Rattaga töölesõit
KONTROLL-
LOEND

Keskkonnasõbralik, tervisele hea, hoiab kokku teie raha…
Rattaga tööle sõitmisel on palju eeliseid.

# Praktilised mured

[ ]  Viige end kurssi sõiduteel rattaga sõitmise eeskirjadega. Kui te neid veel ei tea, tehke need kohe selgeks!

[ ]  Hinnake oma vormi. 15-kilomeetrine sõit tööle mõjutab kogu päeva negatiivselt, kui te ei ole vormis. Esialgu võiksite treenida lühematel lõikudel.

[ ]  Tehke selgeks, mida teha kummi purunemise korral. Samuti õppige tegema väiksemaid rattaparandustöid.

[ ]  Laske asjatundjal oma ratas üle vaadata veendumaks, et see on korras ja turvaline.

# Hädavajalikud asjad

[ ]  Teie ratas

[ ]  Kvaliteetne kiiver

[ ]  Rattatuled

[ ]  Vihmavarustus

[ ]  Kindad

[ ]  Silmakaitse/päikeseprillid

[ ]  Rattapüksid pikema maa läbimiseks

[ ]  Seljakott

[ ]  Teid teel hästi nähtavaks tegevad helkurriided

[ ]  Esmaabikomplekt

[ ]  Rattaparanduskomplekt: rattakummi paikamise vahendid, pump, mitmeotstarbeline taskunuga, tagavarasisekumm

[ ]  Hädaabikontaktteave

[ ]  Rattalukk

[ ]  Mobiiltelefon

# Muud asjad (kasulikud, kuid mitte hädavajalikud)

[ ]  Otsmikulamp

[ ]  Pakiraami- või sadulakotid

[ ]  Rattakell

[ ]  Telefonihoidik

[ ]  Müts või muu peakate

[ ]  Päikesekreem ja huulevõie

# Mida tööl hoida?

[ ]  Tööriided (või võtke need rulli keeratuna seljakotis kaasa)

[ ]  Pesemistarbed, niisked salvrätid, käterätik

[ ]  Föön

[ ]  Töökingad

# Igapäevased tegevused

[ ]  Ratta üldine ülevaade (rehvid, pidurid, käigud, kett, tuled jne)

[ ]  Kontroll, kas kõik hädavajalikud asjad on olemas

[ ]  Veepudeli täitmine

[ ]  Suupisted kaasavõtmiseks