



TREKKING/CITY

Istruzioni per l'uso



ACQUISTANDO UNA BICICLETTA SIMPLON AVETE SCELTO UN PRODOTTO DI ALTA QUALITÀ.

In queste istruzioni per l'uso troverete tutte le informazioni importanti per un montaggio, un utilizzo e una manutenzione sicuri e senza danni della vostra nuova bicicletta. In caso di dubbi o incertezze sui lavori da eseguire sulla vostra bicicletta, consultate sempre il vostro rivenditore specializzato.

Le presenti istruzioni per l'uso devono essere lette e comprese prima di utilizzare la bicicletta per la prima volta. Assicurarsi che anche gli utenti terzi siano informati del contenuto delle presenti istruzioni per l'uso e che ne comprendano e osservino il contenuto.

Conservare queste istruzioni per l'uso come riferimento futuro. Se la bicicletta viene venduta o regalata, il presente istruzioni per l'uso deve essere anch'esso fornito insieme alla bicicletta.

Queste istruzioni per l'uso sono disponibili anche in formato PDF su simplon.com.

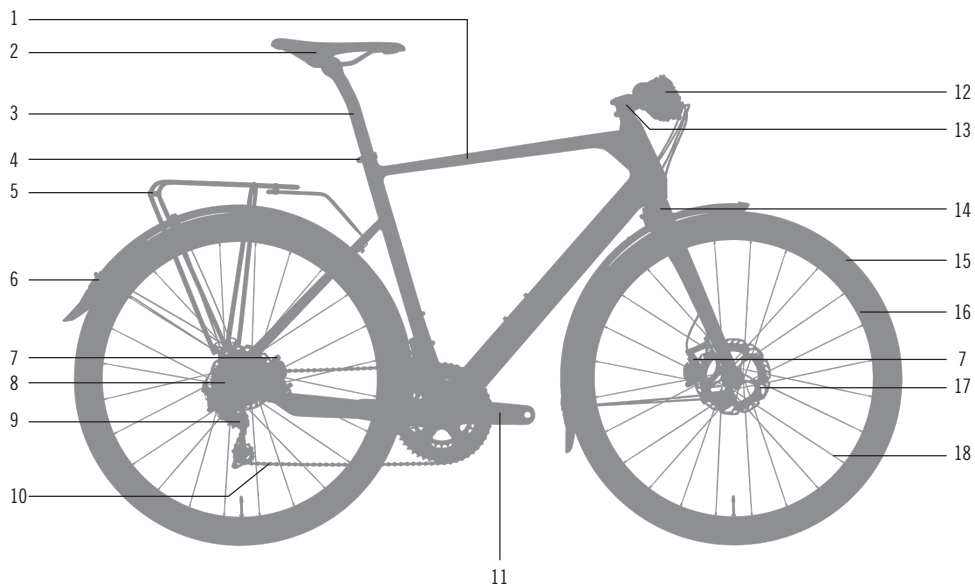
Una corretta manutenzione e cura della bicicletta è importante perché solamente in tal modo si può garantire un lungo funzionamento senza problemi, prestazioni ottimali e un'adeguata sicurezza di guida (vedi „7. Manutenzione“ a pagina 23).

A causa della diversità dei modelli SIMPLON e delle opzioni di equipaggiamento, queste istruzioni per l'uso possono contenere informazioni che non si applicano alla vostra bicicletta. Le immagini e le illustrazioni possono differire dai prodotti effettivamente utilizzati. Se vengono descritte varianti differenti, ciò verrà indicato in maniera chiara.

Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso. Nonostante la presenza delle istruzioni per l'uso, non si può e non si deve cercare di svolgere tutti i lavori necessari da soli. Il vostro rivenditore SIMPLON possiede gli strumenti e le conoscenze necessarie per mantenere la vostra nuova bici "in forma" per molto tempo.

Non ci resta che augurarvi buon divertimento insieme alla vostra nuova bicicletta SIMPLON!

SIMPLON Fahrrad GmbH



- | | | | |
|----|-------------------------|----|----------------------------------|
| 1 | Telaio | 11 | Manovella |
| 2 | Sella | 12 | Manubrio con elementi di comando |
| 3 | Reggisella | 13 | Attacco manubrio |
| 4 | Morsetto del reggisella | 14 | Forcella |
| 5 | Portapacchi | 15 | Pneumatici |
| 6 | Parafango | 16 | Cerchione |
| 7 | Pinza del freno | 17 | Disco freno |
| 8 | Pacco pignoni / corone | 18 | Raggi |
| 9 | Deragliatore posteriore | | |
| 10 | Catena | | |

1. GENERALE.....	5
1.1 Spiegazione dei segnali di sicurezza utilizzati.....	5
1.2 Gruppo target.....	5
1.3 Ulteriori informazioni dei produttori di componenti.....	5
1.4 Attrezzature.....	5
1.5 Montaggio di rimorchi, seggiolini per bambini e portapacchi.....	5
1.6 Parti soggette a usura.....	6
1.7 Peso massimo del sistema / Uso previsto.....	6
1.8 Clausola di esonero dalla responsabilità.....	6
1.9 Garanzia / Crash Replacement.....	6
2. SICUREZZA.....	7
2.1 Sicurezza generale.....	7
2.2 Sicurezza nella gestione dei freni.....	8
2.3 Sicurezza nell'utilizzo del portapacchi.....	8
2.4 Obbligo di diligenza del conducente.....	8
2.5 Garanzia / Crash Replacement.....	8
2.6 Sicurezza sulle strade pubbliche.....	9
3. METTERE LA BICICLETTA IN ORDINE DI MARCIA.....	11
3.1 Aprire la scatola di spedizione e rimuovere il contenuto (solo in caso di spedizione).....	11
3.2 Raddrizzare il manubrio e regolare il gioco della serie sterzo.....	12
3.3 Regolazione dell'inclinazione del manubrio.....	13
3.4 Regolare l'altezza della sella.....	14
3.5 Montare i pedali.....	16
4. PRIMA DELLA PRIMA CORSA.....	17
5. ATTIVITÀ PRIMA E DOPO LA CORSA.....	18
5.1 Prima della corsa.....	18
5.2 Prima della corsa.....	20
5.3 Dopo una caduta.....	21
6. TRASPORTO, STOCCAGGIO E SMALTIMENTO.....	22
6.1 Trasporto in auto.....	22
6.2 Stoccaggio della bicicletta.....	22
6.3 Spedizione della bicicletta.....	22
7. MANUTENZIONE.....	23
7.1 Coppie di serraggio.....	25
7.2 Pressione degli pneumatici.....	26

1. GENERALE

1.1 SPIEGAZIONE DEI SEGNALI DI SICUREZZA UTILIZZATI



PERICOLO

... indica un pericolo con un alto grado di rischio che, se non evitato, può causare morte o lesioni gravi.



AVVERTENZA

... indica un pericolo con un medio grado di rischio che, se non evitato, può causare lesioni di media entità.



ATTENZIONE

... indica un pericolo con un basso grado di rischio che, se non evitato, può causare lesioni lievi o leggere.

1.2 GRUPPO TARGET

Il gruppo a cui si rivolge il presente manuale siete voi, i proprietari della bicicletta SIMPLON. Se intendete eseguire da soli i lavori sulla vostra bicicletta, è fondamentale che possediate una conoscenza di base in materia di tecnologia ciclistica. In caso di domande o dubbi, è necessario consultare il proprio rivenditore. Un montaggio o una manutenzione errati della bicicletta possono causare gravi incidenti con conseguenze fatali!

