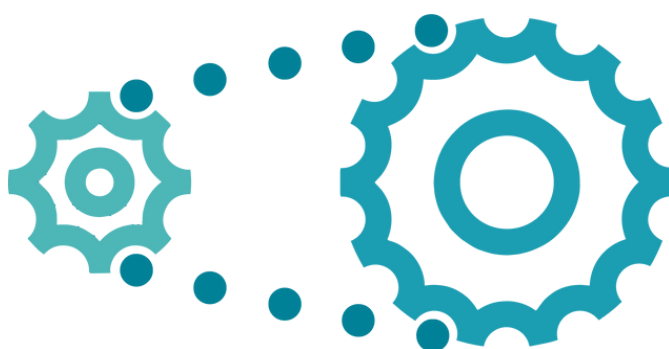




Minicursus: **Hoe onderhoud ik mijn fiets**

Fietsatelier

Het Verzet



DE LOVIE



Fietsatelier Het Verzet

Welkom bij Team 'Het Verzet'!

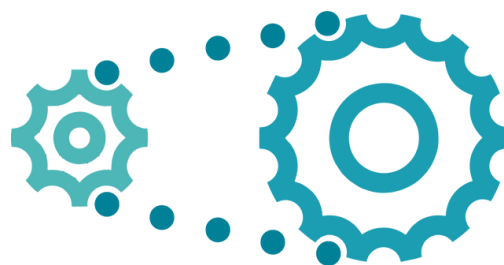
Allereerst willen we je van harte bedanken voor je gulle steun die ons geholpen heeft gegeven om de eindstreep te halen. Via deze digitale minicursus willen wij jou in return de basisstappen van fietsonderhoud aanleren.

We gaan dieper in op het onderhoud van onze fietsen. We delen belangrijke do's en don'ts en vullen deze indien nodig aan met handige links en video's.

Zo kunnen we allemaal veel langer blijven genieten van soepele ritten en goed onderhouden fietsen. En dat is uiteindelijk het duurzaam doel van Fietsatelier Het Verzet.

Veel klus- en fietsplezier gewenst!
Team Het Verzet

Heb je vragen bij het gebruiken van deze cursus? Of is iets niet duidelijk?
Neem gerust contact op:
het.verzet@delovie.be



