

Puhdas pyörä kestää paremmin

Kun pyörä on puhdas, sitä on mukavampi käyttää ja se kestää kulutusta paremmin. Napa, keskiö, voimansiirto ja muut osat, jotka ovat liian peittämiä toimivat huonommin ja altistuvat ylimääräiselle kulumiselle.

Kuinka usein pyörää pitää puhdistaa riippuu siitä kuinka usein sitä käytetään.

Käytä omaa harkintakykyä. Kun napa, ketjut ja keskiö peittyvät liasta on aika puhdistaa pyörä. Puhdistukseen tarvitaan haaleaa vettä ämpärissä, astianpesuainetta tai autoshampoota, pesusieni tai tiskiharja. Pyörä pestään kevyesti harjaten. Huuhtelee pyörä vesisuihkulla, älä käytä painepesuria, koska se voi vahingoittaa laakereita.

Kun pyörä on puhdas, eivät vaatteesikaan likaannu yhtä helposti.

Tarkastuslista

Sinulle, joka käytät pyörääsi päivittäin

Pyörän puhtaana pitämisen lisäksi seuraavat kohdat on hyvä myös tarkastaa:

1. Tarkasta, että seuraavat osat on asennettu oikein ja eivätkä ne ole rikki: Istuin, istuinkannatin, ohjaustanko, ohjainkannatin, renkaat, etuhaarukka, tavarateline, seisontatuki, lokasuojat, heijastimet ja valaisimet.
2. Voitele ketjut ja pyyhi ylimääräinen öljy pois.
3. Tarkasta, että käsijarrut pitävät tasaisesti. Paina jarrukahvaa ja keinuta pyörää edestakaisin. Pyörässä ei saa esiintyä ns. klappia.
4. Tarkasta, että renkaat ovat suorassa, ehjät ja asennettu oikein. Tarkasta rengaspaineet sekä puolien tasainen kireys.
5. Pyöritä kampia ja heiluta niitä sivusuunnassa. Ei saa tuntua klappia.
6. Tarkasta ketjujen kunto.
7. Voitele vaijerit ohuella öljyllä, joka menee myös vaijerikuoren sisälle. Vaijereiden vaihto tulisi suorittaa jälleenmyyjän toimesta.
8. Kuuntele pyörästä tulevia ääniä pyöräillessäsi. Oikein huollettu pyörä ei "rämise tai kitise". Jos havaitset epämääräisiä ääniä, tarkasta viat välittömästi. Näin säästyt ylimääräisiltä kustannuksilta.
9. Hyvä tapa on huoltaa pyörä jälleenmyyjän toimesta aina ennen pyöräilykauden alkua.

Istuimen korkeus

Istuimen oikea korkeus takaa mukavamman ja tehokkaamman pyöräilyn.

Jalan tulee olla kevyesti taivutettuna. Jalka on polkimella "klo.18.00".

Näin varmistuu oikea poljinvoima.

Älä nosta istuinta korkeammalle kuin suurin sallittu nostokorkeus on.

Tarkasta myös, että istuin on kunnolla kiinni.

Pyörän säilytys

Pyörän käyttöikä pidentyy, kun säilytät sitä sisällä. Lisäksi on miellyttävämpää käyttää kuivaa pyörää kuin märkää. Suosittelemme, että pidät pyörääsi katoksen alla tai mieluiten sisällä pyörävarastossa.

Renkaiden ilmanpaine

Oikein täytetyt renkaat tekevät polkemisesta kevyempää ja parantavat pitoa.

Renkaiden suosituspaineet on merkitty niiden kylkeen.

Mitä kapeampi rengas sitä korkeampi ilmanpaine.

Pienempi ilmanpaine talvella antaa paremman pitävyyden liukkailla teillä.

Paras vaihtoehto talvella on nastarenkaiden käyttö.

Ketjujen kireys

Ketjujen tulee olla oikealla kireydellä, muutoin ne ovat vaaralliset.

Ketjut eivät saa liikkua ylös/alas enempää kuin 1cm.

Normaalien pyörien ketjut voidaan helposti säätää löystämällä takapyörän mutterit.

Vedä takapyörää taaksepäin niin että ketju kiristyy sopivasti.

Kiristä mutterit ja tarkasta, että takapyörä asettuu suoraan ja että se on kunnolla kiristetty.

Oikea voitelu

Vältä sprayöljyjä. Niillä on hyvä puhdistava ominaisuus, mutta ne sisältävät enemmän alkoholia kuin tavalliset öljyt ja näin ollen ne eivät voitele tarpeeksi.

Puhdista ketjut rasvanpoistajalla, jos ketjuja ei ole voideltu pitkään aikaan.

Kuivaa ketjut ” rätillä ”. Käytä ketjuihin tarkoitettuja voiteluaineita.

Pyöritä kampia niin, että ketjut tulee voideltua tasaisesti.

Ketjujen säännölliseen voiteluun tulee kiinnittää erityistä huomiota, jos säilytät pyöräsi ulkona tai pyöräilet paljon sateella.

Jos käytät sprayöljyä ja pyörässäsi on vannejarrut, vältä ruiskuttamista vanteelle.

Jos öljyä joutuu vanteelle jarrut eivät pidä kunnolla muutamaan tuntiin.

Ketjujen kuntoon tulee kiinnittämään erityistä huomiota myös siksi, että jalkajarrulla varustetussa pyörässä häviää jarrut, jos ketjut katkevat.

Rengasrikko

Renkaan paikkaaminen onnistuu helposti seuraavin ohjein

1. Käännä pyörä ylösalaisin. Poista ilma renkaasta, irrota venttiilimutteri ja venttiilihattu. Irrota rengas. Käytä mieluiten rengastyökaluja.
2. Pumppaa sisärenkaaseen ilmaa ja upota se veteen, jotta näet mistä ilma kuplii ulos. Merkitse reikä kynällä tai liidulla ja poista renkaasta ilma.
3. Kuivaa ja karhenna paikattava alue hiekkapaperilla. Tämä parantaa paikkaliiman kiinnittymistä.
4. Levitä paikkaliimaa renkaaseen hieman paikkalappua suuremmalle alueelle ja anna kuivua n.2-3min.
5. Poista paikkalapun suojapaperi rengasta vasten tulevalta puolelta ja paina lappu kiinni paikattavaan kohtaan. Painele lappua, jotta se asettuu tiiviisti. Odota muutamia minuutteja, jotta paikka asettuu pysyvästi ennen kuin aloitat renkaan asennuksen ja pumppaamisen.
6. Tarkasta ulkorengaan sisäreuna ettei siellä ole terävää esinettä joka on aiheuttanut renkaan puhkeamisen.
7. Asenna rengas paikoilleen rengastyökaluja apuna käyttäen.
8. Kun rengas on vanteella, tarkasta että venttiili on suorassa. Pumppaa hieman lisää ilmaa ja tarkasta, että rengas on asennettu oikein vanteelle. Kiinnitä venttiilin juurimutteri ja tarkasta renkaan ilmanpaine.

Pyöräilykypärän käyttö

Yli 30% pyöräilyonnettomuuksista kohdistuu pään alueelle. Pyöräilykypärä pelastaa ihmishenkiä ja se suojaa monilta vakavilta vammoilta. Yleisimmät pyöräilyonnettomuudet johtuu pyörän teknisestä viasta, pyöräilijän virhearvioinneista sekä pyöräilyreitien esteistä

(esim. kivet, pylväät erilaiset esteet jne.)

Ostaessasi pyöräilykypärän varmista että se on CE-hyväksytty. Jos kypärässä on lipa, tulee sen olla irrotettavissa.

Lipan osuessa esim. oksaan vetää se kypärän taaksepäin jolloin kaatuessa kasvat ja otsa jäävät ilman suojaa.

Onnettomuuksissa 70% kohdistuu kasvoihin, otsaan sekä ohimolle. Tästä syystä on tärkeää, että kypärä istuu täydellisesti, jotta se suojaa kunnolla päänalueta.

Satsaa laadukkaaseen pyöräilykypärään, jossa on hyvä ilmanvaihto. Muuten kypärä jää käyttämättä. Kypärä ei saa olla este pyöräilylle, vaan siinä pitää viihtyä. Suositeltavaa on, että kypärä tulisi vaihtaa 3-5 vuoden välein johtuen materiaalin kulumisesta. Jos käytät kypärää päivittäin tulisi se vaihtaa useammin.

Lastenkypärät: Lapsilla tulee aina olla pyöräilykypärä pyöräiltäessä. Kypärä tulee olla myös lapsilla, jotka ovat lastenistuinissa taikka lastenkuljetuskärryissä.

Oikea pyöräilyvarustus

Työmatkapyöräily: Pyöräileminen on energian käytön suhteen erittäin tehokasta. Pyöräillessäsi sopivalla tempolla kulutat vähemmän energiaa kuin kävellessäsi saman matkan. Tästä syystä et tarvitse erityisiä varusteita normaaliin työmatkapyöräilyyn. Lahkeenkiristimet ovat hyvä suoja housuille sekä pyöräilykäsineet suojaavat käsiä.

Talvipyöräilyssä on syytä muistaa että pyöräillessä tulee lämmin. Älä pue liikaa vaatteita ylle. Suojaa sormet, varpaat ja korvat, koska ne paleltuvat herkästi.

Harjoittelu:

Harjoiteltaessa oikeiden varustusten merkitys kasvaa. Pyöräilykäsineet on hyvä aina olla, ei ainoastaan kaatumisen varalta. Jos käsiin tulee hankaumia tai rakkuloita on harjoittelun jatkaminen vaikeata. Kerrospukeutuminen on myös tärkeää myös pyöräillessä kuin monessa muussakin urheilulajissa. Pehmustetut pyöräilyhousut tulee aina olla lähimpänä kehoa. Pyöräilyhousuja on useita eri malleja shortseista pitkiin housuihin. Viileällä kelillä voit käyttää pitkien pyöräilyhousujen päällä tuulenpitäviä urheiluhousuja.

Kehon yläosan kastuessa vilustut helposti. Aluskerrasto sekä lyhyt tai pitkähihaisen paidan yhdistelmä toimii hyvin sekä lämpimällä että kylmällä kelillä. Lisäksi voit käyttää tuulenpitävää kuoritakkia. Pyöräillessäsi pidempiä matkoja on hyvä ottaa mukaan vaihtovaatteita.