

2018 サザンセット・ロングライド in やまぐち

<バイク点検自己チェックシート>

- ▶この大会を安全に楽しく完走するために自転車の点検はとても重要です。
- ▶些細な整備不良が原因で途中リタイヤや危険な目に合われた方がいらっしゃいます。
- ▶大会当日までに以下の項目をチェックし、行きつけのサイクルショップで整備してください。

■CHECK 項目

- ハンドルはしっかり固定されていますか？ 真っ直ぐになっていますか？
- ヘッドのガタはありませんか？ ブレーキを掛けた時にカクカクしませんか？
- ブレーキシューは減っていませんか？
- 2年以内にブレーキワイヤーを交換しましたか？
- 2年以内に変速ワイヤーを交換しましたか？
- ホイールを回してみて歪んでいませんか？
- 2年以内にタイヤ、チューブ、リムフラップを交換しましたか？
- ペダルはちゃんと締まっていますか？ ガタはありませんか？
- ペダルを回して音がしませんか？
- サドルはちゃんと固定されていますか？
- シートポストはちゃんと固定されていますか？
- ホイールのクイックレバーはしっかり固定されていますか？
- 変速調整はできていますか？
- チェーンは伸びていませんか？ 交換はしていますか？