

## Compartir consejos, trucos... en torno a la bici

Publicado por fon - 25 Mar 2020 16:02

---

Para matar el tiempo en estos tiempos grises e interactuar más entre nosotr@s, abro un nuevo foro, esta vez para **comentar consejos, trucos... relacionados con nuestras amigas las bicicletas** y que nos parezcan útiles e interesantes compartir.

En este primer post informo sobre el material que estimo prudente llevar en nuestras salidas en bici, y en caso de apuro nos ayude a llegar al destino o buen puerto.

Es lo básico para desplazamientos cotidianos o rutas cicloturistas de un día. Para rutas BTT, de varios días o viajes se requieren otras necesidades que podremos comentar en otra ocasión.

### El material, es el siguiente:

1. **Bomba de aire**, mejor ligera y con conversión de boquilla entre los tipos de válvulas Presta y Schrader. Para entendernos... válvula fina y gruesa de las cámaras de aire.
2. **Adaptador de válvula** Presta a Schrader, más útil de lo que pensamos.
3. **Cámara** de repuesto, compatible con nuestras ruedas y cubiertas, y mejor con el mismo tipo de válvula de nuestras actuales cámaras.
4. Algunos **parches**, **lija** y **pegamento** vulcanizante. El pegamento lo podéis ahorrar si tenéis parches autoadhesivos.
5. **Parche de emergencia** de cubierta, para grandes perforaciones o cortes de varios centímetros de la misma.
6. Dos **desmontables** con enganches a los radios, mejor de plástico que metálicos, son más ligeros y no dañan la llanta.
7. **Multi-herramienta** para bicicleta con troncha-cadenas y llave de radios.
8. **Eslabón con cierre rápido** de cadena. Ojo, tiene que ser válido para las velocidades (número de piñones) de la bici.
9. Unas pocas **bridas**.
10. **Clip**, muy útil, por ejemplo para sujetar la cadena mientras la reparamos, sacar pinchos de la cubierta...
11. **Fotocopia del DNI**
12. **Dinero**, mejor un billete que monedas sueltas.
13. **Contenedor** para el material antes expuesto (estuche, bote de plástico, bolsa de sillín...)
14. Y cómo no... el **móvil**. Para poder dar aviso, si no somos capaces de reparar la bici u otro tipo de perance.

Como veis son varias cosas, pero el conjunto es ligero, ocupa poco y es fácil de transportar.

Probablemente vosotr@s llevéis algo interesante que no esté aquí reflejado, ¿nos lo cuentas?

=====

## Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici

Publicado por caballosfc - 25 Mar 2020 20:31

---

Gracias Fon, buena idea

Para mi, imprescindible la navaja para el bocata

=====

## Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici

Publicado por fon - 27 Mar 2020 16:36

---

### VIEJO TRUCO

Para las personas que usamos el tren en algunas rutas, viene bien añadir una **goma o cinta elástica** en el manillar y usarla

#### **para frenar la bici dentro del vagón**

, estirándola entre el manillar y la maneta del freno, mejor el delantero. Así trabamos la bici y no se moverá con el traqueteo del tren. Si no la tenemos, se puede usar la goma que suele envolver la cámara de aire de repuesto.

También se usa el típico pulpo para anclar la bici a algún elemento del tren, pero es más aparatoso.

[Gary J. Wood](#) ([CC BY-SA 2.0](#))

=====

## Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici

Publicado por FERLA - 27 Mar 2020 20:28

---

Hola , muchas gracias x las recomendaciones.

Otra cosa q nos parece importante llevar en nuestra mochila, es un pequeño botiquín con lo básico para pequeñas heridas.

Me podéis explicar a que llamáis un parche de emergencia de cubierta ?

Saludos.

=====

---

**Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici**

Publicado por caballosfc - 28 Mar 2020 10:52

**FERLA escribió:**

Hola , muchas gracias x las recomendaciones.

Otra cosa q nos parece importante llevar en nuestra mochila, es un pequeño botiquín con lo básico para pequeñas heridas.

Me podéis explicar a que llamáis un parche de emergencia de cubierta ?

Saludos.

Son unos parches de kevlar, en la proxima salida, (esperemos qué sea pronto te lo enseño)

=====

---

**Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici**

Publicado por caballosfc - 28 Mar 2020 10:54

---

**Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici**

Publicado por fon - 28 Mar 2020 18:10

---

**FERLA escribió:**

Hola , muchas gracias x las recomendaciones.

