

***TREK***

**HVORDAN HA DET  
MORSOMMERE  
PÅ DIN NYE SYKKEL**





# VÅRE BESTE RÅD FRA 40+ ÅR MED Å HA DET MORO PÅ SYKLER

**Vær helt sikker på at framhjulet ditt er satt på og strammet riktig.**

Sjekk dette før hver eneste sykkeltur. Seriøst. Hvis du ikke er helt sikker på hvordan du fester hjulet, sjekk detaljene i denne boka (se s. 16, 17 og 50).

**Du har bare én hjerne.** Hjelmer er veldig billige i forhold til prisen for å krasje uten. Vi kommer til å preke nå: *bare bruk en.*

**Unngå alt som kan feste seg i framhjulet ditt.** For eksempel: en handlepose i hånden, stropper fra ryggsekken, eller kvister ute på stien. Hvis framhjulet bråstopper, får du en dårlig opplevelse.

**Bruk sykkellykter på alle turer, hele døgnet.** Lyktteknologien er forbløffende bra nå. Å bruke lykter på alle sykkelturer, selv når sola skinner, er den mest effektive måten å gjøre deg synlig for bilister på.

**Hvis noe ikke føles eller lyder bra, få det sjekket.** Akkurat som med fly, er det enklere å fikse sykler før du letter. Trek-forhandlerne er der for å hjelpe.

**Vi vil ta vare på deg.** Uansett. Hvis du noen gang opplever et problem din lokale Trek-forhandler ikke kan løse, ta kontakt med Trek kundeservice eller skriv til Trek President John Burke direkte på [j.burke@trekbikes.com](mailto:j.burke@trekbikes.com).

**Les resten av denne håndboken.** 40 år på vei og sti 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

Registrering lagrer serienummeret til sykkelen din (noe som er viktig hvis sykkelen blir stjålet), og fungerer som en kommunikasjon med Trek hvis det kommer noen sikkerhets-tilbakekallinger for sykkelen din. Hvis du har spørsmål om sykkelen din, selv om det er noen år fram i tiden, vil registreringen din på få sekunder la oss vite nøyaktig hvilken sykkel vi snakker om, så vi kan gi deg best mulig service.

Hvis du eller din sykkelbutikk ikke allerede har registrert sykkelen din, vennligst gjør dette i **Support** på bunnen av nettsiden på trekbikes.com. Det er kjapt og enkelt.



## 2 Les denne brukerhåndboken

Denne brukerhåndboken inneholder sikkerhetsinformasjon. Selv om du har syklet i mange år, er det viktig at du leser informasjonen i denne brukerhåndboken før du bruker din nye sykkel. Du kan lese det her eller online i **Support** delen på bunnen av nettsiden på trekbikes.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 Trek 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. De finnes også i **Support** delen av trekbikes.com.

## Gå online for mer topp info

Du finner den mest oppdaterte og detaljerte informasjonen, inkludert ofte stilte spørsmål (FAQs), vedlikeholdsplan, og filmer som viser hvordan, online på trekbikes.com. Rull ned til **Support** delen på bunnen av nettsiden.



# 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 sykkeltur
- 16 Før hver eneste sykkeltur
- 20 Sikkerhetstiltak
- 24 Bruksforhold & vektgrenser
- 27 Grunnleggende sykkelteknikk
- 33 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 under andre forhold, kan den skades av belastning eller utmattelse (*Du kommer til å se begrepet "utmattelse" ofte i denne brukerhåndboken. Det betyr at materialet svekkes over tid på grunn av gjentatt belastning*). 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 bruker sykkelen din i konkurranser, hvis du sykler i ekstreme forhold, hvis den er involvert i en ulykke, hvis den brukes til utleie med 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 sykkelen din, spør sykkelbutikken om hjelp.

I noen tilfeller har en lettere ramme eller del en lenger levetid enn en tyngre. Men, regelmessig og hyppig inspeksjon og hyppig skifte av deler er nødvendig med en lett, high-performance 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 sykkelen din** seksjon.

## Håndtere varsomt

Enkelte deler av sykkelen kan gi personskader ved feil håndtering. Det finnes skarpe punkt, 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.

Elsykelkomponenter er spesielt sårbare. Elektriske ledninger, kontakter, fester for batterier, og kontrollenheter 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 sykkelen din kan gjøre den mindre sikker. Hver del av din nye sykkel er valgt og godkjent etter grundlig 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 sykkelen. 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)
- Enhver reparasjon som gjøres med karbonstrukturer
- Fjerning av sikkerhetsutstyr som reflekser eller sekundært utstyr
- Bruke adaptere for bremsesystemer
- Montere motor
- Installere utstyr
- Bytte deler

## Viktig informasjon for elsykler

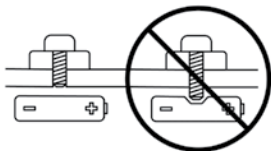
Det er viktig å lese denne brukerhåndboken, hurtigstartguiden for elsykkel, og tilleggset Brukerhåndbok for elsykler grundig før du sykler på din nye elsykkel.

- 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 tilleggset.

En elsykkel har skjulte ledninger inne i rammen og har andre kritiske deler som drivenheten og batteripakken. Når det monteres ekstra,

ikke-standard tilbehør (f.eks. flaskeholder), må du forsikre deg om at ikke ledninger eller batteriet skades (f.eks. å bruke for lange eller spisse skruer). Dette kan føre til at det elektriske systemet kostsluttes og/eller at batteriet skades.



**⚠ ADVARSEL!** En kortslutning i det elektriske systemet og/eller skade på batteriet kan føre til overoppheting. I et ekstremt sjeldent tilfelle kan en sterkt skadet batteripakke potensielt ta fyr.

