



Verktugslåda för Röda Korsets cykelskola

Att starta upp en ny verksamhet eller skapa
hållbara rutiner i en befintlig

Innehållsförteckning

Inledning.....	3
Kretsstyrelsens ansvar och roll.....	4
Samverkan/marknadsföring.....	4
Finansiering.....	4
Rekrytera frivilligledare – frivilligledarens ansvar och roll.....	5
Rekrytera frivilliga.....	5
Rekrytera deltagare.....	6
Introduktion och utbildningar.....	6
Verksamheten – syftet.....	7
Upplägget.....	7
Teori/praktik.....	7
Försäkringar.....	9
Material som behövs.....	9
Var förberedd innan kursen startar!.....	9
Och sen då?.....	9
Länkar och litteraturtips.....	10
Bilagor.....	10
Bilaga 1: Kompletterande teori: viktiga trafikregler	
Bilaga 2: Exempel på schema	
Bilaga 3: Deltagaruppgifter	
Bilaga 4: Utvärdering	
Bilaga 5: Diplom	

Inledning

Denna verktygslåda har tagit sin inspiration ifrån Malmö där Röda Korset upptäckte att många nya malmöbor hade ett behov av att lära sig cykla. Det är många som aldrig har aldrig fått möjligheten att lära sig cykla som barn vilket medför att de är bundna till att promenera eller transportera sig med bil/buss som dels är förenat med kostnader och främjar inte hälsan. För att bli en del av sitt samhälle är det viktigt att kunna ta sig runt på ett enkelt och flexibelt sätt. Att delta i en cykelskola är dock mycket mer än att bara lära sig cykla – det är ett sätt att stärka vuxna människors självförtroende och att erbjuda ett nytt kontaktnät. För många blir cykelskolan en väg in i Röda Korset och samhället i stort. I Malmö är det också en fördel att kunna cykla exempelvis för att få jobb. I dag är cykelskolorna i Malmö väldigt populära och under 2014 uttrycktes ett behov ifrån frivilliga att samla all kunskap och rutin i ett dokument.

Verktygslådan syftar till att tydliggöra verksamheten, de frivilligas ansvar, rutiner samt exemplifiera metoder som gör att nya frivilliga kan sätta sig in i verksamheten snabbt. Verktygslådan inleder med att beröra kretsstyrelsens ansvar och roll för frivilliggruppen, finansiering, rekrytering, samverkan, marknadsföring och utbildningar. Därefter ges mer handfasta råd inför att starta upp en ny cykelskola men även inför uppstart av termin. Verktygslådan ger exempel på kursens upplägg, förslag till teori samt tips om vilket material man kan behöva för att underlätta rutiner i gruppen.





KRETSSTYRELSENS ANSVAR OCH ROLL

Kretsstyrelsen är juridiskt ansvarig för verksamheten vilket betyder att styrelsen fastställer plan och budget samt tillsammans med frivilligledare följer upp och utvärderar verksamheten.

Nedan finns några exempel på frågor som kretsen bör ta ställning till innan ett beslut fattas om start/utveckling av cykelskola:

- Finns det behov av en cykelskola i kommunen?
- Vilka andra aktörer finns?
- Sätt upp en målbild, vilken omfattning av verksamhet vill kretsen nå inom ett, tre eller fem år?
- Hur stor kan/får verksamheten bli?
- Har kretsen tillräckliga resurser i form av frivilliga och frivilligledare eller behövs nyrekrytering?
- Kan verksamheten finansieras av kretsens egna medel eller behöver kretsen söka verksamhetsbidrag alternativt extern finansiering?
- Undersök möjligheten att starta ett projekt för att utveckla cykelskoleverksamheten

SAMVERKAN

Vid uppstart av en ny verksamhet är hälften vunnet på att samverka med andra organisationer, kommuner, företag och andra lokala aktörer som förslagsvis Cykelfrämjandet, ABF, Friskis & Sveltis, Bitema eller andra privata företag och polis/trafikskola. Kan man hjälpas åt med marknadsföring och/eller rekrytering på exempelvis medborgarkontor, SFI skolor eller andra sociala verksamheter? Det finns möjlighet att ha riktade informationskampanjer vid event i området på biblioteket och i skolorna.

Glöm inte att samverka med andra kretsar och frivilliggrupper i Röda Korsets regi i din kommun. Det kan finnas deltagare i befintliga verksamheterna som vill gå i cykelskola.

