

# Manutenzione della bici: i punti chiave da controllare



US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

febbraio 2022

Adoriamo la nostra bicicletta, questa compagna di tante avventure che ci permette di esplorare e goderci ogni pedalata all'aria aperta. Ma non bisogna mai dimenticare che per andare lontano, è meglio sapere come mantenerla in efficienza. **Ecco un piccolo vademecum per aiutarti a mantenere la tua bici in ottime condizioni!**

Cosa bisogna fare per guidare in sicurezza ed evitare problemi meccanici? La manutenzione della tua bici è essenziale. Il ciclismo è uno sport meccanico. Ricorda **che una manutenzione regolare spesso può prevenire grossi problemi perché se la bici non è in piena efficienza la tua uscita può diventare rapidamente un inferno, o addirittura essere segnata da una caduta!**



## *Lista dei punti prioritari da controllare sulla tua bici*

### **Controlla le condizioni degli pneumatici:**

Le gomme sono a diretto contatto con il suolo. Anche se non abbiamo la ricetta miracolosa per evitare le forature, un monitoraggio regolare spesso permette di evitare di "finire sulla tela". Un semplice controllo visivo periodico consente di verificarne l'usura e di rilevare eventuali danneggiamenti sui fianchi del pneumatico (ammaccature o deformazioni che potrebbero provocarne lo scoppio). Occorre prestare attenzione anche a eventuali tagli, nonché a pezzi di selce o vetro che potrebbero essersi conficcati nel battistrada.

Se necessario, rimuovi il pneumatico dal cerchio e con il pollice tasta attentamente l'interno del pneumatico per vedere se ci sono spine o corpi estranei nascosti nella gomma che potrebbero causare una foratura. Questo è tanto più necessario proprio in caso di foratura perché capita spesso che una "perfida" scheggia si insinui nella gomma del pneumatico provocando una nuova foratura dopo che si è ripartiti con la camera d'aria nuova!



**Ultimo checkpoint:** controlla la pressione prima di partire per non avere spiacevoli sorprese pedalare sgonfi facilità le “pizzicature”. **La pressione di gonfiaggio massima è indicata sul fianco del pneumatico.** Quella ottimale varia da ciclista a ciclista: un parametro da tenere in considerazione per gonfiare il pneumatico è il nostro peso. La regola del 10% può servirci da punto di riferimento. Si parla spesso di calcolare la pressione prendendo il 10% del peso del ciclista (e dei bagagli se il loro peso è importante). Se pesiamo 75 kg possiamo gonfiare la bici a circa 7,5 bar. Attenzione però, questa indicazione è puramente indicativa: non è che se uno pesa 100 chili deve gonfiare i pneumatici a 10 bar! Solitamente si consiglia di gonfiare la ruota anteriore un po' meno di quella posteriore. Per approfondimenti:

<https://www.usv1919.it/file/lagiustapressionedeipneumatici.pdf>

Ricordati di portare sempre con te una camera d'aria (meglio se puoi portarne due, non si sa mai), un paio di levagomme e una minipompa quando esci... questo ti farà risparmiare un sacco di guai!

## **Frenata:**

La frenata è un elemento di sicurezza essenziale. **Ricorda di pulire regolarmente i pattini** per rimuovere polvere e altro sporco incrostato. Per i pattini: usa acqua, un panno e un po' di olio di gomito!



Per garantire una frenata potente e limitare la rumorosità, **pulire bene anche la fascia frenante del cerchio in** modo che non sia sporca. Non esitare a cambiare i pattini quando ti rendi conto di perdere potenza

frenante o quando l'usura è troppo importante.

Lo stesso vale per le pastiglie dei freni **per biciclette dotate di sistema a disco**. Ricordati di controllare regolarmente i dischi e le pastiglie. Come regola generale, diciamo che è il momento di cambiare i tuoi dischi quando hanno perso il 10% del loro "spessore" iniziale (controlla le istruzioni del produttore). Soprattutto, **evita l'accumulo di grasso sui dischi**: la qualità della frenata sarebbe molto compromessa. Puoi pulirli con un panno e con prodotti specifici in modo che siano sempre in efficienza.

Una buona frenata ti permette di mantenere il controllo della tua bici e spesso di evitare disastri.



# **Pulisci la catena della tua bici:**

Ricorda di mantenere regolarmente la catena. Lo puoi fare seguendo tre passaggi.

**Pulizia:** questa è la fase di sgrassaggio per rimuovere tutti i residui e il grasso incastrati nelle maglie. Ti consigliamo di utilizzare uno sgrassante di buona qualità che faciliterà notevolmente il tuo compito.