**⚠ FORSIKTIGHET!** Enhver uautorisert modifikasjon (tukling) av e-sykkels 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 Trek-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 brukerhåndboken inneholder mye verdifull informasjon om sykkelen din — og det er enda mer i **Support** delen av [trekbikes.com](https://trekbikes.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

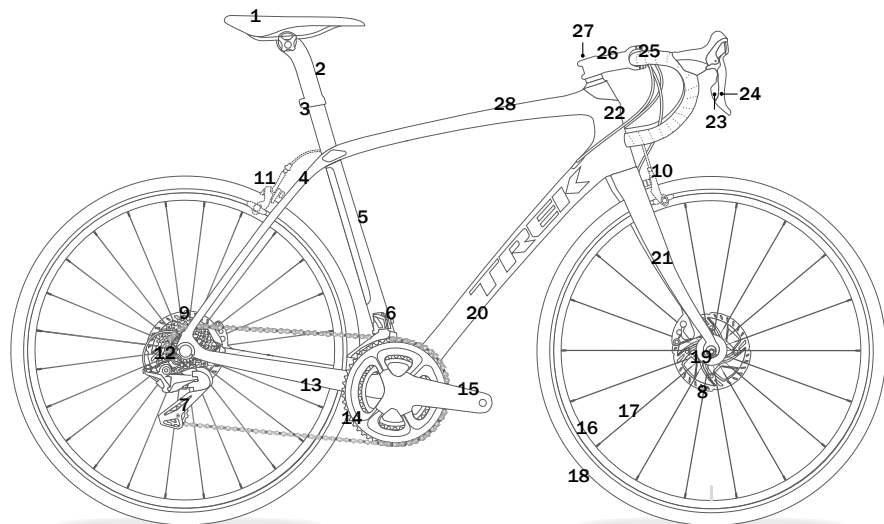
Hvis du opplever et problem med et produkt vi selger, vil gjerne sykkelbutikken din fikse det.

## Det finnes en butikk for enhver syklist

Vi arbeider med over 3000 lokale sykkelbutikker i USA og hundrevis til på verdensbasis. Noen spesialiserer seg på racing, noen satser på pendlere, noen kan alt om stiene — og mange har noe for enhver.

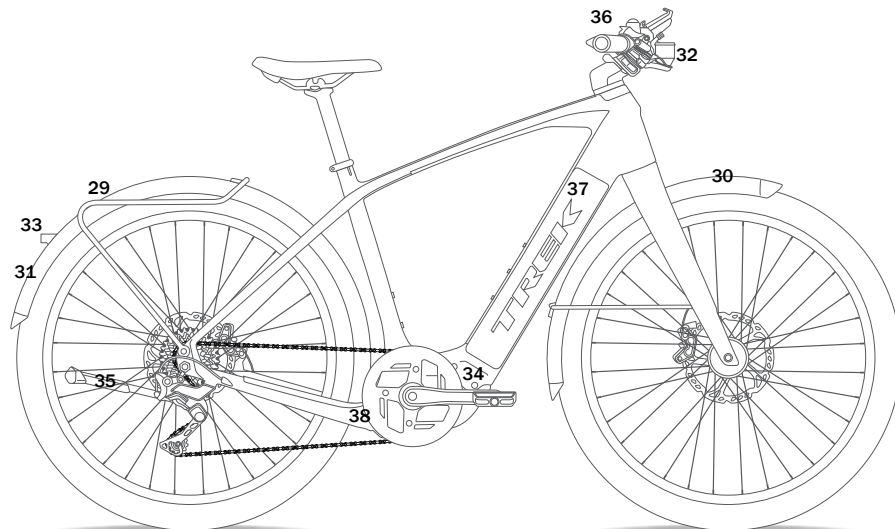
Hvis du ikke allerede har en favorittbutikk, er det beste stedet for å finne en **Finn en forhandler** på [trekbikes.com](https://trekbikes.com).

# Sykkeldiagram

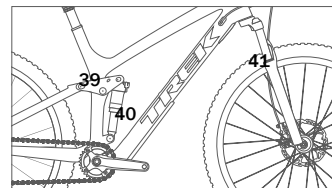


- |                    |                     |             |                     |
|--------------------|---------------------|-------------|---------------------|
| 1 Sete             | 8 Skivebrems framme | 15 Krankarm | 22 Styrerør         |
| 2 Setepinne        | 9 Skivebrems bak    | 16 Felg   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

Disse diagrammene inkluderer grunnleggende sykkeldeler. Det er ikke sikkert at din sykkel har alle deler som vises. Besøk **Support** delen på [trekbikes.com](http://trekbikes.com) for mer spesifikk informasjon.



- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 29 Bagasjebrett | 36 Kontrollenhet  |
| 30 Framskjerm   | 37 Batteri        |
| 31 Bakskjerm    | 38 Kjedebeskytter |
| 32 Framlykt     | 39 Rocker arm     |
| 33 Baklykt      | 40 Bakdemper      |
| 34 Motor        | 41 Dempegaffel    |
| 35 Støtte       |                   |



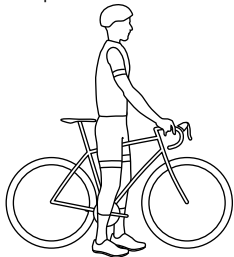


# Før din første sykkel tur

Vær sikker på at sykkelens din er klar for bruk før din første sykkel tur.

## Sykkelen må være i riktig størrelse

Butikken din vil hjelpe deg med å finne en sykkel som passer.



Figur 1.1: Riktig sittehøyde.

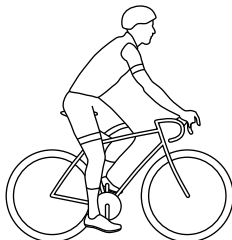
- For en sykkel med rett standard rett overrør, skal det være minst 25 mm klaring mellom overrøret og deg når du står overskrevet på sykkelens (Figur 1.1)
- For en ramme med lavt innsteg eller en terrengsykkelramme, må du beregne størrelsen etter en korresponderende standard ramme med rett overrør.

## Hold deg innenfor vektbegrensningen

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

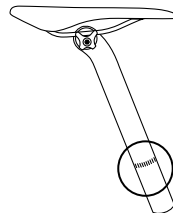
## Juster setet ditt til en komfortabel høyde.

Test at du har riktig setehøyde ved å sitte på setet med hælen på den nederste pedalen og en liten bøy i kneet (Figur 1.2).



Figur 1.2: Justere setehøyde.

