



Príručka pre pilotov

Centrum sociálnych služieb Brezovec



**BICYKLOVANIE
NEOBMEDZENÉ
VEKOM**



Kontakty

Riaditeľka zariadenia:

PhDr. Soňa Miháliková

043/588 4880 – klapka 108, 0948 852 785

Manažér úseku sociálnej starostlivosti:

Mgr. Ivana Ranostajová

043/588 4881 – klapka 103, 0948 834 960

Manažér OŠE/OPA

Mgr. Jana Krasničanová

043/588 4881 – klapka 110, 0948 853 662

Recepcia zariadenia:

043/588 4881 – klapka 101

Servis na rikšu: Elite bike Škvarka:

Škvarka Šimon

+421 918 475 428

Rezervácia jász

**Kontakt na pracovníka CSS Brezovec koordinátora projektu, dobrovoľníkov
a prihlasovanie pilotov:**

Mgr. Danka Dibdiaková

043/588 4881 – klapka 113



Pohotovosť

112 jednotné európske číslo tiesňového volania



155 rýchla zdravotnícka služba

Hodnoty Cycling Without Age

Sme veľkorysí

Venujeme náš čas starším ako prejav vďaky za to, že oni ho kedysi venovali nám.

Ideme pomaly

Dodržiavanie princípu pomalého bicyklovania nám umožňuje zastaviť sa pri okoloidúcich a šíriť myšlienku projektu širšej verejnosti.

Ceníme si nové vzťahy

Príležitosť vytvoriť si vzájomne vzťahy je spôsob, ako obohatiť svoj život aj iných.

Bez rozdielu veku

“ v každom veku” dávame dôraz, že život sa nekončí v dôchodkovom veku.

Každá generácia vie tento svet obohatiť, hoci aj takou jednoduchou aktivitou, akou je bicyklovanie.

Delíme sa o príbehy

Množstvo príbehov od starších i od nás čaká na vyrozprávanie

Pre ešte viac informácií o projekte Cycling without age (Bicyklovanie neobmedzené vekom), inštruktážnych videí navštívte túto stránku.

Koordinátori projektu:

+421 940 623 877 (Cyklokoalícia)

Projekt RIKŠA

Zámer projektu

Významným krokom zapojenia sa do projektu je hlavná myšlienka dostať do pozornosti život seniorov CSS Brezovec prostredníctvom pohybu na bicykli s rikšou, kde je miesto na sedenie pre dvoch pasažierov.

Zároveň zámerom projektu je prostredníctvom dobrovoľníkov búrať medzigeneračné rozdiely a povýšiť myšlienku z obyčajného cyklovýletu na **aktivitu s hlbším zmyslom a sociálnym rozmerom.**

Byť na vzduchu, užiť si jazdu a cítiť vietor vo vlasoch – veci, ktoré sú pre mladších ľudí samozrejmé až obyčajné, pre staršie generácie sú však často už nedosiahnuteľné.

Cieľ projektu

Cieľom projektu bolo a je umožniť seniorom z Centra sociálnych služieb prístup do prírody a na miesta známe i neznáme, vyčarovať im úsmev na tvári, vyvolať pocit šťastia, poskytnúť slobodu, predstaviť inú formu mobility, spoznať ich, vytvoriť nové vzťahy a zároveň dať šancu mladým a aktívnym ľuďom spraviť niečo pre komunitu, zapojiť ich do aktívneho stárnutia svojich rodičov alebo možnosťou nájdania si “nových starých rodičov”.

Želáme si, aby seniori zabudli na pocit samoty, choroby, bolesti a užívali si vietor vo vlasoch tak ako za mladých čias. Prispejeme tak k predchádzaniu negatívnych sociálnych situácií, pomôžeme pri aktivizácii seniorov k činnostiam, ktoré priaznivo pôsobia na ich celkový psychický a zdravotný stav. Prostredníctvom efektívnej poskytovanej odbornej starostlivosti sa zlepši kvalita života seniorov a zdravotne postihnutých občanov, ktorí sú odkázaní na sociálnu službu. Prínosom je elektrický bicykel, nákladný bicykel a rikša. Na vozenie sa budú môcť prihlásiť dobrovoľníci, piloti, ktorí budú mať chuť urobiť niečo dobré pre seniorov.

