



Quelle: www.freepic.com



Frühjahrs-Check im Fahrradschuppen

Es wird wieder wärmer und trockener, darum holen viele ihr Fahrrad aus dem Keller oder Fahrradschuppen. Doch gerade wenn das **Fahrrad länger nicht genutzt** wurde, ist es ratsam das Fahrrad einer **gründlichen Sichtprüfung** und vor allem einer **Funktionsprüfung** zu unterziehen. Oftmals steht das Rad ein halbes Jahr oder länger im feuchten Kellerraum oder Schuppen. Gerade die Feuchtigkeit setzt stark beanspruchten Teilen, wie der Fahrradkette, zu.

Generell sollte ein Fahrrad – bevor es über die kalten Monate eingemottet wird – gereinigt und gepflegt werden. Wenn man diesen Ratschlag befolgt, kann man sich den Fahrrad-Check zum Frühjahr hin sparen, da die Arbeiten ja schon beim Einkellern erledigt wurden.

Sollte diese nicht geschehen sein, muss ein Frühjahrs-Check her. Dieser kann in einem Fahrradgeschäft gemacht werden, oder auch zu Hause.

Bevor man mit dem Check beginnt, sollte das Fahrrad zunächst gesäubert werden und dann an einem geeigneten Arbeitsplatz kopfüber auf den Lenker und den Sattel gestellt werden. Nun können folgende Punkte der Check-Liste abgearbeitet werden:

1. **Felgen:** Dafür beide Räder andrehen und sicherstellen, dass sie ohne anzustoßen und gleichmäßig laufen.
2. **Reifen:** Das Profil der Reifen darf nicht abgefahren sein und es sollten auch keine Risse oder spröde Stellen im Material zu sehen sein. Anderenfalls muss der Mantel gewechselt werden. Luft nachpumpen nicht vergessen!

3. **Bremsen:** Auf Bremsbelägen ist eine Markierung zu finden, die erkennen lässt, ob die Beläge zu sehr verschlissen sind.
4. **Licht:** Sollte das Licht nicht funktionieren, kann dies an einer defekten Glühbirne liegen oder der Stromfluss ist gestört. Eine Birne ist schnell gewechselt und das Kabel kann nur an zwei Stellen nicht richtig angeschlossen sein. Ansonsten ist es gerissen.
5. **Reflektoren:** Prüfen, ob noch alle Reflektoren vorhanden und in Takt sind.
6. **Ketten & Schaltung:** Eine Kettenschaltung muss stets sauber gehalten werden. Dafür reinigt man die Kette am besten mit alten Lumpen und Bürsten von überschüssigem Fett und darin gelöstem Schmutz. (Achtung! Diese Flecken bleiben sowohl in Bürsten als auch Stoffen für immer.) Danach muss die Kette erneut gefettet werden.
7. **Sattel & Lenker:** Wenn Sie vor dem Rad stehen, können Sie leicht überprüfen ob der Lenker zum Vorderrad gut ausgerichtet ist. Der Sattel sollte waagrecht montiert sein.
8. **Schrauben:** Abschließend sollten grundsätzlich alle Schrauben auf ihre Festigkeit kontrolliert werden. Schrauben, die sich nicht mehr lösen lassen, können mit Kriechfett behandelt werden.

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218
E-Mail: bgm@cww-paderborn.de

Christina Wirz
T 05251-2889-219

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn