Ride of Hope 2019
Deltagarhandbok

Innehållsförteckning

Inledning....4
Välkommen till Ride of Hope....4
Vanliga frågor och svar....4
Kontaktperson på Barncancerfonden....4
Vad är Ride of Hope....5
Karta över Ride of Hope....5
Inför din start....6
Resa till Ride of Hope....6
SJ....6
Cykeltransport....6
Välkomstmöte....6
Nummerlappsuthämtning....6
Förbered din cykel....6
Tips för din packning....7
Packning under loppet....7
Cykelkläder....7
Under Ride of Hope....8
Starttider....8
Cykling....8
Gruppcykling....8
Fartgrupper och starttider....8
Hjälm....8
Trafikregler....8
Navigation....8
Mekaniker....8
Kommunikation....9
Hotell....10
Hotell och incheckning....10
Hotellrum vid paketanmälan....10
Rumsfördelning....10
Ride of Hope-hotellen....10
WIFI....10
Information....10
Tvätt av cykel....10
Mat under veckan....11
Specialkost och allergier....11
Hålltider under Ride of Hope....12
Frukost....12
Packning av bilar....12
Starttider....12
Frukosttider, bagageinlämning samt avfärd till startområde....12
Efter avslutad etapp....12
Målgångstider och hotell....13
Cykelresan dag för dag....13
27/7 – Ankomst till Lund....13
Välkomstmöte....13
28/7 - Etapp 1: Lund -Halmstad....14
29/7 - Etapp 2: Halmstad - Göteborg....14
30/7 - Etapp 3: Göteborg - Jönköping....14
31/7 - Etapp 4: Jönköping - Linköping....15
1/8 - Etapp 5: Linköping – Örebro....15
2/8 - Etapp 6: Örebro – Västerås....15
3/8 - Etapp 7: Västerås – Uppsala....16
4/8 - Etapp 8: Uppsala – Stockholm....16
Säkerhet....17
Sjukvård....17
Vid sjukdom eller skada....17

Rutin för cyklister vid eventuell olycka 17
Serviceteamet 18
Policy & Riktlinjer 19
Alkoholpolicy 19
Fotografering, film och sociala medier 20
Kontaktuppgifter 21
Kontaktuppgifter till cykelledare 21
Tack! – du är med i kampen mot barncancer genom Ride of Hope 2019! 22

Inledning

Välkommen till Ride of Hope

Nu kör vi! Vad kul att du vill vara med och cykla Ride of Hope! Tack vare din insats kan vi fortsätta kämpa mot Barncancerfondens vision att utrota barncancer.

Vi ses i sommar!

Vanliga frågor och svar

Du kan ställa frågor till oss i vårt kundtjänstforum. Alla frågor och svar loggas, vilket innebär att du kan hitta svaret på din fråga snabbare om någon redan har frågat samma sak. Ställ gärna din fråga. Vi svarar mer än gärna så att du ska få en så bra start på ditt Ride of Hope som möjligt.

På www.rideofhope.se kan du också läsa fler vanliga frågor och svar.

Kontaktperson på Barncancerfonden

Nathalie Hillerström
Projektledare Ride of Hope
Nathalie.hillerstrom@barncancerfonden.se
event@barncancerfonden.se
076-0437165

Vad är Ride of Hope

Vad är Ride of Hope?

Cykelloppet Ride of Hope samlar in pengar till forskningen mot barncancer. Loppet går förbi Sveriges sex barncancercenter. Deltagarna startar från Lund och cyklar sedan under 8 dagar för en gemensam målgång i Stockholm. Loppet pågår från den 28 jul till den 4 augusti.

Vad kan det här eventet göra för skillnad?

Pengarna som samlas in i samband med Ride of Hope går till forskning mot barncancer. I Sverige insjuknar ungefär ett barn om dagen i någon form av cancer. 85 procent av de barn som drabbas av cancer överlever. Men 85 procent räcker inte. Alla barn ska överleva sin cancersjukdom.

Vad krävs för att fler barn ska överleva sin cancer?