Hvis beinet er bøyd litt mer enn litt, bør setet justeres noe opp. Hvis du ikke klarer å nå pedalen, må setet justeres ned.



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 1,3). Hvis du ikke finner riktig setehøyde tar du kontakt med sykkelbutikken din.

**Sykler med bakhjelping** - Når du justerer setet, husk å ta hensyn til oppoverbevegelsen til bakhjulet ditt i relasjon til setehøyden din.

**⚠ ADVARSEL:** Med setepinnen helt sammenklemt, sete i bakerste stilling, og helt sammenklemt bakhjelping, kan bakdekket komme i kontakt med setet. For å hindre dette, justerer du setet opp og framover.

## Justere styre og styreframsprang til en komfortabel høyde

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

Spesialverktøy og kurs er viktig for å kunne rette, justere og stramme styreframsprang ditt, så dette bør du overlate til sykkelbutikken din. Ikke prøv å gjøre justeringene selv, da disse forandringene også krever justering av skiftere, bremsehendler og kabler.

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

## Bli kjent med sykkelens din

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

- Pedaler (flate, klikk, eller tåkrips med reim)
- Brems (hendler eller pedaler)
- Skiftere (hvis sykkelens har gir)
- Damping (hvis sykkelens har det)

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

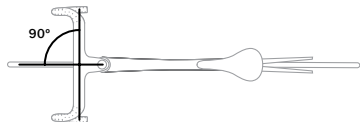
# Før hver eneste sykkelturn

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 1.6).
- 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 1.6: Riktig justering av styre og sete.

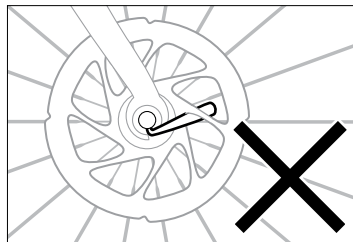
### Sjekk sete og setepinne

- Forsikre deg om at setet er i linje med sykkelen senterlinje (Figur 1.6).
- 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, etvelt, 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 (felgbremses).
- 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 1.7: En feilplassert hendel på hurtigkoblingen kan forstyrre bremsesystemet.

- Hvis hjulet ditt er utstyrt med en hurtigkobling, må du sjekke at hendelen er korrekt lukket og plassert: at den ikke har kontakt med gaffelen eller noe

tilbehør (bagasjebrett, skjerm, vesker, etc.), og ikke kommer inn i eiker eller skivebrems når hjulet roterer (Figur 1.7).

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

Justeringsmutteren bør være så stram at kraften som trengs for å lukke hendelen gjør at hendelen setter spor 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 du har en stikkaksel med hurtigkobling (ikke en gjennomgående akse), og riktig lukking ikke er mulig, prøv å fjerne hurtigkoblingen og plasser hendelen på den motsatte siden av sykkelen. Juster og lukk korrekt eller kontakt din sykkelbutikk for ny del.

### 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 en hånd- 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

- Når du står stille sjekker du at du kan få maksimal bremskraft uten at bremsehendelen 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.



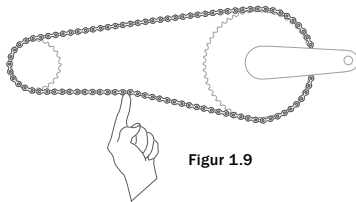
Figur 1.8: Bruk begge bremsene samtidig. Å kun bruke frambremsen kan føre til at sykkelen tipper framover.



**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 resultat bruker du begge bremsene samtidig. (Figur 1.8)

- For felg- eller skivebremsen 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 1.9

- 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 1.9)

## 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

- Sjekk at reflektorer er rene og plassert vinkelrett på felgen.
- 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.

## Sjekk batteriet og kontrollenheten på elsykkelen din

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

## Sjekk dempingen din (hvis du har)

- Juster dempingen for din bruk, og forsikre deg om at ingen demperkomponenter kan "bunne" eller komprimeres fullstendig. Instruksjoner for demperjustering er tilgjengelig i **Support** seksjonen på [trekbikes.com](https://trekbikes.com).

## 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.

# 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

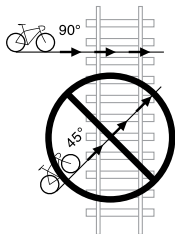
Se opp for bilister, fotgjengere og andre syklist. Tenk at de andre ikke ser deg, og vær klar for å unngå dem eller deres handlinger som for eksempel å åpne en bildør rett foran deg.

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 1.10)



Figur 1.10: 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 slag (spesielt med en karbonsykkel), 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:

| Rask elektrisk sykkel<br>(hastighet EPAC) 45 km.t                                                                                                                                                                                                                                                                       | EU EPAC ISO label,<br>CE spesifikk til modell                                                                                                                                                                                                                                             | US EPAC ISO label,<br>Class label                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Diamant Fahrradwerke GmbH<br/>Llo-B<br/>e1*168/2013*xxxxx<br/>WID2xxxxxxxxxxxxx<br/>-- dB(A), -- min -<br/>0.3 kW 45km / h max 145 kg</p>  <p>RECOMMENDED TYRE PRESSURE<br/>BAR (PSI), COLD</p> <p>FRONT 2.4 (35) REAR 2.4 (35)</p> | <p>2022<br/>250 W<br/>max 50 kg<br/>max 45 km/h</p>  <p>max 120 kg<br/>Bikeurope BV / Trek Bonaux<br/>Oudesteun 2-20C<br/>3847 LG Harderwijk<br/>The Netherlands</p> <p>ISO 4210-2<br/>City/Trekking</p> | <p>ISO 4210-2<br/>City/Trekking</p> <p>Klasse 1<br/>Maks 250 W<br/>Maks 25 km.t</p> <p>EN 15194<br/>City/Trekking EPAC</p> |

**⚠ ADVARSEL:** Dersom du bruker sykkelen på en måte som påfører større belastning enn det sykkelen bruksområde angir, kan sykkelen 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.