Naše prvé príbehy so zapožičanou rikšou v roku 2022 a 2023

Počas letných mesiacov v roku 2022 a 2023, sa nášmu zariadeniu podarilo zapožičanie rikše z ViaVita, n.o Ružomberok.

Naskytla sa nám tak možnosť novej, zatiaľ nepoznanej formy dopravy.

Aktívnym zapojením jednotlivých úsekov, zamestnancov zariadenia do nového projektu, sme tak jazdami na rikši prispeli k zvýšeniu kvality života našich seniorov v zariadení.

Prostredníctvom plánovaných cyklovýletov na rikši, sme mali možnosť navštíviť s našimi mobilnými a imobilnými prijímateľmi sociálnych služieb miestne parky, pamätihodnosti, zaujímavé miesta, stretnúť svojich starých známych a darovať im tak kúsok šťastia 😊.













“Daruj kúsok šťastia”

Pre získanie finančných prostriedkov na výrobu vlastnej rikše a zakúpeniu elektrického bicykla, sa konal v mesiaci jún za podpory OZ SENIOR pri CSS Brezovec Dolný Kubín a mnohých sponzorov „benefičný koncert“, bez nároku na honorár a finančných príspevkov do pokladničiek od štedrých darcov, dobrých ľudí.

Podpora projektu prebiehala aj následnými účasťami na akciách poriadaných Mestom Dolný Kubín, menovite akcie „Svätojánska vatra, Leto v parku, Kubínsky jarmok, či Katarínske trhy“, kde mali opäť možnosť štedrí darcovia prispieť dobrovoľným príspevkom na zakúpenie rikše a elektrického bicykla.

Veľké poďakovanie patrilo OZ Vidíme srdcom, ako aj majiteľom reštaurácií Marína, Oáza, a Centrum a Pohoda Pub v Dolnom Kubíne, ktorí nám pomohli zrealizovať a umožniť rozmiestnenie pokladničiek pre získanie finančných prostriedkov v projekte RIKŠA.

Dňa 31.12.2023 sa nám podarilo vyzbierať dostatok finančných prostriedkov na výrobu rikše, ktorú sme následne u výrobcu v Dánsku objednali.



BICYKLOVANIE
NEOBMEDZENÉ
VEKOM



**Daruj
v kúsok
ŠTASTIA**



DOLNÝ  KUBÍN



ŽILINSKÝ
SAMOSPRÁVNÝ
KRAJ



Benefičný koncert

Moderátor: Erik Vrábel / Folklórny súbor kolovrátok zo ZŠ
Petra Škrabáka / Skupina ŠinalBand / Operná speváčka
Zuzana Šimová / Tanečná skupina REFRESH FAMILY

MSKS | 17:00
16.06.2023

Ďakujeme sponzorom:

Občianske združenie SENIOR
pri CSS Brezovec Dolný Kubín

vellas

CVLLO
2023-24
KUBÍN



BENEFIČNÝ KONCERT „RIKŠA“ CSS Brezovec



Šinálband



Dominik Callo



Kolovrátok zo ZŠ
Petra Škrabáka



Zuzana Šimová



Erik Vrábel'



Catering & Consulting, s.r.o.
Centrum Pilsner Pub



REFRESH FAMILY
zo Súkromnej základnej
umeleckej školy JÁNOS



Sponzori

Bohuš Kurčina
Jana Starovičová
František Habiňák
Miriam Mokošová
Ľubica Ižová



Sedliacká Dubová



Istebné



Medzibrodie nad Oravou



Horná Lehota

Šinálband

Seduco
Róbert Suja



Občianske združenie SENIOR
pri CSS Brezovec Dolný Kubín

Vízia CSS Brezovec



Víziou nášho zariadenia je dosiahnuť dominantné postavenie medzi zariadeniami sociálnych služieb a vytvoriť bezpečné prostredie pre prijímateľov sociálnych služieb, ktoré ich podporuje v sebestačnosti bezbariérovosťou a k napĺňaniu ich individuálnych potrieb, prostredníctvom odborného prístupu.



