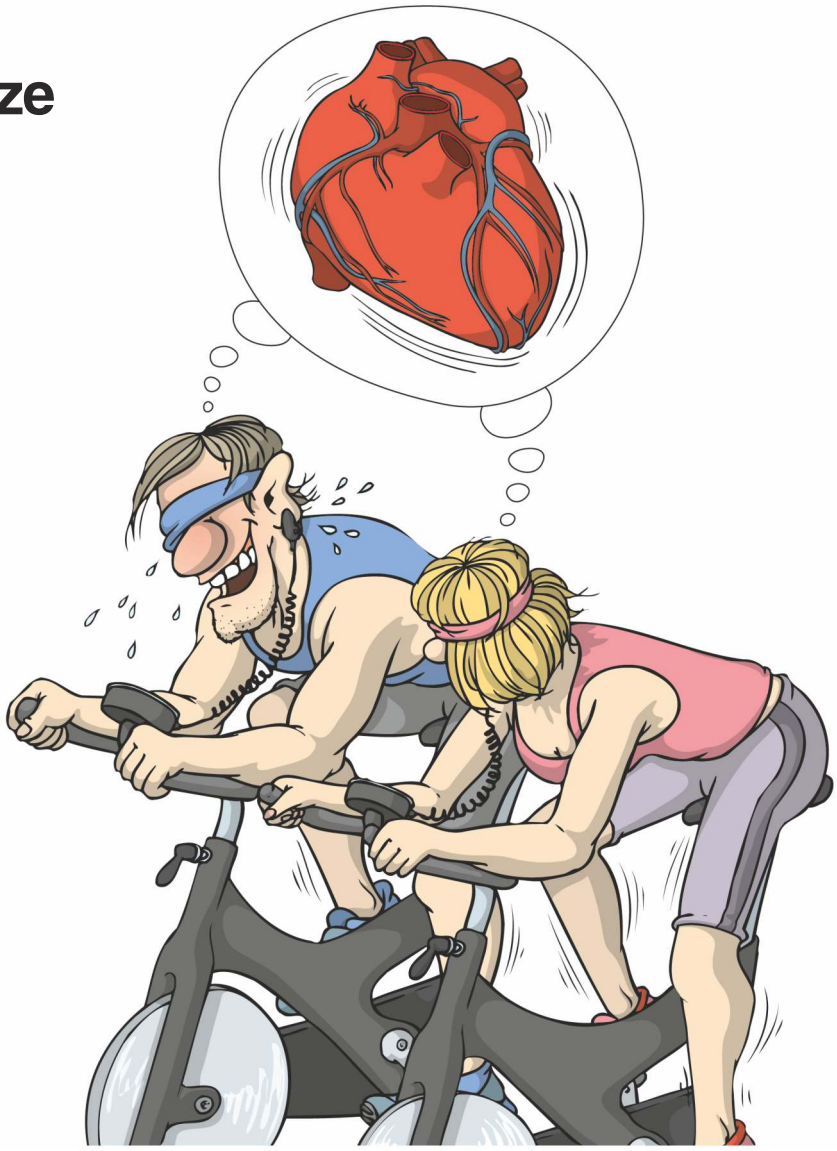
alpenverein
austria

Bezpiecznie w góry na rowerze

Kolarstwo górskie, jako sport uprawiany w kontakcie z przyrodą, sprzyja zdrowiu, pozwala cieszyć się życiem i doborowym towarzystwem. Przedstawione poniżej porady mają za zadanie sprawić, by jazda rowerem po górach była bezpieczna, przyjazna dla środowiska i nie powodowała konfliktów.

1 Zdrowo na rowerze

Kolarstwo górskie jest sportem wydolnościowym. Obciążenie serca i układu krążenia wymaga dobrego stanu zdrowia i realistycznej oceny własnych możliwości. Nie spiesz się i stopniowo zwiększaj intensywność i długość wycieczek rowerowych. Niewłaściwe rozłożenie sił i wysiłku podnosi ryzyko wypadku i obniża przyjemność z jazdy na rowerze górskim. W przypadku słabej kondycji, a także po przebyciu choroby i w starszym wieku, dobrze jest udać się z wizytą do lekarza sportowego, który pomoże oszacować indywidualne granice dopuszczalnych obciążeń organizmu. Pamiętaj: Dobry poziom wytrenowania, wynikający z regularnego uprawiania sportów siłowych i wydolnościowych, znacznie zwiększa też przyjemność z aktywności górskiej!



