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