

CHECKLISTA ROWEROWA

PRZED DŁUŻSZĄ TRASĄ

Sprawdź rower, zanim ruszysz

Szybka lista kontrolna do wydrukowania lub zapisania w telefonie. Dostosuj ją do długości i charakteru planowanej trasy.

DATA _____

TRASA / CEL _____

DYSTANS _____ km

1. STAN TECHNICZNY ROWERU

- ☐ Ciśnienie w oponach jest dopasowane do trasy i obciążenia.
- ☐ Opony nie mają pęknięć, przecięć ani wbitych ciał obcych.
- ☐ Koła obracają się swobodnie i nie mają wyczuwalnych luzów.
- ☐ Osie, szybkozamykacze lub nakrętki kół są prawidłowo zapięte.
- ☐ Hamulce działają pewnie, a klocki mają wystarczający zapas.
- ☐ Kierownica, mostek i stery nie mają luzu.
- ☐ Korby oraz pedały nie mają luzu i nie wydają niepokojących dźwięków.
- ☐ Łańcuch jest czysty, nasmarowany i bez sztywnych ogniw.
- ☐ Przerzutki płynnie zmieniają biegi na całym zakresie.
- ☐ Śruby bagażnika, błotników, koszyków i akcesoriów są dokręcone.
- ☐ Oświetlenie działa, a baterie lub akumulatory są naładowane.
- ☐ Krótka jazda testowa nie ujawniła ocierania, stuków ani przeskakiwania.

2. WYPOSAŻENIE NA TRASĘ

- ☐ Pompka lub sprawny nabój CO₂.
- ☐ Zapasowa dętka albo zestaw naprawczy do opon bezdętkowych.
- ☐ Łyżki do opon i podstawowy multitool.
- ☐ Spinka do łańcucha pasująca do liczby przełożeń.
- ☐ Woda i jedzenie odpowiednie do długości trasy.
- ☐ Telefon naładowany; przy dłuższej trasie także powerbank.
- ☐ Dokument tożsamości, karta lub niewielka ilość gotówki.
- ☐ Warstwa przeciwdeszczowa lub cieplejsza odzież na zmianę.
- ☐ Mała apteczka i podstawowe środki opatrunkowe.

3. TRASA I BEZPIECZEŃSTWO

- ☐ Trasa jest zapisana w telefonie lub dostępna offline.
- ☐ Sprawdzona została prognoza pogody, temperatura i kierunek wiatru.
- ☐ Ktoś zna planowaną trasę i orientacyjną godzinę powrotu.
- ☐ Powrót po zmroku: lampki, element odblaskowy i zapas energii.
- ☐ W telefonie zapisany jest kontakt ICE oraz numer 112.
- ☐ W razie pogorszenia pogody lub samopoczucia mam krótszy wariant powrotu.

NIE RUSZAJ, JEŚLI

hamulce są nieskuteczne, koło lub kierownica ma luz, łańcuch przeskakuje pod obciążeniem albo widzisz uszkodzone ogniwo.

PLANOWANA GODZINA POWROTU _____

KONTAKT AWARYJNY / ICE _____

NOTATKI / RZECZY DO ZABRANIA
