



3 0 S E C O N D E N

checklist

Controleer dit **voor elke rit**, zo ben je zeker dat alles goed werkt.

- **Verlichting:** Controleer of beide lichten werken.
- **Banden:** Controleer of je banden nog hard zijn.
- **Remmen:** Controleer of je remmen nog genoeg remkracht hebben.
- **Ketting:** Is je ketting proper en voldoende gesmeerd?

TIP



Als je in je band kan knijpen, is de druk te laag. Pomp je band bij, zo verlaag je kans op lekrijden en rijd je vlotter.



M A A N D E L I J K S E C O N T R O L E

checklist

Controleer **1 keer per maand**, zo ben je zeker dat alles goed werkt.

- **Banden:** Controleer het profiel en de druk van je banden.
- **Remmen:** Reinig je remsysteem, verwijder al het zand om extra slijtage te vermijden. Controleer meteen of er nog genoeg remmateriaal aanwezig is op je remblokken.
- **Wielen:** Controleer of je wiel nog mooi recht loopt, voel ook of alle spaken goed vast zitten.
- **Stuur:** Controleer op speling
- **Ketting / riem:** Maak je ketting of riem proper.
- **Bouten:** Controleer of alle boutjes goed vast zitten, gebruik een momentsleutel om bouten weer vast te zetten.

TIP



Door deze controle te doen kan weet je perfect in welke staat je fiets zich bevindt en kan je ingrijpen voor er zich herstellingen opdringen.