

A vibrant, sunny scene of four people riding bicycles on a paved street. From left to right: a man in a pink and white patterned shirt and yellow pants; a woman in an orange cardigan and white shorts; a woman in a colorful striped shirt and white shorts with a basket on her teal bike; and a man in a yellow sweatshirt and blue shorts. They are all smiling and wearing helmets. The background is filled with tall palm trees and parked cars under a clear blue sky.

*Electra*

**KOM IGJEN!**

Men les dette først.

ORIGINALE INSTRUKSJONER FOR SYKLER OG ELSYKLER

Oversettelse fra den originale håndboken



# 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 skal festes, kan du lese om det i det her.

## 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 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.

Det er litt som med fly - det er lettere å fikse ting når du står på bakken. 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](mailto:customercare@electrabike.com) eller skrive direkte til Electra-president Kevin Cox på [kc@electrabike.com](mailto:kc@electrabike.com).

## Les resten av denne brukerhåndboka.

Høres ut som hjemmelekser, men det er verdt det. Vi har vært på veien siden 1993 og har lært mye som er verdt å viderefordre.

# Hvordan bruke denne brukerhåndboken

Denne håndboken dekker alle sykkel- og elsykkelmodeller fra Electra. Den inneholder nyttig informasjon om bruk og stell av sykkel og elsykkel.

Du finner oppdatert informasjon i online-utgaven av denne håndboken, som du finner på [electra.trekbikes.com/electra-manuals](http://electra.trekbikes.com/electra-manuals).

## Les det grunnleggende

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

Hvis du har kjøpt en elsykkel, bør du også lese den trykte hurtigveiledningen som leveres med den nye sykkel, samt tillegget Electric Bicycle Owner's Manual. Du finner også disse håndbøkene under **Kundestøtte** på [electrabike.com](http://electrabike.com).

## Besøk nettstedet vårt og gjør deg kjent med innholdet.

Du finner oppdatert og detaljert informasjon, deriblant Vanlige spørsmål og instruksjonsvideoer, på [electrabike.com](http://electrabike.com) og [youtube.com/@ElectraBicycleCompany](https://www.youtube.com/@ElectraBicycleCompany).



[youtube.com/  
@ElectraBicycleCompany](https://www.youtube.com/@ElectraBicycleCompany)

## 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). Ta vare på den så lenge du har sykkel. Vi anbefaler også at du oppbevarer kvitteringen sammen med brukerhåndboken i tilfelle du trenger å fremme et garantikrav.

Denne brukerhåndboken oppfyller følgende standarder: EN 15 194, ANSI Z535.6; AS/ NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1 512, ISO 4210-2 og ISO 8 098

# Aller først

Vi vet du har lyst til å hive deg på sykkelen med én gang. Men det er viktig at du gjør to ting først. 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. Har du spørsmål om sykkelen din, kan vi på få sekunder finne den i registeret slik at vi vet nøyaktig hvilken sykkel vi snakker om. Slik kan vi gi deg best mulig service i mange år etter at sykkelen ble kjøpt.

Du kan registrere elsykkelen på sykkelregistreringssiden på [electrabike.com/productRegistration](https://electrabike.com/productRegistration). Det er kjøpt og enkelt.



[electrabike.com/  
productRegistration](https://electrabike.com/productRegistration)

## 2. Les denne håndboken

Denne håndboken inneholder viktig sikkerhetsinformasjon vedrørende sykler og elsykler. Selv om du har syklet i årevis, er det viktig at du leser og forstår informasjonen i denne brukerhåndboken før du begynner å bruke den nye sykkelen din. Du kan lese den her eller online på [electrabike.com/electra-manuals](https://electrabike.com/electra-manuals).



[electrabike.com/  
electra-manuals](https://electrabike.com/electra-manuals)

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.

Elsykler: Se også den trykte hurtigveiledningen som leveres med den nye sykkelen.

# Noen ord om advarsler.

Flere steder i denne brukerhåndboken 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, eller sykkelen – 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 fly over styret på grunn av en bråstopp, å skrape knokene til blods for å fikse kjedet og å gå på rompa når veien er glatt. Vi har gjort alt. I beste fall kan du bare tørke av litt blod og skitt og fortsette som før. I verste fall kan du bli alvorlig skadet.

Så les advarslene og ta dem på alvor. De er der fordi vi bryr oss om din sikkerhet.

# Innhold

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Bruk av denne håndboken ..... | I   |
| Aller først .....             | II  |
| Noen ord om advarsler .....   | iii |

## Grunnleggende

|                                        |      |
|----------------------------------------|------|
| Viktig sikkerhetsinformasjon .....     | 1-1  |
| Viktig informasjon om elsykler .....   | 1-5  |
| Bli kjent med sykkelbutikken din ..... | 1-7  |
| Før du begynner å bruke sykkel .....   | 1-8  |
| Før hver eneste sykkelturn .....       | 1-13 |
| Forholdsregler .....                   | 1-19 |
| Bruksforhold og vektgrenser .....      | 1-22 |
| Grunnleggende sykkelteknikk .....      | 1-24 |
| Sykling med barn .....                 | 1-27 |

## Ta vare på sykkel.

|                                                 |      |
|-------------------------------------------------|------|
| Sikre sykkel din .....                          | 2-1  |
| Vedlikehold .....                               | 2-5  |
| Inspeksjon .....                                | 2-6  |
| Fire enkle ting alle syklistene bør kunne ..... | 2-10 |

## Referanse

|                        |     |
|------------------------|-----|
| Flere ressurser .....  | 3-1 |
| Sykkeldiagrammer ..... | 3-2 |

## KAPITTEL 1

# Grunnleggende

|                                                                           |                             |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <a href="#"><u>Viktig sikkerhetsinformasjon.....</u></a>                  | <a href="#"><u>1-1</u></a>  |
| <a href="#"><u>En sykkel kan ikke beskytte deg ved en ulykke.....</u></a> | <a href="#"><u>1-1</u></a>  |
| <a href="#"><u>Kjenn dine begrensninger.....</u></a>                      | <a href="#"><u>1-1</u></a>  |
| <a href="#"><u>Gjør deg kjent med sykkelens begrensninger.....</u></a>    | <a href="#"><u>1-1</u></a>  |
| <a href="#"><u>Vis forsiktighet.....</u></a>                              | <a href="#"><u>1-2</u></a>  |
| <a href="#"><u>Tenk sikkerhet.....</u></a>                                | <a href="#"><u>1-3</u></a>  |
| <br>                                                                      |                             |
| <a href="#"><u>Viktig informasjon om elsykler.....</u></a>                | <a href="#"><u>1-5</u></a>  |
| <a href="#"><u>Lade batteriet.....</u></a>                                | <a href="#"><u>1-6</u></a>  |
| <br>                                                                      |                             |
| <a href="#"><u>Bli kjent med sykkelbutikken din.....</u></a>              | <a href="#"><u>1-7</u></a>  |
| <a href="#"><u>Den ultimate ressursen.....</u></a>                        | <a href="#"><u>1-7</u></a>  |
| <a href="#"><u>Det finnes en butikk for alle syklistere.....</u></a>      | <a href="#"><u>1-7</u></a>  |
| <br>                                                                      |                             |
| <a href="#"><u>Før du begynner å bruke sykkel.....</u></a>                | <a href="#"><u>1-8</u></a>  |
| <a href="#"><u>Velg en sykkel i riktig størrelse.....</u></a>             | <a href="#"><u>1-8</u></a>  |
| <a href="#"><u>Dekklaring.....</u></a>                                    | <a href="#"><u>1-10</u></a> |
| <a href="#"><u>Kjør inn skivebremsene.....</u></a>                        | <a href="#"><u>1-12</u></a> |
| <br>                                                                      |                             |
| <a href="#"><u>Før hver eneste sykkelturn.....</u></a>                    | <a href="#"><u>1-13</u></a> |
| <a href="#"><u>Sjekkliste før du bruker sykkel.....</u></a>               | <a href="#"><u>1-13</u></a> |



|                                                      |          |
|------------------------------------------------------|----------|
| Forholdsregler.....                                  | 1-19     |
| Bruk riktig utstyr.....                              | 1-19     |
| Sykle smart.....                                     | 1-19     |
| Unngå misbruk.....                                   | 1-20     |
| Unngå farer.....                                     | 1-20     |
| Vis respekt for været.....                           | 1-21     |
| Lytt til sykkelen.....                               | 1-21     |
| Tenk fremover.....                                   | 1-21     |
| Følg reglene på og utenfor veien.....                | 1-21     |
| <br>Bruksforhold og vektgrenser.....                 | <br>1-22 |
| <br>Grunnleggende sykkelteknikk.....                 | <br>1-24 |
| Kontroll over sykkelen.....                          | 1-24     |
| Stoppe.....                                          | 1-24     |
| Skifte gir.....                                      | 1-25     |
| Giring med navgir (IGH).....                         | 1-26     |
| Trå.....                                             | 1-26     |
| <br>Sykling med barn.....                            | <br>1-27 |
| Sykling med barn i sykkelvogn eller på sykkelen..... | 1-27     |
| Sykling med barn som sykler på egen sykkel.....      | 1-28     |

# Viktig sikkerhetsinformasjon

Les denne viktige sikkerhetsinformasjonen før du begynner å bruke sykkelen din.

## En sykkel kan ikke beskytte deg ved en ulykke

Den vanligste grunnen til at syklister skader seg, er at de faller av sykkelen. Ved kollisjon eller sammenstøt er det vanlig at sykkelen blir skadet og syklisten faller av. 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 bør du få sykkelforhandleren til å undersøke sykkelen grundig før du begynner å bruke den igjen.

## Kjenn dine begrensninger

En sykkel kan være farlig, spesielt hvis du bruker den på en måte du ikke har ferdigheter til å beherske. Kjenn ditt eget ferdighetsnivå, og ikke gå ut over det.

## Gjør deg kjent med sykkelens begrensninger

### Bruksforhold

Sykkelen din er laget for å tåle belastningen av "normal" sykling innenfor spesifikke bruksforhold, (se Bruksforhold seksjonen). Hvis du misbruker sykkelen ved å sykle under andre forhold, kan den bli skadet av belastning eller materialtretthet. (Du vil se begrepet «materialtretthet» ofte i denne håndboken. Det betyr svekkelse av materialer over tid på grunn av gjentatte belastninger.) Alle skader kan drastisk redusere levetiden til rammen, gaffelen eller andre deler.