FINANSIERING

För att minska beroendet av en enda finansiär, är det en fördel att ha flera olika finansieringskällor. Dessa kan vara till exempel:

- Kretsens egna tillgångar
- Starta en studiecirkel
- Från kretsens secondhand försäljning
- Sök pengar från lokala fonder eller centralt Från Röda Korset
- Sök verksamhetsbidrag från kommunen
- Insamlade medel från höst- och julinsamling
- Andra organisationer och stiftelser kan ha fonder för detta ändamål



REKRYTERA FRIVILLIGLEDARE

Frivilligledarens ansvar och roll

Styrelsen rekryterar en eller flera frivilligledare till verksamheten. Frivilligledaren har ett övergripande ansvar för verksamheten och ser till att rekrytering, introduktion och utbildning av nya frivilliga görs samt ordnar nätverksträffar eller liknande för uppföljning och kompetensutveckling för frivilligruppen. Som stöd finns ledarhandboken. Länk: (http://rednet.redcross.se/Documents/Verktyg_stod/Ledarhandboken/Ledarhandbok.pdf).

Frivilligledaren är också kontaktperson för deltagare, andra föreningar och enskilda, samt ansvarar för marknadsföring och information om Röda Korsets cykelskola. Frivilligledaren rapporterar kontinuerligt till- och följer upp verksamheten tillsammans med styrelsen.

Är man flera kan arbetet delas upp och frivilligledarna tar beroende på kunskap, intresse och tid ansvar för olika delar i arbetet.

REKRYTERA FRIVILLIGA

Röda Korsets metodmaterial "Rekrytera" är ett bra stöd för rekrytering av frivilliga materialet hittar du på Rednet. (<http://rednet.redcross.se/Verktyg-och-stod/Ledarhandbok/>)

Här följer några förslag på var man kan rekrytera frivilliga:

- Använd sociala medier exempelvis Facebook och Twitter
- Ge information till högskolor och universitet
- Kontakta och besök olika föreningar
- Via SRK:s rekryteringsdatabas (<http://rednet.redcross.se/Verktyg-och-stod/Ledarhandbok/rekryteringsdatabas>)
- Via volontärbyrå (www.volontarbyran.org) eller Globalportalen (www.globalportalen.org)
- Via frivilligcentral om det finns på orten
- Rekrytera lokalt i området där cykelskolan ska vara för att få förankring i området
- Kontakta tidigare elever och föreslå dem att bli frivilliga
- Var tydlig med hur många gånger en frivillig minst ska kunna vara med t.ex. hälften av gångerna.

För att kunna möta de behov som finns inom verksamheten, är det viktigt att tänka på mångfalden vid rekrytering av nya frivilliga. Svenska Röda Korset är en organisation där alla människor utan åtskillnad ska kunna få stöd



och bidra med sitt engagemang. För ytterligare information om detta, ta del av Svenska Röda Korsets Mångfaldspolicy.

I Malmö får alltid deltagare som avslutar sin cykelkurs frågan om de vill bli frivilliga till nästa kurstillfälle eller om de vill engagera sig i någon av Röda Korsets andra verksamheter! Vi använder cykelskolan som en sk mobiliseringsaktivitet! Cykelskolan blir en väg in i Röda Korset och i samhället!

REKRYTERA DELTAGARE

Det är viktigt att all verksamhet inom Röda Korset utgår ifrån ett behov och cykelskolan är inget undantag. Säkerställ därmed alltid att det finns ett uttalat behov av en cykelskola innan ni startar. Hör exempelvis med SFI skolor, handläggare på Arbetsförmedlingen, Medborgarkontor etc om behovet finns på er ort. När behovet är fastställt är det dags att starta upp. Då är det bra om ni tar fram informationsmaterial som beskriver verksamheten och hur man anmäler sig. Affischera och dela ut flyers på SFI skolor, bibliotek, Medborgarkontor etc.