**Združenie Brezovčiek
pri ZŠ Petra Škrabáka
venuje
výťažok
z benefičného koncertu**

"Daruj kúsok šťastia"

651,96 €

Centru sociálnych služieb Brezovec





Marína
reštaurácia - penzión
★★★



Ďakujeme za sponzorské dary
„RIKŠA PRE SENIOROV“



Obec Istebné



Obec Sedliacka Dubová



Združenie Brezovček pri ZŠ
Ul. M. Hattalu v D. Kubíne



Obec Horná Lehota



Obec Medzibrodie
nad Oravou

Ďakujeme za sponzorské dary
„RIKŠA PRE SENIOROV“

ATIPIC

ATIPIC spol. s r.o.



Mesto Dolný Kubín



POZEMKOVÉ SPOLOČENSTVO
OBCE MEDZIBRODIE
NAD ORAVOU

OZ Vidíme srdcom



Obec Oravská Poruba

Ďakujeme za sponzorské dary
„RIKŠA PRE SENIOROV“

Bohuš Kurčina

rod. Omastová

Jana Starovičová

František Habiňák

Michal Povala

Ján Havko

Ľubica Ižová

Jozef Záhora

Miriám Mokošová

JUDr. Peter Škerlík

Teodor Havlík

OZ Vidíme srdcom

rod. Stuchlá



Ďakujeme za sponzorské dary
„RIKŠA PRE SENIOROV“



Obec Žaškov



Združeniu miest a obcí
Dolnej Oravy (ZMODO)

ĎAKUJEME





“Keď sa sen, v roku 2024 stal skutočnosťou”







Z čoho máme najväčšou radosť?

Z vlastnej rikše, pomocou ktorej prispejeme k vyššej aktivizácii seniorov, udržiavaniu a nadobúdaniu nových partnerstiev, podporíme aktívne prostredie pre našich seniorov. Zároveň si uvedomujeme, akým významným krokom, vďaka rikši prispievame k zlepšeniu ich kvality života.

Veríme, že prostredníctvom cyklovýletov ponúkame seniorom radosť zo života a nové zážitky. Poskytneme bezpečný, pohodlný a zábavný spôsob dopravy formou zážitkových výletov. Podporíme fyzickú aktivitu našich zamestnancov a dobrovoľníkov.

Umožníme udržiavať sociálne kontakty, odbúrame pocit osamelosti, sociálnej izolácie, ale hlavne **s láskou darujeme kúsok šťastia.**



