

Checklist de Manutenção para Cicloturismo Rural

- Verificar e ajustar freios (pastilhas, discos, fluido hidráulico)
- Conferir a calibragem dos pneus antes de sair
- Revisar câmbio e relação (troca de marchas e corrente)
- Lubrificar a corrente com produto adequado ao clima
- Checar o aperto dos parafusos (avanço, guidão, pedais, rodas)
- Analisar visualmente o quadro e garfo (trincas, amassados)
- Avaliar o funcionamento da suspensão (pressão e retorno)
- Conferir cabos e conduítes (troca, freio e integridade dos cabos)
- Limpar a bicicleta após lama, chuva ou poeira
- Levar ferramentas essenciais: chave allen, espátula, bomba, etc.
- Levar kit de emergência com: câmara de ar, remendos, elo rápido
- Carregar lubrificante, flanela e paninho multiuso
- Ter protetores de quadro e proteção para cabos
- Ajustar a altura do selim para evitar dores
- Verificar a pressão da suspensão e pneus em altitudes elevadas