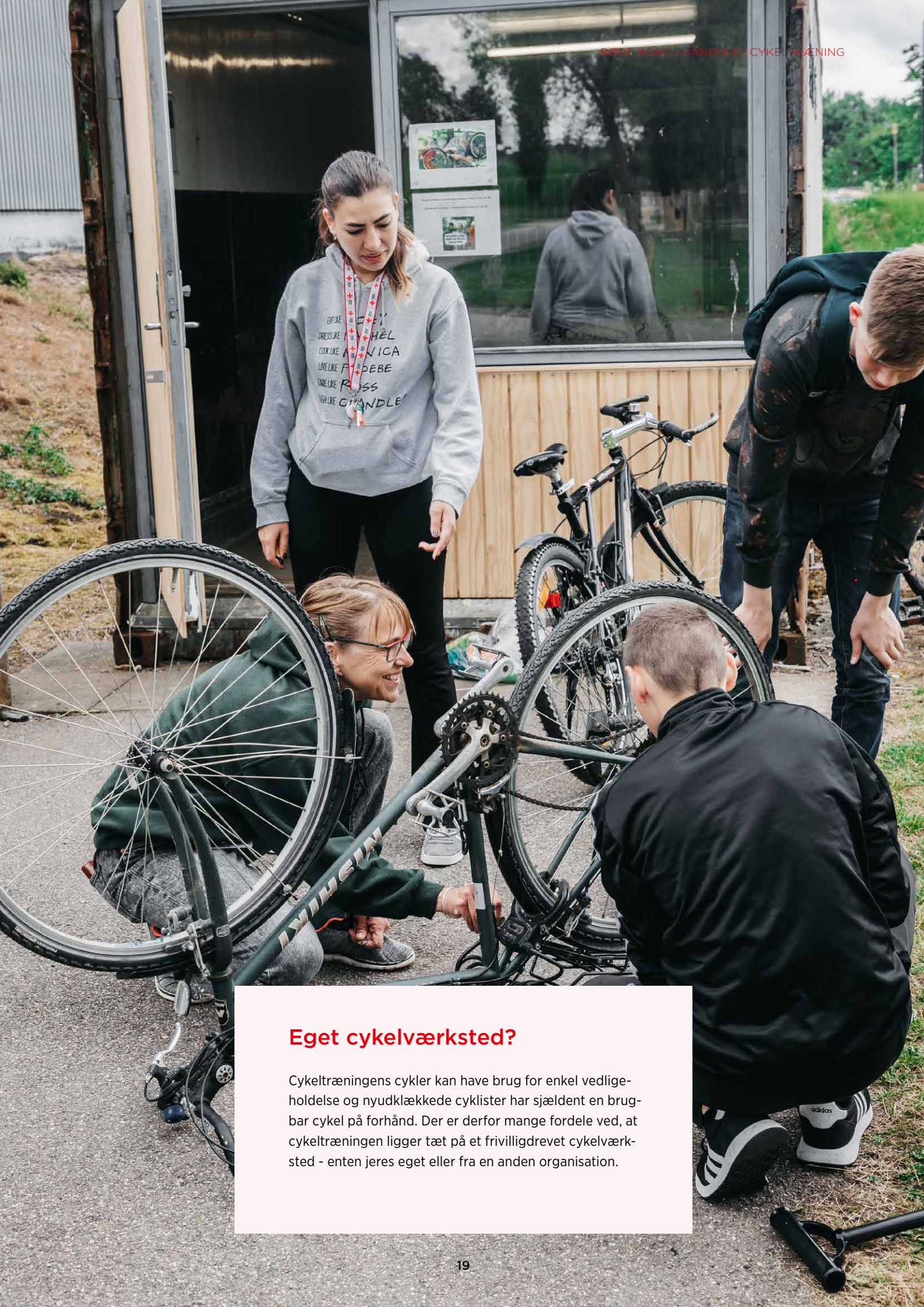
I Røde Kors' mange forskellige aktiviteter opbygges nære og sociale relationer mellem de frivillige og børn samt børnenes familier. Disse relationer er i udgangspunktet oftest meget positive og givende for alle. Det er dog vigtigt, at man som ansat og frivillig tænker over både sine egne og andres grænser.