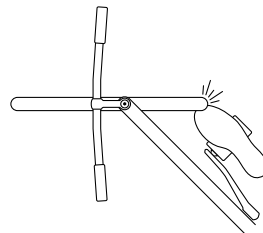
| Område                                                                                                        | Terreng                                                                                                                                                                                | Vektgrense                                | Vektgrense                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Barnesykkel</b></p>  | <p>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.</p> | <p>36 kg</p>                              | <p>Maksimal setehøyde 635 mm.</p> <p>Vanligvis en sykkel med 12", 16" eller 20" hjul, en trehjulssykkel for barn, og inkluderer en tilhengersykkel.</p> <p>Ingen hurtigtgløsende hjulsystemer</p>                                                                                             |
| <p><b>Forhold 1</b></p>    | <p>Sykling på fast veidekke der dekkene alltid har kontakt med underlaget.</p>                                                                                                         | <p>125 kg</p> <p>136 kg</p> <p>250 kg</p> | <p>Landeveissykkel med bukkestyre</p> <p>Triathlon, Tempo eller fartssykkel</p> <p>Cruiser med store 26" dekk og bakoverbøyd styre</p> <p>Landeveissykkel med elektrisk hjelpemotor og bukkestyre</p> <p>Standard elsykkel med elektrisk hjelpemotor</p> <p>Tandem</p>                        |
| <p><b>Forhold 2</b></p>    | <p>Sykling i Forhold 1, pluss jevne grusveier og preparerte løyper med slake bakker.</p> <p>Dropper som er mindre enn 15 cm.</p>                                                       | <p>80 kg</p> <p>125 kg</p> <p>136 kg</p>  | <p>Terreng- eller hybridsykkel med 24" hjul</p> <p>Cyclocross-sykkel: bukkestyre, 700c knastedekk, og cantilever- eller skivebremser</p> <p>Hybrid eller DuoSport sykkel med 700c hjul, dekk som er bredere enn 28c, og et flatt styre</p> <p>Standard elsykkel med elektrisk hjelpemotor</p> |

|                                                                                                       |                                                                                                                                         |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Forhold 3</b><br> | Sykling i Forhold 1 og 2, pluss krevende sti, mindre hindre og jevne tekniske områder<br><br>Hoppene må ikke være høyere enn 61 cm      | 80 kg  | Terrengsykkel med 24" hjul                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                       |                                                                                                                                         | 136 kg | Alle terrengsykler som ikke har bakdemper er utviklet for Forhold 3. Alle terrengsykler med bakdemper med kort vandring er også utviklet for Forhold 3.<br><br>• "Standard," "race," "XC," or "sti" terrengsykkel med brede 26", 27.5" eller 29" knastedekk<br><br>• Bakdemper med kort vandring (75 mm eller mindre)<br><br>Elektrisk terrengsykkel (eMTB)                                                                                                                                                                                   |
| <b>Forhold 4</b><br> | Sykling i Forhold 1,2 og 3, pluss krevende, ujevne tekniske områder og hindre av moderat høyde. Hoppene må ikke være høyere enn 120 cm. | 136 kg | "Heavy-duty," "teknisk sti", eller allmountainsykkel med brede knastedekk i 26", 27,5" og 29" dekk og middels lav vandring på bakhjulet (100 mm eller mer)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Forhold 5</b><br> | Sykling med hopping, sykling i høye hastigheter, aggressiv sykling på mer ujevne flater, eller komplette hopp på flater.                | 136 kg | "Freeride," "hopping" eller utforsykkel med heavy-duty rammer, gaffer og komponenter med bakdemping med lang vandring (178 mm og mer)<br><br>Denne typen bruk er svært farlig og påfører sykkelstore belastninger. Dette kan igjen påføre farlig belastning på rammen, gaffelen og andre deler. Hvis du sykler i terrenget i Forhold 5, bør du øve på nødvendige forholdsregler slik som hyppigere inspeksjoner av sykkel og utskifting av utstyr. Du bør også bruke omfattende sikkerhetsutstyr som hjelm, polstringer og kroppsbeskyttelse. |

# Grunnleggende sykkelteknikk

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

## Svinger og kjøreegenskaper



Figur 1.11: Tåoverlapp.

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 trakk 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.

## Aerostyrer og kjøreegenskaper.

Et aerostyre er en foroverpekende forlengelse av styret, og har armhviler. Når du sykler med underarmene eller albueene på aerostyret, kan din evne til å styre og å stoppe sykkel bli redusert. Når du trenger mer kontroll, forandrer du på stillingen din sånn at hendene er nær bremsehendene og at du ikke lener vekten din på albuer eller underarmer.

Ikke bruk armhvilerne som håndtak; de er bare laget for å fungere som puter for underarmene når de er plassert på midten av puten. Legger du vekt på ytterkantene av armhvilerne kan de brekke.

## 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 1.12

For størst mulig bremsekraft, bør krankarmene være horisontale når du bremser. Krankene vil rotere noe før bremsene virker, så begynner bremsingen med den bakerste pedalen litt høyere enn horisontalt (Figur 1.12)

### Håndbrems

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

Hvis du har tå håndbrems, 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 frambrems har en “modulator”, en innretning som gjør at kraften til frambremsen tilføres mer gradvis.

### Skifte gir

Girene på sykkelens 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. På de fleste sykler så virker venstre girskifter på framgiret og høyre girskifter på bakgiret.

Gire kun når pedalene og kjedet beveger seg framover.

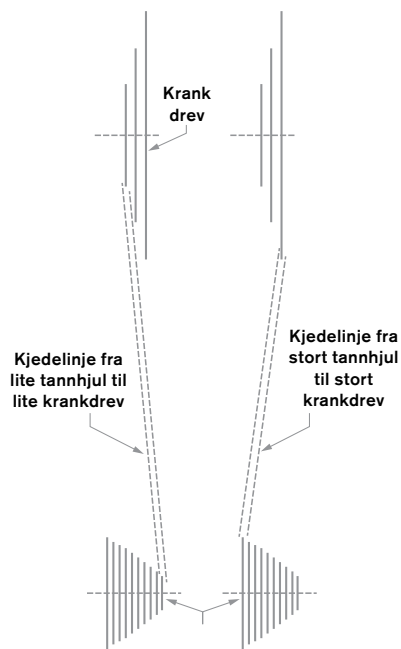
Reduser kraften på pedalene når du skifter gir. Redusert kraft på kjedet hjelper giret å skifte fort og rent, noe som reduserer slitasje på kjede, gir og drivverk.

