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