

2018年那須高原ロングライド 自転車点検・整備について

事故を未然に防止し、皆様に安心してイベントを楽しんでいただくためにも、事前に当大会時に使用する自転車の点検・整備の実施をお願い致します。

那須高原ロングライド実行委員会

自転車点検・整備チェック項目		点検日	2018年	月	日
◆ブレーキ	check	◆装備品	check		
ブレーキシュー摩耗	<input type="checkbox"/>	ベル	<input type="checkbox"/>		
取付位置	<input type="checkbox"/>	前ライト	<input type="checkbox"/>		
ブレーキワイヤー	<input type="checkbox"/>	後ライトまたは反射板	<input type="checkbox"/>		
効き具合	<input type="checkbox"/>	ライトの点灯	<input type="checkbox"/>		
◆変速ギア		◆その他			
フロント変速	<input type="checkbox"/>	フレーム破損・クラック	<input type="checkbox"/>		
リア変速	<input type="checkbox"/>	ハンドル固定	<input type="checkbox"/>		
変速ワイヤー	<input type="checkbox"/>	ステム固定	<input type="checkbox"/>		
◆タイヤ・ホイール		ヘッドのガタ	<input type="checkbox"/>		
タイヤ摩耗	<input type="checkbox"/>	サドル固定	<input type="checkbox"/>		
タイヤ損傷・劣化	<input type="checkbox"/>	ペダルのガタ	<input type="checkbox"/>		
ホイールの振れ・ガタ	<input type="checkbox"/>	クリートの摩耗	<input type="checkbox"/>		
スポークテンション	<input type="checkbox"/>	各ボルトの増し締め	<input type="checkbox"/>		
クイックレバーの固定	<input type="checkbox"/>	注油（チェーン・メカ等）	<input type="checkbox"/>		