Hvis du er aktivitetsleder, er det vigtigt, at du er fortrolig med Røde Kors' regler og retningslinjer for samvær med børn og klæder dine frivillige på til opgaven. Alle frivillige skal kende til samværsreglerne, inden de starter i en aktivitet med børn. På den måde er vi allerede her

i gang med at skabe gode og trygge rammer for børnene, og desuden forebygge overgreb og krænkelse mod børn og unge i Røde Kors' aktiviteter. Du finder regler, retningslinjer og samværsreglerne her: <https://mitrodekors.dk/boernebeskyttelse>

Vi opfordrer alle frivillige i aktiviteter med børn til at tage e-læringskurset om børnebeskyttelse, inden de starter. Gennem kurset får du grundlæggende viden om, hvordan vi i Røde Kors arbejder med at passe på de børn, der deltager i vores aktiviteter. Kurset introducerer dig bl.a. til, hvordan du kan bruge Røde Kors' regler og retningslinjer for samvær med børn i praksis, og guider dig til, hvad du skal gøre, hvis du er bekymret for et barns trivsel. Du finder e-læringskurset her: <https://fabo.org/rodekors/boernebeskyttelse>

Du kan altid hente sparring hos din aktivitetsleder eller konsulent, hvis der er noget, du er i tvivl om.



Eget cykelværksted?

Cykeltræningens cykler kan have brug for enkel vedligeholdelse og nyudklækkede cyklister har sjældent en brugbar cykel på forhånd. Der er derfor mange fordele ved, at cykeltræningen ligger tæt på et frivilligdrevet cykelværksted - enten jeres eget eller fra en anden organisation.

Selve træningen og kursistens læringsproces

Da cykelkursisterne har meget forskellige forudsætninger for at lære at cykle, er der også stor forskel på, hvor lang tid de er om at blive gode og sikre nok til at bevæge sig ud i trafikken. En cykelsæson på 10-12 kursusgange skal regnes for et rimeligt tidsrum til at lære at cykle, hvis kursisten er vedholdende. Dog bruger en del kursister længere tid på at lære at cykle end blot en enkelt sæson. Det er vigtigt, at en cykelkursist gennem et cykelkursusforløb både får trænet sin cykelsikkerhed på bane, så cyklingen bliver automatiseret/kropsliggjort, og også når at få trænet mange gange ude i trafikken. En vedholdende kursist kan med stor sandsynlighed opnå både cykelsikkerhed og trafiksikkerhed ved deltagelse igennem en hel cykelsæson. Her kan I med fordel igen benytte: **bilag 2**, der både kan hjælpe instruktøren og kursisten med at få et overblik over, hvor langt kursisten er nået.

Indstilling af cyklerne

For ikke at bruge for meget tid under træningen på at indstille cykler, er det optimalt, hvis hver kursist har "sin egen" cykel. I kan eventuelt have navnetags eller anden indikation på cyklerne, så det er lettere at se hvilken cykel, der hører til hvilken kursist.

Mange nye kursister vil meget gerne kunne nå jorden med flad fod på begge sider af cyklen, og nogle let øvede kursister ønsker også at sadlen er meget lav. Årsagen til dette behov er, at de vil være sikre på at kunne tage fra, når/hvis de falder. Det er derfor en god idé ikke at udfordre kursistens følelse af sikkerhed ved at hæve sadlerne, før de føler sig trygge ved det. Start derfor med at have sadlen meget langt nede, og hæv den i kursistens eget tempo,





*”Jeg har brug for at cykle.
Jeg har job i Værløse, som
er 3 km væk fra Farum”.*

men gerne så hurtigt som muligt. Dette vil muligvis afføde protester, men fortæl dem her at det er for deres eget bedste og vis dem evt. din egen cykel, og hvordan du sidder på den.

Det er nemlig hårdt belastende for knæ og lårmuskler at køre med for lav sadel. Til at understrege denne pointe, kan I lade kursisterne gå fremad – bare 10 m. – nede i knæ og mærke, hvor hårdt det er.

Pauser

Efter at have cyklet en lille time på cyklen, er den utrænede kursist rigtig træt. Det er derfor en rigtig god idé at holde en pause midtvejs i træningen. Udover at få et hvil og måske en kop kaffe og en kiks, kan pausen også bruges til at dyrke fællesskabet, og til at I kan give fælles besked til holdet. Hvis I bruger skemaer for kursistens progression (se **bilag 2**), kan I også benytte pausen til at udfylde skemaet i fællesskab med den enkelte kursist. Pausen kan desuden også være en god anledning til at korrigere, hvem der skal med på tur ud i trafikken, og hvem der ”bliver hjemme” på træningsbanen.

