Ir de Bicicleta para
o Trabalho
LISTA DE
VERIFICAÇÃO

Amigo do ambiente, bom para a sua saúde, poupa-lhe na carteira...
Ir de bicicleta para o trabalho tem muito que se lhe diga.

# Aspetos Práticos

[ ]  Conheça as regras para andar de bicicleta na estrada. Se não as conhecer, aprenda-as depressa!

[ ]  Avalie a sua forma física. Fazer 20 km de bicicleta até ao trabalho sem estar em forma terá um impacto enorme no seu dia. Pondere passeios mais curtos para adquirir a forma física.

[ ]  Aprenda a remendar pneus e a realizar pequenas reparações na sua bicicleta.

[ ]  Peça a um profissional para realizar uma inspeção de segurança e afinar a sua bicicleta.

# Itens Essenciais

[ ]  A sua bicicleta

[ ]  Um capacete de qualidade

[ ]  Luzes de bicicleta

[ ]  Equipamento para tempo chuvoso

[ ]  Luvas

[ ]  Proteção ocular/óculos de sol

[ ]  Calções de ciclismo para distâncias maiores

[ ]  Mochila

[ ]  Vestuário de segurança refletor e de elevada visibilidade

[ ]  Kit de primeiros socorros

[ ]  Kit de reparação de bicicletas: kit de remendos, bomba (ou dispositivo de insuflação com CO2), porta-ferramentas, câmara de ar sobresselente

[ ]  Dados de contacto em caso de emergência:

[ ]  Cadeado para bicicletas

[ ]  Telemóvel

# Itens não essenciais (convenientes)

[ ]  Lanterna no capacete

[ ]  Cestos, mochila no selim

[ ]  Campainha de bicicleta

[ ]  Suporte para telemóvel

[ ]  Chapéu/lenço/gorro

[ ]  Protetor solar e bálsamo de lábios

# O que deixar no trabalho

[ ]  A sua roupa de trabalho (ou traga-a enrolada na sua mochila)

[ ]  Artigos de higiene pessoal, lenços humedecidos multi-uso, toalha e pano

[ ]  Secador de cabelo

[ ]  Sapatos de trabalho

# Rotina diária

[ ]  Execute uma verificação de segurança básica à bicicleta (pneus, travões, mudanças, corrente, luzes, etc.)

[ ]  Certifique-se de que tem tudo o que está na lista de itens essenciais

[ ]  Encha a sua garrafa de água

[ ]  Leve snacks consigo para repor os seus níveis de energia