Dojazd do pracy rowerem   
LISTA KONTROLNA

Przyjazne dla środowiska, dobre dla Twojego zdrowia, oszczędza Twoje pieniądze...   
Można wiele powiedział o jeżdżeniu rowerem do pracy.

# Kwestie praktyczne

Znasz przepisy dotyczące jazdy na rowerze po drodze. Jeśli nie, naucz się ich szybko!

Oceń swój poziom formy fizycznej. 15‑kilometrowa jazda do pracy, gdy jesteś w słabej formie, będzie mieć dramatyczny wpływ na Twój dzień. Rozważ krótsze jazdy, aby poprawić swoją formę fizyczną.

Dowiedz się, jak zreperować przebicie opony i wykonać drobne naprawy roweru.

Pamiętaj o profesjonalnym przeprowadzeniu kontroli bezpieczeństwa i dostosowaniu swojego roweru.

# Podstawowe

Twój rower

Kask dobrej jakości

Oświetlenie roweru

Odzież na mokrą pogodę

Rękawiczki

Osłony oczu/okulary słoneczne

Szorty rowerowe na większe odległości

Plecak

Odblaskowa odzież ochronna zapewniająca dobrą widoczność

Apteczka

Zestaw naprawczy roweru: zestaw łatek, pompka (lub pojemnik do pompowania z CO2), narzędzie wielofunkcyjne, zapasowa dętka

Informacje kontaktowe na wypadek awarii

Blokada roweru

Telefon komórkowy

# Mniej istotne (warto mieć)

Czołówka

Sakwy, torba na ramę

Dzwonek rowerowy

Mocowanie telefonu komórkowego

Kapelusz/chusta/czapka

Balsam przeciwsłoneczny i pomadka do ust

# Co należy przechowywać w pracy

Ubrania robocze (lub możesz je przewozić zwinięte w plecaku)

Przybory toaletowe, mokre chusteczki, ręcznik i myjka

Suszarka do włosów

Buty robocze

# Codzienne procedury

Sprawdź podstawowe zabezpieczenia roweru (opony, hamulce, koła zębate, łańcuch, oświetlenie itp.)

Sprawdź dokładnie, czy masz wszystkie pozycje z listy podstawowej

Napełnij butelkę wodą

Zapakuj przekąski, aby uzupełnić energię