INTRODUKTION OCH UTBILDNINGAR

Alla frivilliga skall erbjudas att delta i introduktion och utbildningar. Följande är önskt

värt för att ge frivilliga rätt förutsättningar i frivilliguppdraget:

- Introduktion till att vara frivillig
- Rödakorskunskap

Erbjud även kurserna

- Att mötas i vardag och kris (fd Medmänskligt bemötande, MMB)
- Första hjälpen

Introduktionen "Att vara frivillig" kan genomföras på olika sätt. Antingen kan introduktionen vävas in i ett introduktionssamtal eller samla flera nya frivilliga till en gemensam introduktion. Introduktion finns även som e-learning på Rednet. Länk: <http://rednet.redcross.se/Verktyg-och-stod/kurser/Rodakorskunskap---pa-natet/>

Ett presentationsmaterial för "Att vara frivillig" finns att ladda ner från Rednet. Länk: <http://rednet.redcross.se/Verktyg-och-stod/kurser/Vara-Kurser/Introduktion-Att-vara-frivillig/>. För information om övriga utbildningar ta kontakt med utbildningsansvarig i kretsen eller enheten för Idé och lärande. Länk till e-learning kurser:

Det är viktigt med flexibilitet i en "lågtröskel" verksamhet som cykelskolan så att utbildningarna inte blir ett hinder för nya frivilliga, därför är det önskvärt men inte ett krav för de frivilliga att ha gått utbildningarna innan start.

Verksamheten

SYFTET

Syftet med verksamheten är att lära sig att cykla, utveckla sitt självförtroende och övervinna sina rädslor. Cykla är inte bara att ta sig fram. Det är också ett sätt att ta sig in i samhället. Att kunna cykla förbättrar deltagarnas möjlighet att kunna transportera sig i sin stad och därigenom minska utanförskap och ofrivillig isolering. Verksamheten bidrar även till ett ökat nätverk samt språkträning. Många påtalar hur viktigt det är att kunna cykla tillsammans med sina barn och känna trygghet i att man kan regler på vägarna. Flera av de deltagarna man möter vill gärna lära sig cykla då det kan vara avgörande om man får ett arbete eller inte.

UPPLÄGGET

Cykelskolan kan med fördel bedrivas en eller två gånger per termin och på sommaren. Som frivillig i cykelskolan ska man gärna ha god fysik, tålamod och en stor portion humor. Upplägget i verksamheten är att man träffas två gånger i veckan under fyra veckors tid; förslag på kursupplägg presenteras nedan. Det är bra om man har en jämvikt mellan deltagare och frivilliga då deltagarna till en början kan behöva mycket hjälp.

Verksamheten behöver bedrivas på en plats som är tämligen öppen, exempelvis en skolgård, ett torg eller en lugn parkering. Det är bra att varva teori med praktik, se förslag nedan. Antingen kan man träffas i början av varje lektion för att gå genom teorin i storgrupp eller enskilt,

alternativt ha en teorigenomgång utomhus när deltagarna lär sig att cykla.

Rekommenderat är att ha minst två frivilligledare som har ansvar för frivilligschemat, att ta emot anmälningar samt hålla kontakten med deltagare och som sköter handkassan och den ekonomiska redovisningen.

TEORI/PRAKTIK

Under kursen behöver deltagarna både lära sig att cykla men också få bättre kunskap i hur cykeln fungerar, lära sig trafiksäkerhet samt trafikregler. Häftet "Cykelliv" som går att beställa gratis från Trafikverkets hemsida (www.trafikverket.se) är att rekommendera då den är både lättläst och har beskrivande illustrationer. Se bilaga 1 för kompletterande teori.

Här presenteras ett förslag till kursens upplägg, observera att detta är endast ett förslag som sedan kan komma att förändras beroende på deltagarnas språkkunskap, tidigare erfarenhet av trafik och cykling exempelvis. Man kan anmäla sig som en studiecirkel och då kan det krävas att man har 10 kurstillfällen istället för nedan förslag åtta tillfällen. Vid dessa två lektioner kan man då träna mer på trafikskyltar, se en film eller träna på vissa moment som man sett behov utav i gruppen.

Det är endast fantasin som sätter gränser, kanske vill man hålla i mer renodlade teoripass, antingen i grupp eller enskilt, eller så vill man ha en personlig checklista för alla deltagare så att man ser till att alla regler är förstådda.



