

# ZADBAJ O ROWER ZIMĄ

Drodzy Bursjanie, mam nadzieję, że nie kisicie się w domach jak ogórki czy inna kapusta i korzystacie z zimowych atrakcji, oczywiście zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Pewnie jeździcie na sankach, łyżwach...dętkach...innych wynalazkach i, może tak jak ja, bez względu na pogodę, na rowerach...a może na rowerach nie...a jak nie, to rowery macie zadbane, przygotowane do sezonu...no wiecie...czyste, nasmarowane, stojące w suchych miejscach by na wiosnę nie stały się kupą brązowego proszku...a jak nie, to przedstawiam Wam zalety roweru plus jak o niego zadbać...Co mówią specjaliści...Poczytajcie..



O zaletach i przewadze aktywnego trybu życia nad siedzącym, domowym i pozbawionym nawet znikomego ruchu powiedziano i napisano już bardzo wiele. I coraz więcej osób bierze sobie to do serca, zaczynając uprawiać różne dziedziny sportu, począwszy od rekreacyjnego i zdrowotnego, aż po w pełni profesjonalny. Jedną z bardziej popularnych staje się jazda na rowerze ze względu na swoją przystępność, łatwość i stosunkowo niskie koszty związane z jej uprawianiem. Rower jest już cenionym i bardzo ekologicznym zamiennikiem dla samochodów w mieście, pozwala na poprawę swojej kondycji fizycznej oraz na lepsze zadbanie o zdrowie. Jednak jazda na jednośladzie wymaga od rowerzysty nie tylko umiejętności utrzymania się na siodelku. Warunkiem niemal niezbędnym jest też odpowiednie przygotowanie techniczne roweru.

Obejmuje ono **regularny serwis sprzętu**, sprawdzanie jego działania i związanego z tym bezpieczeństwa, ale też zakup podstawowych elementów zamiennych. W części rowerowe najlepiej zaopatrywać się w sklepach online, które gwarantują z jednej strony olbrzymi wybór różnych akcesoriów i produktów, a z drugiej bardzo konkurencyjne ceny. Dzięki temu utrzymywanie kondycji i dbałość o swoje zdrowie nie muszą być kosztownym przedsięwzięciem pochłaniającym połowę domowego budżetu. Nie trzeba zresztą wykupywać połowy sklepu, jednak profilaktycznie **warto mieć w zapasie przynajmniej dwie dętki, klucze imbusowe, łańcuch, korbę oraz... odbłaski**, które często mają tendencję do zrywania się i gubienia. W przypadku wyjazdu na dłuższą lub bardziej wymagającą trasę pod względem terenu, warto też kupić zestaw linek do hamulców i przerzutek oraz dodatkową tarczę i kasetkę a także amortyzatory.

**Do rekreacyjnego jeżdżenia po mieście lub krótkich wycieczek po okolicy nie trzeba się przygotowywać z taką pieczołowitością.**

Jednak i dla miłośników tego typu jazdy sklepy z częściami rowerowymi mają zwykle gotowe pakiety akcesoriów. Zwykle to podstawowe rzeczy jak dętki, pompki i łańcuchy, ale można w nich znaleźć też liczniki rowerowe i profilowane manetki.

– Przynajmniej raz w roku powinno się dokonać solidnego przeglądu roweru. Najlepiej zrobić to albo jesienią, albo wiosną – mówi Marek Biniek, specjalista, mechanik rowerowy z wieloletnim doświadczeniem. O czym należy pamiętać, aby rower spisywał się wiosną jak najlepiej?

Wielu rowerzystów obudziło się ostatnio z długiego zimowego snu. Wraz z nimi do życia powinien wrócić ich sprzęt. Tu jednak pojawia się problem. Rower, który został odstawiony na zimę bez odpowiedniego przygotowania, może odmówić wiosną posłuszeństwa.

Po ostatniej jesiennej przejażdżce powinno się zrobić mu przegląd i zakonserwować go. Wtedy na wiosnę sprawa jest prosta. Wystarczy przetrzeć rower szmatką, napompować koła i można ruszać w trasę

– mówi Marek Biniek, specjalista, mechanik rowerowy z wieloletnim doświadczeniem.

Co powinny zrobić te osoby, które zaniedbały serwis po zakończonym sezonie i po kilku miesiącach chcą wrócić na rower?

Jeśli ktoś odstawił rower na zimę bez żadnych specjalnych zabiegów, w pierwszej kolejności musi umyć rower, a następnie ocenić jego stan

– wyjaśnia Biniek.

