

# DE RUTA

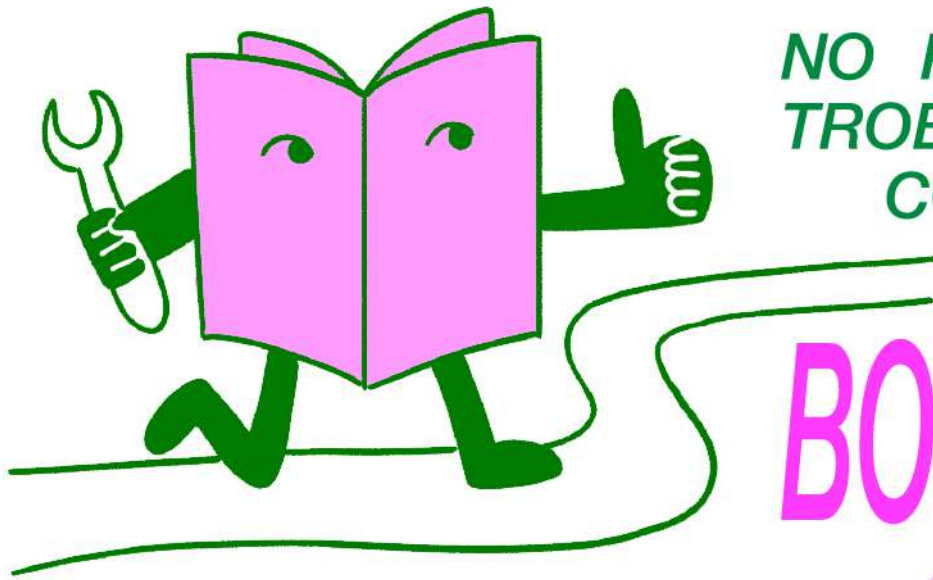


KIT DE  
SUPERVIVÈNCIA  
MECÀNICA PER  
A REPARTIDORIS

# EN RUTA

# REPARTIDORIS!

PEDALAR DE RUTA EN RUTA ESGOTA I SOVINT TENIM AVARIES EN MARXA QUE ENS IMPEDEIXEN AVANÇAR I NO SABEM COM SOLUCIONAR.



NO PATEIXIS! AQUÍ TROBARÀS ALGUNS CONSELLS I TIPS

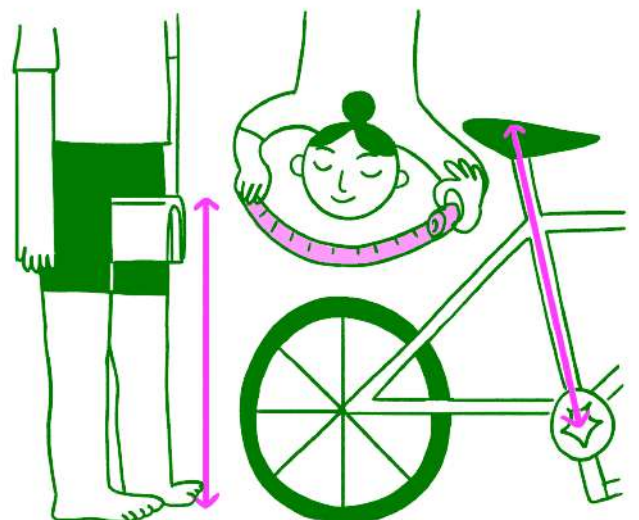
**BONA RUTA!**

ABANS DE PEDALAR...

La prevenció és importantíssima. Tria la bicicleta més adequada i assegura't que tens els materials necessaris per reparar les petites avaries que puguin sorgir en camí.

QUINA ÉS LA BICI PER A MI?

Per escollir bé la bicicleta que et convé pel servei, has de tenir en compte dos factors:



## EL CUL, AL SEIENT!

- 1 Col·loca't descalça al costat d'una paret, separa una mica les cames i aguanta un llibre entre les cames recolzant-lo al perineu.
- 2 Mesura la distància des del llibre fins al terra per a obtenir la longitud de les cames.
- 3 Ara, multiplica la longitud de l'entrecoix: per 0,21, per obtenir la talla en polzades per bicicleta de muntanya; per 0,65 per a obtenir la talla en centímetres per bicicleta de carretera; per 0,885 per a obtenir l'altura en centímetres del selló.
- 4 Trasllada la mesura a la bici: el resultat ha ser el que hi ha entre el centre de l'eix de pedalier fins a la part alta del selló.



## LES MANS, A LES MANETES!

Les manetes de fre han d'estar ajustades al nostre cos. Col·loca-les alineades amb l'espatlla, el colze, el canell i els dits.

