

Handbok Cykling utan ålder

En handbok för kretsar, frivilligledare och frivilliga som vill starta och bedriva verksamhet

Version 2 2023-06-28



Många förknippar Röda Korset med internationella insatser, men lika viktigt är påverkansarbetet och de stora och små insatser som görs nationellt av tusentals frivilliga runt om i landet. En av alla verksamheter vi bedriver är Cykling utan ålder.

Cykling utan ålder är en del av Svenska Röda Korsets verksamhet Aktiviteter för hälsa och gemenskap som regleras av Svenska Röda Korsets Hälsopolicy och Frivilligpolicy.

Denna handbok är tänkt som hjälp och stöd till kretsar som vill starta eller bedriva verksamheten Cykling utan ålder. Här finns konkreta tips på vad som är viktigt att tänka på och hänvisningar till användbart material på Rednet.

Handboken är framtagen av Svenska Röda Korset i samverkan med styrelsen för *Cykling utan ålder – Sverige*.

Innehåll

1. Om Cykling utan ålder	3
2. Starta verksamhet	3
2.1 Undersök behov	3
2.2 Gör en nulägesbeskrivning	4
2.3 Rekrytera	4
2.4 Utbilda	5
2.5 Finansiera	5
3. Bedriva verksamhet	5
3.1 Förhållningsregler	6
3.2 Tystnadslöfte	6
3.3 Försäkring	6
3.4 Personkort och namnskyltar	7
3.5 Samverka	7
3.6 Informera och marknadsföra	7
3.7 Utlägg	7
3.8 Köp cyklar	7
3.9 Registrera verksamhet på webb och i bokningssystemet	7
4. Följa upp och utvärdera verksamhet	8
5. Kontaktuppgifter och samlade länkar	8
6. Bilagor	8

1. Om Cykling utan ålder

Ofrivillig ensamhet drabbar allt fler äldre personer och medför ofta isolering, nedsatt hälsa och sämre livskvalitet. Ensamhet kan också leda till psykisk ohälsa som depression, ångest och oro, sämre matvanor, fysiska problem och nedsatt självkänsla. Forskning har visat att sociala kontakter är viktiga för att förbättra och upprätthålla god fysisk och psykisk hälsa.

Cykling utan ålder är en verksamhet där frivilliga (i denna verksamhet kallade piloter), erbjuder äldre eller personer med funktionsvariationer cykelturer i specialbyggda trehjuliga ellastcyklar. I dag bedrivs verksamheten oftast i samarbete med äldreboenden men cykelturerna kan med fördel även erbjudas äldre som är kvarboende i hemmet. Cykelturerna ger möjlighet till nya kontakter, främjar hälsa och sprider glädje i lokalsamhället. Det kan exempelvis handla om att komma ut till stadens parker, uppleva vårens grönska, höra fåglarnas kvitter, åka förbi ungdomens kvarter, stanna till vid ett kafé eller bara få känna *vind i håret igen!*

Verksamheten och föreningen *Cykling uden alder (Cycling without age)* startade i Köpenhamn år 2012 och kom till Sverige år 2015. I Sverige samarbetar Svenska Röda Korset och föreningen *Cykling utan ålder - Sverige* för att sprida verksamheten. *Cykling utan ålder - Sverige* bidrar med värdefull kunskap om verksamheten, Svenska Röda Korset bidrar med lång erfarenhet av frivilligarbete och lokal förankring genom alla rödakorskretsar runt om i landet.

Denna handbok är tänkt som hjälp och stöd till kretsar som vill starta verksamheten Cykling utan ålder. Här finns konkreta tips på vad som är viktigt att tänka på och hänvisningar till användbart material på Rednet.



2. Starta verksamhet

Verksamheten Cykling utan ålder finns i olika former men bygger oftast på samverkan med olika aktörer. I denna handbok ligger fokus på hur kretsen ska gå till väga för att starta och bedriva verksamheten och vilka samarbeten som behöver etableras.

2.1 Undersök behov

Som en del i behovsundersökningen ska *Cykling utan ålder - Sverige* kontaktas. Idag har *Cykling utan ålder - Sverige* verksamhet i flera kommuner och flera nya kommuner är på gång. Genom att ta kontakt med föreningen får ni en uppfattning om läget i er kommun. Innan verksamhet startas är det viktigt att kretsen/frivilligledaren tar reda på vilka förutsättningar och behov som finns i kommunen. För att bedriva verksamheten Cykling utan ålder ska medlemskap registreras i föreningen.

”

Jag har inte cyklat sedan 1962!

”

Gunilla Fenne, deltagare i Uppsala

Ta kontakt med kommunen för att få information om målgruppen, arbetsfördelning och eventuellt finansiering. Därefter tar kretsstyrelsen beslut om verksamhet ska startas och vad kretsen behöver för resurser för att bedriva den. Det är också Kretsstyrelsen som fastställer plan och budget samt tillsammans med frivilligledaren följer upp och utvärderar verksamheten.

Det är viktigt att alla ska känna sig välkomna i verksamheten. För att säkerställa att våra insatser når de mest utsatta och bygger på verkliga behov finns en checklista för genus och mångfald att utgå ifrån vid en behovsundersökning. Alla frågor är inte relevanta för Cykling utan ålder, men listan kan vara bra att ha som grund.

2.2 Gör en nulägesbeskrivning

Nulägesbeskrivningen är en fortsättning på behovsundersökningen där kretsen undersöker vilka förutsättningar och möjligheter som finns för att starta verksamheten. En fråga gäller budget och finansiering när det saknas ellastcykel i kommunen där ni vill starta verksamheten. Ett alternativ är att kretsen köper sina egna cyklar (läs mer under finansiering), ett annat är att kommunen eller äldreboendet står för inköpet.

För att driva verksamheten behövs en lokal för förvaring av cykeln. Det kan lösas genom att ha cykeln inlåst och stående hos äldreboendet som kretsen samarbetar med. Cykeln kan också förvaras i kretsens egna lokaler. Det viktigaste är att cykeln är inlåst och lätt tillgänglig för piloterna. Det är också en fördel om ni har tillgång till en lokal för att kunna sköta det administrativa arbetet, tillgång till telefon, dator och egen e-postadress, samt tillgång till lokaler för regelbundna gruppmöten.

2.3 Rekrytera

Profil- och uppdragsbeskrivning ska tydligt ange vad verksamheten innebär och önskade kvalifikationer hos frivilliga. På Rednet finns [frivilligprofiler](#) för alla uppdrag. Under Hälsa och vård finns profilen för **Besök hos äldre och ofrivilligt ensamma**.

I rekryteringsverktyget [ReachMee](#) finns färdiga annonsmallar och databas för hantering av alla ansökningar. Inloggning behövs.

Vid rekrytering av piloter är det viktigt att vara tydlig med att cykeln har en elmotor som klarar av att cykla med både en och två deltagare. Det finns alltså inte några speciella fysiska krav på kondition eller styrka hos piloten.

I [Föreningsbutiken](#) på Rednet finns rekryteringsaffischer och annonser för olika typer av media. Mer tips om rekrytering finns på sidan [Kanaler - Rekrytering a frivilliga](#).

För att kunna möta människors behov är det viktigt att det finns frivilliga med olika bakgrund, som talar olika språk och som har kunskap om olika kulturer. Beakta även annan mångfald såsom ålder, kön eller funktionsvariation. Svenska Röda Korset är en organisation där alla människor, utan åtskillnad, ska kunna få stöd och bidra med sitt engagemang. Läs mer om detta i vår [antidiskrimineringspolicy](#).

När frivilligledaren/Kaptenen har hittat lämpliga frivilliga/piloter samt koordinators på boendet/verksamheten och bildat en grupp, är det dags att kontakta exempelvis äldreboendet.



Frivilligledare/Kapten:

Har det övergripande ansvaret för verksamheten. Ansvarar för rekrytering, utbildning och introduktion av nya frivilliga/piloter. Ansvarar även för kontakten till koordinators på boendet/verksamheten.

Frivillig/Pilot:

Erbjuder en eller två passagerare en cykeltur i lokalsamhället. Ansvarar för att boka in sig i kalendern *Book2Go* (se bilaga) samt kontrollera och hämta cykeln i god tid. Personal på äldreboende ansvarar för på- och avstigning.

Koordinator på boende/verksamhet:

Ansvarar för att boka in lämpliga tidpunkter för cykelturer. Stämmer av med kaptenen vilka tidpunkter som är lämpliga för piloterna. För att boka cykelturer används bokningssystemet *Book2Go*. Kvarboende bokar cykeltur genom lokal överenskommelse.

2.4 Utbilda

Det är viktigt att de frivilliga är lämpliga för uppdraget och har den kompetens som behövs och det stöd som de behöver för att kunna genomföra sitt uppdrag.

Alla inom Svenska Röda Korset ska genomgå våra grundkurser som finns både på webben och som fysiska kurser: Rödakorskunskap, Uppförandekoden, Att vara frivillig och säkerhetsguiden Var försiktig!

