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