

Gli editoriali.

Come fare la manutenzione della bicicletta

Scopri tutti gli strumenti necessari e le operazioni da svolgere per una corretta manutenzione della tua bicicletta!

Con la bella stagione arriva anche il momento di utilizzare più frequentemente la **bici**, per gli spostamenti quotidiani oppure solo per una semplice passeggiata. Le bici, però, hanno bisogno di essere **controllate periodicamente**: una **corretta manutenzione della bicicletta**, infatti, garantisce non solo una maggiore **sicurezza**, ma anche una maggiore **comodità** del mezzo e una maggiore **durata** di tutte le sue componenti. Scopriamo quindi insieme i punti fondamentali dell'arte della manutenzione della bicicletta.

La manutenzione ordinaria della bicicletta

La manutenzione delle bicicletta va eseguita prima di tornare su strada dopo un lungo periodo. Se la bicicletta viene utilizzata spesso, va comunque **almeno ogni tre mesi**. La manutenzione ordinaria della bicicletta si compone di alcuni semplici passaggi da seguire per verificare che ogni sua parte sia perfettamente integra e funzionante e per intervenire in caso di necessità. Ecco tutti gli step.

La manutenzione degli pneumatici

Il primo passo è verificare le condizioni degli **pneumatici**, che potrebbero aver perso **pressione**, soprattutto se la bici non è stata utilizzata per molto tempo. In tal caso, vanno subito sistemati per avere una maggiore sicurezza e stabilità del mezzo in strada. Per controllare la pressione delle gomme occorre una **pompa con manometro**, che consente di gonfiare gli pneumatici fino a raggiungere la pressione desiderata, di solito indicata sul lato dello pneumatico dagli stessi produttori. La pressione va controllata all'incirca **una volta al mese**, a seconda all'utilizzo



del mezzo, regolandola anche in base al tuo peso, all'uso che si fa della bici e alle condizioni del terreno sul quale si pensa di viaggiare.

Tuttavia, in genere, i valori ideali sono questi:

- **Mountain bike:** tra i 2 e i 4 bar;
- **Bici da strada:** tra i 6 e gli 8 bar;
- **Bici da città e da trekking:** tra i 3,5 e i 5 bar.

Oltre alla pressione, bisogna verificare le **condizioni delle gomme**: se gli pneumatici presentano **evidenti segni di usura**, in particolare vicino al cerchione, o se presentano delle **fessurazioni**, vanno immediatamente cambiati perché vuol dire che hanno perso elasticità, potrebbero rompersi e dunque non garantire più la sicurezza e la stabilità della bici. Infine, bisogna eseguire un **controllo generale delle ruote**: basta mettere la bici sotto sopra e poi far girare le ruote per verificarne la **centatura** e le **condizioni dei raggi**. Se si nota qualcosa di anomalo o un raggio danneggiato, occorre rivolgersi a un tecnico specializzato per sistemarla.

Il controllo del cambio

Nella manutenzione della bici occorre poi verificare le condizioni del cambio, controllando in particolar modo:

- L'integrità dei **cavi**;
- Lo stato dei **denti**: non devono essere usurati, altrimenti potrebbero causare la fuoriuscita della catena dalla sua sede. In tal caso vanno sostituiti;
- Le condizioni della **catena**: se è allentata vuol dire che è usurata, quindi va sostituita;
- La **pulizia**: il cambio va pulito e lubrificato per far sì che funzioni bene e duri a lungo;
- Le **marce**: utilizzando un **cavalletto per la manutenzione della bicicletta**, occorre verificare lo **scorrimento delle marce**, che deve essere rapido e fluido, senza scatti. Se si notano delle anomalie, vuol dire che il cambio va regolato.

I freni della bicicletta

Di fondamentale importanza per la sicurezza è il controllo dei freni della bicicletta: i **pattini** vanno puliti frequentemente e comunque sostituiti al massimo **ogni sei mesi**, in base all'indicatore di usura; poi bisogna verificare che i freni stringano correttamente la ruota e che siano dunque piatti e ben centrati sul cerchione. Se la bici ha i **freni a disco**, invece, occorre controllare le **pastiglie**: se quest'ultime sono usurate, i freni faranno rumore e quindi andranno sostituite. Infine, bisogna **provare i freni**: se si nota che la bici non frena bene o che la leva del freno si avvicina troppo al manubrio al momento della frenata, allora vuol dire che i freni sono usurati e vanno quindi sistemati da un professionista. In ogni caso, è bene rivolgersi sempre a un esperto per la regolazione dei freni della bicicletta.

La verifica dei fanali

Quando si va in bici, soprattutto di sera, è importante anche farsi notare bene dalle altre persone che viaggiano in strada con la bici o con altri mezzi. Ecco perché è fondamentale verificare il **funzionamento dei fanali anteriori e posteriori**. Oltre a controllare le luci e a cambiarle in caso di problemi, occorre **pulire bene i catarifrangenti** perché se sono sporchi saranno meno visibili.

Il controllo degli altri elementi

La manutenzione ordinaria prevede anche il controllo di altri elementi, ovvero:

- La **sella**: bisogna verificare che sia integra per garantire il massimo del confort e poi bisogna regolare la sua altezza, per favorire la pedalata e per non assumere una postura scorretta alla guida, fattore che potrebbe provocare dolore alle ginocchia o alla schiena. La sella va regolata in base alla propria altezza affinché il ginocchio si pieghi solo leggermente alla fine della pedalata;
- Il **manubrio**: anche questo va regolato. L'importante è che si riescano a raggiungere facilmente le leve dei freni e del cambio;
- I **pedali**: verificare l'usura e la posizione corretta;
- **Accessori**: qualora si utilizzino parafanghi, portapacchi o seggiolini, occorre verificare che siano posizionati correttamente e ben saldi sulla bici;
- **Casco**: andrebbe **sostituito ogni tre anni** circa, in base al suo utilizzo, e dotato di **elementi catarifrangenti**. In ogni caso, prima di indossarlo occorre verificare che sia **integro** e non presenti danni come fessure o deformazioni che potrebbero comprometterne l'efficacia.

Il kit degli attrezzi della bicicletta

Per completare l'opera, occorre verificare anche che il **kit per la manutenzione della bicicletta** da portare sempre con sé sia a posto e completo di ogni strumento per un'eventuale riparazione d'emergenza.

Questo kit dovrebbe contenere:

- 1 tubetto di colla;
- 1 bomboletta anti-foratura;
- Toppe rotonde o rettangolari;
- Chiave a brugola e chiave a mezzaluna adatte ai dadi della bici;
- Pompa a mano;
- Strumento per levare le gomme.

Infine, il kit deve contenere anche altri attrezzi per le riparazioni che si possono fare a casa, ovvero: **cavalletto** per la manutenzione, **camera d'ara di ricambio**, **lubrificante** per le catene,

spazzole, stracci e sapone per il lavaggio della bici. Come ultimo step, ricorda di asciugare bene la bicicletta dopo il lavaggio per evitare la formazione di ruggine.

www.bennet.com