De följande 3 obligatoriska fysiska kurser är särskilt viktiga för frivilliga i verksamheten Cykling utan ålder:

- **Lokal utbildning för cykelpiloter** (2-5 timmar). För att piloterna ska känna sig trygga i rollen finns en genomarbetad utbildningsplan för piloter (se bilaga 1). Under utbildningen får piloterna lära sig hur cykeln och verksamheten fungerar. Det är kaptenen som ansvarar för utbildning av nya piloter. *Cykling utan ålder - Sverige* och Svenska Röda Korset hjälper till vid uppstart av verksamheten för att utbilda kaptener. Kontakta *Cykling utan ålder - Sverige* eller Svenska Röda Korset för mer information.
- **Första hjälpen**
Det viktigt att alla piloter behärskar Första hjälpen med hjärt- och lungräddning. Deltagarna i verksamheten är äldre personer som ofta har olika hälsoproblem. Som pilot rör du dig ute på stadens gator iklädd rödakorsväst och för din egen och passagerarens trygghet är det viktigt att ha god beredskap för att hantera oväntade situationer.
- **Att mötas i vardag och kris**
Kursen tar upp grundprinciperna, värderingar, fördomar och normer och hur de påverkar vårt rödakorsarbete i mötet med människor. Den innehåller också grundläggande kunskaper i psykologisk första hjälpen; medmänskligt stöd,

reaktioner och bemästringar, praktiskt och socialt stöd. Kretsen beställer kursen.

Frivilliga förväntas också delta i regelbundna träffar som Röda Korset erbjuder för erfarenhetsutbyte, fortbildning och handledning.

2.5 Finansiera

För verksamheten behövs en elasticycle. Finansieringen av cykeln kan ske på många olika sätt. På en del orter är kommunen redo att finansiera hela cykeln. En annan lösning är att cykeln finansieras delvis av kommunen och delvis av annan aktör såsom ett lokalt företag eller via crowdfunding¹. Förutom inköp av en elasticycle ligger de årliga verksamhetskostnaderna på mellan 4000-8000kr, och innefattar service på elasticycle och medlemskap i *Cykling utan ålder - Sverige*. Genom att betala medlemskapet får man tillgång till:

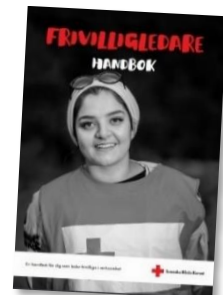
- ✓ Bokningssystemet *Book2Go*, där frivilliga och äldreboenden registrerar cykelturer
- ✓ Turstatistik
- ✓ Utbildningsmaterial och dekaler
- ✓ Mentorskap och nätverk
- ✓ Rabatterade priser på elasticyklar hos vissa leverantörer

Det finns även många fonder som kretsen kan söka pengar från. På Rednet finns [fler tips på finansiering](#).

3. Bedriva verksamhet

I [Frivilligledarhandboken](#) finns konkret vägledning kring sådant som gäller genomgående för alla Röda Korsets verksamheter.

Här finns information om generella rutiner och ansvar, roller, säkerhet och psykosocialt stöd för frivilliga.



¹ Crowdfunding, även kallat gräsrotsfinansiering eller massfinansiering är en finansieringsmetod där intresserade/konsumenter tillsammans kan

finansiera ett projekt/produkt i förskott. Crowdfunding sker ofta genom ett internetbaserat system.

3.1 Förhållningsregler

Det är viktigt att *alla* behandlas med respekt och värdighet och att vi värnar om människors personliga integritet.

Sociala medier är viktiga kanaler för att sprida information om Svenska Röda Korsets arbete. Det kan också vara praktiskt för kretsen, eller besöksgruppen att exempelvis ha en Facebook-grupp att kommunicera med varandra genom. Dock ska dessa kanaler användas med stor försiktighet. Känsliga uppgifter får inte spridas, se tystnadslöfte nedan.

Säkerhetsperspektiv

Röda Korset har sju säkerhetsaspekter som är viktigt att ha med sig pilot under uppdraget:

1. Acceptans

Utför alltid uppdraget i enlighet med Röda Korsets grundprinciper. Det är för din och andra rödakorsares säkerhet. Bemöt alla du möter med respekt och med passagerarens bästa i fokus.

2. Identifiering

Bär Svenska Röda Korsets västar och personkort synligt. Det är ett bevis för att du tilldelats ett uppdrag av oss och är utbildad för uppdraget.

3. Information

Delta i gruppträffar, kurser och fortbildningar. Se till att informera boendet vart du åker med passageraren på tur och att frivilligledaren vet att du är ute på uppdrag.

4. Riktlinjer

Du ansvarar för att ha koll på riktlinjer och bestämmelser för uppdraget.

5. Beteende/Uppförande

Var medveten om hur andra ser dig i rödakorsuppdraget. Hantera inte passagerarens pengar eller medicin. Ta inte emot donationer eller gåvor.

6. Kommunikation

Ha alltid med dig en mobiltelefon med nummer till frivilligledare och till boende. Använd handsignaler i eventuell trafik för att göra resan så trygg som möjligt.

7. Skydd

Träna regelbundet på första hjälpen och psykologisk första hjälpen så att du känner dig trygg i uppdraget. Bär alltid cykelhjälm och reflexväst när du cyklar. Planera vägen för att undvika motorfordon och ta cykelvägar där det är möjligt. Genomföra inga cykelturer om du är förkyld eller liknande. Även om du klarar det riskerar du att smitta deltagarna.



3.2 Tystnadslöfte

Alla frivilliga i Svenska Röda Korset förbinder sig till ett tystnadslöfte. Det innebär att vi inte med obehöriga får kommentera, eller diskutera, personliga omständigheter som kan härledas till en enskild person.

Tystnadslöftet får dock brytas med stöd av lag då individers säkerhet kan vara i fara.

3.3 Försäkring

Frivilliga och passagerare är genom Svenska Röda Korset försäkrade under den tid de utför ett uppdrag samt under resan till och från uppdraget. På Rednet finns detaljerad information om försäkringar.

3.4 Personkort och namnskyltar

Frivilliga i Svenska Röda Korsets verksamheter ska ha Röda Korsets personkort. Personkortet, som förnyas varje år visar att du är en aktiv frivillig.

Namnskyltar ska bäras synliga och måste utmärkas med Svenska Röda Korsets logotyp i enlighet med våra grafiska riktlinjer.

3.5 Samverka

Verksamheten Cykling utan ålder är beroende av olika samarbeten. Först och främst sker verksamheten i samarbete med *Cykling utan ålder - Sverige*. Det innebär att föreningen ska kontaktas vid intresse av att starta verksamhet. Föreningen besitter värdefull kunskap om hur verksamheten ska bedrivas. Tillsammans registrerar ni kretsen, boenden, cyklar, ansvariga och frivilliga i bokningssystemet *Book2Go* som nås via hemsidan för Cykling utan ålder - Sverige

För att nå målgruppen äldre krävs ett nära samarbete med kommunen och äldreboendet. Inledningsvis behövs kommunen för att kartlägga behoven och sen blir äldreboendet kretsens viktigaste samarbetspartner. För att verksamheten ska fungera behöver äldreboendet utse en koordinator bland personalen som ansvarar för kontakt med frivilligledare och bokar in turer för de äldre i bokningssystemet.

3.6 Informera och marknadsföra

Ett tips för att väcka intresse hos målgruppen är att besöka äldreboenden och arrangera informationsträffar. Om cykeln redan är inköpt kan de äldre få testa en tur och efter det börja boka in sig på ordinarie turer. På boendet är det sedan koordinatören som ansvarar för att informera de äldre. En god idé är att ta fram informationsblad som kan sättas upp på äldreboendet.

Det ska vara enkelt att hitta information om kretsens verksamheter genom att inkludera Cykling utan ålder på kretsens kommunhemsida på <https://www.rodakorset.se/ort/>. Information om verksamheten ska också ligga på hemsidan för *Cykling utan ålder - Sverige*.

Att få press och annan media att uppmärksamma vårt arbete är också ett bra sätt att nå ut med information om verksamheten. Här finns en checklista med tips om vad som är bra att tänka på vid kontakt med journalister.

3.7 Utlägg

Praktiska frågor och frågor kring ekonomi och utlägg, exempelvis reseersättning, hanteras av den kretsstyrelse som har ansvar för verksamheten. Frivilliga har rätt att få ersättning för godkända kostnader och det är ansvarig kretsstyrelse som fattar beslut om vad som är godkända kostnader.

3.8 Köp cyklar

Det enklaste sättet att köpa cykel är att kontakta *Cykling utan ålder - Sverige* som bistår med rekommendationer på lämpliga cykelmodeller och inköpsställen. Priset på en cykel med tillbehör och leverans ligger på mellan 60.000–110.000 kr. Att priset skiljer sig så pass mycket beror på utrustning, storlek och motorstyrka. Det är såklart viktigt att köpa rätt cykel för sin verksamhet. Det enklaste sättet att lyckas med detta är att kontakta *Cykling utan ålder - Sverige* för rådgivning.

