



Stockholm 2020-07-01

## Jag Kan Cykla – Stockholm augusti 2020

**Vad:** två dagliga cykeltillfällen á 90 min, 12.30-14.00 eller 14.15-15.45  
**När:** söndag till tisdag, 16-18 augusti 2020  
**Var:** Gubbängens IP, Målkurvan 24, 122 45 Enskede  
**Avgift:** 200 kr per deltagare  
**Anmälan:** [bengt@fubstockholm.se](mailto:bengt@fubstockholm.se)

Välkommen till cykellägret *Jag Kan Cykla*, ett projekt initerat av FUB Stockholm finansierat av Arvsfonden. Vi vill lära barn och ungdomar cykla tvåhjulning och ser fram emot att se er familj som deltagare. Föräldrar och vårdnadshavare får gärna vara på plats under lägret men cykelträningen tar vi hand om. Varje cyklist kommer att ha en till två ledare.

Nedan förutsättningar som deltagarna ska uppfylla

- vara minst 8 år
- ha intellektuell funktionsnedsättning
- kunna delta samtliga tre tillfällen
- kunna gå
- kunna bära "vanlig cykelhjälm"
- vara mellan 130 och 165 cm lång
- vara medlem i FUB

Platserna är begränsade så anmälningstiden avgör. Betalning sker efter bekräftelse av plats.

Intresset är stort och vi tänker att det är viktigt för ungdomarna med rörelse så långt det är möjligt och väljer att erbjuda cyklingen utomhus. JagKanCykla följer utvecklingen av Covid -19 noggrant och anpassar verksamheten till myndigheternas riktlinjer.

För de cyklister som deltar så är vår ansats att:

- Vi håller avstånd
- Inga handhälsningar, "high fives" eller kramar
- Vi delar inte vattenflaska/muggar
- Viktigt att tvätta/desinficera händer innan och efter cyklingen (vi kommer att ha handsprit på plats)
- Ledarna kommer agera som förebilder och följa rekommendationer
- Under korta sekvenser kommer ungdomarna/ledarna nära varandra, vilket vi får acceptera
- Viktigt att stanna hemma vid förkylningssymptom

Med vänliga hälsningar

/Bengt Lyngbäck

0706591650

[bengt@fubstockholm.se](mailto:bengt@fubstockholm.se)