### Levetid

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.

Vi kan imidlertid ikke forutsi hvilke

krefter den vil bli utsatt for hvis du bruker sykkelen i konkurranser, sykler under ekstreme forhold, kommer ut for en ulykke, hvis den brukes til utleie eller kommersielle formål, eller hvis den brukes på andre måter som medfører høy belastning.

Levetiden til deler kan reduseres drastisk hvis komponenten er skadet, og den kan gå i stykker uten den minste forvarsel.

En dels sikre levetid avgjøres av konstruksjon, materialer, bruk, vedlikehold, rytterens 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 er utsatt for slitasje og høy belastning. Ulike materialer eller komponenter kan reagere ulikt på slitasje og belastning. Hvis den tiltenkte levetiden til en komponent overskrides, kan den gå i stykker uten forvarsel.

## Vis forsiktighet

Sykkelen har deler du kan skade deg på hvis du er uforsiktig. Det er skarpe tagger på for eksempel krankdrevet og enkelte typer pedaler. Flere deler av bremsene blir varme. Roterende hjul kan skjære gjennom huden 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, batteritilkoblingen, batteriet og fjernkontrollen kan lett ta skade hvis de håndteres feil.

# Tenk sikkerhet

Vær oppmerksom på omgivelsene og prøv å forutse hvor det kan oppstå farlige situasjoner (manøvre fra medtrafikanter, hindringer i veien, kjøretøy som stopper for å sette av eller plukke opp passasjerer osv.), slik at du kan unngå dem. 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).

Hvis du gjør noen endringer på sykkelen, kan den bli utrygg i vanlig bruk. Hver eneste del på den nye sykkelen din har blitt sirlig valgt ut og godkjent. Det er ikke alltid åpenbart hvorvidt tilbehør eller reservedeler er trygge, eller hvordan de skal monteres og samhandle med andre deler på sykkelen. Derfor bør du ved utskiftninger kun bruke originale deler og originalt utstyr som er godkjent. Spør forhandleren hvis du ikke er sikker på hvilke deler som er godkjent.

Sørg for å lese, forstå og følge brukerveiledningen du får sammen med produktene du kjøper til sykkelen din.

Eksempler på modifikasjoner finnes i følgende (ufullstendige) liste:

- Fysisk endring av eksisterende deler (sliping, filing, boring, osv.)
- Fjerning av sikkerhetsutstyr som reflekser eller sekundært utstyr
- Bruk av adaptere for bremsesystemer
- Montere en motor
- Installere utstyr
- Bytte deler

**⚠ ADVARSEL:** Hvis en del eller et tilbehør ikke er kompatibelt, ikke monteres riktig, ikke brukes riktig eller ikke vedlikeholdes, kan dette sette liv og helse i fare.

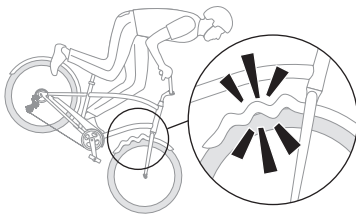
**⚠ ADVARSEL:** Hvis du bytter ut en komponent på sykkelen med noe annet enn en original komponent, kan dette påvirke sikkerheten til sykkelen og også gjøre garantien ugyldig. Forhør deg med Electra-forhandleren før du skifter ut deler på sykkelen din.

**⚠ ADVARSEL:** Tilbehør eller komponenter som monteres på, eller i nærheten av, hjulene skal ikke påvirke hjulenes funksjon. Ellers kan det lede til bråstans og en eventuell ulykke med fare for alvorlige skader og fare for liv. Før hver tur må du forsikre deg om at slikt tilbehør eller slike komponenter og deres fester er godt festet og sikret til sykkelen.

**⚠ ADVARSEL:** En plutselig låsing av forhjulet kan føre til at sykkelen bråstopper. Dette kan føre til at syklisten blir kastet over styret, noe som kan sette liv og helse i fare.

Nye komponenter eller tilbehør kan påvirke bruken av sykkelen, inkludert styre, bremses, pedaler og hjul. Sjekk alltid at nye produkter du kjøper til sykkelen din ikke påvirker sykkelenes funksjoner.

**⚠ ADVARSEL:** Hvis kontrollene på sykkelen er blokkert eller hemmet på grunn av tilbehør eller komponenter som ikke passer riktig, kan sykkelen stoppe uventet. Du kan miste kontrollen over sykkelen, noe som kan resultere i en ulykke med fare for alvorlig skade og død.



En uautorisert eller feilmontert skjerm kan få sykkelen til å bråstoppe.

# Viktig informasjon om elsykler

Det er viktig å lese denne håndboken, den trykte hurtigveiledningen som ble levert med sykkelen, samt tilleggget Electric Bicycle Owner's Manual, nøye før du tar i bruk den nye elsykkelen.

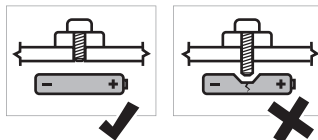
- Det er bra info om elsykkelen din i hver brukerhåndbok.
- Vi har et felles ønske om å ta vare på jordkloden, så du må bruke, vedlikeholde og avhende elektriske komponenter på riktig måte.

Det A-vektede lydtryknivået ved rytterens ører er under 70 dB(A).

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

En elsykkel har skjulte ledninger inne i rammen og har andre kritiske deler som drivenheten og batteripakken. Ved montering av ekstrautstyr (f.eks. en flaskeholder eller et ekstras batteri), må du forvise deg om at du ikke skader ledningene eller hovedbatteriet (f.eks. med for lange eller spisse skruer). Dette kan føre til at det elektriske systemet kosterlutes og/eller at batteriet skades. Se figuren til høyre.

Enhver modifisering av sykkelen eller det elektriske systemet kan gjøre elsykkelen utrygg og ugyldiggjøre garantien.



**⚠ ADVARSEL:** 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.

**⚠ FORSIKTIG!** Enhver uautorisert endring av (tukling med) sykkelens motorsystem er forbudt. Hvis du mistenker at noen har tuklet med sykkelen eller opplever at assistansen gir seg ved en annen hastighet enn før, bør du parkere og kontakte en autorisert Electra-forhandler for å få hjelp.

## Lad batteriet

Det medfølgende batteriet er delvis ladet opp. For best mulig ytelse bør du lade batteriet fullstendig før du bruker elsykkelen.



**ADVARSEL:** Tenk på sikkerheten.

*Følg disse sikkerhetsreglene når du lader batteriet:*

- *Batteriet må kun lades med laderen som ble levert med elsykkelen. Bruk av feil lader kan forkorte batteriets levetid og utgjør en potensiell brannfare.*
- *Laderen må kun brukes i et tørt rom innendørs.*
- *Gå ikke fra et batteri som står til lading.*
- *Når batteriet er fulladet, må du koble laderen fra batteriet og stikkontakten.*

# Bli kjent med sykkelbutikken din

Sørger du for å utvikle et godt forhold til din foretrukne sykkelbutikk, er du sikret mange fine timer med problemfri sykling.

## Den ultimate ressursen

Denne håndboken inneholder mye verdifull informasjon om sykkelen din – og du finner enda mer i Support-delen på [electrabike.com](http://electrabike.com).

Men en håndbok eller en nettside kan ikke lappe dekk, justere giret, stille inn riktig setehøyde, skjenke deg en kopp kaffe eller prate i det vide og brede om den gangen det nesten ble gull.

Uavhengige sykkelbutikker i nærmiljøet er uhyre viktige for all sykling. Her er noe av det de kan tilby:

## Medarbeidere med sykkelkompetanse

De som jobber i sykkelbutikken din, er ikke bare selgere. De er sykkelentusiaster som bruker og forstår produktene de selger.

## Produkter som er tilpasset til deg

Sykkelbutikken din kan hjelpe deg med å sette sammen og tilpasse en sykkel som passer til deg, din måte å bruke sykkelen på, og dine preferanser.

## Proffe 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 sykkelbutikken gjøre sitt beste for å fikse det.

## Det finnes en butikk for alle syklistere

Vi samarbeider med over 3000 lokale sykkelbutikker i USA, og tusenvis av andre over hele verden. Noen spesialiserer seg på konkurransesyklistere, noen satser på bysyklistere, noen kan alt om terrengsykling – og mange har litt for alle.

Hvis du ikke allerede har en favorittbutikk, kan du finne en forhandler under Sykkelbutikker på [electrabike.com](http://electrabike.com).



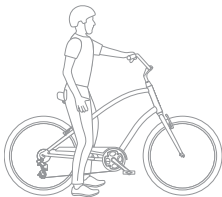
# Før du begynner å bruke sykkel

Vær sikker på at sykkel din er klar for bruk før du begynner å bruke den.

## Velg en sykkel 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-sykkel som passer deg best.

Hev eller senk setet til rett under hofte høyde, slik at du så vidt berører bakken med flat fot når du sitter med full tyngde på setet. Forsikre deg om at beina dine er strake og vertikale, og at knærne dine IKKE er bøyd (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.



Figur 1.1: Korrekt setehøyde for sykling.

## Hold deg innenfor vektbegrensningen

Sykkelen din har en øvre vektbegrensning. Se [Bruksforhold](#) seksjonen for generelle retningslinjer.

For å unngå skade på setepinnen eller rammen må du ikke plassere setet høyere enn den oppmerkede grensen på setepinnen eller setemasten (Figur 1.2). Hvis du ikke får til å stille inn setet riktig, kan du få betjeningen i sykkelbutikken til å hjelpe deg.



Figur 1.2: Merke for minimum innstikk på setepinnen.

Sykler med bakdemping - 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 bakdemping, kan bakdekket komme i kontakt med setet. For å hindre dette, justerer du setet opp og framover.*

## Juster styre og styreframspring til en komfortabel høyde

Innstillingen av styret er viktig for at du skal sykle trygt og komfortabelt. Du svinger på styret, og sykkelen følger etter.

