

# Lekke band en dan....?

Tijdens je trainingen of toertochten heb je weleens de pech een lekke band te krijgen. Hieronder de vervolgstappen om zo snel mogelijk de band te verwisselen. Niemand wil natuurlijk te lang stilstaan!

- Stap 1. Als je ontdekt dat je een lekke achterband hebt, schakel dan direct terug naar het kleinste tandwielletje achter.
- Stap 2. Zet je rem los, zodat je het wiel makkelijker door de remmen gedrukt krijgt.
- Stap 3. Snelspanner los maken en wiel uit het frame halen.
- Stap 4. Laatste lucht uit band laten lopen.
- Stap 5. Met plastic bandenlichters buitenband los halen van de velg.
- Stap 6. De binnenband uit de buitenband halen.
- Stap 7. De buitenband controleren aan de binnenkant met de duim en de buitenkant met de vingers op eventuele steentjes ed.
- Stap 8. Nieuwe binnenband klein beetje oppompen.
- Stap 9. Binnenband goed, zonder vouwen, in de buitenband leggen.
- Stap 10. Bij ventiel beginnen de buitenband er weer op te leggen met de handen. Nooit met bandenlichters!
- Stap 11. Het ventiel een paar keer op en neer halen.
- Stap 12. Binnenband oppompen. Let op! Houd pomp recht op het ventiel, anders breekt ventiel nippel.
- Stap 13. Wiel weer terug steken in het frame.
- Stap 14. Snelspanners goed sluiten. Vast is vast!
- Stap 15. Rem weer dicht zetten.
- Stap 16. Klaar voor vertrek.

Ben je nog geen geoefende banden verwisselaar, zorg dan dat je thuis een paar keer oefent. Een band verwisselen moet eigenlijk niet langer duren dan 5 minuten, vooral niet in de koude periodes.