Otra cosa q nos parece importante llevar en nuestra mochila, es un pequeño botiquín con lo básico para pequeñas heridas.

Me podéis explicar a que llamáis un parche de emergencia de cubierta ?

Saludos.

Hola

Cuanta razón tienes que es importante **llevar un pequeño botiquín** con nosotr@s en la bici.

En un próximo post desgranaré lo que llevo en el mio, por si es de interés.

Por otro lado... Los &quot;**parches de emergencia**&quot; son grandes parches rectangulares que se usan para tapar agujeros considerables o cortes en la cubierta, evitando así que la cámara salga por el área afectada al tener presión. Suele ser autoadhesivos que se ponen por el interior de la cubierta previa limpieza o lijado de la zona. Nos sirven para un apuro, pero hay que cambiar la cubierta lo más pronto posible.

Un abrazo y hasta pronto pareja

=====

**Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici**

Publicado por albertovillanueva333 - 31 Mar 2020 11:39

---

Yo añadiría uno de esos tubos de espuma que reparan el pinchazo sin necesidad de desmontar nada. La cámara suele perder presión al cabo de un rato, pero normalmente se soluciona volviendo a hinchar. Y cinta aislante. Un saludo a todos y a todas.

=====

## Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici

Publicado por fon - 10 Abr 2020 17:44

---

Si estos días no podéis usar las bicis (recordar que para ir a la tienda o al trabajo, sí se pueden utilizar). Para entretenernos, podemos darles un repaso y prepararlas para la anhelada vuelta. Si no tenemos herramientas o conocimientos para hacer una revisión a fondo, siempre podemos hacer estas mínimas actuaciones para que nuestra bici no se deteriore por falta de uso.

- Para un buen mantenimiento de la bicicleta, ésta tiene que estar siempre limpia y seca.
- Limpiar la cadena y darle una ligera capa de lubricante.
- Las partes móviles del cambio, desviador, frenos... tiene que tener un poco de aceite en sus piezas de giro para que no se agarroten, así como las zonas visibles de los cables de frenos y cambios.
- Para que no &quot;sufran&quot; innecesariamente los muelles del cambio de los piñones y de los platos, conviene dejarlos en reposo. Esto se consigue dejando la cadena en el piñón y plato pequeños, así la cadena no quedará tensa.
- Si tenéis horquilla de suspensión, mejor dejarla desbloqueada para que no esté en tensión el mecanismo de bloqueo. Si es hidráulica, tampoco conviene dejar la bici bocabajo.
- Revisar la presión de las ruedas. No dejarlas que pierdan todo el aire, así evitamos que se puedan deformar las cubiertas.
- Si tenéis ruedas tubeless, girarlas durante un tiempo de vez en cuando, para que el líquido no se seque.
- Conviene bombear los frenos hidráulicos frenando unas cuantas veces en parado, para que los pistones no se traben.
- Hacer una revisión general del apriete de todos los tornillos.

¿Tenéis más sugerencias?

Saludos y hasta pronto.

=====

## Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici

Publicado por isabel - 10 Abr 2020 19:30

---

Muchas gracias Fon 

=====

## Re: Compartir consejos, trucos... en torno a la bici

Publicado por fon - 12 Abr 2020 17:22

---

En este post desgrano lo que llevo en un pequeño y personalizado botiquín que me acompaña en mis desplazamientos en bicicleta. Es lo básico para tratar pequeñas heridas por caídas u otros inconvenientes menores.

- Tijeras
- Lubricante ocular
- Suero fisiológico
- Desinfectante
- Almohadillas desinfectantes
- Esparadrapo
- Tiritas, varios tamaños
- Gasas
- Bastoncitos de algodón
- Puntos de sutura adhesivos
- Estuche contenedor
- Y añadido, un mechero y un set de costura con hilo, aguja, alfiler, botones e imperdibles.

Dependiendo de la época de año se puede añadir, protector solar, labial y algún repelente o antihistamínico para picaduras de insectos.

**NOTA:** Lo anterior indicado es lo que yo llevo. NO es un consejo valido para tod@s, NO doy marcas, ya que algún elemento puede tener componentes perjudiciales por incompatibilidades, alergias... a otras personas.

=====