Det som har störst betydelse för ökad överlevnad är den kunskap som forskningen ger. Barncancerfonden är den enskilt största finansiären av barncancerforskning i Sverige för att stötta utvecklingen av nya behandlingsmetoder som räddar fler barn.

Vart går pengarna som ni samlar in?

Huvuddelen av våra insamlade medel används för att finansiera forskning inom barncancersjukdomar. Samtidigt behöver vi arbeta aktivt med råd- och stödinsatser till drabbade och deras familjer, samt öka kunskapen och medvetenheten kring barncancer.
Barncancerfonden finansierar idag hundratals av forskningsinitiativ inom barncanceområdet, både spjutspets- och breddprojekt. Under 2018 uppgick satsningarna på renodlade forskningsprojekt till 274 miljoner kronor.

Karta över Ride of Hope

- Etapp 1: Lund-Halmstad, 28 juli.
- Etapp 2: Halmstad-Göteborg, 29 juli.
- Etapp 3: Göteborg-Jönköping, 30 juli.
- Etapp 4: Jönköping-Linköping, 31 juli.
- Etapp 5: Linköping-Örebro, 1 augusti.
- Etapp 6: Örebro-Västerås, 2 augusti.
- Etapp 7: Västerås-Uppsala, 3 augusti.
- Etapp 8: Uppsala-Stockholm, 4 augusti.

Inför din start

Resa till Ride of Hope

Som deltagare ansvarar du för att ta dig och din cykel till Lund och hem från Stockholm.

SJ

Inget intyg behövs för att få ta med sig en cykel på SJs tåg så länge de är nedmonterade och nedpackade i väska.

Cykeltransport

Den 26 juli avgår en lastbil i Barncancerfondens regi ned mot Lund. Som deltagare kan du boka en plats i lastbilen för 300 kr (pengarna går oavkortat till Barncancerfonden). Lastbilen gör sedan stopp i Linköping, Jönköping och Ljungby. Om du vill boka en plats för din cykel, skicka ett mail till: event@barncancerfonden.se så hjälper vi dig. Din cykel ska vara paketerad i kartong eller väska för att inte skadas i transporten.

Välkomstmöte

Ett välkomstmöte kommer hållas på Hotell Ideon i Lund lördagen den 27:e juli kl 20.00 för deltagare som ska medverka hela sträckan. För deltagare som ska delta i helgpaketet kommer det hållas ett välkomstmöte på Scandic Västerås den 2 augusti kl 20.00. Information om plats för välkomstmötet kommer att finns i receptionen.

Nummerlappsuthämtning

Cyklar du alla etapper mellan Lund och Stockholm kan du hämta din nummerlapp i samband med informationsmötet kvällen den 27 juli. Det går även bra att hämta sin nummerlapp på morgonen inför din första start.
Cyklar du en enstaka etapp kan du hämta din nummerlapp mellan 08.15 och 08:45 (sista helgen: 09.15-09:45) på morgonen för din start.

Förbered din cykel

Inför starten av Ride of Hope är det obligatoriskt att se över sin cykel, antingen själv eller genom att låta en cykelbutik genomföra en service. Cykeln ska vara i fullgott skick för att cykla 120 mil.

När du kommer till start så ska din cykel ha fungerande bromsar, inställda växlar, bra däck och vara inställd efter dina mått. Ride of Hope kan neka cyklister att starta om cykeln du kommer med anses vara en fara för andra deltagare.

Checklista cykel:

- ☐ Servade bromsar
- ☐ Servade växlar (tips är att ta med sig ett extra växelöra då detta är så unikt för just din cykel och kan vara svårt att få tag i längs med rutten)
- ☐ Servad kedja
- ☐ Servad kassett
- ☐ Nya och fräscha däck samt innerslang

Det finns flera anledningar till att cykeln ska vara välservad, men vår främsta anledning är Ride of Hope ska vara säkert för dig och dina medcyklister. Ride of Hope kan neka en cyklist att deltaga om cykeln anses vara trafikfarlig och en fara för dig själv eller andra deltagare.

OBS! Det är inte tillåtet med tempo-pinnar (sk- Triatlonstyre) på cykeln eller vattenflaskor monterad bakom sadeln. Detta för att vi göra klungcyklingen så säker som möjligt.

