

Overzicht workshop Fietsonderhoud en -herstel

Van banden oppompen tot het erkennen van slijtage: er zijn heel wat dingen die een nieuwe fietser zelf kan onderhouden en herstellen. Check dit overzicht en ontdek welke aandachtspunten en herstelacties je tijdens jouw workshop Fietsonderhoud en -herstel kan aanleren.

- **Zadel hoger en lager zetten**
- **Banden pompen**
- **Ketting smeren**
- **Ketting opleggen**
- **Licht herstellen**
- **Banden plakken**
- **Remmen spannen**
- **Slijtage herkennen**

Lees hieronder verder voor meer info.

Zadel hoger en lager zetten

Zoek samen met de deelnemers een antwoord op volgende vragen:

- Waarom zet je het zadel op de juiste hoogte?
- Hoe hoog staat je zadel best?
- Welke systemen zijn er?
- Welk materiaal heb je daarvoor nodig?

Materiaal: moersleutel 13 of inbussleutel 4/5

Als je zadel te laag staat, is dit belastend voor de knieën. Om je zadel hoger te zetten, draai je de **moer** aan de zijkant van je zadel los. Draai met twee handen het zadel naar links en naar rechts om het in beweging te krijgen. Voel je dat het zadel beweegt? Probeer het dan al draaiend omhoog te trekken tot de juiste hoogte. Die hoogte bepaal je door op het zadel te gaan zitten en je rechterbeen te strekken. Je rechervoet zou dan plat op de pedaal moeten staan.

Banden pompen

Beantwoord de volgende vragen:

- Waarom moet je de banden goed oppompen?
- Hoe vaak je banden pompen?
- Welke soorten pompen zijn er?
- Hoe hard mag je de banden pompen?

Materiaal: fietspomp (met voetstuk of handpomp)

De kop van de pomp heeft meestal **twee holtes** die je op je **ventiel** kan plaatsen, een grote holte en een kleine holte. Het soort ventiel bepaalt welke holte je moet gebruiken. Je zet de pomp vast met het klepje aan de kop van de pomp. Daarna trek je het handvat omhoog en duw je het omlaag. Zo blaas je lucht in de banden.

Er bestaan verschillende soorten ventielen: een gewoon ventiel, autoventiel of een Hollands ventiel. Elk ventiel werkt anders wanneer je je banden wil oppompen.

1. Een **gewoon ventiel**: Draai het plastic hoedje van het ventiel los. Dan draai je het ventielkopje open. Wanneer je op het ventielkopje duwt, hoor je dat er lucht ontsnapt. Plaats de kop van de pomp op je ventiel, gebruik de kleine holte, zet de pomp vast met het klepje en begin te pompen.
2. Een **autoventiel**: Draai het plastic hoedje van het ventiel los. Plaats de kop van de pomp op je ventiel, gebruik de grote holte, zet de pomp vast met het klepje en begin te pompen.
3. Een **Hollands ventiel**: Draai het plastic hoedje van het ventiel los. Draai de ring rond het ventiel een klein beetje open. Plaats de kop van de pomp op je ventiel, gebruik de kleine holte, zet de pomp vast met het klepje en begin te pompen.

Raad deelnemers aan om hun banden **regelmatig** op te pompen. Doen ze dat niet? Dan verschijnen er sneller barsten in de buitenband van hun fiets, waardoor die band sneller scheurt. Hoe hard je een band mag oppompen, staat meestal op de band aangegeven. Voor een stadsfiets is dat meestal **tussen 3.8 en 4.2 bar**.

Ketting smeren

Beantwoord de volgende vragen:

- Waarom moet je de ketting smeren?
- Welk materiaal heb je nodig?
- Hoe smeert je de ketting?
- Om de hoeveel tijd moet je de ketting smeren?

Materiaal: oude vod, zeep of afwasmiddel, spons of tandenborstel, smeerolie

Maak de ketting eerst proper. Doe dit met een natte doek of met een tandenborstel. Je mag zelfs **afwasmiddel** gebruiken. Door aan de pedalen te draaien kan je alle stukken van de ketting proper maken.

Controleer in de buurt van de tandwielen of er vuil vastzit. Verwijder **vastzittend vuil**, eventueel met een schroevendraaier of een pincet.

Spuit de smeerolie op de ketting terwijl je de ketting ronddraait met de pedalen. Draai de ketting nogmaals rond. Houd dit keer een vod tegen de ketting om **overtollige olie** op te vangen.

Ketting opleggen

Beantwoord de volgende vragen:

- Waarom valt je ketting er wel eens af?
- Hoe leg je de ketting er terug op?

Materiaal: plastic handschoenen

Zet de fiets ondersteboven. Hang de ketting eerst rond het **achterste tandwiel**. Nadien hang je de ketting een beetje over het voorste tandwiel en draai je met de pedalen in de richting van het stuur.

Span de ketting aan door de wielmoeren een beetje losser te draaien. Een ketting heeft een **goede spanning** als je hem 1 à 2 cm omhoog kan duwen. Een ketting die te los hangt, valt er snel terug af. Een ketting die te hard is gespannen kan breken.