Å justere eller tilpasse stemmet, eller å endre tiltrekkingsmomentet, krever spesialverktøy og opplæring, så du bør overlate dette til sykkelbutikken. Ikke prøv å gjøre justeringene selv, da disse forandringene også krever justering av skiftene, bremsehendler og kabler.

**⚠ ADVARSEL:** *Hvis styrelageret og stemmet er montert feil, eller tiltrekkingsmomentet er feil, kan det skade kronerøret over gaffelen slik at det i verste fall knekker. Hvis kronerøret knekker, kan det føre til en alvorlig ulykke.*

## Bli kjent med sykkelen din

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

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

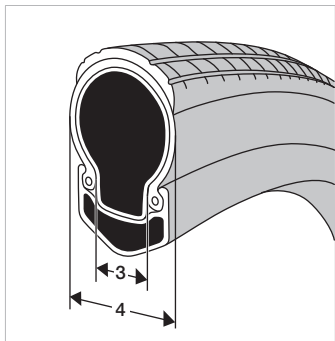
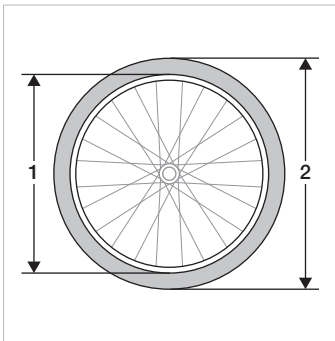
Du vil ha mer glede av sykkelen hvis du sykler komfortabelt og trygt.

## Bredde/diameter på dekk og felg

Felger og dekk fås i en rekke ulike diametere og bredder (se nedenfor). Felgens oppgitte diameter (1) må samsvare med dekkets oppgitte diameter (2), og bredden på felgen (3) må være kompatibel med bredden på dekket (4).

Følg alltid felgprodusentens anbefalinger når det gjelder dekkmodeller og -størrelser som er kompatible med akkurat dine felger.

**⚠ ADVARSEL:** *Hvis du bruker et dekk som ikke passer til felgen, kan dekke plutselig løsne fra slangen og felgen slik at du mister kontrollen over sykkelen og kolliderer eller velter. Dette kan medføre personskaade eller i verste fall tap av liv. Ikke monter en ny komponent med mindre produsenten av komponenten kan dokumentere at den er kompatibel med sykkelen.*



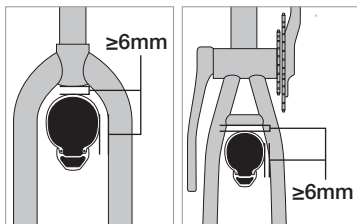
## Dekklaring

Sykkelens originale hjul og dekk har en diameter og bredde som er valgt for å sikre at det er tilstrekkelig klaring mellom det roterende hjulet og rammen, gaffelen og andre komponenter. Andre hjul eller dekk kan påvirke denne klaringen.

Dekk som er merket med samme størrelse kan ha en annen bredde når de sitter på felgen, får riktig lufttrykk og monteres på sykkelen. Sjekk alltid dekkklaringen når dekkene er satt på felgen og har fått riktig lufttrykk, uansett om de nye dekkene er merket med samme størrelse som de gamle dekkene.

Minimumsklaringen mellom et dekk med riktig lufttrykk og en hvilken som helst del på sykkelen skal være minst 6 mm (se nedenfor). Ta kontakt med din lokale Electra-forhandler for å få mer informasjon om dekkklaring.

Sørg alltid for tilstrekkelig klaring mellom det roterende hjulet (se neste side) og rammen, gaffelen og andre komponenter. Kontroller regelmessig at ramme og gaffel er fri for skader, og se etter steiner og lignende som kan sette seg fast i området rundt hjulet.



Når du sykler, skal ikke dekkene kunne komme i kontakt med gaffelen, rammen eller noen andre komponenter når hjulene får en liten sidebevegelse som følge av sidebelastning.

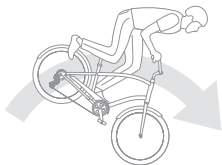
**⚠ ADVARSEL:** Ved utilstrekkelig dekkklaring kan fremmedlegemer sette seg fast eller få hjulene til å bråstoppe, noe som kan sette liv og helse i fare.

**⚠ ADVARSEL:** Utilstrekkelig dekkklaring som fører til kontakt mellom dekket og en annen del av sykkel, kan føre til skader, som igjen kan føre til svikt og en ulykke som setter liv og helse i fare.

Hvis du har montert tilleggsutstyr eller andre deler på sykkel, og da spesielt skjermer, kan disse kreve ekstra klaring mellom dekket/hjulet og det aktuelle tilbehøret eller den aktuelle delen. Undersøk hvilken klaring produsenten oppgir at det skal være til komponenten eller tilbehøret som skal monteres på sykkel. Du må ikke bruke produktet hvis det ikke er mulig å oppnå den spesifiserte klaringen.

**⚠ ADVARSEL:** Tilbehør eller komponenter som monteres på, eller i nærheten av, hjulene skal ikke påvirke hjulenes funksjon. Ellers kan det lede til bråstans og en eventuell ulykke med fare for alvorlige skader og fare for liv. Før hver tur må du forsikre deg om at slikt tilbehør eller slike komponenter og deres fester er godt festet og sikret til sykkel.

**⚠ ADVARSEL:** En plutselig låsing av forhjulet kan føre til at sykkelens bråstopper. Dette kan føre til at syklisten blir kastet over styret, noe som kan sette liv og helse i fare.



## Kjør inn skivebremsene

Nye skivebremsar må kjøres inn. Prosessen bidrar til å sikre en god og konsekvent bremsefølelse, og at bremsene lager så lite støy som mulig under de fleste forhold.

**⚠ ADVARSEL:** Innkjøringsprosedyren krever at du bremser kraftig noen gonger. Du må være kjent med skivebremsenes virkemåte og effekt. Hvis du bråbremser når du ikke er kjent med hvordan skivebremsene virker, eller med hvor hardt de tar, risikerer at du velger og skader deg eller i verste fall omkommer. Hvis du ikke er kjent med skivebremsar, kan du la sykkelbutikken ta seg av innkjøringsprosedyren.

**⚠ ADVARSEL:** Ikke gjør innkjøringsprosedyren mens du frakter mennesker eller bagasje.

1. Sitt på setet og få sykkelens opp i en moderat hastighet på flatt underlag.
2. Så klemmer du inn bremsehendlene til du har gangfart. Gjenta omtrent tjuce gonger.

**⚠ ADVARSEL:** Bremskraften vil øke for hver runde med akselerasjon og nedbremsing. Legg mindre trykk på bremsehendlene etter som det kreves mindre trykk for å bremse sykkelens til gangfart. En kraftig oppbremsing kan gjøre at du krasjer.

3. Trå til du kommer opp i høyere fart. Hold så inne bremsene hardt til du kommer ned i gangfart. Gjenta omtrent ti gonger.
4. La bremsene kjøle seg ned før du bruker sykkelens igjen.
5. Ta kontakt med sykkelhandleren hvis bremsevaieren må justeres etter innkjøringen.

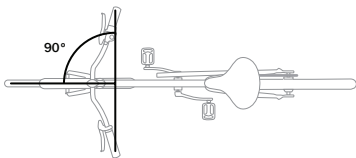
# Før hver eneste sykkelturn

Før du sykler på sykkelen din, bør du gjøre en sikkerhetssjekk på flatt underlag og vekk fra trafikken. Hvis du finner feil eller skader, må du reparere dette eller levere inn sykkelen til service før du bruker den.

## Sjekkliste før du bruker sykkelen

### □ Inspiser styret

- Sjekk at styret står i 90 grader i forhold til forhjulet.
- Sjekk at styret er festet forsvarlig, slik at det ikke kan vri seg ut av stilling eller rotere i stemmet.
- Sjekk at ikke kablene blir strekt eller kommer i klem når du svinger styret fra side til side.



### □ Inspiser holkene

Forviss deg om at holkene sitter godt og er i god stand. Hvis holkene er løse, oppkuttete, opprevne eller veldig slitt, bør du få sykkelforhandleren til å skifte dem ut.

**⚠ ADVARSEL:** Hvis holkene er løse eller er skadet, eller styreforlengerne ikke er riktig festet, kan de løsne slik at du mister kontrollen over sykkelen og kolliderer eller velter. Dette kan medføre personskade eller i verste fall tap av liv.

På noen styrer er det holker som har en mekanisk låsefunksjon. Disse krever at det er nok plass til at holkene kan plasseres i flukt med endene på styret og plugges slik at styreendene er helt tildekket. Holker som låses på plass, må strammes riktig for at de ikke skal bevege seg.

**⚠ ADVARSEL:** Hvis holkene ikke er riktig festet, kan de løsne slik at du mister kontrollen over sykkelen og kolliderer eller velter. Dette kan medføre personskade eller i verste fall tap av liv.

## □ Inspiser styreendene

Sjekk at det er plugger i styreendene og eventuelle barends. Hvis det ikke er det, må du få sykkelforhandleren til å plugge dem før du sykler. Hvis styret har barends, må du forvisse deg om at de er festet i henhold til styre- og barendsprodusentens anvisning. Forviss deg om at styret, barendsene, holkene og bremse- og girhendlene sitter slik de skal og gjør det mulig å bruke sykkelen på en trygg måte, inkludert å styre, bremse og gire uten problemer.

**▲ ADVARSEL:** Styreender og barends skal alltid være plugget. Man kan få kutt eller bli spiddet av styrer eller barends uten plugger, selv ved en mindre krasj, og bli alvorlig skadet eller omkomme.

## □ Inspiser setet og setepinnen

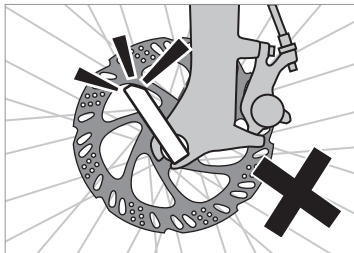
- Sjekk at setet er innrettet i sykkels senterlinje.
- Sjekk at seteskiner eller krage er strammet tilstrekkelig til at de ikke vrir seg ut av stilling, eller beveger seg eller peker opp eller ned.