Tips för din packning

I sadelväskan:

- Slang
- Däckavdragare
- Multiverktyg

På cykeln:

- Minipump
- Två stora vattenflaskor

I ryggfickorna:

- Energikakor
- Gels

Övrigt som är bra att ha med sig på resan:

- Fotpump
- Hjälm
- Solkräm
- Vätskeersättning
- Eventuella mediciner
- Liten burk tvättmedel (om du vill tvätta upp dina kläder under veckan)
- Se till att märka ert bagage tydligt med För- & efternamn.
- Liten väska för vanliga skor
- Skotork

Packning under loppet

Vårt serviceteam fraktar din packning mellan hotellen. För att göra deras arbete enklare och för att få plats med all packning ber vi dig om följande:

- Packa lätt, förslagsvis i en väska och inte flera.
- Om du har dator med dig ber vi dig att packa denna väl. Vi packar självklart våra bilar försiktigt men ber dig ändå vara extra försiktig när du packar in din laptop i väskan.
- På morgonen ansvarar du själv för att ta ditt bagage till packbilen som kommer stå parkerad utanför hotellen.

Cykelkläder

Under våren har man haft möjlighet att beställa Ride of Hope:s cykelkläder via leverantören Trimtex. Kläderna är mörkblå med våra sponsorlogotyper. Vi ser i största möjliga mån att man cyklar i dessa kläder, annars kan du självklart cykla i egna cykelkläder.

Under Ride of Hope

Starttider

Varje morgon går första start kl 09.00, under sista helgen går första start kl 10.00. Gruppindelning sker utifrån vilken fartgrupp du vill cykla. Din fartgrupp får du registrera via ett formulär som skickas ut via mail ca 1 månad innan Ride of Hope. Vid din nummerlappsutlämning får du reda på vilken cykelledare och cykelgrupp du ska tillhöra. Du väljer själv vilken hastighet du vill cykla i. Var redo minst 15 minuter innan utsatt tid för din fartgrupp.

Genomgång innan start: 15 minuter innan din start kommer cykelledarna ha en genomgång med sin grupp. Detta så att endagarscyklister känner sig välkomnade och för att informera gruppen om dagens etapp.

Cykling

Gruppcykling

Under Ride of Hope cyklar alla i fartgrupper som håller ihop i en klunga från start till mål. Vi har 1-2 st cykelledare per grupp som ser till att alla kommer med. Du kommer aldrig behöva oroa dig över att cykla ensam. Alla hjälps åt och märker man att man vill byta fartgrupp under etappen går det alldeles utmärkt. Meddela bara din ledare om du önskar byta hastighet, så hjälper de dig till en ny grupp. Fartgrupperna spänner från 24 km/h till 32 km/h. Det är cykelledaren som ansvarar för gruppen och hen som bestämmer fart, pauser mm.

Fartgrupper och starttider

28/7-2/8:

09:00-09:15	HOPP	(22-26 km/h)
09:15-09:30	OMTANKE	(26-28 km/h)
09:30-09:45	MOD	(28-30 km/h)
09:45-10:00	ANSVAR	(30-32 km/h)

3/8 och 4/8 (sista helgen)

10:00-10:15	HOPP	(22-26 km/h)
10:15-10:30	OMTANKE	(26-28 km/h)
10:30-10:45	MOD	(28-30 km/h)
10.45-11.00	ANSVAR	(30-32 km/h)

Hjälm

Alla som deltar i Ride of Hope cyklar med hjälm. Ride of Hope kan neka dig att starta om du inte har hjälm.

Trafikregler

När vi cyklar i grupp följer vi trafikreglerna. Vi cyklar inte mot rött (om inte en större grupp redan börjat rulla över ett grönt lyse som övergår till rött - då fortsätter gruppen och räknas som ett stort fordon). Vi cyklar lugnt och kontrollerade genom stadstrafik och respekterar våra medtrafikanter.

