

Corso di manutenzione della Bicicletta  
11, 18, 25 marzo, 1 aprile 2020  
APS Associazione Che Guevara Onlus,  
Via Fontanellato 69 - 00142 Roma



## Programma del corso

### Giorno 1

#### 1) Come è fatta una bici – Come funziona - Riconosciamone le parti

- Telaio
- Freni
- Trasmissione
- Cambio
- Ruote
- Sterzo, Forcella
- Sella, manubrio
- Movimento centrale

#### 2) Ripartiamo! - Forature

- Componenti interessate, cenni di funzionamento e tipologie (ruota, copertoni, camere d'aria, valvole)
- Smontare la ruota anteriore e posteriore
- Estrazione della camera d'aria
- Trovare il buco
- Riparare
- Trovare l'oggetto che ha provocato il buco ed estrarlo
- Reinscrivere la camera d'aria e rimontare la ruota.

### Giorno 2

#### 3) Ripartiamo! - Rottura cavo del freno

- Componenti interessate, cenni di funzionamento e tipologie (Guaine, cavi, leve, sistemi frenanti)
- Perché e come funziona.
- E' veramente rotto il cavo ?
- Rimozione del cavo rotto
- Montaggio del cavo nuovo e regolazione del serraggio.

#### 4) Ripartiamo! - Uscita della catena

- Componenti interessate, tipologie in funzione della misura
- Dove è uscita la catena (posteriore/anteriore, interna/esterna)
- Sbloccare la catena.
- Riposizionamento
- Riallineamento di emergenza di una maglia deformata

#### 5) Manutenzione del sistema frenante (v-brake, accenno ai freni a disco)

- Cappello sull'argomento (eventuali immagini, passaggio dei componenti)
- Identificazione di eventuali problemi e quali sono i più comuni
- Sostituzione dei tacchetti (o delle pasticche)

- Lubrificazione e sostituzione delle guaine
- Bilanciamento dell'apertura dei braccetti del v-brake

## Giorno 3

### 6) La manutenzione della trasmissione e del cambio.

- Cappello sull'argomento (eventuali immagini, passaggio dei componenti)
- Identificazione di eventuali problemi e quali sono i più comuni
- Le viti di regolazione e i registri
- Il forcellino
- Lubrificazione e sostituzione delle guaine
- La catena, misurazione con il calibro, usura catena, pacco pignoni e corone
- Pulizia e lubrificazione
- Rimozione e montaggio del pacco pignoni
- Rimozione e montaggio dei pedali
- Rimozione e montaggio delle pedivelle e della guarnitura

### 7) Ruote, Raggi, Mozzi e Perni

- Cappello sull'argomento (eventuali immagini, passaggio dei componenti)
- Identificazione di eventuali problemi e quali sono i più comuni
- La pista frenante
- Sostituzione di un raggio e centratura della ruota
- Il sistema mozzi/coni/perno
- Revisione dei cuscinetti, lubrificazione e serraggio

## Giorno 4

### 8) Serie Sterzo – Varie (sella, portapacchi, portaborracce, manopole)

- Cappello sull'argomento (eventuali immagini, passaggio dei componenti)
- Identificazione di eventuali problemi e quali sono i più comuni
- Revisione dei cuscinetti, lubrificazione e serraggio

### 9) Riepilogo, domande etc..

- Cappello sull'argomento (eventuali immagini, passaggio dei componenti)



## Appendice al corso

### Attrezzatura da officina

- Set chiavi a brucola (fino a 8)
- Set chiavi inglesi standard: 6-7, 8-9, 10-11, 12-13, 14-15, 16-17
- Pinza normale e pinza a becco
- Cacciaviti dritti e a croce di diverse misure
- Testa di morto
- Chiave per raggi
- Chiave per pedali
- Occorrente per le riparazioni delle forature: toppe, mastice, carta vetrata, leve cacciapertoni, pinzetta o punteruolo.

### punteruolo.

- Tronchese per cavi e guaine
- Chiavi a sogliola (per i coni dei mozzi, serie sterzo e movimento centrale)
- Estrattori (pacco pignoni, pedivelle)
- Chiave a frusta, chiave per movimento centrale
- Calibro per catene
- Attrezzo per il centraggio delle ruote
- Smagliacatene
- Attrezzo per l'allineamento del forcellino
- Tubo reggisella vecchio
- Lubrificante per catene
- spray lubrificante/sboccante
- Varie: carta vetrata, lime, forbici robuste, martello, filo di ferro, fascette da elettricista, nastro isolante,

### spazzola di ferro, spazzolino da denti

- Guaine per freni e cambio, cavi cambio e freni, false maglie
- terminatori cavi e terminatori guaine

### Set di attrezzi per uscite di un giorno

- Multitool
- Pinza e/o pappagalletto
- Cacciaviti (di solito compresi nel multitool)
- Testa di morto
- Toppe, mastice, carta vetrata (100), leve cacciapertoni, pinzetta o punteruolo
- Chiave per raggi
- Smagliacatene (a volte è compreso nel multitool)
- Falsa maglia
- Filo di ferro
- Fascette da elettricista
- Nastro isolante
- Ago da lana e filo da pesca

### Set di attrezzi per viaggi

- Raggi
- Estrattore per pacco pignoni, chiave 21, frusta
- Chiave per pedali
- Chiavi per coni
- Spessore dischi e Canotto forcella