2 Starannie zaplanuj trasę

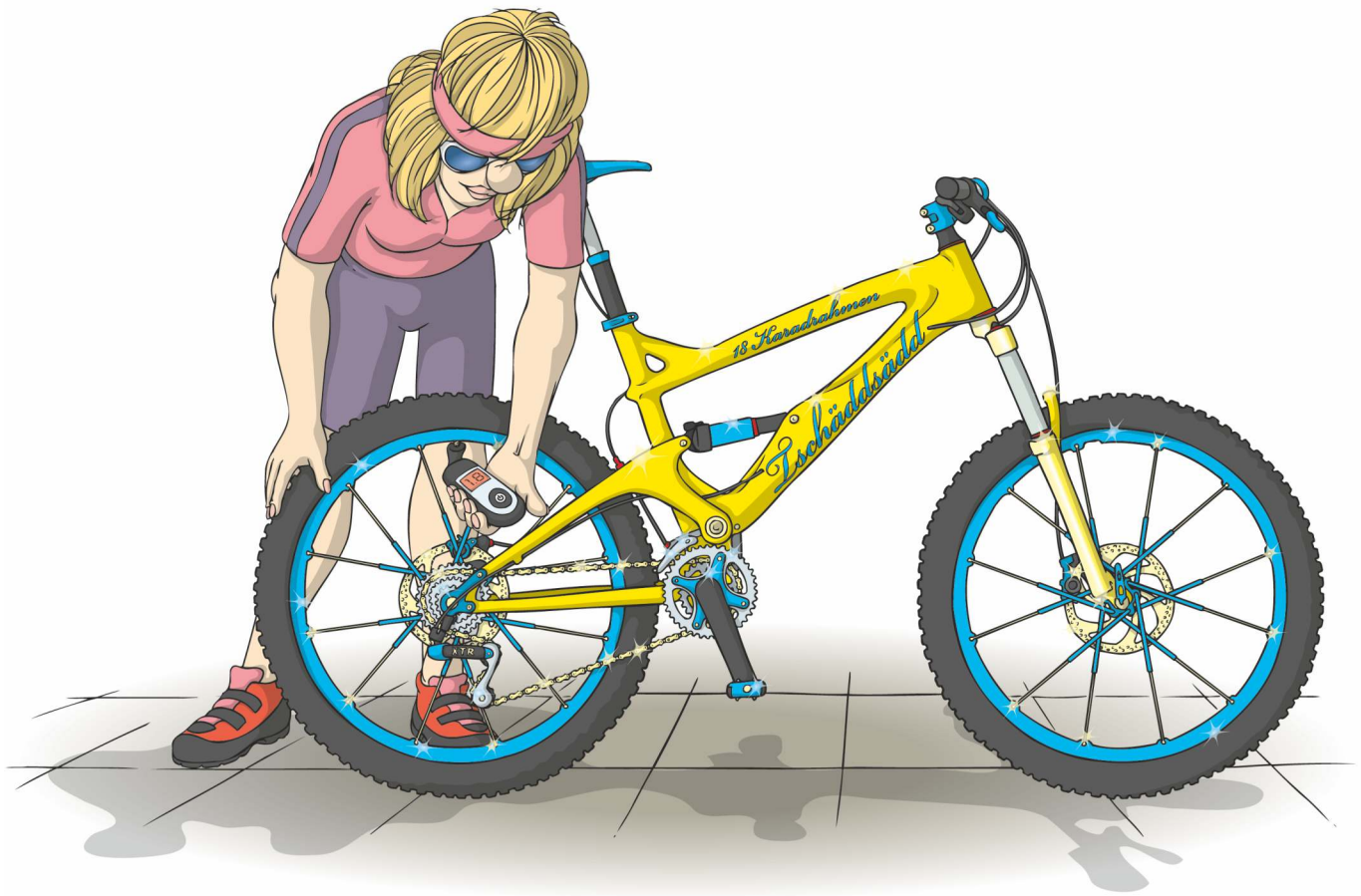
Cennym źródłem informacji przy planowaniu odpowiadającej twoim umiejętnościom i kondycji wycieczki rowerowej, jest literatura fachowa, mapy, Internet oraz porady ekspertów. Zawsze dostosuj plany do możliwości grupy, zapowiadanej pogody i panujących warunków. Uwaga: Gdy jesteś sam, nawet drobne nieprzewidziane sytuacje mogą doprowadzić do poważnych problemów. Baczną uwagę zwróć na prognozę pogody, ponieważ deszcz i chłód, ale również upał zwiększają ryzyko wypadku. Nie ma ujednoliconej skali trudności górskich tras rowerowych, dlatego w nieznanym terenie zacznij od łagodniejszych wyzwań, tak aby dysponować zapasem sił i umiejętności, w razie gdyby trudności okazały się wyższe niż się spodziewałeś. Podczas wycieczki w grupie, wszyscy rowerzyści muszą być w stanie kondycyjnie i technicznie sprostać trudnościom trasy, tak aby nikogo one nie przerosły.

3 Jedź tylko po nadających się do tego trasach

Nie jeźdź po łąkach, ponieważ powoduje to przyspieszoną erozję. Używaj jedynie nadających się do kolarstwa górskiego dróg i ścieżek. Respektuj miejscowe reguły i ograniczenia ruchu, aby uniknąć konfliktów z właścicielami gruntów i innymi turystami. Skróty i jazda poza drogą są niedopuszczanle i absolutnie nie są „cool", ponieważ prowadzą do zniszczenia przyrody, czyli naszego pola działania.