1.3 ULTERIORI INFORMAZIONI DEI PRODUTTORI DI COMPONENTI

Tutte le informazioni importanti per i vari cicli di vita sono state integrate in queste istruzioni per l'uso. Se siete interessati a ulteriori informazioni specifiche sui componenti, potete consultare le istruzioni di montaggio e le informazioni sui prodotti dei produttori dei componenti.

1.4 ATTREZZATURE

Tutti gli interventi sulla bicicletta possono essere eseguiti solo con attrezzature adeguate. Tutti i collegamenti a vite devono essere serrati con una chiave dinamometrica adeguata. Un montaggio o uno smontaggio impeccabile dei componenti può essere garantito solo se le attrezzature sono perfettamente funzionanti e non danneggiate.

1.5 MONTAGGIO DI RIMORCHI, SEGGIOLINI PER BAMBINI E PORTAPACCHI

I rimorchi possono essere fissati solo con supporti speciali. Sono disponibili adattatori speciali per molti modelli di biciclette SIMPLON. Accertatevi, prima di utilizzare un supporto, se per il vostro modello di bicicletta è disponibile un adattatore. Per ulteriori informazioni sul peso massimo del rimorchio, consultare la Uso previsto su simplon.com o scansionare il codice QR qui a fianco:

I seggiolini per bambini non devono essere montati né sul reggisella né sul portapacchi. Il montaggio di seggiolini per bambini sul tubo sella è consentito solo sui telai in alluminio.

I portapacchi possono essere montati solo se sono presenti punti di fissaggio. Il carico massimo per i portapacchi montati in un secondo momento è di 25 kg. Il peso massimo del sistema (vedi „1.7 Peso massimo del sistema / Uso previsto“ a pagina 6) non deve essere superato caricando il portapacchi!

L'installazione di ulteriori parti aggiuntive può essere effettuata solo dopo aver consultato SIMPLON.



1.6 PARTI SOGGETTE A USURA

La bicicletta, in quanto prodotto tecnico, è composta da molti componenti che sono soggetti a usura a causa della loro funzione. I componenti citati nel seguente elenco devono quindi essere controllati regolarmente e, se necessario, sostituiti da un rivenditore specializzato:

- Pneumatici e tubi
- Cerchioni
- Dischi freno / pastiglie freno
- Cuscinetti (serie sterzo, cuscinetto interno, cuscinetto del triangolo posteriore, cuscinetto mozzo)
- Catene, cassette e pignoni
- Manubri e steli
- Maniglie
- Sella e reggisella
- Grasso, lubrificante, olio idraulico e liquido dei freni
- Cavi interni ed esterni per freni e cambio
- forcella
- Adesivi e verniciatura

1.7 PESO MASSIMO DEL SISTEMA / USO PREVISTO



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTI DOVUTI AL SUPERAMENTO DEL PESO MASSIMO DEL SISTEMA O ALL'INOSSERVANZA DELLA DESTINAZIONE D'USO!

Il superamento del peso massimo del sistema o l'utilizzo al di fuori dell'uso previsto possono indebolire i componenti e provocare guasti improvvisi e incontrollati.

- Per conoscere il peso massimo del sistema e l'uso previsto della bicicletta, consultare il sito [simplon.com](https://www.simplon.com) o scansionare il codice QR qui accanto.
- Il peso massimo del sistema non deve essere superato e l'uso previsto non deve essere trascurato!
- In caso di sostituzione di componenti, il peso massimo del sistema e la categoria di utilizzo non devono essere inferiori a quelli della bicicletta.



1.8 CLAUSOLA DI ESONERO DALLA RESPONSABILITÀ

Le attività elencate nel presente manuale devono essere eseguite da persone sufficientemente esperte.

L'utilizzatore è responsabile dei danni causati da:

- Utilizzo al di fuori dell'uso previsto
- mancata osservazione delle norme di sicurezza
- Montaggio, riparazione e manutenzione non corretti
- Utilizzo di parti di ricambio e accessori non autorizzati
- Cambiamento della struttura della bici
- Tuning

1.9 GARANZIA / CRASH REPLACEMENT

Tutte le informazioni sulla garanzia e sul crash replacement sono disponibili sul sito <https://www.simplon.com>

2. Sicurezza

2.1 SICUREZZA GENERALE



PERICOLO

RISCHIO DI LESIONI A CAUSA DI UN EQUIPAGGIAMENTO DI SICUREZZA INADATTO!

Un equipaggiamento di sicurezza efficace contribuisce in modo prezioso alla sicurezza personale.

- Indossate il casco ogni volta che andate in bicicletta.
- Indossare sempre indumenti ad alta visibilità e riflettenti.



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTI DOVUTI A GUASTI IMPROVVISI DI COMPONENTI GIÀ DANNEGGIATI O USURATI!

Le biciclette sono esposte a carichi e usura molto elevati. Inoltre, le cadute o le manovre di guida non pianificate causano picchi di carico imprevedibili. Questi carichi possono danneggiare i componenti della bicicletta senza che se ne accorga.

- La bicicletta deve essere controllata regolarmente dal rivenditore specializzato per verificare la presenza di usura e danneggiamenti. Vedi anche „7. Manutenzione“ a pagina 23.
- I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti.



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTE A CAUSA DI UN GIOCO DELLA SERIE STERZO NON RISOLTO!

A causa del gioco prolungato della serie sterzo, quest'ultima può avere un effetto intaglio sul tubo sterzo. A causa di questa concentrazione di sforzo il tubo sterzo si può rompere, causando cadute con gravi conseguenze!

- Controllare e correggere regolarmente il gioco della serie sterzo (vedi „3.2 Raddrizzare il manubrio e regolare il gioco della serie sterzo“ a pagina 12).
- In caso di dubbi rivolgersi al rivenditore.



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTE DOVUTO AL CONTATTO TRA IL PIEDE E LA RUOTA ANTERIORE O IL PARAFANGO!

A seconda delle dimensioni del telaio, della grandezza del piede e della posizione del piede sul pedale, se l'angolo di sterzata è ampio, la punta del piede può toccare la ruota anteriore o il parafango.

- Quando si guida lentamente, tenere presente che l'angolo di sterzata può essere limitato.
- Ciò invece non rappresenta un problema quando si guida più velocemente, perché in questo caso l'angolo di sterzata è solitamente minore.

2.2 SICUREZZA NELLA GESTIONE DEI FRENI



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTE A CAUSA DELLA RIDOTTA POTENZA DI FRENATA DOVUTA AL MANCATO RODAGGIO DELLE PASTIGLIE DEI FRENI!

I freni a disco possono sviluppare tutta la loro potenza frenante solo dopo un attento rodaggio delle pastiglie. Scegliete per tale scopo una strada lontana dal traffico pubblico.

- Frenate da 20 a 30 volte con il freno anteriore o posteriore passando da 30 km/h a 5 km/h, quindi ripetete la procedura per il secondo freno. Le frenate devono essere le più energiche possibili senza che si blocchi una delle ruote.



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTE A CAUSA DELL'ELEVATA FORZA FRENANTE DEI FRENI A DISCO!