Sprzętem do **czyszczenia roweru**, który jedni stosują, a inni odradzają, jest myjka ciśnieniowa. Wiele zależy od tego, jak się jej używa.

Powinno się ją stosować przede wszystkim do czyszczenia ramy i unikać czyszczenia myjką na wysoki połysk piast, okolic suportu, sterów, wszystkich elementów z łożyskami, żeby nie dostała się do nich woda z brudem

– przestrzega specjalista dystrybutora jednej z czołowych marek rowerów świata.

Jego zdaniem żadnych szkód nie wyrządzi rowerowi wąż ogrodowy. Można razem z nim użyć specjalnych środków do mycia i konserwacji rowerów, ewentualnie zwykłego płynu do naczyń albo szamponu samochodowego.

Chodzi o to, żeby zmoczyć zabrudzony rower, a następnie, po jakimś czasie, oczyścić go z brudu szmatką czy miotełką, w zależności od potrzeb. Najlepiej czyścić rower na stojaku, warto zdjąć z niego koła i łańcuch i osobno zająć się wszystkimi miejscami, w których zebrała się woda z brudem

– radzi Biniek.

### **Aby dobrze napędzał**

Osobno powinno się potraktować także **rowerowy napęd**. Jeśli będziemy o niego odpowiednio dbali, odwdzięczy się zwiększoną żywotnością.

Po przejechaniu ok. 2,5-3 tys. km może być konieczna wymiana łańcucha i zębatek. Istnieje niepisana zasada, że trzy zużyte łańcuchy to wymiana jednej kasety, a dwie zużyte kasety wiążą się z wymianą „błatów”. Są to tylko orientacyjne wartości, ponieważ żywotność napędu w dużej mierze zależy od warunków i sposobu jeżdżenia. Ci, którzy jeżdżą „na twardo”, używając twardych przełożeń, szybciej zużywają napęd

niż ci, którzy jeżdżą „na miękko”, z wyższą kadencją. Z pewnością jednak utrzymywanie napędu w czystości pozwoli cieszyć się nim dłużej

– tłumaczy mechanik rowerowy.

Ze względu na warunki eksploatacji, nieco dłużej powinien służyć napęd w rowerze szosowym niż w górskim. Istotny dla żywotności każdego napędu jest stan łańcucha. Można go czyścić specjalną maszynką dostępną w sklepach rowerowych, można też poradzić sobie bez niej. Warto go wtedy zdjąć, wsadzić do butelki czy starego bidonu napełnionego środkiem czyszczącym, i wytrząść. Następnie wystarczy go wypłukać wodą, wysuszyć i nasmarować.

Łańcuch można czyścić benzyną ekstrakcyjną, ale nie ropą, która zostawia tłusty film na powierzchni, warto także zaopatrzyć się w specjalne odtłuszczacze do łańcucha

– mówi specjalista firmy dystrybuującej w Polsce rowery.

**„Kto smaruje, ten jedzie”** to zasada, o której należy pamiętać po wyczyszczeniu łańcucha.

Smarujemy po kropelce na każde ogniwo, żeby smar wpłynął między blaszki łańcucha i zniknął z jego powierzchni. Przed jazdą warto przetrzeć łańcuch do sucha po zewnętrznej stronie, żeby nie łapał brudu, dobrze jest także dobierać smar w zależności od warunków, w których będziemy jeździć

– tłumaczy Marek Biniek.

Nie mniej istotna od czystości łańcucha jest jego długość. Do jej sprawdzenia najlepiej nadaje się specjalny przyrząd, który mierzy stopień rozciągnięcia łańcucha.

Dobrym rozwiązaniem jest używanie 2-3 łańcuchów na zmianę. Można wtedy po każdym kilkuset km czy po każdej ciężkiej wyprawie zdjąć łańcuch i zastąpić go najkrótszym z całego zestawu

– sugeruje specjalista.

Gdy łańcuch nadaje się do wymiany, trzeba też sprawdzić, czy wymiany nie wymagają zębatki. Jeśli są sprawne, należy je umyć, najlepiej w środkach do czyszczenia roweru, które odpowiednio je natłuszczą i pozwolą lepiej radzić sobie z brudem na trasie

– dodaje.