Möte för frivilliga

Dela ut denna verktygslåda och häftet
Cykelliv
Frivilligpolicyn och överenskommelsen för
nya frivilliga (*finns att ladda ner från Rednet*)
Ersättning för resor
Schema (*se bilaga 2 för exempel*)
Informera om Röda Korsets utbildningar

Informationsmöte

Välkomna, kort om Röda Korset
Presentationsrunda, både deltagare och
frivilliga (namn, försökt lära cykla tidigare,
cyklat som barn?)
Fyll i deltagares kontaktuppgifter
(*se bilaga 3*)
Göra namnskylt och fästa den på västen
Schema
Information om klädsel, vattenflaska
Information om försäkring
Dela ut Cykelliv
Kontaktuppgifter till frivilligledare

- Prova hjälm – *sidan 11 i Cykelliv om hur hjälmen skall sitta*
- Leda cykeln

Lektion 1

Västar och cykelhjälm på! Det finns armbågs-
och knäskydd
Hur stiger man på? Olika alternativ?
Hur cyklar man? Sadel, styre och pedaler.
Trampa framåt och nedåt
Hur bromsar man?
Hur stiger man av? Olika alternativ?
Film 1. Jag och min cykel + film 2. Ord
(www.ntf.se/Halland/default.asp?RecID=21837)

- Träna med minst en frivillig vid varje cykel
- Sitta på cykeln med en fot i marken och försöka komma igång. Bromsa och gå av

Lektion 2

Repetition av förra gången

- Träna med minst en frivillig vid varje cykel
- Starta, cykla, bromsa, stiga av

Lektion 3

Cykeln och dess delar – *sidan 13 i Cykelliv*
Träna med minst en frivillig vid varje cykel
Svänga med styret

Lektion 4

En säker cykel – *sidan 12 i Cykelliv*
Vad säger lagen? – *sidan 16 i Cykelliv*
Cykelhjälm
Skjutsa barn

- Träna med minst en frivillig vid varje cykel
- Svänga
- Cykla iväg en väldigt liten runda för de som kommit längst

Lektion 5

Trafikregler – *sidan 20–21 i Cykelliv* samt
bilaga 1
Vägmärken – *sidan 18–19 i Cykelliv*

- Träna med minst en frivillig vid varje cykel
- Släppa en hand, göra tecken för att svänga eller stanna

Lektion 6

Repetition trafikregler – *sidan 20–21 i Cykelliv*
samt *bilaga 1*
Väjningsplikten

- Träna med minst en frivillig vid varje cykel
- Cykla runt koner (petflaskor?)
- Liten cykeltur för de som är mogna för det

Lektion 7

Varför ska man cykla? – *Sidan 4–7 i Cykelliv*
Hälsan
Miljön
Ekonomi
Kunskapstest? Frågesport med priser

- Träna med minst en frivillig vid varje cykel
- Liten cykeltur för de som är mogna för det

Lektion 8

Avslutning
Fika
Utvärdering (*se bilaga 4*)
Diplomutdelning (*se bilaga 5*)
Utvärdering?
Samtal om hur deltagare kan bli frivilliga i
cykelskolan eller gå med i annan verksamhet

- Längre cykeltur eller träna beroende av färdighet





FÖRSÄKRINGAR

Som frivillig och deltagare i Röda Korset har man ett försäkringsskydd. Uppstår en skada på en frivillig eller deltagare – anmäl till försäkringsbolaget. Detsamma gäller vid materiella skador, exempelvis skada på parkerad bil. Försäkringsbolaget gör alltid en enskild bedömning.

Om olyckan är framme kan ni läsa mer om Röda Korset försäkringar på Rednet: (<http://rednet.redcross.se/var-forening/Kretsen---en-ideell-forening/Test-Forsakringar-for-kretsar-och-Motesplats-Kupan/>)

MATERIAL SOM BEHÖVS

- Cyklar till alla deltagare
- Hjälm, knä- och armbågskydd till alla deltagare
- Första hjälpen väska
- Vattenflaskor
- Verktyg för att exempelvis kunna justera sadeln
- Cykelpump
- Deltagarlista/närvarolista
- Häftet Cykelliv
- Namnskyltar
- Rödakorsvästar alt namnbrickor för att markera vilka som är frivilliga
- Rödakorsvästar alt gröna västar för att markera vilka som övningscyklar

VAR FÖRBEREDD INNAN KURSEN STARTAR!