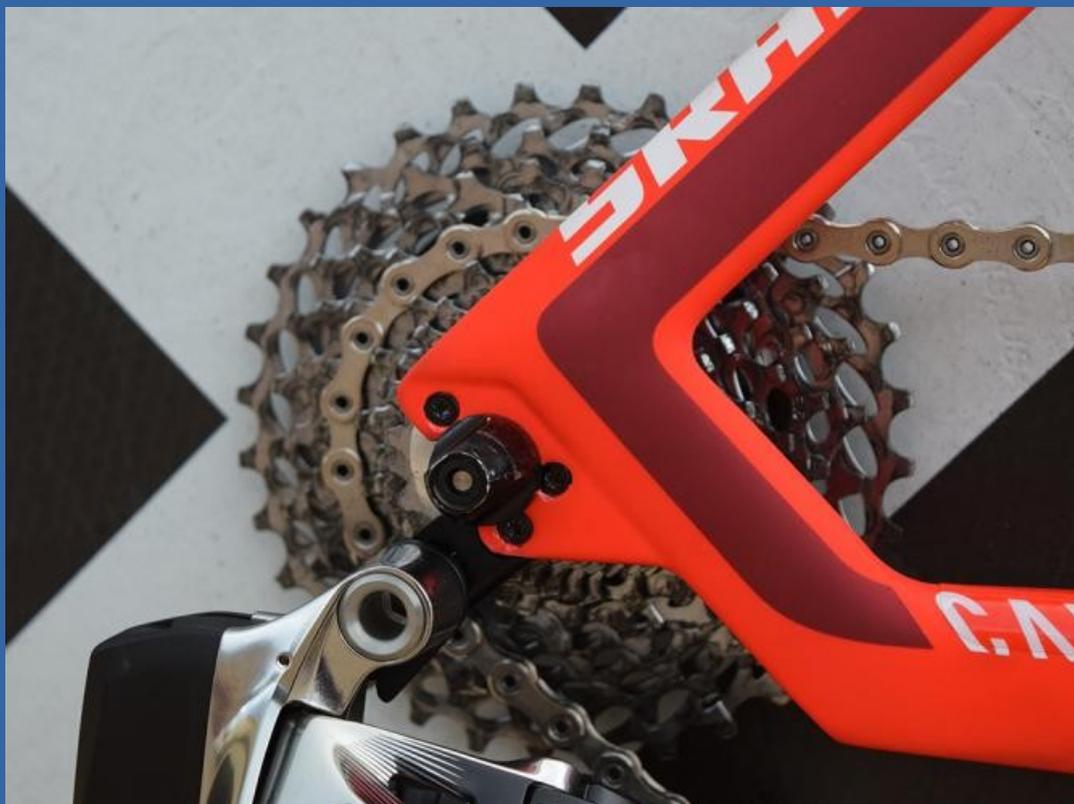
**Asciugatura:** usando un panno, strofinare la catena per rimuovere lo sgrassante in eccesso in modo che ritorni al suo colore originale.

**Lubrificazione:** ultimo passaggio per garantire una cambiata fluida e silenziosa. Utilizzare olio speciale per biciclette (ci sono lubrificanti estivi o invernali a seconda delle condizioni). Eliminare il lubrificante in eccesso per evitare che la catena si scurisca troppo rapidamente.

Ricordati di cambiare la catena ogni 5/6000 km circa. Questa indicazione varia ovviamente a seconda dell'utilizzo. Una catena di una bicicletta utilizzata in condizioni difficili con la pioggia e il fango si consumerà molto più rapidamente.

**Attenzione: se guidi troppo a lungo con una catena usurata, danneggerai la cassetta e le corone più rapidamente.**

Quindi è meglio non aspettare per cambiare la catena.



*Per controllare l'usura della catena, puoi anche procurarti un calibro per catena, piccolo strumento che ti permette di verificarne la tensione e dedurre il suo livello di usura.*

Per approfondimenti: <https://www.usv1919.it/file/dossierlacatena.pdf>

## **Cavi e guaine:**

Sono anche questi materiali che si usurano con il tempo. Ricordati di cambiarli regolarmente, soprattutto i cavi del deragliatore, per evitare

possibili rotture. Spesso il cavo inizia a mostrare segni di usura quando la cambiata diviene meno precisa! Non è però detto che la colpa sia sempre dei cavi del deragliatore: la cambiata “sprecisa” può avere anche altre cause, ad esempio l’usura del pacco pignoni.

**L'umidità è il nemico numero 1 della tua trasmissione!** Se i tuoi cavi iniziano a ossidarsi, questo è un segnale che non dovrai ritardare la loro sostituzione.

Quando si cambiano le guaine, verrà rimosso il nastro del manubrio, per una buona presa, sarà anche l'occasione per sostituirlo.



## **Gli elementi di bloccaggio:**

Ricordati di fare un controllo regolare per tutti i serraggi di guarnitura, reggisella, attacco manubrio, porta borraccia, pedali, sterzo... e anche il

serraggio rapido delle ruote se le rimuovi solo molto raramente.  
Rispettare le coppie di serraggio, per questo utilizzare una chiave  
dinamometrica. In caso di dubbi, consulta il tuo rivenditore di biciclette o  
un meccanico di fiducia.



## **La pulizia è essenziale:**

Ricordati di pulire regolarmente la tua bicicletta, soprattutto se hai guidato  
sotto la pioggia o su terreni sconnessi. **Ricorda che la tua bici e i suoi**

**componenti non amano (per niente) l'umidità!** Lava la tua bici con prodotti specifici studiati per questo scopo ma se usi solo acqua non sbagli mai! Tuttavia, ricorda anche di asciugarla per evitare che le viti si arrugginiscono.

Se hai dei dubbi sulla meccanica della tua bicicletta, non esitare a rivolgerti al tuo rivenditore di biciclette o ad un meccanico di fiducia. Sarà spesso utile per guidarti e garantire se necessario la sostituzione delle parti. Non correre rischi facendo cose di cui non sei pratico, sarebbe un peccato danneggiare o rompere parti a causa di una manipolazione impropria.



Articolo originale :

<https://blog-cycliste.pedaleur.fr/2019/05/24/entretenir-son-velo-points-de-controle/>



US Vicarello 1919

[www.usv1919.it](http://www.usv1919.it)

febbraio 2022