Navigation

Ledaren navigerar genom GPS:er. Även om en cyklist vill åka en mer passande väg kommer GPS-spåret att följas så logistiken kring loppet (tex. uppställning av depåer) kan säkerställs.

Mekaniker

Det är ditt ansvar att din cykel är servad för att klara ca 110 mil. Vi kan inte ta emot och meka med “fallfärdiga” cyklar, vi kan inte tex. byta ut delar. Det behöver du ha gjort innan start själv eller med hjälp av din lokala cykelbutik. Alla cyklister förväntas kunna laga sina egna punkteringar. Ha med

minipump, slangar och däckavtagare. Vid vissa depåstopp och målgångar och etapper kommer det finnas mekanikerhjälp.

Kommunikation

I varje grupp finns en GPS-puck (RacePlay). Via RacePlay kan vänner, bekanta samt sjukvård, depåbilar följa de olika teamen för att få en indikation om var på banan gruppen befinner sig. När ledarna har fått sina nummer kan ni fylla i dem här.

Länk till RacePlay kommer ges ut i samband med starten av eventet.

Ledare	Nummer
Anna Thor	
Arne Andersson	
Cissi Lingerud	
Helena Kihlberg	
Håkan Liljeqvist	
Håkan Oscarsson	
Janet Olsson	
Johan Fremling	
Johnny Östberg	
Jürgen Schnee	
Krister Mellström	
Nicklas Lindström	
Patrik Jämtvall	
Örjan Isberg	

Hotell

Hotell och incheckning

Boende är bokat till dig som köpt hela paketet Lund – Stockholm samt för dig som köpt helgpaketet mellan Västerås – Stockholm. Vi kommer skicka ut rumslistor i ett separat mail två veckor innan Ride of Hope.

Hotellrum vid paketanmälan

Natten inför första etappen ingår alltid för dig som bokat ett Ride of Hope paket. Under Ride of Hope bor vi oftast i trebäddsrum, undantagsvis i dubbelrum. Vi har ett fåtal enkelrum som finns tillgängliga mot enkelrumstillägg á 350 kr per natt. Tillägget betalas via faktura som skickas ut innan loppet. Vi behöver ditt enkelrumsönskemål senast maj men det är först till kvarn som gäller.

Rumsfördelning

Vänligen notera:

- Att rumskompisar kan skifta från dag till dag, beroende på vilken typ vi av rum vi har tillgång på just det hotellet.
- Att även om ni önskar att bo med en kompis så kan ni i vissa städer få dela rum med ytterligare en person.
- Par som uttryckt önskemål om att få dela rum kan få dela på sig i de hotell där vi har trebäddsrum.

Ride of Hope-hotellen

Lund – Stockholm

Datum	Stad	Hotell
27-28 juli	Lund	Hotell Ideon
28-29 juli	Halmstad	Scandic Hallandia
29-30 juli	Göteborg	Scandic Opalen
30-31 juli	Jönköping	Scandic Elmia
31 jul - 1 aug	Linköping	Scandic Linköping väst
1-2 aug	Örebro	Scandic Örebro Väst
2-3 aug	Västerås	Scandic Västerås
3-4 aug	Uppsala	Scandic Uppsala Nord

WIFI

Fri WIFI finns på hotellen.

Information:

I varje hotell-lobby finns information om nästa dags rutt och hålltider.

Tvätt av cykel

På de flesta hotell kommer det finnas möjlighet att tvätta av sin cykel. Följ anvisningarna i receptionen.

Mat under veckan

Frukost serveras varje morgon på hotellen.
Mellanmål och lunch finns ute i depåerna under etappen. Depå 1 serverar ett enklare mellanmål, Depå 2 serverar en lättare lunch och i målgången serveras hamburgare/korv. Middag köps till självkostnadspris på hotellet eller på valfri plats.

Specialkost och allergier

Specialkost och allergier som vi behöver ta hänsyn till i depåerna meddelas i samma formulär som för önskad fartgrupp.

Hålltider under Ride of Hope

Frukost

På de flesta av våra hotell serveras frukost från 06.30 på vardagar och 07.00 på helgen. Det kan dock variera. Läs på skyltarna i hotellentrén för att se frukosttiderna för Ride of Hope.

