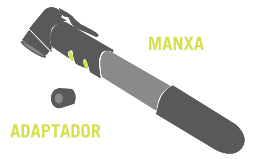
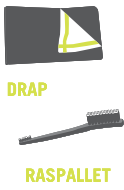


# TENIR CURA DE LA BICICLETA A CASA...

amb poc espai i alguns materials és suficient



## NETEJAR

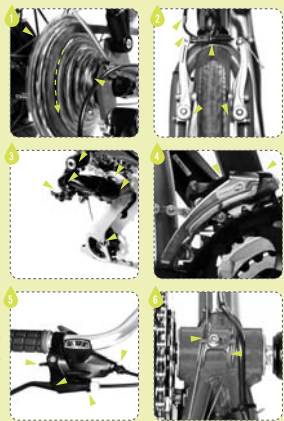
Cal treure la brutícia del quadre, la transmissió i les peces mòbils per mantenir els components en bones condicions i poder oliar-los.



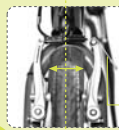
Amb més freqüència, podem fer una neteja superficial només amb un drap humit.

## OLIAR

Els punts externs de les peces mòbils un cop netes. Els protegim del rovell i en reduïm el desgast. Traiem l'oli sobrant amb un drap.

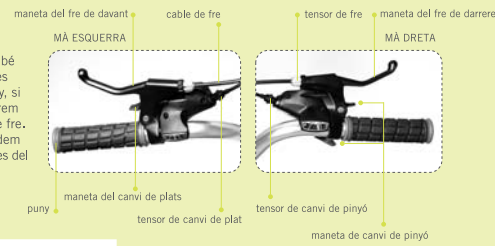
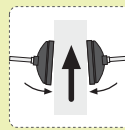


## AJUSTAR ELS FRENS



La roda ha d'estar centrada respecte al quadre perquè els frens funcionin correctament.

Els patins dels frens no han d'estar massa desgastats i no han de tocar la llanda.



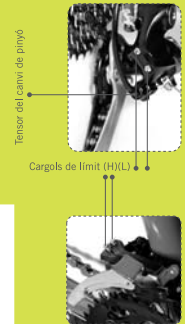
Hem de poder frenar bé sense que les manetes arribin a tocar el puny, si no és així descargolarem una mica el tensor de fre. Si no és suficient podem tensar més el cable des del mateix fre.

## REBICICLEM



## AJUSTAR ELS CANVIS

Mitjançant les manetes de canvi, els cables i els desviadors, fem passar la cadena d'una corona a l'altra en el pinyó o d'un plat a l'altre.



### Desviador de pinyó

Si la cadena no arriba a pujar a la corona més gran del pinyó, tensarem el cable descargolant el tensor situat al mateix desviador o el de la maneta.

### Cargols de límit (H/L)

Si la cadena surt en algun dels extrems, ajustarem els cargols de límit exterior(H) i/o interior(L).

### Desviador de plat

Si la cadena no arriba a pujar al plat més gran, descargolarem el tensor de canvi de plats situat a la maneta.

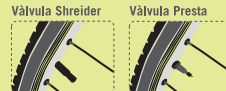
## INFLAR

Cal que els pneumàtics estiguin inflats amb la pressió suficient.



També cal comprovar que les cobertes estan en bones condicions i conserven el dibuix.

Hem de tenir en compte el tipus de vàlvula de la cambra.



## ACCESSORIS

### D'ÚS OBLIGATORI

Reflectors, timbre, llums a la nit.

### DE COMODITAT

Portaequipatge, protector de cadena, alforges, pota de cabra, parafangs.

Cal que comprovem que els cargols que els subjecten estan ben collats. També cal fer-ho amb tots els cargols de les diferents parts de la bici: bieles, plats, frens, manillar...

## COMPROVAR EIXOS

A la caixa del pedaler, la direcció, les rodes i els pedals trobem eixos que giren suauament gràcies a dos coixinets de rodament. Si no estan ajustats sentirem copets en moure'ls transversalment; tenen joc. Si estan bruts, amb rovell, els falta greix... notarem un fregament quan giren. En tots dos casos és convenient visitar un taller.

**REBICICLEM**  
recicliclem

**RECOLLIM**  
**REPAREM**  
**APRENEM**  
**REUTILITZEM**  
**ANEM EN BICI**  
**REBICICLEM**

Valoritzem residus que provenen de l'abandonament de bicicletes fent formació per a la inserció social i laboral de joves i adolescents. Recuprem bicicletes en desús, reutilitzem materials de segona mà i classificuem els materials per al reciclatge.

Sensibilitzem per a la prevenció i la reutilització fent tallers de mecànica dirigits a instituts i al públic en general.

Posem de nou en circulació les bicicletes recuperades per fomentar-ne l'ús com a mitjà de transport sostenible.

## REBICICLEM ÉS

- FORMACIÓ PRELABORAL
- SERVEIS DE TALLER PER A COL·LECTIUS
- MECÀNICA A UEC I AULES OBERTES
- ACTIVITATS PER A GRUPS D'ESO
- PUNT DE RECOLLIDA DE BICIS VELLES
- TALLERS I CURSOS PER A PARTICULARS

www.rebiciclem.org  
rebiciclem@biciclot.net  
**933 077 475**