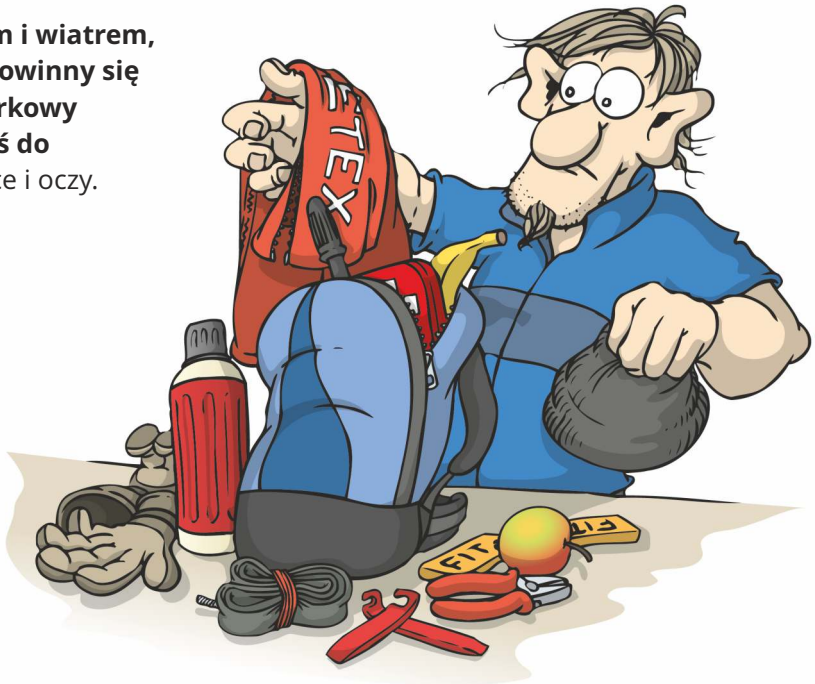
4 Sprawdź swój rower

Przed każdą jazdą skontroluj hamulce, ciśnienie powietrza w kołach, mocowanie kół i przerzutki. Nienaganny stan roweru gwarantuje coroczny przegląd techniczny w fachowym serwisie. Zadbaj o zdrową pozycję podczas jazdy. Niektóre elementy roweru, zwłaszcza hamulce i amortyzatory, są skomplikowanymi mechanizmami, przy których lepiej nie majstrować samodzielnie. Przed większą wyprawą warto oddać rower do serwisu.



5 Odpowiednie wyposażenie

Odzież chroniąca przed utratą ciepła, deszczem i wiatrem, a także zestaw naprawczy i apteczka zawsze powinny się znaleźć w plecaku, tak samo jak telefon komórkowy (europejski numer alarmowy 112), latarka i coś do zjedzenia i picia. Rękawiczki i okulary chronią ręce i oczy. Mapa lub GPS bardzo ułatwiają orientację.



6 Zawsze zakładaj kask

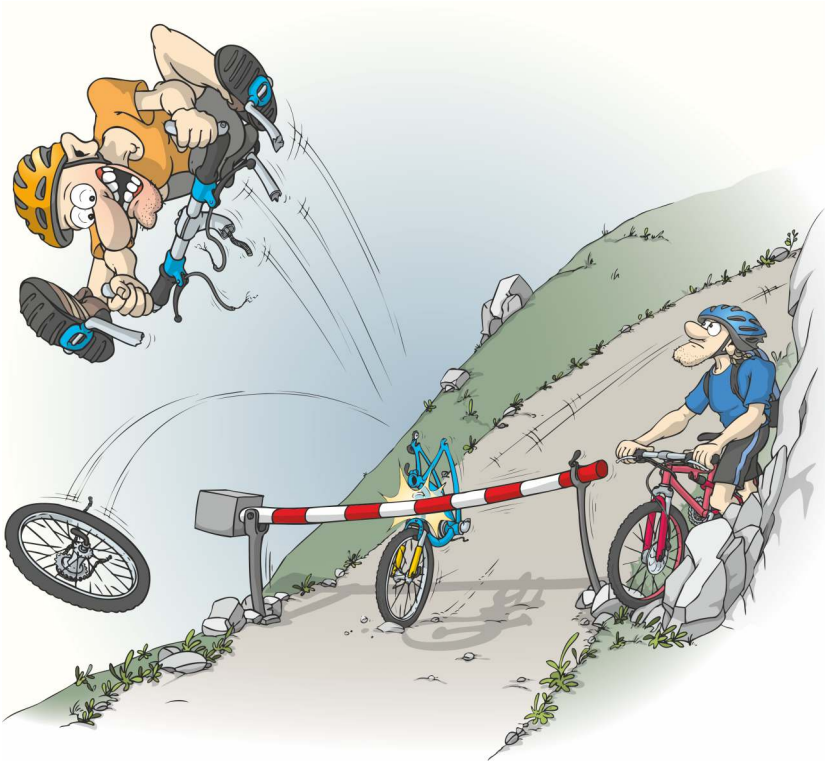
Pod górkę czy z górki, zawsze jedź w kasku! W razie wywrotki lub kolizji, kask może uchronić przed urazami głowy, lub wręcz uratować życie. Zwróć uwagę na dobre dopasowanie kasku i przed każdą jazdą sprawdź czy jest zapięty. W nowoczesne plecaki rowerowe na ogół są wbudowane ochraniacze grzbietu, które zapobiegają urazom kręgosłupa. Na trudne trasy warto założyć też ochraniacze kolan i łokci. Pamiętaj, że po leśnych drogach jeździsz często szybciej niż samochodem – ale bez pasów bezpieczeństwa i poduszki powietrznej!

