BUNLAR OLMALI

Söz kadında

Bisikletçi hep hafif şeyler taşır ama hiç bir zaman yedek iç lastiğini unutmaz

Kristin Brown

Evanston Lighthouse, Illinois Rotary Kulübü ve Rotary Hizmet eden Bisikletçiler Dostluk Grubu üyesi.

ACİL DURUMLARDA: Üzerimde ismim, eşimin ve çocuklarımın iletişim bilgileri bulunan bir kayışı bileğimde taşıyorum. Bir defasında bisikletçi bir arkadaşımın acil tıbbi müdaheleye ihtiyacı oldu ve ben kimi arayacağımı bilememiştim.

İŞİN PRATİK YANI: Her zaman için bir tane yedek iç lastik bulundurun. İhtiyaç duyan arkadaşlarım, arkadaşlarından ödünç alan arkadaşlarım her zaman için oldu. Sarı plastik levyeleri kullanarak lastiği çıkarıp, iç lastiğe ulaşabiliyorsunuz. Yeni lastiği yerine yerleştirdikten sonra şişirmek için de bir kartuş kullanabilirsiniz. Pompadan daha küçük ve sizi bir sonraki durağınıza götürecek yeterli havayı basıyor.

SADECE ISINMAK İÇİN DEĞİL: Bisiklet binerken her zaman basınç yaralanmalarını önlemek için kapitone gibi doldurulmuş eldivenler kullanıyorum. Resimdeki eldivenleri altı turluk Tuscan yarışından sonra bir Alman Bisiklet Ekibinin çevrimiçi dükkanından aldım. Tuscan yarışına dünyanın her tarafından katılan Rotaryenler Çocuk Felcine Son için fon yaratıyorlar. (Bu yılki yarış 10 Nisan 2021'e ertelendi)

BENİM SÜREKLİLİĞİMİ NE SAĞLIYOR: Uzun parkurlarda iki şişe suyum var. Birinde sırf su, diğerinde ise su ve elektrolit bir solüsyon bulunuyor.

Fotoğraf: Frank Ishman