Λίστα μετακίνησης  
με ποδήλατο   
ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

Φιλικό προς το περιβάλλον, κάνει καλό στην υγεία, εξοικονομεί χρήματα...   
Υπάρχουν πολλά που μπορούμε να πούμε για τη μετακίνηση προς και από τη δουλειά με ποδήλατο.

# Πρακτικοί κανόνες

Μάθετε τους κανόνες μετακίνησης με ποδήλατο. Εάν δεν τους γνωρίζετε, μάθετέ τους γρήγορα!

Αξιολογήστε το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Μια διαδρομή 16 χιλιομέτρων για να πάτε στη δουλειά σας όταν δεν έχετε την κατάλληλη φυσική κατάσταση, μπορεί να επηρεάσει δραματικά τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Εξετάστε το ενδεχόμενο να κάνετε μικρότερες διαδρομές για να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση.

Μάθετε πώς να διορθώνετε ένα τρυπημένο λάστιχο και να κάνετε μικρές επισκευές στο ποδήλατο.

Επιτρέψτε σε έναν επαγγελματία να πραγματοποιήσει έλεγχο ασφαλείας και να ρυθμίσει το ποδήλατό σας.

# Βασικός εξοπλισμός

Το ποδήλατό σας

Ένα κράνος καλής ποιότητας

Φώτα ποδηλάτου

Αδιάβροχος εξοπλισμός

Γάντια

Προστασία ματιών/γυαλιά ηλίου

Σορτς ποδηλάτου για μεγαλύτερες αποστάσεις

Σακίδιο πλάτης

Ανακλαστική προστατευτική ενδυμασία υψηλής ορατότητας

Κουτί πρώτων βοηθειών

Κιτ επιδιόρθωσης ποδηλάτου : κιτ μπαλώματος, τρόμπα αέρος (ή τρόμπα CO2), πολυεργαλείο, ανταλλακτικό λάστιχο

Λίστα επαφών έκτακτης ανάγκης

Λουκέτο ασφαλείας ποδηλάτου

Κινητό τηλέφωνο

# Προαιρετικός εξοπλισμός (που είναι καλό να έχετε)

Φακός κεφαλής

Καλάθι, τσάντα σέλας

Κουδούνι ποδηλάτου

Βάση στήριξης κινητού

Καπέλο/φανέλα/σκουφάκι

Αντιηλιακό και βούτυρο κακάο για τα χείλη

# Τι πρέπει να έχετε στον χώρο εργασίας σας

Τα ρούχων της δουλειάς σας (ή να τα μεταφέρετε στο σακίδιο πλάτης)

Είδη υγιεινής, υγρά μαντηλάκια, πετσέτα και πετσέτα προσώπου

Πιστολάκι μαλλιών

Υποδήματα εργασίας

# Καθημερινή ρουτίνα

Κάντε έναν βασικό έλεγχο ασφαλείας στο ποδήλατο (λάστιχα, φρένα, εργαλεία, αλυσίδα, φώτα κ.λπ.)

Ελέγξτε ότι έχετε μαζί σας όλα όσα βρίσκονται στη λίστα με τον βασικό εξοπλισμό

Γεμίστε το παγούρι σας

Πάρτε μαζί σας σνακ για να αναπληρώνετε ενέργεια