

Skifte dekk og slange



Dytt girarmen når du tar av bakhjulet.

Har slangen punktert? Ikke sett bort sykkelen! Å skifte dekk er enklere enn du tror, særlig med dekkspaker til hjelp, og gode råd på veien.



Klem hver side av dekket mot midten.



Bruk to dekkspaker til å løsne dekket.

1. Ta hjulene av sykkelen

Sett sykkelen opp ned eller på mekkestativ e.l. Sett i det tyngste giret slik at kjedet er på det minste tannhjulet. Løsne hjulfestet, og ta av hjulet. Tips: Hvis du dytter girarmen, er det enklere å ta av hjulet.

2. Ta av dekk og slange

Ta luften ut av slangen ved å trykke på den lille pinnen i ventilen. Klem dekket for å få det inn mot midten av felgen.

Før dekkspaken mellom dekk og felg, vipp dekket over felgen og heft kroken på dekkspaken i en eike. Før den andre dekkspaken inn noen centimeter unna den første. Gjenta dette. Bruk hendene eller en dekkspake til å løsne dekket hele veien rundt. Nå kan du ta slangen forsiktig ut av dekket. Pass på ventilen. Når dette er gjort, kan du vrenge av den andre kanten av dekket. Bruk eventuelt dekkspaken til hjelp.

TIPS: Skal du kun skifte slange, trenger du ikke ta dekket helt av, men du kan la den ene kanten sitte på felgen.



Behold den ene kanten av dekket på hvis du kun skal skifte slange.



Bruk gjerne dekkspake til hjelp når du skal få dekket på plass.



Pass på at kjedet treffer det minste tannhjulet når du setter på hjulet.



Presta-ventil

3. Ta på dekk og slange

Sjekk gjerne at du setter på dekket riktig vei. Rulleretning på dekket kan ofte sees i mønsteret på dekket, eller er indikert med pil på siden.

Legg den ene kanten av dekket inn i felgen; bruk dekkspaken hvis det er stramt. La den andre kanten henge løs slik at det er rom til å legge slangen inn i dekket. Før du legger slangen inn, er det lurt å blåse slangen opp litt, og sjekke dekket for rusk og rask. Fremmedlegemer i dekket kan gjøre at slangen punkterer. Sett først ventilen gjennom hullet i felgen, og legg deretter resten av slangen inn i dekket.

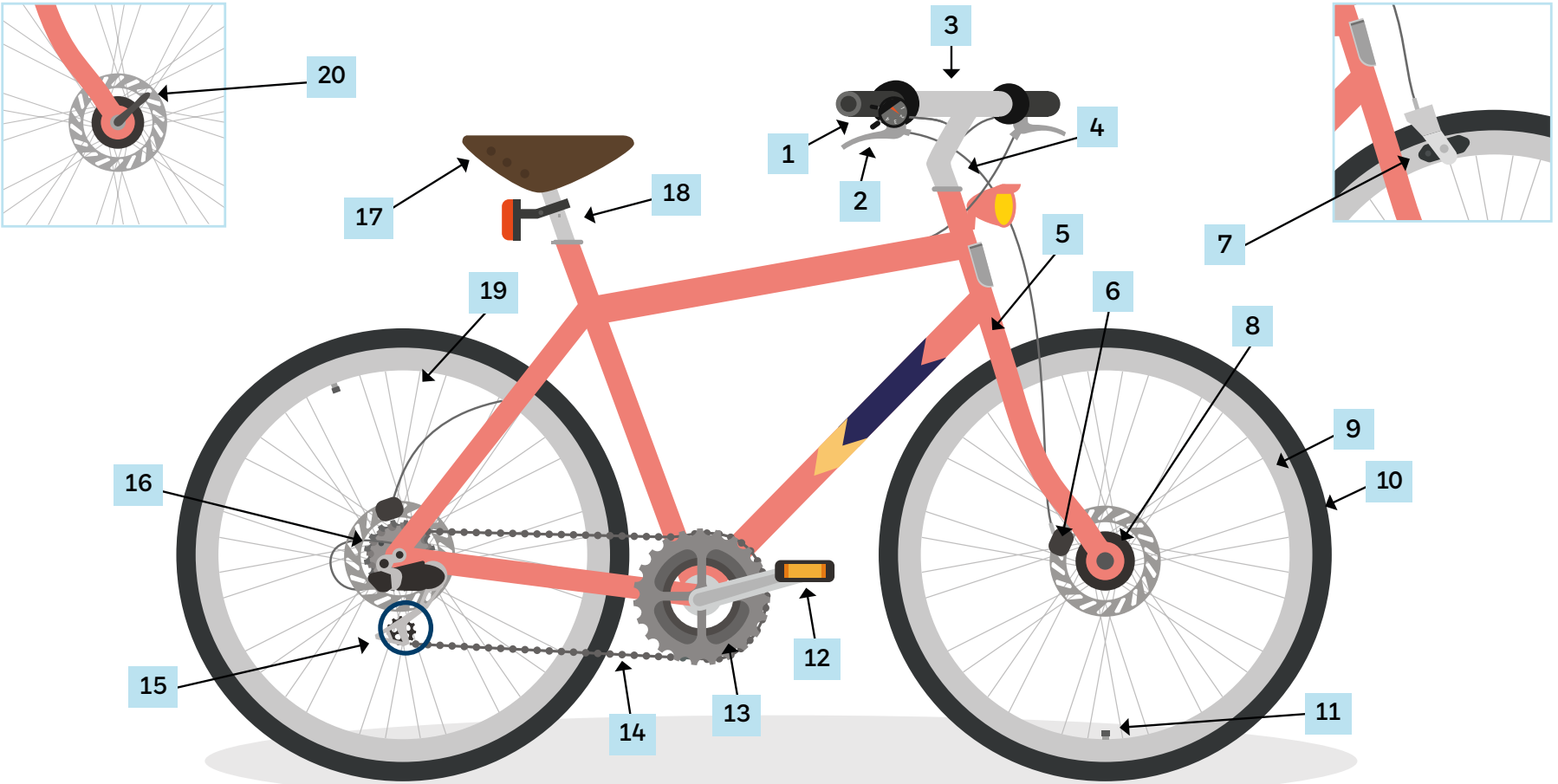
Når slangen er på plass, kan du vippe dekket på plass i felgen. Start ved ventilen og jobb deg rundt. Bruk gjerne dekkspake på slutten hvis dekket blir stramt.