# HO TENS TOT?

No t'oblidis del kit d'eines.  
**LES ESSENCIALS!**

Claus Allen  
de 3, 4, 5 i 6 mm

Claus fixes  
de 9 a 17 mm  
(o dues angleses)

Kit de punxades

Desmuntadors

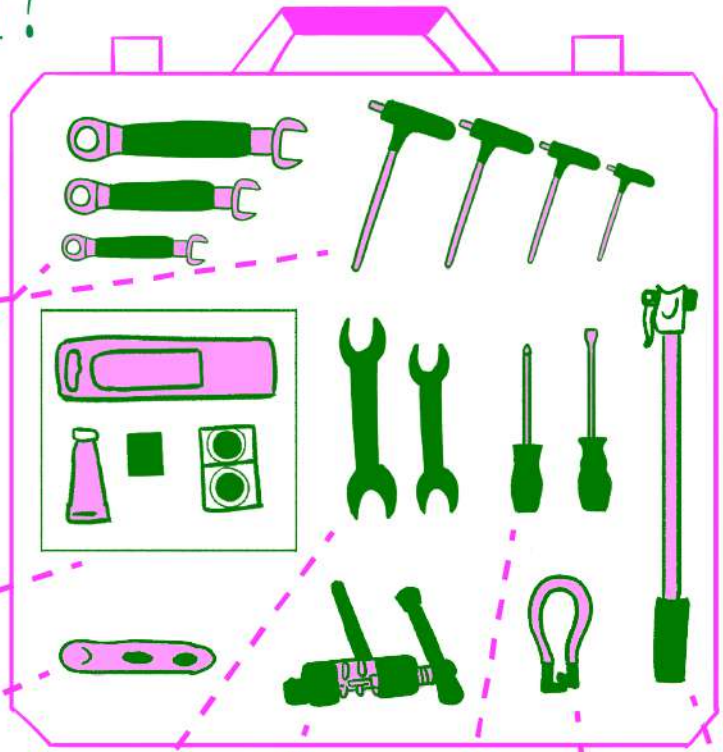
Claus de cons  
de 13 a 17 mm

Desmuntacadenes

Tornavís pla  
i estrella

Inflador

Clau de radis



Tampoc t'oblidis dels materials  
bàsics per a les reparacions:

Brides de plàstic

Tanca ràpida del  
darrere amb gruixos.

Clip ràpid  
de cadena

Cinta  
americana

Femelles  
per a eixos

Cable de canvi

Cable de fre  
(si no és hidràulic)

Càmeres de la  
mida de cada roda

*I per a la supervivència :)*



# MÉS VAL PREVENIR QUE GUARIR:

Abans de sortir al servei, fes una revisió de 30 segons per bici! T'avançaràs a problemes i el trajecte per fer les entregues serà un èxit! Com?

## REVISA LES RODES

- > Pressió adequada
- > Vàlvula recta
- > Pneumàtics en bon estat
- > Eixos
- > Llanda
- > Radis



## REVISA EL QUADRE

- > La direcció gira suaument i no té joc.
- > No té zones colpejades o partides.
- > La potència i la tija del seient estan per sota de la marca de seguretat.
- > El manillar i el seient estan ben subjectes i no es poden girar
- > Els extrems del manillar estan tapats

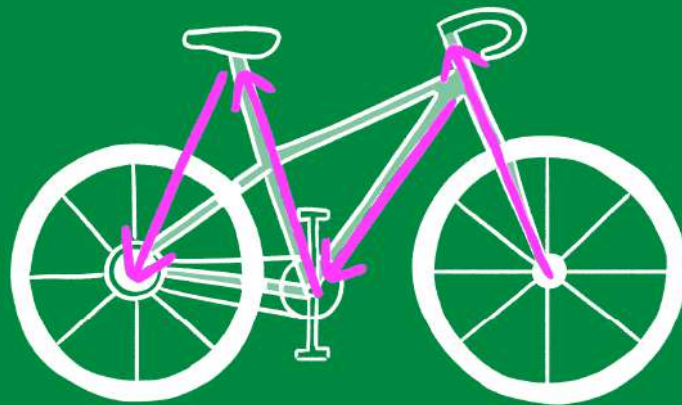
## REVISA ELS ACCESSORIS

- > Reflectants i llums ben col·locats.
- > Accessoris ben subjectes al quadre.



## FEM UNA M!

Fes la revisió en M, una norma molt fàcil de recordar que impedirà que et deixis res sense revisar.



## REVISA ELS FRENS

- > Tenen totes les sabates o pastilles
- > Quan apretes les manetes, les sabates o pastilles pressionen únicament la llanda
- > Quan deixes anar les manetes, les sabates es separen ràpidament.
- > Els frens estan ben subjectes al quadre i detenen la bici.
- > En cas de frens hidràulics, no hi ha pèrdues de líquid de frens
- > Els cables de fre no estan desfilats.

