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