I moderni freni a disco dispongono di una forza frenante molto elevata. Una frenata improvvisa può portare alla perdita di controllo della bicicletta.

- Testare l'effetto frenante dei freni a disco lontano dal traffico pubblico in un ambiente sicuro.

2.3 SICUREZZA NELL'UTILIZZO DEL PORTAPACCHI



AVVERTENZA

PERICOLO DI INCIDENTI DOVUTI A UN UTILIZZO SCORRETTO DEL PORTAPACCHI!

L'utilizzo scorretto del portapacchi o dei bagagli ad esso fissati può causare gravi incidenti durante la guida.

- I portapacchi possono essere caricati solo con il carico massimo indicato. Troverete informazioni sul carico massimo sul portapacchi.
- Il limite di peso della bicicletta (vedi „1.7 Peso massimo del sistema / Uso previsto“ a pagina 6) non deve essere superato nemmeno con il portapacchi carico.
- Il comportamento di guida della bicicletta, in particolare il comportamento dello sterzo e della frenata, può cambiare a causa del portapacchi caricato.
- Ulteriori equipaggiamenti del portapacchi (borse, ecc.) devono essere montati secondo le specifiche del rispettivo produttore.
- I bagagli devono essere posizionati in modo tale da non compromettere la visibilità delle luci e dei riflettori.
- I bagagli devono essere distribuiti uniformemente su entrambi i lati del portapacchi.
- I bagagli devono essere fissati in modo che non possano cadere o scivolare. Non devono esserci parti sciolte pendenti.
- Gli elementi di fissaggio del portapacchi devono essere fissati e controllati regolarmente.
- Non è consentito apportare cambiamenti o modifiche al portapacchi.
- Al portapacchi non possono essere agganciati rimorchi.

2.4 OBBLIGO DI DILIGENZA DEL CONDUCENTE

L'uso di queste istruzioni per l'uso non esime il guidatore dall'obbligo di mantenere la bicicletta in condizioni di sicurezza. In caso di dubbio, contattare il servizio di assistenza SIMPLON o il rivenditore specializzato.

2.5 GARANZIA / CRASH REPLACEMENT

Tutte le informazioni sulla garanzia e sulla sostituzione degli incidenti sono disponibili sul sito <https://www.simplon.com/>.

2.6 SICUREZZA SULLE STRADE PUBBLICHE



PERICOLO

PERICOLO DOVUTO A UN EQUIPAGGIAMENTO INSUFFICIENTE PER LA CIRCOLAZIONE STRADALE PUBBLICA!

Non tutte le biciclette da trekking SIMPLON sono destinate all'uso su strade pubbliche. Se si desidera utilizzare la bicicletta da trekking su strade pubbliche, potrebbe essere necessario che il rivenditore provveda all'equipaggiamento necessario (luci, catarifrangenti, ecc.).

AUSTRIA

In Austria, l'equipaggiamento necessario per la circolazione stradale pubblica è regolato dall'ordinanza sulle biciclette. Se si vuole utilizzare il Pedelec su strade pubbliche in Austria, è necessario montare i seguenti equipaggiamenti:

Denominazione	Note speciali
Luce anteriore e posteriore	Luce anteriore bianca o giallo chiaro deve illuminare la strada davanti a voi, luce posteriore rossa (eventualmente anche lampeggiante) La luce anteriore e posteriore deve essere montata al crepuscolo, quando è buio o ogniqualvolta la visibilità lo richieda.
Riflettori anteriori e posteriori	anteriore: bianco, posteriore: rosso, min. 20 cm ² di area ingresso della luce che deve essere conforme alla normativa ECE n. R 104 e può essere collegata al fanale.
Riflettori laterali	pneumatici delle ruote riflettenti bianchi o gialli (anello ininterrotto) o riflettori per raggi, gialli o bianchi, min. 20 cm ² di area ingresso della luce che deve essere conforme alla normativa ECE n. R 104 o altri dispositivi a riflessione laterale equivalenti.
Riflettore a pedale	Nessuna indicazione di grandezza, riflettori sulle scarpe o sulle pedivelle o sui pedali.

I riflettori devono sempre essere montati, indipendentemente dalle condizioni di visibilità.

GERMANIA

In Germania, l'equipaggiamento necessario per la circolazione stradale pubblica è regolato dalle "norme di ammissione degli autoveicoli alla circolazione stradale (Straßenverkehrs-Zulassungs-Ordnung)" (StVZO).

Se si vuole utilizzare il Pedelec su strade pubbliche in Germania, è necessario montare i seguenti equipaggiamenti:

Denominazione	Note speciali
Luce frontale bianca e riflettore bianco	Le luci anteriori e posteriori e i riflettori devono essere montati al crepuscolo, quando è buio o quando la visibilità lo richiede. Le luci e i riflettori devono essere saldamente fissati durante il funzionamento, per evitare la regolazione involontaria in condizioni di esercizio normali, così come devono essere sempre pronti all'uso. La luce anteriore deve essere regolata in modo tale da non abbagliare gli altri utenti della strada.
Luce posteriore rossa e riflettore rosso	
Riflettore a pedale	Entrambi i pedali devono essere dotati di riflettori gialli che agiscono sulla parte anteriore e posteriore.
Riflettore per raggi	Sulla ruota anteriore e su quella posteriore devono essere montati due riflettori per raggi per ogni ruota. In alternativa: Pneumatici con nastri riflettenti o una barra per ogni raggio.

Al di fuori della Germania possono essere applicati requisiti legali diversi.

SVIZZERA

In Svizzera, l'equipaggiamento necessario per la circolazione stradale pubblica è regolato dall'"Ordinanza sui requisiti tecnici dei veicoli stradali (Verordnung über die technischen Anforderungen an Straßenfahrzeuge)" (VTS).

Se si vuole utilizzare il Pedelec su strade pubbliche in Svizzera, è necessario montare i seguenti equipaggiamenti:

Denominazione	Note speciali
Luce anteriore bianca o giallo chiaro	Le luci anteriori e posteriori e i riflettori devono essere saldamente fissati alla bicicletta.
Luce posteriore rossa e riflettore rosso	Le luci anteriori e posteriori devono essere accese se le condizioni di visibilità lo richiedono e devono essere visibili a 100 metri di notte in buone condizioni atmosferiche. Le luci anteriori e posteriori non devono abbagliare gli altri utenti della strada o lampeggiare. La luce anteriore deve essere regolata in modo tale da non abbagliare gli altri utenti della strada. Un catadiottro rosso rivolto all'indietro con una superficie luminosa di almeno 10 cm ² deve essere fissato in modo permanente. Esso deve essere visibile di notte, in condizioni di bel tempo, a una distanza di 100 m alla luce degli abbaglianti di un veicolo a motore.
Riflettore a pedale	I pedali devono essere dotati di catadiottri anteriori e posteriori con un'area illuminata di almeno 5 cm ² . Fanno eccezione i pedali da corsa, i pedali di sicurezza e simili.

3. METTERE LA BICICLETTA IN ORDINE DI MARCIA

Di norma, la bicicletta viene messa nelle condizioni adeguate per poter essere utilizzata dal rivenditore specializzato. Tuttavia, se la bicicletta vi è stata spedita all'interno di una scatola di spedizione (eventualmente dopo le riparazioni effettuate da SIMPLON o dal vostro rivenditore specializzato), di seguito troverete alcuni semplici passaggi per ripristinare le condizioni di marcia della vostra bicicletta.



