Andare al lavoro  
in bicicletta   
ELENCO DI  
CONTROLLO

Ecologico, ideale per la tua salute, a costi ridotti...   
C’è molto da dire sull’abitudine di andare al lavoro in bicicletta.

# Aspetti pratici

Conoscere le regole del ciclismo su strada. Se non si conoscono, impararle rapidamente.

Valutare il proprio livello di forma fisica. Se non si è in forma, andare in bicicletta per 16 chilometri fino all’ufficio avrà un impatto negativo sulla propria giornata lavorativa. Prendere in considerazione percorsi più brevi per migliorare i propri livelli di forma fisica.

Imparare a riparare una foratura e a fare piccole riparazioni alla bicicletta.

Avere una condotta professionale e un controllo della sicurezza e sintonizzarsi con la propria bicicletta.

# Oggetti essenziali

Bicicletta

Un casco di qualità

Luci per bici

Attrezzatura per la pioggia

Guanti

Occhiali da sole/di protezione degli occhi

Pantaloncini per bici per lunghe distanze

Zaino

Abbigliamento di sicurezza riflettente e di massima visibilità

Kit di pronto soccorso

Kit di riparazione per bici: kit per riparare le gomme, pompa o gonfiatore, attrezzo multifunzione, tubo di ricambio

Informazioni di contatto di emergenza

Lucchetto per bici

Cellulare

# Oggetti non essenziali (utili da avere)

Torcia elettrica montata sulla testa

Borse laterali, borsa da sella

Campanello per bici

Supporto per cellulare

cappello/scaldacollo/berretto

Crema solare e balsamo per le labbra

# Cosa tenere in ufficio

Abiti da lavoro (o portarli piegati nello zaino)

Articoli da toeletta, salviettine umidificate, asciugamano e salvietta

Asciugacapelli

Scarpe di lavoro

# Cosa fare ogni giorno

Eseguire un controllo di sicurezza di base della bici (ruote, freni, ingranaggi, catena, luci e così via)

Controllare due volte di avere tutto ciò che è presente nell’elenco degli oggetti essenziali

Riempire la bottiglia d’acqua

Portare con sé degli spuntini per ricaricarsi