3.9 Registrera verksamhet på webb och i bokningssystemet

När det är dags att dra i gång verksamheten, så skall kretsen, boenden, cyklar, ansvariga och frivilliga registreras i bokningssystemet *Book2Go*. Se bilaga 2 (Registrering i bokningssystemet *Book2Go*).

4. Följa upp och utvärdera verksamhet

Håll regelbundna träffar med frivilliga/piloter för att stämna av hur det går, berätta om spännande cykelturer och prata om eventuella utmaningar. Utvärdera verksamheten så att den hela tiden kan bli bättre. Se till att involvera koordinatören, äldreboendet och kommunen i arbetet. Det är bra att dokumentera verksamheten också för att återkoppla till kretsstyrelsen. Mer information kring detta hittar du i Frivilligledarhandboken. Verksamhetens statistik inkluderas i kretsens verksamhetsrapportering till rödakorsstyrelsen.

På Rednet finns en riktlinje för utvärdering av insatser som hjälp till verksamheter som ska följas upp.

5. Kontaktuppgifter och samlade länkar

Nedan hittar du länkarna i texten ovan samlade, med tillägg av ytterligare några som kan vara användbara.

- [Antidiskrimineringspolicy](#)
- [Att vara frivillig](#)
- [Checklista för genus och mångfald](#)
- [Checklista vid kontakt med journalister](#)
- [Detaljerad information om försäkringar](#)
- [Fem principer för tidigt krisstöd](#)
- [Frivilligledarhandboken](#)
- [Frivilligpolicy](#)
- [Första hjälpen på rodakorset.se](#)
- [Hälsopolicy](#)
- [Kanaler - Rekrytering av frivilliga](#)
- [Profil- och uppdragsbeskrivning för besök hos äldre och ofrivilligt ensamma](#)
- [Psykologisk första hjälpen på rodakorset.se](#)
- [Psykosocialt stöd till rödakorsare](#)
- [Rekryteringsverktyget ReachMee](#)
- [Riktlinje för utvärdering](#)
- [Röda Korsets grundprinciper](#)
- [Rödakorskunskap](#)
- [Säkerhetsguiden Var försiktig!](#)
- [Tips på finansiering](#)
- [Uppförandekoden](#)

Har du frågor om Röda Korsets verksamheter?

Kontakta Infoservice:

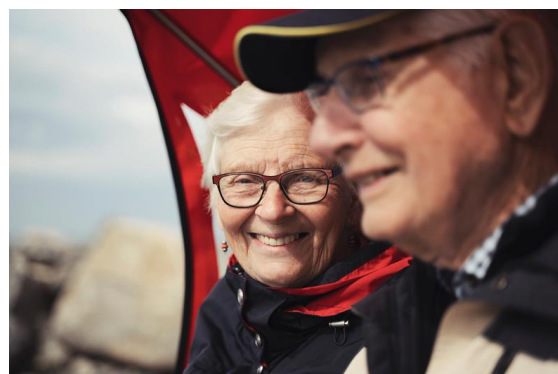
info@redcross.se eller telefon 0771-19 95 00
alla vardagar kl. 10.00–12.00 och 13.00–16.00

Kontakt och mejladress till föreningen Cykling utan ålder:

hej@cyklingutanalder.se
www.cyklingutanalder.se



[Cykling utan ålders internationella organisation Cycling Without Age](#)



6. Bilagor

1. Utbildningsplan frivilliga cykelpiloter – Cykling utan ålder
2. Registrering i bokningssystemet Book2Go



Bilaga 1

Utbildningsplan för frivilliga cykelpiloter - Cykling utan ålder

A. Introduktion (30 min)

1. Den frivillige och frivilligledaren träffas för intervju
2. Allmän information om verksamheten
3. Uppdragsbeskrivning och frivilligprofil
4. Provtur med cykeln
5. Beslut om nästa steg

B. Allmän information och instruktion (30 min)

1. Frivilligas rättigheter och skyldigheter
2. Överenskommelse och tystnadslöfte
3. Personkort, resor och utlägg, försäkring
4. Obligatoriska och frivilliga kurser
5. Klädsel

C. Bokningssystemet Book2Go (bilaga 2) (30-60 min – digital kurs överenskommess med *Cykling utan ålder - Sverige*)

1. Registrering och godkännande av frivillig
2. Logga in i Book2Go
3. Skapa en tur
4. Boka en tur

D. Genomgång av cykeln (15–30 min)

1. Elsystem, batteri, motor
2. Reglage på styret
3. Inställningar
4. Passagerarutrymme
5. Rutiner före, under och efter tur

E. Övningscykling (30–90 min)

1. Process vid påstigning
2. Process vid avstigning
3. 1–2 frivilliga övar tillsammans med frivilligledaren
4. Start, stopp, bromsar, växling, svängar, backar, hinder mm.
5. Vi cyklar en lämplig runda genom stan

F. Uppcykling (30–60 min)

1. Cykelpilot cyklar med passagerare från någon verksamhet. Frivilligledare cyklar/följer med och övervakar.
2. Återkoppling efter avslutad tur





Bilaga 2

Registrering i bokningssystemet Book2Go

Innan du kan använda Book2Go behöver du skapa ett konto i systemet. Denna instruktion beskriver hur du som frivillig cykelpilot går till väga för att registrera dig genom att skapa ett konto i Book2Go. Instruktionen finns också som video här:

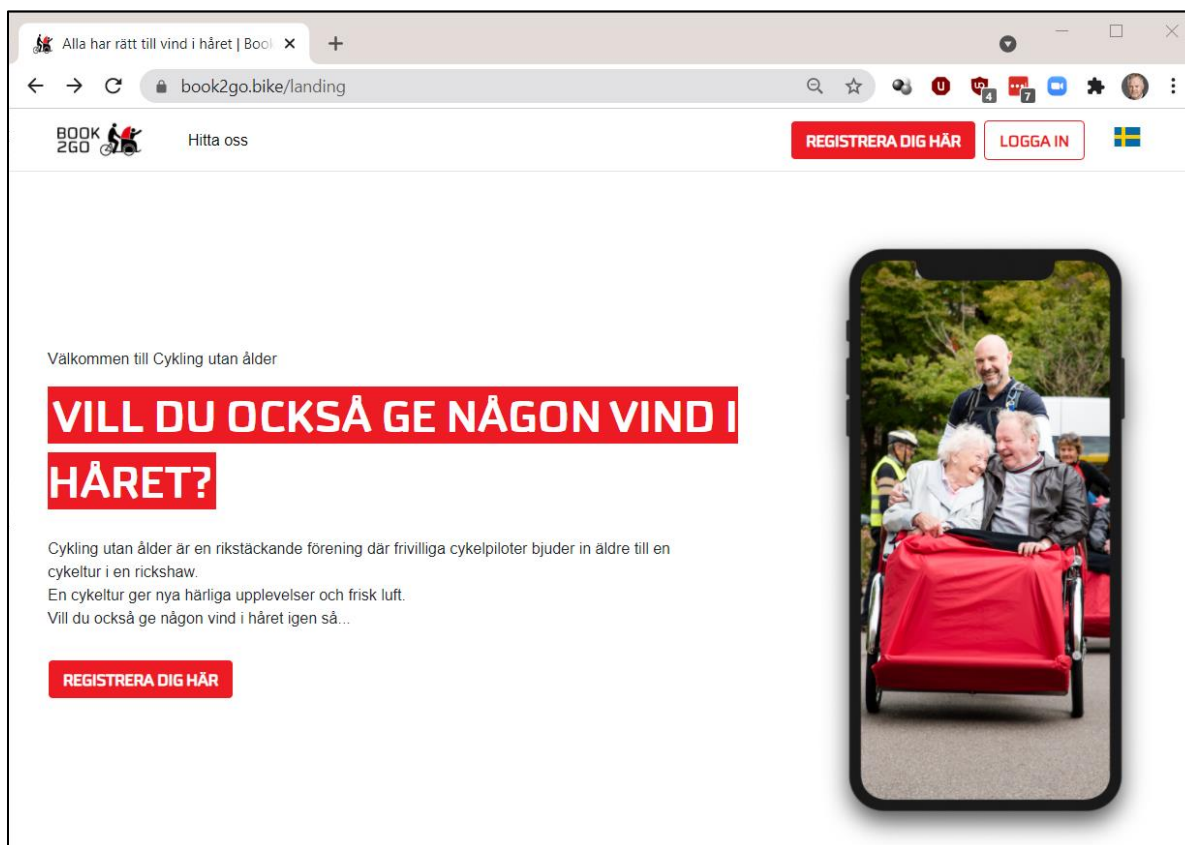
https://vimeo.com/user137231786?embedded=true&source=owner_name&owner=137231786

Innehållsförteckning

Skapa konto i Book2Go	10
Registrera dig som pilot på platser du där du vill ta turer	14
Piloten tar en tur	18
Piloten skapar en tur	19

Skapa konto i Book2Go

Starta din webbläsare och ange adressen **book2go.bike**. Du kommer då till denna sida:



Klicka på **REGISTRERA DIG HÄR**.

