



piazza Vittorio Veneto, 1  
50019 | tel. 055 055

[www.comune.sesto-fiorentino.fi.it](http://www.comune.sesto-fiorentino.fi.it)

## PROSPETTO MANUTENZIONE ORDINARIA DELLE BICICLETTE E RASTRELLIERE

### **Attività di manutenzione**

### **periodicità**

**Telaio:** per la pulizia del telaio usare una miscela composta dal 50% di acquaragia e dal 50% di solvente alla nitro.

Una volta  
al mese

**Ruote:** lubrificare con grasso spray oppure W40 i mozzi delle ruote e i cuscinetti del movimento centrale (il movimento dei pedali) e la forcella ammortizzata (sollevare i gommini ed iniettare grasso spray), le sfere dei pedali e le sfere della ruota libera .

Una volta  
ogni 2 mesi

**Catena:** controllare la tensione catena; prima allentare leggermente il dado a stella - spostare con colpi di martello (qualche mm) il dado conico o saldato -centrare la ruota e stringere il dado a stella precedentemente allentato (ora il freno posteriore forse è da regolare regolando i tamponi).

Due volte  
al mese

**Freni:** controllare i freni; sostituire i tamponi consumati, per tendere il filo allentare leggermente la brugola sulla ganascia del freno e tirarlo leggermente. Se il filo scorre a fatica nella guaina occorre sfilare il filo ed iniettare all'interno olio spray usando la cannucchia in dotazione alla bomboletta.

Due volte  
al mese

**Sterzo:** controllare i dadi dello sterzo che non devono essere lenti, nel caso avvitarli un po' senza esagerare (questi due dadi sono l'alloggio delle sfere le quali devono comunque poter scorrere)

Una volta  
al mese

**Dispositivi e/o serrature:** mai lubrificare con olio spray o olio di altro tipo; utilizzare esclusivamente polvere di grafite o grafite spray.

Una volta  
la mese

**Dadi:** per svitare i dadi conici utilizzare uno scalpello dal taglio affilato per allentare il dado che poi si svita a mano.

Quando  
necessario

**Allineamento della bicicletta in rastrelliera:** se l'inserimento non è fluido, alzare o abbassare il manubrio dopo avere allentato il dado del manubrio. Operazione da fare nei pressi della rastrelliera. Se la ruota anteriore non tocca il terreno quando la bicicletta è in rastrelliera (provare a farla ruotare con la mano) significa che occorre alzare leggermente il manubrio.

Quando  
necessario

**Aggancio in rastrelliera:** pulire da polvere e lubrificare il canotto del dispositivo in rastrelliera (è canotto il pezzo di tubo che entra nel cono in bicicletta).

Una volta  
al mese