



Electra

**KLAR
SET.**

Vent, les dette veldig fort.

KJØR!



Her er noen tips så du får større glede av din nye sykkel.

Sjekk, sjekk. 1-2, 1-2.

Før du hopper på sykkelen, gi den en sjekk og forsikre deg om at det er nok luft i dekkene og at framhjulet er trygt festet. Ingenting ødelegger en heftig tur på bakhjulet som at du mister et hjul. Hvis du ikke er sikker på hvordan hjulene festes, finner du oppskriften i denne boka.

Vi liker den hjernen din, beskytt den.

Vi vet, hjelmsveis, eller? Men vet du hva som er dummere? Hjernerystelse-sveis. I tillegg har vi en fin serie med hjelmer som matcher sykkelen din.

Unngå ting som kan sette seg fast i framhjulet ditt.

En handlepose i hånden, en veske, kvister og pinner. Hvis noe kommer inn i framhjulet og det bråstopper, får du en dårlig opplevelse.

Bruk sykkellykter på alle turer, hele døgnet.

Bruk dem hele tiden. Det er akkurat som å kjøre nå for tiden. Mennesker som er smartere enn oss har gjort undersøkelser som viser at lykter er den absolutt beste måten å være synlige ovenfor bilister, selv når solen skinner.

Noe som ser eller høres galt ut? Sjekk det ut.

Akkurat som med fly, er det enklere å fikse sykler før du letter. Electra-forhandlerne er der for å hjelpe.

Som en skjerm i regnvær, beskytter vi ryggen din.

Hvis du noen gang har problemer som din lokale Electra-butikk ikke kan løse, kan du kontakte: customercare@electrabike.com eller skrive direkte til Electra-president Kevin Cox på kc@electrabike.com.

Les resten av denne brukerhåndboken.

Høres ut som lekser, men den er verdt det. 25 år på gatene har lært oss mye som er verdt å dele.

Aller først

Vi vet at du vil ut for å sykle. Før du gjør det, er det viktig at du fullfører stegene 1 & 2 under. De tar ikke lang tid.

1 Registrer sykkelen din

Registreringen registrerer serienummeret ditt (som er viktig hvis sykkelen din forsvinner eller blir stjålet), og fungerer som et kommunikasjonsmiddel med Electra hvis det oppstår noen sikkerhetsvarsler om sykkelen din. Hvis du har spørsmål om sykkelen din, selv flere år etter at den er kjøpt, kan vi på få sekunder finne sykkelen i registeret slik at vi vet nøyaktig hvilken sykkel det er snakk om, og dermed kan gi deg en best mulig tjeneste.

Hvis sykkelbutikken din ikke allerede har registrert sykkelen din, kan du gjøre det i **Support**-delen øverst på hjemmesiden på electrabike.com. Det er kjapt og enkelt.



2 Les denne brukerhåndboken

Denne brukerhåndboken inneholder sikkerhetsinformasjon. Selv om du har syklet i årevis, er det viktig at du leser og forstår informasjonen i denne håndboken før du sykler med din nye sykkel.

Du kan lese den her eller på nett i **Support**-delen øverst på hjemmesiden på electrabike.com.



Foreldre eller foresatte, hvis denne sykkelen er for et barn eller en som trenger støtte, vær sikker på at han eller hun forstår all sikkerhetsinformasjonen i denne brukerhåndboken.

Hvordan bruke denne brukerhåndboken

Denne brukerhåndboken dekker alle Electra sykkelmodeller. Den inneholder verdifull informasjon for hele levetiden til sykkelen din.

Les det grunnleggende

Les kapittel 1, **Grunnleggende**, før du sykler på sykkelen din.

Hvis du har kjøpt en sykkel med elektrisk hjelpemotor (elsykkel), vennligst også les hurtigstartguiden, og bilaget Electric Bicycle Owner's Manual. Den er også tilgjengelig på **Support**-delen av electrabike.com.

Gå online for mer topp info

Du finner den mest oppdaterte og detaljerte informasjonen på electrabike.com.

Noen ord om advarsler.

Mens du leser denne manualen, vil du se grå bokser med advarsler som denne:



ADVARSEL! Tekst i en grå boks med symbolet for sikkerhetsadvarsel advarer deg mot en situasjon eller handling som kan føre til alvorlig skade eller død.

Grunnen til disse advarslene er at vi ikke vil at du — eller noen du er glad i — skal bli skadet.

Vi vil at du skal ha det gøy på sykkelen din, akkurat som vi liker å ha det gøy på våre sykler.

Vi vet hvordan det er å velte ved et stoppskilt, å skrape knokene til blods mens vi fikser kjedet, å krasje på glatt asfalt. Vi har gjort alt. På det beste, er disse uhellene kjedelige. På det verste, kan du bli skadet.

Så vær snill å les advarslene og ta dem på alvor. Det er vår måte å la deg vite at vi tenker på din sikkerhet.

Behold denne brukerhåndboken som referanse.

Denne brukerhåndboken viser deg hvordan du skal sykle trygt, og hvordan og når du skal utføre grunnleggende inspeksjoner og vedlikehold (Kapittel 2). Behold den hele sykkelens levetid. Vi anbefaler også at du oppbevarer kvitteringen sammen med brukerhåndboken i tilfelle du trenger å fremme et garantikrav.

Denne håndboken er i henhold til følgende standarder: ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 and ISO 8098.

Grunnleggende

- 7 Viktig informasjon om sikkerhet
- 10 Viktig informasjon for elsykler
- 11 Bli kjent med sykkelbutikken din
- 12 Sykkelens diagram
- 14 Før din første sykkelstur
- 16 Før hver eneste sykkelstur
- 20 Sikkerhetstiltak
- 24 Bruksforhold & vektgrenser
- 26 Grunnleggende sykkelteknikk
- 30 Sykle med et barn

Viktig informasjon om sikkerhet

Les denne viktige sikkerhetsinformasjonen før du sykler på sykkelen din.

En sykkel kan ikke beskytte deg i en ulykke

Den vanligste grunnen til skade er at du velter. Ved kollisjoner eller sammenstøt er det ikke uvanlig at sykkelen din blir skadet og at du faller. Biler har støtfangere, sikkerhetsbelter, kollisjonsputer og deformasjonssoner. Det har ikke sykler. Hvis du faller, kan ikke sykkelen beskytte deg mot skade.

Hvis du er innblandet i et sammenstøt, krasj eller ulykke, sjekker du deg selv grundig for skader. Deretter ber du sykkelbutikken din foreta en grundig inspeksjon av sykkelen før dy sykler på den igjen.

Kjenn dine begrensninger

En sykkel kan være farlig, spesielt om du prøver å sykle utover egne grenser og ferdighetsnivå. Kjenn ditt ferdighetsnivå og ikke sykle ut over det.

Kjenn begrensningene til sykkelen din.

Bruksforhold

Sykkelen din er laget for å tåle belastningen av “normal” sykling innenfor spesifikke bruksforhold, (se **Bruksforhold** seksjonen). Hvis du misbruker sykkelen din ved å sykle utenfor disse forholdene, kan den bli skadet av stress eller tretthet (*Du vil se ordet «tretthet» en del i denne håndboken. Det betyr svekkelse av materiale over tid på grunn av gjentatt belastning eller stress.*). Alle skader kan drastisk redusere levetiden til rammen, gaffelen eller andre deler.

Livslengde

En sykkel er ikke uforgjengelig, og den deler vil ikke vare evig. Våre sykler er laget for å tåle belastningen ved “normal” sykling fordi den belastningen er godt kjent og forstått.

Men vi kan ikke forutsi den kraften som kan oppstå hvis du sykler i ekstreme forhold, hvis den er involvert i en ulykke, hvis den brukes til utleie eller for kommersielle hensikter, eller hvis den brukes på en annen måte som gir stor belastning eller utmattende last.

Med skade, kan levetiden til en hvilken som helst del bli drastisk redusert og kan svikte uten forvarsel.

En dels sikre levetid avgjøres av konstruksjon, materialer, bruk, vedlikehold, syklistens vekt, hastighet, terreng og omgivelser (fuktighet, saltnivå, temperatur osv.), så det er ikke mulig å gi en nøyaktig tidstabell for utskiftning.

Enhver sprekk, ripe eller forandring av farge i et område med høy belastning er tegn på at delen (inkludert ramme eller gaffel) har nådd maksimal levetid og bør byttes ut. Hvis du ikke er sikker eller føler deg komfortabel med å inspisere eller reparere sykkelens din, spør sykkelbutikken om hjelp.

I noen tilfeller har en lettere ramme eller del en lenger levetid enn en tyngre. Regelmessig vedlikehold, hyppige inspeksjoner og hyppig utskifting av deler er imidlertid nødvendig for enhver sykkel.



ADVARSEL: En sykkel utsettes for slitasje og store belastninger. Ulike materialer og deler kan reagere ulikt på belastning og utmattelse. Hvis brukstiden til en del er overskredet, kan den svikte uten forvarsel.

For vedlikeholdsplan, sjekk **Ta vare på sykkelens din** seksjon.

Håndtere varsomt

Enkelte deler av sykkelens kan gi personskader ved feil håndtering. Det finnes skarpe punkter, for eksempel tennene på tannhjulene og noen pedaler. Bremsene og delene i dem blir varme. Roterende hjul kan kutte hud og til og med brette ben. Klemmer og roterende deler som bremsehendler kan klemme, det samme kan kjedet der det legger seg mot et tannhjul.

Elsykkelkomponenter er spesielt sårbare. Elektriske ledninger, kontakter, fester for batterier, og kontrollenheten kan enkelt skades hvis de brukes feil.

Tenk sikkerhet

Vær oppmerksom på omgivelsene dine og unngå farlige situasjoner som er vanligvis er tydelige (trafikk, hindringer, dropper, og så videre), men ikke alltid er det. Mange av disse situasjonene vises i denne brukerhåndboken.

Noen triks og hopp med høy risiko som du kan se i blader eller videoer, er svært farlige, og selv dyktige utøvere blir alvorlig skadet når de krasjer (og det gjør de).