Packning av bilar

07.45-08.15 utanför hotellets reception. (08.45-09.15 den 3/8 och 4/8). Du ansvarar själv för att bära ditt bagage till lastbilen varje morgon.

Starttider

Starten öppnar kl 08.30 varje dag och första start går kl 09.00. Beroende på vilken fartgrupp du väljer så startar du olika tider:

Starttider 28/7-2/8

Grupp	Tid	Snittfart
MOD	09:00 – 09:15	24-26 km/h
OMTANKE	09:15 – 09:30	26-28 km/h
HOPP	09:30 – 09:45	28-30 km/h
ANSVAR	09:45 – 10:00	30-32 km/h

Starttider 3/8-4/8

Grupp	Tid	Snittfart
MOD	10:00 – 10:15	24-26 km/h
OMTANKE	10:15 – 10:30	26-28 km/h
HOPP	10:30 – 10:45	28-30 km/h
ANSVAR	10:45 – 11:00	30-32 km/h

Frukosttider, bagageinlämning samt avfärd till startområde

Dag	Frukosttid	Bagageinlämning	Start
Söndag 28/7	07.00-08.00	07.45-08.15	Lunds Barn & Ungdomssjukhus
Måndag 29/7	07.00-08.00	07.45-08.15	Hotellet
Tisdag 30/7	06.30-07.45	07.45-08.15	Göteborgs Universitetssjukhus
Onsdag 31/7	07.00-08.00	07.45-08.15	Hotellet
Torsdag 1/8	07.00-08.00	07.45-08.15	Linköpings universitetssjukhus
Fredag 2/8	07.00-08.00	07.45-08.15	Hotellet
Lördag 3/8	07.30-08.45	08.45-09.15	Hotellet
Söndag 4/8	07.30-08.45	08.45-09.15	Hotellet

Efter avslutad etapp

Grupperna går i mål mellan 13.00 och 17.00 beroende på väder, vind och hastighet. Vid målgången serveras korv eller hamburgare för den som önskar. När din grupp gått i mål inväntar vi nästa cykelgrupp för att gemensamt heja in dem i mål. Du kan cykla till hotellet efter målgången tillsammans med din grupp. På hotellet kommer din packning som du lämnande på föregående hotell att finnas (utanför entrén eller i anslutning till receptionen). Våra funktionärer vaktar dina väskor vid hotellet.

Målgångstider och hotell

Datum	Målgångstid	Hotell
28-jul	Bemannad 14.00-17.00 Stora Torg i Halmstad	Scandic Hallandia
29-jul	Bemannad 14.30 -17.00 Götaplatsen, Göteborg	Scandic Opalen
30-jul	Bemannad 14.30 -17.30 Hovrättstorget i Jönköping	Scandic Elmia
31-jul	Bemannad 14.30 -17.30 Stora Torget Linköping	Scandic Linköping
1-aug	Bemannad 14.30-18.00 Stor Torget Örebro	Scandic Örebro Väst
2-aug	Bemannad 14.30-18.00 Stora Torget i Västerås	Scandic Västerås
3-aug	Bemannad 12.00-sist in Akademiska Sjukhuset - Ronald McDonald	Scandic Uppsala Nord
4-aug	Bemannad från 12:00 – 15.00 Tingshusslätten - Hagaparken	

Cykelresan dag för dag

Nedan beskrivs Ride of Hope dag för dag, från den 28 juli till den 4 augusti.

27/7 – Ankomst till Lund

Incheckning sker på Hotell Ideon i Lund från kl 15.00.

Välkomstmöte

Kl 20.00 kommer det hållas ett välkomstmöte i konferensavdelningen för samtliga deltagare. Hänvisningar till lokalen finns i receptionen.