OBS: Registrerar dig i Cykling utan ålder och skapar ett konto i bokningssystemet Book2Go.



Fyll i dina uppgifter på sidan. Fyll i samtliga fält. Som frivillig fyller du i din privata e-postadress. Om du ser en annan flagga än den svenska uppe till höger så kan du klicka på den för att välja svenska.

Skapa användare | Book2Go

book2go.bike/signup

BOOK 2GO Hitta oss REGISTRERA DIG HÄR LOGGA IN

REGISTRERA DIG

E-postadress Upprepa e-postadress

Förnamn Efternamn

Postnummer Land Telefon

☐ Jag accepterar härmed [samtyckesförklaring](#) och [riktlinjer](#)

Skapa profil

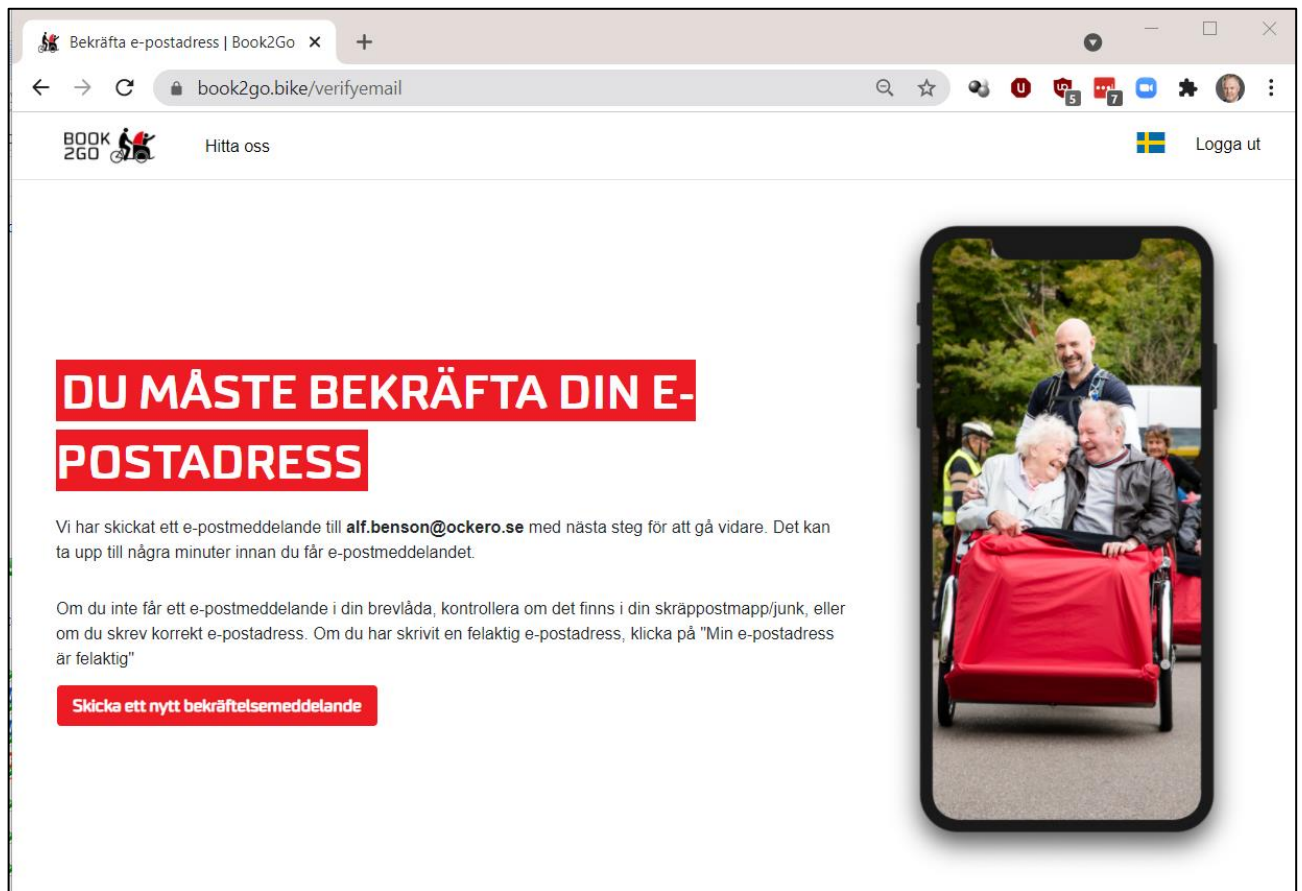
Ge feedback

Har du frågor eller behöver hjälp? Skriv till support@cyklingudenalder.dk

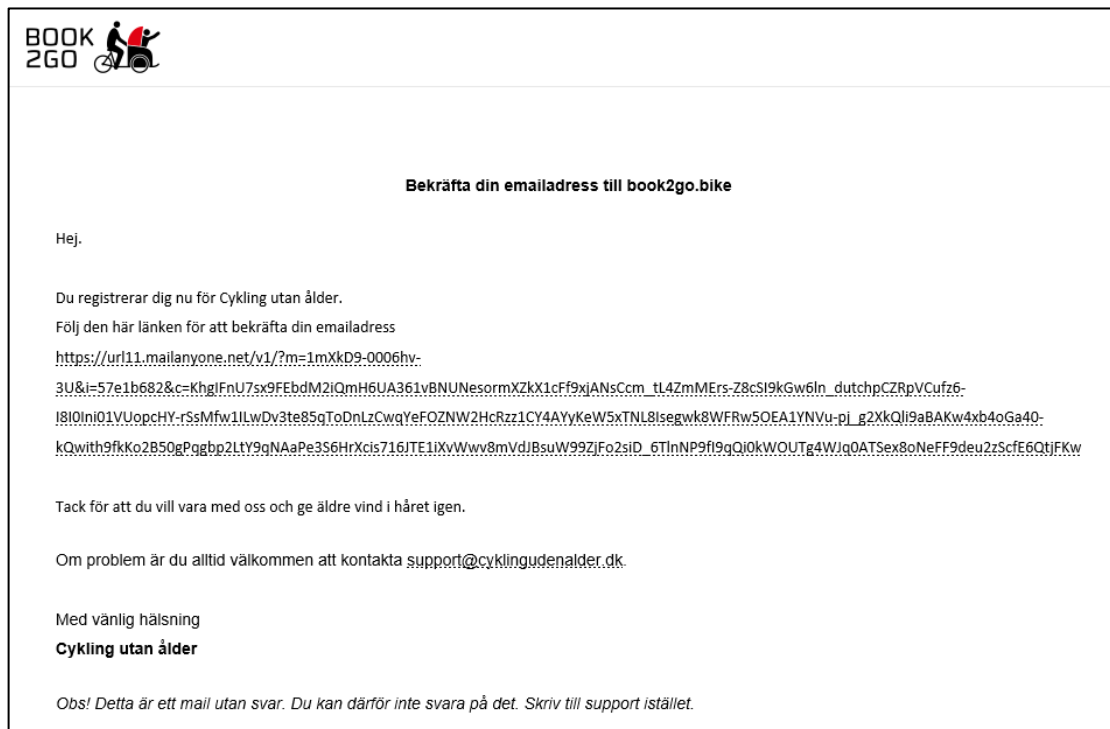
Klicka på rutan bredvid "Jag accepterar härmed **samtyckesförklaring** och **riktlinjer**". Dessa handlar om hur Book2Go behandlar dina personuppgifter och vilka rättigheter du har i samband med det samt villkor för användandet av tjänsten.

Klicka därefter på **Skapa profil**.

Du behöver därefter bekräfta din e-postadress.

