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