

Fietsonderhoud: Praktische tips

Fiets schoonmaken

Maak je fiets van boven naar onderen schoon met een borstel en een warm sopje. Behandel de ketting met een oude tandenborstel. Vergeet niet het vuil onder de spatborden te verwijderen. Daarna afspoelen met de tuinslang. Gebruik geen sproeikop met sterke straal of een hogedrukreiniger! Hiermee spuit je namelijk water in de lagers van je versnellingsnaaf, trapas, etc. Laat de fiets goed drogen.

Ketting smeren

Zorg dat je achterwiel van de grond is door de fiets op een bokje te plaatsen, op te hangen aan een haak of op z'n kop te zetten. Draai de trapper naar achteren en spuit de ketting op de achtertandwielen in met een ontvetter. Die zorgt voor een beschermend, vuilafstotend laagje. Smeer daarna de ketting in met dunne olie, teflon- of siliconenspray. Draai de ketting een paar keer rond, voor- en achteruit, zodat de olie zich goed verspreidt. Verwijder met een droge doek het overtollige smeermiddel.

Kabels smeren

Nu zijn de kabels van de versnelling en de remmen aan de beurt. Bij de meeste fietsen met een derailleur kun je deze kabels eenvoudig losklikken. Maak ze schoon en droog met een doek en smeer ze in met hetzelfde smeermiddel als voor de ketting. Remmen controleren Als je de remgreep te ver moet indrukken, moet je de kabel wat aanspannen. Aan de voorkant van je remgreep zit een stelschroef die je een paar slagen naar buiten draait. Draai de contraoer terug tegen de remgreep zodat de stelschroef niet losloopt tijdens het fietsen.

Bandenspanning

Hoe hoger de bandenspanning, des te lager de rolweerstand van de band. Bovendien is de kans op een lekke band kleiner als je banden op spanning zijn. Een fietsband van een gewone fiets moet een spanning hebben van 3,5 tot 4 bar.