Modifisering av sykkelens din kan gjøre den mindre sikker. Hver del av din nye sykkel er valgt og godkjent etter grundig

vurdering. Det er ikke alltid klart hvorvidt tilbehør eller reservedeler er trygge. Dette gjelder særlig hvordan disse delene monteres på og kommer i kontakt med andre deler på sykkelens. Derfor bør du ved utskiftninger kun bruke originale deler og originalt utstyr som er godkjent. Hvis du ikke er sikker på hvilke deler som er godkjent, bør du spørre sykkelbutikken din.

Eksempler på modifikasjoner inkluderer denne delvise listen:

- Fysisk forandre eksisterende deler (pusse, file, bore osv)
- Fjerning av sikkerhetsutstyr som reflekser eller sekundært utstyr
- Bruke adaptere for bremsesystemer
- Montere motor
- Installere utstyr
- Bytte deler

Viktig informasjon for elsykler

Det er viktig å lese denne håndboken, hurtigveiledningen for elsykkel og den komplette bruksanvisningen til den elektriske sykkelen nøye før du sykler på din nye elektriske sykkel.

- Det er bra info om elsykkelen din i hver brukerhåndbok.
- Vi står sammen om å beskytte jordkloden, så du må bruke, vedlikeholde og kaste elektriske komponenter riktig.

I tillegg til delen om å bruke elsykkelen din, anbefaler vi at du leser **Viktig å lese før den første sykkelturen** delen av tillegget.



FORSIKTIGHET! Enhver uautorisert modifikasjon (tukling) av e-sykkelens drivsystem er forbudt. Hvis du mistenker at el-sykkelen din har blitt tuklet med, eller du opplever en endring i hastigheten der kjøreassistenten avbrytes, slutt å sykle og kontakt en autorisert Electra-forhandler for å få hjelp.

Bli kjent med sykkelbutikken din

Den beste måten å sikre mange lykkelige timer med trøbbelfri sykling på, er å lage et kundeforhold med den sykkelbutikken du liker best.

Den ultimate ressursen

Denne håndboken inneholder mye verdifull informasjon om sykkelen din — og du finner enda mer i **Support**-delen på electrabike.com.

Men en brukerhåndbok eller en nettside kan ikke fikse en punktering, justere giret, finne riktig setehøyde, gi deg en kopp kaffe, eller holde på om den gangen du nesten vant den ene tingen.

Lokalt eide sykkelbutikker er syklingens hjerte og sjel. Her er bare noen få av de tingene de tilbyr:

Kunnskapsrik stab

Ansatte i sykkelbutikker er ikke bare selgere. De er syklistere som bruker og forstår produktene de selger.

Riktig passform

Sykkelbutikken din kan sette opp og justere sykkelen så den passer deg, din sykling, og dine preferanser.

Profesjonelle mekanikere

Servicestaben i din butikk vil holde sykkelen eller elsykkelen din i tipp topp stand sesong etter sesong.

Garantiservice

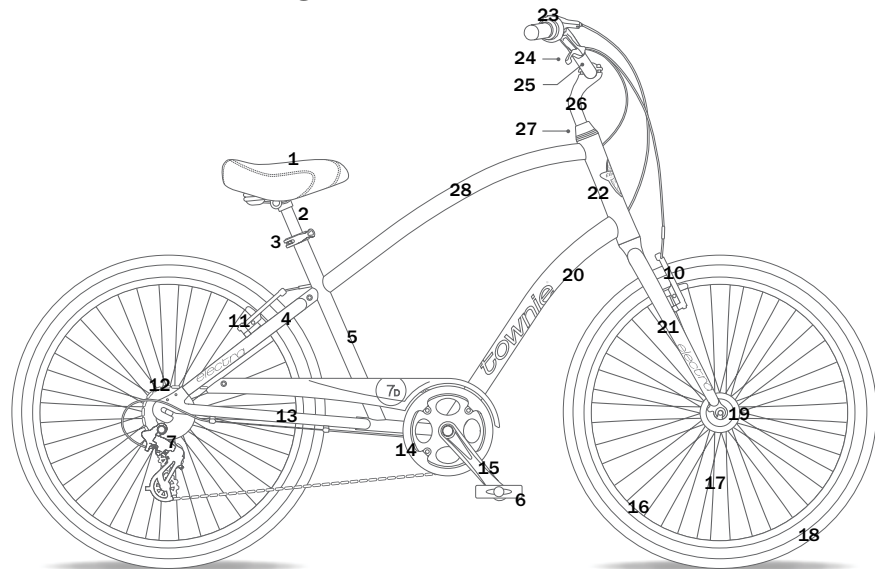
Hvis du opplever et problem med et produkt vi selger, vil gjerne sykkelbutikken din fikse det.

Det finnes en butikk for enhver syklist

Vi arbeider med over 2000 lokale sykkelbutikker i USA og hundrevis til på verdensbasis. Selv om noen forhandlere spesialiserte seg innen performance-sykler, har Electra-forhandlerne noe for alle. Det handler om å komme seg ut på sykler og nyte turen.

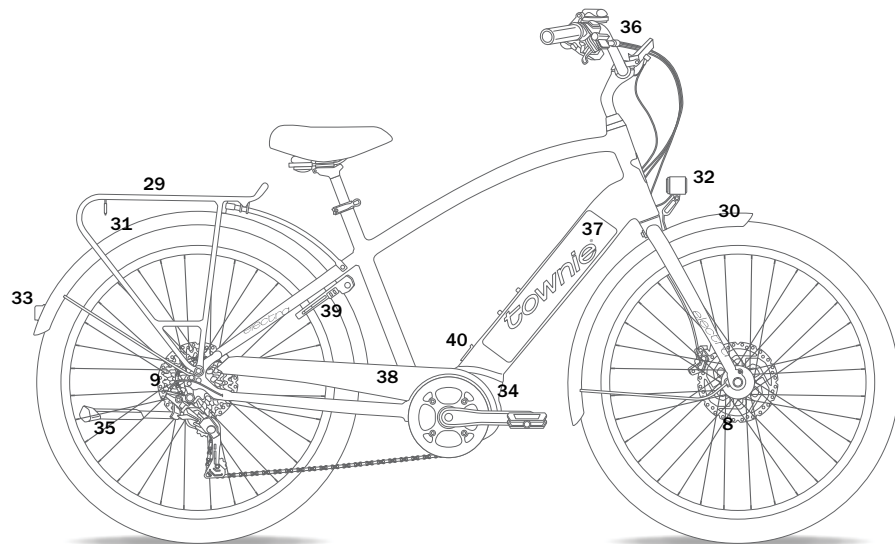
Hvis du ikke allerede har en favorittbutikk, er det beste stedet å **Finne en forhandler** på electrabike.com.

Sykkeldiagram



- | | | | |
|-------------------|---------------------|-------------|--------------------|
| 1 Sete | 8 Skivebrems foran | 15 Krankarm | 22 Styrerør |
| 2 Setepinne | 9 Skivebrems bak | 16 Felg | 23 Skifter |
| 3 Setepinnestempe | 10 Felgbrems framme | 17 Eike | 24 Bremsehendel |
| 4 Sete stag | 11 Felgbrems bak | 18 Dekk | 25 Styre |
| 5 Seterør | 12 Kasset | 19 Nav | 26 Styreframsprang |
| 6 Pedal | 13 Kjedestag | 20 Underrør | 27 Styrelager |
| 7 Bakgir | 14 Drev | 21 Gaffel | 28 Overrør |

Disse diagrammene inkluderer grunnleggende sykkeldele. Det er ikke sikkert at din sykkel har alle deler som vises. Besøk **Support**-delen av electrabike.com for mer spesifikk informasjon.



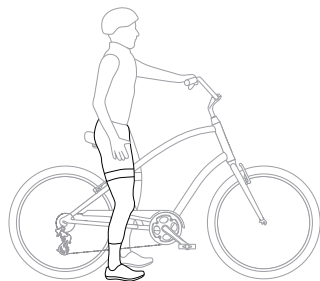
- | | |
|-----------------|-------------------|
| 29 Bagasjebrett | 36 Kontrollenhet |
| 30 Framskjerm | 37 Batteri |
| 31 Bakskjerm | 38 Kjedebeskytter |
| 32 Framlykt | 39 Skivelås |
| 33 Baklykt | 40 Ladeport |
| 34 Motor | |
| 35 Støtte | |

Før din første sykkel tur

Det er ekstremt viktig at du forsikrer deg om at sykkelen din er justert og klar for bruk før din første sykkel tur.

Sykkelen må være i riktig størrelse

Så godt som alle Electra sykkelmodeller har vår patenterte Flat Foot Technology® rammegeometri. En størrelse passer de fleste, men butikken din hjelper deg å finne den Electra-sykel som passer deg best.

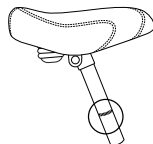


Figur 1.1: Korrekt setehøyde for sykling.

Hev eller senk setet til en høyde som lar deg så vidt berøre bakken med flat fot mens du hviler hele kroppsvekten på setet. Forsikre deg om at beina dine er strake og vertikale, og at knærne dine IKKE er bøyde (Figur 1.1). I de fleste tilfeller gir dette deg riktig strekk på beina. Hvis du vil rette ut beina enda litt til, hever du setet litt mer.

Hold deg innenfor vektbegrensningen

Sykkelen din har en øvre vektbegrensning. Se **Bruksforhold** seksjonen for generelle retningslinjer.



Figur 1.2: Setepinnens merke for minimum innstikk.

For å unngå skade i setepinne eller ramme, må du passe på at setet ikke plasseres høyere enn streken for minimum innstikk på setepinnen eller setemasten (Figur 1.2). Hvis du ikke finner riktig setehøyde tar du kontakt med sykkelbutikken din.

Juster styre og styreframsprang til en komfortabel høyde

Styrets posisjon er viktig for kontroll og komfort. Du peker med styret og sykkelen følger på.

Spesielle verktøy og opplæring er nødvendig for å justere, tilpasse og endre momentet til styreframsprang, så bare sykkelbutikken din bør gjøre dette. Ikke prøv å gjøre disse justeringene selv.

da disse endringene også kan kreve justeringer av girspakene, bremsespakene og -kablene.