### **Śrubka śrubce nierówna**

**„Tylko nie zmieniaj przerzutek!”**. Kto z nas nie pamięta tej dramatycznej prośby kolegi, który powierzał nam swój drogocenny sprzęt. Dorośli rowerzyści, o bardziej liberalnym podejściu do przerzutek, docenią ich dobrą pracę, od której w dużej mierze zależy ocena pracy całego napędu.

Zanim przystąpi się do regulacji przerzutki, warto sprawdzić stan jej haka. Skrzywiony hak często jest przyczyną frustracji podczas zmiany przełożeń

– zauważa Marek Biniek. Aby regulacja przerzutek zakończyła się sukcesem, dobrze jest zrozumieć zasadę działania całego systemu zmiany biegów.

Śrubki, które znajdują się na przerzutce, nie służą do regulacji tego, jak się zmieniają biegi, ale do regulacji zakresu, w którym porusza się przerzutka. Określają to, czy

łańcuch będzie mógł spaść między zębatki i szprychy, czy między zębatki i ramę. Jeśli nie ma wyraźnej potrzeby, nie powinno się ich ruszać

– wyjaśnia doświadczony mechanik rowerowy.

Sposób zmiany biegów zależy od naprężenia linki.

Jeśli łańcuch nie chce wskoczyć na większe zębatki, to znaczy, że linka jest zaciągnięta zbyt słabo, a gdy nie chce spadać na mniejsze zębatki, oznacza to, że jest zaciągnięta za mocno. Trzeba wtedy odpowiednio wyregulować linkę poprzez kręcenie baryłką regulacyjną przy manetce albo na przerzutce

– udziela wskazówek specjalista.

Do właściwej pracy przerzutek niezbędny będzie także właściwy stan przewodów.

Jeśli zaniedbaliśmy serwisowanie roweru po sezonie, prawdopodobnie przed wiosną trzeba będzie wymienić w nim linki i pancerze, na których może się zbierać brud. Im lepszej jakości są przewody, tym są trwalsze, na pewno lepsze będą te ze stali nierdzewnej, odpowiednio uszczelnione. Dobrze jest wymienić przed sezonem szczególnie linki przerzutki. Pozwoli to na większą precyzję zmiany biegów

– podkreśla Biniek. Ważne są także linki hamulców, które mogą się przecierać.

Trzeba zweryfikować stan linek i w razie potrzeby je wymienić, podobnie jeśli chodzi o klocki hamulcowe. W przypadku hamulców hydraulicznych i ich złego działania, konieczne może być ich odpowietrzenie

– wyjaśnia mechanik.

### **Nasłuchuj usterki**

Niezbędną częścią przeglądu roweru powinno być sprawdzenie wszystkich elementów z łożyskami.

Jeśli podczas skrętów zaniepokoi nas dźwięk dochodzący z łożysk, trzeba to sprawdzić, wyczyścić, nasmarować, być może wymienić. Jeśli coś działa bezszmerowo, raczej nie powinno to wymagać większej uwagi. Warto jednak raz w roku rozkręcić cały rower, wyczyścić i nasmarować wszystkie elementy, które tego wymagają

– radzi Marek Biniek. Kolejną istotną czynnością powinno być sprawdzenie **stanu kół i ogumienia**.

Trzeba sprawdzić, czy koło kręci się prosto, czy szprychy nie są za luźne, może trzeba będzie wycentrować koło. Byłoby świetnie, gdyby nieużywany rower zimą nie stał, ale był zawieszony, a jeśli już stoi, warto przekręcić co jakiś czas kołami, żeby zmienić ich punkt styku z podłożem. W odstawionym na zimę rowerze powinno się utrzymywać robocze ciśnienie w kołach, niższe niż do jazdy w sezonie

– zaleca Biniek.

Warto również przed sezonem sprawdzić stan bieżnika opon i w razie potrzeby zainwestować w nowe ogumienie.

Posiadacze **rowerów z amortyzatorami** do listy obowiązkowych czynności serwisowych powinni dopisać zadbanie o dobrą pracę tychże amortyzatorów.

Ich producenci podają, co ile powinny być poddawane przeglądowi i dobrze jest stosować się do tych zaleceń. Najlepiej oddawać amortyzator w fachowe ręce pracowników serwisu rowerowego po każdym sezonie. Pozwoli to uniknąć korozji, która może następować niepostrzeżenie po odstawieniu roweru na zimę bez żadnego wcześniejszego przeglądu

– wyjaśnia specjalista.

Jego uniwersalnym zaleceniem jest to dotyczące serca roweru, czyli ramy.