7 Piesi mają pierwszeństwo

Miej wzgląd na pieszych turystów. Odpowiednio wcześnie zwolnij i daj znać że nadjeżdżasz. Jeśli trzeba, zatrzymaj się. Przyjacielskie „Cześć" wspomaga akceptację. Podróżuj w małej grupie i unikaj bardzo uczęszczanych szlaków. Traktuj innych uprzejmie i z szacunkiem. Krótka informacja ilu rowerzystów jedzie jeszcze za tobą i zwykłe „Dzięki" wywiera szczególnie dobry wpływ na twoją karmę.

8 Panuj nad prędkością

Zawsze dostosuj prędkość jazdy do sytuacji. Jedź uważnie i bądź gotów do hamowania, ponieważ w każdej chwili może się przed tobą pojawić nieoczekiwana przeszkoda. Technikę jazdy i hamowania możesz opanować na kursach kolarstwa górskiego. Piesi i zwierzęta przemieszczają się wolniej od ciebie, jedź więc tak, aby zawsze być dla nich widocznym. Pamiętaj, że na luźnej żwirowej nawierzchni droga hamowania jest dłuższa, a samo hamowanie trudniejsze niż się wydaje.



9 Nie pozostawiaj śladów

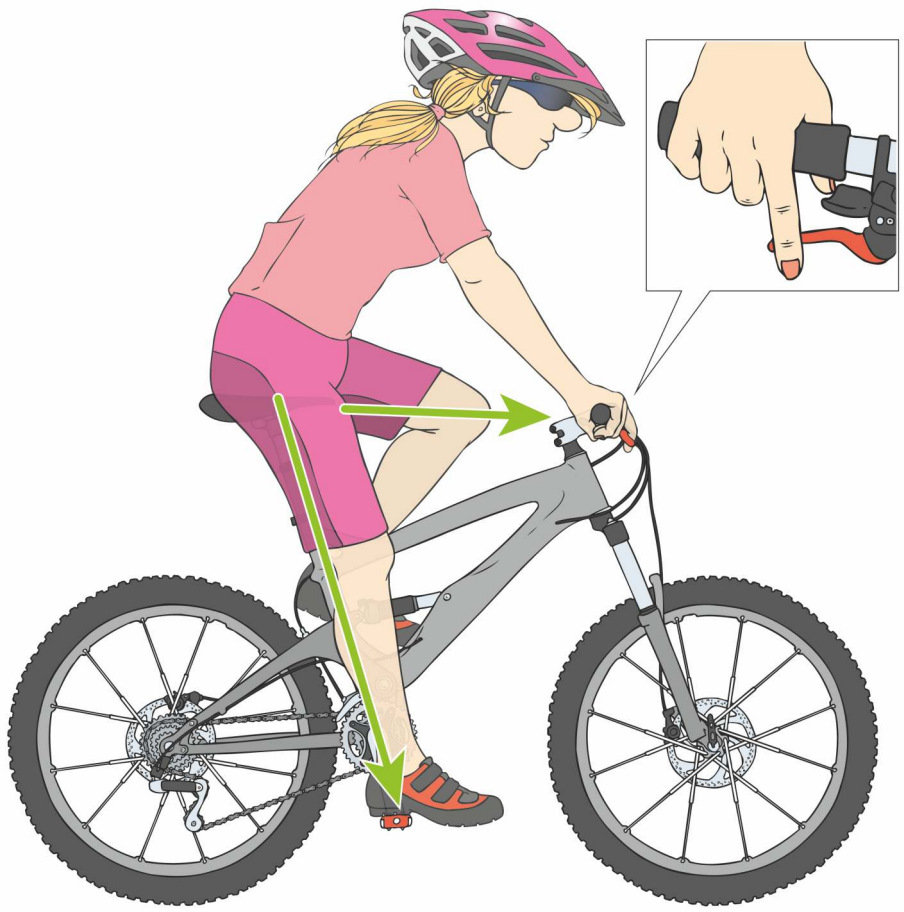
Hamując w kontrolowany sposób, tak aby nie zrywać przyczepności, chronisz drogi i ścieżki, a także nie przyczyniasz się do erozji gruntu. Zabierz ze sobą śmieci i nie hałasuj. Hamowanie z wyczuciem ma pozytywny wpływ również na twoje bezpieczeństwo. Prawidłowej techniki jazdy i hamowania możesz się nauczyć na kursach kolarstwa górskiego. To że zabieramy ze sobą własne śmieci jest oczywiste. Zwiezienie w dolinę śmieci pozostawionych przez innych, jest zachowaniem godnym naśladowania.

