Ir al trabajo en bicicleta   
LISTA DE COMPROBACIÓN

Es ecológico, bueno para la salud, te permite ahorrar dinero…   
Se pueden decir muchas cosas sobre ir en bicicleta al trabajo.

# Practicidad

Conoce las reglas sobre cómo andar en bicicleta en la ruta. Si no las sabes, apréndelas rápidamente.

Evalúa tu estado físico. Un viaje de 10 millas hasta el trabajo tendrá in impacto demoledor en tu día si no estás en forma. Considera desplazarte distancias más cortas para empezar a ponerte en forma.

Aprende a emparchar una rueda pinchada y hacer reparaciones menores a tu bicicleta.

Haz que un profesional revise y ponga a punto tu bicicleta.

# Elementos básicos

Tu bicicleta

Un casco de calidad

Luces para la bicicleta

Ropa para la lluvia

Guantes

Protección para los ojos/gafas de sol

Shorts de ciclistas para distancias más largas

Mochila

Ropa de seguridad reflectante y de alta visibilidad

Botiquín

Kit para reparar bicicletas: kit de emparche, inflador (o inflador de CO2), multiherramienta, cámara de repuesto

Información de contacto para emergencias

Candado para bicicleta

Celular

# Elementos prescindibles (pero que es bueno tener)

Linterna de cabeza

Alforjas

Campana para bicicleta

Soporte para celular

Gorra/sombrero/gorro de lana

Pantalla solar y protector labial

# Qué tener en el trabajo

Ropa para el trabajo (o puedes llevarla en la mochila)

Artículos de tocador, toallas húmedas, toalla grande y toalla chica

Secador de cabello

Zapatos para el trabajo

# Rutina diaria

Haz una comprobación básica de la bicicleta (neumáticos, frenos, cambios, cadena, luces, etc.)

Vuelve a comprobar que tienes todos los elementos básicos de la lista

Llena tu botella de agua

Lleva bocadillos para recuperar energía