

## Checklista rowerzysty – wskazówki i porady na jesień

Upały odchodzą w zapomnienie, robi się nieco chłodniej, na drzewach rumienią się liście, a powietrze jest rześkie. Wszystko to zdecydowanie sprzyja rowerowym wyprawom po mieście!

Poniżej prezentujemy wskazówki dla rowerzystów, którzy planują w sezonie jesienno-zimowym jeździć na rowerze po Gdyni.

### 1. **Zrób przegląd roweru**

Jesień to doskonała pora, aby sprawdzić stan swojego roweru po kilometrach wyjeżdżonych latem! Możesz udać się do serwisu lub zrobić to samodzielnie. Rower powinien być wyczyszczony i naoliwiony. Wielu producentów oferuje specjalne sprays, oleje i smary przeznaczone do jesiennej konserwacji. Dokładnie sprawdź też stan hamulców. Być może wymagają wymiany po lecie.

### 2. **Ubierz się**

Najlepiej na cebulkę ;) Kilka warstw ubrania to uniwersalne rozwiązanie. Odpowiednie rękawiczki i kurtka przeciwdeszczowa (najlepiej kompaktowa, która po złożeniu mieści się w dłoń!) również warte są przemyślenia.



### 3. **Pamiętaj o światłach**

Jesienią, przy słabszej widoczności, światła mogą przydać Ci się również w ciągu dnia. Bezpieczeństwo przede wszystkim!

### 4. **Rozważ montaż błotnika**

Jeśli jeszcze nie masz błotników przy rowerze, przemyśl, czy jazda po mokrej nawierzchni nie będzie przyjemniejsza, gdy część wody zatrzyma błotnik!

### 5. **Daj na luz!**

Przez upuszczenie ciśnienia w oponach, powiedzmy o 1-1.3 barów od normalnego poziomu, uzyskasz dużo większą przyczepność na drodze. Być może Twój pojazd będzie poruszał się nieco wolniej, ale może okazać się to opłacalnym kompromisem, jeśli warunki na drodze będą kapryśne.



## 6. **Chroń bagaż!**

Jeśli często zdarza Ci się podróżować z jakimś bagażem, np. torbą z laptopem rozejrzyj się za wodoodpornymi pokrowcami, które możesz mieć przy sobie.

Nie daj się pogodzić, a motywację znajdź w satysfakcji i dobrym samopoczuciu – rower odpręża, a godzina jazdy to aż 500 spalonych kalorii!

Zapobiegnij jesienno-zimowej „oponce” dzięki komunikacji na „dwóch kółkach” i spraw, że inni będą zazdrościć Ci formy! ☺

Poniżej podpowiedz w formie krótkiej listy, co możesz przygotować sobie lub sprawdzić przed rowerowym sezonem jesienno-zimowym!

- ✓ Przegląd
- ✓ Światła
- ✓ Odblask
- ✓ Błotniki
- ✓ Kurtka przeciwdeszczowa
- ✓ Wodoodporny pokrowiec
- ✓ Sakwa.