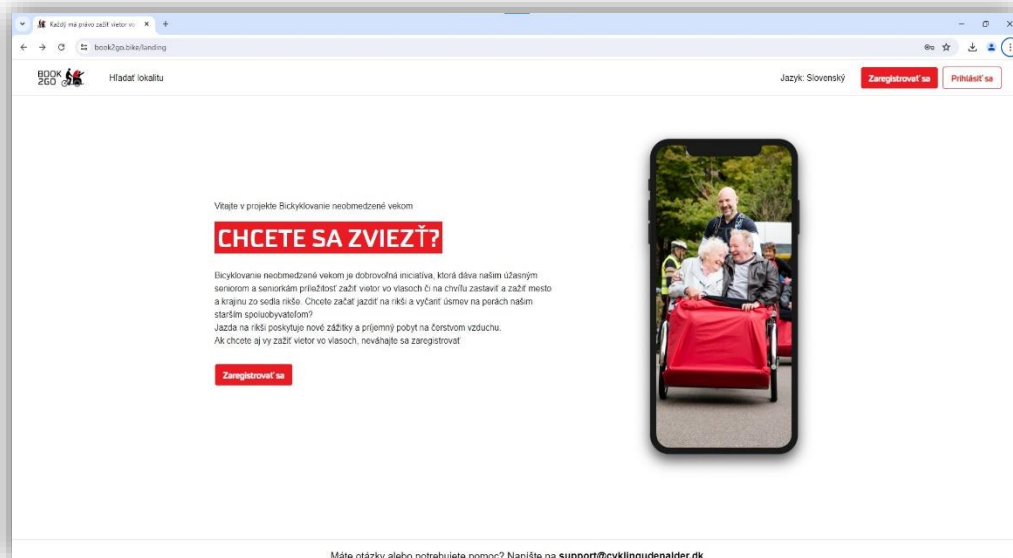




Prihlasovanie pilotov a registrácie jász

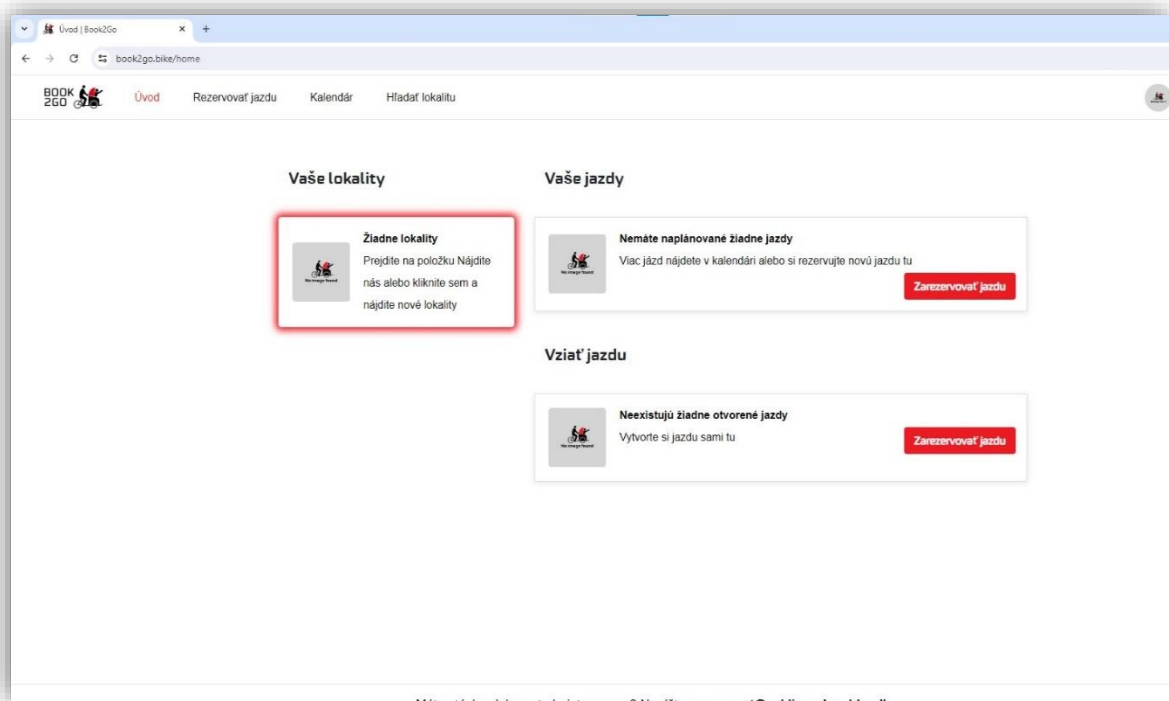
Podmienky na prihlasovanie, registrácie v rezervačnom systéme book2go.bike.

1. V pravom hornom rohu je možnosť zvoliť si jazyk. Na ukážke v príručke je už zvolený slovenský jazyk.



2. V pravom hornom rohu kliknite na “Zaregistrovať sa” vytvorte účet a následne potvrdíte svoj e-mail.

3. Po registrácii kliknúť na hornej liste na “[Hľadať lokalitu](#)”, nájsť na mape [Dolný Kubín](#), následne nájsť [CSS Brezovec](#). V pravom hore kliknúť na “ Registrovať sa ako pilot”.
!!!!!!!



