Työmatkapyöräily   
TARKISTUSLUETTELO

Ympäristöystävällistä, hyväksi terveydelle, säästää rahoja...   
Työmatkapyöräily on monella tavalla hyödyllistä.

# Käytännön asioita

Tunne kaduilla pyöräilyyn liittyvät säännöt. Jos et tunne niitä, opettele ne äkkiä.

Arvioi oma kuntosi. Jos olet heikkokuntoinen, 15 kilometrin pyöräily töihin voi olla liikaa. Harkitse lyhyempiä matkoja, jotta saat kuntosi kasvamaan.

Opettele paikkaamaan puhjennut kumi ja tekemään pieniä korjaustöitä.

Pyydä ammattilaista tarkistamaan pyöräsi turvallisuus ja virittelemään se sopivasti.

# Välttämättömät varusteet

Polkupyörä

Laadukas kypärä

Pyörän valot

Sadesään varusteet

Hansikkaat

Silmäsuojat/aurinkolasit

Pyöräilyshortsit pitkille matkoille

Reppu

Heijastavat ja näkyvät turvavaatteet

Ensiapupakkaus

Pyöränhuoltopakkaus: renkaan paikkauspaketti, pumppu (tai hiilidioksidipumppu), monitoimityökalu, varakumi

Hätäyhteystiedot

Pyörän lukko

Matkapuhelin

# Muut mahdolliset (mukavat) varusteet

Päähän kiinnitettävä taskulamppu

Pyöräkori, satulalaukku

Pyörän kello

Puhelinteline

Hattu/tuubihuivi/pipo

Aurinkovoidetta ja huulirasvaa

# Työpaikalla säilytettävää

Työvaatteet (tai kuljeta ne käärittyinä repussa)

Hygieniatarvikkeet, kosteuspyyhkeitä, pyyhe ja pesulappu

Hiustenkuivaaja

Työkengät

# Päivittäiset toimet

Tee pyörälle nopea turvatarkastus (renkaat, jarrut, vaiheet, ketjut, valot ym.).

Tarkista, että kaikki välttämättömät varusteet ovat mukana.

Täytä vesipullo.

Pakkaa mukaan pikkupurtavaa, joka palauttaa energiaasi.