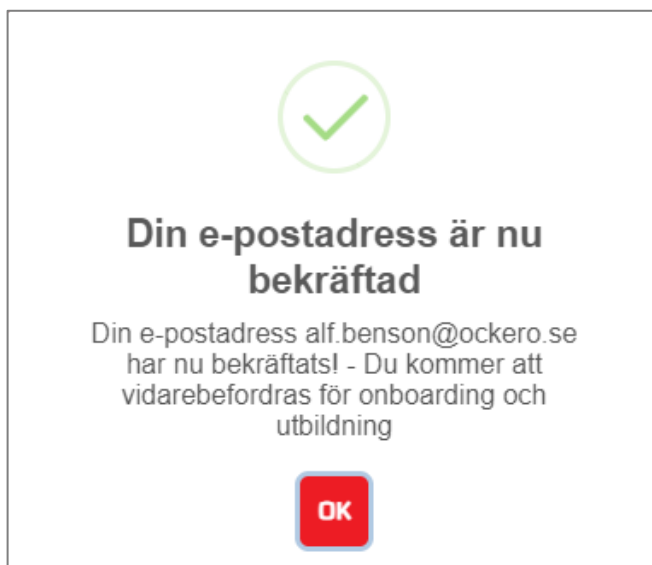


Kontrollera din inkorg för e-post. Kontrollera även din inkorg för skräppost. Du ska ha fått ett meddelande liknande detta:



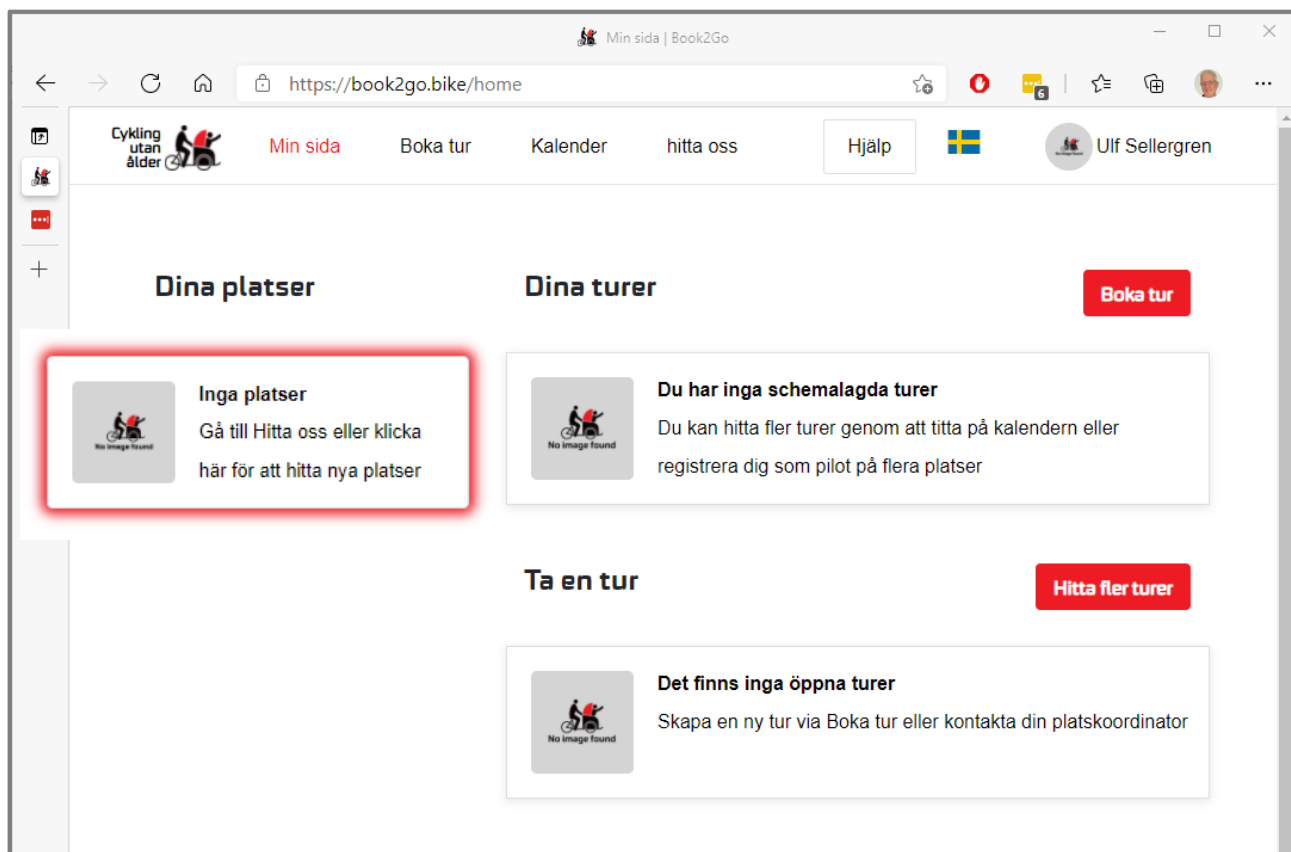
Klicka på länken i meddelandet.

Du kan få detta meddelande:



Klicka i så fall på **OK**

Du har nu skapat ett konto i Book2Go. "Min sida" visas då.



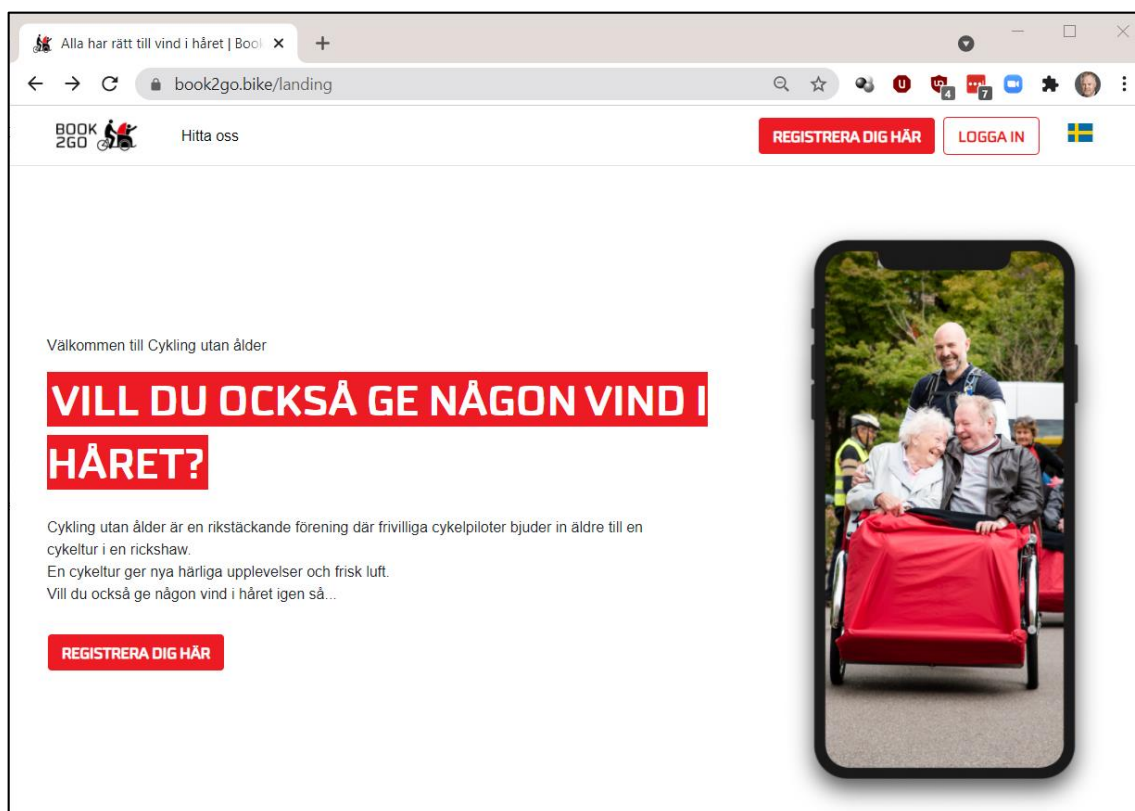
Nästa steg är att välja vilket eller vilka boenden du vill vara pilot på.

Du kan också nu redigera din profil genom att klicka på ditt namn uppe till höger.

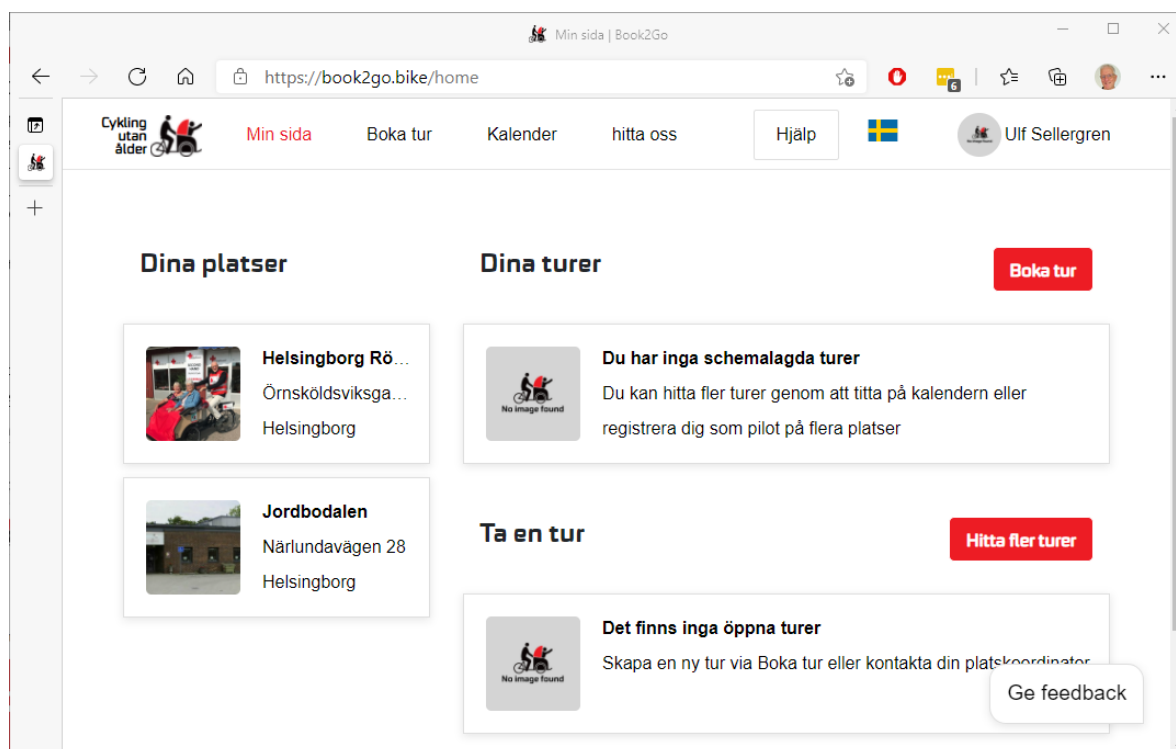
Registrera dig som pilot på platser du där du vill ta turer

Du som är cykelpilot behöver även registrera dig som pilot på de platser där du vill ta turer. Om du inte redan är inloggad i Book2Go går du till sidan book2go.bike.

