Cykelpendling
CHECKLISTA

Miljövänligt, bra för hälsan, sparar pengar...
Det finns många fördelar med att cykla till jobbet.

# Praktiska tips

[ ]  Håll reda på reglerna för cykling på vägarna. Om du inte kan dem, lär dig dem snabbt!

[ ]  Uppskatta din träningsnivå. 2 mils cykling till jobbet har stor påverkan på din dag om du är otränad. Överväg kortare turer för att bygga upp din kondition.

[ ]  Lär dig hur du lagar en punktering och utför mindre cykelreparationer.

[ ]  Låt en fackman utföra en säkerhetskontroll och gå igenom cykeln.

# Nödvändig utrustning

[ ]  Din cykel

[ ]  Kvalitetshjälm

[ ]  Cykellysen

[ ]  Regnkläder

[ ]  Handskar

[ ]  Skyddsglasögon/solglasögon

[ ]  Cykelbyxor för längre sträckor

[ ]  Ryggsäck

[ ]  Reflexer och skyddskläder som syns bra

[ ]  Första hjälpen

[ ]  Cykelreparationssats: lagningssats, pump (eller kolsyrepump), multiverktyg, extraslang

[ ]  Nödkontaktinformation

[ ]  Cykellås

[ ]  Mobiltelefon

# Icke-nödvändig utrustning (bra att ha)

[ ]  Pannlampa

[ ]  Sidoväskor, sadelväska

[ ]  Ringklocka

[ ]  Mobiltelefonfäste

[ ]  Keps/buff/mössa

[ ]  Solkräm och läppbalsam

# Utrustning att ha på jobbet

[ ]  Dina arbetskläder (eller ha dem ihoprullade i ryggsäcken)

[ ]  Toalettartiklar, våtservetter, handduk och en trasa

[ ]  Hårtork

[ ]  Arbetsskor

# Daglig rutin

[ ]  Grundläggande säkerhetskontroll (däck, bromsar, växlar, kedja, lysen osv.)

[ ]  Se till att du har all nödvändig utrustning

[ ]  Fylld vattenflaska

[ ]  Mellanmål för att fylla på energi