

dezembro 2018 – info 013

Passo a passo ou, como quem diz, *pedalada em pedalada*, marcamos com esta edição a entrada no 2º ano de publicações *Ecobikes* e é com satisfação que percebemos a utilidade e sensibilização com que os temas até agora abordados tem contribuído para uma mais saudável vida desportiva de quem nos lê, motivo mais que suficiente para nos encorajar a seguirmos em frente.

Dada a quadra natalícia em que estamos propiciava-se falarmos de *prendas*, mas com o tempo chuvoso que temos tido abrem-se as portas para podermos *trocar pastilhas de travão*, peça fundamental na nossa segurança.

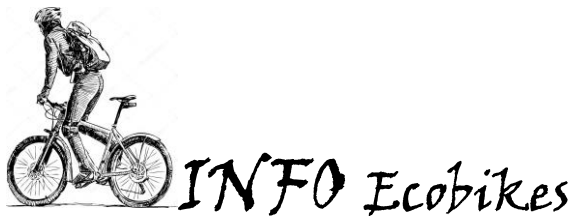
Iniciamos então por dizer que existem dois tipos de pastilhas - metálicas e orgânicas - pelo que vos deixamos os prós e contras das mesmas.

Pastilhas metálicas: suportam temperaturas mais elevadas, travam melhor com chuva e duram mais tempo, mas em contrapartida fazem mais barulho, são mais rijas, pelo que temos menor controlo na travagem e por isso travam em maior distância.

Pastilhas orgânicas: mais silenciosas, são mais eficientes na travagem e travam em menor distância, mas tem menor durabilidade e são menos eficientes em chuva.

A escolha será sua e na compra deverá ter em conta a marca e modelo de travões da sua *bike*, pois existe um número infinito de tipos de pastilhas que poderão não ser as apropriadas para o seu modelo.

Antes de passarmos à *mudança de pastilhas* propriamente dita, resta dizer que o exemplo que vamos seguir é de travões Shimano, sendo que em algumas marcas (Hope, Avid, Magura, ...) aconselhamos a mudarem em oficina, pois terão de desmontar o corpo do travão e a afinação é bem mais pormenorizada.



O primeiro passo será retirarmos a roda por forma a termos acesso direto ao travão, retirando de seguida o freio assinalado na foto que por sua vez segura o veio de suporte da *aranha* das pastilhas.

Para retirar o veio das pastilhas, teremos de desapertá-lo com chave *allen* e de seguida com a ajuda de uma chave de parafusos, empurrarmos devagar pelo lado de fora o conjunto *aranha* e pastilhas por forma a conseguirmos retirá-los integralmente.



Como facilmente acabaram de se aperceber, as pastilhas de travão estão encaixadas nos braços da *aranha*, pelo que a troca das pastilhas velhas pelas novas será uma operação fácil, passando de seguida à sua colocação no travão, apertando-as ligeiramente, seguindo-se a colocação do veio e, por fim, do freio de segurança.



Com as pastilhas novas colocadas, é certo que o disco de travão não fica centrado nas pastilhas, pelo que devemos desapertar o travão até ficar solto e podemos efetuar a afinação visualmente ou recorrer ao aperto da manete do travão de forma continuada e apertá-lo por

fim!

Como nota final, recordar que NUNCA podem apertar a manete do travão sem a roda estar colocada, pois esse processo fará desferrar a bomba de óleo do travão, algo que só em oficina conseguiremos reparar.

Olhe pela sua saúde. Pratique desporto!