



U.I.S.P. CICLISMO NAZIONALE

Via Riva di Reno 75 / 3 – 40121 BOLOGNA

Tel. 051 224326 – fax 051 225203

e-mail : ciclismo@uisp.it

presidenza 337 590623

LABORATORIO MECCANICO CICLISTICO

Argomenti di Didattica

- quali parti compongono la bicicletta :
telaio,manubrio,ruote,cambio,trasmissione,freni,...
- particolare approfondimento per la bici su misura,regolazioni,adeguamenti,
regolazione sella,manubrio,...
- quali parti controllare quando si usa una bici.
- Guasti alla bici piu' frequenti e come rimediare e come ripararli:
 - 1- rottura catena,come rimediare e come operare
 - 2- foratura ,cosa fare e come operare
 - 3- rottura raggi,cosa fare e come sostituirli
 - 4- rottura fili cambio,cosa fare e come sostituirli
 - 5- rottura fili freni,cambio pattini
 - 6- centratura ruote
 - 7- manutenzione bici,cosa controllare
 - 8- rottura sella
 - 9- rottura manubrio
 - 10- rottura ruote
 - 11- cambio gomme e coperture
 - 12- regolazione cambio
 - 13- rottura cambio e o deragliatore
 - 14- controllo movimento centrale
 - 15- installazione porta pacchi e come regolare la bici per i lunghi viaggi
 - 16- accorgimenti utili per la miglior resa e funzionalità della bici
 - 17- differenze fra le bici da corsa e da mountain bike
 - 18- posizione in sella
 - 19- cosa portare con se per una cicloescursione
 - 20- posizione in sella
 - 21- come vestirsi e cosa portare con se

Dopo ogni spiegazione teorica ,far vedere praticamente e far provare a chi partecipa al laboratorio meccanico.

MODALITA' OPERATIVA

Si lavora con gruppi di 10 ragazzi ,in un'area idonea, sufficientemente spaziosa, che non debba spostarsi frequentemente.

Ogni singola lezione dura 2 – 2,3 ore con una introduzione teorica che specifica:

- come è fatto il telaio,
- le ruote
- la catena
- i freni

a cui segue la parte pratica che l'operatore farà vedere ai ragazzi.

La parte pratica prevede:

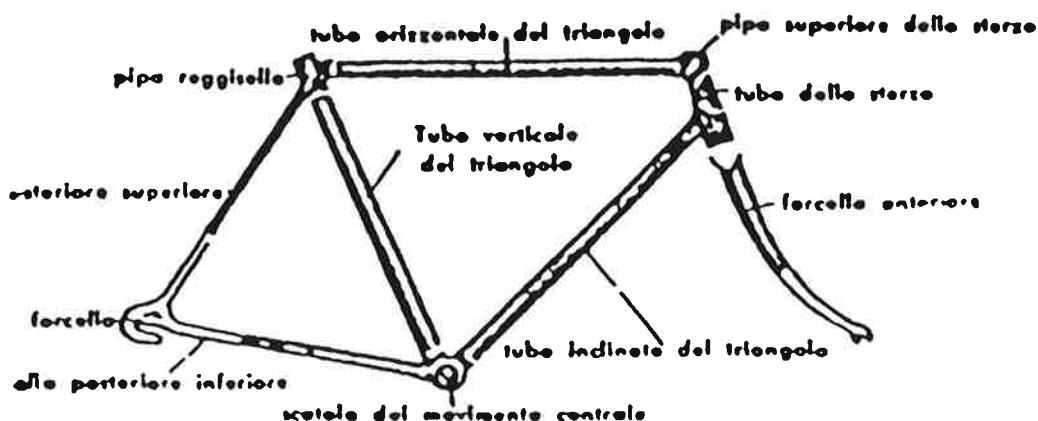
- smontaggio e montaggio ruota
- cambio copertone e gomma
- riparazione gomma
- smontaggio e montaggio catena, allungamento ed accorciamento catena
- come funziona il cambio, il rapporto ed il deragliatore
- cambio fili freni
- rottura di un raggio e suo cambio.

