자전거 출퇴근   
체크리스트

환경 친화적이고 건강에 좋고, 교통비가 절약됩니다…   
자전거 출근에는 장점이 많습니다.

# 현실성

자전거 관련 도로 교통법을 알아야 합니다. 모른다면 빨리 배우세요!

자신의 체력 수준을 평가하세요. 부적합 시 직장까지 16km를 주행하면 하루에 큰 영향을 미칩니다. 체력 수준을 높이기 위해 짧은 거리 자전거 주행을 고려하세요.

타이어 펑크를 고치는 방법과 사소한 자전거 수리 방법을 알아보세요.

전문적인 안전 점검을 실시하고 자전거를 조정하세요.

# 필수품

자전거

고품질 헬멧

자전거 라이트

습한 날씨 장비/복장

장갑

눈 보호/선글라스

장거리용 자전거 반바지

배낭

가시성이 높은 야광 안전복

구급 상자

자전거 수리 키트: 패치 키트, 펌프(또는 CO2 인플레이터), 다중 공구, 예비 튜브

비상 연락처

자전거 자물쇠

휴대폰

# 비필수품(있으면 좋은 품목)

헤드 마운트 손전등

자전거용 바구니, 안장 가방

자전거 벨

핸드폰 마운트

모자/버프/비니

자외선 차단제와 립밤

# 직장에 보관할 품목

근무복(또는 배낭에 넣어 휴대)

세면용품, 물수건, 수건

헤어드라이어

근무 신발

# 일상적인 일

기본적인 자전거 안전 점검 수행(타이어, 브레이크, 기어, 체인, 라이트 등)

필수품 목록의 모든 품목을 보유하고 있는지 재확인

물병 채우기

에너지 보충용 간식 준비