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