Klicka på LOGGA IN.

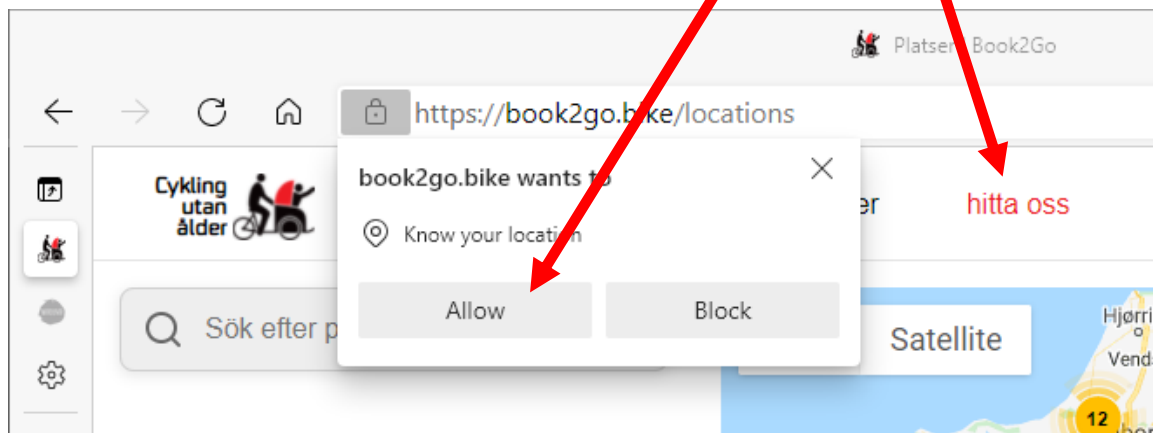


Ange din E-post och ditt lösenord. Klicka därefter på **LOGGA IN**. Du kommer till **Min sida**.



Så här registrerar du dig som pilot på en plats.

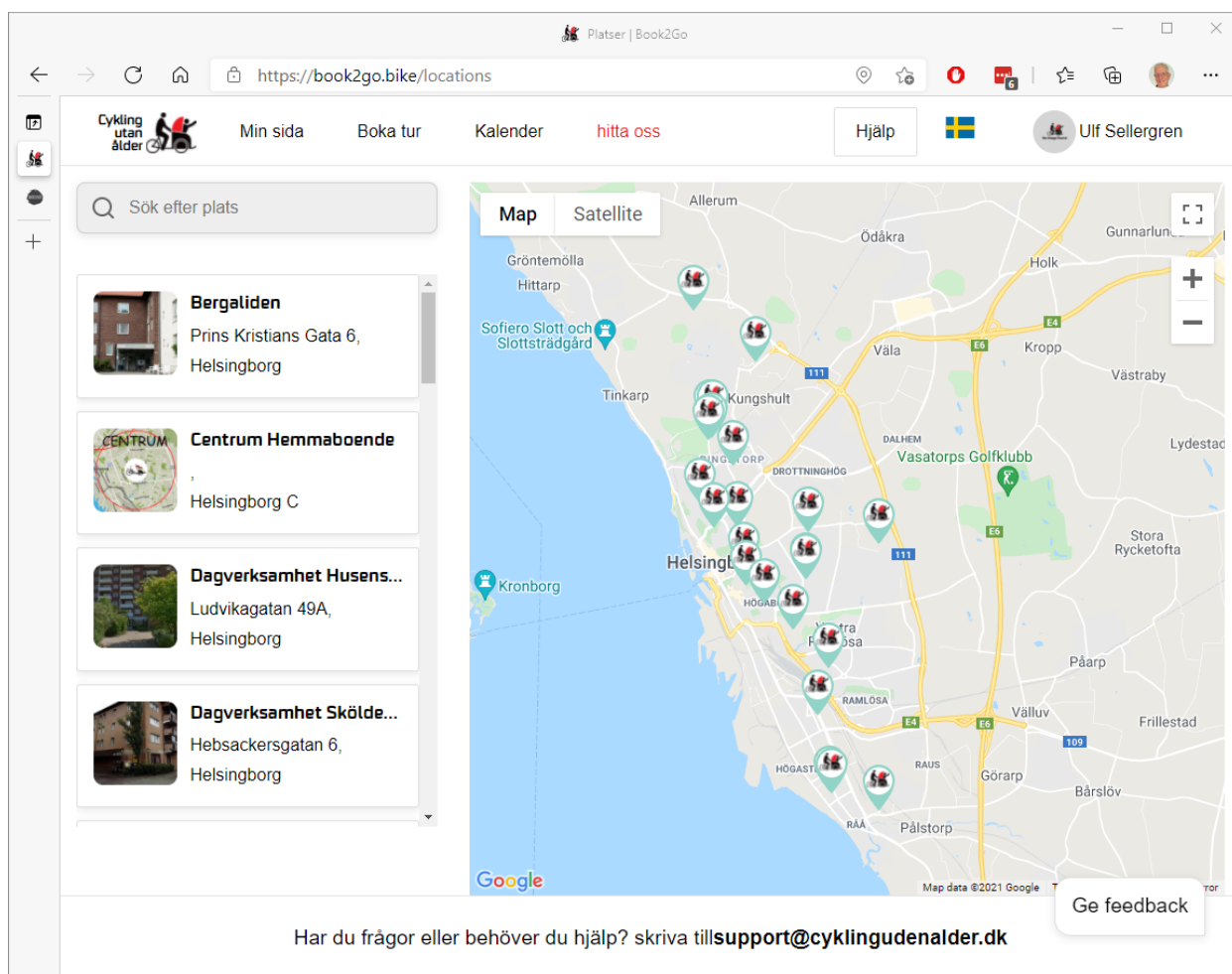
I menyraden uppe till höger, klicka på **hitta oss**. Kartan centreras över ditt postnummer om du har tillåtit webbläsaren att se din plats. Om du får en fråga om webbläsaren ska få tillgång till din position så svara OK eller tillåt (frågan kan skilja sig mellan olika webbläsare).



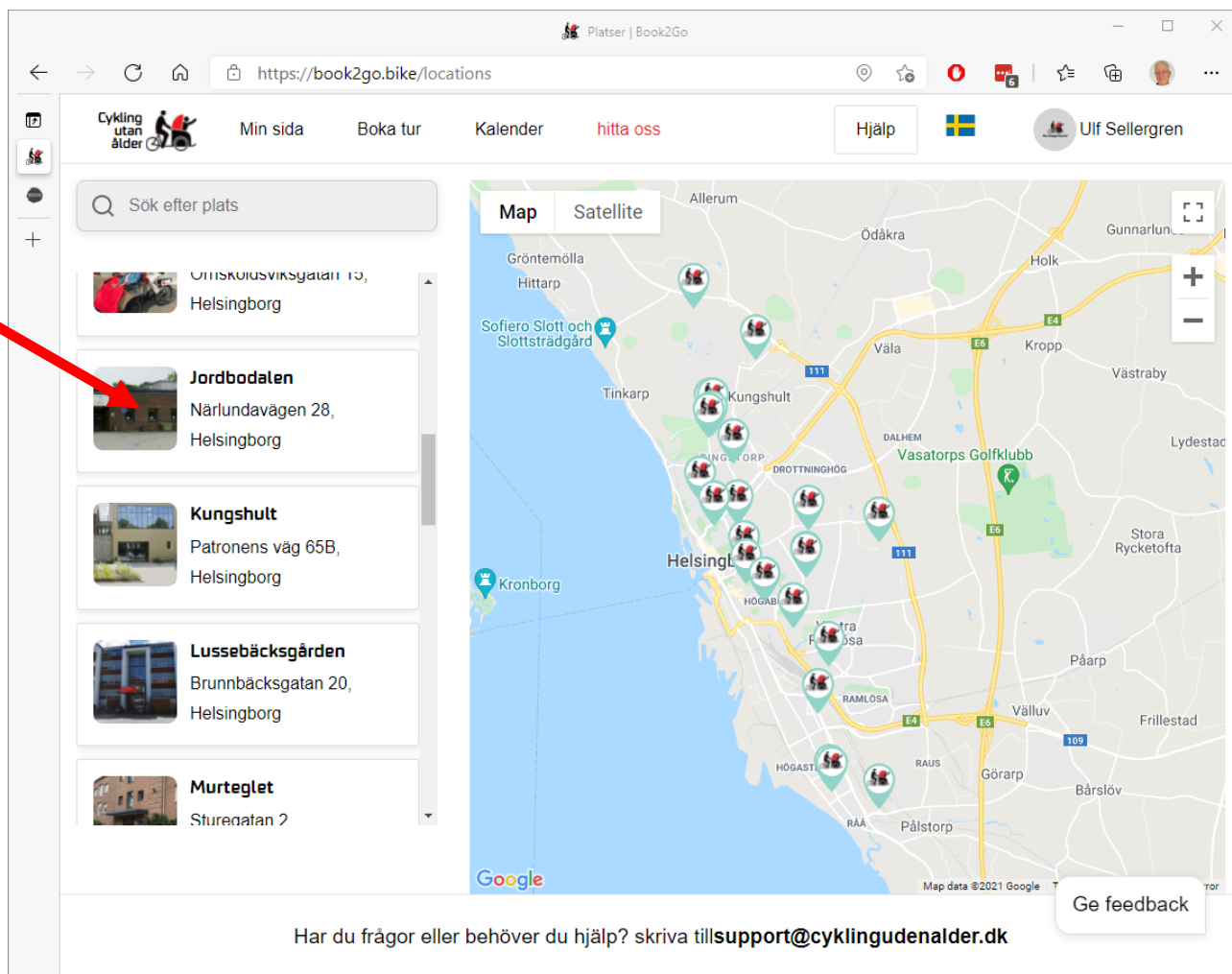
Om webbläsaren inte centreras över ditt postnummer får du flytta och zooma kartan själv.