Dit project werd mogelijk gemaakt met de steun van



Inhoud van de cursus

01 Fietsonderdelen

02 Basisonderhoud

03 De fietsbanden

04 De remmen

05 De fietsketting

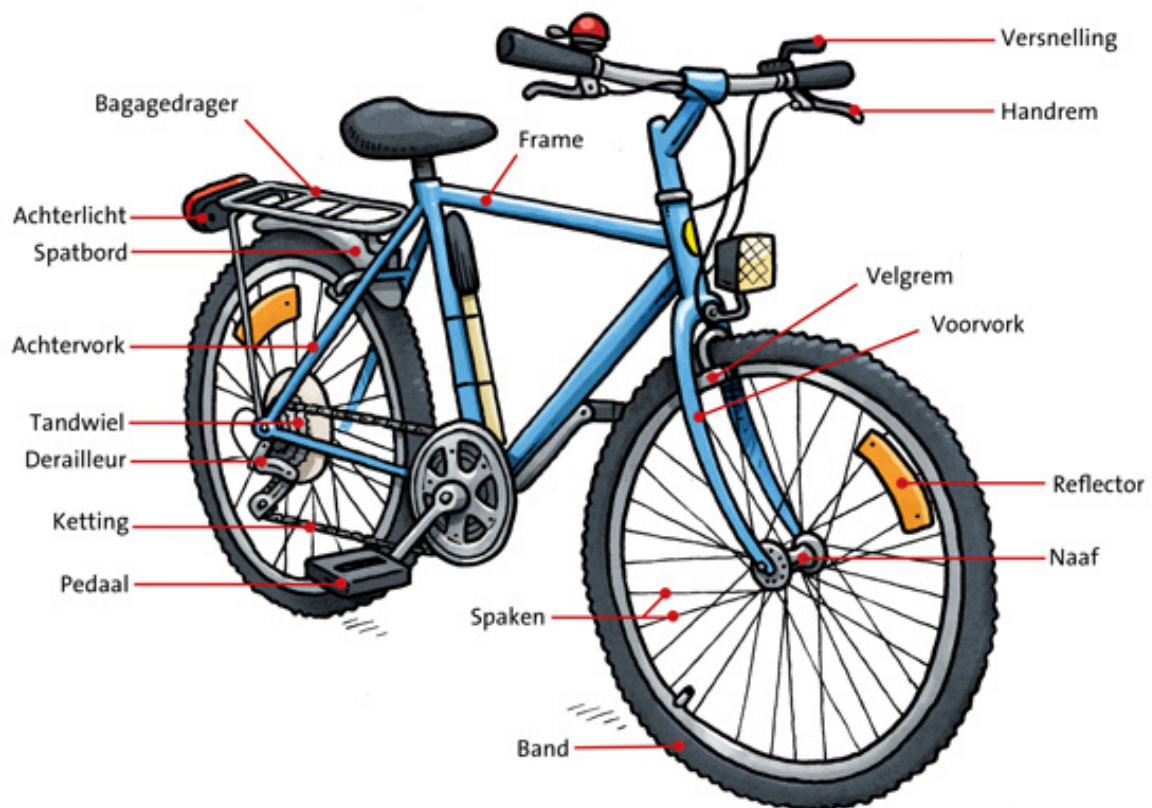
06 Freewheel of cassette

07 Het stuur

08 Een laatste controle



Fietsonderdelen





Basisonderhoud

Een goed onderhouden fiets gaat langer mee en brengt minder kosten met zich mee! Of je nu met een stadsfiets, mountainbike of racefiets rijdt, het regelmatig schoonmaken van je geliefde tweewieler is van essentieel belang.



Een veelvoorkomende fout die mensen hierbij maken, is dat ze hun fiets snel afspreiten met een hogedrukreiniger. Hiermee spuit je echter ook de vetten weg die zich in de draaiende onderdelen van de fiets bevinden.

Op deze manier versnelt het verouderingsproces van de fiets, wat uiteindelijk leidt tot hogere kosten. Een betere aanpak is om de fiets grondig af te spoelen en te reinigen met een spons en speciale 'bike wash' zeep.





Basisonderhoud

Filmpje: hoe reinig je een mountainbike

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

<https://www.youtube.com/watch?v=X3TW0uRH9fk>





Basisonderhoud

Stappenplan: fiets reinigen



- 1 Maak de fiets nat door deze licht te besproeien met water.
- 2 Gebruik fietsreiniger of kettingreiniger op de fel bevulde delen om opgehoopt vuil gemakkelijk los te maken.
- 3 Gebruik een zachte borstel, spons of washandschoen om het vuil te verwijderen.
- 4 Spoel de fiets grondig af met water, gebruik een spons en emmer of een zachte tuinslang.
- 5 Droog de fiets met een microvezeldoek. Nadat de ketting volledig droog is, smeer je de ketting in met kettingolie.



Belangrijk! Zorg ervoor dat je de kettingolie pas aanbrengt wanneer de ketting volledig droog is, anders kan de kettingreiniger ervoor zorgen dat de kettingolie wordt afgebroken.



De fietsbanden

De buitenband: onderhoud en maataanduidingen



Het behouden van goed opgepompte banden is van essentieel belang om ervoor te zorgen dat je fiets in topconditie blijft. Veel fietsers rijden echter rond met te lage bandendruk, wat kan leiden tot snellere slijtage en zelfs scheuren in de banden. Een te lage bandendruk resulteert ook in meer weerstand tijdens het rijden. Maar hoe weet je nu welke druk de juiste is voor jouw banden? De antwoorden zijn vaak te vinden op de buitenband van je fiets.

De buitenband van je fiets bevat een schat aan informatie. In de loop der tijd zijn er verschillende maataanduidingen voor banden geweest, maar er zijn stappen genomen om een uniforme maataanduiding te creëren. Toch komt het nog steeds voor dat er meerdere maataanduidingen op één band staan.





De fietsbanden

De buitenband: onderhoud en maataanduidingen

Laten we eens kijken naar de meest voorkomende maataanduidingen op een buitenband:



ETRTO-maat: dit is de uniforme maataanduiding die steeds vaker wordt gebruikt om banden te beschrijven.

Bijvoorbeeld: "40-622" betekent dat de band, in opgepompte toestand, een breedte van 40 mm en een diameter van 622 mm heeft aan de hieldraad (de plaats waar de band zich vastklemt op de velg).

Vroeger werden banden vaak aangeduid met Franse of Engelse maten. Bijvoorbeeld: "28x1.5" geeft aan dat de diameter van de band 28 inch en de breedte 1,5 inch is.

"De band mag worden opgepompt tussen 3,4 en 5,1 bar, of tussen 50 en 75 psi. Soms staat er een pijl op de buitenband die de loopprijs aangeeft."

De binnenband



Bij de aanschaf van een binnenband is het cruciaal om te controleren of deze compatibel is met je buitenband. De ETRTO-maat van de buitenband staat altijd vermeld op de verpakking van de binnenband.