Agenda:

- Presentation Barncancerfonden
- Cykelledare
- Serviceteam
- Sjukvård
- Rutten
- Hålltider
- Regler
- Övrigt

28/7 - Etapp 1: Lund -Halmstad

Följ rutten och se alla etapper nedan:
https://www.gpsies.com/map.do?fileId=qubjwuggmnjdqqxu&authkey=D5FA7CC78215460314E4558FAF300B5DD6E385B3441E8AE8

Frukost från 06.30
Bagageinlämning 07.45-08.15
Startområde öppnar kl: 08.30

Start: Barn- och Ungdomssjukhuset i Lund Akutgatan 4
Depå 1: Ica Åstorp
Depå 2: Rasta Hallandsåsen
Mål: Stora Torget Halmstad
Hotell: Scandic Hallandia

29/7 - Etapp 2: Halmstad - Göteborg

Följ rutten och se alla etapper nedan:
https://www.gpsies.com/map.do?fileId=fvmaxslpjnnvzhkg&authkey=A49C54A966DABC222BAF2B1A93C594981C8E4CC66A1850C7

Frukost från 06.30
Bagageinlämning 07.45-08.15
Startområde öppnar kl: 08.30

Start: Stora Torget I Halmstad
Depå 1: Ica Hajen Varberg
Depå 2: Ica Supermarket Kungsbacka
Mål: Götaplatsen Göteborg
Hotell: Scandic Opalen

30/7 - Etapp 3: Göteborg - Jönköping

Följ rutten och se alla etapper nedan:
https://www.gpsies.com/map.do?fileId=abiovkrlerxevnom

Frukost från 06.30
Bagageinlämning 07.45-08.15
Startområde öppnar kl: 08.30

Start: Drottning Silvias Barnsjukhus
Depå 1: Henrikssons cykel, Borås
Depå 2: Ica Nära Gällstad
Mål: Hovrättstorget Jönköping
Hotell: Scandic Elmia

31/7 - Etapp 4: Jönköping - Linköping

Följ rutten och se alla etapper nedan:
https://www.gpsies.com/map.do?fileId=gduhlspemgzulhyn

Frukost från 06.30
Bagageinlämning 07.45-08.15
Startområde öppnar kl: 08.30

Start: Scandic Elmia
Depå 1: Frinnaryds kyrka
Depå 2: Ica Boxholm
Mål: Stora torget Linköping
Hotell: Scandic Linköping

1/8 - Etapp 5: Linköping – Örebro

Följ rutten och se alla etapper nedan:
https://www.gpsies.com/map.do?fileId=buvblsekgogekkpi&authkey=10F3EEC2EA14A64D963B029B8EB276EC0386C5F7609CBFB3

Frukost från 06.30
Bagageinlämning 07.45-08.15
Startområde öppnar kl: 08.30

Start: Linköpings universitetssjukhus
Depå 1: Frendo Borensberg
Depå 2: Mariedamm Folkets hus
Mål: Stor Torget Örebro
Hotell: Scandic Örebro

2/8 - Etapp 6: Örebro – Västerås

Följ rutten och se alla etapper nedan:
https://www.gpsies.com/map.do?fileId=pxbfjqyvxpbddhtq

Frukost från 06.30
Bagageinlämning 07.45-08.15
Startområde öppnar kl: 08.30

Start: Scandic Örebro
Depå 1: Ica Arboga
Depå 2: Ica Maxi Köping
Mål: Stora Torget Västerås
Hotell: Scandic Västerås

3/8 - Etapp 7: Västerås – Uppsala

Följ rutten och se alla etapper nedan:
https://www.gpsies.com/map.do?fileId=ccmecmpojmxpahtj

Frukost från 06.30
Bagageinlämning 07.45-08.15
Startområde öppnar kl: 08.30

Start: Scandic Västerås
Depå 1: Ica Enköping
Mål: Akademiska sjukhuset Ronald MacDonald hus
Hotell: Scandic Uppsala Nord

4/8 - Etapp 8: Uppsala – Stockholm

Följ rutten och se alla etapper nedan:
https://www.gpsies.com/map.do?fileId=nmxrwebtdqszmsmn

Frukost från 06.30
Bagageinlämning 07.45-08.15
Startområde öppnar kl: 08.30

Start: Scandic Uppsala
Depå 1: Ica Märsta
Depå 2: Astrid Lindgrens Barnsjukhus
Mål: Tingshusslätten, Hagaprken Stockholm

Säkerhet

Sjukvård

Sjukvårdare kommer att finnas med under hela Ride of Hope. Samtliga har flerårig erfarenhet att jobba tillsammans med Barncancerfonden. De som jobbar som sjukvårdsvolontärer under Ride of Hope är utbildade i akutsjukvård och kommer att ha med sig all den utrustning som de anser behövs under ett cykellopp. Vår sjukvårdsledare har flerårig erfarenhet av Ride of Hope.

