Naveta cu bicicletă
LISTĂ DE
VERIFICARE

Ecologică, bună pentru sănătate, vă ajută să faceți economie...
Se pot spune multe despre mersul cu bicicleta la serviciu.

# Aspecte practice

[ ]  Cunoașteți regulile privitoare la mersul cu bicicleta pe stradă. În cazul în care nu le cunoașteți, le puteți afla rapid!

[ ]  Evaluați-vă rezistența fizică. O călătorie de 16 km până la serviciu atunci când nu sunteți în formă, vă poate afecta în mod dramatic întreaga zi. Luați în considerare plimbări mai scurte pentru a vă mări rezistența fizică.

[ ]  Învățați să reparați o pană de cauciuc și să efectuați reparații minore la bicicletă.

[ ]  Solicitați unui specialist să efectueze o verificare de securitate și să vă regleze bicicleta.

# Lucruri esențiale

[ ]  Bicicleta

[ ]  O cască de calitate

[ ]  Faruri de bicicletă

[ ]  Echipament pentru vreme umedă

[ ]  Mănuși

[ ]  Ochelari de protecție/ochelari de soare

[ ]  Pantaloni scurți pentru bicicletă pentru distanțe mai mari

[ ]  Rucsac

[ ]  Îmbrăcăminte de siguranță reflectorizantă și de mare vizibilitate

[ ]  Trusă de prim ajutor

[ ]  Kit de reparare biciclete: set de vulcanizare, pompă (sau dispozitiv de umflare cu CO2), unealtă universală, cameră de rezervă

[ ]  Informații de contact în caz de urgență

[ ]  Blocare bicicletă

[ ]  Telefon mobil

# Lucruri neesențiale (dorite)

[ ]  Lumină montată pe cap

[ ]  Coș sau geantă pentru bagaje

[ ]  Sonerie bicicletă

[ ]  Suport pentru telefon mobil

[ ]  Căciulă/fular de tip buff/fes

[ ]  Cremă de protecție solară și balsam de buze

# De păstrat la locul de muncă

[ ]  Îmbrăcăminte de serviciu (sau luați-o în rucsac)

[ ]  Articole de toaletă, șervețele umede, un prosop, prosopel pentru față

[ ]  Uscător de păr

[ ]  Încălțăminte de serviciu

# Rutina zilnică

[ ]  Efectuați o verificare de bază privind siguranța bicicletei (anvelope, frâne, roți dințate, lanț, lumini etc.)

[ ]  Verificați de două ori dacă aveți tot ce ați trecut pe lista cu lucrurile esențiale

[ ]  Umpleți sticla cu apă

[ ]  Puneți gustări la pachet pentru a vă reface energia