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