

1^{ος} ποδηλατικός γύρος Πάρου



Για να λάβεις μέρος στον ποδηλατικό γύρο Πάρου δεν έχεις παρά να δηλώσεις συμμετοχή είτε μέσω του δικτυακού τόπου του Δήμου Πάρου στο www.paros.gr ή στα ΚΕΠ του Δήμου Πάρου .

Για να τον απολαύσεις όμως χωρίς έννοιες και προβλήματα είναι καλό να διαβάσεις τις παρακάτω συμβουλές που έχουν γραφτεί για να σε βοηθήσουν να προετοιμαστείς κατάλληλα.

Το Ποδήλατο

Ένα ποδήλατο για να αποδώσει σωστά χρειάζεται να βρίσκεται σε καλή κατάσταση. Ανά τακτά διαστήματα λοιπόν και πριν από κάθε μεγάλη βόλτα είναι καλό να γίνεται ένας απλός έλεγχος προκειμένου να διαπιστωθούν πιθανές βλάβες ή φθορές.

Πριν συμμετάσχεις κάνε αυτό τον έλεγχο :

1) Τα Ελαστικά του ποδήλατου

Τα ελαστικά είναι το τμήμα του ποδηλάτου που καταπονείται περισσότερο από κάθε άλλο. Είναι το σημείο επαφής του οχήματος με το έδαφος και η κατάστασή τους επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο που οδηγείς, στρίβεις και φρενάρεις.

Μπορείς να ελέγξεις τα ελαστικά μόνος σου εύκολα και γρήγορα. Σήκωσε διαδοχικά το μπροστά και το πίσω μέρος του ποδηλάτου και γύρισε τη ρόδα με το χέρι σου. Είναι το ελαστικό σε καλή κατάσταση; Και αν ναι, είναι καθαρό από ξένα σώματα; Μυτερά χαλίκια, κομμάτια γυαλιού και άλλα υλικά που μπορεί να έχουν σφηνώσει στο πέλημα του ελαστικού θα πρέπει να απομακρυνθούν καθώς μπορούν να το τρυπήσουν και να σου προκαλέσουν ταλαιπωρία ή ακόμα και ατύχημα. Στη συνέχεια θα πρέπει να ελέγξεις την πίεση των ελαστικών. Αν δε διαθέτεις μανόμετρο μπορείς να διαπιστώσεις και πρακτικά το αν η πίεση του ελαστικού είναι εντάξει ή όχι. Πίεσε το ελαστικό ανάμεσα στον δείκτη και τον αντίχειρά σου.

Χρήσιμες Συμβουλές



Θα πρέπει να μπορείς να πιέσεις το ελαστικό έστω και ελάχιστα χωρίς υπερβολική δύναμη. Να θυμάσαι πως ένα υπερβολικά φουσκωμένο ελαστικό είναι εξίσου κουραστικό και επικίνδυνο στην οδήγηση με ένα ξεφούσκωτο.

2) Το Τιμόνι και τα Φρένα του Ποδηλάτου

Στα περισσότερα ποδήλατα, τα συστήματα διεύθυνσης και πέδησης είναι σχετικά απλά και μπορούν να ελεγχθούν εύκολα. Σε περίπτωση που δεν έχεις οδηγήσει το ποδήλατό σου για μεγάλο χρονικό διάστημα, οδήγησε το για μερικά μέτρα με μικρή ταχύτητα και δοκίμασε αν στρίβει και αν σταματάει σωστά. Στη συνέχεια έλεγξε για τυχόν χαλαρές βίδες ή «παξιμάδια».

Είναι όλα στη θέση τους; Ύστερα σήκωσε τον μπροστινό τροχό και κούνησε το τιμόνι ώστε να καλύψει όλη του τη διαδρομή. Αυτό πρέπει να γίνεται αβίαστα, ανεμπόδιστα και αθόρυβα. Αν όλα είναι εντάξει προχωράς στο σύστημα των φρένων. Έλεγξε τα συρματόσχοινα των φρένων. Τα σημεία που κόβονται συνήθως, είναι κοντά στις άκρες τους. Τα τακάκια των φρένων πρέπει να είναι σε καλή κατάσταση και πάνω από όλα καθαρά, ενώ η όποια φθορά τους πρέπει να είναι ομοιόμορφη.

3) Η Αλυσίδα και τα Γρανάζια του Ποδήλατου

Η αλυσίδα σε συνδυασμό με τα γρανάζια είναι υπεύθυνη για την μετάδοση της ενέργειας που παράγει το σώμα μας στην πίσω ρόδα του ποδηλάτου. Αποτελείται από πολλά μικρά κινητά μέρη και για αυτό είναι το κομμάτι του ποδηλάτου που χρειάζεται την περισσότερη φροντίδα. Μια προβληματική αλυσίδα κάνει συνήθως αρκετό θόρυβο και έτσι είναι εύκολο να προλάβουμε τη ζημιά. Πρέπει όμως να τη διατηρούμε πάντοτε καθαρή από ξένα σώματα και καλά λαδωμένη. Το ίδιο ισχύει και για τα γρανάζια του ποδηλάτου αλλά και για το σασμάν στην περίπτωση που έχεις ποδήλατο με ταχύτητες.

Εσύ ο ποδηλάτης ...

Όποια και αν είναι η χρήση που κάνεις στο ποδήλατό σου, όποιος και να είναι ο τρόπος που το οδηγείς και ανεξαρτήτως της εμπειρίας σου στην ποδηλασία, αυτό που πρέπει πάντα να θυμάσαι είναι πως εσύ, σε αντίθεση με το ποδήλατό σου, δεν γίνεται να αντικατασταθείς.