## □ Inspiser hjulene

- Sjekk at ikke felgene eller eikene har skader. Spinn hjulet rundt. 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 din og gi oversiden av dekket et hardt slag. Hjulet skal ikke falle av, løsne eller komme ut av stilling.



- Hvis hjulet er utstyrt med en hurtigkobling, må du sørge for at hendelen er ordentlig låst og i riktig stilling: skal ikke berøre gaffelen eller en tilbehørsdel (bagasjebrett, skjerm, vesker, osv.) og må ikke komme i konflikt med eikene eller skivebremssystemet når hjulet roterer.

**⚠ 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 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.

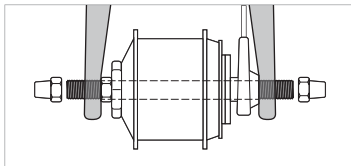
Hvis hendelen kommer i kontakt med noe, kan den kanskje ikke lukkes. Hvis du har en stikkaksel med hurtigkopling (ikke en gjennomgående aksel), og riktig lukking ikke er mulig, prøv å fjerne hurtigkoblingen og plasser hendelen på den motsatte siden av sykkelen. Juster og lukk korrekt eller kontakt din sykkelbutikk for ny del.

**⚠ ADVARSEL:** En hurtigkoblings-hendel 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.

**⚠ ADVARSEL:** Hvis et hjul ikke er forsvarlig festet, kan det vingle, falle av eller låse seg slik at du mister kontrollen og faller av. Dette kan føre til alvorlig skade eller dødsfall. Sjekk at akselen ikke gnir mot noen del av sykkelen, og at den er forsvarlig festet.

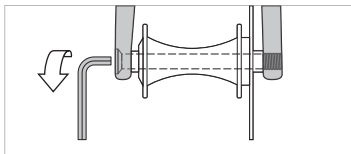
## Boltet hjulfeste

Sjekk at akselen er riktig justert og ligger stødig an mot endestykkene.



## Hjulfeste for gjennomgående aksel

Sjekk at akslene er riktig justert og ligger stødig an mot endestykkene.





Forviss deg om at sykkelforhandleren har gitt deg produsentens anvisninger, som du må følge når du setter på eller tar av et hjul med gjennomgående aksel. Hvis du ikke vet hva en gjennomgående aksel er, kan du spørre sykkelforhandleren.

Lengden, diameteren og gjengestigningen på den gjennomgående akselen må samsvare med spesifikasjonene til rammen, gaffelen og hjulnavene dine. Følg alltid bruksanvisningen fra produsenten av den gjennomgående akselen når du setter på eller tar av hjulet, og kontakt produsenten hvis du har spørsmål.

Hvis du vil bytte den gjennomgående akselen, må du forsikre deg om at den nye akselen er kompatibel med sykkelens din. Ikke ta ut den gjennomgående akselen fra sykkelens din og bruk den på en annen sykkel. Den er ikke nødvendigvis kompatibel, og det er ingen garanti for at hjulet vil være forsvarlig festet.

Den gjennomgående akselen stikkes inn gjennom det ugjengede hullet i rammen eller endestykket på gaffelen og gjennom hjulnavet, og skrues direkte inn i endestykket på motsatt side ved stramme den gjennomgående akselen.

## □ Inspiser dekkene

Bruk en sykkelpumpe med måler for sikre at lufttrykket er innenfor det anbefalte

området. Ikke pump opp dekkene så de får høyere lufttrykk enn det som er angitt på siden av dekkene eller felgen (den laveste verdien gjelder).

**MERK:** Det er bedre å bruke en hånd- eller fotpumpe enn en pumpe på en bensinstasjon eller elektrisk kompressor. Med de to siste er det større risiko for lufttrykket blir for høyt, slik at dekket eksploderer.

 **ADVARSEL:** *Ikke pump opp et dekk så trykket overstiger maksimumstrykket som er angitt på siden av dekket. Hvis det anbefalte lufttrykket overskrides, kan dekket smette av felgen eller gjøre skade på felgen under montering. Under sykling kan det gjøre at du mister kontrollen og krasjer, noe som kan sette liv og helse i fare, i tillegg til å gjøre skade på dekket, slangen og/eller felgen.*

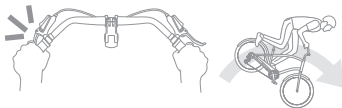
 **ADVARSEL:** *Kjør aldri med et dekk som har lavere trykk enn minimumstrykket som er angitt på siden av dekket. Lavere trykk enn minimumstrykket kan føre til at du punkterer og/eller at dekket løsner fra felgen mens du sykler, slik at du mister kontrollen over sykkelens og velter. Dette kan føre til alvorlig skade eller dødsfall, og dessuten skade på dekk, slange og/eller felg.*

## □ Inspiser bremsene

- Sitt stille på sykkelen og sjekk at du kan klemme bremsehendlene så langt inn du klarer uten at de berører styret. (Hvis en hendel berører styret, kan det være nødvendig å justere bremsen.)



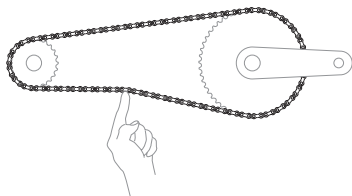
**ADVARSEL:** For brå eller kraftig bruk av frambremsen kan løfte bakhjulet opp fra bakken. Dette kan medføre at du mister kontrollen og velter. For best resultat bruker du begge bremsene samtidig.



Sjekk at forbremsen fungerer skikkelig. Sykle i lav hastighet og klem inn forbremsen. Sykkelen skal stoppe umiddelbart.

- For felg- eller skivebremsar gjentar du prosessen med bremsen til bakhjulet.
- Når det gjelder pedalbremsar, begynner du med den bakre pedalen litt høyt enn horisontalt. Press den bakre pedalen nedover. Når du presser pedalen nedover, skal bremsene gripe inn.

## □ Inspiser kjedet



- 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.
- Kontroller kjedet for stive ledd, rust og ødelagte splinter, plater eller ruller.
- Det skal være mellom 6 og 12 mm vertikal bevegelse på midten av kjedet.

## □ Inspiser vaierne

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

## □ Inspiser reflekser, lykter og tilbehør

- Kontroller at refleksene er rene og riktig plassert, dvs. vinkelrett på kjøreretningen for refleksene foran og bak, og langsmed hjulets bevegelsesretning for eikereflekser.

**MERK:** Reflekser fungerer bare når det skinner lys på dem, og er ingen erstatning for lys.

- Forviss deg om at front- og baklyktene og eventuelt annet tilbehør er godt festet, riktig plassert og fungerer som de skal.
- Vend frontlykten litt nedover for å unngå å blende møtende trafikk
- Forsikre deg om at batteriene er ladet.

## □ Inspiser elsykkelbatteriet og fjernkontrollen

- Hvis du har en elsykkel, må du sjekke at batteriet er låst i festet og fulladet, og at fjernkontrollen og det elektriske systemet fungerer som de skal.

## □ Inspiser pedalene

- Pass på at overflaten på pedalene og sålen på skoene er rene, og at ikke belegg eller fremmedlegemer kan gjøre at skoene sklir av pedalene eller at noe setter seg fast i pedalene.
- Grip rundt pedalene og pedalarmene og rist for å sjekke at ingen deler er løse. Spinn pedalene rundt for å sjekke at de roterer fritt.

## □ Inspiser låsbart styrelager (hvis montert)

- Pass på å låse opp styrelageret før du sykler.

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



# Forholdsregler

Følg disse viktige sikkerhetsreglene for å redusere risikoen for at du skader deg når du bruker sykkel.

## Bruk riktig utstyr

- Bruk alltid hjelm når du sykler på sykkel 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. Noe av det første som gjør at andre trafikanter får øye på en syklist på veien, er den typiske tråkkebevegelsen. I mørket kan du fremheve føttene, ankene og bena med reflekterende materialer. I dagslys kan du bruke

fluorescerende sokker, sko, skotrek eller benvarmere.

- Bruk fram- og baklykt både i mørket og i dagslys.
- Pass på at reflekser er rene og riktig plassert.

**⚠ ADVARSEL:** Reflekser gjør bare sykkel synlig når det er rettet en lyskilde mot dem. De erstatter ikke lykter. Å sykle i mørket eller i dårlig sikt uten tilstrekkelig lys, er svært risikabelt.

## Sykle smart

Kjenn dine begrensninger og hold deg innenfor disse.

- Se ikke for lenge på computeren eller mobilen når du sykler. Du kan treffe en hindring og miste kontrollen over sykkel.
- Ikke kjør for fort. Høyere fart gir høyere risiko – og større kraft ved kollisjon.

Du kan bli overrasket over hvor sterk elsykkelen er.

- Ikke sykle uten å holde i styret. Hold alltid i styret med minst én hånd.
- Ikke sitt to på sykkelen unntatt hvis det er en tandemsykkel.
- Ikke sykle i påvirket tilstand eller hvis du bruker medisiner som kan gjøre deg døsig eller uoppmerksom.
- Ikke sykle i store grupper. Når du sykler tett bak andre syklist, har du dårligere sikt til veien foran deg, og du kan miste kontrollen over sykkelen. I tillegg kan store grupper med syklistere skape problemer for andre brukere av veien.
- Du må ikke sykle på en måte som din sykkeltype er uegnet for (se avsnittet [Bruksforhold og vektgrenser på side 1-22](#)).

**MERKNAD OM ELSYKLER:** Vær oppmerksom på at andre brukere av veien ikke forventer at en elsykkel kan være raskere enn en normal sykkel. Høyere fart øker også risikoen 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 brekker, og øker risikoen for at du skader deg. For å redusere faren for skade, bør du bruke sykkelen slik den er ment å brukes.

## Unngå misbruk

Eksempler på misbruk er å hoppe med sykkelen; å sykle over stokker, søppel eller andre hindringer; å gjøre stunts; å sykle i krevende terreng; å sykle fortere enn det som er trygt utfra forholdene eller å bruke sykkelen på måter den ikke er laget for. Dette og andre typer misbruk kan gi stor belastning på enkelte deler av sykkelen din.