Pump gjerne opp slangen før du setter hjulet på sykkelen, og skru til ventilen. Sjekk at dekket sitter sentrert på felgen.

4. Sett hjulet på sykkelen

Forhjulet er lettest å få på, du må bare passe på at bremseskiven sitter på riktig side (hvis du har skivebrems).

Når du setter på bakhjulet, løft girarmen bakover og plasser kjedet på det minste tannhjulet. Når hjulet er på plass, kan du stramme mutre/hurtigfester på begge sider. Før du strammer helt, kan du sjekke at hjulet spinner fint uten at dekk og bremses subber.



- 1 Girhendel
- 2 Bremsehendel
- 3 Styre
- 4 Stem
- 5 Gaffel

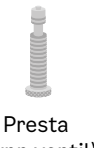
- 6 Skivebrems
- 7 Felgbrems
- 8 Nav
- 9 Felg
- 10 Dekk

- 11 Ventil
- 12 Pedal
- 13 Krank
- 14 Kjede
- 15 Girarm

- 16 Kassett/tannhjul
- 17 Sete
- 18 Setepinne
- 19 Eiker
- 20 Quick-release/hurtigfeste



Schrader (Bilventil)



Presta (Tynn ventil)



Dunlop-valvil

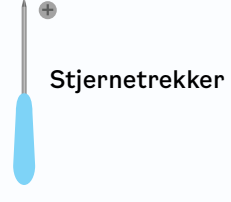
Vanlige verktøy for enkel sykkelservice



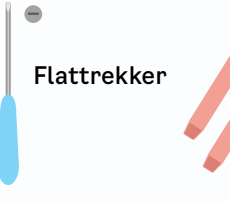
Unbrakonøkkel/ Sekskantnøkkel
Viktigste verktøy for enkel service på nyere sykler.



Fastnøkkel
Nyttig særlig på eldre sykler.



