Перед выходом на смену: список на каждый день

Один и тот же список перед каждым выходом. Сохраните на телефон или повесьте у двери — через неделю он станет привычкой, и проверять по нему не понадобится.

Версия 1.0 Содержание проверено 19.09.2026

Веб-версия: kurer-msk.ru/biblioteka/pamyatka-pered-vyhodom-na-smenu/

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

1. Блок «Всегда» — перед каждой сменой.
2. Остальные — по транспорту, погоде и времени суток.
3. Повесьте у двери или сохраните на телефон.

1 Всегда

- [ ] Телефон заряжен на 100 %, пауэрбанк с собой, кабель проверен.
- [ ] Приложение обновлено, слот подтверждён, зона понятна.
- [ ] Обувь по погоде, удобная, разношенная; носки сухие.
- [ ] Вода и перекус — в пик перерыва может не быть.
- [ ] Немного наличных и карта.
- [ ] Сумка чистая, термоотсек закрывается, ремни целы.
- [ ] Посмотрели прогноз на время слота: дождь — дождевик, мороз — слои.
- [ ] Знаете дорогу до зоны и сколько она займёт; выезжаете с запасом.
- [ ] Дома знают, что вы на смене и когда ждать.

2 Велосипед

- [ ] Тормоза, давление в шинах, цепь — минутный осмотр.
- [ ] Свет спереди и сзади, аккумулятор электровелосипеда заряжен.
- [ ] Замок с собой; знаете, где будете оставлять велосипед у точек.
- [ ] Перчатки и очки — от ветра и пыли.

3 Автомобиль

- [ ] Топлива хватает на смену с запасом; заправка по пути известна.
- [ ] Держатель для телефона стоит, зарядка в машине работает.
- [ ] Стеклоомыватель залит, щётки работают — в дождь это половина безопасности.
- [ ] Знаете, где парковаться у частых точек, чтобы не терять минуты на поиск.

4 Зимой

- [ ] Три слоя: термобельё, флис, ветрозащита; шапка и перчатки, в которых работает экран.
- [ ] Обувь с нескользящей подошвой; запасные носки в сумке.
- [ ] Телефон — во внутреннем кармане: на морозе батарея садится вдвое быстрее.
- [ ] Термос с горячим — не роскошь, а выносливость к третьему часу. Подробнее — подработка зимой.

5 Ночью

- [ ] Светоотражающие элементы на одежде и сумке.
- [ ] Зарядка и связь — двойной запас: ночью помочь некому.
- [ ] Маршрут домой после слота продуман: транспорт или такси. Разбор ночного формата — подработка ночью.

6 После смены

- [ ] Записали часы и начисления — таблица учёта доходов.
- [ ] Сумка проветрена, телефон на зарядке, обувь сушится.
- [ ] Следующий слот выбран заранее, лучше в пик — там коэффициенты.

Дальше. Если вы ещё не начали и только собираетесь — сначала как стартовать по шагам и чек-лист первого рабочего дня.

Лист kurer-msk.ru — бесплатный, без регистрации. Все материалы: kurer-msk.ru/biblioteka/