Sjukvårdarna kommer att finnas på plats vid start och mål, likaså finns de med er under samtliga etapper. Är det något du önskar hjälp med, tveka inte att fråga dem. Alla cyklister och funktionärer har numret till sjukvårdarna under loppet.

Om en olycka skulle inträffa och ni bedömer att ambulans behöver tillkallas så ring då 112. Samtidigt önskar vi att ni informerar sjukvårdarna om detta så de kan vara behjälpliga på plats. Totalansvar för sjukvård har Jörgen Johansson. Har du frågor före, under eller efter avslutat lopp så är du välkommen att kontakta Jörgen på:

- 070-5736512
- icktor@gmail.com.

Vid sjukdom eller skada

- Om sjukvårdsteamet bedömer att någon är för sjuk/skadad att fortsätta att cykla så har de mandat att plocka av cyklisten från loppet.
- Passagerarplatser i våra följebilar är till för cyklister som under dagen blir råkar ut för sjukdomsfall eller skada.
- Efter första dagen av sjukdom/skada åligger det cyklisten att ta sig mellan städerna på egen hand om cyklisten vill fortsätta senare under loppet.

Rutin för cyklister vid eventuell olycka

Före starten förklarar ledaren för gruppen att vid eventuella olyckan gäller följande:

1. Ta hand om den skadade.
    a. En till två person(er) tröstar och vårdar den skadade – ingen stor grupp runt omkring den skadade.
2. Ring 112 och/eller sjukvårdsteamet.
    a. Vid olyckan är det upp till er att göra en bedömning om akutvård behövs och då ska ni ringa 112 först och sedan BCF sjukvårdsbil.
3. Varna övriga trafikanter om olyckan
    a. 2 personer ställer sig 150 meter åt varsitt håll från olycksplatsen. Ställ er dock på säkert avstånd från trafiken så ni ej riskerar att bli påkörda.
4. Bort med alla cyklister och cyklar från vägen
5. INGA inlägg i Sociala medier.

Serviceteamet

Alla funktionärer arbetar ideellt under Ride of Hope. Våra funktionärer hjälper dig vid både hotell, start- och målplatserna samt i depåerna med följande:

Hotellet:
På morgonen tar funktionärerna emot din packning vid packbilen som ska till nästa hotell (du ansvarar för att ta din packning till packbilen). På kvällen delas din packning ut när du anländer till nästa hotell.

Starten:

- Delar ut nummerlappar
- Sälja etapplatser till dagens etapp
- Ta emot packning som ska till målplatsen
- Tillsammans med ledarna hänvisa cyklisterna till rätt fartgrupp

Depåer:
Serverar enklare mat och dryck för att fylla på cyklisternas energiförråd.

Målet:
Serverar enklare mat vid målgången.
Följande saker kan du som deltagare tänka på i våra depåer, för att göra funktionärernas arbete lättare:

- Hjälpa till att bilda en kö i depån, så att alla kan plocka på sig mat och vatten smidigt.
- Hjälp till genom att lägga ditt skräp i sopsäckarna som finns i depåerna. Vänligen notera att vi sopsorterar allt vårt avfall

Följebil:
Vi har en följebil som cirkulerar bland cykelgrupperna ute på vägarna för att se till att alla har det bra och ta emot cyklister som behöver lite extra vatten, stöttning eller vila.

Policy & Riktlinjer

Sekretess vid olycka:

- Information om den skadade/inblandade får inte under några omständigheter spridas till andra ledare/personer.
- Inga personliga uppgifter får spridas. Projektledare, sjukvårdsledaren och räddningspersonal får ta del av denna info.
- Bilder på skadade får inte tas av oss som jobbar under Ride of Hope.
- Personliga berättelser ifrån cyklister/anhöriga/åskådare får inte berättas vidare då det kan vara mycket personligt.

