



bohobike.pl

Podstawowa lista kontrolna rowerzysty

Co zabrać, co sprawdzić i o czym pamiętać wybierając się na rower.

To co niezbędne

- Rower :)
- Kask

Podstawowe wyposażenie

- Woda (bidon lub bukłak w plecaku)
- Zestaw pierwszej pomocy
- Coś do jedzenia (żywność energetyczna)
- Okulary przeciwsłoneczne
- Krem do opalania
- Informacja medyczna o grupie krwi

Najważniejsze narzędzia

- Zapasowa dętka lub zestaw łątek
- Łyżki do opon
- Pompka
- Podręczne narzędzia rowerowe (tzw multitool)

Dla komfortu i wygody

- Spodenki lub getry z żelową wkładką
- Zegarek lub licznik rowerowy
- Koszulka rowerowa (odprowadzająca pot)
- Telefon komórkowy
- Rękawiczki rowerowe
- Gotówka lub karta kredytowa
- Torba pod siodełko
- Mapa lub aplikacja z nawigacją gps
- Zabezpieczenie rowerowe

Sprawdź zanim wsiądziesz na rower

- Ciśnienie i stan opon
- Wysokość siedziska i kierownicy
- Skontroluj hamulce
- Smarowanie i higiena napędu
- Mocowanie kół (szybkozamykacz lub śruby)
- Kontrola świateł
- Dokręcenie śrub (kierownica, siodełko)
- Czy jesteś widoczny (elementy odblaskowe)