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