Opvarmning

Der kan være en del på holdet, som ikke har den store erfaring med fysisk aktivitet. I må derfor vurdere, om der er behov for at indlede hver træning med lette øvelser for at få gang i kroppen. Dette afhænger dog også af situationen, da mange af kursisterne er ivrige efter at komme op på cyklerne straks, og det kan derfor være svært at overtale dem til at lave en masse opvarmning, inden træningen går i gang. Når og hvis kursisterne kommer med ømme i muskler, kan I introducere forskellige opvarmnings- og strækøvelser, og hver cykeltræning kan eventuel afsluttes med fælles strækøvelser.

Progression/moduler i cykeltræningen

Det er vigtigt at du ikke føler, at materialet skal følges slavisk, men at du sætter dit eget præg på indholdet og især på formidlingen. Det kan være, at du har en større viden på et af områderne end materialet lægger op til, og her er du selvfølgelig mere end velkommen til at komme med egne input.

Som underviser må man gøre sig klart, hvor kompliceret et sæt af bevægelser cykling er. Man skal på én og samme tid holde balancen, træde i pedalerne forlæns eller baglæns, se fremad og lejlighedsvis også til siden, foretage nødvendige styrekorrektioner, og så skal man endelig kunne starte og stoppe på denne cykel delvist afhængig af omgivelserne. Alle disse bevægelser kan en helt uerfaren elev ikke lære at håndtere samtidigt, og underviseren skal forsøge at splitte bevægelserne op og indøve dem uafhængigt af hinanden.

Nogle lærer hurtigt, mens andre har brug for mere tid. Nogle har en smule erfaring i forvejen og andre har ingen. Følg kursisternes individuelle læringskurve i stedet for at gå rigtigt igennem de forskellige trin.

Præsentation/gennemgang af cyklen

Det kan være, at nogle af kursisterne aldrig har haft en cykel før. De forskellige dele skal derfor præsenteres, og I skal forklare deres funktion. Formålet med denne gennemgang er både, at kursisten forstår mekanikken og ved, hvad de kan gøre, hvis ”noget er galt” og cyklen er svær at få i gang (hvis håndbremsen er låst eller cyklen er i 3. gear).

En cykel består af virkelig mange dele, men ikke alle er lige vigtige. Så vent eks. med at fortælle om eger, kabler, krankboks, fremspind, bremsekodser osv. Cyklens vigtigste dele (til at starte med) er styret, pedalerne, kæde, gear, fod- og håndbremse, støttefod.

Understreg gerne at lygter, reflekser (for og bag samt på pedaler og hjul), ringeklokke og bremsere (min. 2 stk.) er lovpligtige og at det kræver en godkendt lås, før forsikringen dækker tyveri.

I kan også komme ind på basal vedligeholdelse (vask, smøring og efterspænding) af cyklen og korrekt/pas-sende dæktryk.

De fleste kursister er nok meget ivrige efter at komme op på cyklen, så I kan eventuelt nøjes med det absolut nødvendige til en start og gemme resten til pauserne, eller til når I skal ud i trafikken.

Balance

Det kræver en del kropsforståelse at finde balancen på to hjul – specielt hvis man ikke har udfordret sin balance gennem livet. I første omgang er der en række øvelser I kan lave uden hjælpemidler; at gå på en linje, have forsinket/



langsom gang, lave overdreven krydsbevægelse (det ene ben og modsatte arm som kontravægt) og fri bevægelse af kroppen på et ben (søg evt. på "one foot pose" for inspiration).

Øvelserne kan kursisten også lave derhjemme mellem jeres træninger. Hvis I har adgang til et balancebræt, kan kursisten også låne det med hjem.

Dernæst kan I introducere løbehjulet og løbecyklen, hvor kursisten både kan træne at turde slippe jorden i så lang tid som muligt, og at balancen ændrer sig, når man drejer. Dette kan også trænes ved at trække en normal cykel.

Benets cirkelbevægelse

For nogle kan det være svært at huske, hvilken vej pedalerne skal rundt, efter de har bremsset. Og hvis man gør det forkert på en cykel med to hjul, så falder man. Hvis I har kursister, der har svært ved dette, kan det øves på en trehjulet cykel eller en biketrainer. At dreje med en trehjulet cykel kan også være med til at give den første følelse af centrifugalkraften (hvis man altså cykler hurtig nok). Øvelserne kan eventuelt suppleres af en hjemmeøvelse, hvor kursisten lægger sig på gulvet og laver cykelbevægelser med benene.