Podczas gruntownego przeglądu dobrze jest się jej dokładnie przyjrzeć i sprawdzić, czy nie ma na niej pęknięć, których wcześniej nie zauważyliśmy. Uszkodzenia ramy mogą się niestety wiązać z koniecznością jej wymiany.

### **Fachowy sprzęt – fachowe ręce**

Coraz bardziej zaawansowane technologicznie rowery często wymagają przeglądu przeprowadzonego w profesjonalnym serwisie.

Coraz więcej jest elementów, które łatwo uszkodzić niewłaściwym serwisowaniem w domowych warunkach, czasami lepiej oddać je w ręce fachowców. Szczególnie karbonowe elementy wymagają skręcenia z właściwym momentem obrotowym, a nie każdy z nas ma w domu klucz dynamometryczny. Nawet aluminiowe elementy niepoprawnie skręcone mogą ucierpieć i się złamać

– przestrzega Marek Biniek.

Powinno się także przestrzegać zaleceń producenta dotyczących żywotności i wymiany karbonowych części w rowerze, szczególnie jeśli chodzi o kierownicę.

Od tego może zależeć nasze zdrowie, a nawet życie. Szybciej karbonowe elementy zużyje Peter Sagan niż kolarz-amator, ale nie warto ryzykować, nawet jeśli jest się amatorem

– uważa specjalista.

Swój pierwszy rower Marek Biniek otrzymał w 1972 r. Od tego czasu doświadczył wielu różnych podejść do serwisowania roweru.

Zdarza się, że rower jest odstawiony na zimę cały obklejony błotem. Są jednak również bardzo świadomi użytkownicy, którzy dbają o rower i oddają go do serwisu tylko do podregulowania. Nie brakuje wśród nich kolarzy-amatorów, których sprzęt wymaga przeglądu nie ze względu na zaniedbania, ale ze względu na charakter eksploatacji i duże obciążenia

– mówi.

Rower, który jeździ okazjonalnie, nie będzie się domagał takiego przeglądu jak rower, który przejeżdża w roku wiele tysięcy kilometrów. W tym drugim może być nawet konieczna wymiana napędu w trakcie sezonu.

Im bardziej sportowy rower i sposób jego użytkowania, tym bardziej powinien być zadbany i gotowy do sprawnej jazdy. W sezonie również warto pamiętać o serwisie, szczególnie jeśli ktoś ściga się np. w maratonach MTB. Bywa, że po jednym starcie

cały rower wymaga gruntownego przeglądu. Jeśli ktoś jeździ tylko po bułki, będzie mniej obciążał rower i nie potrzebuje aż takiej troski o każdą śrubkę

– uważa specjalista.

Gdy chcemy obciążać nasz sprzęt jednak nieco bardziej, solidny przegląd to konieczność. Jeśli przeprowadzimy go samodzielnie, możemy po nim odczuwać satysfakcję i dodatkową motywację do jazdy albo zmęczenie i potrzebę odpoczynku. Gdyby miał on trwać zbyt długo, warto rozważyć powierzenie naszego sprzętu fachowcom i odebranie go z serwisu w takim stanie, do którego zdążyliśmy już zatęsknić. W końcu nic tak nie cieszy jak widok lśniącego roweru, który aż prosi się o przejażdżkę.

Hmmm...a mój taki brudny przez ten śnieg...breję solną, błoto pośniegowe:(...ale kiedyś go umyję:-) ...Dla mnie rower, to sposób na życie a w tym, między innymi na zdrowie...oszczędność paliwa („zbieram” paliwo na Chorwację:-))...ekologię – zimą samochód strasznie smrodzi, dużo pali czyli bardziej truje...niszczy się...tak więc do pracy zawsze rowerem. Polecam!...choć teraz trudniej, trzeba się ubrać ale dla mnie ważne jest dotlenienie się...ruch...”przepeł” przed pracą...ale nic na siłę...Wy możecie poczekać do wiosny:-)...Aaa...i pamiętajcie o siodełku! Musi być wygodne ze sprężynami inaczej narobicie sobie problemów! Niektóre wyglądają jakby wyciosane z twardego drewna. Takich nie polecam!

Arkadiusz Kędzior za: <https://naturalsystems.pl/rower-a-zdrowie-i-kondycja-zadbaj-o-swoje-cialo/>,<https://rowery.pl/porady-i-sprzet/porady/2357-jak-zadbac-o-rower-na-wiosne-poradnik.html>