Dojíždění na kole   
KONTROLNÍ SEZNAM

Je ekologičtější, prospívá zdraví, šetří peníze…   
Dojíždět do práce na kole má spoustu výhod.

# Praktické záležitosti

Mějte přehled o pravidlech provozu pro cyklisty. Pokud je neznáte, rychle se je doučte!

Zhodnoťte svou kondici. Pokud nejste sportovci, dvacetikilometrová cesta do práce vás bude bolet celý den. Zkuste začít kratšími vyjížďkami, kterými si kondici postupně vybudujete.

Naučte se zacelit propíchnutou duši a zvládat další drobné opravy.

Nechte si profesionálně zkontrolovat bezpečnost kola a nastavit ho na míru.

# Základní výbava

Jízdní kolo

Kvalitní přilba

Cyklistická světla

Vybavení do deště

Rukavice

Ochranné/sluneční brýle

Cyklistické šortky (na delší vzdálenosti)

Batoh

Oblečení s reflexními prvky pro dobrou viditelnost

Lékárnička

Servisní sada: sada záplat, pumpička, multifunkční nástroj, náhradní duše

Kontaktní údaje pro případ nehody

Zámek na kolo

Mobilní telefon

# Není nutné (hodí se mít)

Čelovka

Sedlové brašny

Zvonek

Držák na mobil

Čepice/šátek

Opalovací krém a balzám na rty

# Co si uložit v práci

Civilní oblečení (nebo si je vezte v batohu, stočené do ruličky)

Toaletní potřeby, vlhčené ubrousky, ručník a žínku

Fén

Boty do práce

# Každodenní praxe

Základní bezpečnostní kontrola kola (pneumatiky, brzdy, převody, řetěz, světla atd.)

Pečlivá kontrola, že máte všechno ze seznamu základní výbavy

Naplnění lahve na vodu

Sbalení svačiny na doplnění energie