## Unngå farer

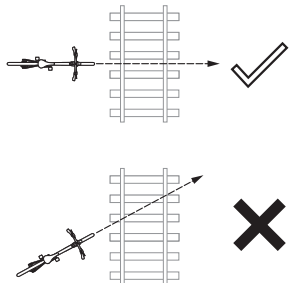
Vær oppmerksom på kjøretøy, fotgjengere og andre syklist. Tenk at de andre ikke ser deg, og vær klar for å unngå dem eller deres handlinger som for eksempel å åpne en bildør rett foran deg.

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

Ikke sykle med løse gjenstander eller hundebånd festet til styret eller andre deler av sykkelen.

Vær oppmerksom på og styr utenom farer på veien som hull, renner og bløt/ lav veiskulder, eller gjenstander som kan påvirke hjulene ved å få dem til å skli, låse seg eller sette seg fast i et spor. Alt dette kan føre til at du mister kontrollen. Hvis du er usikker på om det er trygt å sykle, bør trille sykkel forbi hindringen.

Trikkeskinner og renner bør krysses i 90 graders vinkel for å hindre at hjulene slås ut av retning eller låser seg i et spor.



## Vis respekt for været

Vis ekstra forsiktighet når du sykler i regn- eller snøvær fordi det gir betydelig dårligere veigrep.

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

## Lytt til sykkelens

Hvis sykkelens oppfører seg uvanlig (for eksempel rister eller vinger), eller gir fra seg en uvanlig lyd, må du stoppe umiddelbart og finne ut hva som er galt.

Hvis sykkelens har vært utsatt for kollisjon eller sammenstøt, bør du be sykkelforhandleren ta en grundig sjekk av den. En 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 fremover

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

## Følg reglene på og utenfor veien

Det er ditt ansvar å sette deg inn i gjeldende lover og regler der du bruker sykkelens. Sjekk alle lover og regler som gjelder elsykler, sykkellykter, sykling på gater og stier, hjelmer, barneseter og trafikken.

# Bruksforhold og vektgrenser

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

## Klistremerke for rammen

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

| EU rask elsykkel<br>(Speed 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/>LLe-B<br/>e1*168/2013*xxxxx<br/>W1D2xxxxxxx<br/>--dB(A),--- min<sup>-1</sup><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>2023<br/>250 W<br/>max 20 kg<br/>max 25 km/h<br/>max 160 kg<br/>Bike 20 kg<br/>Bikeurope BV / Trek Benelux<br/>Ceintuurbaan 2-20C<br/>3847 LE Harderwijk<br/>The Netherlands<br/>UK<br/>CA<br/>Trek Bicycle Corporation Ltd.<br/>9 Sherbourne Drive, Tiltwood,<br/>Milton Keynes, UK MK7 9HX</p>  <p>EN 15194<br/>City/Trekking EPAC</p> | <p>Klasse 1<br/>Maks 250 W<br/>Maks 25 km.t</p> <p>Elsykkel<br/>klasse 3<br/>Maks 750 W<br/>Maks. 45 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 sykkelens 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. Kontakt forhandleren hvis du er usikker på grensene for din sykkel.

**Vektgrense** = syklist + sykkel + utstyr/bagasje.

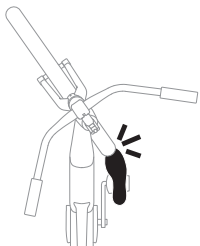
| Område                                                                            | Terreng                                                                                                                                                                                | Vektgrense | Vektgrense                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <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> | 36 kg      | <p>Maksimal setehøyde 635 mm.</p> <p>VAnligvis en sykkel med 12", 16", eller 20" hjul; en trehjulssykkel for barn; og inkluderer en sykkeltilhenger</p> <p>Ingen hurtigutløsende hjulsystemer</p>    |
|  | <p>Sykling på fast veidekke der dekkene alltid har kontakt med underlaget.</p>                                                                                                         | 125 kg     | <p>Landeveissykkel med bukkestyre</p> <p>Triatlon, Tempo eller fartssykkel</p> <p>Cruiser med store 26" dekk og bakoverbøyd styre</p> <p>Landeveissykkel med elektrisk hjelpemotor og bukkestyre</p> |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        | 136 kg     | Velg elsykkel                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        | 160 kg     | Velg sykler og elsykler                                                                                                                                                                              |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                                                                      |
|  | <p>Sykling innenfor område 1 samt på grusveier og velstelte stier med lav stigningsprosent.</p> <p>Buer på mindre enn 15cm (6").</p>                                                   | 160 kg     | Velg terreng-, grus- og elsykler                                                                                                                                                                     |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        | 80 kg      | Terreng- eller hybridsykkel med 24" hjul                                                                                                                                                             |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        | 125 kg     | Sykelcross- eller grussykkel: bukkestyre, 700c knastedekk og felg- eller skivebremser                                                                                                                |
|                                                                                   |                                                                                                                                                                                        | 136 kg     | <p>Hybridsykkel med bredere dekk enn 28c og rett styre</p> <p>Standard elsykkel med elektrisk hjelpemotor</p>                                                                                        |



# Grunnleggende sykkelteknikk

Bruk følgende tips og teknikker for å få mest mulig glede av sykkelen din.

## Kontroll over sykkelen



Unngå å sparke borti forhjulet eller forksjermen. Når du tar krappe svinger i lav hastighet, kan skotuppen din komme i veien for eller berøre forhjulet eller forksjermen. Ikke tråkk når du sykler sakte og svinger med styret.

Underlag som er vått, sølete, ujevnt eller dekket av f.eks. blader eller søppel, kan påvirke hvordan sykkelens oppfører seg. Overflater med malt veimerking (fotgjengerfelt, fil-linjer) og metalloverflater (rister, kumlokk) kan bli spesielt glatte når de er våte. Unngå brå svinger på underlag hvor sykkelens kan oppføre seg uforutsigbart.

## Stoppe

Pass alltid på å holde god avstand til kjøretøy eller objekter foran deg, slik at du har god nok tid 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). Gjør deg kjent med sykkelens bremseevne, og ikke kjør raskere enn det som er trygt ut fra bremseevnen. Hvis du ønsker mer – eller mindre – bremsekraft, snakker du med sykkelbutikken din.

Underlag som er vått, sølete, ujevnt eller dekket av f.eks. blader eller søppel, kan påvirke hvordan sykkelens oppfører seg. Vær ekstra forsiktig på underlag hvor sykkelens kan oppføre seg uforutsigbart. Kjør sakte og jevnt, og vær oppmerksom på at du trenger mer tid og avstand for å bremse.

## Pedalbremsen

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

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



For størst mulig bremsekraft, bør krankarmene være horisontale når du bremser. Det vil være noe dødgang i krankarmen før bremsen slår inn, så begynn å bremse med den bakre pedalen litt høyere enn horisontalt.

## Håndbremsen

Før du sykler, må du gjøre deg kjent med hvilken bremsehendel som styrer hvilken brems (foran eller bak), da plasseringen kan være markedsbetinget.

Hvis du har tå håndbremsen, bruker du begge samtidig.

Forbremsen gir større bremsekraft enn bakkbremsen, så ikke bruk den for brått eller med full kraft. Øk kraften du bruker på begge bremsene gradvis til du når ønsket fart eller stopper helt.

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



**ADVARSEL:** *For plutselig eller kraftig bruk av forbremsen kan føre til at bakhjulet letter fra bakken eller at forhjulet sklir ut under deg. Da kan du miste kontrollen over sykkelen og velte.*

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

## Skifte gir

Girene på sykkelen din gjør at du kan trå komfortabelt under ulike forhold – som å sykle opp en bakke, mot vinden eller fort på flatmark. Velg det giret som er mest komfortabelt for forholdene, som gjør at du kan trå i en jevn takt.

De fleste sykler har ett av to girsystemer: eksternt kjedegir eller 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:** *Feil girteknikk kan forårsake at kjedet ditt låser seg eller faller av, noe som kan føre til at du mister kontrollen over sykkelen og velter.*

Giret flytter kjedet ditt fra et tannhjul til et annet. Du skifter gir ved å skyve på hendelen som styrer giringen. På de fleste sykler så virker venstre girskifter på framgiret og høyre girskifter på bakgiret.

Du må bare skifte gir bare mens 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 kjedet, 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.

## Giring med navgir (IGH)

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

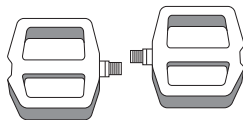
De fleste navgir (IGH) lar deg skifte gir når sykkelen står stille – for eksempel så kan du gi ned til et lavere gir ved et stoppskilt så det blir lettere å starte igjen.

## Trå

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

## 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.



# Sykling med barn

Ta disse forholdsreglene for å gi unge syklistere den sikreste og beste opplevelsen du kan.

## Sykling med barn i sykkelvogn eller på sykkel

**⚠ ADVARSEL:** Når du har et barn i sykkelsete på sykkel, øker vekten og tyngdepunktet blir høyere. Husk at sykkelene kan være vanskeligere å styre og at den har lengre bremselengde og lettere kan velte. Ikke la barnet bli sittende i barnesetet uten tilsyn. Husk at balansen på sykkelene påvirkes når du har et barn i sykkelsete. Vær ekstra forsiktig når du brems og svinger. Mister du kontrollen og sykkelene velter, er både du og barnet utsatt for fare for alvorlige skader og livsfare.

**⚠ 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. Kontakt produsenten av sykkelsetet hvis du er usikker.

**⚠ 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 sykkelene, må du være ekstra oppmerksom på barnets sikkerhet. Forsikre deg om at sykkelene din egner seg for å feste et barnesete eller tilhenger. Tilhengere bør bruke flagget som følger med.

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

**⚠ ADVARSEL:** *Ikke monter en klemme på en sykkelramme som ikke er riktig utstyrt for det. Ramme-materialet kan bli skadet som kan resultere i utrygg sykling.*

- Bagasjebrett er beregnet for bagasje og ikke passasjerer, med mindre det brukes et godkjent barnesete.
- Aldri frakt noe som hindrer synsfeltet ditt eller ødelegger kontrollen på sykkelen, eller som kan vikle seg inn i de bevegelige delene på sykkelen.
- Husk på at maksimalt tillatt last for sykkelen 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 monterer et barnesete bak på sykkelen, kan utildekkede setefjærer skade barnets fingre. Dekk til fjærene, eller bruk et sete uten fjærer.

