



---

## Pleje og vedligeholdelse af din cykel

Selvfølgelig er plejen af din cykel rigtig vigtig om foråret, efter vinteren, hvor kulde og frost og saltning af vejene bevirker, at salt og grus trænger ind overalt på cyklen.

Men pleje og den "lille vedligeholdelse" er også vigtig for din cykel på andre årstider. Med et bad og et lille eftersyn af gear, bremses, dæk, fælge, hjul, fittings, lejer, lås og lygte får du en meget nemmere kørsel - altid. Det behøver ikke at være en stor proces, for med en klud og en flaske olie kan du komme meget langt. Her får du nogle gode råd.

### Se cyklen an

Tag cyklen ud i haven sammen med en spand lunkent vand iblandet lidt universal-rengøringsmiddel. Medbring også en udtjent opvaskebørste, et par gamle klude og en flaske olie, som du kan købe hos cykelsmeden.

Start med at vaske cyklen og husk især fælge og reflekser, som kan blive meget beskidte - uanset årstid. Tør cyklen med en ren klud.

Hvis du har mulighed for det, tag kæden af og læg den i en plasticpose med rengøringsmiddel natten over. Når kæden næste morgen er funklende ren, skal den skylles grundigt i vand og tørres. Når du har sat kæden på igen, skal den have olie: En dråbe olie til hver rulle - hele vejen rundt. Så får du den optimale smøring og slipper for at få olie på bukserne.

Vil du ikke tage kæden af cyklen, kan du nøjes med at tørre den af med en tør klud og derefter give den olie.

### Tips og tricks til pleje af din cykel

🚲 Køb olie på flaske i stedet for på spray. Det holder meget længere, er mere miljøvenligt og samtidig slipper man for at få overskydende olie på tøjet eller på fælgen, hvilket nedsætter bremseevnen betydeligt.

🚲 Køb en kasse med latexhandsker på apoteket. Med to par handsker på hver hånd slipper du for beskidte fingre, når du skal pille ved kæde, lejer og skruer. Latexhandsker sidder tæt ind til fingrene og koster kun et par kroner stykket.

🚲 Olie flyder oven på vand. Husk derfor at tørre vandet af, før du giver din cykel olie.

🚲 Hver gang du vil stramme en skrue på cyklen, så lav det til en huskeregel altid at løsne skruen, før du begynder at stramme den. Så kommer du aldrig til at ødelægge gevindet eller dit værktøj ved at stramme for meget.

🚲 Er gummihåndtagene på styret løse, så tag dem af og rens dem. Sprøjt derefter lidt hårspray ind i dem. Det får dem til at sidde ekstra godt fast

🚲 Endelig er det godt at huske, at når du holder dine dæk godt pumpet, får du både en meget nemmere og en meget mere behagelig kørsel.

🚲 Har du ikke tålmodighed, tid eller lyst til at se din cykel efter i sømmene, så lad cykelsmeden gøre det.

---

I ønskes alle God Arbejdslyst - og Gode Ture

