

## Velofahren – Pflege muss auch sein



Der Einbezug des lokalen Velohändlers garantiert einen professionellen Check. Einfache Reparaturen können vor Ort ausgeführt, grössere Mängel auf einer Checkliste festgehalten werden, damit die Eltern entscheiden können, wer die Reparatur ausführt.

### Material

- Eimer und Wasser
- Flüssigseife oder Velo-Reinigungsspray oder Reinigungöl
- viele Baumwolllappen
- Weiche und harte Bürste, evtl. alte Zahnbürste
- Kettenfett
- Nähmaschinenöl

nach Bedarf:

- Wegwerf-Gummihandschuhe, damit die Hände nicht allzu schmutzig werden.
- Pumpe
- Velo-Flickset und Reserveschlauch, evtl. Ersatzreifen
- Velo-Tool bzw. Steck- und Schraubenschlüssel

### Vorbereitung

Als Arbeitsplatz dient eine Werkbank oder ein alter Tisch – oder auch nur der (vorzugsweise mit Zeitungen oder Karton abgedeckte) Boden. Ein Wasseranschluss in der Nähe, wenn möglich mit einem Schlauch mit verstellbarer Düse, ist praktisch.

### Prüfen des Velos

- Ist der Widerstand beim Bremsen (vorne und hinten), insbesondere bei Scheibenbremsen genügend? Der Abstand zwischen der Spitze des Bremshebels und des Lenkerrohrs sollte mindestens zwei cm betragen. Falls die Bremszüge angezogen werden müssen, ist auf jeden Fall auch das Überprüfen der Bremsklötze fällig (Verschleiss).
- Brennt das Licht?
- Hat der Schlauch genug Luft?

Bevor wir das Velo «auf den Kopf» stellen (d. h. auf Sattel und Lenker), entfernen wir den trockenen Schmutz mit einer weichen Bürste oder einem Tuch, putzen es mit Seifenwasser oder behandeln es mit dem Reinigungsspray, lassen es kurz einwirken und spritzen es mit dem Schlauch oder einigen Eimern Wasser ab. Es ist ganz wichtig, dass dabei kein Vollstrahl in die Lager gelangt.

### Kette – warten und einhängen

Verschmutzte oder rostige Kette, Zahnkranz, Umwerfer werden zuerst mit einem Lappen und falls nötig mit einer harten Bürste von

delt. Dann die Kette mit Kettenfett (kein Nähmaschinenöl benutzen; es ist zu dünnflüssig und hat keinen Schmiereffekt) beträufeln. Pedale langsam rückwärts drehen. Wichtig danach: überschüssiges Öl abwischen, damit die Kette bei der ersten Ausfahrt nicht gerade wieder verschmutzt.

Wieder-Einhängen der Kette: Mit einem Gegenstand (z. B. unterwegs mit einem Stock) lässt sich unter einer Vorwärtsdrehung des Hinterrads mit dem Pedal die Kette einfach wieder auf den Kettenkranz schieben – so bleiben die Hände sauber.

### Bewegliche Teile

Mit dem Maschinenöl-Fläschchen werden alle anderen beweglichen Teile wie Brems- und Schaltzüge, Pedale, Bremsscharniere etc. behandelt, indem ein Tropfen auf die bewegliche Stelle gegeben wird.

### Bremsen

Abgefahrne Bremsklötze sind nicht nur gefährlich für die eigene Sicherheit, sondern ruinieren unter Umständen auch die Felgen. Bremsklötze nicht selber auswechseln, sondern den Mechaniker beauftragen. Dies gilt auch für das Richten der Bremsen, ganz speziell bei Scheibenbremsen.

### Reifendruck

Mit einem gut gepumpten Schlauch fährt es sich leichter. Tipp: Der Maximaldruck (psi/atü) ist auf jedem Reifen aufgedruckt!

### Licht

Wenn das per Dynamo betriebene Licht versagt: Lose oder abgerissene Kabel fixieren, rostige Kontaktstellen (auch an Glühbirnchen) mit Sandpapier oder dem Schraubenzieher blank polieren. Das batteriebetriebene Licht funktioniert natürlich nur, wenn eine geladene Batterie eingelegt ist.

### Richtige Sattel- und Lenkerhöhe

Sattel- und Lenkerhöhe sind wichtig und ermöglichen ein ergonomisches und effizientes Velofahren. Faustregel Sattelposition: Mit dem Gesäss auf dem Sattel und einer Ferse auf dem Pedal soll mit dem zweiten Fuss der Boden mit der Fussspitze erreicht werden. ■