10 Licz się ze zwierzętami

Zmierzch to pora, w której dzikie zwierzęta wychodzą na żer. Aby im nie przeszkadzać w posiłku, podróżuj za dnia. Do zwierząt zbliżaj się w tempie piechura. Jeśli przejeżdżasz przez pastwiska, zamykaj za sobą bramy w ogradzających je płotach. Przy zwierzętach unikaj szybkich i gwałtownych ruchów. W lesie zachowuj się spokojnie i nie rób niepotrzebnego hałasu.

Mały poradnik

By wycieczka rowerowa była udana, będziesz potrzebować, oprócz odpowiedniego wyposażenia, również dopasowanego do ciebie roweru. Przemierzając góry na rowerze, znajdujesz się z dala od cywilizacji - o to przecież w tym chodzi. W razie awarii powinieneś więc dysponować umiejętnościami, które pozwolą przywrócić twój rower do działania.



Wszystko jest kwestią dopasowania

Jeśli siedzisz na rowerze w prawidłowej pozycji, to jazda sprawia radość. Ten, kogo nieustannie boli krzyż, kto wieczorem wraca do domu z bólem karku lub komu nieustannie drętwieją kończyny, musi przemyśleć swoją pozycję na rowerze.

Wysokość siodełka i odległość od kierownicy

- Siodełko ustawione jest na idealnej wysokości, gdy siedząc na nim w pozycji wyprostowanej, z piętą opartą na pedale, którego korba ustawiona jest na przedłużeniu rury podsiodłowej, masz nogę wyprostowaną w kolanie.
- Odległość od kierownicy zależy od pozycji siodełka i długości wspornika kierownicy i może być regulowana przez zmianę tych dwóch elementów. Odstęp od siodełka do wspornika powinien być równy mniej więcej długości przedramienia.

Kierownica, manetki i klamki

Klamki hamulców powinny być ustawione tak, aby nowoczesny hamulec tarczowy dało się obsługiwać palcem wskazującym – jeden palec spoczywa na hamulcu, pozostałe cztery obejmują uchwyt kierownicy. Przedramię, nadgarstek, grzbiet dłoni i palec na hamulcu powinny być przy tym ustawione w jednej linii.

Typowe dolegliwości wynikające z niewłaściwej pozycji

Drętwienie palców stóp: Czy buty nie są zbyt mocno zapięte? Czy bloki SPD ustawione są we właściwym miejscu pod podeszwą?
Kolana: Czy siodełko jest ustawione na odpowiedniej wysokości? Czy bloki SPD ustawione są we właściwym miejscu pod podeszwą?
Siedzenie: Czy wysokość i nachylenie siodełka są właściwe?
Grzbiet i ramiona: Czy plecak jest dobrze dopasowany? Czy ciężar nie spoczywa na ramionach, zamiast na pasie biodrowym? Czy ręce nie są maksymalnie wyprostowane? Czy nie jeździsz z kręgosłupem wygiętym ku przodowi?
Dłonie i nadgarstki: Czy klamki hamulców są ustawione pod właściwym kątem? Czy ręce nie są wygięte w nadgarstkach? Czy nosisz obrączkę lub pierścionek?
Głowa: Czy twój kask nie jest za mocno zapięty?

Kontrola wyposażenia

Odpowiednie wyposażenie jest bardzo ważne, zawłaszcza na dłuższych trasach.

Komunikacja, nawigacja i pierwsza pomoc

- Czy masz telefon komórkowy? Oznacz skrótem ICE (in case of emergency) kontakt do osoby, którą należy poinformować w razie wypadku.
- Czy masz mapę, wysokościomierz, kompas, GPS i czołówkę?
- Czy masz ze sobą apteczkę i płachtę biwakową? Drobne skaleczenia możesz od razu opatrzyć. Płachta biwakowa skutecznie chroni ofiarę wypadku przed wychłodzeniem.

Sprzęt ochronny i prowiant

- Czy masz odpowiednie ubranie? Czy założyłeś rękawiczki i okulary? Czy zapiąłeś kask?
- Nie zapomnij o kremie przeciwsłonecznym i sztyfcie do warg!
- Czy masz przy sobie wystarczającą ilość jedzenia i picia, a także gotówki na nieprzewidziane sytuacje?

