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