Per alcune di questi interventi pratici, si passa poi alla prova manuale dei ragazzi; ad esempio:

- smontaggio e montaggio della ruota
- riparazione della gomma
- smontaggio della catena
- cambio di un filo del freno
- regolazione dei freni

materiale occorrente: guanti, stracci, bacinelle, bici rotte dei ragazzi,...che i ragazzi porteranno il giorno del laboratorio meccanico.

PARTI DEL TELAIO





UNIONE
ITALIANA
SPORT
PER TUTTI



COSA PORTARE NELLO ZAINO DURANTE LA GIORNATA?

PER LA BICICLETTA

- ✓ Smagliacatena
- ✓ Multiatrezzo con chiavi + cacciaviti
- ✓ Tiraraggi
- ✓ Levacopertoni
- ✓ Set mastice, pezzi e carta vetrata
- ✓ Pompa efficiente con doppio attacco
- ✓ Camere d'aria di diverse misure
- ✓ Olio per catena
- ✓ Nastro americano
- ✓ Fischietto

PER NOI

- ✓ Integratori salini
- ✓ Mantellina antipioggia traspirante
- ✓ Occhiali da sole
- ✓ Guanti
- ✓ Casco

PER LORO

- ✓ Borsettina pronto soccorso (vedi lezione Medico)
- ✓ Crema solare ad alta protezione
- ✓ Autan
- ✓ Integratori salini

RICORDARE A TUTTI IL CASCO, GUANTI E OCCHIALI !!!!!!!!!!!!!!!

N.B.:

Questi argomenti così schematizzati vanno collegati ed ampliati il più possibile in base alle proprie esperienze pertanto sono solo una traccia sul lavoro da eseguire.



**UNIONE
ITALIANA
SPORT
PER TUTTI**



Quale bicicletta ?



COME SCEGLIERE E ADATTARE LA PROPRIA BICICLETTA ALL' USO CHE SE NE VUOL FARE

NON TUTTE LE BICICLETTE SONO UGUALI!

Si è vero che tutte le biciclette si muovono nello stesso modo, e cioè con la forza delle gambe, ma la prima cosa da fare prima di acquistare una bicicletta è chiedersi:

- Cosa intendo farne ?
- Come attrezzarla ?
- E' adattabile, anche con possibilità di trasformazione, a diversi usi ?

1 - MOUNTAIN-BIKE

a) La bici da montagna

Come caratteristiche minime dovrà avere:

- telaio, ruote, manubrio, sella e accessori robusti e leggeri;
- ruote con sgancio rapido;
- copertoni larghi da fuoristrada;
- freni cantilever;
- salva vita nel triangolo dei freni onde evitare pericolose cadute in caso di rottura del filo.
- almeno n°6 cambi posteriori e n° 3 anteriori;
- comandi comodi (sul manubrio);
- sella rigida;

b) Accessori

Altro materiale che non dovrà mancare, è il borsino contenente:

- n° 1 camera d'aria;
 - la pompa;
 - le leve per smontare il copertone;
 - uno straccio (da non abbandonare in giro!);
 - un filo del freno;
 - alcune chiavi, sia fisse che a brugola;
 - una buona torcia con attacco al manubrio (quando si prevede di tornare col buio);
- Inoltre per la propria sicurezza si consiglia l'uso di un buon casco.

c) Utilizzo della mountain-bike per altre attività

La bici da montagna, come descritta sopra, può solamente essere trasportata nel luogo dove si vuole usarla. E' possibile trasformarla uso diverso e/o cittadino. Per essere in regola con il Codice della Strada, ma innanzitutto per la propria SICUREZZA, si dovranno aggiungere:

- i segnalatori luminosi anteriore e posteriore;
- i catarifrangenti sui pedali;
- un segnalatore acustico;

e facoltativi ma utili:

- i parafanghi;
- il carter.

La trasformazione della bicicletta da montagna non è sempre conveniente. Se si vuole usarla per un'attività vera e propria di mountain-bike su percorsi accidentati, aggiungere luci, parafanghi, portapacchi, carter, ecc. comporta un aumento di peso, fastidiose vibrazioni, rotture, ecc. Il fango inoltre può insinuarsi tra carter e catena, o ruota e parafango rallentando o bloccando i movimenti.