Du kan även söka efter den platsen du vill registrera dig på i sökrutan **Sök efter plats** (t.ex. Helsingborg)

De boenden/platser som hittas och syns på kartan visas i kolumnen till vänster om kartan.



Om du t ex vill registrera dig som pilot på Jordbodalen så ska du skrolla ner och klicka på **Jordbodalen**.

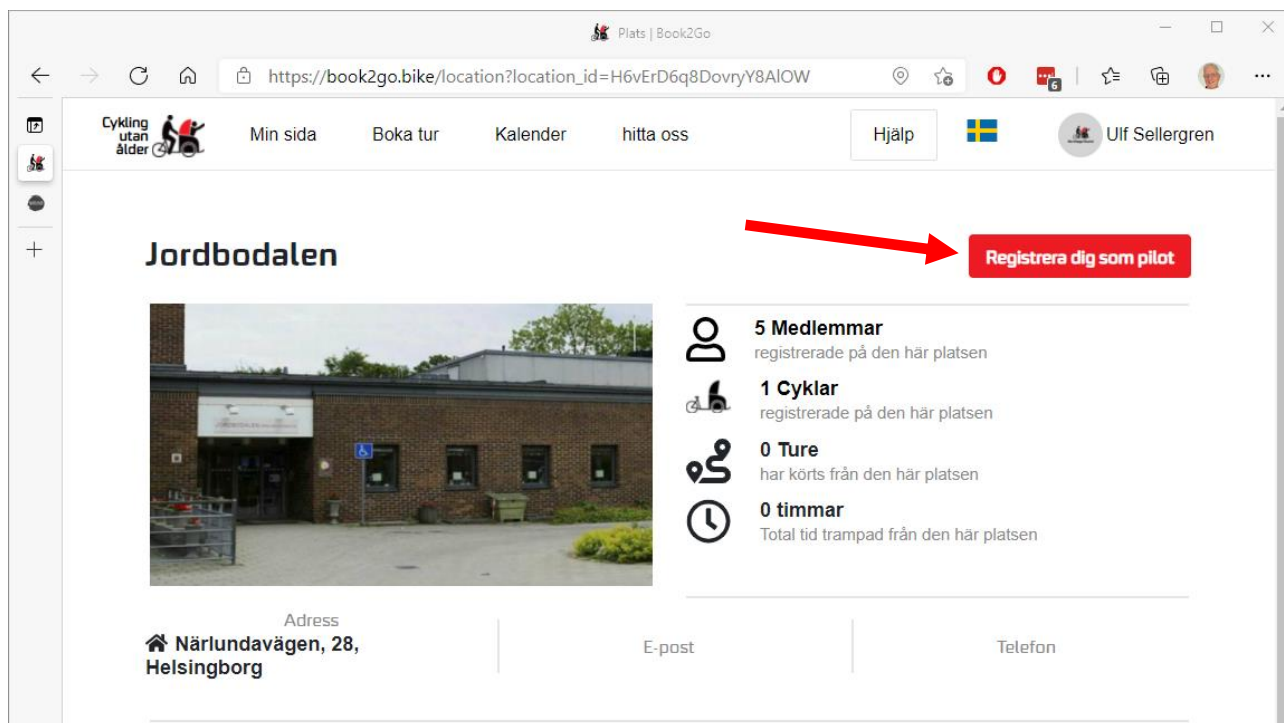


The screenshot shows the Book2Go website interface. On the left, there is a search bar with the text "Sök efter plats". Below it, a list of locations is displayed, each with a small image and text. A red arrow points to the "Jordbodalen" entry. The list includes:

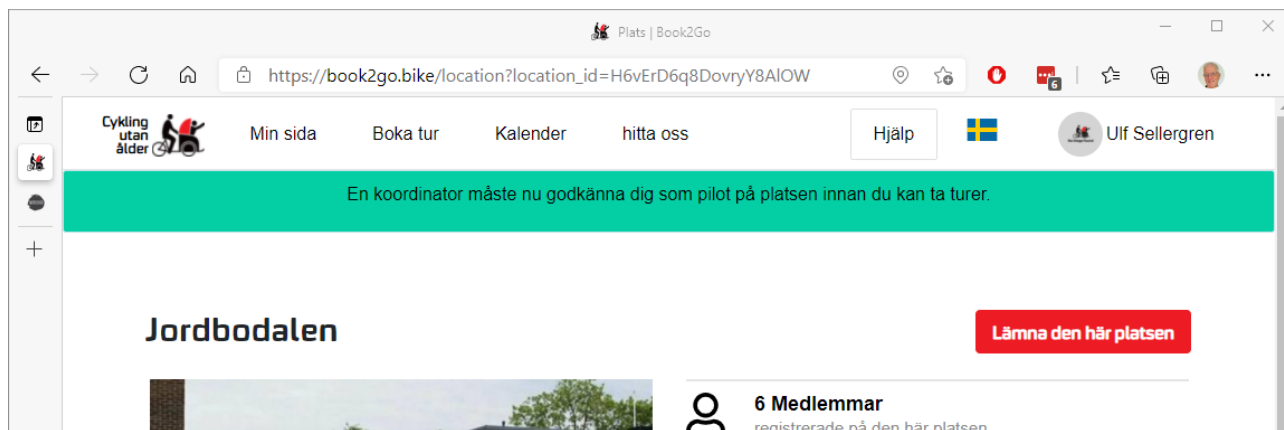
- Ornskölsvägsgränd 13, Helsingborg
- Jordbodalen**
Närlundavägen 28, Helsingborg
- Kungshult
Patronens väg 65B, Helsingborg
- Lussebacksgården
Brunnbäcksgatan 20, Helsingborg
- Murteglät
Sturegatan 2

On the right, there is a map of Helsingborg and the surrounding area, showing various locations marked with icons. The map includes labels for places like Allerum, Ödåkra, Holsk, Kropp, Västra, Lydestad, Stora Rycketofta, Frillestad, Bårslöv, Görarp, Pålstorp, RÅA, HOGAST, RAMLOSA, Välluv, Påarp, Vasatorps Golfklubb, DALHEM, DROTTNINGHÖG, Kungshult, Tinkarp, Sofiero Slott och Slottsträdgård, Gröntemölla, Hittarp, Kronborg, and Helsingborg. The map also shows roads like E4, E6, and 109. At the bottom of the page, there is a footer with the text "Har du frågor eller behöver du hjälp? skriva till support@cyklingudenalder.dk" and a "Ge feedback" button.

För att registrera dig så måste du klicka på **Registrera dig som pilot**.



Du är nu klar med registreringen och får följande meddelande.