ADVARSEL: Et feilmontert styrelager og styreframsprang og feil moment kan skade gaffelens kronerør, og muligens føre til at røret brekker. Hvis kronerøret brekker, kan du velte.

Bli kjent med sykkelen din

For mest mulig glede over syklingen, bør du gjøre deg kjent med:

- Pedaler
- Brems (hendler eller pedaler)
- Skiftene (hvis sykkelen har gir)

Du vil få større glede av turen hvis du har en komfortabel og trygg sykkel.

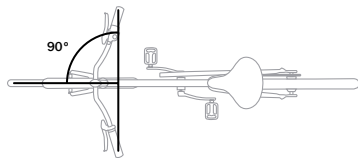
Før hver eneste sykkelturn

Før du sykler på sykkelen din, bør du gjøre en sikkerhetssjekk på flatt underlag og vekk fra trafikken. Hvis en hvilken som helst del ikke består sikkerhetssjekken, må du fikse dette eller ta service før du sykler.

Sjekkliste før turen

Sjekk styret

- Vær sikker på at styret er 90 grader på hjulet (Figur 1.3).
- Sjekk at styret er strammet tilstrekkelig sånn at det ikke vrir seg ut av stilling og ikke kan rotere i styrefremspringet.
- Forsikre deg om at ingen kabler trekkes eller fanges når du vrir styret fra side til side.



Figur 1.3: Riktig justering av styre og sete.

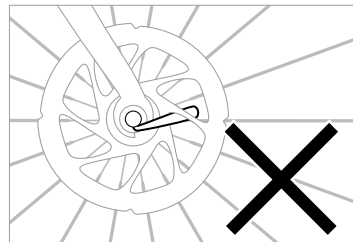
Sjekk sete og setepinne

- Forsikre deg om at setet er i linje med sykkelens senterlinje (Figur 1.3).
- Sjekk at seteskinner eller krage er strammet tilstrekkelig til at de ikke vrir seg ut av stilling, eller beveger seg eller peker opp eller ned.

⚠ ADVARSEL: En hurtigkoblingshendel som ikke er justert og lukket korrekt kan bevege seg og komme inn i en eike eller bremseskive. Den kan også føre til at hjulet løsner eller uventet faller av. Dette kan føre til tap av kontroll, et velt, og kan resultere i alvorlig skade eller død. Før hver sykkelturn, sjekk at hurtigkoblingen er justert og lukket korrekt.

Sjekk hjulene

- Sjekk felger og eiker for skade. Spinn hjulet. Det skal gå helt rett i gaffelen (framme) og kjedestagene (bak), og ikke komme i kontakt med bremseklossene (felgbremser).
- Sjekk at akslingene er korrekt plassert helt inn i endestykkene.
- Løft sykkelen opp fra bakken og slå hardt på dekkets overside. Hjulet skal ikke falle av, løsne eller bevege seg fra side til side.



Figur 1.4: En feilplassert hendel på hurtigkoblingen kan forstyrre bremsesystemet.

Hvis hjulet ditt er utstyrt med en hurtigutløsende aksel, må du sørge for at spaken er ordentlig lukket og posisjonert: berører ikke gaffelen eller annet tilbehør (stativ, skjerm, posere, osv.), og forstyrrer

ikke eikene eller skivebremsesystemet når hjulet roterer (Figur 1.4).

⚠ ADVARSEL: Det kreves betydelig kraft for å feste hjulet med en hurtigkopling. Hvis hjulet ikke er skikkelig festet, kan hjulet løsne eller falle av og forårsake alvorlig skade.

Justeringsmutteren skal strammes nok til at lukkekraften til hurtigutløseren etterlater et avtrykk i håndflaten din. Hvis hendel ikke lukkes riktig, på grunn av kontakt med gaffel eller tilbehør, endre posisjon og lukk hendel.

Hvis hendelen kommer i kontakt med noe, kan den kanskje ikke lukkes. Hvis justering for riktig lukking ikke er mulig, må du fjerne hurtigutløserakselen og plassere spaken på motsatt side av sykkelen. Juster og lukk skikkelig eller bytt ut hurtigutløseren.

Sjekk dekkene

- Bruk en sykkelpumpe med trykkmåler for å være sikker på at dekkene er pumpet til anbefalt lufttrykk. Ikke overstig maks lufttrykk som står på siden av dekket eller felgen; den laveste verdien gjelder.

MERK: Det er bedre å bruke håndpumpe eller fotpumpe enn en pumpe på en bensinstasjon eller en elektrisk kompressor. De to siste gjør det lettere å blåse for mye luft inn i dekket, noe som kan føre til at dekket eksploderer.

Sjekk bremsene

• Mens du står stille, må du kontrollere at du kan bruke full bremskraft uten at bremsespaken berører styret. (hvis hendelen berører styret må bremsene dine justeres.)

• Sjekk at bremsen til framhjulet fungerer som den skal. Sykle sakte og klem inn frambremsen. Sykkelen skal stoppe med en gang.

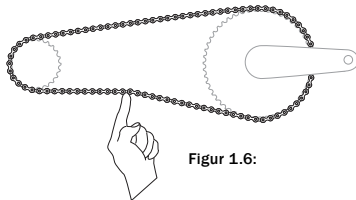


Figur 1.5: Bruk begge bremsene samtidig. Å kun bruke frambremsen kan føre til at sykkelen tipper framover.

⚠ ADVARSEL: For brå eller kraftig bruk av frambremsen kan løfte bakhjulet opp fra bakken. Dette kan medføre at du mister kontrollen og velter. For best resultater, bruk begge bremsene samtidig. (Figur 1.5:)

- For felg- eller skivebrems gjentar du prosessen med bremsen til bakhjulet.
- For pedalbrems starter du med bakre pedal litt høyere enn horisontalt. Press den bakre pedalen nedover. Når du presser pedalen nedover, skal bremsene gripe inn.

Sjekk kjedet



Figur 1.6:

- Forsikre deg om at kjedet eller beltet er strammet korrekt så det ikke kan falle av. Hvis du er usikker på riktig moment, sjekk med sykkelbutikken din.
- Sjekk at kjedet er uten bøy, stive ledd, rust, brukne pinner, plater eller ruller.
- Pedalbrems Det bør være mellom 6-12 mm i total vertikal bevegelse midt på kjedet (Figur 1.6)

Sjekk kablene

- Forsikre deg om at alle vajer og strømpes er trygt festet til ramme eller gaffel sånn at de ikke kommer i kontakt med eller går inn i bevegelige deler

Sjekk reflektorer, lykter og tilbehør

- Kontroller at reflektorene er rene og riktig plassert på hjulet.
- Forsikre deg om at dine fram- og baklykter og annet tilbehør er trygt festet, riktig plassert og at de fungerer som de skal.
- Plasser lyktene dine parallelt med bakken. Forsikre deg om at batteriene er ladet.

Kontroller elsykkelbatteriet og kontrolleren

- Med en elsykkel må du sjekke at batteriet ditt er forsvarlig festet og fulladet, og at kontrollenhet og elsykkelsystem fungerer som de skal.

Sjekk pedalene dine

- Forsikre deg om at pedaler og sko er rene og fri for søle og annet som kan påvirke grepet eller pedalsystemet.

Grip tak i pedaler og krankarm og sjekk om det er slark. Spinn pedalene for å sjekke om de roterer lett.

Kontroller låseklemme (hvis montert)

- Sørg for å låse opp låseklemmen før du kjører.

⚠ ADVARSEL: En låseklemme kan begrense muligheten din til å vri styret. Dette kan føre til tap av kontroll, personskade eller død. Lås opp låseklemmen før du sykler for full kontroll over sykkelen din.



Figur 1.7

Sikkerhetstiltak

Følg disse essensielle sikkerhetstiltakene for å redusere risikoen din for skade når du sykler.

Bruk riktig utstyr

- Bruk alltid hjelm når du sykler på sykkelen din for å redusere risikoen for hodeskade i en ulykke. Vær sikker på at hjelmen passer deg bra og at den møter nødvendige sikkerhetsstandarder.
- Kle deg hensiktsmessig. Løse klær eller tilbehør kan fanges i hjulene dine eller andre bevegelige deler og forårsake at du velter (for eksempel buksebein i krankdrevet).
- Forsikre deg om at alle løse stropper og tilbehør er forsvarlig festet (utstyr til bikepacking, sykkelvesker osv).

- Gjør deg mer synlig ved å bruke fluoriserende bekledning i dagslys, og reflekterende bekledning i mørket. På sykkelen er det den unike tråkkebevegelsen som gjør deg gjenkjennelig som et menneske ute på veien. I mørket bør du derfor fremheve føtter, ankler og ben med produkter som er utstyrt med refleks. I dagslys bruker du fluoriserende sokker, sko, skotrekk eller varmere.
- Bruk lykter framme og bak, dag og natt. Forsikre deg om at reflektorene er rene og korrekt plassert.



ADVARSEL: Reflektorer, som kun virker når det lyses på dem, er ikke en erstatning for lykter. Sykling i mørket eller når det er dårlig sikt uten å ha tilstrekkelig belysning er ekstremt farlig!

Sykle smart

Kjenn ditt ferdighetsnivå og ikke overstig det.

- Unngå sykling når noe distraherer deg. Å bruke mobiltelefon, musikkspiller eller liknende utstyr mens du sykler kan føre til en ulykke.
- Ikke sykle for fort. Høyere hastighet skaper større risiko, og resulterer i større kraft hvis man krasjer. Du kan bli overrasket over kraften til en elsykkel.
- Ikke sykle uten å holde fast i styret. Hold alltid styret med minst en hånd.
- Ikke sitt to på sykkelen unntatt hvis det er en tandemsykkel.
- Ikke sykle i beruset tilstand eller når du bruker medisiner som kan gjøre deg døsig eller uoppmerksom.