Licht herstellen

Beantwoord de volgende vragen:

- Hoe werkt je licht?
- Welke verschillende soorten fietslichtjes zijn er?
- Bij licht op batterijen: hoe kan je de batterijen vervangen?
- Bij licht met bedrading: kabeltjes controleren, lampjes checken
- Welk materiaal heb je nodig?

Materiaal: kruisschroevendraaier, batterijen

Wanneer je licht niet meer schijnt, controleer dan:

- of de batterijen vervangen moeten worden
- of de dynamo je wiel voldoende raakt
- of er ergens een kabeltje is losgekomen

Bij lichten met **batterijen** zal je de lamp ergens met een schroevendraaier moeten opendraaien. Haal de lege batterijen eruit en steek er nieuwe batterijen in.

Schroef het lichtstelsel weer toe. Werkt je **dynamo** niet goed of is er een **kabeltje** los? Ga dan naar de **fietsenmaker**.

Banden plakken

Beantwoord de volgende vragen:

- Hoe weet je of je band stuk is?
- Welk materiaal heb je nodig om een kapotte band te herstellen?
- Hoe ga je te werk?
- Wanneer begin je er niet aan?

Materiaal: nieuwe binnenband, bandenlichters/lepels, schuurpapier, plakkertjes, lijm, vod, fietspomp, een kom met water

Laat de lucht uit de band. Draai de ventielschroef los. Haak de bandenlichter onder de **buitenband** en hang de lepel vast aan een spaak. Doe hetzelfde met een tweede en een derde lepel, en schuif verder om de buitenband los te maken zodat deze over de velg komt. Maak de hele buitenband los van de velg.

Wanneer de volledige buitenband over de velg hangt, kan je de **binnenband** eruit halen. Haal de binnenband uit je wiel met behulp van de lepeltjes. Controleer met de toppen van je vingers de binnenzijde van de buitenband op scherpe voorwerpen. Controleer ook de velg van je wiel op scherpe punten daar waar de spaken vast zitten. Normaal zit er een strook tape over de velg.

Pomp je binnenband een beetje op. Voel met je lippen of er ergens lucht uit de band komt. Je kan de band ook in een bak water dompelen en kijken waar er luchtbelletjes verschijnen. Markeer het **gaatje** met een balpen.

Maak de band droog en pomp hem terug een beetje op. Schaaf de oppervlakte rond het gaatje met wat **schuurpapier**. Doe er **lijm** op en smeer voldoende breed uit, groter dan je **plakker**. Laat de lijm twee minuten drogen. Kleef de plakker over de lijm en duw stevig wrijvend aan.

Remmen afstellen

Beantwoord de volgende vragen:

- Waarom is het belangrijk dat je remmen goed werken?

Materiaal: inbussleutel 5

Als de remkracht van de remmen niet meer zo goed is, kan je zelf je remmen aanspannen. Aan de **remkabel** vlak tegen de rem zie je **twee schroeven**: een grote schroef en een kleine schroef. Trek je rem in. Laat langzaam los en trek aan de remkabel. Draai de grote schroef een beetje losser. Draai de kleine schroef tot tegen de rem. Controleer of de rem terug goed remt. De rechterrem is meestal de achterrem. De linkerrem is meestal de voorrem.

Slijtage en defecten herkennen

Om je fiets te onderhouden en er zo lang mogelijk mee te rijden, is het belangrijk dat je tijdig mankementen of defecten detecteert. Wanneer je slijtage ziet, kan je dat soms zelf herstellen. Ben je niet zo handig? Dan weet je ten minste wanneer je best naar de fietsenmaker gaat.

De remmen

- Wanneer je fiets niet meteen stilstaat als je remt, moet je je remmen aanspannen.
- Maakt je fiets veel lawaai als je remt? Dan zijn je remblokjes waarschijnlijk versleten. Ook dan zal de fiets onvoldoende remmen.

De ketting

- Een droge ketting kraakt en piept, waardoor je niet meer vlot kan fietsen. Reinig en smeer je ketting regelmatig.
- Een ketting die te los hangt, zal vaak afvallen of trapt door. Je kan je ketting een beetje aanspannen door de moeren van je achterwiel los te maken en je wiel een beetje te laten zakken. Draai de moeren terug stevig vast.
- Je trapt vaak door, maar je ketting is toch goed aangespannen? Dan kan het zijn dat je tandwielen versleten zijn. Het kan ook zijn dat je ketting vervangen moet worden. Vraag dat na bij een fietsenmaker.

De banden

- Als je het gevoel hebt dat je zwaard moet trappen, kan het zijn dat je banden te slap staan. Kijk eens naar je banden terwijl je op het zadel zit. Als de banden doorzakken, pomp je best wat lucht bij. Pomp je banden iedere maand een keer op.
- Als je vaak een platte band hebt, controleer dan de groeven van je buitenband. Wanneer de groeven weggesleten zijn, is het tijd om je buitenband te vervangen.
- Rubber heeft een beperkte levensduur. Je banden kunnen verduren. Wanneer je banden ouder worden, verschijnen er barsten in je banden. Zo weet je dat het tijd is om ze te vervangen.