İşe Bisikletle Gitme
DENETİM
LİSTESİ

Çevre dostu, sağlığınız için iyi, tasarruflu…
İşe bisikletle gitmenin avantajları saymakla bitmez.

# Pratik Bilgiler

[ ]  Yolda bisiklet binmenin kurallarını öğrenin. Bilmiyorsanız, hemen öğrenin!

[ ]  Fitness düzeyinizi saptayın. Formunda değilken 10 km pedal çevirmek gününüzü çok ciddi etkileyebilir. Kısa mesafelerle başlayıp fitness düzeyinizi artırmayı göz önünde bulundurun.

[ ]  Patlayan lastiği yamamayı ve bisiklette küçük onarımlar yapmayı öğrenin.

[ ]  Profesyonel bir güvenlik denetimi yaptırın ve bisikletinizi ayarlayın.

# Temel Öğeler

[ ]  Bisikletiniz

[ ]  Kalite bir kask

[ ]  Bisiklet farları

[ ]  Yağışlı hava vitesi

[ ]  Eldiven

[ ]  Göz koruyucu/güneş gözlüğü

[ ]  Uzun mesafeler için bisiklet şortları

[ ]  Sırt çantası

[ ]  Reflektörlü ve yüksek görünürlük sağlayan güvenlik giysisi

[ ]  İlk yardım seti

[ ]  Bisiklet onarım seti: yama seti, pompa (veya CO2 pompası), çok amaçlı alet, yedek tüp

[ ]  Acil durum iletişim bilgileri

[ ]  Bisiklet kilidi

[ ]  Cep telefonu

# Temel ihtiyaç değil (olsa iyi olur)

[ ]  Kafaya takılan lamba

[ ]  Bisiklet sepeti, sele

[ ]  Bisiklet zili

[ ]  Cep telefonu tutucu

[ ]  Şapka/bandana/bere

[ ]  Güneş kremi ve dudak koruyucu

# İş yerinde bırakılacaklar

[ ]  İş giysileriniz (veya bunları katlayıp sırt çantanızda taşıyın)

[ ]  Kişisel bakım malzemeleri, ıslak mendil, havlu ve sabun bezi

[ ]  Saç kurutma makinesi

[ ]  İş ayakkabıları

# Günlük rutin

[ ]  Bisiklette temel bir güvenlik denetimi yapın (lastikler, frenler, vitesler, zincir, farlar vb.)

[ ]  Temel öğeler listesindeki her şeyin yanınızda olup olmadığını bir kez daha denetleyin

[ ]  Su şişenizi doldurun

[ ]  Enerjinizi yenilemek için atıştırmalar paketleyin