Zestaw naprawczy

- Pompka do opon i do amortyzatora (w przypadku rowerów amortyzowanych).
- Zapasowa dętka i łatki. Upewnij się czy wentyl pasuje do otworu w feldze, oraz czy klej do łatek się nadaje.
- Klucze do wszystkich śrub, śrubokręt krzyżakowy do przerzutki, klucze imbusowe i torx, rozkuwacz do łańcucha, zapinka i sworznie do łańcucha (do łańcucha 9, 10 lub 11-rzędowego), zapasowe okładziny hamulcowe, opaska kablowa (trytrytka) i „srebrna taśma”.

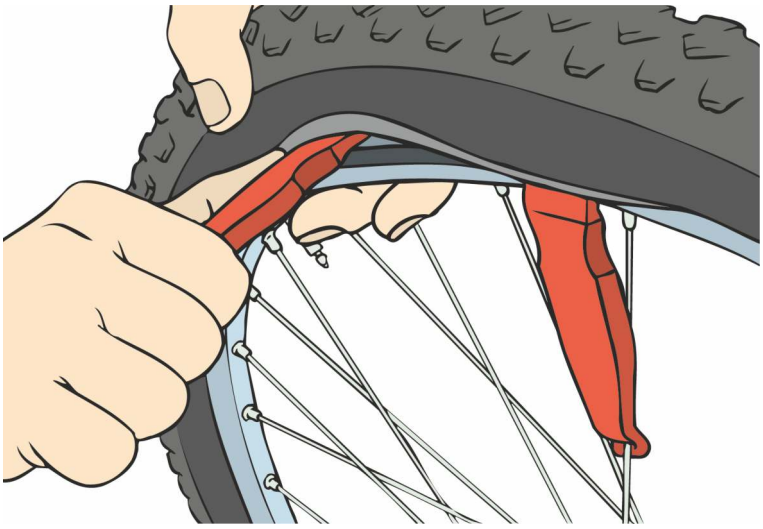
Przegląd roweru

Przed wyruszeniem w drogę sprawdź, czy twój rower jest sprawny.

Hamulce

Sprawdź czy oba hamulce funkcjonują bez zarzutu. Pchając rower obok siebie naciśnij najpierw jedną, a potem drugą klamkę hamulca.

- Czy hamulec blokuje koło?
- Czy ciśnienie w układzie hamulcowym jest w porządku? Klamka powinna stawiać opór w 2/3 zakresu ruchu.



Stery, kierownica, siodełko

- Czy w łożysku sterów nie ma luzu? Czy nie wyczuwasz luzów przy kierownicy lub wsporniku?
- Czy kierownica jest mocno połączona ze wspornikiem i rurą sterową? Aby to sprawdzić ściśnij przednie koło pomiędzy nogami i spróbuj poruszać kierownicą.
- Czy siodełko jest pewnie zamocowane? Sprawdź czy siodełko się nie porusza i czy hydrauliczna sztyca dobrze działa.

Przerzutka

- Czy przerzutka działa? Sprawdź czy wszystkie biegi lekko „wchodzą". Oczyść przerzutkę, a jeśli trzeba, delikatnie napnij linkę za pomocą śruby regulacyjnej przy manetce

Opony, felgi, piasty

- Czy ciśnienie w oponach jest w porządku? Jeśli powietrze powoli uchodzi, lepiej od razu wymienić dętkę.
- Czy felgi są w dobrym stanie? Czy felga kręci się równo, czy może ma „bicie"? Jeśli tak, trzeba będzie koło wycentrować lub umówić się na wizytę w warsztacie – nie jest to jednak przeszkodą w wyjeździe.
- Czy piasty nie mają luzu? Chwyć mocno ramę roweru jedną ręką, a drugą spróbuj poruszać kołem w płaszczyźnie prostopadłej do ramy.

Awaria. I co teraz?

Ogólnie rzecz biorąc, rób przy rowerze tylko to, na czym się znasz. Regularne odstawianie roweru do fachowego serwisu oszczędza i czas i nerwy.

Guma (uszkodzenie dętki)