Bruk kun en girskifter av gangen.

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

Ikke sykle med kjedet i en “kryssposisjon” Kryssposisjon er når du girer sånn at kjedet krysser fra det største drevet framme til det største tannhjulet bak (eller fra det minste drevet framme til det minste tannhjulet bak).

I denne posisjonen får kjedet unaturlig store vinkler, noe som gjør at kjedet går dårligere, og at delene slites fortere (Figur 1.13).



Figur 1.13

## Å gire med et navgir (IGH)

Rull når du girer (ikke trakk på pedalene). Kraft på kjedet motvirker riktig funksjon for girmekanismen og kan skade den.

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

Før du sykler bør du kjenne pedalsystemet ditt og lære deg å tråkke jevnt.

Det finnes tre pedaltyper: Flat, tåklyper og klipppedaler. Tåklyper og klipppedaler kobler føttene dine til pedalene, og lar deg legge større kraft i hele tråkket (trekke opp og skyve ned) for best mulig effekt.

Bruk kun sko som er kompatible med ditt pedalsystem. Hvis du har den minste tvil om de passer, sjekk med sykkelbutikken din.

## Flat

Flate pedaler er akkurat hva de høres ut som. De krever ikke noe spesielt fottøy, og føttene kan enkelt flyttes på og av pedalene.

## Tåklyper

Disse fester føttene til pedalene med en klemme og en reim som går rundt foten og foran tærne.

## Klikkpedaler

Å klikke seg inn i det som kalles et klikkpedalsystem krever spesielle sykkelsko som har en kloss som kobles sammen med pedalene.

Å klikke inn: Plasser skoen sånn at klossen under skoen passer med klikkmekanismen på pedalen og press ned.

Å klikke ut: Roter hælen vekk fra sykkelens helt til du føler at pedalen slipper skoen.

### Hvis du bruker tåklyper eller

**klikkpedaler:** Må du kunne løse ut fra pedalene kjapt og enkelt, så det er bare å øve på å komme inn og ut av pedalene før hver sykkelturn.

**TIPS:** plassere sykkelens på en treningsrulle eller plasser deg i dørkarmen der du kan holde deg i rammen for balansen.

Vær sikker på at alle utløsermekanismer fungerer korrekt og juster den før du sykler hvis det er nødvendig.

**⚠ ADVARSEL:** Feil teknikk, utstyr som ikke passer sammen, eller et pedalsystem som fungerer feil kan forårsake at føttene sitter fast eller løse ut når du ikke forventer det, noe som kan føre til at du mister kontrollen.

# Sykle med et barn

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

## Taue eller ha et barn på sykkelens din

**⚠ ADVARSEL:** Å montere et barnesete på sykkelens din gjør den tyngre og hever tyngdepunktet, noe som kan gjøre at sykkelens 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 sykkelens. 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, vennligst kontakt din Trek-forhandler.

**⚠ 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.

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

- Du bør ikke feste et barnesete til en karbonramme (f.eks. seterør) eller setepinne hvis ikke den er utstyrt spesielt for det. Spør sykkelbutikken din om du er i tvil.

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

**⚠ ADVARSEL:** Ikke montere en klemme på en sykkelramme (f.eks. karbon) som ikke er utstyrt for det. Rammematerialet kan skades og føre til utrygge forhold.

- 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 sykkel, eller som kan vikle seg inn i de bevegelige delene på sykkel.

- Husk at maksimalt tillatt last for sykkel er lavere når du fester et barnesete eller et bagasjebrett. 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.

- Hvis du fester et barnesete bak på sykkel, kan ubeskyttede setefjærer skade et barns fingre. Dekk til fjærene, eller bruk et sete uten fjærer.

- Aldri la et barn sitte i et barnesete eller 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 tilhengersykkel (med pedaler) er våken og oppmerksom.

- Redusere hastigheten din. Les og følg instruksjonene som fulgte med ditt barnesete eller tilhenger.

## Å ha med barn som sykler på en egen sykkel.

- Forsikre deg om at barnet ditt er riktig kledd for syklingen, med lyse, 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 sykkel å lene seg inn i svingen. Hvis barnet svinger for brått, kan sykkel 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 sykkelturn**).

- Vær ekstra nøye med å sjekke holker eller styreplugger på styret til sykkel 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 barnets sykkel og skifte ut ødelagte eller manglende holker og endeplugger.

# Ta vare på sykkel.

- 37    Gjør sykkel sikker
- 41    Vedlikehold
- 42    Inspeksjon
- 47    Fem enkle reparasjoner alle syklistene bør kunne.
- 53    Stell av karbonfiber

## Gjør sykkel sikker

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

### Hold det ryddig

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

### Skifte deler

Hvis du trenger å skifte ut hvilke som helst sykkel deler (slitte bremseklosser, for eksempel, eller ødelagte deler etter en ulykke), besøk du sykkelbutikken din, eller **Utstyr** seksjonen av [trekbikes.com](https://trekbikes.com).

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

### En advarsel om å skru på sykkel din

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

### Anbefalt verktøy

Ikke alle verktøyene er nødvendige for alle sykler

- 2, 4, 5, 6, 8 mm unbrakonøkler
- 9, 10, 15 mm fastnøkler

- 15 mm “box end” fastnøkkel
- Skralle, 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 alle reparasjoner eller montering av utstyr, sjekker du sykkel din som vist i **Før hver eneste sykkelturn** seksjon.

## 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 bremsevaier, eller hvis du har elsykkel, skade ledningene til det elektriske systemet.

Ikke la sykkel hvile på bakgiret. Bakgiret kan bli bøyd, eller det kan komme smuss i drivverket.

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 lakking

Lakkingen 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 limet som binder karbonfiber sammen eller leddene mellom de ulike ramedelene. 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. Og ikke feste noen av disse klemmemekanismene rundt et karbonrør uten at rammen er laget spesielt for å tåle det. 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 balanser, brems, 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, vennligst kontakt din Trek-forhandler.