Stjernetrekker



Flattrekker



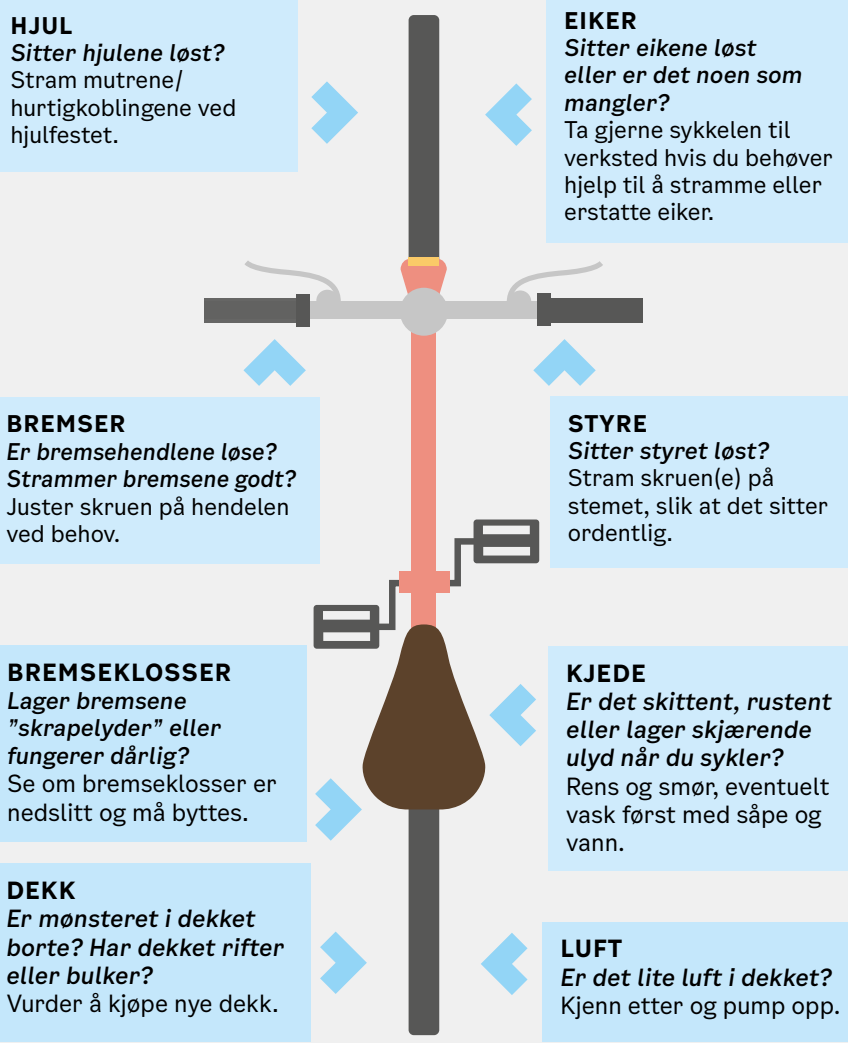
Dekkspaker
Gjør det enkelt å skifte dekk/slange



Gulvpumpe
Med trykkmåler

Sykkelsjekken

Sjekk gjerne sykkelen regelmessig. Slik varer sykkel og deler lenger og du kan hindre ulykker.



Andre tips

Har du elsykkel?

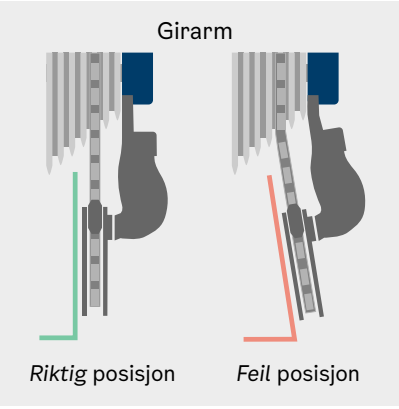
Ting å huske på:
➤ Det anbefales å ta med batteriet inn hvis det er veldig kaldt ute.
➤ Unngå å lade batteriet helt ut.
Rådene ellers i dette heftet gjelder de fleste elsykler.

Riktig høyde på sete/styre

Setehøyden bør være slik at du nesten strekker benet helt når du trør, uten å vri hoftene. Prøv deg frem og finn en setehøyde som passer deg og din stil!

Enkel girjustering

Opplever du at giret «hopper», lager ulyder, eller ikke fungerer optimalt? I de fleste tilfeller kan du enkelt fikse det selv.



Forberedelser
Plasser sykkelen stabilt, helst ikke opp ned, men slik at bakhjulet løftes opp fra bakken, med stativ eller annet (f.eks. hekte setet på kosteskaft over stoler).

- ▶ Sjekk om girarmen står rett. Er den bøyd ut/inn, ta sykkelen med til et verksted.
- ▶ Sjekk om girkabelen er hel og fin uten sprekker.

1. Sett i tyngste gir slik at kjedet er på minste tannhjul.
Merk: Hvis ikke dette går, kan vaieren være for stram. Slakk vaieren ved å skru justeringsskruene på styret med klokka. Dette kan gjøres for hånd. Skru litt og litt til den går ned på det minste tannhjul når du dreier pedalene.

2. Skift gradvis gir oppover til letteste gir med hendelen på styret, samtidig som du dreier pedalene. Hvis kjedet ikke beveger seg oppover, betyr det
- at vaieren er for slakk. Skru forsiktig skruen mot klokka til den hopper opp til neste gir. Skift ett og ett gir mens du dreier pedalene og følger med på kjedet.