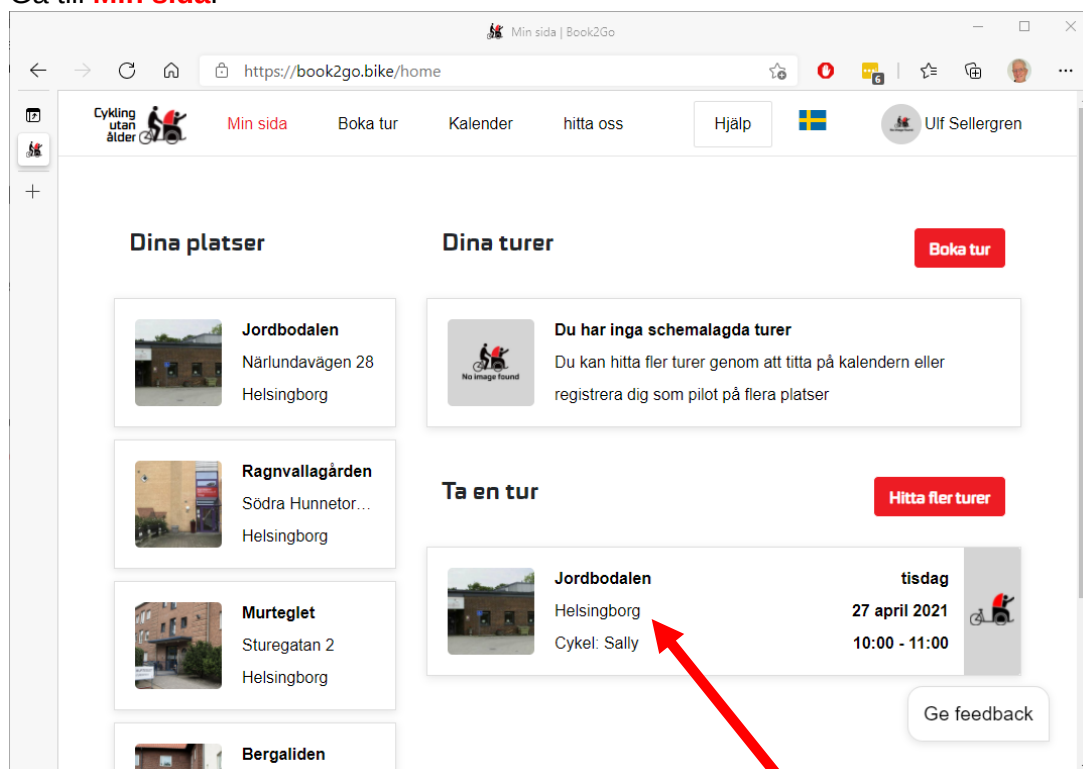


Klicka inte på **Lämna den här platsen**. Bara om du har registrerat dig av misstag och vill ta bort registreringen.

Piloten tar en tur

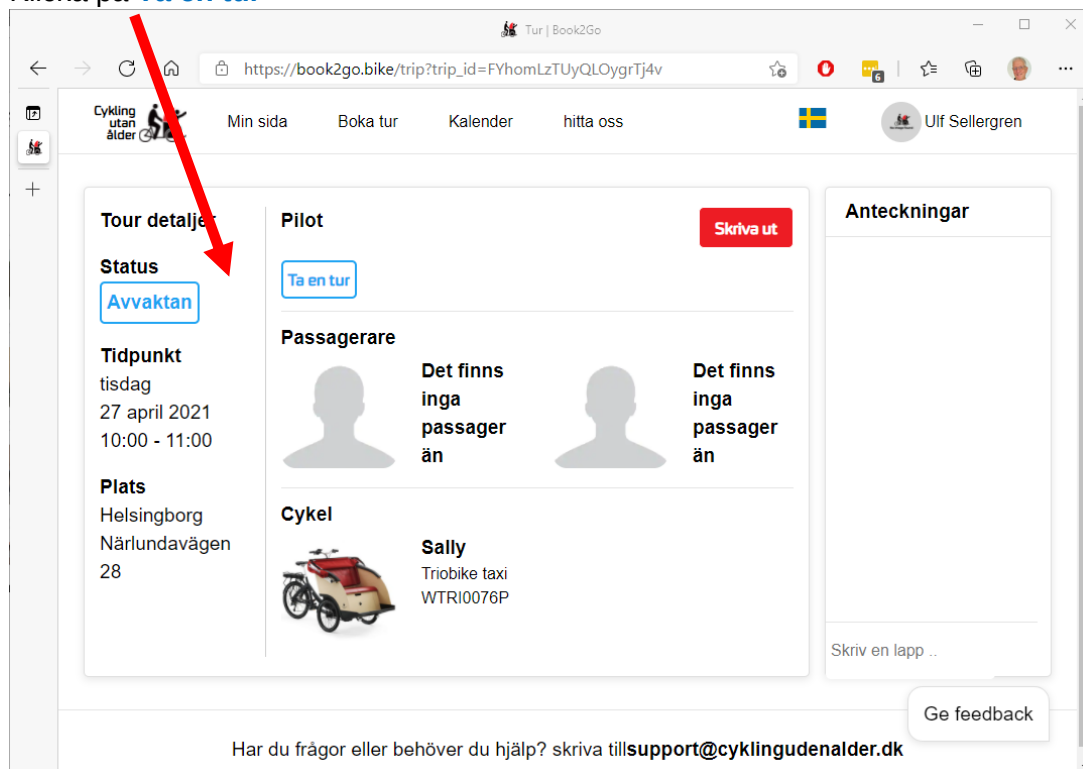
Nu är det dags att ge sig ut och cykla. Men för att kunna göra det behöver du först hitta en tur och sedan "ta en tur". Logga in i Book2Go om du inte redan har gjort det.

Gå till **Min sida**.



Under rubriken Ta en tur finns de turer som du kan boka in dig på. Klicka på turen med Jordbodalen.

Klicka på **Ta en tur**



Turen är nu bokad och en bekräftelse skickas till koordinatören som har skapat turen.

The screenshot shows a web browser window with the URL https://book2go.bike/trip?trip_id=FYhomLzTUyQLOygrTj4v. The page is titled "Cykling utan ålder" and features a navigation bar with links: "Min sida", "Boka tur", "Kalender", and "hitta oss". The user is logged in as "Ulf Sellergren".

The main content area is divided into several sections:

- Tour detaljer:**
 - Status:** Godkänd (highlighted in a green box).
 - Tidpunkt:** tisdag, 27 april 2021, 10:00 - 11:00.
 - Plats:** Helsingborg, Närlundavägen 28.
 - Avbryt resan:** A red button to cancel the reservation.
- Pilot:**
 - Ulf Sellergren:** ulf.sellergren@outlook.com, +46 70 170 31 80. A red button "Ta bort mig som pilot" is visible.
- Passagerare:** Two placeholder icons with the text "Det finns inga passagerare än".
- Cykel:**
 - Sally:** Triobike taxi, WTRI0076P. An image of a red and white triobike is shown.
- Anteckningar:** A section for notes, currently empty.

At the bottom right, there is a "Ge feedback" button and a text input field labeled "Skriv en lap...".

Eventuell övrig information om turen som koordinatören har angett ser du i rutan till höger: **Anteckningar**.

OBS, du behöver inte fästa något avseende vid att det inte finns några passagerare angivna. OBS OBS, använd inte knappen **Avbryt resan**. Det är enbart koordinatören som skapat turen som kan avbryta resan/turen.

Om du behöver avboka dig från turen kan du använda knappen **Ta bort mig som pilot** samt meddela koordinatören om möjligt så att ingen passagerare blir sittande och väntar på en tur som inte blir av.

Piloten skapar en tur

Book2Go tillåter också att piloten skapar en tur, genom menyvalet Boka tur. Dessa turer måste därefter bekräftas av en koordinatör.

Lycka till med Book2Go!



Världens främsta katastroforganisation

Röda Korset är världens främsta katastroforganisation och vi finns på plats före, under och efter en katastrof. Oavsett om det är en naturkatastrof, konflikt eller annan kris. Vi ska förhindra och lindra mänskligt lidande var och när det förekommer, skydda liv och hälsa och säkerställa respekt för varje människas värde, särskilt under tider av väpnad konflikt och andra nödsituationer.

Vi arbetar efter sju grundprinciper:

humanitet, opartiskhet, neutralitet, självständighet, frivillighet, enhet och universalitet.



Grundprinciperna på en minut

- Röda Korsets uppdrag är att förhindra och lindra mänskligt lidande (humanitet).
- Vi gör ingen skillnad på personer – vi diskriminerar inte när det gäller nationalitet, etnicitet, religion, samhällsställning eller politiska åsikter (opartiskhet).
- Vi tar heller inte ställning i konflikter eller meningsskiljaktigheter (neutralitet).
- Röda Korset är självständigt och kan inte styras, vi samråder och samverkar med andra, om dessa accepterar att vi arbetar utifrån våra grundprinciper (självständighet).
- Att engagera sig i Röda Kors et är frivilligt – att ta emot hjälp från Röda Korset är också frivilligt (frivillighet).
- I varje land kan det endast finnas en nationell förening, vi är Svenska Röda Korset (enhet).
- Vi tillhör en världsomfattande rörelse där vi hjälper varandra (universalitet)

Svenska Röda Korset

Box 17563, Hornsgatan 54, 118 91 Stockholm
telefon 08-452 46 00, e-post info@redcross.se, www.redcross.se



Svenska Röda Korset