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