• Ikke sykle i store grupper. Ved å sykle tett på andre syklistser ser du mindre av veien, noe som kan føre til at du mister kontrollen på sykkelen. I tillegg kan store grupper med syklistser skape problemer for andre brukere av veien.

• Ikke sykle på en måte som ikke er tenkt for din sykkeltype (se seksjon **Bruksforhold**).

Merk for elsykler: Vær oppmerksom på at andre brukere av veien ikke forventer at en elsykkel kan være raskere enn en normal sykkel. Raskere sykling øker også muligheten for en ulykke.



ADVARSEL: Du øker faren for skade hvis du bruker sykkelen din på feil måte. Misbruk kan øke belastningen på sykkelen. Høy belastning kan føre til at rammen eller en del bryter og øker faren for at du skader deg. For å redusere faren for skade, bør du bruke sykkelen til den bruken den er tiltenkt.

Unngå misbruk

Eksempler på misbruk inkluderer hopping med sykkel; sykling over stokker, stubber og annet; sykling i vanskelig terreng; sykle fortere enn forholdene tillater, eller sykling på en uvanlig måte. Disse og annen misbruk øker belastningen på hver del av sykkelens din.

Unngå farer

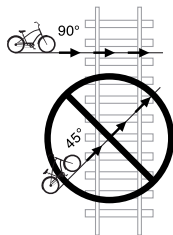
Se opp for bilister, fotgjengere og andre syklister. Tenk at de andre ikke ser deg, og vær klar for å unngå dem eller deres handlinger som for eksempel å åpne en bildør rett foran deg.

Sykle forsiktig når du er off-road. Følg stiene. Ikke kjør over steiner, greiner eller fordypninger.

Ikke sykle med et løst objekt eller et hundekobbel festet til styret eller andre deler av sykkelens din.

Se opp for og unngå farer på veien som hull, dreneringsgrøfter, bløt eller lav skulder, eller gjenstander som kan påvirke hjulene dine, få hjulene til å skli, låse seg eller feste seg i et spor, alt dette kan forårsake at du mister kontrollen. Hvis du er usikker på forholdene på veien, bør du gå med sykkelens.

Når du krysser jernbaneskinner eller dreneringsgrøfter, bør du gjøre det med en 90-graders vinkel for å forhindre at hjulene fanges i grøften eller sporet (Figur 1.8)



Figur 1.8 Kryssing av jernbanespor

Respekter været

Vær ekstra forsiktig når du sykler i vått vær eller snøvær, fordi grepet til dekkene dine reduseres kraftig.

Bremselengden øker i vått vær. Bruk bremsene tidligere og vær mer forsiktig enn når du sykler i tørre forhold.

Lytt til sykkelens

Hvis sykkelens oppfører seg uvanlig (rister eller sjangler, for eksempel), eller du kan høre en uvanlig lyd, må du stoppe øyeblikkelig og finne ut hva som er galt.

Etter et hvilket som helst krasj eller støt, ber du butikken din om å ta en grundig sjekk av sykkelens din. Skade på sykkelens er ikke alltid så lett å se. Reparer et hvert problem før du sykler igjen eller ta sykkelens med til sykkelbutikken din for service.

Tenk framover

Det er veldig kjedelig å punktere eller få andre mekaniske problemer når du er ute på en fin sykkelturn. Ha med pumpe, ekstra slange, lappesaker, og ekstra batterier eller ladere for dine lykter og batterier. Vær forberedt på å fikse sykkelens så du kan komme deg trygt hjem fra sykkelturen.

Følg reglene på veien og off-road

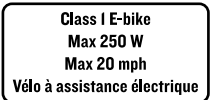
Det er ditt ansvar å være klar over lovene som gjelder når du sykler. Sjekk alle lover og regler som gjelder elsykler, sykkellykter, sykling på gater og stier, hjelmer, barneseter og trafikken.

Bruksforhold & vektgrenser

Sykkelen din har et klistremerke på rammen som indikerer bruksforhold. Sykle kun i bruksforhold som spesifiseres for din sykkeltype.

Klistremerke for ramme

Sjekk rammen din etter et klistremerke som viser bruksforhold eller følgende Electrically Power Assisted Cycles (EPAC) klistremerke:

EU EPAC ISO-merking, CE spesifikk for modellen	US EPAC ISO label, Class label
	
 ISO 4210-2 City/Trekking	 EN 15194 City/Trekking EPAC

⚠ ADVARSEL: Dersom du bruker sykkelen på en måte som påfører større belastning enn det sykkelens bruksområde angir, kan sykkelens eller dens deler bli skadet eller ødelagt. Sykler som er skadet, kan gi deg dårligere kontroll og føre til at du faller. Ikke bruk sykkelen i bruksområder som påfører mer belastning enn den tåler. Hvis du ikke er sikker på grensene for sykkelen, sjekk med din sykkelbutikk.

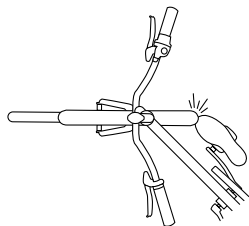
Vektgrense = syklist + sykkel + utstyr/bagasje.

Område	Terreng	Vektgrense	Sykkeltype eller definisjon
Barnesykkel 	Sykling for barn. Barn bør ikke sykle uten oppsyn av en foresatt. Barn bør ikke sykle nær bakker, fortauskanter, trapper, dropper, basseng eller områder som benyttes av biler.	36 kg	Maksimal setehøyde 635 mm. Vanligvis en sykkel med 12", 16", eller 20" hjul; en trehjulssykkel for barn; og inkluderer en sykkeltilhenger Ingen hurtigutløsende hjulsystemer
Forhold 1 	Sykling på fast veidekke der dekkene alltid har kontakt med underlaget.	125 kg	Landeveissykkel med bukkestyre Triathlon-, tempo- eller racersykkel Cruiser med store, 26" dekk og bakovervendt styre Landeveissykkel med elektrisk hjelpemotor og bukkestyre
		136 kg	Standard "pedelec" pedaldrevet sykkel med elektrisk hjelpemotor (elsykler)
		250 kg	Tandem
Forhold 2 	Sykling i Forhold 1, pluss jevne grusveier og preparerte løyper med slake bakker. Buer på mindre enn 15cm (6").	80 kg	Terreng- eller hybridsykkel 24" hjul
		125 kg	Cyclocross-sykkel: bukkestyre, 700c knastedekk, og cantilever- eller skivebrems
		136 kg	Hybrid eller DuoSport sykkel med 700c hjul, dekk som er bredere enn 28c, og et flatt styre
			Standard elsykkel med elektrisk hjelpemotor

Grunnleggende sykkelteknikk

Bruk de følgende tipsene og teknikkene til å få mest mulig ut av sykkelopplevelsen din.

Svinger og kjøreegenskaper



Figur 1.9: Tåoverlapping

Vær forsiktig med tær som "overlapper". Når du svinger på styret i veldig lav hastighet, kan foten din overlappe eller berøre framhjul eller skjerm. Ikke tråkk når du sykler sakte og svinger med styret.

Vått, at veien er strødd med småstein, eller ujevnt underlag, kan påvirke sykkelens kjøreegenskaper. Maling (fotgjengerfelt, skillelinjer) og metallflater (grøfter, kummer) kan bli ekstra glatte når de er våte. Prøv å unngå brå retningsforandringer på dårlig underlag.

Å stoppe

Hold alltid en trygg avstand mellom deg og andre kjøretøy eller objekter for å gi deg tilstrekkelig plass til å stoppe. Tilpass avstand og bremsekraft så de passer forholdene og farten.

For tryggest mulig bremsing, bruker du bremsene mykt og jevnt. Se framover og tilpass farten på forhånd for å slippe hard nedbremsing.

Ulike sykler har ulike bremsesystem og ulike nivåer av bremsekraft avhengig av bruksforhold (se **Bruksforhold & vektgrenser** seksjonen). Vær obs på sykkelens bremsekraft og ikke sykle hardere enn den klarer. Hvis du ønsker mer — eller mindre — bremsekraft, snakker du med sykkelbutikken din.

Vått, at veien er strødd med småstein, eller ujevnt underlag vil påvirke hvordan sykkelens reagerer på bremsing. Vær ekstra forsiktig når du bremser under dårligere veiforhold enn det som er ideelt. Vær myk og jevn, og tillat mer tid og distanse for å stoppe.

Pedalbrems

Foreldre eller foresatte: forklar dette for barnet ditt eller noen du har omsorgen for.

Hvis sykkelens har en pedalbrems (en brems som aktiveres av pedalene), bremser man ved å trå bakover.



Figur 1.10

For størst mulig bremsekraft, bør krankarmene være horisontale når du bremser. Kranken vil rotere noe før bremsene virker, så begynn bremsingen med den bakerste pedalen litt høyere enn horisontalt (Figur 1.10)

Håndbremsen

Før sykling må du være sikker på hvilken bremsehendel som påvirker hvilken brems (framme eller bak).

Hvis du har tå håndbremsen, bruker du begge samtidig.

Frambremsen gir større stoppekraft enn bakbremsen, så ikke bruk den for brått eller med full kraft. Øke kraften du bruker på begge bremsene gradvis til du når ønsket fart eller stopper helt.

Hvis du må stoppe fort, flytter du vekten din bakover mens du bremser for å holde bakhjulet på bakken.

 **ADVARSEL:** For plutselig eller kraftig bruk av frambremsen kan føre til at bakhjulet letter fra bakken eller at framhjulet sklir ut under deg. Dette gir mindre kontroll og kan føre til velt.

Noen frambremsen har en "modulator", en innretning som gjør at kraften til frambremsen tilføres mer gradvis.

Skifte gir

Girene på sykkelen din lar deg trække komfortabelt under ulike forhold — som å sykle opp en bakke, trække mot vinden, eller sykle fort i flatt terreng. Velg det giret som er mest komfortabelt for forholdene; et gir som lar deg trække med en jevn frekvens.

Det finnes to ulike girsystem for de fleste sykler: utvendig kjedegir og innvendig navgir (IGH). Bruk riktig teknikk for ditt oppsett.

Ulike skiftere og kjedegir virker ulikt. Lær å kjenne ditt system.

