

## In bicicletta: Preparazione e manutenzione

Freni consumati, copertoni lisci oppure cambio sregolato. Alcune riparazioni, come ad esempio la sostituzione di una camera d'aria, possono essere svolte da sé, altre invece richiedono l'intervento di uno specialista.



Prima di iniziare i lavori di manutenzione o di revisione, si consiglia di appoggiare la bicicletta su una panchina, su un tavolo oppure anche sul pavimento (coprire la superficie di lavoro con dei giornali o meglio ancora con dei cartoni).

Si raccomanda inoltre di avere a portata di mano un rubinetto, meglio ancora un tubo dell'acqua.

### Materiale per una revisione «fatta in casa»

- Un secchiello d'acqua.
- Liquido da applicare sul telaio per sciogliere le incrostazioni.
- Alcuni panni di cotone.
- Spazzole con setole molli e dure. Eventualmente utilizzare lo spazzolino da denti.
- Olio per la catena.
- Olio per i giunti e i cuscinetti.
- Guanti di gomma per non sporcare le mani di olio o di grasso.
- Pompa.
- Set con l'occorrente per riparare le forature.
- Set di chiavi e cacciaviti.

### Da verificare

- I tamponi dei freni sono ancora in buono stato? Occorre regolarli per adattarli

meglio al cerchione? Nei freni a disco, le pastiglie sono consumate? Lo spazio fra la manopola del manubrio e la levetta dei freni quando viene «tirata» non deve essere inferiore ai 2 cm.

- La leva del cambio ritorna nella sua posizione iniziale dopo aver frenato?
- Le luci funzionano?
- Le ruote sono pompate correttamente (pressione di circa tre atmosfere per le MTB).
- Il tocco finale: la pulizia del telaio. Si possono utilizzare dei panni inumiditi oppure delle spazzole (ad es. uno spazzolino da denti). Da alcuni anni esiste un prodotto liquido da applicare sul telaio in grado di togliere anche le incrostazioni più resistenti. Si lascia agire questa sostanza per circa due minuti e poi si risciacqua il telaio con dell'acqua.
- Munire la bicicletta di un lucchetto di sicurezza e di un campanello.

## La catena

La catena va pulita utilizzando dapprima un panno e poi una spazzola oppure uno spazzolino da denti. Una volta pulita, è importante oliare non soltanto la catena, ma anche gli ingranaggi. Dopo aver oliato la catena si consiglia di far girare i pedali all'indietro. Importante: togliere l'olio in eccesso per non sporcare il telaio, i cerchioni, ma anche gli indumenti su cui altrimenti potrebbero schizzare delle gocce d'olio durante la prima uscita.

## I giunti

Utilizzare l'olio per le macchine da cucire per lubrificare i giunti, i pedali, le leve dei freni, ecc. Se possibile, utilizzare il contagocce. Asciugare l'olio in eccesso.

## I freni

I tamponi consumati sono pericolosi per la sicurezza del ciclista e possono altresì rovinare i cerchioni. Si consiglia di far sostituire i freni da uno specialista, che sa come adattare correttamente i tamponi al cerchione per ottimizzare la frenata. I freni a disco sono ancora più complicati da regolare. Anche in questo caso è preferibile affidarsi ad un ciclista esperto.

## La pressione delle ruote

Controllare la pressione atmosferica delle ruote e l'usura dei copertoni. Una buona pompa è utile per gonfiare in poco tempo le ruote. Attenzione: nelle biciclette di recente fabbricazione, sul cerchione è indicata la pressione massima da raggiungere!

## La camera d'aria

Per sostituire la camera d'aria capovolgere la bicicletta, appoggiandola sul manubrio e sul sellino. Successivamente si deve allentare il cavo dei freni e togliere la catena dagli ingranaggi. Allentare i bulloni del perno e togliere la ruota. A questo punto si stacca il copertone dal cerchione e si leva la camera d'aria. Pulire la parte interna del copertone e del cerchione, rimettere una nuova camera d'aria, riagganciare il copertone al cerchione e pompare. Una volta giunti a casa, tappare il buco della camera d'aria utilizzando il materiale contenuto nel set di riparazione, che i docenti di sport possono ricevere gratuitamente da [VELOPLUS](https://www.veloplus.ch).

## Le luci

Verificare che la rotella della dinamo appoggi correttamente sul lato del copertone. Controllare che tutti i cavi siano ben fissati al telaio. Sempre più spesso nelle biciclette di nuova generazione la dinamo viene sostituita da luci alimentate a batteria. Verificare regolarmente che le batterie siano ancora cariche. Se possibile, si dovrebbero avere sempre nell'astuccio sotto il sellino delle batterie di ricambio. Le luci – davanti bianca e dietro rossa – devono essere visibili da una distanza di 100 metri. I catarifrangenti, invece, anch'essi davanti bianchi e dietro rossi dovrebbero avere una superficie di almeno 10 cm<sup>2</sup>.

## I pedali

I pedali delle biciclette, eccezion fatta per quelle da corsa e le MTB di competizione, dovrebbero essere muniti di catarifrangenti della superficie di almeno 5 cm<sup>2</sup>.

## Il sellino

La giusta regolazione del sellino e del manubrio permette di pedalare con una corretta postura. Ecco una regola di base per la regolazione del sellino: seduti sul sellino, la punta di un piede dovrebbe appoggiare al suolo, mentre il tallone dell'altro piede dovrebbe toccare, a ginocchio teso, il pedale.

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 51/2009



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**