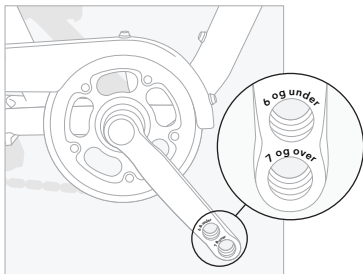
**⚠ ADVARSEL:** *Utildekkede setefjærer på en sykkel utstyrt med barnesete kan forårsake alvorlige skader på barnet.*

- Aldri la et barn sitte i et barnesete eller tilhenger uten tilsyn. Sykkelen kan tippe over ende 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.
- Reduser 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.

- Sprocket 20" har toposisjons krankarmer med en pedalhøyde som kan økes etter som barnet vokser.



- 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 bør ikke sykle nær bakker, fortauskanter, trapper, dropper, basseng, eller områder som benyttes av biler.
- Lær barnet ditt reglene for veien og legg vekt på viktigheten av å adlyde dem.

- Etablere dine egne klare regler for sykling som passer ditt område, inkludert hvor, når og hvor lenge barnet ditt kan sykle.



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

- Inspiser barnets sykkel før hver tur (se avsnittet [Før hver sykkelturn på side 1-13](#)).
- Vær ekstra oppmerksom på holkene og endepluggene på styret på barnets sykkel. I tilfelle et krasj, kan styreender uten plugg 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 holk-er og endeplugg.

## KAPITTEL 2

# Ta vare på sykkelen.

|                                                                |                      |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|
| <a href="#">Sikre sykkelen din .....</a>                       | <a href="#">2-1</a>  |
| <a href="#">Hold den ren .....</a>                             | <a href="#">2-1</a>  |
| <a href="#">Reservedeler .....</a>                             | <a href="#">2-1</a>  |
| <a href="#">Parkere, lagre og transportere sykkelen .....</a>  | <a href="#">2-2</a>  |
| <a href="#">Vedlikehold .....</a>                              | <a href="#">2-5</a>  |
| <a href="#">Inspeksjon .....</a>                               | <a href="#">2-6</a>  |
| <a href="#">Sjekk at alt sitter som det skal .....</a>         | <a href="#">2-6</a>  |
| <a href="#">Fire enkle ting alle syklister bør kunne .....</a> | <a href="#">2-10</a> |
| <a href="#">1. Sjekke dekkene .....</a>                        | <a href="#">2-10</a> |
| <a href="#">2. Vaske sykkelen .....</a>                        | <a href="#">2-11</a> |
| <a href="#">3. Avfette og smøre kjedet .....</a>               | <a href="#">2-11</a> |
| <a href="#">4. Ta av og skifte dekk .....</a>                  | <a href="#">2-12</a> |

# Sikre sykkel din

Vi bygger sykler som varer lenge - med bare litt hjelp fra deg. Følg disse vedlikeholdsrådene for å holde sykkel din i god stand til enhver tid.

## Hold den ren

Rengjør sykkel din med vann eller mildt rengjøringsmiddel og en myk svamp om sykkel din er veldig skitten. Vask aldri sykkel din med høytrykksvasker, og rett aldri vannstrålen direkte mot kulelagre eller elektriske deler på elsykler. Ikke bruk etsende kjemikalier eller våtservietter med sprit til rengjøring på sykkel din. Se [Fire enkle ting alle syklistene bør kunne på side 2-10](#) for å få flere detaljer om hvordan du vasker sykkel din.

## Reservedeler

Hvis du må skifte ut deler på sykkel din (f.eks. slitte bremseklosser eller ødelagte deler etter en ulykke), kan du kontakte sykkelhandleren eller se under Tilbehør på [electra.trekbikes.com](http://electra.trekbikes.com).

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

## En advarsel om service på sykkel din

Spesialverktøy og -opplæring er nødvendig for service på denne sykkel din. 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 ringnøkkel
- Skralle, 14, 15, og 19 mm hylser
- T25 Torx-nøkkel
- No. 1 Phillips skrutrekker
- Lappesaker for sykler, pumpe med manometer og dekkpaker.
- Momentnøkkel



**⚠ ADVARSEL:** Mange typer serviser og reparasjoner krever spesialkunnskap og spesialverktøy. Ikke start justeringer eller service før du har mottatt informasjon fra ditt sykkelverksted om hvordan du skal utføre dem korrekt. Vi anbefaler å overlate viktige mekaniske reparasjoner til kvalifiserte sykkelmekanikere. Feilinnstillinger eller uriktig service kan føre til skade på sykkel eller føre til ulykker med fare for alvorlige skader og fare for liv.

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

Etter en reparasjon eller montering av tilbehør må du kontrollere sykkel som beskrevet i avsnittet Før hver sykkelturn.

## **Parkere, lagre og transportere sykkel**

### **Forebygge tyveri**

Parker sykkel med mindre den er sikret til en fast gjenstand med en sykkelås som er motstandsdyktig mot boltkuttere og filerr. Hvis du har en elsykkel, bør

du låse batteriet og eventuelt fjerne fjernkontrollen/displayet.

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

### **Parker eller oppbevar sykkel på et trygt sted**

Parker sykkel slik at den ikke kan velte eller rulle unna. Alle typer fall kan forårsake skader til din sykkel eller på dine omgivelser.

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 mot vær og vind når det er mulig. Regn, snø, hagl og til og med direkte sollys kan skade sykkelens ramme, maling og komponenter.

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 lakken på sykkelen

Finishen (eller lakken) på sykkelen kan bli skadet ved gnissing eller kontakt med kjemikalier (inkludert visse energidrikker). Smuss og skitt kan ripe eller skrape bort maling (og til og med rammemateriale), spesielt der en vaier eller en stroppe er plassert rundt et rammerør. Bruk klebeputer for å unngå gnissing på utsatte steder.

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

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

**FORSIKTIG::** Når du skal transportere sykler ved hjelp av et bilmontert sykkelstativ, må det være tilstrekkelig avstand mellom eksosrøret og sykkelens hjul. Minimumsavstanden er 45 cm bak og minst 20 cm over eksosrøret.

 **ADVARSEL:** Når du har et barn i sykkelsete på sykkelen, øker vekten og tyngdepunktet blir høyere. Husk at sykkelen kan være vanskeligere å styre og at den har lengre bremselengde og lettere kan velte. Ikke la barnet bli sittende i barnesetet uten tilsyn. Husk at balansen på sykkelen påvirkes når du har et barn i sykkelsete. Vær ekstra forsiktig når du bremser og svinger. Mister du kontrollen og sykkelen velter, er både du og barnet utsatt for fare for alvorlige skader og livsfare.

 **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. Kontakt produsenten av sykkelsetet hvis du er usikker.*

**⚠ 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 sykkelens forsiktig for frakt*

## **Pakk sykkelens godt inn hvis den skal sendes**

En feil innpakket sykkel blir fort ødelagt i frakten. Bruk alltid en solid sykkelkoffert eller pappeske som beskytter sykkelens når du skal pakke den inn og sende den. Fest skumputer til alle ramme- og gaffelrør, og bruk en stiv blokk for å beskytte gaffelendene og samtidig gi strukturell støtte for gaffelbeina.

## **Kontroller alle sykkefunksjoner etter forsendelse**

1. Ta av styreteipen og inspiser styret.
2. Se etter bulker, sprekker eller riper i rammerør og gaffel.
3. Følg sykkelens elektroniske servicehåndbok når den skal settes sammen igjen, eller be om hjelp hos din lokale Electra-forhandler.

Skal du sende en elsykkel, gjelder det spesielle regler og betraktninger. Hvis du ikke vet helt hva du skal gjøre, kan du se tillegget Electric Bicycle Owner's Manual på [electra.trekbikes.com](http://electra.trekbikes.com) eller høre om sykkelforhandleren kan pakke inn sykkelens for deg.



[electrabike.com/manuals](http://electrabike.com/manuals)

# Vedlikehold

Den tekniske utviklingen gjør sykler stadig mer komplekse. Denne håndboken kan ikke forsyne deg med alt du trenger å vite for å kunne reparere og vedlikeholde sykkelen.

For å redusere risikoen for ulykker og skader er det viktig at du overlater reparasjoner og vedlikehold som ikke er spesifikt beskrevet i denne brukerhåndboken, til sykkelbutikken din.

Jo lenger du utsetter nødvendig vedlikehold, jo mer kritisk blir det. Sykkelbutikken hjelper deg å vurdere behovet for vedlikehold.

Nye sykler skal kontrolleres etter at de har vært brukt en tid. For eksempel så strekker vajerne seg under bruk, og dette kan påvirke giring og bremsing. Når det har gått to måneder etter at du kjøpte sykkelen, bør du la sykkelbutikken din foreta en grundig sjekk. La sykkelbutikken ta en full service på sykkelen din hvert år, også om du ikke har brukt sykkelen så mye.

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

Tidsplaner for vedlikehold er basert på normal bruk. Hvis du bruker sykkelen din mer enn det som er angitt, bør vedlikeholdet utføres oftere enn anbefalingene. Hvis det virker som det er feil på en del, bør du undersøke og utbedre problemet med én gang. Konsulter om nødvendig sykkelbutikken din. Hvis en del er slitt eller skadet, må du skifte den før du bruker sykkelen igjen.

Hvis du ved inspeksjon oppdager at sykkelen din trenger vedlikehold, kan du ta kontakt med sykkelforhandleren angående service.

# Inspeksjon

Gjør deg kjent med vedlikeholdsplanen og utfør følgende inspeksjoner og vedlikehold til de angitte tidene.

## Sjekk at alt sitter som det skal

Den nye sykkelen forlot sykkelforhandleren med riktig strammede bolter og forbindelser – men disse kan løsne over tid. Det er normalt. Det er viktig å sjekke og stramme dem med riktig tiltrekningsmoment.

### Bruk riktig tiltrekningsmoment

Tiltrekningsmoment er et mål for hvor hardt en skrue skal strammes.

Trekker du til for hardt, kan det føre til at skruen (eller delen den fester) strekkes, deformeres eller knekker. Trekker du til for løst, kan delen den fester forskyve seg, og skruen eller delen kan bli utsatt for tretthetsbrudd.