4. Kapitán - školiteľ dostane notifikačný email o vašom zaregistrovaní a bude Vás kontaktovať ohľadom školenia na obsluhovanie rikše.
5. Po absolvovaní školenia dostane informáciu koordinátor zariadenia, ktorý Vás v rezervačnom systéme schváli ako pilota a môžete začať jazdiť.
6. Súčasťou školenia je aj podpísanie dobrovoľníckej zmluvy a záznamu o zaškolení na rikšu. Po úspešnom absolvovaní a splnení uvedených podmienok môžu dobrovoľníci začať jazdami.

Doporučuje sa, aby sa budúci piloti na jazdu prihlasovali (v rezervačnom systéme) minimálne 24 hodín pred jazdou, z dôvodu časovej rezervy pre dôkladnú prípravu klientov službu konajúcim personálom.

Stanovený čas na jazdu je preto veľmi dôležitý, pridajte prosím včas.

Súhlas prijímateľov sociálnej služby/klientov a rodinných príslušníkov na absolvovanie jazdy na rikši

1. Prijímatelia sociálnej služby/klienti v CSS Brezovec boli oboznámení o možnosti absolvovania cyklovýletov na rikši mimo zariadenia, za účasti vyškolených dobrovoľníkov, zamestnancov a pilotov.
2. Písomným súhlasom vyjadrili súhlas k absolvovaniu jazd na rikši s vyššie uvedeným vyškoleným dobrovoľníkom, zamestnancom zariadenia či pilotom.
3. V prípade prijímateľa, ktorého zastupuje rodinný príslušník udeľuje súhlas k jazdám na rikši, zástupca prijímateľa.
4. Bez uvedeného písomného súhlasu nie je možné absolvovanie jazd na rikši s prijímateľom.

Zrušenie naplánovanej jazdy

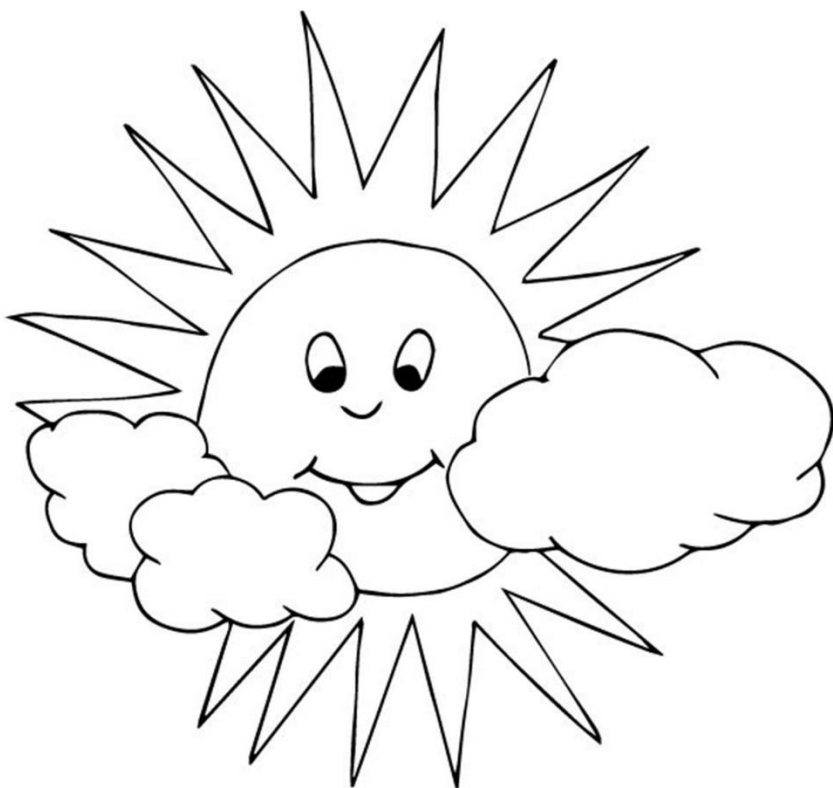
1. V prípade ak si prajete zrušiť naplánovanú jazdu, urobte tak cez rezervačný systém.
2. Kliknite [”Prehľad”](#), vyberte jazdu, ktorú chcete zrušiť a kliknite na červeným gombík [“Zrušiť jazdu”](#). Potvrďte zrušenie. Ďalej nemusíte robiť nič
3. CSS Brezovec dostane notifikačný email o zrušení jazdy.