Hvordan skifte gir med et kjedegir

 **ADVARSEL:** Dårlig eller feil girteknikk kan forårsake at kjedet ditt låser seg eller faller av, noe som kan føre til at du mister kontrollen og velter.

Et kjedegir flytter kjedet ditt fra et gir til et annet. Du skifter gir ved å flytte på girhendelen (kalles også girskifter) som kontrollerer kjedegiret.

Gire kun når pedalene og kjedet beveger seg framover.

Reduser kraften på pedalene når du skifter gir. Redusert kraft på kjedet hjelper giret å skifte fort og rent, noe som reduserer slitasje på kjede, gir og drivverk.

Ikke skifte gir når du sykler over ujevnheter for å forebygge at kjedet hopper av, låser seg eller feilgirer.

Å gire med et navgir (IGH)

For sykler som ikke er elsykler: Rull når du girer (ikke trakk på pedalen). Kraft på kjedet motvirker riktig funksjon for girmekanismen og kan skade den.

For elsykler: Du kan skifte gir når du cruiser eller trækker med et IGH-system.

De fleste navgir (IGH) lar deg skifte gir når sykkelen står stille — for eksempel så kan du gire ned til et lavere gir ved et stoppskilt så det blir lettere å starte igjen.

Tråkket

Selv om det finnes flere pedalsystemer, kommer alle Electra-sykler med flate pedaler som standard.

Sykle med et barn

Ta disse forhåndsreglene for å gi unge syklister den sikreste, beste opplevelsen du kan.

Taue eller ha et barn på sykkelen din

⚠ ADVARSEL: Å montere et barnesete på sykkelen din gjør den tyngre og hever tyngdepunktet, noe som kan gjøre at sykkelen bruker lengre tid på å stoppe, blir vanskeligere å kontrollere, og velter lettere. Ikke la barnet bli sittende i barnesetet uten tilsyn. Vær ekstra forsiktig når du balanserer, bremses, og svinger når du har et barnesete på sykkelen. Velter du eller mister kontrollen, kan det føre til alvorlig skade eller død for deg eller barnet som er passasjer.

⚠ ADVARSEL: Noen bagasjebrett for sykler er ikke laget for bruk med barnesete. Hvis du er usikker, kontakt din Electra-sykelbutikk.

⚠ ADVARSEL: Produsentene av barneseter har ulike festesystemer, som enten er kompatible eller ikke passer til ulike bagasjebrett for sykler. Hvis du er usikker, vennligst kontakt produsenten av barnesetet.

⚠ ADVARSEL: Hvis du monterer et bagasjebrett som ikke er kompatibelt, kan det løse eller falle av når du ikke venter det, noe som kan føre til at barnet kommer i kontakt med bevegelige deler eller velte, noe som kan føre til alvorlig skade eller død.

- Hvis du tillater at et barn sitter i et barnesete eller i en tilhenger som er festet til sykkelen, må du være ekstra oppmerksom for å sikre barnets sikkerhet. Forsikre deg om at sykkelen din egner seg til å feste et barnesete eller tilhenger på. Tilhengere bør bruke flagget som følger med.

- Sjekk festet eller sammenkoblingen til sykkelen din før hver eneste tur.

- Bagasjebrett (racks) er designet for å bære bagasje og ikke passasjerer, hvis ikke det er et barnesete som brukes.

- Aldri frakte noe som hindrer synsfeltet ditt eller ødelegger kontrollen på sykkelen, eller som kan vikle seg inn i de bevegelige delene på sykkelen.

- Husk sykkelens øvre totale vektgrense når du fester et barnesete på bagasjebrettet bak. På elsykler med batteriet på bagasjebrettet er maksimal last lavere på grunn av vekten av batteriet. Maks tillatt vekt finner du på bagasjebrettet eller støtten for bagasjebrettet. I mange tilfeller, er det anbefalt å montere barnesetet i seterøret, for å avlaste bagasjebrettet bak.

- Hvis du fester et barnesete bak på sykkelen, kan ubeskyttede setefjærer skade barnet fingrer. Dekk til fjærene, eller bruk et sete uten fjærer.

- Aldri la et barn sitte i et barnesete eller en tilhenger uten tilsyn. Sykkelen kan velte og skade barnet.

- Forsikre deg om at barnet har på seg beskyttelsesutstyr, spesielt en godkjent og riktig tilpasset hjelm.

- Sjekk regelmessig at barn på tilhengersykel (med pedaler) er våken og oppmerksom.

- Redusere hastigheten din. Les og følg instruksjonene som fulgte med barnesetet ditt.

Å ha med barn som sykler på en egen sykkel.

- Forsikre deg om at barnet ditt er riktig kledd for syklingen, med lyste, godt synlige klær.

- Forsikre deg om at barnet ditt sykler på en sykkel av riktig størrelse, og at sete og styre er plassert riktig for maksimal komfort og kontroll.

- Barn er dårligere til å forstå farer enn voksne, og reagerer ikke alltid riktig i en nødsituasjon, så du må låne dem dine øyne og ører, og dømmekraft for at de skal være trygge.

- Barn skal ikke sykle i nærheten av bakker, fortauskanter, trapper, dropper, basseng eller i områder som bilene bruker.

- Lær barnet ditt reglene for veien og legg vekt på viktigheten av å adlyde dem.

- Etablere dine egne tydelige regler for sykling, inkludert hvor, når og hvor lenge barnet ditt kan sykle.

⚠ ADVARSEL: Støttehjul hindrer sykkelen å lene seg inn i svingen. Hvis barnet svinger for brått, kan sykkelen velte og forårsake skade. Bruker barnet støttehjul, får det ikke lov til å sykle fort eller svinge brått.

- Inspirere barnet sykkel før hver eneste tur (se seksjon **Før hver eneste sykkeltur**).

- Vær ekstra nøye med å sjekke holker eller styreplugger på styret til sykkelen til barnet ditt. I tilfelle et krasj, kan styreender uten plugger forårsake alvorlige skader.

⚠ ADVARSEL: En styrende uten plugg eller beskyttelse kan forårsake alvorlig skade eller død i et krasj. Foreldre bør regelmessig inspisere hver sykkel og bytte ut skadede eller manglende grep og endeplugger.



Ta vare på sykkelen.

- 35 Gjør sykkelen sikker
- 39 Vedlikehold
- 40 Inspeksjon
- 45 Fem enkle reparasjoner alle syklistene bør kunne.

Gjør sykkelen sikker

Vi bygger våre sykler for at de skal vare lenge — med litt hjelp fra deg. Følg disse sikkerhetstiltakene for å holde sykkelen din i god stand over lang tid.

Hold det ryddig

Vaske sykkelen din med vann eller mildt vaskemiddel og en svamp uten slipemiddel hvis sykkelen din er veldig skitten. Ikke vask sykkelen med høytrykk, og aldri sprute vann rett på lagre eller elektriske komponenter på elsykler. Unngå sterke kjemikalier eller servietter med alkohol for å vaske sykkelen din. Se **Fem enkle steg** seksjonen for flere detaljer om vasking av sykkelen din.

Bruk kun originaldeler. Hvis du bruker uoriginale deler kan du kompromisere med sikkerheten, egenskapene, eller garantien til sykkelen din.

En advarsel om å skru på sykkelen din

Å skru på sykkelen din krever spesialverktøy og ferdigheter. Hvis en reparasjon eller justering ikke nevnes spesielt i denne brukerhåndboken, skal sykkelbutikken gjøre den jobben for din sikkerhet.

Skifte deler

Hvis du må bytte ut sykkeldeler (slitte bremseklosser, for eksempel, eller deler som ble ødelagt i en ulykke), besøk sykkelbutikken din eller gå til [electrabike.com](https://www.electrabike.com).

Anbefalt verktøy

Ikke alle verktøyene er nødvendige for alle sykler

- 2, 4, 5, 6, 8 mm unbrakonøkler
- 9, 10, 15, 18 mm åpne skiftenøkler
- 15, 18 mm lukket skiftenøkkel
- Skraller, 14, 15, og 19 mm hylser
- T25 Torx-nøkkel
- No. 1 Phillips skrutrekker
- Lappesaker for sykler, pumpe med manometer, og dekkspaker.
- Momentnøkkel



ADVARSEL: Mange serviceoppgaver og reparasjoner krever spesialkunnskaper og verktøy. Ikke start med noen justeringer eller service på sykkel din uten at du har lært hvordan det skal gjøres riktig av sykkelbutikken din. Vi anbefaler at større mekaniske reparasjoner utføres av en kvalifisert sykkelmekaniker. Feil justering eller service kan føre til skade på sykkel, eller så kan det skje en ulykke som kan forårsake alvorlig skade eller død.

Din sikkerhet er avhengig av korrekt vedlikehold av sykkel. Hvis en reparasjon, justering eller oppdatering av programvare ikke står spesifikt i denne brukerhåndboken, så skal sykkelbutikken din gjøre den jobben.

Etter enhver reparasjon eller installasjon av tilbehør, sjekk sykkel din som vist i **Før hver tur**-delen.

Parkering, lagring og transport av sykkel din.

Forebygge tyveri

Ikke parker sykkel din uten at den er festet til et fast objekt med en sykkellås som tåler boltkuttere og sager. Med en elsykkel låser du batteriet på plass og fjerner kontrollenheten hvis mulig.

Register sykkel din online (se seksjon **Register sykkel din**). Skriv ned serienummeret i denne brukerhåndboken og legg den på et trygt sted.

Parker eller lagre sykkel din trygt

Parker sykkel der den ikke kan velte eller rulle vekk. Et hvilket som helst fall kan forårsake skade på sykkel eller eiendom rundt deg.

Feil bruk av et sykkelstativ kan bøye hjulene dine, skade bremseveiere, eller hvis du har elsykkel, skade ledningene til det elektriske systemet.

Ikke la sykkel hvile på bakgiret. Det bakre avhoppsgiret kan bøye seg eller smuss kan komme inn på drivlinjen.

Beskytt sykkel din mot elementene når det er mulig. Regn, snø, hagl og til og med direkte sollys kan skade sykkelrammen din, finishen eller delene.