Anhörigkontakt:

- Cyklisterna fyller i sina närmast anhöriga och eventuella mediciner/sjukdomar på sina startkort.

Motverka diskriminering och arbete för jämställdhet:

- All form av kränkande särbehandling ska aktivt motverkas, oavsett vilket denna tar sig. Mobbing eller trakasserier får inte förkomma. Alla människor ska bemötas med respekt oavsett ålder, kön, sexuell läggning, handikapp, etnisk tillhörighet, nationalitet eller trosuppfattning.

Barncancerfondens Etiska Riktlinjer
Som volontär för Barncancerfonden så är man skyldig att följa Barncancerfondens etiska riktlinjer.
https://www.barncancerfonden.se/for-foretag/fragor-och-svar/etiska-riktlinjer/

Alkoholpolicy

Under Ride of Hope gäller följande alkoholpolicy:

- Ingen egen medhavd alkohol under cyklingen.
- Ingen egen medhavd alkohol i depåer.
- Ingen alkohol i egna servicebilarna som används under etapperna.
- Dricka med måtta efter målgång och under kvällarna. Man ska alltid vara helt fräsch i kroppen till nästkommande etapp. Lagkapten och projektledare kan om en deltagare anses vara en fara för gruppen neka denna att cykla den dagen. Då får man ta sig till nästa hotell på egen hand.
- Det är totalt förbjudet att använda droger före och under volontärsarbetet för Barncancerfonden.
- Alkohol intas inte i Ride of Hope kläder, och inga bilder får förekomma på sociala medier iklädd Ride of Hope-kläder. Detta för att värna om Ride of Hopes och Barncancerfondens varumärke.

Fotografering, film och sociala medier

Hela Ride of Hope kommer att dokumenteras genom fotografering och filmning av loppet. Barncancerfonden och Ride of Hope förbehåller sig rätten att använda fotografier och filmer på deltagare i sin marknadsföring. Om du som deltagare inte vill synas vänligen kontakta oss på event@barncancerfonden.se

Publicera gärna via dina sociala medier! Via facebook, twitter och instagram får du gärna sprida följande hashtags:

#rideofhope
#barncancerfonden
#utrotabarncancer

Du får också gärna tagga @Barncancerfonden i dina inlägg!

Kontaktuppgifter

Projektledare	Nathalie Hillerström	nathalie.hillerstrom@barncancerfonden.se	076-0437165
Projektledare	Jannica Eriksson	jannica.eriksson@barncancerfonden.se	073-9824927
Projektledare	Åsa Hornhammar	Asa.hornhammar@barncancerfonden.se	079-0692343

Kontaktuppgifter till cykelledare

Fartgrupp	Ledare	Mail	Telenr
	Anna Thor	anna.thor@vfsormland.se	0151-518182
	Arne Andersson	arnecube@gmail.com	0730324456
	Cissi Lingerud	cissi.lingerud@gmail.com	0708745731
	Helena Kihlberg	helena.kihlberg@rejmes.se	070-8351810
	Håkan Liljeqvist	hakli76@gmail.com	070-5552126
	Håkan Oscarsson	djhawkeye@gmail.com	0704684709
	Janet Olsson	janetolsson023@gmail.com	070-7799235
	Johan Fremling	frem@kth.se	0707982463
	Johnny Östberg	johnny.ostberg@blixtmail.se	0706699894
	Jürgen Schnee	fam.schnee@swipnet.se	0723413124
	Krister Mellström	krister.mellstrom@telia.com	0151-518182
	Nicklas Lindström	nicklas.f.lindstrom@gmail.com	0730324456
	Patrik Jämtvall	Patrik.jamtvall@gmail.com	0708745731
	Örjan Isberg	orjan.isberg@outlook.com	070-8351810

Tack!
– du är med i kampen mot barncancer genom Ride of Hope 2019!

Varma hälsningar,

Nathalie Hillerström
Projektledare Ride of Hope 2019