Det er også nu, at din vigtigste sætning som cykeltræner for første gang kommer i anvendelse; "Brug benene til fremdrift, hav en lige ryggrad og et langt blik fremad". Mange kursister har nemlig tendens til at karte rundt på cyklen, hvilket forstyrrer balancen. En lige ryggrad og et fast blik fremad giver den bedste balance og det bedste overblik.

Op på cykel

Nu skal det hele kombineres i første tur på cyklen! Her er det vigtigt, at du ikke holder kursisten eller cyklen og overtager kontrollen – det er både belastende for dig og giver en forkert balance for kursisten. Hvis det bliver nødvendigt, kan du støtte kursisten blidt, så længe du passer på din egen krop.

Start på flad asfalt og træn start og stop i første omgang. Her kan I fokusere på igangsættelse, hvor kursistens vægt presser forreste pedal mod underlaget og sætter gang i cyklen, og desuden kontrolleret, rolig bremsning og standsning - både med hånd- og fodbremse.



Derefter kan I introducere forskellige manøvreøvelser (at holde sig på en lige linje, zig-zag mellem kegler, cykle i 8-tal osv.) og gearskift.

Når der er styr på det grundlæggende, kan I øve at cykle med 1 hånd (ved at vinke eller give high five) og orientering (til begge sider og bagud mens man kører ligeud – også mens man er i fart).

Mange af disse elementer kan læres ved at lave kongens efterfølger eller andre cykellege. På internettet eller biblioteket er der mange forslag til cykellege for børn, der lige så godt kan bruges til voksne.

Herefter skal de samme øvelser og kompetencer trænes op og ned ad en enkelt bakke eller i kuperet terræn og med kantsten og andre forhindringer.

Nogle kursister vil meget gerne have sadlen langt nede for bedre at kunne tage fra, når de mister balancen. Det er helt okay i starten, men det er fysisk hårdt og belaster knæ og lår. Så din opgave som cykeltræner er også (med samtykke) at få hævet sadlen lige så langsomt.

Cykelfærdselsregler og trafikskilte

Kursister, der i forvejen har kørekort, har naturligvis en bedre trafikforståelse end helt nye trafikanter. Uanset udgangspunktet kan det være godt at få repeteret fra et cykelperspektiv.

Kursisten skal have styr på de situationer, hvor der er størst risiko for at påføre sig selv eller andre skade:

- Korrekt placering (på kørebaner med og uden cykelsti og i forhold til højresvingende biler)
- Forløb i rundkørsler og kryds med og uden lysregulering (herunder ubetinget og højre vigepligt)
- Venstresving i kryds
- Store køretøjers blinde vinkler
- Tegngivning (ved standsning og højresving)
- Orientering ved overhaling

I første omgang kan I gennemgå de forskellige scenarier på en lille whiteboardtavle, med legetøjsmodeller, print fra en teoribog eller andet. Derefter kan I prøve det af i et sikkert miljø; Tegn hjattænder, rundkørsler osv. og evt. med færdselsskilte i kropsstørrelse. Disse kan købes på internettet, men er ikke billige. Hvis der findes en trafiklegeplads i nærheden, kan I med fordel besøge den.

Der ligger mange oversigter over de hyppigste/vigtigste færdselsskilte på internettet, som I kan printe ud og gennemgå med kursisterne. Når I er på tur, kan I også stoppe op når I ser en færdselstavle og tale om, hvad den betyder.



”Jeg vil gerne lære at cykle, fordi alle cykler.”

Hvis det er muligt, kan I lade kursisten være passager i en ladcykel og gennemgå den virkelige trafiksituation fra et cykelperspektiv uden også at skulle fokusere på balance, cirkelbevægelse, med-trafikanter, håndtegn og alt det andet.

Ud på tur

Overgangen fra øvebanen til den rigtige trafik skal gerne være så sikker som mulig. Her er det bedst at starte med at køre i stisystemer eller et andet sted, hvor man ikke møder biler i høj fart eller komplekse trafiksituationer. I kan så løbende bygge videre på rutens længde og kompleksitet. Husk også refleksveste (hvis I ikke allerede har brugt dem på træningsbanen) - de gør at medtrafikanter lægger mærke til, at I er et hold, der kører sammen, og man skal vise hensyn overfor.

