

SEGUROS

SURA 

**RECOMENDACIONES
PARA EL CUIDADO DE
BICICLETAS DETENIDAS
POR PERÍODOS LARGOS**

[#asegúratedehacertuparte](#)

La emergencia por COVID-19 que actualmente atravesamos nos invita a permanecer en casa por varias semanas. Ello conllevará a que probablemente no podamos usar nuestra bici como normalmente la usamos. Queremos que conozcas algunos cuidados básicos que pueden extender la vida útil de los diferentes sistemas que conforman tu bici, para cuando la puedas usar, esté disponible sin problemas.



SEGUROS

sura 

Realizar un mantenimiento de tu bicicleta regularmente te ayudará a evitar las reparaciones costosas o los daños provocados por el óxido y la corrosión, de modo que puedas alargar la vida útil de sus componentes.

LUBRICA

La cadena, los platos y los piñones son fundamentales para el funcionamiento de la bicicleta. Son piezas que están en constante fricción que pueden desgastarse aceleradamente si no tienen la lubricación adecuada.

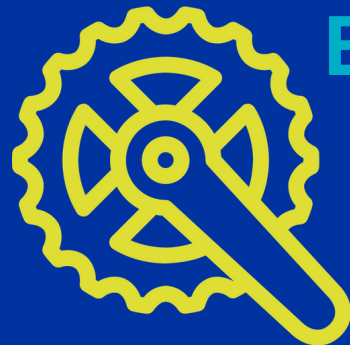
Antes de lubricarlos, debes garantizar que estén perfectamente limpios. Para esto puedes usar agua, detergentes convencionales y un cepillo para remover el exceso de polvo y barro que se forma con la suciedad.

Cuando la limpies por completo debes secarla perfectamente, puedes poner los pedales en movimiento y aplicar el aceite lubricante en un punto fijo del plato. Cuando la cadena pase por allí, llevará el aceite a los piñones con los que entre en contacto. Una buena manera de lubricar todo el sistema es accionar todos los cambios para que la cadena pase por todos los piñones y así garantizar que todo quede perfectamente lubricado.

A



B



C





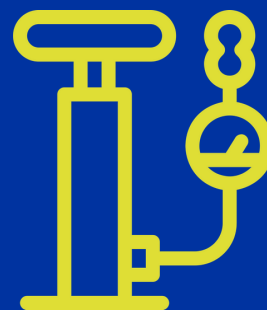
VERIFICA EL DESGASTE DE LA CADENILLA

Una manera sencilla de hacerlo, es tomando la cadena en el punto donde esté ensamblada al plato más grande de tu bici. Intenta tirarla en la zona del plato y verifica que el espacio entre la cadena y el plato no supere los 5 mm. Si este espacio es más grande, debes cambiar la cadenilla porque ya llegó al máximo de su vida útil. Otra señal de que requiere ser cambiada es que cuando la usas y accionas los cambios, hay sonidos fuertes de la fricción entre la cadena y el plato y el cambio se demora en accionar.

SEGUROS



CONTROLA LA PRESIÓN DE LAS LLANTAS



Lo mejor que puedes hacer es aplicar la cantidad de aire que te informa la llanta en los costados y cuando la uses verificarlo siempre. Cuando la presión es excesiva la bicicleta vibra demasiado y así se desgasta la llanta más rápido. Si no tienes el medidor de presión, puedes intentar oprimir la llanta con el dedo pulgar desde la banda de rodadura, y si logras bajar el dedo más de 4 mm debes aplicar aire.

Lo más recomendable es que consigas tu propio medidor de presión y revises el aire cada vez que vas a usar tu bicicleta. Aunque el nivel de presión que debes aplicar lo encuentras en el costado de las llantas de tu bicicleta, te compartimos los niveles que de manera genérica son recomendados:

Bicicletas de ruta,
urbanas o de pista:
entre 80 y 100 psi
en la llanta delantera;
entre 100 y 130 psi
en la llanta trasera.



100 / 130 psi

80 / 100 psi

Bicicletas de montaña:
entre 40 y 60 psi



40 / 60 psi

40/ 60 psi

Finalmente, revisa que no haya elementos incrustados en la cubierta de las llantas, así como su ajuste a la bicicleta.



ESTADO DE LOS RINES Y TENSIÓN DE LOS RADIOS



Es muy normal que por el uso y la vibración que se produce al rodar, algunos radios de la bicicleta se aflojen o se presenten deformaciones en los rines por no mantener la presión adecuada de inflado o por irregularidades grandes en la vía que no pudimos evitar.

Para esto debemos palpar la tensión de los radios -ver si hay radios rotos-, y poner a rodar las llantas en el aire para ver si se pueden percibir saltos o movimientos extraños de la llanta. Si notas algo anormal, lo mejor es que no uses la bicicleta en ese estado y la lleves al servicio técnico.



REVISA LOS FRENOS



La ventaja de las bicis es que todos sus sistemas son de fácil acceso y puedes evidenciar su estado y desgaste de manera sencilla sin hacer ningún tipo de desajuste. En el caso de los frenos verifica que el elemento de fricción tenga un espesor suficiente para que puedas frenar sin problemas y si ves que está llegando al soporte metálico lo mejor es cambiarlo. Verifica que el recorrido máximo de la palanca de freno no supere un centímetro. Si es así, debes tensionar el cable, y verificar además que retorne de manera sencilla y rápida. Si no lo hace, debes lubricar el cable o ver si su recorrido tiene giros bruscos que impidan que se muevan de manera libre.

Puedes levantar la bicicleta y escuchar como giran libremente las llantas. No deberías escuchar ningún tipo de fricción, ni constante ni intermitente.



REVISIÓN DEL RESTO DE SISTEMAS

Mientras revisas toda tu bici puedes aprovechar para limpiarla y así poder ver lo que normalmente no miras en detalle. Si tu bici es de aluminio o acero, puedes verificar el estado de las soldaduras y evidenciar si hay fisuras que puedan dañar su estabilidad o estructura en general. Par las bicis de marcos en fibra de carbono, puedes verificar si hay rayones o golpes a lo largo de la estructura..



Importante que puedas verificar el ajuste de las partes móviles y uniones de la bicicleta -palancas, pedales, eje del asiento, manubrio, tee o potencia, y demás accesorios-. Revisa que no haya tuercas o tornillos flojos, que es muy común por las vibraciones a las que se somete la bici en su uso. No los fuerces demasiado, ya que un tornillo muy apretado puede ser tan peligroso como uno flojo.

Si vas a lavar tu bici, usa agua y jabón. Enjuágala muy bien ya que el jabón puede manchar la pintura. Te recomendamos que luego de lavarla la seques perfectamente y evites dejarla que se seque "por sí sola", ya que la humedad puede deteriorar tuercas, tornillos, cables o partes como la cadena o los piñones.

[#asegúrate dehacertuparte](https://www.instagram.com/asegúrate dehacertuparte)