



RISIKORYDDING.NO

## Hvordan gjennomføre en sykkeldugnad

**Sykling er en kjær transportmetode for mange og sport for andre. Men sykling kan være risikabelt om ikke selve sykkelen er i orden. Løsningen er en sykkeldugnad for å sjekke at den fungerer som skal og har alt utstyr på plass.**

Sykkeldugnader kan gjennomføres når som helst på året, men hører først og fremst våren til.

Etter vintermånedene i garasjen trenger sykkelen pleie og en sjekk av at alle reflekser fortsatt sitter fast, at lysene fungerer og at ringeklokken fortsatt gir lyd fra seg.

Mange kan være usikre på hva slags utstyr sykkelen skal ha fastmontert eller hvordan bremses eller gir skal justeres. Derfor kan en sykkeldugnad kan gagne mange og gi raske forbedringer av sikkerheten med enkle midler og enkel mekking. Behovet for sykkelhjelp gjelder alle aldersgrupper, fra barn til godt voksne.

### FRAMGANGSMÅTE FOR SYKKELDUGNAD

Vi vet at dugnader ikke starter av seg selv – så honnør til deg som tar ansvar og initiativ. For å forenkle planleggingen gir vi deg her én mulig oppskrift på hvordan du kan gå fram.

#### Steg 1: Planlegg

Sykkeldugnad er bestemt. Men hvor skal dugnaden holdes? Det bør være et sted hvor det er plass til mye folk. Det bør også være enkelt og trygt å sykle dit – både for syklister og fotgjengere. Torg, skolegårder og idrettsplasser kan være fine steder. Eller kanskje kan du alliere deg med din lokale sportsbutikk og gjennomføre dugnaden utenfor butikken? Da kan butikken stå for verktøy og ekspertise, og få selge sykkeldeler til de som måtte mangle noe. Enda bedre blir det om butikken bidrar med premier (for eksempel en sykkelhjelm) som alle som får sjekket sykkelen kan konkurrere om.

Til planleggingen hører også å skaffe hjelp til å gjennomføre dugnaden. Det er viktig å ha i bakhodet at du ikke trenger å arrangere en dugnad av de store dimensjonene. Ofte kan det være nok med noen timer en ettermiddag. Da kan flere la seg friste til å hjelpe til.

Det også være en idé å ta kontakt med politiet, Statens vegvesen og/eller Trygg Trafikk om et samarbeid. De har samme mål om trygge gater for trygge syklister, og kan i mange tilfeller stille med materiell og personell til dugnaden. Du kan også invi-

tere den lokale sykkelklubben eller idrettslaget til å bidra med å kontrollere syklene – eller få med alle naboene i gata di. Jo flere, jo bedre!

**Risikorydding**  
har laget en egen  
sjekkliste du kan bruke  
på sykkeldugnaden.

### **Steg 2: Gjør dugnaden kjent**

Hvordan skal du gjøre dugnaden kjent? Det er mange måter å gjøre det på, og hva som fungerer best avhenger av hvem du vil nå. Både tradisjonelle tiltak, som flyere og plakater, og sosiale medier kan fungere, og det beste er sannsynligvis en kombinasjon av de to. Lokalavisen og lokalradioen kan være fine å alliere seg med for å få ut budskapet. Oppslagstavler på lokalbutikken eller forsamlingshus er viktige, og kanskje får du distribuere informasjon gjennom skolen?

Husk at du også kan invitere lokalmedia til å skrive om eller rapportere fra dugnaden. Det gir flott dokumentasjon av arbeidet, er gøy for de frivillige og kan inspirere andre til å sette i gang tilsvarende initiativ.

**Risikorydding**  
har laget en egen  
artikkel med råd om  
hvordan du kan skape  
oppmerksomhet  
rundt dugnaden.

### **Steg 3: Gjennomføring**

Før den store dagen er det viktig å ha en oversikt over hvor mange som vil stille som frivillige, og om mulig, hvor mange som vil komme for å få sykkelen sin sjekket.

Når de frivillige dukker opp, bør du ha arbeidsoppgavene klare og gi tydelig beskjed om hvem som skal ha hvilke oppgaver. Få også de frivillige til å skrive seg på et skjema når de ankommer, slik at du vet hvem som bidro under arrangementet. Alt materiell, verktøy og annet utstyr bør stå klart før dugnaden starter, gjerne dagen i forveien. Refleksvester, like t-skjorter eller capser vil gjøre det enklere å skille mellom frivillige og syklister under dugnaden. Dette bør det være mulig å få en lokal bedrift til å sponse.

Frivillige trenger en kort instruks om hvordan dugnaden vil foregå og eventuelt noe veiledning om hva de skal se etter på sykkelen. Sjekklisten for sykler fra Risikorydding kan være til hjelp her.

Dokumenter underveis og ta bilder som du kan legge ut på sosiale medier. Det er både stas for de frivillige, samarbeidspartnere og de oppmøtte. Husk at du må innhente samtykke for å publisere bilder av mennesker. For å vise bilder av barn må du også få samtykke fra foresatte.

### **Steg 4: Dokumenter**

Når dugnaden er overstått, bør du dokumentere og presentere innsatsen og resultatene. Det kan være for styret i borettslaget eller idrettslaget, kommunen, samarbeidspartnere eller de frivillige som deltok under arrangementet. Bruk bildene du tok under arrangementet i sosiale medier og på bloggen (om du har opprettet en), og fortell om hvordan sykkeldugnaden gikk. Det er viktig å kunne vise prosessen i arbeidet og resultatet for alle som bidro. Det er alltid morsomt å være delaktig i noe som samler folk og gir konkrete og synlige forbedringer. Forhåpentligvis holder det engasjementet oppe og inspirerer flere frivillige.

Lykke til! Vi tror det blir en suksess.