Nedan finns en checklista på vad som kan vara bra att ha förberett:

Att göra innan uppstarten:

- Bestäm datum för startdag
- Skriv ut listor över kontaktuppgifter till frivilliga och deltagare
- Skriv ut närvarolistor/schema för frivilliga och deltagare, man kan använda sig av internetbaserad schemaläggning, exempelvis doodle (<http://doodle.com/sv>)
- Kontakta ägaren till de eventuella lokalerna ni skall låna
- Ring deltagare
- Maila/ring frivilliga
- Kontakta samarbetspartner exempel studie-förbund om ni skall anmäla cykelskolan som en studiecirkel
- Beställ cykelbroschyrer på trafikverkets hemsida www.trafikverket.se, "Cykelliv" och Cykla till barn
- Fika?
- Kolla cyklarna, reparation eller nya kan behövas
- Se till så att förstahjälpensväsorna är kompletta

Att göra inför avslutningen

- Skriv ut utvärdering (se bilaga 6)
- Skriv ut intyget/diplomet till deltagarna (se bilaga 7)
- Hämta cykelkartor som kan finnas på medborgarkontor etc.
- Köp fika

Att göra efter avslutningen

- Lämna tillbaka nycklar vid lån av lokal
- Skicka listor om ni anmält kursen som en studiecirkel
- Skicka in handkasseredovisningen
- Skicka in en verksamhetsberättelse till din lokala Rödakorskrets. Hör med just din krets hur rutinen ser ut.

...OCH SEN DÅ?

Cykelskolan kan ses som en kort introduktions-verksamhet för Röda Korset. Många som annars inte hade vänt sig till Röda Korset är med i cykelskolan så glöm inte att vid kursens slut informera deltagare om andra verksamheter inom din lokala Rödakorskrets alternativt andra kretsar i din kommun. Behöver deltagarna mer träning? Erbjud dem en plats på nästa cykelkurs!

Lycka till!

Länkar och litteraturtips

Ledarhandbok

<http://rednet.redcross.se/Verktyg-och-stod/Ledarhandbok/>

Rekrytera

http://rednet.redcross.se/Documents/Verktyg_stod/Ledarhandboken/Rekrytera.pdf

Rekryteringsdatabas

<http://rednet.redcross.se/rekryteringsdatabas>

Frivilligpolicy

http://rednet.redcross.se/Documents/Var_forening/Styrdokument/Policy/Frivilligpolicy_revidering20110315.pdf

Mångfaldspolicy

<http://rednet.redcross.se/Dokument--Verktyg/Styrdokument/Policy/Mangfaldspolicy/>

Läxtips

Ian Fiddies; Cyklande för alla – Konsten att lära vuxna att cykla, Club Global, 2011

<http://www.emulsionen.org/wp-content/uploads/2014/11/cyklande-for-alla1.pdf>

Trafikverket

www.trafikverket.se



Bilagor

BILAGA 1 – Viktiga trafikregler – kompletterande teori till Trafikverkets Cykelliv

Trafikregler

- Man cyklar på höger sida i trafiken och finns där en cykelbana så ska man cykla på den
- Du får inte cykla på en gångbana, alltså en trottoar
- Om du kommer från en cykelbana och ska ut på en väg har du som cyklist väjningsplikt
- Hastighetsbegränsningarna gäller även dig som cyklar
- Det är förbjudet att cykla på motorväg eller motortrafikled

BILAGA 2 – Exempel på schema

Namn E-post Telefon	Info frivilliga	Info deltagare	Lektion 1	Lektion 2	Lektion 3	Lektion 4	Lektion 5	Lektion 6	Lektion 7	Avslutning

BILAGA 3 – Deltagaruppgifter

Namn	Adress	Telefonnummer	E-post	P-nr/år i Sverige	Kommentar

BILAGA 4 – Utvärdering

Utvärdering för Cykelskolan

1. Kan du cykla nu efter att du deltagit i cykelskolan? ☐ Ja ☐ Nej
2. Var det tillräckligt många tillfällen att cykla? ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej
3. Var det tillräckligt mycket teori? ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej
4. Känner du dig stärkt som person genom att ha deltagit i cykelskolan? ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej
5. Att kunna cykla – tror du att det har ökat dina chanser att få ett jobb? ☐ Ja ☐ Nej ☐ Vet ej

6. Vad var bra med cykelskolan?

7. Vad kan bli bättre med cykelskolan?

8. Vill du fortsätta engagera dig i Röda Korset? ☐ Ja ☐ Nej

Om ja, vad i så fall?

INTYG



Röda Korsets Cykelskola

Härmed intygas att

har genomgått Röda Korsets Cykelskola.

Deltagaren har övat sig i konsten att cykla samt deltagit i undervisning om trafikregler och säkerhet på vägarna.

Kursen omfattar studietimmar

Signatur

Datum

Signatur

Datum