## REVISA LA TRANSMISSIÓ

- > La transmissió funciona suau, neta i engraixada sense jocs ni sorolls estranys.



# AVARIES EN RUTA

## SE M'HA PUNXAT LA RODA

### COM DESMUNTAR-LA?

#### Roda davantera:

--> Desmunta la roda de la bicicleta obrint la palometa o afloixant les dues femelles de l'eix.

#### Roda del darrere:

--> Posa el canvi en la posició del pinyó més petit i afloixa la palometa de la tanca ràpida o les femelles de l'eix.



### TREU-L'HI LA COBERTA

--> Buida l'aire.

--> Amb tres desmuntadors fes palanca des de l'aro de la llanda agafant el taló de la coberta per treure-la fora. Comença i acaba el procés des del costat contrari a la vàlvula. Com?

--> Introdueix el primer desmuntador fent palanca i enganxa l'altre extrem, al radi més proper.

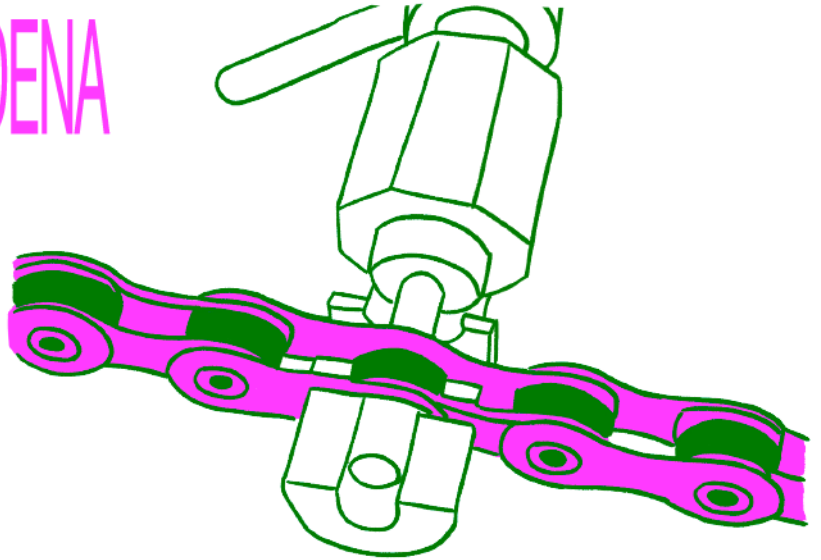
--> Repeteix l'acció amb el segon desmuntador deixant un radi de distància amb el primer. Torna a repetir l'acció amb el tercer desmuntador. **Sovint, en aquest moment el segon desmuntador salta del seu lloc perquè has reduït la tensió del taló. L'utilitzaràs per seguir la circumferència i anar traient tot el taló de la llanda.**

--> Doblega el taló que has tret de la coberta per sobre del forat de la vàlvula per facilitar la seva extracció.

--> Treu la càmera i guarda-la per poder reparar-la quan arribis a la base

# OH! S'HA TRENCAT LA CADENA

Quan patim un trencament de la cadena tenim dues formes de solucionar-ho en funció del material que tenim:



## Amb baula ràpida:

--> Amb el desmuntacadenes treu la baula trencada desplaçant totalment el buló (passador) i deixa als dos extrems de la cadena dues baules interiors per poder col·locar la baula de tanca ràpida que substituirà una baula exterior.

## Sense baula ràpida:

--> Amb el desmuntacadenes desplaça el buló sense acabar de treure'l, obre la cadena per extreure la baula trencada de manera que en els extrems de la cadena quedin una baula interior i una exterior. Pots tornar a ajuntar els dos extrems amb el desmuntacadenes. Un cop tancada, pots forçar-la lateralment per si hagués quedat massa dura i amb el moviment limitat.

**CIRCULA SEMPRE PEL CENTRE DEL CARRIL  
CONTROLA LA CIRCULACIÓ DARRERE TEU  
ASSENYALA ELS GIRS I LES ATURADES  
COMUNICA'T SEMPRE AMB LA RESTA  
D'USUÀRIXS DE LA VIA  
NO OBLIDIS L'EMPATIA  
SOMRIU, QUE VAS EN BICI!**

# agro portaSud

KERAS  
BUTI



Mensakas

DISSENY GRÀFIC:  
MARIAN VÉLEZ  
IL·LUSTRACIONS DE:  
AITANA GIRÀLDEZ



AMB EL SUPORT DE:



Ajuntament  
de Barcelona