**⚠ 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 sykkel, gjelder det spesielle regler og betraktninger. Hvis du ikke er sikker på hva du gjør, se sjekk tillegget Electric Bicycle Owner's Manual på [trekbikes.com](http://trekbikes.com) eller spør sykkelbutikken din om å pakke ned sykkel for deg.



## Vedlikehold

Teknologiske framsteg fortsetter å gjøre sykler mer komplekse. Det er umulig for denne brukerhåndboken å skulle inneholde all den informasjonen som kreves for å reparere og vedlikeholde enhver sykkel.



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.

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 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.

Se på **Service** seksjonen på [trekbikes.com](http://trekbikes.com) for en liste over grundige vedlikeholdsintervaller.

Vedlikeholdsplanene er basert på normal bruk. Hvis du sykler mer enn indikert tid på sykkel din, bør du utføre vedlikehold oftere enn anbefalt. Hvis en del ikke fungerer, sjekk og utfør service med en gang, eller besøk sykkelbutikken din. Dersom en del er slitt eller skadet, må du skifte den før du bruker sykkel igjen.

Hvis inspeksjonen viser at sykkel trenger vedlikehold, sjekker du **Support** seksjonen på [trekbikes.com](http://trekbikes.com) for mer informasjon og hjelpsomme videoer, eller besøk din sykkelbutikk for service.

# 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 brytter (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 spesifikasjonen angitt, sjekk **Support** seksjonen av [trekbikes.com](https://www.trekbikes.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 setepinnelemme
- Bolter for styreframsprang
- Festeskruer for girhendelfester
- Festeskruer for bremsehendler

- Festeskruer for bremsene framme og bak, inkludert alle skruer som fester en endehylse

- Festeskruer og dreiepunkter for dempere

## Styre

Sjekk:

- At holkene på styret er festet godt (de skal ikke bevege seg eller rotere).
- Styreteipen (hvis sykkel har det) og skift den ut når den er løs eller slitt.
- At alle styreforlengelser eller bar ends er riktig plassert og strammet, og at styrepluggene er sikre.

 **ADVARSEL:** En styre-ende som ikke er plugget eller dekket kan forårsake alvorlig skade eller død i tilfelle av et krasj. Foreldre bør regelmessig inspisere hver 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 sykkel.

## Bremser

Sjekk bremseklossene for slitasje.

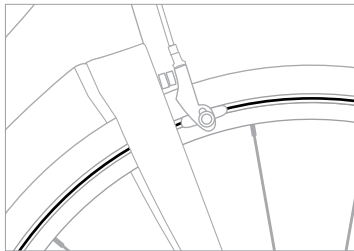
- Felgbremser Hvis sporene i bremseflaten på klossene er mindre enn 2 mm dype (og 1 mm i V-bremser), må du bytte til nye bremseklosser.
- Skivebremser: Erstatt bremseklosser som er tynnere enn 1 mm.
- Bremseskiver: Sjekk tykkelse/slitasje på bremseskiven. Minimum tykkelse er ofte trykket på skiven.

## 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. Bremseklossene sliter på felgmaterialet når du bremser. Hvis bremseklossene 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.

Karbonfelger: Et veid materiale dekker de innvendige ikke-retningsbestemte fibrene. Hvis disse fibrene er synlige, skal felgen byttes ut. Hvis du ikke er sikker, besøk du sykkelbutikken din.

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, besøk 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 din inspeksjon viser at sykkelen trenger vedlikehold, besøk **Support** seksjonen på vår nettside for videre instruksjoner og hjelpsomme videoer, eller ta sykkelen med til din sykkelbutikk 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 vaierstørpene etter løse spiraltråder, bøyde ender, kutt og områder med slitasje. Hvis det er feil på en vaier eller en størmppe, må du la sykkel stå. Hvis du ikke føler deg trygg på å justere vaiere, tar du sykkel med til din lokale sykkelbutikk for service.

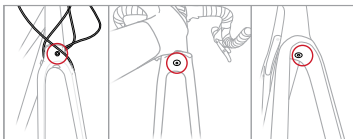
## Elsykler

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).

## Skjermer

Når du monterer en skjerm framme, må du smøre fersk Loctite Blue 242 (eller tilsvarende) på den øverste monteringskruen 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:** Monteringskruene 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 syklisters bør kunne.

Vi vet at ikke alle liker å skru... men alle syklisters burde mestre disse fem grunnleggende ferdighetene. Vi dekker høydepunktene under, men hvis du vil dykke litt dypere i materien finner du mange instruksjonsfilmer på Trek Bike YouTube-kanal: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa).



## 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.

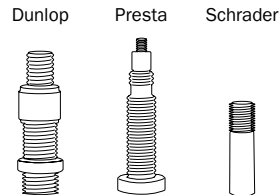
trykket som anbefales for felgen, velg den laveste av disse. Forsikre deg om at pumpen din passer ventilene dine: Presta, Schrader, eller Dunlop/Woods (se Figur 2.2).

### 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



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 | PSI | BAR  | kPA |
|-----|------|-----|-----|------|-----|
| 35  | 2.41 | 241 | 80  | 5.52 | 552 |
| 40  | 2.76 | 276 | 85  | 5.86 | 586 |
| 45  | 3.10 | 310 | 90  | 6.21 | 621 |
| 50  | 3.45 | 345 | 95  | 6.55 | 655 |
| 55  | 3.79 | 379 | 100 | 6.89 | 689 |
| 60  | 4.14 | 414 | 105 | 7.24 | 724 |
| 65  | 4.48 | 448 | 110 | 7.58 | 758 |
| 70  | 4.83 | 483 | 115 | 7.93 | 793 |
| 75  | 5.17 | 517 | 120 | 8.27 | 827 |

## 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

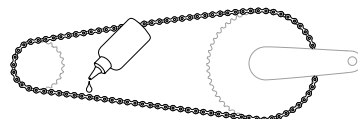
Det er en skitten jobb, så la dressen din henge i skapet. Du trenger et sykkelspesifikt avfetningsmiddel (helst et som er økologisk nedbrytbart). Det finnes egne kjedevaskere, men du kan også bruke en tannbørste.

Påføre avfetningsmiddel 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 bremseskivene. 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 kjedeledd 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 navbrems, 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.

