Sykkelpendling   
SJEKKLISTE

Miljøvennlig, godt for helsen, sparer deg for utgifter ...   
Det er mye som kan sies om å sykle til jobben.

# Praktiske ting

Kunne reglene for sykling på veien. Hvis du ikke kan dem, lær dem så fort som mulig!

Vurder formen din. En 16 kilometers sykkeltur til jobben hvis du ikke er i form, vil ha en dramatisk innvirkning på dagen din. Vurder kortere sykkelturer for å bygge opp formen.

Lær deg hvordan du lapper en punktering og gjør mindre sykkelreparasjoner.

Be en fagperson om å utføre sikkerhetsjekk og service på sykkelen.

# Nødvendigheter

Din sykkel

En hjelm av god kvalitet

Sykkellykter

Regntøy

Hansker

Øyebeskyttelse/solbriller

Sykkel shorts for lengre avstander

Ryggsekk

Reflekterende og godt synlig sikkerhetsbekledning

Førstehjelpsutstyr

Sykkelreparasjonssett: Lappesaker, vanlig pumpe eller CO2-pumpe, multiverktøy, ekstra slange

Kontaktdetaljer for nødsituasjoner

Sykkellås

Mobiltelefon

# Ikke-nødvendigheter (kjekt å ha)

Hodelykt

Kurv og sykkelveske

Sykkelbjelle

Mobiltelefonholder

Hatt/buff/lue

Solkrem og leppepomade

# Det du skal oppbevare på jobben

Arbeidsklærne (eller ta dem med deg sammenrullet i ryggsekken)

Toalettartikler, våtservietter, håndkle og en vaskeklut

Hårføner

Arbeidssko

# Daglig rutine

Gjør en grunnleggende sikkerhetssjekk (dekk, bremser, gir, kjede, lykt osv.)

Dobbeltsjekk at du har alt på listen over nødvendigheter

Fyll opp vannflasken

Pakk snacks til å fylle på med energi