**Kaip dviratį paruošti naujam sezonui? Ekspertas įspėja – techniškai netvarkinga transporto priemonė gali lemti rimtas traumas**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2025 03 28*

**Orams vis labiau pavasarėjant gatvėse sutinkame vis daugiau dviratininkų. Vis tik, profesionalus dviratininkas Venantas Lašinis įspėja, kad išriedėti į gatves skubėti nereikėtų – prieš tai dviratį būtina paruošti naujam sezonui. Anot jo, techniškai netvarkingas dviratis gali lemti ir sunkias avarines situacijas bei traumas.**

V. Lašinis sako, kad kartais prieš naują sezoną užtenka tiesiog pripūsti dviračio padangas, jį nuplauti nuo dulkių bei sutepti grandinę. Žinoma, reikėtų nepamiršti ir patikrinti ar gerai veikia stabdžiai. Tam užtenka juos paspausti tiesiog stovint vietoje – nepatikrinti stabdžiai ir pavaros gali sukelti pavojingas situacijas išmynus į lauką.

„Dažniausios klaidos, kurias daro žmonės – netinkamai pripučia dviračio padangas. Jos turi būti pripūstos nei per mažai, nei per daug, mat šis veiksnys gali lemti padangos pradūrimus. Norint, kad dviratis tarnautų kuo ilgiau – jį reikėtų karts nuo karto švariai išsivalyti. Nešvarumai ant dviračio lemia ženkliai spartesnį jo dalių sudilimą ir didesnes remonto išlaidas“, – sako profesionalas.

**Kaip suprasti, kad dviračio detalės susidėvėjusios?**

Paklaustas ar dviratį kiekvienas prieš sezoną susitvarkyti gali savarankiškai V. Lašinis teigia, kad viskas priklauso nuo žmogaus patirties ir turimų įrankių.

„Prisipūsti padangas, nusiplauti dviratį, susitepti grandinę, pasikeisti dviračio kamerą, persukti pedalus – tikrai gali kiekvienas. Vis tik, dažnai žmonės pradėdami remonto darbus neįsivertina, kad gali padaryti dar blogiau nei buvo prieš tai. Jeigu po kelių „Youtube“ filmukų nėra aišku kaip atlikti tam tikrą remonto darbą, geriau yra kreiptis į profesionalus“, – kalba ekspertas.

Vardindamas, kokie yra pagrindiniai požymiai, kad dviračio detalės, pavyzdžiui, padangos, stabdžiai ar grandinė, yra jau susidėvėjusios jis sako, kad tai rodo ant padangų matomi įpjovimai, suskeldėję šonai, sukietėjusi guma su įtrūkimais. Kalbėdamas apie stabdžių kaladėles dviratininkas teigia, kad reikėtų dėmesį atkreipti į garsą – kai stabdant atsiranda metalo garsas – kaladėles laikas pakeisti. Tiesa, ar grandinė yra išsitampiusi, anot jo, be specialaus įrankio nustatyti yra sunku.

„Pats įrankis nėra brangus, tad jį įsigyti tikrai verta. Be to, laiku keičiant susidėvėjusią grandinę – mažiau dėvisi ir kitos dviračio dalys, tokios kaip galinis ir priekinis žvaigždžių blokas. Išsitampius grandinė gali lemti prašokusią pavarą, nuo pedalo nuslydusią koją ir galimą traumą, tad pastebėjus pašalinius keistus garsus ir neturint specialaus įrankio grandinei tvarkyti verta nedelsti ir kreiptis į profesionalus“, – pataria V. Lašinis.

Draudimo bendrovės „Balcia Insurance SE“ filialo Lietuvoje rizikos vertinimo ir produktų departamento vadovo Andriaus Dambrausko teigimu, nuo nelaimių nėra apsaugoti net profesionaliausi dviratininkai, tad siekiant, kad dviračių sezonas praeitų be didesnių rūpesčių, svarbu investuoti į savo ir kitų eismo dalyvių saugumą.

„Techniškai tvarkingas dviratis gali apsaugoti nuo nelaimingų atsitikimų. Visgi, net ir apsišarvavus visomis saugumo priemonėmis, avarijų rizika išlieka. Šiuo metu rinkoje yra siūloma daugybė draudimo produktų, todėl kiekvienas dviratininkas gali jaustis saugiau rasdamas labiausiai asmeninius poreikius atitinkantį pasiūlymą“, – sako A. Dambrauskas.

**Kaip tinkamai nusistatyti sėdynę?**

Prieš pradedant dviračių sezoną svarbu ir taisyklingai nustatyti sėdynę. Anot profesionalaus dviratininko V. Lašinio, pats paprasčiausias būdas sėdynės aukščiui reguliuoti yra atsisėsti ant sėdynės ir bandyti kojų pirštų galiukais pasiekti žemę. Kitas būdas – atsisėsti ant dviračio, padėti kulnus ant pedalų ir sukti pedalus atgal.

„Stebėkite ar klubų kaulai nejuda į aukštyn žemyn. Jeigu nejuda, tikriausiai sėdynės aukštis optimalus. Taip pat atkreipkite dėmesį ar jūsų koja pilnai išsitiesia. Žinoma, nepamirškite ir paisyti kelių eismo taisyklių. Nepamirškite, kad per perėjas geriau nevažiuoti, o vestis dviratį. Taip pat būtina dėvėti šalmą net jeigu ir esate labai patyręs dviratininkas“, – teigia jis.

Mirksiukai, atšvaitai taip pat yra labai reikalingi, mat jie padeda vairuotojams matyti dviratininkus ir užtikrina pačių saugumą, todėl, anot jo, verta investuoti į kraunamus mirksiukus, nes jie tarnaus ženkliai ilgiau. Dar vienas dalykas į kurį reikėtų investuoti – apranga. Pavyzdžiui, dviratininko šortai smarkiai pagerina mynimo komfortą ilgais atstumais.

„Mėgautis dviračiu gali kiekvienas. Šis sportas dažnai rekomenduojamas medikų kaip reabilitacijos priemonė turintiems įvairių sveikatos problemų. Be to, prieš važiuojant dviračiu specialaus fizinio pasiruošimo atlikti nebūtina, užtenka sėsti ir minti.

Geriausia pradėti mynimą visiškai ramiai, kad kūnas po truputį įšiltų. Nepradėkite važiuoti greitu tempu vos tik užlipę ant dviračio. Dažnai pastebiu vos pradėjusius sezoną dviratininkus aukštu tempu kylančius į kalnus, tad geriau yra per kalnus pasinaudoti dviračio teikiamomis pavaromis ir į kalnus užminti ramiai. Bendra savijauta po mynimo bus geresnė, nei išeikvojus jėgas minant į kiekvieną kalną“, – pataria V. Lašinis.