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTI A CAUSA DI COMPONENTI MONTATI IN MODO NON CORRETTO!

I componenti montati in modo scorretto possono allentarsi durante la guida!

- Il montaggio deve essere eseguito in conformità alle presenti istruzioni per l'uso.
- In caso di dubbio, contattare il servizio di assistenza SIMPLON o il rivenditore specializzato.

ATTREZZI NECESSARI

A seconda del modello e della variante di equipaggiamento, per assemblare la bicicletta sono necessari i seguenti attrezzi:

- Chiave a brugola da 4 mm, 5 mm, 6 mm, 8 mm
- Torx T25
- Chiave dinamometrica da 4 mm, 5 mm, 6 mm e 8 mm attacco esagonale e inserto Torx T25
- Chiave fissa da 15 mm

3.1 APRIRE LA SCATOLA DI SPEDIZIONE E RIMUOVERE IL CONTENUTO (SOLO IN CASO DI SPEDIZIONE)

Prima di aprire la scatola di spedizione, verificare che siano presenti danneggiamenti esterni e che il contenuto sia completo! Si prega di segnalare immediatamente eventuali difetti comparsi! Aprire con cautela la scatola di spedizione da una delle parti laterali strette. Quando si apre la scatola della bicicletta con un coltello, fare attenzione a non danneggiare i componenti che si trovano all'interno.

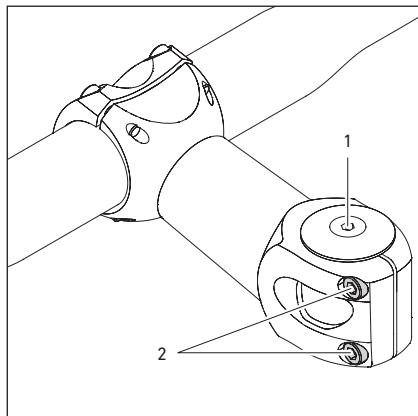
3.2 RADDRIZZARE IL MANUBRIO E REGOLARE IL GIOCO DELLA SERIE STERZO



ATTENZIONE

La vite per la regolazione del gioco della serie sterzo (1) non serve a stringere lo stelo, ma solo a regolare il gioco dei cuscinetti!

1. Allentare le viti di serraggio (2) dello stelo con una chiave a brugola. Non allentare la vite di regolazione del gioco della serie sterzo (1).
2. Ruotare il manubrio nel senso di marcia e puntare il manubrio verso la ruota anteriore.



3. Controllare il gioco della serie sterzo: Tirare il freno anteriore e muovere lentamente la bicicletta avanti e indietro.
→ Non devono esserci giochi evidenti.
4. Se il gioco della serie sterzo è evidente: Girare la vite per la regolazione del gioco della serie sterzo (1) di un quarto di giro in senso orario.
5. Controllare il gioco della serie sterzo e ripetere i passaggi precedenti, se necessario, fino a quando non è più presente alcun gioco della serie sterzo.
6. Serrare a turno le viti di serraggio dello stelo (2).
La coppia di serraggio richiesta è riportata sullo stelo.
7. In caso di dubbi o ambiguità, è necessario rivolgersi al rivenditore specializzato.

3.3 REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE DEL MANUBRIO

Le estremità dei manubri sono solitamente leggermente piegate. Regolare il manubrio in modo da non piegare troppo i polsi.

1. Allenta le viti del morsetto del manubrio in senso antiorario fino a quando è possibile regolare l'inclinazione del manubrio.

2. Verificare la presenza di una pellicola protettiva tra il manubrio e lo stelo.

Se è presente una pellicola protettiva:

2.1 Svitare completamente le viti dell'area di serraggio e rimuovere il/i morsetto/i di serraggio del manubrio.

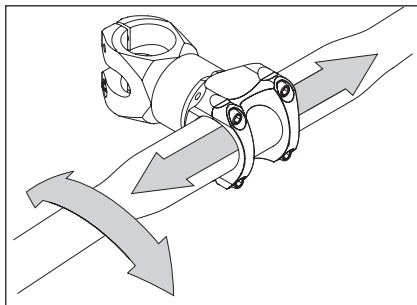
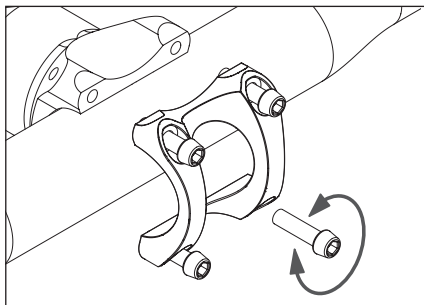
2.2 Togliere il manubrio e rimuovere la pellicola protettiva dal manubrio.

2.3 Applicare la pasta per montaggio sulla superficie di serraggio del manubrio.

2.4 Rimontare il manubrio e il/i morsetto/i di serraggio del manubrio.

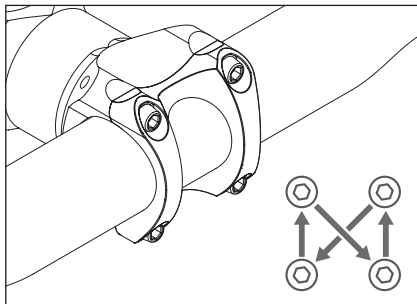
2.5 Ruotare le viti del morsetto dell'area di serraggio in senso orario e serrarle in modo tale che il manubrio possa ancora essere mosso.

3. Centrare il manubrio e regolare l'inclinazione del manubrio.



4. Serrare le viti dell'area di serraggio alternativamente e gradualmente fino a raggiungere la coppia di serraggio desiderata.

La coppia di serraggio richiesta è riportata sullo stelo.



Dopo aver regolato l'inclinazione del manubrio, le leve del freno e del cambio devono essere rimesse nella posizione corretta.

3.4 REGOLARE L'ALTEZZA DELLA SELLA



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTI E DANNI SE NON SI RAGGIUNGE LA PROFONDITÀ MINIMA DI INSERIMENTO DEL REGGISELLA!

Se non si raggiunge la profondità minima di inserimento, il reggisella potrebbe rompersi durante la guida o il telaio potrebbe danneggiarsi.

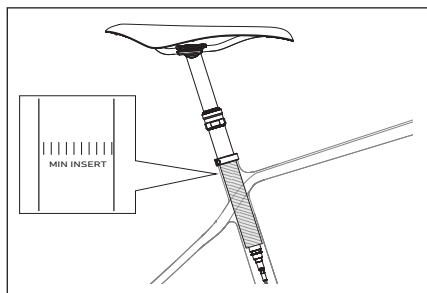
- Rispettare la profondità minima di inserimento contrassegnata sul reggisella e non scendere per nessun motivo al di sotto di essa.

L'altezza corretta della sella è determinata dall'azione della pedalata. La gamba non deve essere estesa al massimo durante la pedalata normale nella posizione più bassa della pedivella che rappresenta la distanza maggiore del pedale dalla sella. Se la sella è troppo in alto, è difficile che questo punto più basso venga superato e la pedalata diverta irregolare. Sedersi in una posizione troppo bassa grava sull'articolazione del ginocchio, in una posizione troppo alta invece sull'articolazione dell'anca.