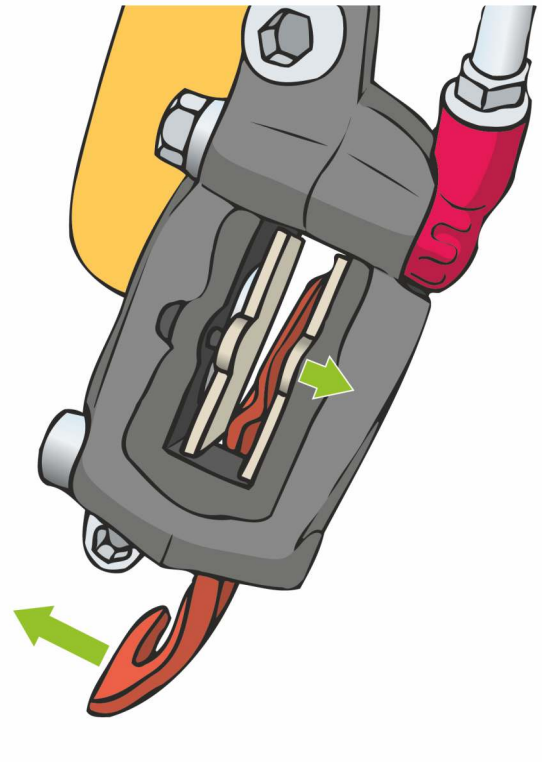
- wymień dętkę lub naklej łatkę na uszkodzone miejsce.
  Uwaga: Poszukaj przyczyny uszkodzenia na feldze lub w oponie (zadziory, ciernie, ...).
- Nie masz ze sobą zapasowej dętki ani łatek?
  1) Zawiąż dętkę możliwie blisko uszkodzonego miejsca.
  2) Wypchaj w tym miejscu oponę skarpetkami, trawą, liśćmi itp.

Rozcięcie lub pęknięcie opony

Zaklej uszkodzoną oponę od wewnętrznej strony kilkoma warstwami srebrnej taśmy, lub zakryj dziurę kawałkiem tektury lub plastiku (np. z butelki PET), albo czymś innym.

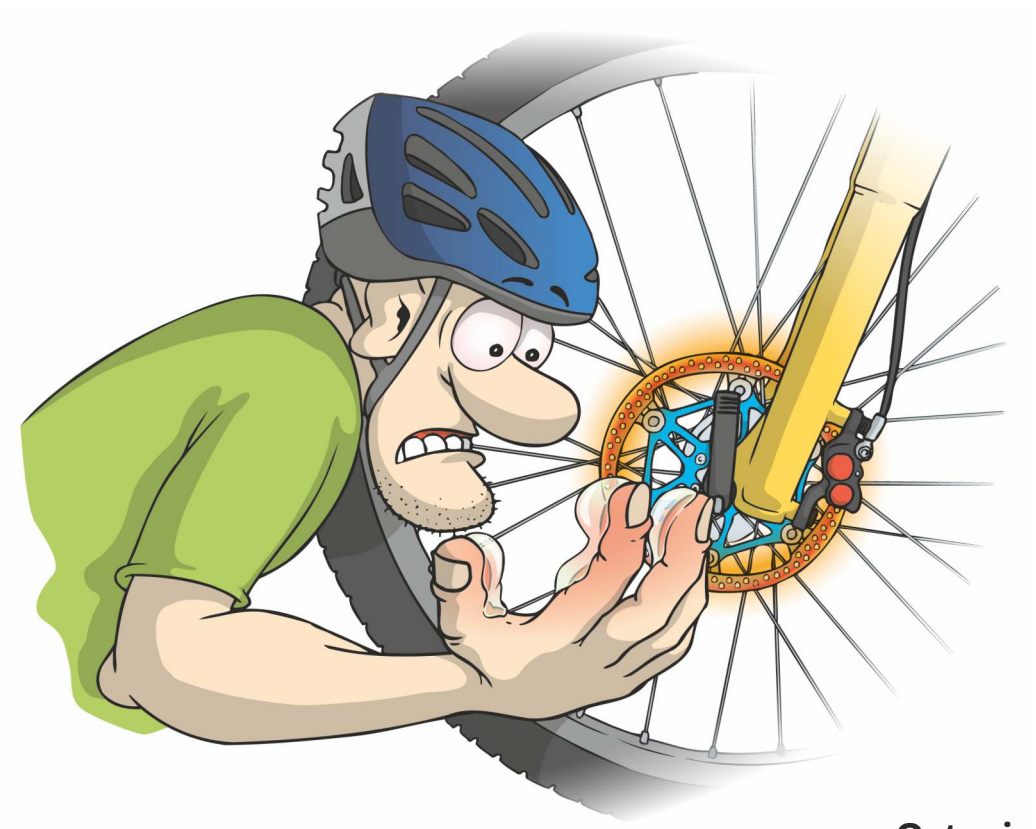
Pęknięta szprycha

Zapleć pękniętą szprychę za którąś z sąsiednich i umocuj srebrną taśmą lub opaską kablową. Oczywiście po powrocie natychmiast wymień szprychę na nową.