Det er bedst at køre ud med et lille hold af kursister med nogenlunde samme niveau i første omgang. Hvis I alligevel er flere, eller hvis niveauforskellen er stor, så hav flere instruktører med og lad en instruktør køre forrest og en instruktør køre bagerst.

Herved kan I både styre ruten, tempoet og holde samling på holdet. Den bagerste instruktør vil også kunne se eventuelle fejl og situationer, som I så skal tale om, når I holder stille. Efter turen kan I snakke om, hvordan de oplevede det, og om der var noget, som kursisterne var bange for.

Gennemgå de situationer I har været ude i: hvad skete der, og hvad gjorde I?

Eksempelvis

- At holde samme tempo som de andre
- At holde til højre
- At styre uden om forhindring
- At overhale medcyklist
- Risikoelementer/vanskelige situationer
- At aflæse trafikken

I kan også vælge at stoppe hele holdet (på en forsvarlig måde) ca. 50 m. før en vanskelig situation og snakke om den og eventuelt lade en instruktør cykle den korrekt, så alle er parat til at cykle sikkert og rigtigt videre.

Hvis uheldet er ude...

Heldigvis har vi ikke oplevet alvorlige styrt i Røde Kors' cykeltræninger. Men selv det mindste kan sætte sig som en dårlig oplevelse i hovedet.

Det kan være en stor fordel, at frivillige både er trænet i fysisk- og psykisk førstehjælp – det giver også en tryghed og ballast, også selvom uheldet ikke skulle ske.

I Røde Kors sammenhæng, er de frivillige forsikrede, men det er kursisterne og cyklerne desværre ikke. Så husk at passe godt på hinanden!

Sæsonafslutning

Det er en stor dag for en ny cyklist at blive færdig med sin træning, så hvis det er muligt, kan I med fordel gøre afslutningen til en festlig begivenhed.

I kan fejre dagen med god forplejning, overrækkelse af diplomer (**Bilag 4** rummer et forslag), gruppefotos og besøg af samarbejdspartnere (både til evt. at uddele diplomer og så de kan se hvad I har formået) og den lokale presse.

Sammen med diplommet kan I også uddele hjelme, lygter, reflekser og/eller cykler til egen brug (hvis I har råd).

Som afrunding på sæsonafslutningen kan I lave en evaluering af kurset, hvor kursisterne kan byde ind med gode forslag, eller ting, som de kunne have ønsket sig, var anderledes.



Fastholdelse af den gode vane

Udfordringen omkring overgangen fra cykelkursus til trafik og hverdagscykling er noget man bør have med i sine overvejelser. Her er det relevant at overveje, hvad I som frivillige kan gøre for at få introduceret kursisterne for de cykelmuligheder, der er i nærområdet, og hvilke ruter de vil kunne benytte som cyklister.

Inden cykeltræningen afsluttes, kan det give god mening at have en fælles snak med deltagerne omkring fastholdelse af den gode cykelvane. Her kan de og I nemlig inspirere hinanden til at forsætte med at cykle. Et forslag kan f.eks. være at lave et cykelmakkersystem, eller en Facebookgruppe, hvor man mødes en gang om måneden og cykler sammen. Det kan også være godt at få talt om, hvilke barrierer der kan opstå, når cyklingen skal blive til en god vane, og hvilke fordele der er ved at cykle. Nogle temaer/ spørgsmål man kan komme ind på, kan være:

- Bestem, hvad cyklen skal bruges til. Skal den bruges, når man handler eller har et ærinde i byen? Er det ift. jobmuligheder, en mere aktiv hverdag med motion, bedre helbred eller at kunne komme rundt alene?
- Hvordan kommer man af sted i ordentlig tid, og skal man have skiftetøj med?
- Lad cykelturen blive en naturlig del af hverdagen
- Vælg en cykel, der er god at køre på, så får man brugt den oftere
- Find cykelvenner, og lav cykelture sammen
- Hvad kan jeg gøre når det bliver for svært og for hårdt fysisk at cykle, og hvem kan jeg række ud til?