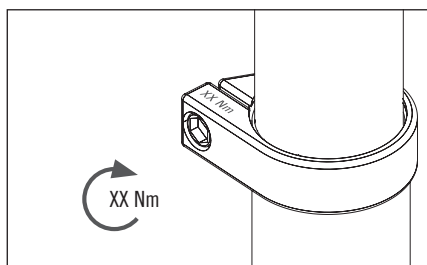
L'altezza della sella è regolata in modo ottimale quando la gamba è completamente allungata mentre il tallone è sul pedale e nella posizione più bassa (è necessario utilizzare scarpe con soles piatte o tacchi piatti!). I fianchi devono rimanere dritti.

1. Aprire la/e vite/i del morsetto di serraggio del reggisella.
2. Per modificare l'altezza della sella, estrarla o spingerla nel reggisella e poi raddrizzarla.

La profondità minima di inserimento è contrassegnata sul reggisella. Tale contrassegno non deve essere visibile dopo la regolazione dell'altezza del sedile!



3. Serrare la vite/ le viti del morsetto del reggisella alla coppia richiesta.
La coppia di serraggio richiesta è riportata sul morsetto di serraggio.



4. Se il reggisella è fissato con un morsetto con leva di sgancio rapido invece del morsetto a vite, la regolazione si effettua aprendo e chiudendo la leva di sgancio rapido. Serrare il morsetto a sgancio rapido solo "a mano" e prestando attenzione. Se il supporto non è sufficientemente stabile, aprire nuovamente la leva a sgancio rapido, stringere leggermente il dado sul lato opposto e chiudere la leva. Ripetere l'operazione fino a quando il supporto non è sufficientemente stabile.
5. Sedetevi sulla bicicletta e verificate la corretta altezza della sella.
 - Salire e scendere dalla bicicletta in sicurezza è possibile.
 - Quando si è fermi, il piede deve poter toccare appena il suolo.



NOTA

RISCHIO DI DANNI AL REGGISELLA SE L'ALTEZZA DEL SEDILE NON È REGOLATA CORRETTAMENTE!

Se un reggisella Vario con posa interna del cavo viene spinto nel telaio senza stringere il cavo, quest'ultimo si spezza. Questo può portare a mancanza di tenuta e malfunzionamenti.



DIMINUIRE L'ALTEZZA DEL SEDILE

1. Aprire il morsetto di serraggio della sella.
2. Spingere con cautela il reggisella e allo stesso tempo estrarre con cautela il cavo dall'apertura nel tubo sella del telaio.
3. Posare il cavo privo di tensione ed evitando di piegarlo.
4. Aprire il morsetto di serraggio della sella.

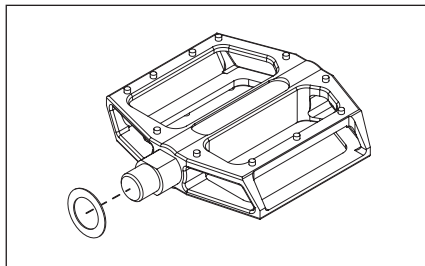
ALZARE L'ALTEZZA DEL SEDILE

1. Aprire il morsetto di serraggio della sella.
2. Estrarre con cautela il reggisella e contemporaneamente spostare con cautela il cavo.
→ Osservare la profondità minima di inserimento del reggisella Vario!
3. Posare il cavo privo di tensione ed evitando di piegarlo.
4. Chiudere il morsetto di serraggio della sella.
 - Se si utilizza un morsetto a vite, la coppia di serraggio necessaria è riportata sul morsetto.
 - Quando si utilizza un morsetto a vite con leva a sgancio rapido, la leva deve essere serrata a mano, il più forte possibile.

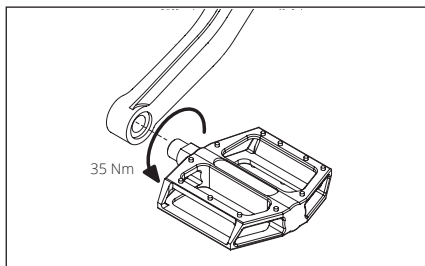
3.5 MONTARE I PEDALI

Uno dei pedali possiede una filettatura destra e l'altro una filettatura sinistra. Il lato di montaggio per la maggior parte dei pedali è contrassegnato con le lettere "L" e "R". Su alcuni pedali, il pedale sinistro è contrassegnato da una scanalatura sull'asse. Ulteriori dettagli sono contenuti all'interno delle istruzioni per l'uso del produttore.

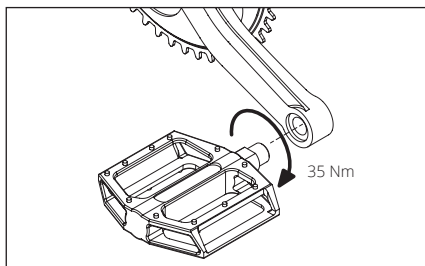
1. Verificare se le rondelle sono comprese nella fornitura. Se presenti, inserire entrambe le rondelle su entrambi gli assi dei pedali.



2. Ruotare il pedale sinistro in senso antiorario nella filettatura della pedivella sinistra e serrare il pedale con una coppia di serraggio di 35 Nm.



3. Ruotare il pedale destro in senso orario nella filettatura della pedivella destra e serrare il pedale con una coppia di serraggio di 35 Nm.



4. PRIMA DELLA PRIMA CORSA

PREPARAZIONE

- La bicicletta è stata rimessa in condizione di essere pronta per essere utilizzata (vedi "3. Mettere la bicicletta in ordine di marcia" a pagina 11).
- L'altezza della sella è regolata in modo da consentire una guida confortevole e un montaggio e uno smontaggio sicuri (vedi "3.4 Regolare l'altezza della sella" a pagina 14).
- Le attività richieste da "5.1 Prima della corsa" a pagina 18 sono state svolte.

PRIMA DELLA PRIMA CORSA

1. Familiarizzate con la modalità di guida, i freni, le marce, i display e le impostazioni del ciclocomputer e, se disponibili, con gli elementi delle sospensioni su un terreno facile e lontano dalle strade pubbliche. Anche qui non dimenticatevi il casco! Aumentate solo lentamente la difficoltà del terreno o le manovre di guida.
2. Fate il rodaggio delle pastiglie dei freni.
Scegliete una strada lontana dal traffico pubblico e frenate da 20 a 30 volte e rallentate frenando da 30 km/h a 5 km/h. La frenata deve essere la più energica possibile senza che si blocchi una delle ruote. Ripetere quindi la procedura per il secondo freno. Solo allora il freno può sviluppare tutta la sua forza frenante.
Osservare anche le istruzioni del produttore del freno (vedi istruzioni per l'uso allegate). Se vengono riscontrate delle non conformità, è necessario attenersi alle specifiche del produttore.
3. Controllare il funzionamento dei freni durante la guida.
Per prima cosa esercitatevi a frenare su un terreno sicuro fino a quando non avrete acquisito un certo grado di sicurezza nella frenata. Il punto di frenata e la modulazione del freno possono essere diversi per ciascuna ruota. È necessario conoscere con sicurezza come e quale freno viene azionato con la rispettiva leva.
4. Iniziate a capire il funzionamento del sistema di cambio.
Andando piano, provate tutte le marce e selezionate quella più adatta. Esercitatevi prima a cambiare le marce su un terreno sicuro, finché non ne avrete appreso il funzionamento.
5. Se sulla vostra bicicletta sono montati pedali speciali, prendete confidenza anche con questi. Con alcuni pedali automatici è necessario prendersi del tempo per abituarsi e adattarsi non solo alla salita ma anche alla discesa.
6. Iniziate a conoscere il sistema di luci.
Dovete sapere come e dove accendere le luci quando fa buio.
7. Se avete una bicicletta con sistemi di sospensione, fate regolare le sospensioni da un rivenditore.