Het ventiel

Daarnaast is het belangrijk om te verifiëren dat de binnenband hetzelfde type ventiel heeft als je vorige, kapotte binnenband. Het ventielgat in je velg is specifiek aangepast voor bepaalde ventielen, dus zorg ervoor dat ze overeenkomen.

Er zijn drie gangbare ventieltypes:
Hollands ventiel (Dunlop)
Frans ventiel (Presta, Sclaverandventiel)
Autoventiel (Schräder)



Het velglint



Het laatste aspect om te overwegen is het velglint. Het is van essentieel belang dat je velglint zich in goede staat bevindt. Scheurtjes en sneetjes in het velglint kunnen nadelig zijn voor je binnenband, omdat ze bijvoorbeeld kunnen leiden tot een spaak die gemakkelijker de binnenband doorprijkt.

“Nu we een goed begrip hebben van onze banden, is het ook belangrijk dat we weten hoe we ze moeten monteren en demonteren op onze velgen.”



De fietsbanden

Filmpje: Stapsgewijs een fietsband vervangen

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

<https://www.youtube.com/watch?v=vecNUQUDXO8>



Stapsgewijs een fietsband vervangen



Stap 1: Laat lucht uit de fietsband lopen. Druk het pinnetje van het ventiel in om de binnenband te laten leeglopen. Je hoeft de band niet volledig leeg te laten lopen, goed zacht is voldoende.

2 Stap 2: Verwijder het wiel.

- Demonteer het wiel uit je frame. Meestal zit het wiel vast met 2 moeren die je losdraait met een sleutel 15 of met een snelspanner.
- Op het achterwiel kan het zijn dat je eerst nog een stuk van de kettingkast of van de versnelling moet lossen vooraleer het wiel uit het frame wil loskomen.
- Begeleid het wiel mooi uit het frame. Hou bij het achterwiel rekening met de ketting.



3 Stap 3: Verwijder de fietsband van de velg.

- Duw op de zijkanten van de band met je duim terwijl je aan de andere kant met je vingers tegendruk geeft op de velg. Zo komt de zijkant van de band los van de velg.
- De buitenkant van de velg is nu los zodat er een bandenlichter tussen kan.
- Je plaatst de bandenlichters naast elkaar en gebruikt deze als hefboom om de band over de velg te liften. De bandenlichter kan je als een haakje rond je spaak spannen.
- Herhaal dit tot een deel van de band over de velg hangt.
- Na een tijdje kan je vlot met een bandenlichter de rest van de band over de velg hijsen.
- De andere kant van de band zal vlot over de velg meegaan.



Stapsgewijs een fietsband vervangen

4 Stap 4: Demonteer de binnenband



Verwijder indien aanwezig de moer rond het ventiel, waarna je de binnenband kunt demonteren.

5 Stap 5: Monteer alles opnieuw.

Monteer alles in omgekeerde volgorde van het demonteren. Let er bij het monteren van de binnenband op dat je deze slechts een klein beetje oppompt om te voorkomen dat deze gedraaid raakt in de buitenband.





De remmen

Controleer de remmen



Functioneren je remmen nog zoals ze horen te doen? Als je de remhendel volledig moet indrukken tot aan het handvat, dan is het moment aangebroken om je remkabel bij te stellen. Als je remblokjes volledig versleten zijn, is het de hoogste tijd om ze te vervangen.



Filmpje: Controleer de remmen

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

<https://www.youtube.com/watch?v=hajretjyvZM>





De remmen

Controleer de remmen

Dubbeklik op de link hieronder om te starten

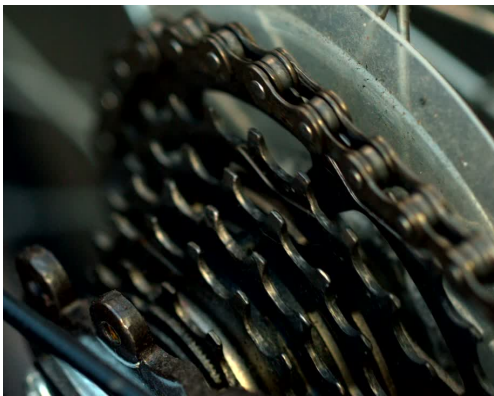
<https://www.youtube.com/watch?v=kSe0YSiMNeU>





De fietsketting

Controleer de fietsketting



Heb je het idee dat je fietsketting een beetje los begint te raken? Merk je wrijving tussen de schakels bij je derailleur op? Ervaar je af en toe een doorslipend gevoel tijdens het trappen? Dan is het wellicht een goed moment om de slijtage van je ketting te inspecteren.