Når I har været i gang med cykeltræning i nogle år, kan I overveje at lave et lille, særskilt hold til generhvervelse af

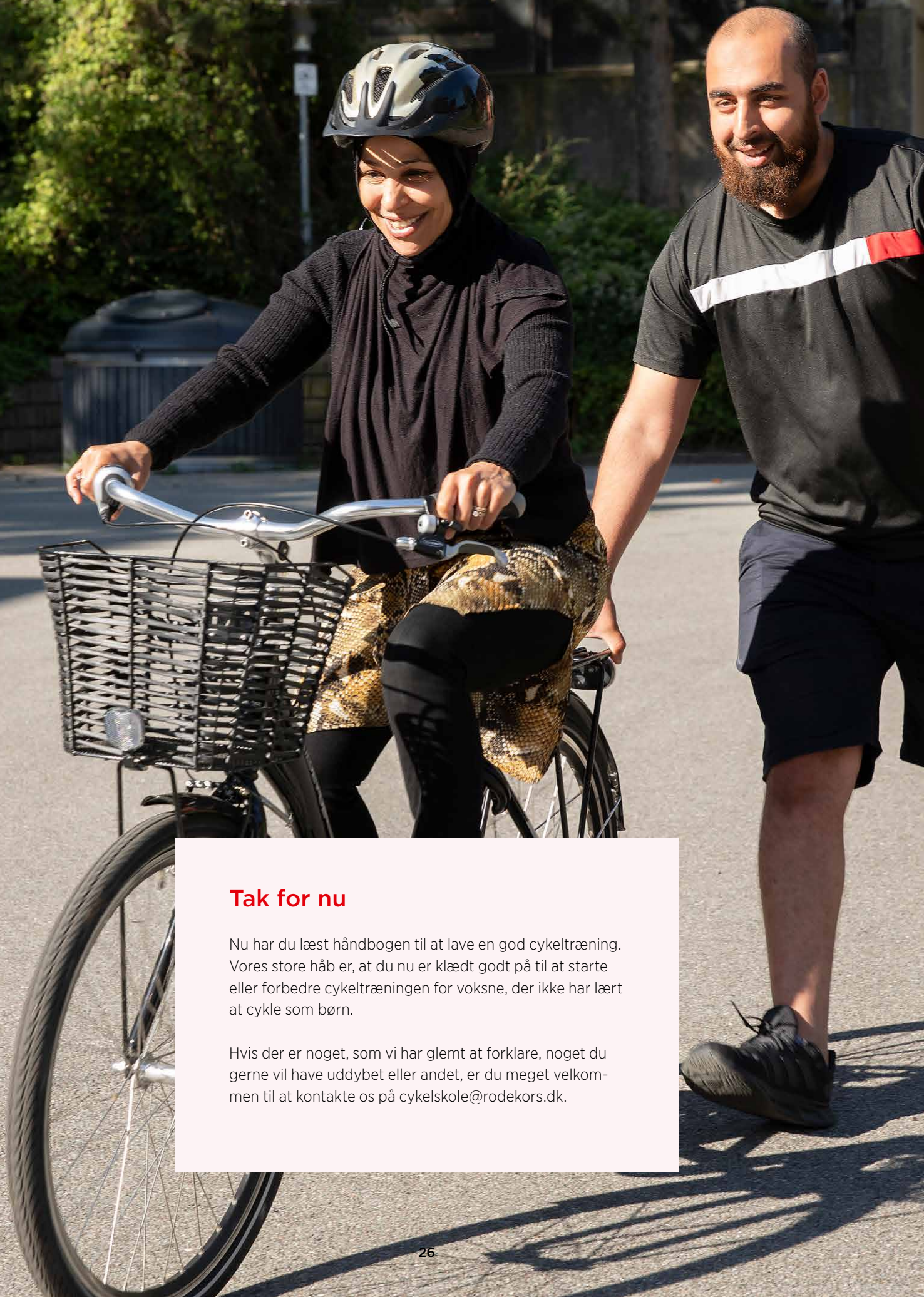
cykelkompetencen til tidligere kursister, der måske ikke har fået cyklet siden de fik deres afslutningsdiplom.

En anden mulighed er at samarbejde med den lokale afdeling af Dansk Cyklist Forbund, DGI, Dansk Arbejder Idrætsforbund og andre om mulighederne for at jeres x-kursister kan indgå i deres cykelarrangementer og cykelfællesskaber.

Det er en banal, men vigtig pointe, at man skal have adgang til en cykel for at blive en fast del af cykelfællesskabet. Så hjælp gerne jeres færdiguddannede kursister med at finde en billig eller gratis cykel, da dette vil betyde meget. Hvis I ikke har mulighed for at give cykler til færdigudklækkede kursister, kan I finde billige cykler hos nogle værksteder, via privatsalg af brugte cykler (eks. på internettet) osv. eller via www.givencykel.dk.