5. Attività prima e dopo la corsa

5.1 PRIMA DELLA CORSA

Per un uso sicuro della bicicletta, è necessario controllare le condizioni della bicicletta e dei suoi componenti prima di utilizzarla. In caso di difetti o anomalie, la bicicletta deve essere controllata dal proprio rivenditore specializzato e i difetti devono essere eliminati. Non utilizzare mai una bicicletta difettosa o danneggiata!

	PRIMA DELLA PRIMA CORSA	PRIMA DI OGNI CORSA
Controllare le condizioni generali della bicicletta → Danni o anomalie assenti.	X	X
RUOTE		
Controllare le ruote: Sollevare la ruota anteriore e quella posteriore una dopo l'altra e girare le ruote. → Le ruote si devono poter girare in modo scorrevole. → Le ruote devono girare dritte, senza sbandamenti laterali o verticali. → Gli pneumatici non devono toccare in alcun punto il telaio.	X	X
Controllare le ruote per verificare il gioco del mozzo: Sollevare la ruota anteriore e quella posteriore una dopo l'altra e girare le ruote lateralmente. → Non devono esserci giochi evidenti.		X
Controllare il sistema di ruota libera del mozzo posteriore: Sedetevi sulla bicicletta, tirate il freno anteriore e spingete sui pedali con uno sforzo moderato con la bici frenata. → La forza deve essere trasmessa alla ruota posteriore. → La ruota libera non deve slittare.		X
Controllare la pressione dell'aria negli pneumatici: Il modo migliore per verificare la pressione dell'aria è utilizzare una pompa da pavimento con manometro. → La pressione minima e massima dello pneumatico specificata dal produttore dello pneumatico o del cerchio non deve essere superata e non si deve nemmeno scendere sotto quel valore. vedi „7.2 Pressione degli pneumatici“ a pagina 26.	X	X
Controllare che non siano presenti danneggiamenti o usura negli pneumatici. → Non devono esserci danneggiamenti. → L'usura non deve essere così avanzata da rendere visibile l'inserito di protezione contro le forature o i fili della carcassa sul battistrada.		X
Controllare che il tensionatore rapido e gli assi estraibili siano inseriti correttamente.		X
FRENI		
Controllare l'azione frenante: Con la bici frenata, tirate entrambe le leve dei freni una dopo l'altra e muovete la bicicletta avanti e indietro. → La ruota anteriore e quella posteriore devono bloccarsi quando si aziona il freno.	X	X

	PRIMA DELLA PRIMA CORSA	PRIMA DI OGNI CORSA
Controllare il grado di usura delle pastiglie dei freni. → La guarnizione del freno sul supporto metallico deve avere uno spessore minimo di 1 mm.		X
Controllare il grado di usura dei dischi freno. → Il limite di usura è indicato sul disco freno.		X
Controllare che i tubi e i collegamenti dei freni non presentino perdite di liquido e difetti. → Il liquido dei freni non deve fuoriuscire dai collegamenti delle tubazioni.	X	X

PARTI ANNESSE

Controllare che lo stelo sia ben fissato: Mettetevi davanti alla bicicletta, bloccate la ruota anteriore tra le ginocchia e cercate di girare il manubrio. → Non deve essere possibile torcere il manubrio con uno sforzo normale.	X	X
Controllare il gioco dei cuscinetti della serie sterzo: Mettetevi accanto alla bicicletta con entrambe le mani sul manubrio, tirate la leva del freno anteriore e muovete lentamente la bicicletta avanti e indietro. → Non deve essere riscontrabile alcun gioco dei cuscinetti.	X	X
Controllare che il reggisella sia ben fissato: Mettetevi dietro la bicicletta, afferrate la sella con una mano e cercate di ruotarla. → Non deve essere possibile ruotare la sella e il reggisella.	X	X
Controllare la tenuta di tutti i componenti. → I componenti allentati devono essere serrati alla coppia richiesta.	X	X

TELAIO

Controllare che il telaio non presenti danni e deformazioni. → Non deve essere presente alcun tipo di danneggiamento.	X	X
Controllare il fissaggio di tutti i cavi e fili nei morsetti di trazione. → Tutti i cavi devono essere saldamente inseriti nei morsetti di trazione.	X	X

ELEMENTI DI SOSPENSIONE

Controllare che gli elementi di sospensione non siano danneggiati e che non presentino caratteristiche evidenti, come perdite d'olio. → Non deve essere presente alcun tipo di danneggiamento.	X	X
---	---	---

LUCI E RIFLETTORI (SE DISPONIBILI)

Verificare il funzionamento e le condizioni delle luci. → La luce anteriore, la luce posteriore e i riflettori sono presenti, integri e puliti. → La luce anteriore e la luce posteriore sono funzionanti. → La luce anteriore, la luce posteriore e i riflettori non sono coperti da borse o altri oggetti.	X	X
---	---	---



PERICOLO

GUASTO AI FRENI O RIDUZIONE DELLA FORZA FRENANTE A CAUSA DI PASTIGLIE O SUPERFICI DEI FRENI SPORCHE!

Non applicare mai prodotti per la cura, grasso o olio sulle pastiglie e sulle superfici dei freni! Facendo così si compromette l'effetto frenante: la vostra sicurezza è a rischio! Nei freni a disco, la presenza di grasso o olio sul disco freno compromette notevolmente l'effetto frenante. Le pastiglie dei freni diventano inutilizzabili.

5.2.1 CURA E PULIZIA

Materiali e meccanismi diversi richiedono una cura e una pulizia accurate. Si può allungare la durata di vita di parti aventi una durata di funzionamento limitata grazie a una cura e pulizia regolari. Esse mostreranno comunque segni di affaticamento dopo un certo periodo di tempo. Le crepe e lo scolorimento sono segnali di tale affaticamento.

La pulizia della bicicletta deve essere un'occasione anche per verificarne lo stato. Mentre effettuate la pulizia, controllate che la bicicletta non presenti crepe o graffi, cavi del cambio e dei freni danneggiati, piegature del materiale, raggi allentati, viti allentate e varie parti che, se danneggiate o difettose, devono essere sostituite.

Per pulire la bicicletta, utilizzate una spugna o un panno con acqua pulita. Fate attenzione quando effettuate la pulizia con un getto di vapore! Il getto d'acqua ad alta pressione può passare attraverso le guarnizioni e penetrare nei cuscinetti. Facendo ciò i lubrificanti vengono eliminati, distruggendo le superfici di scorrimento dei cuscinetti. Soprattutto in inverno la pulizia dovrebbe essere effettuata a intervalli più brevi, in modo che il sale stradale non provochi danni.

Fare attenzione quando si pulisce la catena: L'utilizzo di benzina, alcool denaturato, petrolio o simili per la pulizia della catena è estremamente nocivo. Evitate anche di pulire la catena con una idropulitrice che la lava fin troppo in profondità e rende il materiale "secco".