Før du setter sykkel bort for langtidslagring, skal du rengjøre og ta service på den samt polere rammen. Heng sykkel opp og la det være ca. halvparten så mye luft i dekkene som det anbefalte trykket.

Vennligst les hurtigstartguiden og tillegget Electric Bicycle Owner's Manual for mer om riktig lagring av batteriet.

Beskytt sykkelens lakkering

Lakkeringen til sykkel kan skades av kjemikalier (inkludert noen sportsdrikker) eller kontakt som gnisser. Søle kan skrape opp eller slite vekk maling (og til og med rammemateriale), spesielt der strømpene gnisser eller en stropp er festet rundt et rør. Bruk klebeputer for å unngå gnissing på utsatte steder.

Unngå sterk varme

Sterk varme kan skade leddene til rammen. Ikke eksponere sykkel for mer enn 65°C. Innsiden av en bil som er parkert i sollys kan nå denne temperaturen.

Vær forsiktig når du bruker takstativ, mekanikerstativ, tilhengere og treningsruller

Klemmer av den typen som finnes på mekanikerstativ, takstativ, treningsruller eller barnetilhengere kan skade sykkelrammen. Følg instruksjonene for ditt spesifikke tilbehør for å beskytte sykkel din mot skade. Ikke alle sykler er kompatible med bagasjebrett, sykkeltilhenger, etc... Hvis du er usikker, kontakter du sykkelbutikken din.

⚠ ADVARSEL: Å montere et barnesete på sykkel din gjør den tyngre og hever tyngdepunktet, noe som kan gjøre at sykkel bruker lengre tid på å stoppe, blir vanskeligere å kontrollere, og velter lettere. Ikke la barnet bli sittende i barnesetet uten tilsyn. Vær ekstra forsiktig når du balanserer, bremsar, og svinger når du har et barnesete på sykkel. Velter du eller mister kontrollen, kan det føre til alvorlig skade eller død for deg eller barnet som er passasjer.

⚠ ADVARSEL: Noen bagasjebrett for sykler er ikke laget for bruk med barnesete. Hvis du er usikker, kontakt din Electra-sykkelbutikk.

⚠ ADVARSEL: Produsentene av barneseter har ulike festesystemer, som enten er kompatible eller ikke passer til ulike bagasjebrett for sykler. Hvis du er usikker, vennligst kontakt produsenten av barnesetet.

⚠ ADVARSEL: Hvis du monterer et bagasjebrett som ikke er kompatibelt, kan det løsne eller falle av når du ikke venter det, noe som kan føre til at barnet kommer i kontakt med bevegelige deler eller velte, noe som kan føre til alvorlig skade eller død.

Pakk sykkel forsiktig for frakt

En feil innpakket sykkel blir fort ødelagt i frakten. Bruk alltid en boks med hardt skall eller kartong som beskytter sykkel når du pakker den inn for frakt. Fest skumputer til alle ramme- og gaffelrør, og bruk en stiv blokk for å beskytte gaffelendene og samtidig gi strukturell støtte for gaffelbeina.

Skal du sende en elsykkel, gjelder det spesielle regler og betraktninger. Hvis du ikke er sikker på hva du gjør, se sjekk tillegget Electric Bicycle Owner's Manual på electrabike.com eller spør sykkelbutikken din om å pakke ned sykkel for deg.



Vedlikehold

Teknologiske fremskritt har gjort sykler og sykkelkomponenter mer komplekse, og hastigheten på nyvinningene øker. Det er umulig for denne brukerhåndboken å skulle inneholde all den informasjonen som trengs for å reparere og/eller alle sykler.

For å redusere sjansen for ulykke og mulig skade, er det kritisk viktig at du bruker sykkelbutikken din til å gjøre alle reparasjoner eller vedlikehold som ikke er spesifikt beskrevet i denne brukerhåndboken.

Mange variabler, fra din sykkelstil til geografiske forhold vil avgjøre vedlikeholdsbehovet ditt. Jo lenger du neglisjerer vedlikehold, jo mer kritisk blir det. Din sykkelbutikk kan hjelpe deg å bestemme ditt vedlikeholdsbehov.

Nye sykler skal undersøkes etter første gang den brukes. For eksempel så strekker vajerne seg under bruk, og dette kan påvirke giring og bremsing. Omtrent to måneder etter at du kjøpte sykkel, bør du la sykkelbutikken din sjekke den grundig. La sykkelbutikken din gi sykkel din en grundig service hvert år, også om du ikke har brukt sykkel så mye.

Før hver eneste tur, tar du en inspeksjon som beskrevet i **Før hver eneste tur** seksjon.

Inspeksjon

Som skrevet i vedlikeholdsplanen, skal du gjøre følgende inspeksjoner og vedlikehold når det er angitt.

Sjekk for slark

Din nye sykkel forlot sykkelbutikken med skruer og sammenkoblinger riktig strammet — med disse skruene og sammenkoblingene løsner over tid. Det er normalt. Det er viktig å sjekke og justere dem til riktig momentspesifikasjoner.

Kjenn dine momentspesifikasjoner

Moment er et mål på hvor stramt en skrue eller bolt er trukket til.

For stort moment kan strekke, ødelegge eller brette en skrue (eller delen den er festet til). For lavt moment kan la delen bevege seg og kan føre til utmattelse og at skruen brykker (eller delen den er festet til).

En momentnøkkel er den eneste pålitelige metoden for å bestemme hvor hardt du skal skru til. Hvis du ikke har en momentnøkkel, kan du ikke sjekke strammingen nøyaktig og bør heller sjekke med sykkelbutikken din.

Momentspesifikasjonene er ofte skrevet på eller nær skruen eller delen. Hvis en del ikke har en spesifikasjon på seg, sjekk **Support**-delen på electrabike.com, eller spør sykkelbutikken din. Det skal ikke ta mer enn noen få minutter å sjekke følgende og justere som nødvendig til riktige momentspesifikasjoner:

- Bolt for seteklemme
- Bolt for setepinneklekke
- Bolter for styreframsprang
- Festeskruer for girhendelfester
- Festeskruer for bremsehendler
- Festeskruer for bremsene framme og bak, inkludert alle skruer som fester en endehylse

Styre

Sjekk:

- At holkene på styret er festet godt (de skal ikke bevege seg eller rotere).
- At alle styreforlengelser eller bar ends er riktig plassert og strammet, og at styrepluggene er sikre.



ADVARSEL: En styrende uten plugg eller beskyttelse kan påføre syklisten kuttskader i et krasj. Foreldre bør regelmessig inspisere barnets sykkel og skifte ut ødelagte eller manglende holker.

Ramme og gaffel

Sjekk ramme og gaffel grundig, spesielt nær sammenføyninger, klemmer eller områder der ting er festet.

Se og føle etter spor av utmattelse: bulker, sprekker, riper, deformering, skiftende farge, uvanlige lyder (for eksempel kjedeslag eller bremses som subber når du akselererer). Hvis du finner noen slike, må du kontakte sykkelbutikken din før du sykler på sykkelen.

Bremser

Sjekk bremseklossene for slitasje.

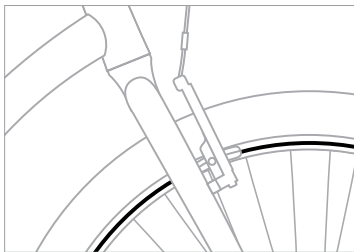
- Felgbremser Hvis sporene i bremseflaten på klossene er mindre enn 2 mm dype (og 1 mm i V-bremser), må du bytte til nye bremseklosser.
- Skivebremser: Erstatt bremseklosser som er tynnere enn 1 mm.
- Bremseskiver: Sjekk tykkelse/slitasje på bremseskiven. Minimum tykkelse er ofte trykket på skiven.

Hjul og dekk

Sjekk dekkene for slitasje eller utslitte områder. Ettersom dekket slites tynnere, blir det mer sårbart for punkteringer. Hvis et kutt går gjennom hele stammen, eller om tråder fra stammen vises i mønsteret, må dekket byttes ut.

Sykkelbutikken din bør fikse eller skifte ut løse eller ødelagte eiker.

Et ord om felgslitasje. Bremsklossene sliter på felgmaterialet når du brems. Hvis bremsklossene sliter vekk for mye materiale over tid, så kan felgene bli svake og brette. Slitasjeindikatorer for aluminiumsfelger:



Figur 2.1 Slitasjeindikator for aluminiumsfelg.

- Et grunt spor rundt omkretsen av felgen (Figur 2.1) Hvis sporet ikke lenger er synlig uansett sted, skal felgen byttes ut.

- En flekk på felgen – typisk i nærheten av ventilstammen. Hvis denne indikatoren er slitt så mye at den ikke lenger er synlig, skal felgen byttes ut.

Hvis et nav føles løst eller lager en gnissende lyd, kan det være at du må sjekke lagrene dine. Overlat justering av kranklager til sykkelbutikken din.

Gir

Gire deg gjennom alle tannhjulene for å forsikre deg om at fram- og bakgir fungerer riktig og smooth, og at kjedet ikke sporer av.

Pedaler

Vrikk pedalerne fra side til side for å forsikre deg om at de er festet riktig til krankarmene. Rotere pedalerne på krankarmen. Hvis pedalerne ikke roterer jevnt og lett, besøker du sykkelbutikken din for å justere pedallagrene.

Hvis nødvendig må du stramme pedalerne. Høyre pedal er normalt gjenget. Venstre pedal er venstre-gjenget. Vennligst besøk sykkelbutikken din for å stramme pedalerne dine til riktig moment.

Krank

Forsiktig vrikk med krankarmene og før kranken (drevet) bakover med bakhjulet løftet opp fra bakken.

Hvis kranken føles eller høres løs ut, eller om du hører en knasende lyd når du beveger kranken rundt, skal du ikke sykle på sykkelen din. Kranklageret (lagrene og akslingen som lar krankarmene rotere i rammen) trenger kanskje en justering.

Hvis inspeksjonen viser at sykkelen din trenger vedlikehold, besøk **Support**-delen på electrabike.com, eller ta sykkelen din til butikken for service. Overlat justering av kranklager til sykkelbutikken din.