Tidligere kursister som kommende instruktører

Det kan være godt for nye kursister, hvis en træner oprigtigt kan sige "Jeg ved, at det er svært, for jeg har selv lige lært det". Jeres cykeltræning kan altså blive endnu bedre, hvis I kan engagere jeres nyudklækkede cyklister som instruktører - de kan måske også pege på, hvad der var ekstra svært at lære, og hvordan denne del af træningen kan forbedres.



Tak for nu

Nu har du læst håndbogen til at lave en god cykeltræning. Vores store håb er, at du nu er klædt godt på til at starte eller forbedre cykeltræningen for voksne, der ikke har lært at cykle som børn.

Hvis der er noget, som vi har glemt at forklare, noget du gerne vil have uddybet eller andet, er du meget velkommen til at kontakte os på cykelskole@rodekors.dk.

Bilag

Bilag 1: Udgiftsposter til opstart af cykeltræning

(v. 10-15 kursister)

Fra frivilligshoppen

15-20 Refleksveste (både til kursister og instruktører)
Førstehjælpskasse

Boghandel

Labelmaskine (til at skrive navne på hjelme osv.)
Navneskilte
Lille whiteboardtavle
Bluetooth højttaler

Cykelhandel

Lappegrej
Cykelpumpe
Umbracønøglesæt eller Y-nøgler
Skruetrækkere og svensknøgle
15 Hjelme: 2/3 størrelse L (58-62) og 1/3 størrelse M (54-58)
3-4 pigecykler (24" hvor pedalerne kan pilles af)
3 voksencykler med meget lav indstigning
4 helt almindelige damecykler (26" og 28")
1 Christianiabike
Løbehjul med store hjul
Andre cykelformer (eks. biketrainer eller kondicykel)

Byggemarked/indretningsbutik

Lang kædelås til alle cykler
Et skab eller reoler til opbevaring
Termokander og engangskrus
Kegler

Dagligvarebutik

Instant kaffe, te, sukker, mælkepulver, kiks, frugt etc.

Bilag 2: Eksempel på skema for kursistens progression og træning

Træningsprogram/progression

Kursist:

	I gang (/) fuldført (X)	Note
Snak om forudsætninger, påklædning og mødestabilitet		
Cyklen og dens dele		

Balanceøvelser

Uden hjælpemidler		
På løbehjul		
På løbecykel		

Ladcykel

Start/stop		
Sving og balance		

Op på cykel

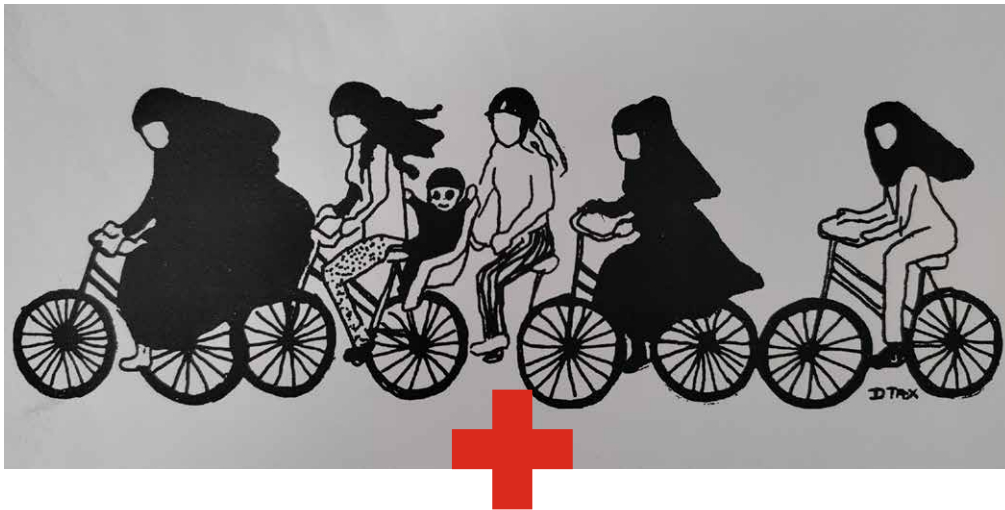
Start/stop		
Manøvreøvelser		
Gearskift		
1 hånd og orientering		
Kuperet terræn		

Færdselsregler, trafikskilte og farlige situationer

Teori		
På øvebane		

Ud på tur

I stisystem eller blid trafik		
I trafikken		

Bilag 3: Eksempel på lånebevis til cykel

**LÅNEBEVIS
RØDE KORS ESBJERGS CYKELTRÆNING FORÅR
2023**

Undertegnede har lånt et stk. cykel af Røde Kors Esbjerg.
Låneperioden løber fra 17. til d. 24. september 2023.
Cyklen skal afleveres i samme stand som ved udlevering.