Možnosť vziať jazdu

1. Ako pilot sa môžete pridať aj na jazdu, ktorú ste nevytvorili vy
2. V sekcii “Vziať jazdu” sa nachádzajú vytvorené jazdy, ktoré nemajú prideleného pilota. Uvedenú jazdu mohlo vytvoriť CSS Brezovec na základe dopytu alebo je to jazda, ktorú vytvoril iný pilot a následne sa z nej odhlásil.

Počasie

☞ V prípade nepriaznivého počasia môže byť jazda zrušená. Je to na uvážení dobrovoľníka, cestujúcich a zariadenia. V prípade neistoty zvolte kratšiu trasu. Použite vybavenie rikše pre zabezpečenie komfortu, deku, fusak, vytiahnite striešku a podobne. Oboznámte zariadenie o skoršom príchode, návrate včas.



Časový harmonogram jazd na rikši s prijímateľom/klientom

Jazdy na rikši sú realizované počas pracovných dní, mimo času vyhradeného pre stravovanie:

- Raňajky: 8.00 - 9.30 hod.

Doporučený čas na jazdu na rikši v doobedňajších hodinách od 9.30 – 11.30 hod.

- Obed: 12.00 - 13.30 hod.

Doporučený čas na jazdu na rikši v popoludňajších hodinách od 13.30 – 14.30 hod.

- V deň nahlásenia jazdy určený zamestnanec CSS Brezovec zabezpečí prepravu autom s prijímateľom/klientom na miesto určené k jazde na rikši, (parkovacie miesto rikše) ako aj návrat prijímateľa po ukončení jazdy do zariadenia
- Pred absolvovaním jazdy na rikši, vyškolený pilot svojim podpisom potvrdí v knihe jász, že preberá plnú zodpovednosť za rikšu
- Zároveň pilot preberá plnú zodpovednosť aj za bezpečnú jazdu na rikši s prijímateľom/klientom
- Počas jazdy na rikši je pri pilotovi vždy prítomný doprovod (zamestnanec zariadenia) na elektrickom bicykli
- Pred odchodom na jazdu pilot oboznámi zodpovedného pracovníka za úschovu rikše o predpokladanom čas návratu/príchodu.

Kontrola rikše pred jazdou

Rikša je umiestnená v CSS Brezovec na pracovisku Matušková 1631, Dolný Kubín.



Batéria:

- Za pravidelné nabíjanie a kontrolu batérie je plne zodpovedný určený pracovník pracoviska Matušková. Kontrola nabitia batérie, prebieha vždy, deň pred jazdou.



Povinnosť pilota pred jazdou:

- Pred jazdou skontrolujte celú rikšu - uistite sa, že na rikši nie sú uvoľnené žiadne časti alebo skrutky
- Skontrolujte pred jazdou, či je batéria nabitá, bezpečne a pevne vložená na svojom mieste na rikši
- Skontrolujte displej ON/OFF či svieti, vyskúšajte brzdy a skontrolujte, či je tlak v predných a zadných pneumatikách rovnaký
- V prípade potreby ich dofúkajte
- Ak máte akékoľvek pochybnosti alebo otázky, obráťte sa na určeného zodpovedného pracovníka za úschovu rikše, ktorý v prípade potreby bude kontaktovať servisného technika na rikšu (**Elite bike Škvarka**) Nedodržiavaním týchto bezpečnostných opatrení môžete riskovať zranenie seba alebo iných osôb.