Hamulce hydrauliczne

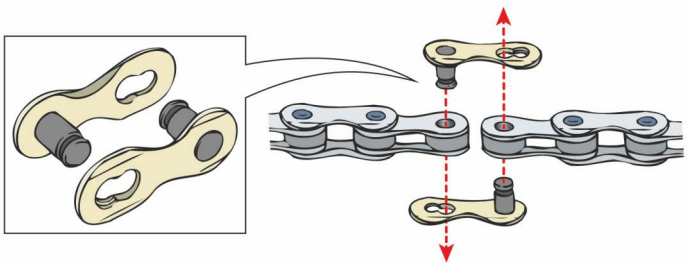
- Tarcza hamulca piszczy → wycentruj zacisk hamulcowy.
  1) Poluzuj śruby mocujące zacisk (nie odkręcaj ich całkiem) i szarpnięciem obruszaj zacisk.
  2) Zakręć kołem i zaciśnij klamkę hamulca.
  3) Trzymając mocno zaciśnięty hamulec (tu dobrze mieć pomocnika), dokręć śruby mocujące – gotowe.
- Metaliczny dźwięk podczas hamowania → wymień okładziny hamulcowe. Załóż rękawiczki, ponieważ przy tej czynności można się poparzyć.
  1) Zdemontuj koło. Na razie zostaw okładziny hamulcowe w spokoju!
  2) Za pomocą płaskiego przedmiotu (śrubokręta, klucza itp.) ostrożnie rozepchnij okładziny na boki – tłoczki hamulca zostaną przy tym cofnięte do obudowy.
  3) Usuń zawleczkę (jeśli jest) i wykręć śruby łączące obie części zacisku.
  4) Teraz możesz wymienić okładziny na nowe, ponownie połączyć obie części zacisku śrubami i zabezpieczyć zawleczką
  5) Zamontuj koło. Jeśli zacisk nie łapie tarczy od razu, to „popompuj" trochę klamką hamulca.
  6) Kilkakrotnie ostro zahamuj by przeszlifować nowe okładziny - gotowe!

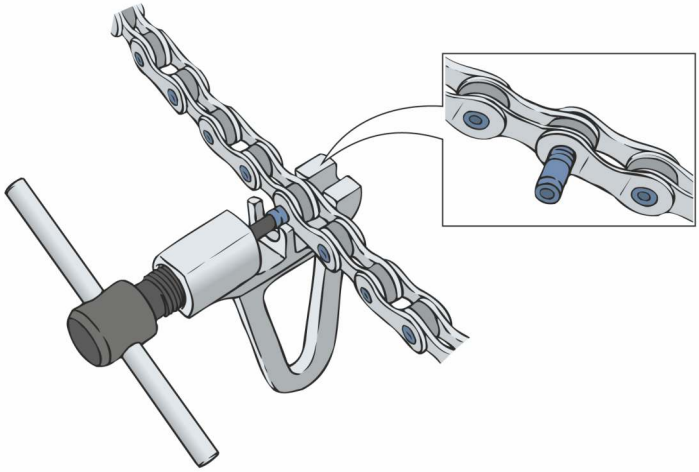


Ostrożnie, tarcze hamulców mogą być bardzo gorące!

Zerwanie łańcucha

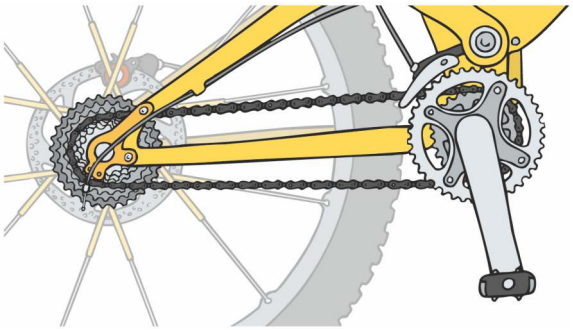
- Za pomocą rozkuwacza usuń uszkodzone ogniwo. Upewnij się, czy łańcuch prawidłowo przebiega przez wszystkie części układu napędowego i połącz jego końce zapinką do łańcucha. Jeśli nie dysponujesz zapinką, musisz połączyć końce łańcucha za pomocą specjalnego zapasowego sworznia.
- Jeśli nie masz ani zapinki, ani zapasowego sworznia, możesz do połączenia końców łańcucha użyć oryginalnego sworznia. W takim przypadku pamiętaj jednak, że przy rozkuwaniu nie wolno wyciskać go całkowicie z ogniwa. Usuń uszkodzony element, obróć rozkuwacz o 180° i z drugiej strony skróconego łańcucha wciśnij sworzeń z powrotem na miejsce.





Uszkodzenie przerzutki

Zdemontuj przerzutkę, rozkuj łańcuch i wyciągnij go z mechanizmu przerzutki. Ułóż łańcuch na środkowych zębatkach z przodu i z tyłu, odpowiednio go skróć (żeby był lekko napięty) i zepnij go ponownie.
Uwaga: W rowerach z tylnym amortyzatorem tak napięty łańcuch może się okazać przy ruchach zawieszenia zbyt krótki (zablokuj amortyzator lub zwiększ w nim ciśnienie powietrza).



Impressum: tekst, tlumaczenie oraz interpretacja: Michał Dryla, Tomasz Kliś, Jan Krzysztof, ilustracje: Georg Sojer