

**PROF OF NIET,
WE DELEN
DEZELFDE PASSIE!**

Checklist materiaal



Bij een training dient veiligheid voorop te staan. Om een training veilig uit te kunnen voeren, moet je als trainer niet alleen na te denken over de manier waarop je de training organiseert, maar moet je ook toezien op de materialen die de sporters gebruiken. Goed onderhouden materiaal vermindert de kans op materiaaldefecten en hierdoor ontstane gevaarlijke situaties. Bovendien draagt goed onderhouden materiaal bij aan het fietsplezier. Ook een correct afgestelde fiets draagt hieraan bij. Informatie over het afstellen van de fiets vind je op het Kennisplatform onder het kopje 'fietsafstelling'.

In dit document vind je een korte checklist die de belangrijkste punten van onderhoud van de fiets en overig materiaal bij langsloopt. Voer de check als het mogelijk is voor elke training uit; doe dit in elk geval altijd bij sporters die voor het eerst komen meetrainen.

De fiets

Frame en vork

- Het frame en de voorvork zijn niet gebogen of beschadigd. Als er wel een duidelijke zichtbare beschadiging te zien zijn, moet de fiets niet gebruikt worden. Een beschadiging kan immers duiden op een scheur of breuk in het materiaal;

Remmen

- Zowel de voor- als achterrem zijn goed bevestigd;
- De remmen zijn goed afgesteld; ze staan niet te strak en niet te los. Als er vol geremd wordt, moet de remhendel ongeveer halverwege ingeknepen zijn;
- De remblokjes zijn niet te ver afgesleten en er is tenminste 1 millimeter ruimte tussen de remblokjes en de velg;
- Schijfremmen of cantilever-remmen zijn goed bevestigd;
- In het geval van cantilever-remmen of V-brakes (vaak gebruikt in de cross), kijk of de kabels niet gerafeld zijn en de kabeleinden afgedekt/beschermd zijn;
- Ga in het geval van schijfremmen na of de leidingen in een goede staat zijn en op een goede manier bevestigd zijn en of er geen vloeistof lekt. De schijven dienen in goede staat te zijn en moeten correct bevestigd zijn aan de naaf.

Balhoofdstel

- Kijk of er speling op het balhoofdstel zit door de voorrem in te knijpen en vast te stellen of er nog beweging zit in het balhoofdstel wanneer je druk uitoefent op het stuur. Wanneer er nog beweging mogelijk is, zit er speling op het balhoofdstel;
- Kijk of het balhoofdstel goed is aangedraaid door het voorwiel van de grond te tillen en het stuur een duwtje te geven. Wanneer het stuur niet draait, zit het balhoofd te strak. Draait het stuur te makkelijk, dan kan het zijn dat het balhoofd te los zit.

Banden

- Ga na of de bandenspanning goed is. De correcte bandenspanning is afhankelijk van weersomstandigheden, voorkeur van de sporter en trainingsomgeving. Op de band zelf staat ook aangegeven wat de aangeraden bandenspanning is;
- Banden hebben geen scheuren, gaten en zijn niet te ver afgesleten;
- Het ventiel is recht en de band is goed om de velg bevestigd.

Wielen

- De wielen zitten goed in het frame en lopen niet aan bij de rem of tegen een deel van het frame;
- De wielen zijn recht, hebben geen slagen en draaien soepel;
- Ga na of er speling op een wiel zit door het wiel vast te pakken en van links naar rechts te bewegen. Wanneer dit kan en het wiel zit goed vast, is er sprake van speling;
- De velg is niet te ver uitgesleten (dit is na te gaan door de velg aan beide kanten tussen de vingers te nemen en te voelen of de velg niet hol is) en er zitten geen scheuren in;
- Ga met je hand over de spaken om na te gaan of er geen spaken loszitten;
- Voel of de snelspanners goed vastzitten. Sluit de snelspanner langs het frame, zodat er geen wiel achter kan blijven hangen.

Zadel en zadelpen

- Ga na of zowel zadel als zadelpen goed vast zitten. Doe dit door kracht uit te oefenen, maar gebruik hiervoor niet extreem veel kracht;
- Kijk of het zadel recht staat;
- Besteed aandacht aan de hoogte van het zadel. Een niet goed afgesteld zadel kan leiden tot blessures.

Stuur en stuurpen

- Zowel stuur als stuurpen dienen niet beschadigd of verbogen te zijn;
- Kijk of het stuur recht staat in verhouding tot het voorwiel;
- Ga na of het stuurlint goed is gemonteerd en de uiteinden van het stuur zijn afgedekt met stuurdoppen;
- Kijk of de stuurpen recht staat in verhouding tot de bovenbuis;
- Ga na of de stuurpen goed vast zit.

Pedalen, crankstel en trapas

- Ga na of de pedalen vrij draaien, onbeschadigd zijn, of er geen speling op zit en of het kliksysteem goed afgesteld is;
- Kijk of het crankstel goed vastzit en er geen grove beschadigingen op zitten;
- Check of er geen speling zit in de trapas. Dit doe je door een crank vast te houden en de andere proberen te bewegen; dit zou niet moeten lukken.