2 - LA BICICLETTA DA CITTA'

a) Caratteristiche principali:

- telaio robusto;
- manubrio che consenta una posizione di guida eretta;
- sella leggermente molleggiata;
- carter e parafanghi;
- segnalatore acustico molto efficace (campanellone "a dlin-dlon" o trombetta);
- i segnalatori luminosi anteriore e posteriore (obbligatori);
- catarifrangenti sui pedali (obbligatori);
- portapacchi posteriore (e anteriore);
- una buona cavalletta.

b) Accessori

Per una maggiore sicurezza si può aumentare la propria visibilità con:

- paletta distanziatrice con catarifrangenti;
- catarifrangenti sulle ruote.

Inoltre su questa bicicletta si può aggiungere:

- le apposite borse per la spesa;
- il seggiolino per il bambino;
- il cestino anteriore (o posteriore).

c) Utilizzo della bici da città per altre attività.

La classica bici da città normalmente è usata per spostamenti giornalieri e non è fornita di cambi. Difficilmente si può trasformarla per altre attività. Si può utilizzare per brevi cicloescursioni, tenendo comunque conto che presenta alcuni svantaggi.

Il peso molto rilevante e la mancanza di cambi non permettono di variare il rapporto sforzo/rendimento in salita o discesa.

d) Altri consigli

Chi sceglie una bici da passeggio si faccia regolare sella e manubrio nella miglior posizione.

Quando si acquista un seggiolino per bambini, per non correre rischi, si dovrà comperarne uno omologato. I più idonei sono quelli rigidi, che danno un solido sostegno alla spina dorsale del bambino, hanno le cinghiette di sicurezza, e i salvagambe per evitare che introducano i piedini nei raggi delle ruote in movimento (caso tra l'altro che frequentemente accade).

3 - CITY-BIKE o BICI DA TURISMO

a) Caratteristiche principali

Per un uso cittadino più impegnativo o per delle escursioni fuori città, che richiedano almeno una quarantina di chilometri, ove vi possa essere qualche salita, la bici più idonea avrà le seguenti caratteristiche;

- relativamente leggera e robusta (dipende dai materiali costruttivi);
- sgancio ruota rapido;
- copertoni di media misura possibilmente "tacchettati";
- sella rigida o appena appena molleggiata;
- i freni cantilever;
- almeno sei cambi posteriori e due anteriori;
- illuminazione molto visibile (possibilmente con lampade alogene);
- buona cavalletta.

b) accessori essenziali

- la pompa;
- il portaborraccia con la borraccia;
- la camera d'aria di scorta e gli attrezzi per le piccole riparazioni;

c) Utilizzo della city-bike per altre attività

Questo tipo di bicicletta è facilmente trasformabile, per renderla idonea per escursioni o viaggi più impegnativi.

E' possibile aggiungere:

- robusti portapacchi anteriore e posteriore;
- borse anteriori e posteriori per il bagaglio;
- borsettimana anteriore sul manubrio con apposito scomparto per la cartina topografica;
- un secondo portaborraccia;
- una seconda cavalletta posizionata sulle forcelle posteriori per aumentare la stabilità a pieno carico.

Per chi intenda affrontare viaggi ciclo-turistici impegnativi è possibile:

- sostituire il manubrio "da turismo" con un manubrio "da corsa" (che consente più posizioni), regolandolo comunque ad altezza della sella;
- installare una "trippla moltiplica" per avere un terzo rapporto anteriore.

CARRELLO PER BICICLETTE

Esistono dei carellini, molto leggeri, da applicare a traino della bicicletta, coperti a tenda, che si possono usare per trasportare la spesa, i bambini ecc..

Mentre in Italia sono difficilmente reperibili, nel centro e nord Europa sono comunemente diffusi.

Nelle nostre città, purtroppo, non avendo percorsi ciclabili sicuri, diventano di difficile utilizzo e in alcune situazioni anche pericolosi per l'intenso traffico automobilistico.



[torna alla pagina precedente](#)

UISP CICLISMO NAZIONALE

Via Riva di Reno 75/3
40121 BOLOGNA

Tel. 051.233612 - Fax 051.225203

E-mail: ciclismo@uisp.it