LISTA DE COMPROBACIÓN   
PARA IR AL TRABAJO  
EN BICICLETA

Respetuoso con el medio ambiente, bueno para su salud, le ahorra dinero…   
Ir al trabajo en bicicleta tiene muchas ventajas.

# Aspectos prácticos

Conozca las normas para circular en bicicleta. Si no es así, ¡apréndaselas pronto!

Evalúe su nivel de aptitud física. Recorrer 16 kilómetros hasta el trabajo sin estar en forma tendrá un fuerte impacto en su día. Considere realizar trayectos cortos para mejorar su aptitud física.

Obtenga información sobre cómo arreglar un pinchazo y realizar reparaciones menores de su bicicleta.

Acuda a un profesional para que realice una revisión de seguridad y una puesta a punto de la bicicleta.

# Imprescindibles

Bicicleta

Un casco de calidad

Luces para bicicletas

Equipo para la lluvia

Guantes

Gafas de sol y protección para los ojos

Pantalones cortos de ciclismo para distancias más largas

Mochila

Prendas de seguridad reflectantes y de alta visibilidad

Kit de primeros auxilios

Kit de reparación de la bicicleta: un kit de parches, una bomba de aire (o un inflador de CO2), una herramienta multiusos y una cámara de aire de repuesto

Información de contacto para emergencias

Candado

Teléfono móvil

# Objetos opcionales (recomendables)

Linterna frontal

Alforjas y bolsas de equipaje

Timbre

Soporte para el teléfono

Gorro o gorra

Crema solar y protector labial

# Cosas que dejar en el trabajo

La ropa para trabajar (o llévela enrollada en la mochila)

Artículos de aseo personal, toallitas húmedas, una toalla de baño y una toalla de manos

Secador

Zapatos para trabajar

# Rutina diaria

Realizar una comprobación de seguridad básica de la bicicleta (neumáticos, frenos, engranajes, cadena, luces, etc.)

Volver a comprobar que tiene todos los elementos de la lista de imprescindibles

Rellenar la botella de agua

Llevarse aperitivos para reponer energías