Forenzen op de fiets   
CONTROLELIJST

Milieuvriendelijk, goed voor de gezondheid, bespaart geld...   
Er valt veel te zeggen voor fietsen naar het werk.

# Praktische zaken

Ken de regels voor fietsen op de weg. Leer ze snel, als u ze nog niet kent.

Houd rekening met uw conditie. Een rit van 15 kilometer naar het werk heeft een dramatische invloed op uw dag als u een slechte conditie hebt. Begin met kortere ritten om conditie op te bouwen.

Leer een band te plakken en kleine reparaties aan uw fiets uit te voeren.

Laat een professional een veiligheidscontrole uitvoeren en uw fiets afstellen.

# Essentiële zaken

Uw fiets

Een helm van goede kwaliteit

Fietsverlichting

Regenpak

Handschoenen

Oogbescherming/zonnebril

Fietsshort voor langere afstanden

Rugzak

Reflecterende, goed zichtbare veiligheidskleding

EHBO-doos

Fietsreparatieset: plakset, fietspomp (of CO2-pomp), multitool, reserveband

Contactgegevens voor noodgevallen

Fietsslot

Mobiele telefoon

# Niet essentieel (maar wel handig)

Hoofdlantaarn

Fietstassen, zadeltas

Fietsbel

Houder voor mobiele telefoon

Hoed/muts

Zonnebrandmiddel en lippenbalsem

# Zaken om op uw werk te bewaren

Uw werkkleding (of vervoer die opgerold in uw rugzak)

Toiletartikelen, vochtige doekjes, handdoek en washandje

Haardroger

Werkschoenen

# Dagelijkse routine

Eenvoudige veiligheidscontrole van uw fiets (banden, remmen, versnelling, ketting, verlichting, enzovoort)

Controleer of dat u alles in de lijst met essentiële zaken bij u hebt

Vul uw waterfles

Neem een snack mee voor onderweg