La catena e le parti mobili del cambio devono essere lubrificate regolarmente dopo la pulizia (vedi anche „5.2.2 Pulizia della catena“ a pagina 21). Preservare la vernice, i raggi, le superfici metalliche, ecc. dopo la pulizia con uno spray o una cera dura. Proteggere le parti metalliche con un sottile strato di olio. Il cosiddetto olio penetrante è ideale per questo scopo; penetra anche nelle fessure più piccole e le protegge dalla corrosione.

Le cinghie di trasmissione non devono essere lubrificate o oliate. In questo caso è sufficiente pulirle regolarmente con acqua pulita.

Per la cura dei telai e dei componenti in fibra di carbonio si consiglia di pulire con un detergente per biciclette o con una soluzione saponata e di sigillare la superficie con una cera spray protettiva (ad esempio la cera protettiva Dynamic). In questo modo i pori nella superficie della verniciatura, ma anche di eventuali superfici in fibra di carbonio grezza, vengono protetti dagli influssi ambientali nocivi e la pulizia viene agevolata.

La fibra di carbonio è sensibile all'abrasione, pertanto i punti di contatto abrasivi con le parti aggiuntive (ad esempio le guaine dei freni e dei cavi) devono essere protetti dallo sfregamento applicando una robusta pellicola protettiva in poliuretano.

Se la vostra bicicletta è dotata di elementi di sospensione, prestate particolare attenzione alla pulizia delle parti mobili. Lo sporco in quest'area può causare una usura prematura e quindi ridurre le prestazioni degli elementi di sospensione.

5.2.2 PULIZIA DELLA CATENA

La catena della bicicletta è l'elemento centrale del sistema di azionamento di una bicicletta. Lo sporco grossolano si accumula sulla catena oleosa e accelera l'usura.

Per una lunga durata di funzionamento della catena, è necessario eseguire regolarmente le seguenti operazioni:

1. Pulire la catena con un panno imbevuto di olio.
2. Oliare la catena con olio per catene.
3. Eliminare l'olio in eccesso con un panno asciutto e privo di pelucchi.

5.2.3 PARCHEGGIARE LA BICICLETTA

Parcheeggiate sempre la bicicletta in modo sicuro e protetto contro le cadute. Spesso cadere su un bordo con la bici ferma è sufficiente a danneggiare in modo permanente il telaio o i componenti.

Bloccate la vostra bicicletta con un lucchetto per evitare che venga rubata o utilizzata in maniera non autorizzata.

5.3 DOPO UNA CADUTA



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTI A CAUSA DI COMPONENTI DANNEGGIATI O ROTTI!

Le cadute o i carichi eccessivi possono causare danni invisibili e che possono passare inosservati.

- Dopo una caduta o se si sospetta un danno, la bicicletta e le sue parti devono essere controllate da un rivenditore specializzato.
- Guidare con parti danneggiate, piegate o addirittura strappate è pericoloso per la vita.
- Non raddrizzare mai da soli i pezzi piegati, ma sostituirli per la propria sicurezza.

Dopo una caduta, non si può escludere che i componenti siano stati sottoposti ad un carico eccessivo. Ciò può causare la rottura delle fibre di carbonio o la deformazione dei componenti in alluminio e limitare la resistenza meccanica. Spesso i danni non sono visibili.

Nei componenti in alluminio i danneggiamenti si manifestano sotto forma di ammaccature, crepe, deformazioni o scolorimenti. Se compare uno di questi segnali, interrompere l'utilizzo del componente o della bicicletta.

La valutazione di un componente in carbonio è spesso molto difficile per i non addetti ai lavori. I danneggiamenti a volte possono anche non essere chiaramente identificabili. Un graffio superficiale può essere un indizio per un distacco tra i singoli strati di carbonio.

Qualsiasi sospetto di una presenza di danneggiamento deve essere sempre valutato dal vostro rivenditore specializzato!

6. TRASPORTO, STOCCAGGIO E SMALTIMENTO

6.1 TRASPORTO IN AUTO



AVVERTENZA

PERICOLO DI DANNI AL TELAIO DELLA BICICLETTA A CAUSA DEL SERRAGGIO DEL TELAIO!

I telai in struttura leggera in alluminio e quelli in carbonio non devono essere fissati al portapacchi dell'auto con i tipici morsetti per telaio. Questi morsetti danneggiano i telai.

- Per i telai in struttura leggera in alluminio, i telai in alluminio con tubi non circolari e i telai in carbonio, utilizzare solo portapacchi posteriori senza morsetti per il telaio e portapacchi sul tetto con fissaggio al mozzo.
- Per alcuni modelli di biciclette SIMPLON sono disponibili speciali adattatori che distribuiscono meglio le forze di serraggio di una pinza di ritegno. Accertatevi se per il vostro modello di bicicletta è disponibile un adattatore.

TRASPORTO AUTO

All'interno dell'auto la bicicletta è protetta in modo ottimale dalle intemperie e dai furti. Anche in questo caso, però, ci sono alcuni punti da considerare.

- Quando le ruote vengono rimosse, è necessario montare un fissaggio per il trasporto tra i forcellini. La pressione laterale sui montanti posteriori non puntellati o sulla forcella può causare danni irreparabili.

TRASPORTO SUL PORTAPACCHI POSTERIORE O SUL PORTAPACCHI DEL TETTO DELL'AUTO

Consultate il manuale d'uso del portapacchi posteriore o del portapacchi da tetto per verificare le norme specifiche e il peso consentito del portapacchi.

Quando si trasportano più biciclette sul portapacchi posteriore o sul portapacchi da tetto, assicurarsi che ci sia spazio sufficiente o imbottitura tra le biciclette.

Per evitare di danneggiare il rivestimento dei cerchioni, questi ultimi devono essere imbottiti prima di fissare le cinghie di fissaggio o i sistemi a cricchetto.

Se viene scelto un trasporto su un portapacchi posteriore, accertarsi che vi sia una distanza sufficiente tra lo scarico e le ruote. Le temperature dei gas di scarico possono raggiungere diverse centinaia di gradi.

I seggiolini per bambini devono essere rimossi durante il trasporto.

6.2 STOCCAGGIO DELLA BICICLETTA

La bicicletta deve essere parcheggiata in un apposito portabiciclette, che idealmente deve ospitare solo la ruota posteriore. Controllare regolarmente la pressione dell'aria quando la bici è ferma per lunghi periodi. La bicicletta non deve essere lasciata a lungo senza aria negli pneumatici.

6.3 SPEDIZIONE DELLA BICICLETTA

Per la spedizione della bicicletta utilizzare solo scatole appositamente progettate per le biciclette.

1. Girare il manubrio verso il basso in modo che le leve dei freni siano rivolte verso il basso.
2. Posizionare i manubri di sbieco.
3. Fissare e proteggere tutte le parti mobili e lasche. I componenti affilati o appuntiti devono essere ulteriormente rivestiti in modo che non causino danni all'interno della scatola e non possano fuoriuscire all'esterno.
4. Applicare un cartone di riempimento sul retro per proteggere il deragliatore posteriore dalla pressione della scatola e dagli urti provenienti dall'esterno.
5. Proteggere il tubo superiore dai danni causati dal manubrio utilizzando un materiale adatto (ad esempio, un isolante per tubi).