Esbjerg d. 17 september 2023

Røde Kors Esbjergs cykeltræning

Underskrift - Låntager (kursist)

Røde Kors er altid til stede. Vi er verdens største humanitære organisation med mere end 19 millioner frivillige i 191 lande. Vi hjælper mennesker gennem ensomhed, krige og katastrofer. Vær med. Sammen gør vi en verden til forskel.
rodekors.dk

Bilag 4: Forslag til diplomer



Diplom

Udstedt til

RØDE KORS BRØNDBY

RØDE KORS

Kursisten har gennemgået og trænet følgende:

- * Cyklens dele
- * Passende beklædning og fodtøj
- * Finde balancen og manøvrere på løbecykel
- * Sætte i gang og holde balance på almindelig cykel
- * Giv tegn og bremse
- * Slippe styret med den ene hånd under kørslen
- * Manøvrere på cykelbane og i trafikken
- * Orienter sig i trafikken
- * Cykelfærdselsregler og trafikskilte

Så vi mener at det nu er tid til at byde kursisten

velkommen i cykelfællesskabet

Røde Kors er altid til stede. Vi er verdens største humanitære organisation med mere end 19 millioner frivillige i 191 lande. Vi hjælper mennesker gennem ensomhed, krige og katastrofer. Sammen gør vi en verden til forskel. redekors.dk



Diplom

Udstedt til

RØDE KORS BRØNDBY

RØDE KORS

Kursisten har prøvet og trænet noget af følgende:

- * Cyklens dele
- * Passende beklædning og fodtøj
- * Finde balancen og manøvrere på løbecykel
- * Sætte i gang og holde balance på almindelig cykel
- * Giv tegn og bremse
- * Slippe styret med den ene hånd under kørslen
- * Manøvrere på cykelbane og i trafikken
- * Orienter sig i trafikken
- * Cykelfærdselsregler og trafikskilte

Vi glæder os til at se dig igen

til foråret så du kan færdiggøre din cykeltræning.

Røde Kors er altid til stede. Vi er verdens største humanitære organisation med mere end 19 millioner frivillige i 191 lande. Vi hjælper mennesker gennem ensomhed, krige og katastrofer. Sammen gør vi en verden til forskel. redekors.dk

Udgivet af:

Røde Kors

Blegdamsvej 27

2100 København Ø

www.rodekors.dk

Støttet af cykelpuljen

Alle fotos (undtaget side 18): Peter Sørensen

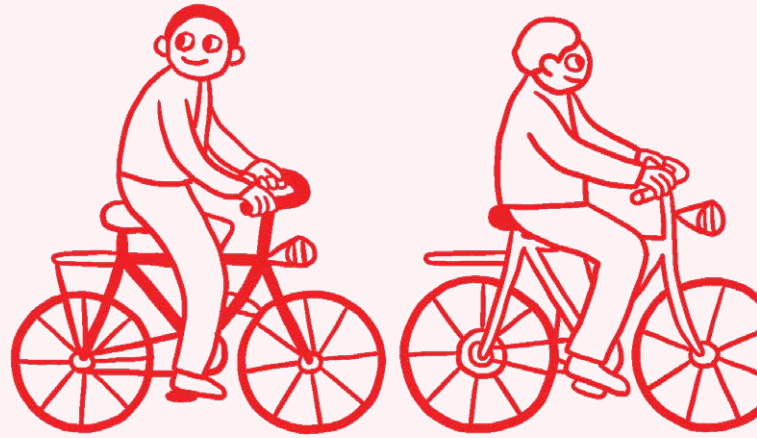
Foto side 18: Karlijn Laurent

Layout: Rumfang

Tryk: KLS

Marts 2024





Røde Kors er en af landets største civilsamsfundsaktører. Vi vil være med til at sikre, at alle flygtninge, der får opholdstilladelse i Danmark, får en god modtagelse. Det gør vi ved at skabe lokale fælleskaber i samarbejde med kommuner og frivillige fra andre organisationer.