



Officina bici – riparare forature e controllare i freni

IN SINTESI



Luogo

All'aperto o in un garage



Idea centrale

Rendere sicura la propria bici: riparare una camera d'aria, controllare freni, luci e catena – e aiutarsi a vicenda



Impegno

Materiale 15 min · Preparazione 20 min



90 minuti



coppie



12-16 anni



portare la propria bici



Materiale

- ☐ le bici dei ragazzi (avvisare prima)
- ☐ kit per forature, leve per copertoni, pompa con adattatori per le valvole
- ☐ secchio d'acqua per trovare il buco
- ☐ chiavi a brugola e fisse, olio per catena, stracci
- ☐ lista di controllo «bici sicura»



Svolgimento

0-10'

Introduzione – Chi ha già forato – e che cosa hai fatto?

10-25'

Controllo bici – In coppia con la lista: freni, luci, campanello, catarifrangenti, pressione delle gomme, catena. Che cosa manca o è rotto?

25-60'

Riparare una foratura – Il capo mostra passo dopo passo come riparare una camera d'aria. Poi ogni coppia si esercita su una camera vecchia o sulla propria bici.

60-75'

Piccole riparazioni – Oliare la catena, regolare il sellino, far regolare i freni. I difetti più grandi si annotano – per i genitori o il meccanico.

75-90'

Meditazione – Ecclesiaste 4,9-10: «Meglio essere in due che uno solo. Se uno cade, l'altro lo rialza.» Riparare è più facile in due – e anche la vita. Dio ci ha dati gli uni agli altri come aiuto.



Officina bici – riparare forature e controllare i freni



Come funziona – spiegato in modo semplice

- 1 Smontare la ruota o staccare il copertone dal cerchio da un lato con le leve ed estrarre la camera d'aria.
- 2 Gonfiare la camera e passarla nell'acqua: dove salgono le bollicine c'è il buco. Segnare il punto.
- 3 Irruvidire il punto con la carta vetrata, stendere un velo di mastice e lasciare asciugare un po'.
- 4 Premere bene la toppa. Tastare l'interno del copertone per togliere spine o vetri.
- 5 Rimettere la camera, montare il copertone, gonfiare e controllare che la ruota giri dritta.

 **Esempio:** «Da solo lotti a lungo con la leva. In due, uno tiene e l'altro tira – e funziona. È proprio così che Dio ci ha pensati: gli uni per gli altri.»



Sicurezza

- Solo controllare i freni; le regolazioni importanti le fa un capo o un meccanico.
- Tenere le dita lontane dalla catena in movimento e dai raggi; mettere la bici stabile o capovolgerla per lavorare.
- Dopo la riparazione, provare solo in un luogo sicuro senza traffico.



Varianti

- Percorso di abilità: andare piano, slalom, frenare su un punto.
- Servizio riparazioni: il gruppo offre un controllo bici per i bambini della chiesa.



Su cui riflettere

Chi ti ha «rialzato» l'ultima volta – e chi puoi aiutare questa settimana?