



RIKSFÖRBUNDET EHLERS-DANLOS SYNDROM

Lokalföreningen Region Uppsala

Kom och prova på att cykla med oss!

Att cykla är ett skonsamt sätt att träna, du får bättre kondition, starkare muskler och förbättrar balansen. Skaderisken är mycket liten och du kan cykla året runt. Och naturligtvis utgår vi från förmåga, dagsform och fart efter kamrat. **Instruktör Mariam Lahyani är en van cyklist och luttrad EDS/HSD-are**

Vi bjuder på dricka och energibar, så smsa gärna att du kommer så att vi vet.

DU BEHÖVER:

- En cykel - helst med växlar
- En cykelhjälm
- Sköna kläder
- Vattenflaska



Vi cyklar på torsdagar mellan 18.00-20.00

Innan varje cykeltur kommer vi att gå igenom säkerhet och regler och att värma upp. **Vid alla rundor kommer vi att ta hänsyn till varandra!**

START TORSDAG 25 april Tid: 18:00 - 20:00

Andra datum

- 2 maj
- 9 maj - Kristi himmelfärdsdag
- 16 maj
- 23 maj
- 30 maj
- 6 juni - Sveriges nationaldag

Samlingsplats:

Inne på gården på Börjegatan 54B, Uppsala

Vi börjar alltid med genomgång och uppvärmning

I början cyklar vi ca 5-10 km.

Vi cyklar mot Börje kyrka som ligger 6,2 kilometer från start-destinationen. Anmälan görs till: lahyanimariam@gmail.com



Lokalföreningen Region Uppsala

Tecken som hjälper dig på vägen

Håll i vägen, möte med bil eller en andfamilj som vill gå över gatan. Det finns mängder av hinder som kan dyka upp under din cykeltur. Cyklar du i en klunga kan det vara svårt att se vad som händer framför dig. För att hjälpa varandra har cyklisterna därför ett " eget " teckenspråk.

Varning!

För armen fram och tillbaka bakom ryggen för att varna för hinder eller skada som går tvärs över vägen. Kan vara att vägbanan är uppgrävd eller att en järnväg ska passeras.

Stopp!

Behöver cyklisterna bakom sänka farten och göra sig redo för att stanna? Sträck upp handen! Kan också göras genom att sträcka ned och bak handen med öppen handflata. Ytterligare ett alternativ är att dra som i en nödbroms.

Sakta ner farten!

Visas genom att "pumpa" handen upp och ner, som om den studsade en basketboll, med handflatan nedåt vägbanan. Då är det dags att sakta ner farten.

Väj!

Klappa eller vifta in mot baken för att varna för hinder på sidan som kräver väjning åt det håll handen viftar. Sådana hinder kan vara till exempel parkerade bilar, långsamma cyklister eller en refug.

Hinder!

Peka mot vägbanan för att varna för ett hål, glassplitter, brunnslock eller liknande hinder som finns i vägbanan åt det håll handen pekar. Vid ett litet hinder pekas ett finger mot hindret. Man kan även använda rösten, som komplement eller när särskild uppmärksamhet krävs, och skrika särskilda ord för att varna cyklisterna bakom i klungan. För att det ska ge maximal effekt ska det skickas vidare bakåt i klungan.

Bill!

Hörs det framifrån kommer det en mötande bil, buss eller lastbil. Hörs det bakifrån kommer det ett omkörande fordon.

Hål!

När ett hål i vägen är av modell större.



RIKSFÖRBUNDET EHLERS-DANLOS SYNDROM

Lokalföreningen Region Uppsala



Varning!



Stopp!



**Sakta
ner!**