Om de mate van slijtage vast te stellen, kun je een kettingslijtagemeter gebruiken.

Kettingslijtagemeter



Op deze meter staan er 2 aanduidingen: 0,75 en 1,0. Je schuift de meter in de ketting zoals op de foto. Valt de meter niet in de ketting (zoals op de foto) bij 0,75 dan is deze nog goed.

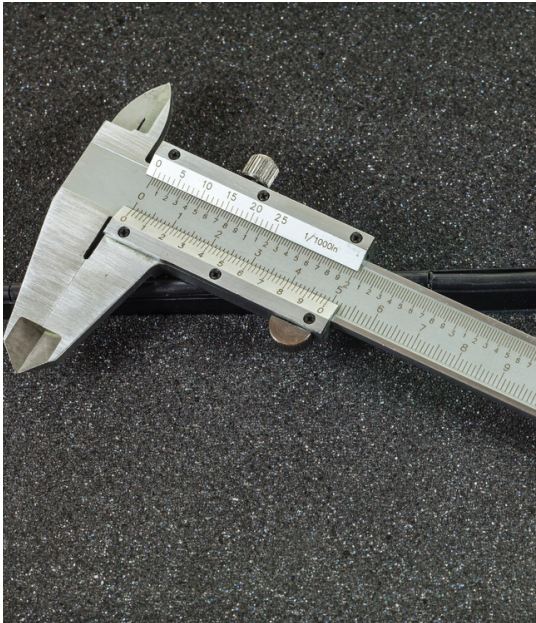
Valt de meter volledig in de ketting bij 0,75 dan kan je ervoor kiezen om alleen de ketting te vervangen.

Valt de meter echter ook volledig door bij 1,0 dan is het aangeraden om de ketting en de cassette/freewheel (tandwiel) op het achterwiel mee te vervangen.



“Heb je geen kettingslijtagemeter bij de hand? Wellicht kun je een schuifpasser als alternatief gebruiken.”

Controle met een schuifpasser



Stel de binnenpootjes van de schuifpasser in op 118 mm en plaats deze tussen de schakels van de ketting. Duw de passer nu uit totdat deze tegen de rollertjes van de ketting rust.

Als de schuifmaat meer dan 120,5 mm aangeeft, is het tijd om je ketting te vervangen. Als dit het geval is, kun je de ketting verwijderen.

Bij het inspecteren van de ketting, kijk ook of er een speciale 'missing link' in zit, wat herkenbaar is als een andere schakel dan de rest van de ketting.

Filmpje: slijtage op ketting meten

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

<https://www.youtube.com/watch?v=k1uEaOcMpGQ>



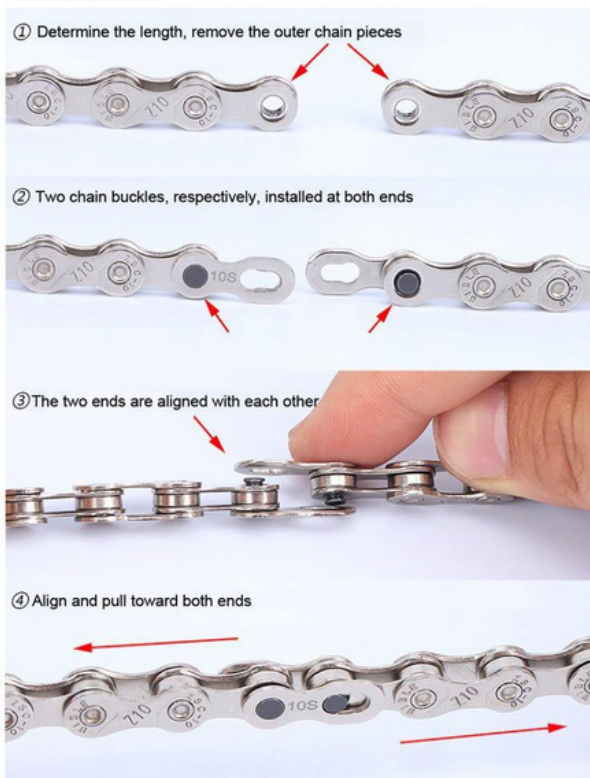
Ketting afnemen met een kettingpons

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

https://www.youtube.com/watch?v=_qWGW9k4h8s



Installation



Is de oude ketting verwijderd? Tel het aantal schakels op de oude ketting en verkort de nieuwe ketting tot hetzelfde aantal schakels. Let op! Overweeg of je al dan niet een extra missing link schakel hebt.

