

Was solltest du beim Radfahren immer dabei haben?

Handluftpumpe

Eine Luftpumpe ist immer gut zu besitzen, denn ein Fahrradreifen verliert immer wieder Luft.

Wenn du einen Reifen unterwegs flicken musst, ist es wichtig, eine Luftpumpe zur Hand zu haben.



Fahrrad Werkzeugset

Es gibt kleine Fahrrad-Werkzeugsets, die du unter dem Sattel befestigen kannst. Mit einem Werkzeugset kannst du gelockerte Schrauben nachziehen oder einen Reifen aus dem Fahrradrahmen lösen.

Kettenöl

Flickset

Hast du ein Loch im Fahrradschlauch?

Mit einem Flickset kannst du es reparieren.

Du brauchst:

- Flicker in 2 Formen: oval und rund
- Gummilösung als Klebstoff
- Raupapier
- 2-3 Reifenheber

Du weißt nicht, wie es mit dem Reparieren geht? Im Internet findest du einen Fahrradkurs in deiner Nähe, oder Video-Tutorials. Frage in einem Fahrradladen nach einem kaputten Schlauch. Damit kannst du üben!

Wie oft kannst du einen Fahrradschlauch flicken? Solange die Flicker nicht überlappen oder selbst Löcher kriegen, kannst du unendlich oft Löcher flicken, ohne den Schlauch auszutauschen!

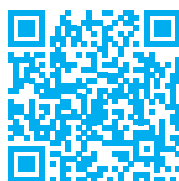


NEUSTADT NUTZT MEHRFACH

Teilen, tauschen, mehrfach nutzen – so geht ZERO WASTE in der Spandauer Neustadt.

Mit dem Projekt „Neustadt Nutzt Mehrfach“ wollen wir gebrauchte und wertvolle Dinge attraktiv machen. Dazu gehören Pflege und Reparatur. Dein Fahrrad, zum Beispiel, kann repariert und gepflegt werden, damit es noch lange bei dir bleibt.

Mehr über das Projekt erfährst du auf unserer Webseite: <https://life-online.de/project/neustadt-nutzt-mehrfach/>



Hast du andere Ideen, dann melde dich gerne bei uns!

Email: zerowaste@life-online.de

Tel.: 030 30 87 98 40

Projektlaufzeit bis 31.12.2024

NEUSTADT NUTZT MEHRFACH



LIFE Bildung Umwelt
Chancengleichheit e.V.
Rheinstraße 45 | 12161 Berlin
www.life-online.de

gefördert durch:



unter Beteiligung von:



So pflegst du dein

FAHRRAD

Checklisten und Tipps,
damit dein Fahrrad lange fährt!



Ein Projekt von LIFE e.V.

Sicherheits-Checkliste: ... vor jeder Fahrt

Kannst du dein Fahrrad gleich fahren?

(Auch nach jedem Unfall mit dem Fahrrad zu prüfen.)

Beleuchtung

Funktionieren alle Lichter? Falls sie mit Akkus betrieben werden, sind diese geladen?

Bremsen

Greifen die Bremsscheiben?
Überprüfe die Bremswirkung: prüfe beide Bremsen (rechts und links am Lenker).
Hat dein Rad nicht sofort gestoppt oder Geräusche gemacht?
Dann suche einen Fahrradladen, der dir zeigt, wie du sie neu einstellst.

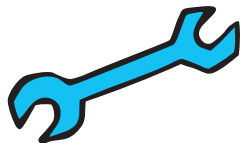


Kette

Ist sie sauber? Hat sie genug Öl? Reinige deine Kette regelmäßig und öle sie alle 100 gefahrene Kilometer. Achtung! Zu viel Öl zieht Schmutz an. Im Internet findest Du gute Videos zur Fahrradketten-Pflege.

Reifen

Stimmt der Reifendruck? Prüfe den Reifen mit dem Daumen. Wenn du noch kein Gefühl dafür hast, dann kontrolliere den Druck mit einer Fahrradpumpe mit Druckmesser.



Pflege-Checkliste: ... regelmäßig (z.B. monatlich)

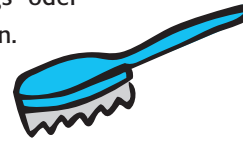
Braucht dein Fahrrad etwas?

Beleuchtung

Sitzen alle Lichter und Reflektoren fest am Fahrrad?
Sind sie hell genug? Stimmt die Höhe?

Bremse

Wie weit sind die Bremsbeläge abgerieben? Bis zum Indikator? Dann brauchst du neue Beläge.
Sind die Bremszüge leicht zu bedienen? Wenn nicht, stelle sie nach oder suche einen Fahrradladen auf.
Dreck in den Hüllen der Schaltungs- oder Bremszüge kann gefährlich werden.
Reinige sie.



Rahmen

Dreck und Rost senken die Lebensdauer des Fahrrads. Regelmäßiges Putzen verhindert dies. Also ran an ein altes Stück Stoff, jetzt wird geputzt! Du brauchst nur noch ein wenig Wasser und (biologisches) Spülmittel.

Kette

Eine verdreckte Fahrradkette nutzt sich schneller ab. Nimm eine alte Zahnbürste und putze die Kette. Wichtig: Ohne Wasser oder Seife!

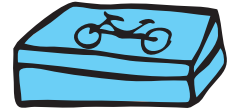


Langlebigkeits-Checkliste: ... Anfang Herbst und Frühling

Wie ein Arztbesuch für das Fahrrad: Regelmäßige Inspektionen verlängern das Leben deines Fahrrads.

Kette

Eine Kette solltest du in der Regel nach 5.000 gefahrenen Kilometern wechseln. Fahrradladen messen, ob deine Kette ausgetauscht werden muss.



Reifen

Wenn dein Profil abgerieben ist oder Risse hat, solltest du den Reifen wechseln. Mit einem Reifen kannst du zwischen 3.000 und 18.000 Kilometern fahren. Das hängt von Nutzung, Straßenbelägen und Reifen ab.



Bremsen

Wenn du die Bremsicherheit nicht sicher prüfen kannst, hole dir Hilfe in einer Werkstatt. Felgenbremsen sollten nach 1.000 Kilometern ersetzt werden, Scheibenbremsen nach 5.000 Kilometern.

Schrauben

Ziehe alle lockeren Schrauben nach.

Inspektion

Eine allgemeine Prüfung durch eine Fahrradfachperson 1–2x im Jahr zeigt dir, ob alle Teile (z. B. Pedalen, Lenker, Sattel) noch richtig sitzen, und ob Teile ausgetauscht werden müssen (z. B. Bremse, Kette, Reifen).

