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