

Muligheder med cyklen		Gennemgået
1	"Vi støtter" – muligheder i lokalområdet	
2	Turkort – inspiration til cykelture	
3	Postkort til uddeling, hvis man møder nogen der gerne vil være pilot.	
4	Facebook: "Historier fra Cykling uden alder" Mulighed for at lægge billeder og fortællinger på Facebook, men kun efter godkendelse fra passager og/eller pårørende.	
5	Ruter: Mulighed for at lægge dem ind på et kort	
6	Længere ture, events m.v. med flere cykler Mulighed for lån af flere cykler, ekstra batteri m.v.	
7	Cykelture med ældre borgere i eget hjem	
8		

<b>Cykelpilot:</b>	
<b>Oplært dato:</b>	<b>Pilotbadges udleveret:</b>
<b>Oplært af:</b>	
<b>Godkendt i Go:</b>	
<b>Lokation:</b>	

Tjeklisten udarbejdet og revideret af projektleder, Pernille Nørbye 230516

# Tjekliste

## for nye cykelpiloter



Cyklen generelt		Gennemgået
1	<b>Christianiacykel</b> - baggrund	
2	<b>El-cykel – batteri</b> – opladning. Sættes til strøm efter brug, så den er klar til næste tur. Batteri: Isætning og aftagning, brug af nøgle.	
3	<b>Cykelcomputer:</b> Tænd, sluk Assistfunktion, triptæller og speedometer.	
4	<b>Håndbremser:</b> Højre håndbremse til baghjul – bruges primært Venstre håndbremse til forhjul Parkeringsbremse: Benyttes ved al på- og afstigning.	
5	<b>Seler:</b> Hoftesele og Y-sele	
6	<b>Tilbehør:</b> Kaleche: På- og aftagning. Køreslag, kørepose. Ekstra lås m. nøgle. Sidespejl.	
7	<b>Passagersæde:</b> Kan slås op, mulighed for opbevaring nedenunder. Hynde – mulighed for aftagning. <b>Cykelsæde:</b> Kan sættes op og ned uden brug af værktøj	
8	<b>Gear:</b> Introduktion – vigtigt at der kun skiftes gear mens der trædes i pedalerne. Geare ned inden man kommer til et kryds.	
9	<b>Placering:</b> Cykel, nøgler og tilbehør	

Sikkerhed		Gennemgået
1	Færdselsloven: Som en alm. cyklist Brug af cykelhjelm Placering i trafikken, håndtegn m.v. <a href="http://cyklingudenalder.dk/sikkerhed/">http://cyklingudenalder.dk/sikkerhed/</a>	
2	Vigtig køreteknik – kroppen i balance ved vendinger. Se instruktionsvideoer på <a href="http://cyklingudenalder.dk/bliv-pilot/">http://cyklingudenalder.dk/bliv-pilot/</a>	
3	Ved behov for hjælp: Telefonnummer på lokationen. Nødhjælp v. Falck Det anbefales at mobiltelefon medbringes på cykelture.	
4	Tips til ind- og afstigning cykel. Mulighed for at tippe cykel Forflytninger foregår med hjælp fra medarbejder.	
5		

Bookingsystem		Gennemgået
1	Introduktion til bookingsystemet Snuppe ture og oprette ture	
2	Profil – lægge et billede op.	
3	Orientering om mulighed for at tilmelde sig flere lokationer	
4	Ved problemer med bookingsystem – kontakt Navn: <a href="mailto:">mail.....</a> Mobil:	
5		

Køreteknik / Cykeltur i praksis		Gennemgået
1	Kørsel rundt på gade og vej – med hinanden som passager. Fokus på at føre cyklen – med og uden ældre	
2	Langsom kørsel – 5-10 km/t.	
3	Vendinger /dreje – træne ottetaller og cirkler. Afklare, hvor meget/lidt plads det kræver at vende.	
4	Op – og nedkørsler	
5	Introduktion til specielle forhold i lokal området/ ekstreme situationer: - Grus - Snævre steder – 1-2 cm. på hver side. - Hældninger - Elevatorer	
6	Gearsystem – trænes på lige strækninger. Geare ned inden kryds. Køre stille hen til kryds.	
7		

Mødet med den ældre borger		Gennemgået
1	Hvordan møder vi den ældre borger på en god måde? Hvordan får de og cykelpiloten en god oplevelse? Specielle hensyn?	
2	Sikkerhed og mulighed for cykelhjelm, hvis passagererne ønsker det.	
3	Kommunikation på cyklen – hvordan/hvornår taler vi sammen?	
4	Billeder – passagerer spørges inden der tages billeder	