For å kunne trekke til med riktig moment, må du bruke en momentnøkkel. Hvis du ikke har en momentnøkkel, kan du ikke sjekke momentet nøyaktig. Da bør du heller overlate dette til sykkelbutikken.

Tiltrekningsmomentet er ofte angitt på eller ved siden av skruen eller delen den fester. Hvis du ikke finner spesifikasjoner for en bestemt del, kan du ta kontakt med sykkelforhandleren. Det tar bare noen få minutter å sjekke at følgende skruer har

riktig tiltrekningsmoment og justere det ved behov:

- Klemmeskrue(r) under setet
- Klemmeskrue for setepinnen
- Stemskruer
- Festeskruer for girhendler
- Festeskruer for bremsehendler
- Festeskruer for bremsene framme og bak, inkludert alle skruer som fester en endehylse
- Festebolter for dempere og svingbolter

## Styre

### Ja da

- At holkene på styret er festet godt (de skal ikke bevege seg eller rotere).
- Styreteip (hvis sykkelen 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:** Hvis endene på styret ikke er dekket, kan det føre til alvorlig skade eller i verste fall tap av liv hvis du faller over enden på styret. Foreldre bør regelmessig inspisere hver sykkel og skifte ut ødelagte eller manglende holker.

## Styrefremspring

Sjekk at alle skruene er strammet. Korrekt stramhet varierer etter hvilken type styrefremspring som er på sykkelen din—forsikre deg om at du følger momentspesifikasjonene (vanligvis trykket på styrefremspringet). Hvis du er usikker på hvilken type styrefremspring sykkelen din er utstyrt med, så spør du sykkelbutikken din.

Direktekoblede styrefremspring: Det må være minst én 5 mm spacer under styrestemmet i tillegg til lagerdekselet. For kronerør i karbon, må det være minst ett avstandsstykke under styrefremspringet. Det forekommer noen unntak på enkelte landeveissykler. Hvis du har spørsmål om styrefremspringet eller kronerøret, kontakt sykkelforhandleren.

**OBS:** Ikke påfør fett eller monteringspasta på styrefremspringet eller kronerøret. Dette kan gå til styrelagerets kulelager og kronerøret og forårsake glidning eller skade.

## Bremser

Sjekk bremseklossene for slitasje.

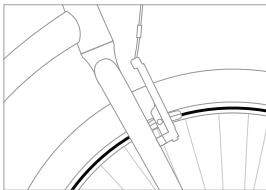
- Felgbremser Hvis sporene i bremseflaten på klossene er mindre enn 2 mm dype (og 1 mm i V-bremser), må du bytte til nye bremseklosser.
- Skivebremser: Erstatt bremseklosser som er tynnere enn 1 mm.
- Bremseskiver Sjekk tykkelse/slitasje på bremseskiven. Minimumstykkelsen er ofte trykket på bremseskiven.

## Hjul og dekk

Sjekk om dekkene har skader eller slitte områder. Hvis dekkene blir tynnslitte, øker risikoen for punktering. Hvis et dekk har en gjennomgående rift eller synlige cordtråder, må det byttes.

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 brekke. Slitasjeindikatorer for aluminiumsfelger:



- Et grunt spor hele veien rundt felgen. 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 navet kjennes løst eller gir fra seg en skjærende lyd, kan det være et problem med kulelageret. Justering av kulelageret bør bare utføres av personalet i sykkelbutikken.

## 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

Trekk i pedalene for å forsikre deg om at de er riktig festet til krank-armen. Drei pedalene på krank-armen. Hvis pedalene ikke roterer jevnt, kan sykkelbutikken hjelpe deg å justere kranklagrene.

Om nødvendig strammer du til pedalene. Høyre pedal strammes med klokken. Venstre pedal strammes mot klokken. Personalet i sykkelbutikken kan hjelpe deg å stramme pedalene med riktig tiltrekningsmoment.

## Krank

Trekk i krank-armene og drei kranken (krankdrevet) mens du løfter bakhjulet fra bakken.

Hvis kranken kjennes løs ut eller skrangler, eller du hører en skjærende lyd når du dreier rundt kranken, må du ikke bruke sykkelen. Det kan hende at kranklageret (kulelagersystemet som gjort at krankarmene kan rotere) må justeres eller skiftes ut.

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. Justering av kulelageret bør bare utføres av personalet i sykkelbutikken.

## Kjede

Sjekk at kjedet ikke har noen stive ledd, viser slitasje eller er sølete. Rengjør og smør kjedet (se avsnittet **Fire enkle ting**).

## 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 at det ikke er problemer med kablene: knekk, rust, brudd i enkelte fibre eller oppfliset ende. Vaiere bør ha en endehette for å hindre oppflising. Sjekk vaierstrømpene etter løse spiraltråder, bøyde ender, kutt og områder med slitasje. Hvis det er en skade på en vaier eller en strømp, må du la sykkelen stå. Hvis du ikke er sikker på hvordan du justerer vaiere, bør du overlate dette til sykkelbutikken.

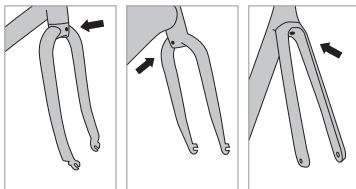
## Elsykler

Sjekk alle ledninger og kontakter for skade. Sjekk at systemet fungerer. Se etter skader på komponenter som fjernkontroll og display. Kontroller at alle lykter og hornet (hvis du har) fungerer.

## Skjermer

Når du skal montere en skjerm, må du påføre gjengelim ytterst på festeskruene, for eksempel blå Loctite 242 (eller lignende), og gjenta dette hver gang disse skrues i.

Dette gjelder alle festeposisjoner på gaffelen: foran, bak og under gaffelkronen.



**⚠ ADVARSEL:** Når du skal montere en skjerm på nytt, må du passe på å bruke samtlige skruer og skiver som var med da du fikk sykkelen eller skjermen. Skruene og skivene har nøyaktig beregnede størrelser og låseegenskaper. Hvis det brukes feil skruer eller skiver, eller de ikke festes på riktig måte, kan skjermen løsne og komme i kontakt med dekket slik at sykkelen bråstopper.

**⚠ ADVARSEL:** Skruene som fester skjermen, kan løsne. For å unngå løse skruer, smører du fersk Loctite Blue 242 gjengelås (eller tilsvarende) på hver skrue. Hvis ikke skruene er sikret med gjengelås, kan skjermen løsne og komme i kontakt med hjulet, slik at sykkelen bråstopper.



# Fire enkle ting alle syklistere bør kunne

Vi vet at alle ikke er teknisk anlagt ... men alle syklistere bør kunne disse fire tingene. Vi går over hovedpunktene nedenfor, men hvis du vil gå litt mer i dybden, finner du hjelpevideoer på Electra Bikes YouTube-kanal: [youtube.com/user/@ElectraBicycleCompany](https://youtube.com/user/@ElectraBicycleCompany).



[youtube.com/user/@ElectraBicycleCompany](https://youtube.com/user/@ElectraBicycleCompany)

## 1. Sjekk dekkene

Med riktig dekktrykk blir turen behagelig. Å sjekke at dekkene har riktig trykk og ikke er for slitt, er noe av det viktigste du kan gjøre for å sikre at sykkelens fungerer som den skal.

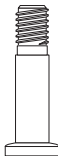
### Sjekk dekktrykket

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

### Fylle luft i dekkene (og slippe den ut)

Bruk en håndpumpe for å fylle luft i dekkene opp til det trykket som er angitt på siden av dekket eller på felgen (følg laveste angivelse). Forviss deg om at pumpen passer til sykkelens bilventil.

Fyll ikke for mye luft i dekkene. Hvis et dekk har høyere trykk enn det som er anbefalt, må du slippe ut litt luft og sjekke trykket på nytt.



Bilventil

**MERK:** Det er bedre å bruke en hånd- eller fotpumpe enn en pumpe på en bensinstasjon eller elektrisk kompressor. Med de to siste er det større risiko for lufttrykket blir for høyt, slik at dekket eksploderer.

## 2. Vaske sykkelen

Det føles bedre å sykle på en ren sykkel. En ren sykkel tar seg bedre ut og holder lengre. Når du vasker sykkelen regelmessig, er det dessuten lettere å følge med på sykkelens tilstand og behovet for vedlikehold.

Alt du trenger er en hageslange, en bøtte vann med et mildt rengjøringsmiddel, en myk børste og en klut.

Begynn med å spyle over sykkelen så alle deler er våte. Deretter jobber du deg fra toppen og nedover med børsten. Bruk rikelig med vann fra bøtten. Spyl av rengjøringsmiddelet og tørk over sykkelen med kluten.

**OB5:** Spyling med høyt trykk kan skade deler på sykkelen. Ikke bruk høytrykksspyler for å vaske sykkelen. Vann med høyt trykk kan også lekkе inn i elektriske kontakter, motorer, kontrollenheter eller andre deler av det elektriske systemet.

## 3. Avfette og smøre kjedet

Riktig smøring av kjedet sikrer at det beveger seg jevnt og stille. I tillegg forlenger det kjedets levetid. Vi anbefaler at du renser (avfetter) kjedet før du smører det.

## Avfetting

Det kan bli litt skitt og smøremiddelsøl, så ikke gjør dette i penklærne. Du trenger et avfettingsmiddel som er beregnet på sykler (gjørne et som er biologisk nedbrytbart). Det finnes egne verktøy for å rense kjedet, men det går helt fint å bruke en tannbørste.

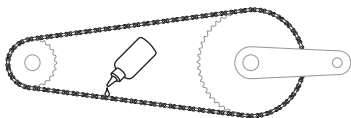
Smør avfettingsmiddelet på den nedre delen av kjedet med en tannbørste eller et kjederenseverktøy mens du dreier pedalene baklengs. Når kjedet er avfettet, vasker du det med vann og rengjøringsmiddel. Deretter spyler du det og lar det tørke.

## Smøre

Bruk et smøremiddel som er beregnet på sykler. Påfør smøremiddel på hvert kjedeledd mens du dreier pedalene sakte baklengs. Tørk av overflødig smøremiddel.



**ADVARSEL:** Ikke bruk smøremiddel på felgsidene eller bremseskivene. Hvis det kommer smøremiddel på bremsene, vil bremsene fungere dårligere. Dette kan innebære økt risiko for ulykke og personskade. Tørk av eventuelt smøremiddelsøl på bremsene.