7. Manutenzione



PERICOLO

PERICOLO DI INCIDENTI DOVUTI ALLA MANCATA O NON TEMPESTIVA ESECUZIONE DELLA MANUTENZIONE!

Se la manutenzione viene trascurata, i componenti usurati possono causare incidenti.

- Le attività e gli intervalli di manutenzione specificati nelle presenti istruzioni per l'uso devono essere rispettati.
- Le ispezioni annuali devono essere eseguite dal proprio rivenditore specializzato.

Le seguenti attività di manutenzione devono essere eseguite all'intervallo specificato.

Componente	Attività	mensilmente*	annualmente*	altro / osservazioni
Raccordi a vite	controllarli, se necessario serrarli ulteriormente	X		vedi „Coppie di serraggio“
verniciatura, parti metalliche	preservarle			3 mesi
Reggisella	smontarlo e lubrificarlo, controllare il raccordo a vite	X		
Reggisella ammortizzato a molla	Controllo del gioco	X		
Freno	Controllo dei dischi freno, delle pastiglie e del sistema di frenatura			vedi „5. Attività prima e dopo la corsa“
Cambio	Pulirlo e lubrificarlo	X		
	Rimuovere e ingrassare i cavi del cambio/freno		X	
Pedali	Controllare il gioco dei cuscinetti	X		
Pedivella	controllarla, se necessario stringerla ulteriormente		X	
Movimento centrale	Controllare il gioco dei cuscinetti	X		
Cuscinetto sterzo	Controllare il gioco dei cuscinetti	X		
	ingrassarlo		X	
Cuscinetto del mozzo	Controllare il gioco dei cuscinetti	X		
	ingrassarlo		X	
Catena	Controllare / Sostituire			2000 km
Cinghia	Controllare la tensione e l'usura		X	

Componente	Attività	mensilmente*	annualmente*	altro / osservazioni
Manubrio	Smontare il manubrio, rimuovere le manopole e gli elementi di comando e controllare che il manubrio non presenti danni, incisioni ecc. o sostituirlo.		X	Sostituire dopo 5 anni o dopo una caduta
Stelo	Rimuoverlo e ingrassarlo		X	
Pneumatici	Controllare il battistrada e i fianchi degli pneumatici	X		
Giranti	Controllo del centraggio e della tensione dei raggi	X		
	Controllare lo spessore del nastro copricerchio	X		
forcella	Controllare la pressione dell'aria	X		
	da mandare alla manutenzione		X	
Ammortizzatore posteriore	Controllo, controllare la pressione dell'aria	X		
	Pulire i punti di scorrimento	X		
	da mandare alla manutenzione		X	

* Le attività con scadenza mensile possono essere svolte autonomamente. Per poter svolgere tali attività è necessario possedere le competenze e gli strumenti adeguati. Tutti gli interventi successivi devono essere eseguiti dal rivenditore specializzato. È necessario eseguire regolarmente le operazioni di pulizia, cura e ispezione (vedi „5. Attività prima e dopo la corsa“ a pagina 18).

7.1 COPPIE DI SERRAGGIO

Le specifiche delle coppie di serraggio dei rispettivi componenti e della tabella seguente devono essere rigorosamente rispettate. Se esse vengono superate, i componenti possono essere danneggiati o distrutti. Ciò può portare a un guasto totale mentre si utilizza la bicicletta, immediato o nel tempo, causando incidenti gravi. Si consiglia di far eseguire i collegamenti a vite rilevanti per la sicurezza in un'officina specializzata.

COPPIA DI SERRAGGIO MASSIMA

La coppia massima è un valore che non deve essere superato. Di norma, per un collegamento sicuro è sufficiente una coppia inferiore. Soprattutto quando si utilizza la pasta per montaggio, la coppia può spesso essere ridotta significativamente al di sotto di questo valore, poiché le particelle solide nella pasta per montaggio aumentano notevolmente l'attrito.

Suggerimento: Minore è la coppia di serraggio delle viti, minore è la sollecitazione del componente: ciò è particolarmente importante per i telai e i componenti in carbonio.

VALORE INDICATIVO

Il valore indicativo non è un valore da raggiungere. Questo valore rappresenta un valore di riferimento. In alcuni casi, l'effetto di serraggio si verifica già al di sotto di questo valore.

COPPIE DI SERRAGGIO DI ALTRI COMPONENTI

Per le coppie non specificate nella tabella, valgono le istruzioni dei rispettivi produttori di componenti.

NOTE SPECIALI

Per i collegamenti costituiti da due o più viti (ad esempio, manubrio-stelo), serrare le viti alternandole e a piccoli passi fino a quando non sono tutte serrate in modo uniforme.

TABELLA DELLE COPPIE DI SERRAGGIO

Componente	Collegamento a vite	Marchio e tipologia	Coppia di serraggio massima	Valore indicativo
Morsetto del reggisella a sgancio rapido	Tensionatore rapido	in particolare con i reggisella in carbonio SIMPLON: Serrare con cautela fino a quando non è possibile una torsione, utilizzare la pasta per montaggio		
Leva del cambio/freno bici da corsa	Bullone di serraggio/morsetto		7 Nm	5 Nm
Morsetto del deragliatore	Bullone di serraggio/morsetto		7 Nm *	5 Nm *
Portaborraccia	Viti di fissaggio	SIMPLON	5 Nm	3 Nm

*Quando si utilizzano componenti in carbonio o su telai in carbonio, si consiglia di utilizzare una pasta per montaggio con particelle solide. In tal modo l'attrito aumenta e ciò porta al raggiungimento di una sicurezza anti-torsione con una coppia molto più bassa e quindi a un alleggerimento del componente.

7.2 PRESSIONE DEGLI PNEUMATICI

La pressione massima dipende dalla larghezza dello pneumatico e dalla larghezza interna (larghezza della bocca) del cerchione. Per gli adattamenti della pressione degli pneumatici ci si può orientare alla seguente tabella. Non superare per alcun motivo la pressione massima degli pneumatici!

Per le biciclette con pneumatici originali, la pressione massima può essere determinata in base alla larghezza dello pneumatico. La larghezza dello pneumatico è riportata sul fianco dello stesso.

Su molte biciclette è opportuno impostare una pressione inferiore degli pneumatici rispetto a quella massima prevista, per un maggiore comfort di guida. Anche la pressione minima degli pneumatici è indicata sul fianco dello pneumatico e non si deve mai scendere al di sotto di tale valore.

Larghezza interna del cerchione							Larghezza consigliata dello pneumatico		Pressione massima degli pneumatici	
							[mm]	[in]	[bar]	[psi]
							18	0,7	9,8	142
							20	0,8	9,3	135
							23	0,9	8,8	128
							25	1	8,3	120
							28	1,1	7,6	110
							30	1,2	7,0	102
							32	1,25	6,6	96
							35	1,35	5,8	84
							37	1,4	5,5	80
							40	1,5	5,3	77
							42	1,6	5,0	73
							44	1,7	4,8	70
							47	1,8	4,5	65
							50	1,9	4,2	61
							52	2	3,9	57
							54	2,1	3,6	52
							57	2,2	3,3	48
							60	2,3	3,0	44
							62	2,5	2,7	39
							66	2,6	2,5	36
							69	2,7	2,3	33
							71	2,8	2,1	30
							74	2,9	1,9	28
							76	3		
							81	3,2	1,8	26
							89	3,5		