Kjede

Sjekk at kjedet ikke har noen stive ledd, viser slitasje eller er sølete. Vask og smør kjedet (se seksjon **Fem enkle reparasjoner**).

Tilbehør

Sjekk alt tilbehør for å forsikre deg om at de er korrekt og sikkert festet.

Noen sykler har tilbehør inkludert, som en støtte, eller du kan ha montert noe selv. Besøk **Support** seksjonen på vår nettside for videre informasjon på vedlikehold og hvordan ting virker, eller følg instruksjonene som fulgte med utstyret ditt.

Vaiere

Sjekk vaiere for problemer: skarp knekk, rust, brukne tråder eller ende som fliser seg opp. Vaiere bør ha endehette for å hindre at de fliser seg opp. Sjekk vaierstrømpene etter løse spiraltråder, bøyde ender, kutt og områder med slitasje. Hvis det er feil på en vaiere eller en strømp, må du la sykkel stå. Hvis du ikke føler deg trygg på å justere vaiere, tar du sykkel til din lokale sykkelbutikk for service.

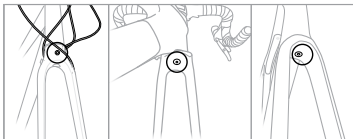
Elsykler

Sjekk alle ledninger og kontakter for skade. Sjekk at systemet fungerer. Sjekk om kontrollenheten er skadet. Sjekk at alle lykter og horn virker (hvis sykkel har dette).

Skjerner

Når du monterer en skjerm framme, må du smøre fersk Loctite Blue 242 (eller tilsvarende) på den øverste monteringsskruen hver gang.

Dette gjelder for alle steder du fester skjermen: framme, bak eller under gaffelkronen (Figur 2.1.1)



Figur 2.1.1 Plassering av festeskruer for framskjerm. V-H: framme, bak, under gaffelkronen.

ADVARSEL: Når du re-installerer en skjerm, må du bruke skruen(e) som kom med sykkel eller skjermsettet. Disse skruene har spesifikke størrelser og låseeegenskaper. Bruker man ikke disse skruene kan dette føre til en løs skjerm eller at den faller ned på dekket og forårsaker en bråstopp.

ADVARSEL: Monteringsskruene for skjermen kan løsne. For å unngå løse skruer, smører du fersk Loctite Blue 242 gjengelås (eller tilsvarende) på hver skrue. Bruker man ikke gjengelås på skruene kan dette føre til en løs skjerm eller at den faller ned på dekket og forårsaker en bråstopp.

Fem enkle reparasjoner alle syklistene bør kunne.

Vi vet at ikke alle liker å skru... men alle syklistene burde mestre disse fem grunnleggende ferdighetene. Vi dekker høydepunktene under.



1. Sjekk dekkene

Dekk med riktig lufttrykk gir en bedre sykkelkultur. Å sjekke dekkene for lufttrykk og slitasje er første steg for å forbedre egenskapene til sykkel din.

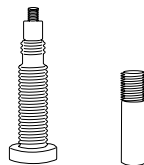
Sjekk lufttrykket

Bruk en trykkmåler, eller en pumpe utstyrt med et manometer, for å sjekke lufttrykket i dekkene dine.

Pumpe opp (eller slipp ut luft av) dekkene dine.

Bruk en håndpumpe for å pumpe dekkene til det anbefalte lufttrykket som står på siden av dekket eller til trykket som anbefales for felgen, velg den laveste av disse. Forsikre deg om at pumpen din passer ventilene dine: Presta eller Schrader (se Figur 2.2)

Presta Schrader



Figur 2.2

Med en Prestaventil må du løsne den øverste ventilen to omdreining før du kan pumpe luft i dekket.

Ikke pumpe for mye luft inn i dekkene dine. Hvis dekket ditt har mer luft enn anbefalt, slipper du ut litt luft og sjekker lufttrykket på nytt.

MERK: Det er bedre å bruke håndpumpe eller fotpumpe enn en pumpe på en bensinstasjon eller en elektrisk kompressor. De siste har større sjanse for at du pumper inn for mye luft, noe som kan få dekket til å eksplodere.

PSI	BAR	kPA
35	2.41	241
40	2.76	276
45	3.10	310
50	3.45	345
55	3.79	379
60	4.14	414
65	4.48	448
70	4.83	483
75	5.17	517

2. Vaske sykkelen din

Det føles rett og slett bedre å sykle på en ren sykkel. Ikke bare ser den bra ut, den øker også sykkelens levetid. Ved å ha konstant oppmerksomhet mot sykkelens detaljer vil du holde deg oppdatert med vedlikeholdet også.

Alt du trenger er en vannslange, en bøtte, mildt vaskemiddel, en myk børste, og et håndkle.

Fukte sykkelen med hageslangen. Deretter jobber du med børsten ovenfra og nedover mens du bruker mye såpevann. Skyll av såpen og tørk sykkelen.

NOTIS: Vann med høyt trykk kan ødelegge sykkelens deler. Ikke rengjør sykkelen din med en høytrykksspyler. Vann med høyt trykk kan også lekke inn i elektriske kontakter, motorer, kontrollenheter eller andre deler av det elektriske systemet.

3. Rense og smøre kjedet ditt.

Korrekt smøring vil gjøre at kjedet ditt går lettere og stillere, og øker kjedets levetid. Vi anbefaler at du renser (avfetter) kjedet før du smører.

Avfetting

Det er en skitten jobb, så la dressen din henge i skapet. Du trenger et sykkelspesifikt avfettingsmiddel (helst et som er økologisk nedbrytbart). Det finnes egne kjedevaskere, men du kan også bruke en tannbørste.

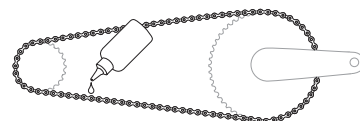
Påføre avfettingsmiddel med en tannbørste eller en kjedevasker i hele den underste lengden på kjedet, og trå bakover. Etter at du har fjernet gammelt smøremiddel, skal du vaske kjedet med såpevann og børste, og la det tørke.



ADVARSEL: Ikke bruk smøremiddel på felgsidene eller bremseeskivene. Smøremiddel på bremseflater kan gi redusert bremsefunksjon, og øker muligheten for en ulykke eller skade. Tørk vekk alle smøremidler som kommer i kontakt med bremseflater.

Smøre

Bruk en sykkel-spesifikk kjedeolje. Påføre olje på hvert kjedeled mens du sakte trår bakover. Tørk vekk overflødig smøremiddel.



Figur 2.3: Påføre kjedeolje på bunnen av kjedet.

TIPS: Påføre oljen på den nederste dele av kjedet og hold en fille under kjedet. Dette vil hindre oljen fra å dryppe på kjedestaget ditt (ramme) eller hjul og gjør prosessen mindre sølete (Figur 2.3)

4. Fjerne & montere hjul



ADVARSEL: Hvis du har en elsykkel, eller om sykkelen din har navbremser, eller har baknav med innvendig gir, skal du ikke prøve å fjerne bakhjulet. Fjerning av de fleste navbrems og navgir krever spesialkunnskaper. Feil fjerning eller montering kan resultere i bremse- eller girfeil, og kan føre til at du mister kontrollen og faller.

MERK: Hvis du har skivebrems, må du unngå å presse på bremsehendelen etter at du har fjernet hjulet. Dette fører til at bremseklossene presses mot hverandre, og det blir vanskelig å plassere bremseskiven mellom dem igjen.

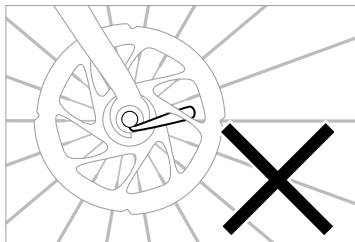
Ta av bakhjulet

1. Gir ned til det minste giret på kassetten. Hvis du har felgbrems, åpner du hurtigkoplingen til bremsevaieren for å åpne bremsearmene.
2. Løsne hurtigkoplingen, mutterne eller den gjennomgående akslingen på hjulet.
3. Grip bakgiret og press ned, så drar du bakover og løsner hjulet fra endestykkene.
4. Vri hjulet til siden og fjern kjedet fra kassetten. Plasser sykkel og hjul opp ned.

Montere bakhjul

1. Still deg bak sykkelen og klem hjulet mellom knærne. Grip bakgiret med høyre hånd og trekk det bakover og press ned så oversiden av kjedet

faller ned på det første (eller minste) tannhjul i kassetten. Forsikre deg om at hjulakslingen passer i rammen til sykkelen.



Figur 2.4

2. Stramme hurtigkoplingen og forsikre deg om at den er riktig plassert i endestykkene og lukket. Hvis hurtigkoplingen ikke er lukket korrekt (på linje med kjedestaget), kan hendelen komme inn i en bremseskive (Figur 2.4).
3. Erstatte hurtigkoblingen til vaieren til bakkbremsen, og du er ferdig.

⚠ ADVARSEL: En hurtigkopling som ikke er justert og lukket korrekt kan bevege seg uavhengig og komme inn i en eike eller bremseskive. I tillegg kan hjulet løsne eller falle av, bråstoppe hjulet, gjøre at du mister kontrollen, og kan forårsake at du velter. Vær sikker på at hendelen til hurtigkoplingen er korrekt plassert i endestykkene og lukket før du sykler på sykkelen din.

Se side 16 og 17 for mer fullstendig informasjon om hurtigkobling.

5. Fjerne & erstatte dekket ditt

Disse instruksjonene er skrevet for standard dekk med slanger. For andre typer dekk, sjekk med sykkelbutikken din.

Fjerne dekket fra hjulet

1. Tøm innerrøret og løsne ventilmutteren (Presta-ventilen).
2. Løsne dekket fra felgen.
3. Bruk hendene dine som hendler for å fjerne dekket fra den ene felgsiden. Ikke bruk et skarpt objekt som en skrutrekker for å fjerne dekket.
4. Med den ene siden av dekket fjernet fra felgen, kan du ta ut slangen.
5. Bruk hendene eller dekkspaker for å fjerne dekket helt fra den andre siden av felgen.



