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.