Voorbladen

- De voorbladen zijn recht, hebben geen deuken en zitten stevig vast aan de cranks met alle bouten;
- De tanden zijn niet te ver afgesleten.

Cassette en ketting

- Ga na of de cassettes goed zijn vastgezet en de cassettes niet te erg versleten zijn;
- Bedenk of het gestoken verzet passend is voor de omgeving waarin gefietst wordt;
- Kijk of de ketting schoon en goed gesmeerd is;
- Alle schakels van de ketting moeten ongeschonden zijn.

Shifters

- De shifters zijn goed bevestigd;
- Het schakelen verloopt soepel en zonder te veel druk te hoeven uitoefenen op de hendels;
- De versnelling is goed afgesteld en de kabels zijn niet gerafeld of oud.

Voorderailleur

- De derailleur is correct gemonteerd en de derailleurkooi is niet verbogen;
- De derailleur beweegt soepel;
- De kabels zijn niet gerafeld en de kabeleinden zijn afgedekt.

Achterderailleur:

- De achterpad is niet verbogen;
- De derailleur is goed bevestigd en beweegt soepel;
- De derailleur is goed afgesteld; de ketting valt niet aan de kant van de ketting of aan de kant van het wiel van de cassettes af;
- Ga na of de derailleurwielletjes niet te ver zijn afgesleten;
- De kabels zijn niet gerafeld en de kabeleinden zijn afgedekt.

Overig:

- Ga na of de bidonhouders goed vastzitten en niet gebroken of gescheurd zijn;
- Indien een pomp, spatbord of zadeltasje is bevestigd, ga dan na of deze goed zijn vastgemaakt.

Helm

Een helm dient het CE-keurmerk te hebben en onder het BS EN 1078:1997 (in Europa) of SNELL B95 (in Amerika) reglement te vallen. Als een helm het CE-keurmerk heeft, is het keurmerk op de helm te lezen. Dit staat op de binnenzijde van de helm aangegeven in het materiaal van de helm zelf of op een sticker.

Voor alle helmen geldt dat het van belang is dat ze goed passen en daarnaast ook licht zijn, comfortabel zitten en geventileerd zijn. Wanneer een helm goed zit, zit de helm stevig maar niet oncomfortabel en beweegt de helm niet los op het hoofd. Het bandje om de kin moet zo vast zitten dat het de renner niet hindert, maar wel in geval van een valpartij de helm op het hoofd houdt. Het is belangrijk om voor de training/wedstrijd de helm te controleren op beschadigingen en na te gaan of deze goed gedragen wordt.

Voor verschillende disciplines zijn ook verschillende helmen beschikbaar.

Open-face helmen

Een zogenoemde open-face helm is de mees gebruikte soort helm. Naast de traditionele versie is er ook een soort open-face helm die gemaakt is voor skaters. Het grootste verschil is dat de laatstgenoemde niet in grootte verstelbaar is en er geen ventilatiegaten inzitten.

De voorste bandjes moeten zo verticaal mogelijk worden gehouden en het achterste bandje dient hier vlak onder de oren samengevoegd te worden met het voorste bandje. Wanneer de sporter zijn/haar hoofd beweegt, mag de helm niet verschuiven.

Full-face helmen

Full-face helmen worden vooral gebruikt in de mountainbikediscipline (Downhill en Fourcross) en BMX. Deze full-face helmen kunnen niet in grootte aangepast worden zoals open-face helmen. Hierdoor is het extra van belang om goed te letten op of de helm past of niet; te grote helmen kunnen dus in geen geval worden gebruikt.

Let bij het opzetten van de helm extra goed op hoe de helm zit. Wanneer het hoofd bewogen wordt, mag er maar weinig beweging in de helm zitten. De kinbeschermer dient voor de mond en kin te zitten. Het vizier mag het beeld van de rijder niet beperken en dient goed gemonteerd te zijn.

Kleding

Kleding moet afgestemd worden op de fietsomgeving en weersomstandigheden. Kleding moet niet te los zitten en aansluiten op het lichaam.

Het wordt aangeraden om gebruik te maken van handschoenen. Handschoenen kunnen zowel lang zijn als kort, afhankelijk van de discipline.

Pedalen en schoenen

Verschillende pedalen kunnen gebruikt worden voor de verschillende disciplines. Veel van deze pedalen bestaan uit een inkliksysteem, waarbij een plaatje onder de wielerschoen wordt vastgeklikt in het pedaal. De positie van het schoenplaatje dient nauwkeurig bepaald te worden om de sporter comfortabel en blessurevrij te laten fietsen. Sporters moeten goed kunnen omgaan met het inklikken en uitklikken voordat ze deelnemen aan openbare trainingen of wedstrijden.

Zorg ervoor dat de schoenplaatjes correct en stevig gemonteerd zijn. Ook is het in- en uitklikken makkelijker wanneer er geen modder of ander vuil aan de plaatjes zit. Het pedaal dient zo afgesteld te zijn dat er met gemak in- en uitgeklikt kan worden, maar dat de schoen niet zomaar los kan schieten. Ook dienen afgesleten schoenplaatjes tijdig vervangen te worden.