Bezpečnosť



Opierka nôh a bezpečne nasadenutie:

- Pri nastupovaní musí byť ručná brzda zatiahnutá
- Odstráňte strednú časť opierky nôh. V tejto polohe je nastupovanie bezpečné a rikša sa nenakloní do predu. Ak je nutné, klientovi pomôže nastúpiť do rikše a po jazde vystúpiť doprovod, ktorý riadi elektrický bicykel. Až keď je cestujúci bezpečne usadený a pripútaný, vráťte strednú časť opierky nôh do pôvodnej polohy. Cestujúci si môžu položiť nohy na celú plochu opierky nôh
- Šliapanie alebo státie na prednej opierke nôh spôsobí, že sa rikša nakloní.



Bezpečnostný pás



Zapnutie bezpečnostného pásu:

- Podržte západku a potiahnite bezpečnostný pás cez telo bez toho, aby ste popruh skrútili
- Zasuňte západku do spony
- Počúvajte cvaknutie
- Zatiahnite za západku bezpečnostného pásu, aby ste sa uistili, že je pás bezpečne zapnutý.



Uvoľnenie bezpečnostného pásu:

- Stlačením oranžového tlačidla na pracke uvoľníte zámok
- Západka sa vysunie zo spony.



Skrátenie/predĺženie bezpečnostného pásu:

- Otočte nastaviteľnú západku v pravom uhle k popruhu a odtiahnite ju od západky pomocou spodného popruhu
- Ak chcete skrátiť, vytiahnite horný popruh priamo z nastaviteľnej západky
- Ak je to potrebné len pre jedného cestujúceho väčších rozmerov, vložte západku z ľavého bezpečnostného pásu do spony pravého bezpečnostného pásu

Uistite sa, že cestujúci sú vždy pripútaní bezpečnostným pásom!



- Pokiaľ sa Vám rikša nezdá za vhodnú na jazdu, prosím upozornite na to pracovníka zariadenia.



Bezpečnosť počas jazdy na rikši

Doporučujeme jazdiť na vyznačených cyklotrasách.

- Pred jazdou sa oboznámte so všetkými funkciami na rikši, elektrickom bicykli
 - Precvičte si radenie prevodových stupňov, brzdenie a používanie elektrického systému
- Cvičte jazdu aj bez doprovodu, spolujazdca, kým sa nebudete cítiť bezpečne
- Nikdy nejazdite na rikši, elektrickom bicykli ak ste si neni istý/á, či je všetko v poriadku
- Ak chcete maximalizovať viditeľnosť, odporúčame jazdiť na rikši so zloženou kapotou
- Používajte počas jazdy na rikši a elektrickom bicykli príslušenstvo ako je zvonček
- **Jazdite pomaly a bezpečne**
- **Venujte jazde na rikši a elektrickom bicykli maximálnu pozornosť**
- **Udržujte rýchlosť na maximálne 10-15 km/h**
- **Vždy dodržiavajte dopravné predpisy**
- **Nikdy nejazdite pod vplyvom alkoholu, liekov alebo drog**
- **Fajčenie a používanie mobilného telefónu počas jazdy je zakázané**
- **Nepoužívajte predmety, ktoré môžu obmedzovať váš sluch a zrak**
- **Nikdy neohrozujte seba ani ostatných bezohľadnou jazdou**
- **Na označenie odbočenia alebo zastavenia vždy používajte správne signály rukou**
- **Na križovatkách a pri príprave na predbiehanie iných vozidiel buďte mimoriadne opatrný**
- **Pred zastavením na križovatke, pred kopčekom a lebo ukončením jazdy zaradte nižší prevodový stupeň. Inak sa Vám bude ťažko rozbiehať**
- **Dodržiavajte pohodlnú brzdnú vzdialenosť od všetkých ostatných jazdcov, vozidiel a predmetov**
- **Dodržiavajte dopravné predpisy (napr. zastavenie na červenú alebo stopku, dávanie prednosti chodcom)**
- **Cez obrubníky a nerovné plochy jazdite vždy rovno, rikša sa môže pri vysokej rýchlosti alebo neopatrnej jazde nakláňať**
- **Vyhnite sa nerovným povrchom, obmedzeniam na ceste (konáre...)**
- **Vždy majte so sebou mobilný telefón a uložte si číslo na recepciu zariadenia**
043/588 4881 – klapka101 a pohotovosti pre prípad núdze.