**TIPS:** Påfør smøremiddelet på den nedre delen av kjedet. Hold en fille under. Da unngår du at det blir smøremiddelsøl på kjedestaget (rammen), bakhjulet eller omgivelsene ellers.

## 4. Ta av og skift ut dekket

Denne fremgangsmåten gjelder vanlige dekk med slange. Hvis det gjelder en annen dekktype, kan du rådføre deg med sykkelforhandleren eller se under Kundestøtte på [electrabike.com](http://electrabike.com).

### Fjerne dekket fra hjulet

1. Slipp luften ut av slangen og løsne ventilmutteren (presta- eller dunlopventil).
2. Frigjør den ene dekkssiden fra felgen.
3. Bruk hendene eller dekkspaker for å trekke dekkssiden over kanten på felgen. Bruk aldri skrutrekkere eller andre skarpe gjenstander for å løsne dekket.

4. Når den ene dekkssiden er frigjort fra felgen, kan du få tak i slangen og trekke den ut.
5. For å ta dekket helt av felgen bruker du hendene eller dekkspaker for å trekke den andre siden av dekket ut over den samme siden av felgen.

### Erstatt dekket på hjulet

1. Benytt anledningen til å se om alt er i orden med dekket, felgbåndet og felgen.
2. Pump opp slangen akkurat nok til at den vider seg ut.
3. Plasser slangen inne i dekket i hele dekkets omkrets. Stikk ventilstammen inn gjennom hullet i felgen.
4. Bruk hendene og trekk den ene siden av dekket over kanten på felgen. Vær sikker på at slangen er plassert inne i dekket.
5. Trekk den andre siden av dekket over kanten på felgen.
6. Hold ventilen på plass ved å klemme ned mot felgen gjennom dekket.
7. Pump opp dekket til det lufttrykket som er angitt på dekkssiden. Ikke fyll for mye luft i dekket.

8. Sjekk at dekkssidene ligger jevnt mot kantene av felgen.

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

1. Avbryt syklingen.
2. Ta med deg sykkelen til en autorisert Electra-forhandler.
3. Skift ut den ødelagte rammen eller delen via din lokale autoriserte Electra-forhandler eller [electrabike.com](https://electrabike.com).

## KAPITTEL 3

# Referanse

[Flere ressurser.....3-1](#)

[Sykkeldiagrammer.....3-2](#)

# 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 Bicycle Company har sin egen YouTube-kanal: <https://www.youtube.com/@ElectraBicycleCompany>, som gjelder alle våre sykler og modeller.



[youtube.com/user/  
@ElectraBicycleCompany](https://www.youtube.com/user/@ElectraBicycleCompany)

## Garanti

### Electra Care begrenset garanti

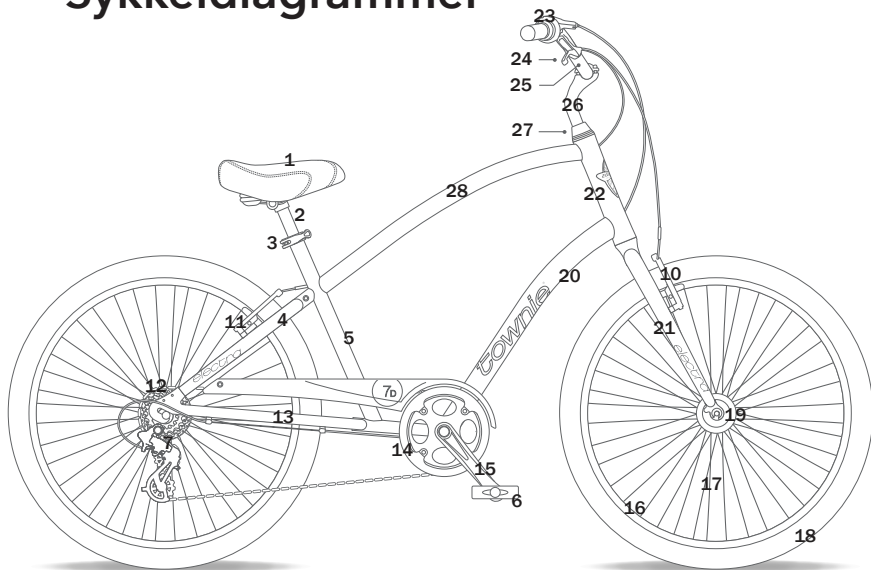
#### Vi tar vare på deg

Hver nye Electra-sykkle leveres med bransjens beste garanti- og lojalitetsprogram – Electra Care. Så snart du har registrert din Electra-sykkle, gir Electra Bicycle Company deg som kjøper av en original Electra-sykkle en garanti mot materialfeil og fabrikkasjonsfeil. Du finner hele garantierklæringen på [electra.trekbikes.com/warranty\\_policy](https://electra.trekbikes.com/warranty_policy).

#### Aller først

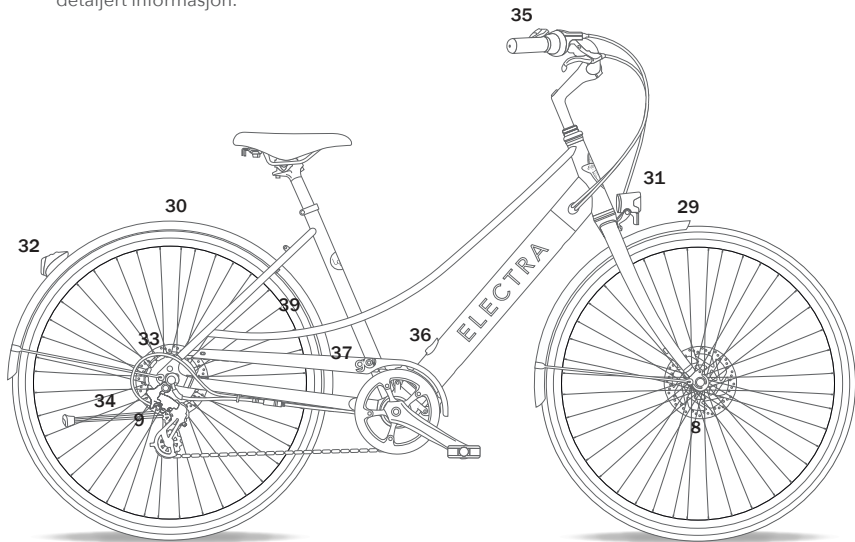
Kontakt en autorisert Electra-forhandler eller distributør for å fremme et garantitkrav. Kjøpsbevis kreves.

# Sykkeldiagrammer



- |                  |                     |             |                     |
|------------------|---------------------|-------------|---------------------|
| 1 Sete           | 8 Skivebrems framme | 15 Krankarm | 22 Styrerør         |
| 2 Setepinne      | 9 Skivebrems bak    | 16 Felg     | 23 Skifter          |
| 3 Setepinnestrem | 10 Felgbrems framme | 17 Eiike    | 24 Bremssehendel    |
| 4 Sete stag      | 11 Felgbrems bak    | 18 Dekk     | 25 Styre            |
| 5 Seterør        | 12 Kasset           | 19 Nav      | 26 Styreframsprings |
| 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. Gå inn på Kundestøtte på [electrabike.com](http://electrabike.com) for å finne mer detaljert informasjon.



**29 Framskjerm**

**30 Baskjerm**

**31 Framlykt**

**32 Baklykt**

**33 Motor**

**34 Støtte**

**35 Kontrollenhet**

**36 Ladeinngang**

**37 Kjedefbeskytter**



# Electra Headquarters

## North America

Electra Bicycle Company  
364 2nd Street, Suite 140  
Encinitas, CA 92024  
USA

Customer Service 800-261-1644

## Europe

Bikeurope BV  
Ceintuurbaan 2-20C  
3847 LG Harderwijk  
The Netherlands

## United Kingdom

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

[customercare@electrabike.com](mailto:customercare@electrabike.com)

[electrabike.com](https://www.electrabike.com)

# Begrenset livstidsgaranti

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

AR للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع [electrabike.com](https://electrabike.com).

CS Více informací naleznete na stránce [electrabike.com](https://electrabike.com).

DA Få mere at vide på [electrabike.com](https://electrabike.com).

DE Weitere Informationen findest du auf [electrabike.com](https://electrabike.com).

EL Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στον ιστότοπο [electrabike.com](https://electrabike.com).

ESES Para más información, entra en [electrabike.com](https://electrabike.com).

ESMX Para más información, ir a [electrabike.com](https://electrabike.com).

FI Lisätietoja saat [electrabike.com](https://electrabike.com)-sivustolta.

FR Pour en savoir plus, rendez-vous sur [electrabike.com](https://electrabike.com).

HE לקבלת מידע נוסף, עבור אל [electrabike.com](https://electrabike.com).

HR Za više informacija posjetite [electrabike.com](https://electrabike.com).

HU További információért látogasson el a [electrabike.com](https://electrabike.com) oldalra.

IT Per scoprire di più, vai su [electrabike.com](https://electrabike.com).

JP 詳しくは、[electrabike.com](https://electrabike.com)をご覧ください。

KO 더 자세한 사항은 [electrabike.com](https://electrabike.com)을 방문하시기 바랍니다.

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

NL Voor meer informatie, ga naar [electrabike.com](https://electrabike.com).

PL Więcej informacji znajduje się na stronie [electrabike.com](https://electrabike.com).

PTBR Para maiores informações, acesse [electrabike.com](https://electrabike.com).

PTPT Para mais informações, visita [electrabike.com](https://electrabike.com).

RU Подробнее см. на веб-сайте [electrabike.com](https://electrabike.com).

SK Viac nájdete na stránke [electrabike.com](https://electrabike.com).

SL Več informacij najdete na [electrabike.com](https://electrabike.com).

SV Mer information finns på [electrabike.com](https://electrabike.com).

UK Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт [electrabike.com](https://electrabike.com).

ZH 欲了解更多信息, 请浏览 [electrabike.com](https://electrabike.com)。

## For å se denne håndboken på ditt språk kan du gå inn på [electrabike.com/manuals](https://electrabike.com/manuals).

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