Antes de começar a trocar o pneu, é preciso garantir que ele esteja estacionado em um local estável que não permita que o carro deslize. Se estiver em uma rodovia, pare o mais longe possível do tráfego e ligue o pisca-alerta.

Antes mesmo de descer do veículo, puxe o freio de mão e coloque o câmbio em modo "estacionado", em primeira ou em marcha à ré. Depois, coloque um objeto pesado como uma pedra, na frente das rodas dianteiras e traseiras, para evitar que o carro se movimente.

Agora sim, pegue o macaco e coloque-o sob a lataria do carro, ao lado do pneu furado. Lembre-se de encaixá-lo na canaleta ( parte metálica projetada justamente para recebê-lo ). E se não encontrar o local correto, basta ler o manual de instruções.

Após encaixar o macaco corretamente, levante-o até que o carro pareça firmemente apoiado, sem levantá-lo do chão. Certifique-se também de que o macaco está perpendicular ao chão.

Com o auxílio do macaco, será preciso levantar um pouco mais o veículo, para que o pneu murcho seja retirado e o estepe encaixado. Conforme for suspendendo o carro, certifique-se de que ele esteja estável. Do contrário, desça o macaco e corrija o problema

Ainda no sentido horário, continue a girar os parafusos, até que estejam soltos o suficiente para serem removidos. Depois, remova o pneu furado e coloque-o sob o veículo. Caso o macaco ceda, ele servirá como um amortecedor para o veículo.

Com o estepe em mãos, encaixe-o no eixo, deixando as cavidades dos parafusos bem alinhadas. Lembre-se de que a válvula da câmara de gás deve estar virada para fora, nunca em direção ao veículo.

Coloque os parafusos em seus devidos lugares e, com a chave de roda, dê uma volta em cada um. Por último, aperte-os até o fim, até que todos estejam igualmente apertados. E quando o carro estiver novamente no chão, aperte os parafusos uma vez mais.

Coloque os parafusos em seus devidos lugares e, com a chave de roda, dê uma volta em cada um. Por último, aperte-os até o fim, até que todos estejam igualmente apertados. E quando o carro estiver novamente no chão, aperte os parafusos uma vez mais.

Fonte: https://www.litoralcar.com.br/blog/dicas/como-trocar-o-pneu-do-carro/