Bezpečná brzdná dráha a sila brzdzenia závisí od prevládajúcich poveternostných podmienok



Nezablokujte brzdy:

- Pri brzdení vždy najprv zatiahnite zadnú brzdú a až potom prednú
- Predná brzda je silnejšia a pri jej nesprávnom zatiahnutí môžete stratiť kontrolu a zdvihnúť zadné koleso
- Noste vhodné oblečenie, podľa možnosti reflexné.

Komunikácia s cestujúcim prijímateľom/klientom, počas jazdy

Bezpečná jazda má prednosť pred socializovaním cestujúcich. Podstata jazdy na rikši a elektrickom bicykli je o spoločne strávenom čase. Pripravte preto cestujúceho na pohodlnú jazdu, zabezpečte im dostatočný komfort, v prípade potreby použite vybavenie rikše.

Pri prvom stretnutí sa predstavte a opýtajte sa cestujúceho ako sa dnes má/majú.

Rozprávajte sa, počúvajte, pýtajte sa na lokality, ktorými prechádzate a ktoré by ste mohli spoločne navštíviť. Neváhajte a zamávajte ľuďom, ktorých vidíte. Ak je chladné počasie ponúknite deku.

Ukončenie jazdy na rikši



- Personál, zamestnanec zariadenia po ukončení jazdy očakáva príchod pilota a cestujúceho, prijímateľa/klienta na mieste určenom pre úschovu rikše – pracovisko Matušková
- Zamestnanec CSS Brezovec preberie od pilota prijímateľa/klienta a uskutoční s ním návrat do zariadenia
- V prípade doprovodu (zamestnanec CSS Brezovec) pilota na elektrickom bicykli zabezpečuje návrat prijímateľa/klienta samotný doprovod
-  ➤ Po ukončení jazdy pilot odovzdá rikšu na určené miesto pre jej parkovanie
-  ➤ Vrátenie rikše do pôvodného stavu (zloženie deky, vyčistenie sedadla, zloženie reflexnej vesty, v prípade potreby požiadajte určený personál o pomoc)
- Zodpovedný pracovník za úschovu rikše po ukončení jazdy za prítomnosti pilota skontroluje stav, nepoškodenie rikše

- Zaparkuje rikšu a postará sa o údržbu rikše
- Pri odchode sa pilot zapíše opäť do knihy jász.

Neočkávané okolnosti a zodpovednosť

Nevôľnosť, nehoda alebo zranenie cestujúceho prijímateľa/klienta:

- Aj keď sa takéto situácie neočkávajú, môžu sa stat
- V prípade nevôľnosti sa opýtajte ako sa klient cíti a zhodnoťte situáciu
- V prípade zranenia alebo ak to situácia vyžaduje, zavolajte **112**.

Mechanická porucha

- V prípade mechanickej poruchy zaparkujte rikšu na bezpečnom mieste a zamknite ju zámkom cez zadné koleso
- Ihneď informujte zodpovedného pracovníka v zariadení o poruche na rikši a potrebe zabezpečenia odvozu pre cestujúceho prijímateľa/klienta, prípadne zabezpečte klientovi taxislužbu
- Kontaktujte zodpovednú osobu koordinátora, informujte ju o poruche a mieste parkovanie uzamknutej rikše . Zároveň kontaktujte servis na rikšu
- Ak je to však možné, dopravte rikšu na miesto úschovy do zariadenia.