Het monteren met een kettingpons verloopt in omgekeerde volgorde van het demonteren.

Indien je gebruikmaakt van een missing link, plaats deze dan in de ketting. Lukt het niet om de link te sluiten? Draai aan de ketting zodat de missing link zich boven tussen de cassette en het voorste tandwiel bevindt. Druk de rem in en zet stevig kracht op het pedaal. Door de druk zal de missing link zich sluiten.



Freewheel of cassette

Vervangen van de cassette of freewheel

Er zijn twee verschillende soorten tandwielsystemen te vinden op het achterwiel: een freewheel en een cassette.



Een freewheel, ook wel bekend als vrijwiel, tref je meestal aan op stadsfietsen met 5/6/7 versnellingen. Dit systeem wordt als één geheel op het achterwiel geschroefd, vergelijkbaar met het aandraaien van een moer op een bout.

Een cassette daarentegen is gebruikelijk op duurdere fietsen, zoals mountainbikes, racefietsen en fietsen met 8 versnellingen of meer. Deze cassette is gemonteerd op een body die op het wiel is bevestigd. Op deze body monteert je afzonderlijke tandwielen van de cassette.



Bij het monteren van een cassette is het essentieel om over de juiste gereedschappen te beschikken. Elk merk heeft namelijk zijn eigen type body en cassette. Bijvoorbeeld, Shimano en Campagnolo cassettes zijn niet onderling uitwisselbaar. Zorg er daarom voor dat je het juiste type bestelt dat geschikt is voor jouw fiets.



Freewheel of cassette

Vervangen van de cassette of freewheel

Bij het monteren van een cassette is het essentieel om over de juiste gereedschappen te beschikken. Elk merk heeft namelijk zijn eigen type body en cassette. Bijvoorbeeld, Shimano en Campagnolo cassettes zijn niet onderling uitwisselbaar. Zorg er daarom voor dat je het juiste type bestelt dat geschikt is voor jouw fiets.

Filmpje: cassette of freewheel vervangen

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

https://youtu.be/tba9hll_png?si=TF9g1R1sWg99FEaQ



Het voorblad vervangen



Als je ondanks het vervangen van je ketting en cassette nog steeds problemen hebt met doorschieten, is het waarschijnlijk tijd om je voorblad te vernieuwen. Het voorblad heeft over het algemeen een langere levensduur dan een ketting of cassette, maar uiteindelijk moet ook deze vervangen worden.

Om het crankstel te vervangen, heb je een cranktrekker nodig. Nadat je het nieuwe crankstel hebt gemonteerd, hoef je alleen maar de bouten weer stevig aan te draaien.

Filmpje: cranktrekker gebruiken

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

<https://youtu.be/R5EMVxVX-BA?si=skzPGON339M2wqCm>





Het stuur

Durf je nog iets verder te gaan?



Dan checken we of er speling is op het balhoofd (verbinding van de stuurpen en de voorvork). Het principe is identiek. Hou beide remmen ingedrukt en duw je fiets voor- en achteruit. Heb je het gevoel dat er speling op het stuur zit? Ja? Dan zit je balhoofd te los. Afhankelijk van je type systeem volg je de stappen in de filmpjes hieronder.

Let erop dat je alles niet te goed aanspant. Liever te weinig en opnieuw dan dat je alles in één keer teveel aanspant en zo de lagers kapot drukt...

1 Balhoofd met coutermoer:

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

<https://www.youtube.com/watch?v=p5KaHp7x5e0>





Het stuur

Durf je nog iets verder te gaan?

2 Balhoofd met ahead

Dubbelklik op de link hieronder om te starten

https://www.youtube.com/watch?v=E6CJ5BRn_x8





Een laatste controle

Is dit allemaal goed gelukt?

Doe alvast ook een check up van de rest!

- Is je bekabeling ok? Nergens corrosie, roest?
- Geen slag in je wiel, zijn je spaken ok?
- Werkt je verlichting?
- Zijn alle boutjes nog aanwezig in je spatbord?
- Controleer je trapas op speling. Neem je pedaalarmen vast en duw deze voor- en achteruit. Is er speling? Tijd om je trapas te vervangen...
- Zit je fietsband met velg stevig op je fiets? Neem je band vast tussen duim en wijsvinger en wiebel deze van links naar rechts. Is er speling? Dan is er speling op de naaf. Geen nood dit kan verholpen worden. Dit vergt echter specifiek gereedschap..

Zijn al deze punten oké?

Dan zijn we terug vertrekkensklaar.

Geniet ervan.

