



bohobike.pl

Całodniowa wyprawa lista kontrolna rowerzysty

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

* Nie musisz korzystać ze wszystkiego.

* To moje propozycje (wynalezione w internecie i przetestowane).

To co niezbędne

- Rower (pewny)
- Kask

Niezbędne akcesoria rowerowe

- Bidon na ramię lub bukłak w plecaku
- Torba pod siodełko
- Komputer rowerowy lub smartphone z GPS
- Lusterko rowerowe
- Lampka na kierownicę z opcją migania
- Zabezpieczenie roweru
- Elementy odblaskowe na rowerze
- Latarka czołówka

Najważniejsze narzędzia do naprawy

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

A co do ubrania

- Spodenki lub getry z żelową wkładką
- Koszulka rowerowa (odprowadzająca pot)
- Rękawiczki rowerowe i ciepłe rękawiczki
- Kurtka przeciwdeszczowa
- Wiatroszczelna kurtka
- Odblaskowa kamizelka
- Bielizna termo aktywna – warstwa izolacyjna
- Obuwie rowerowe polecam buty zatrzaskowe
- Kolarskie skarpetki
- Coś na głowę (np. buff, bandana, czapka)
- Rękawki i nogawki kolarskie

Sprawdź zanim wsiądziesz na rower

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

Przedmioty osobiste

- Okulary sportowe
- Środki pierwszej pomocy i informacja medyczna
- Dane informacji alarmowych
- Papier toaletowy lub chusteczki
- Krem przeciwbakteryjny
- Przegryzki dla dzieci jeśli są z nami
- Krem do opalania
- Środek odstraszający owady
- Pomadka
- Żywność wysoko energetyczna (żele, napoje itp.)
- Mokre chusteczki

Inne opcje

- Mapa (w nieznanym terenie)
- Przewodnik lub opis trasy
- Telefon komórkowy
- Aparat fotograficzny
- Lunch (coś do jedzenia)
- Nabój CO2 do pompowania opon
- Adapter zaworu (presta, samochodowy)
- Karta kredytowa lub gotówka
- Dokument tożsamości