



*The Park Tool School*



## CALENDARIO DI MANUTENZIONE

### PRIMA DI TUTTE LE USCITE

1. Controllare la pressione dei pneumatici. Usare un manometro quando disponibile.
2. Controllare i pneumatici per tagli nel battistrada.
3. Afferra le leve dei freni con forza, notare qualsiasi differenza tra le uscite.
4. Rimbalzare la bici, ascoltando rumori strani, come la serie sterzo allentata.
5. Girare i pedali all'indietro provando a sentire rumori stridulo o catena secca.
6. Pulire / lavare se molto grintoso e sporco.

### OGNI 160KM

1. Controlla l'usura della catena.
2. Ispezionare i cavi per danni.
3. Pulire la catena se necessario.
4. Ispezionare le pastiglie dei freni per usura.
5. Ispezionare i pneumatici per usura del battistrada, sostituire se necessario.
6. Controllare la pompa a mano per la capacità di creare pressione.
7. Controllare il gioco dei cuscinetti nei mozzi delle ruote.

### OGNI 1000KM

1. Afferrare le pedivelle e tirare lateralmente.
2. Lubrificare i punti di articolazione.
3. Lubrificare i cavi del freno e del cambio.
4. Controllare i bulloni del pedivella.
5. Controllare i bulloni del perno del braccio oscillante nelle bici full suspension.
6. Ispeziona il telaio per individuare eventuali crepe o altre anomalie.

### OGNI 2000KM

1. Ispezionare il bordo del cerchio per usura se si utilizzano freni a pattini.
2. Se usati in condizioni fangose e difficili, revisionare i cuscinetti.
3. Ispezionare i tacchetti delle scarpe e sostituirli se necessario.
4. Rimuovere il reggisella e pulirlo: re-ingrassare secondo necessità.

### OGNI 5000KM

1. Ingrassare i cuscinetti a sfere.
2. Rimuovere i pneumatici e ispezionare il nastro del cerchio.
3. Installare nuovi cavi e guaine in particolare per i sistemi di cambio.
4. Sostituire i cuscinetti a cartuccia se usurati o se gioco è presente.