KAPITTEL 3

Referanse

- 52 Flere ressurser
- 54 Ord og uttrykk i sykling

Flere ressurser

Denne grunnleggende brukerhåndboken er bare starten Her er mer informasjon for å hjelpe deg å gjøre syklingen morsommere.

Filmer som viser hvordan

Electra har sin egen YouTube-kanal:
youtube.com/user/ElectraBicycle som har nyttige «gjør det selv»-videoer.



Samfunnsansvar

PeopleForBikes

peopleforbikes.org

PeopleForBikes har som mål å gjøre syklingen bedre for alle. Ved å samarbeide med millioner av syklende individer, firmaer, samfunnstopper og politikere, forener de mennesker for å skape en kraftfull, forenet stemme for sykling og dens rettigheter.

World Bicycle Relief

worldbicyclerelief.org

Denne organisasjonen leverer spesialdesignede, lokalt monterte sykler over hele Afrika gjennom bærekraftige jobb-for-å-eie og studer-for-å-eie program.

DreamBikes

dream-bikes.org

DreamBikes er en ideell organisasjon som leier inn og trener tenåringer i belastete nabolag for å fikse og selge brukte sykler.

Trek 100

trek100.org

Trek 100 er et veldedighetsritt som arrangeres årlig ved verdens-hovedkvarteret til Trek Bicycle i Waterloo, Wisconsin. Pengene som samles inn går til Midwest Athletes Against Childhood Cancer (MACC Fund).

NICA

nationalmtb.org

National Interscholastic Cycling Association (NICA) utvikler terrengsykkelprogram for studentene, gir veiledning og lederskap for samfunn og trenere.

Garanti

Electra begrenset garanti

Vi tar vare på deg

Hver Electra-sykel kommer med en begrenset livstidsgaranti mot produksjonsfeil og garanterer utskiftning av komponentene til Electra-sykler på grunn av feil i materialer og/eller arbeid. For full garantierklæring, se electrabike.com/warranty.

Aller først

Kontakt en autorisert Electra-forhandler eller distributør for å fremme et garantikrav. Kjøpsbevis kreves.

Ord og uttrykk i sykling

Kanttråd

Den delen av dekket som fester seg til hjulets felg.

Horn

Vinklede forlengelser på enden av rette styrer for flere håndposisjoner.

Sykkeldeling

Et morsomt og rimelig urbant transportsystem der brukerne leier sykler for kortere turer ved å sjekke dem inn og ut ved ladestasjonene.

Biomotion eller kroppens bevegelse

Fremhever bevegelsen i dine føtter og lår med kontrastfarger som gjør deg mer synlig. Bruk fluoriserende i dagslys og reflekterende i mørket.

Tråkkfrekvens

Hvor fort en syklist trækker pedalene rundt (i runder pr minutt).

Kaptein

Syklisten som styrer (skifter gir, bremses) på en tandemsykkel Også pilot.

Kjedebeskytter

En kasse rundt kjedet ditt.

Drivside

Refererer til den siden av sykkel der kjede og komponentene i drivverket sitter.

Drivverk

Systemet som overfører kraft fra tråkket til hjulene. Komponentene inkluderer krank, kjededrev og kjede (eller belte), så vel som utvendige gir og en kassett på sykler med gir.

Endestykke

Smalt spor i rammen der kjedestag møter setestag. Stikkakselen til bakhjulet hviler i endestykkene.

Dynamonav

En liten elektrisk generator som er bygget inn i sykkelhjulet og vanligvis brukes til å gi strøm til lyktene.

Sykkel med elektrisk hjelpemotor

En elsykkel forsterker kraften du trenger får å trække med en motor og et batteri. Når du sykler, kobler bare elmotoren inn når du trækker.

Fat Bike

En tøff og kapabel sykkel laget med plass til ekstra brede dekk og utviklet for å sykle i alle typer terreng du vil sykle i.

Rammesett

Sykkelrammen pluss framgaffelen

High-vis

Forkortelse for high-visibility High-vis utstyr og bekledning øker sjansene for at syklistene blir sett.

Hybrid

En allsidig sykkeltype som kombinerer egenskaper fra landeveis- og terrengsykler. Like godt egnet for bygater og grus, men ikke tenkt for krevende terrengsykling.

Sykkelveske

En veske eller tilsvarende enhet fastet i rammen, på styret eller bagasjebrett over hjulene til sykkel.

Hurtigkobling

En mekanisme for å feste hjulet til sykkel. Den består av en stang med gjenger på den ene siden og en hendel-operert kam på den andre siden.

Ride tuned

Satt opp for optimal sykkelfølelse.

Skrubbsår

Hudskader forårsaket av å skli på asfalten ved et felt.

Ettgirs

En vakkert enkel sykkel: et gir med frinav, ingen skiftetere.

Sti

En sti som er akkurat så bred at en sykkel kan sykle.

Kronerør

Den delen av gaffelen som plasseres i rammens styrerør. Brukes til å feste gaffelen til rammen med et styrelager.

Lavt innsteg

En sykkeltype der rammen har lavt overrør eller ikke overrør, eller et lavt rør (åpen ramme eller lavt innsteg)

Stoker

Den syklisten på tandemsykkel som ikke styrer.

Tandem

En sykkel som er bygd for to.

Gjennomgående aksel

Et alternativ til stikkaksel med hurtigkopling. En gjennomgående aksel passer gjennom hull i lukkede endestykker. Den er en sterkere, stivere aksling, og har lenge vært en standard for terrengsykkelhjul.

Sykle på bakhjulet

Løfte framhjulet til sykkel opp i luften mens du sykler på bakhjulet.

Electra Headquarters

USA

Electra Bicycle Company
1010 S. Coast Hwy 101 Ste. 101
Encinitas, CA 92024
Customer Service 800-261-1644
electrabike.com

Storbritannia

Trek Bicycle Corporation Ltd
9 Sherbourne Drive, Tilbrook,
Milton Keynes, MK7 8HX

Europa

Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk, The Netherlands
electrabike.com

Begrenset livstidsgaranti

For more, go to electrabike.com.

AR	للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع .electrabike.com	JP	詳しくは、 electrabike.com をご覧ください。
CS	Více informací naleznete na stránce electrabike.com .	KO	더 자세한 사항은, electrabike.com 을 방문하시기 바랍니다.
DA	Få mere at vide på electrabike.com .	NO	For mer, gå til electrabike.com .
DE	Weitere Informationen findest du auf electrabike.com .	NL	Voor meer informatie, ga naar electrabike.com .
EL	Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στον ιστότοπο electrabike.com .	PL	Więcej informacji znajduje się na stronie electrabike.com .
ESES	Para más información, entra en electrabike.com .	PTBR	Para maiores informações, acesse electrabike.com .
ESMX	Para más información, ir a electrabike.com .	PTPT	Para mais informações, vai a electrabike.com .
FI	Lisätietoja saat electrabike.com -sivustolta.	RU	Подробнее см. на веб-сайте electrabike.com .
FR	Pour en savoir plus, rendez-vous sur electrabike.com .	SK	Viac nájdete na stránke electrabike.com .
HE	לקבלת מידע נוסף, עבור אל .electrabike.com	SL	Več informacij najdete na electrabike.com .
HR	Saznajte više na electrabike.com .	SV	Mer information finns på electrabike.com .
HU	További információért látogasson el az electrabike.com oldalra.	UK	Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт electrabike.com .
IT	Per scoprire di più, vai su electrabike.com .	ZH	欲了解更多信息, 请浏览 electrabike.com 。

To see this manual in your language, go to electrabike.com



AR	اقرأ هذا الدليل بلغتك، قم بزيارة موقع electrabike.com	JP	あなたの言語でこのマニュアルを読むには、 electrabike.com をご覧ください。
CS	Tuto příručku ve svém jazyce naleznete na stránce electrabike.com .	KO	해당 설명서를 한국어로 보려면, electrabike.com 을 방문하시기 바랍니다.
DA	Du kan se denne brugervejledning på andre sprog på electrabike.com .	NO	For å se denne håndboken i ditt språk, gå til electrabike.com .
DE	Auf electrabike.com findest du dieses Handbuch in deiner Sprache.	NL	Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar electrabike.com .
EL	Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στον ιστότοπο electrabike.com .	PL	Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę electrabike.com .
ESES	Para consultar este manual en tu idioma, entra en electrabike.com .	PTBR	Para ver este manual em seu idioma, acesse electrabike.com .
ESMX	Para ver este manual en tu idioma, entra en electrabike.com .	PTPT	Para consultar este manual no teu idioma, vai a electrabike.com .
FI	Löydät tämän oppaan omalla kielelläsi osoitteesta electrabike.com .	RU	Для просмотра этого руководства на вашем языке перейдите на страницу electrabike.com .
FR	Pour consulter ce manuel dans votre langue, rendez-vous sur electrabike.com .	SK	Na zobrazenie tejto príručky vo vašom jazyku prejdite na stránku electrabike.com .
HE	כדי לראות מדריך זה בשפה שלך, עבור לדף electrabike.com	SL	Če želite prebrati ta priročnik v svojem jeziku, pojdite na electrabike.com .
HR	Kako biste ovaj priručnik otvorili na svom jeziku idite na electrabike.com .	SV	Gå till electrabike.com om du vill läsa bruksanvisningen på ditt eget språk.
HU	A kézikönyv saját nyelvének való megtekintéséhez látogasson el az electrabike.com oldalra.	UK	Цей посібник з експлуатації вашою мовою доступний на веб-сайті electrabike.com .
IT	Per leggere questo manuale nella tua lingua, vai su electrabike.com .	ZH	要查看您所用语版本的本手册，请浏览 electrabike.com 。

Electra Bicycle Company® | Customer Service +1-800-261-1644 | electrabike.com
1010 S. Coast Highway 101, Ste. 101, Encinitas, CA 92024, USA

Electra Bicycle Company® GmbH, Falkenberg 29, 20251 Hamburg, Germany

© 2019 Electra Bicycle Company