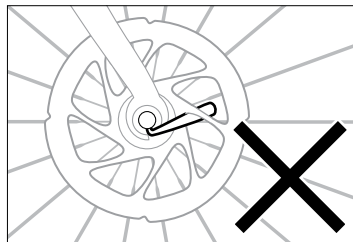
**MERK:** Hvis du har skivebrems, må du unngå å presse på bremsehendelen etter at du har fjernet hjulet. Dette fører til at bremseklossene presses mot hverandre, og det blir vanskelig å plassere bremseskiven mellom dem igjen.

### 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 bakbremsen, 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 17 for komplett informasjon om hurtigkobling.

## 5. Fjerne & erstatte dekket ditt

Disse instruksjonene er skrevet for standard dekk med slanger. For andre typer dekk, sjekk med din sykkelbutikk eller se på **Support** seksjonen på vår nettside.

### Fjerne dekket fra hjulet

1. Slipp all luft ut av slangen og løsne ventilmutteren (Presta eller Dunlop ventiler).
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 skrutrekk 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.

### Erstatt dekket på hjulet

1. Bruk denne sjansen til å sjekke dekk, felgbånd og selve felgen for skader.
2. Pumpe slangen akkurat så mye at den får riktig fasong.
3. Plassere slangen inn i dekket sånn at den er plassert i dekket hele veien rundt. Før ventilen gjennom hullet i felgen.
4. Med kun hendene presser du en side av dekket over felgen. Vær sikker på at slangen er plassert inne i dekket.
5. Press den andre siden av dekket over felgen.
6. Fra utsiden av dekket presser du ventilstammen opp gjennom felgen.
7. Pumpe opp dekket til det lufttrykket som står på siden av dekket. Ikke pumpe dekket for hardt.
8. Sjekk for å være sikker på at dekkets kantråd er plassert på felgen.

## Stell av karbonfiber

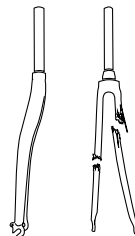
Vi vil at sykkelens din skal være trygg, så vi gjør det enkelt å erstatte en skadd karbonramme eller -del via Carbon Care, som kun tilbys Trek-eiere. Gjennom Carbon Care tilbyr Trek en betydelig rabatt når du erstatter en skadd karbonramme, -gaffel eller -del.

### Hva er karbonfiber?

Det er et lett og sterkt materiale, noe som gjør det til førstevalget når det skal produseres high-performance sykkelrammer, gafler og andre deler. Karbonfiber brukes også i mange andre bransjer, som innen biler og luftfart.

### Karbonfiber er ikke uknuselig

Som alle andre materialer, kan karbonfiber skades. Og det er ikke alle skader på karbonfiber som er synlige. (Figur 2.5)



Figur 2.5: **Venstre:** Metallgaffelen bøyd seg når den ble overbelastet. **Høyre:** Karbongaffelen tålte en større belastning, men gikk helt fra hverandre når den ble overbelastet.

Sammenlign en karbondel med en metalldel. Når en metalldel blir skadet, blir den deformert. Når du skader en del av karbonfiber, er det ikke alltid at skaden er synlig med det nakne øye og kan derfor være farlig så sykle med.

## Hvordan skades karbon?

Det er umulig å liste opp alt som kan skade en del av karbonfiber, under finner du noen få eksempler. Hvis du opplever en av følgende, stopper du syklingen øyeblikkelig og tar sykkelen til en autorisert Trek-forhandler for å erstatte den skadde delen.

- Du treffer en fortauskant, et rekkverk, et hull i veien, en parkert bil eller noe annet som får deg til å bråstoppe.
- Et objekt fester seg i framhjulet og gjør at sykkelen bråstopper.
- Du treffes av en bil eller lastebil.
- Du har veltet med sykkelen din, og den ikke føles eller høres bra ut.
- Sykkelen er plassert i et takstativ når du kjører bilen inn i garasjen.

Hvis din karbonramme, gaffel eller del har fått en mulig skade og du tviler på om det er i god stand, bør du bytte det ut.

## Hva du skal gjøre hvis du mistenker at sykkelen din er skadet

1. Stopp å bruke sykkelen.
2. Ta sykkelen til en autorisert Trek-forhandler.
3. Erstatt den skadde rammen eller delen gjennom Trek Carbon Care.



**ADVARSEL:** Skadde deler av karbonfiber kan brette uten forvarsel, og forårsake alvorlig skade eller død. Karbonfiber kan skjule skade i den sykkeldel. Hvis du mistenker at sykkelen din har vært i en krasj eller et sammenstøt, må du slutte å bruke den umiddelbart. Erstatt delen før du sykler eller ta sykkelen med til din lokale sykkelbutikk for service.

## KAPITTEL 3

# Referanse

- 56 Flere ressurser
- 58 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

Trek har en egen YouTube-kanal: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://www.youtube.com/user/trekbikesusa) som passer alle sykler og alle modeller.



### Samfunnsansvar

#### PeopleForBikes

[peopleforbikes.org](https://peopleforbikes.org)

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

#### World Bicycle Relief

[worldbicyclerelief.org](https://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](https://dream-bikes.org)

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

#### Trek 100

[trek100.org](https://trek100.org)

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

#### NICA

[nationalmtb.org](https://nationalmtb.org)

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

## Garanti

### Trek Care begrenset garanti

#### Vi tar vare på deg

Hver eneste nye Trek-sykkel leveres med den beste garantien og det beste lojalitetsprogrammet i bransjen - Trek Care. Med en gang din Trek-sykkel er registrert, gir Trek Bicycle Corporation hver opprinnelige kunde en garanti mot feil i materialer og arbeid. For å lese hele garantien, vennligst sjekk [trekbikes.com/us/en\\_US/trek\\_bikes\\_warranty](https://trekbikes.com/us/en_US/trek_bikes_warranty).

#### Aller først

Kontakt en autorisert Trek-forhandler eller distributør for å igangsette en reklamasjon. Kjøpsbevis kreves.

