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