3. Når du kommer til det letteste giret/største tannhjulet, klikk deg nedover mot det minste igjen. Hvis den ikke hopper fint ned, juster skruen litt til. Hvis giret fortsatt ikke skifter som det skal, ta sykkelen med til verksted.





Girvaieren kan ofte justeres både på styret og på girarmen.

Husk: Skru justeringsskruen litt *mot* klokka hvis kjedet ikke vil hoppe *opp* til neste tannhjul, skru litt *med* klokka hvis kjedet hopper *for langt opp*, eller ikke vil hoppe *ned*.

Når bør jeg bytte deler?

For å sikre en trygg og velfungerende sykkel bør slidedeler på sykkelen byttes ut en gang i blant:

- ▶ **Bremseklosser og kjede:** Dette er de mest utsatte slidedelene. Hvor ofte du sykler påvirker deres levetid. Sykler du jevnlig gjennom året, bør du vurdere å bytte disse én til to ganger i året. En kjedemåler kan være et nyttig verktøy for å sjekke når kjedet bør byttes.

▶ **Kassett:** Over tid vil kassetten trenge utskifting. En god tommelfingerregel er at du normalt bytter kjedet fem ganger før du bør bytte kassett.

▶ **Tannhjul:** Hvis «tennene» på tannhjulet er veldig spisse, er det på tide å bytte.
- ▶ **Vaier og vaierstrømper:** Disse delene har ikke en fast byttesyklus, men bør skiftes hvis vaierstrømpen viser sprekker, eller du opplever at det er tungt å gire/bremse.

▶ **Elsykkel:** Det anbefales å sjekke batteriets tilstand etter tre år, eller omtrent 500 ladesykluser.

Forebygging: Å bytte bremsklosser og kjede litt for ofte er bedre enn å vente for lenge. Utslitte deler kan gi økt slitasje på andre deler av sykkelen, noe som kan bli dyrere i lengden.

Bremser



Bremsehendelen bør ikke være for løs/stram. Justeres med skrue på hendelen.

Gode bremseser er viktig. Det er lurt å sjekke bremsklossene en gang i blant.



- ▶ **Type bremseser:** De to mest vanlige bremsesetypene er hydrauliske skivebremseser og mekaniske felgbremseser. Førstnevnte bruker hydraulisk (væske) kraft og har bremsen plassert ved hjulnavet, mens den andre typen bruker vaier og bremsen som virker direkte på felgen.
- ▶ **Sjekke bremsklosser:** Felgbremseser er enklest å sjekke siden bremsklossene er lett synlige. Bremsklossene har vanligvis dype riller eller spor, og hvis disse er slitt bort, er det som regel på tide å bytte klosser.

På skivebremseser må du se mellom bremsesecaliperen (den delen som klemmer på skiven) og skiven. Du vil se bremsklossene inni caliperen klemte mot hver side av skiven. Disse har et bremseserbelegg som fysisk klemmer på skiven. Hvis belegget er tynnere enn et typisk bankkort (ca. 1 mm), bør de byttes.

Vask og vedlikehold



Ha olje på klut og hold godt rundt kjedet mens du dreier pedalene.

For at sykkelen din skal fungere optimalt og vare lengst mulig er det anbefalt at den er smurt og ren «nok».

- ▶ **Smøre og rense:** Hvis kjedet ikke er veldig skittent, kan man smøre og rense samtidig. Ha sykkelolje på en klut, hold kluten rundt undersiden av kjedet og dreier pedalene.

▶ **Vask sykkelen** Lunkent såpevann (mild fettløselig såpe eller sykkelvask), oppvaskkost/tannbørste og en svamp tar deg langt. Prioriter bevegelige deler; i hovedsak krank, kjede og kassett. Skyll godt. Ha olje på kjedet etter vask. Unngå olje på bremsene.
- ▶ **Sjekk luft i dekket** For mye luft kan gi humpete og ubehagelige sykkelture. For lite luft gjør at du ruller tregt og du kan punktere. For mye kan gjøre sykkelturen humpete og ubehagelig. Sjekk maks lufttrykk på siden av dekket.

▶ **Sjekk hjulene og styret** Sjekk at hendler sitter godt. Er hjulene allikevel litt løse, kan det være lurt å ta sykkelen til et verksted. Er styret litt løst bør du stramme skruene på stemet.

Slik bør dekket se ut når man sitter på sykkelen:





Pil viser strammeskrue på stemet.



En liten guide til Enkel sykkelSERVICE

Tips til dekkskifte, girjustering og enkelt vedlikehold.