# Ord og uttrykk i sykling

## Tempostyrer

Styreforlengelser som lar syklisten hvile albuene på dem for bedre aerodynamikk,

## Kantråd

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 på pilot.

## Karbonfiber

Sterkt, lett, vevet materiale som brukes til å bygge sykkelrammer og deler, er ultralett, stivt og elastisk.

## Kjedebeskytter

En kasse rundt kjedet ditt.

## Drivside

Refererer til den siden av sykkelen 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 sykkel forsterker kraften du trenger får å trække med en motor og et batteri. Når du sykler, kobler bare elmotoren inn når du trækker.

## Fatbike

En solid, kapable terrengsykkel som er bygget med plass til ekstra brede dekk og er utviklet for å sykle på alle underlag—snø, sand, steiner omtrent der du har lyst.

## Rammesett

Sykkelrammen pluss framgaffelen

## Halvdemper

En terrengsykkel uten bakdemping

## 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.

## Lockout

Gjør det mulig å låse dempegaffelen så den er stiv for med effektiv tråkking på jevnt underlag.

## Sykkelveske

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

## Hurtigkobling

En mekanisme for å feste hjulet til sykkelen. 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 veit.

## Setemast

En setepinne som er integrert i rammen som en forlengelse av seterøret.

## Singlespeed

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

## 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.

## Innstegsramme

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

## Stoker

Den syklisten på tandemsykkelen 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 sykkelen opp i luften mens du sykler på bakhjulet.

# Trek hovedkvarter

## USA

Trek Bicycle Corporation  
801 W. Madison St.  
Waterloo, WI 53594  
800-585-8735  
trekbikes.com

## Europa

Bikeurope BV  
Ceintuurbaan 2-20C  
3847 LG Harderwijk  
Nederland

## Australia

Trek Bicycle Corporation  
(Australia) Pty Ltd  
PO Box 1747  
Fyshwick, ACT 2609

## Storbritannia

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

# Begrenset livstidsgaranti

For mer, gå til [trekbikes.com](https://trekbikes.com).

|      |                                                                                                          |      |                                                                                               |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| AR   | للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                  | JP   | 詳しくは、 <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> をご覧ください。                              |
| CS   | Více informací naleznete na stránce <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                  | KO   | 더 자세한 사항은, <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> 을 방문하시기 바랍니다.                    |
| DA   | Få mere at vide på <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                                   | NEI  | For mer, gå til <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                           |
| DE   | Weitere Informationen findest du auf <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                 | NL   | Voor meer informatie, ga naar <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .             |
| EL   | Πα περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στον ιστότοπο <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> . | PL   | Więcej informacji znajduje się na stronie <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> . |
| ESES | Para más información, entra en <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                       | PTBR | Para maiores informações, acesse <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .          |
| ESMX | Para más información, ir a <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                           | PTPT | Para mais informações, visita <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .             |
| FI   | Lisätietoja saat <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> -sivustolta.                          | RU   | Подробнее см. на веб-сайте <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                |
| FR   | Pour en savoir plus, rendez-vous sur <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                 | SK   | Viac nájdete na stránke <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                   |
| HE   | לקבלת מידע נוסף, עבור אל <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                             | SL   | Več informacij najdete na <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                 |
| HR   | Za više informacija posjetite <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                        | SV   | Mer information finns på <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                  |
| HU   | További információért látogasson el a <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> oldalra.         | UK   | Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> . |
| IT   | Per scoprire di più, vai su <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> .                          | ZH   | 欲了解更多信息, 请浏览 <a href="https://trekbikes.com">trekbikes.com</a> 。                              |



For å se denne håndboken i ditt språk, gå til nettsiden [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals)



**AR** لقراءة هذا الدليل بلغتك، قم بزيارة صفحة [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals)

**CS** Tuto příručku ve svém jazyce naleznete na stránce [trekbikes.com/Návody k použití](https://trekbikes.com/Návody_k_použití).

**DA** Du kan se denne brugervejledning på andre sprog på [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**DE** Auf [trekbikes.com](https://trekbikes.com) im Bereich Bedienungsanleitungen findest du dieses Handbuch in deiner Sprache.

**EL** Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στην ιστοσελίδα [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**ESES** Para consultar este manual en tu idioma, entra en [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) page.

**ESMX** Para ver este manual en tu idioma, entra en [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) page.

**FI** Löydät tämän oppaan omalla kielelläsi osoitteesta [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) page.

**FR** Pour consulter ce manuel dans votre langue, rendez-vous sur [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**HE** כדי לראות מדריך זה בשפה שלך, עבור לדף [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals)

**HR** Kako biste ovaj priručnik otvorili na svom jeziku idite na [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) page.

**HU** A kézikönyv saját nyelvéen való megtekintéséhez látogasson el a [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) oldalra.

**IT** Per leggere questo manuale nella tua lingua, vai su [trekbikes.com](https://trekbikes.com), alla pagina [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**JP** あなたの言語でこのマニュアルを読むには、[trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) をご覧ください。

**KO** 해당 설명서를 자국어로 보려면, [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) 페이지를 방문하시기 바랍니다.

**NEI** For å se denne håndboken i ditt språk, gå til [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**NL** Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar de pagina [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**PL** Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**PTBR** Para ver este manual em seu idioma, acesse a página [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**PTPT** Para consultar este manual no teu idioma, vai à página [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**RU** Для просмотра этого руководства на вашем языке перейдите на страницу [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**SK** Na zobrazenie tejto príručky vo vašom jazyku prejdite na stránku [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**SL** Če želite prebrati ta priročnik v svojem jeziku, pojdite na stran [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**SV** Gå till sidan [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) om du vill läsa bruksanvisningen på ditt eget språk.

**UK** Цей посібник з експлуатації вашою мовою доступний на веб-сторінці [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

**ZH** 要查看您所用语言版本的本手册，请浏览 [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals) 页面。

**TREK**

KUNDESERVICE

Ph. 800-585-8735 | [trekbikes.com](https://trekbikes.com) | 801 W Madison Street, Waterloo, WI 53594  
Bikeurope BV | Ceintuurbaan 2-20C | 3847 LG Harderwijk, The Netherlands

© 2021 Trek Bicycle Corporation | Part #580969 Rev 4