

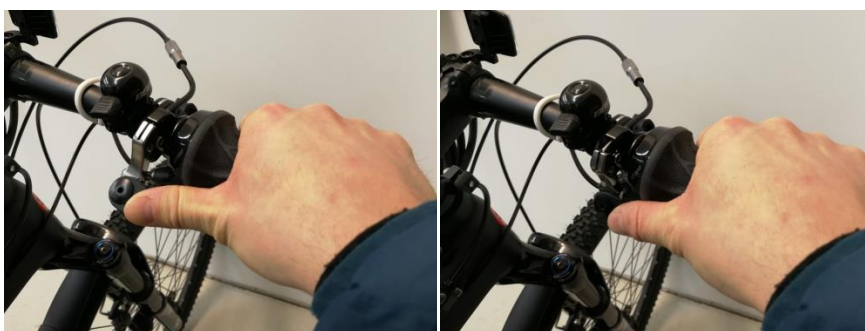
1. BRUKSANVISNING SKENO SYKKEL

1.1. MAGESTØTTE

Magestøtten skal gjøre det tryggere og enklere å sykle med kun en hånd/kontaktpunkt på styret (f.eks. protese). Den vil redusere belastningen på overkroppen ved normal sykling, og hindre at en sklir fremover og/eller faller ved kraftig oppbremsing. For at magestøtten skal fungere er det viktig at den er riktig innstilt, slik at den gir støtte men ikke er i veien.

1.1.1. Still inn sykkelen med riktig setehøyde

- Pass på at heve-senke-funksjonen på setepinnen er i øvre stilling, altså helt utstrekt. Trykk på knappen til setepinnen på styret, uten å legge vekt på setet, så vil setet heve seg dersom det ikke er i øverste stilling.



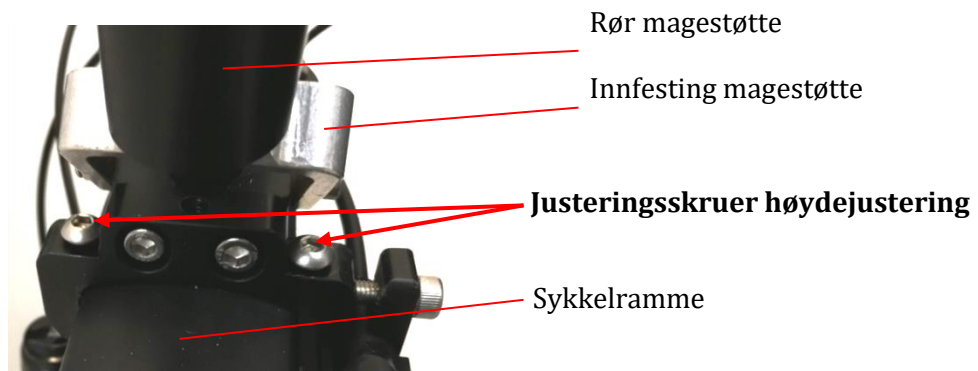
- En enkel metode å finne setehøyden: sitt på setet og sette foten på pedalen, slik at pedalen treffer rett under hælen. Tråkk så baklengs med pedalene. Med riktig setehøyde kan en nå tråkke og akkurat ha strakt ben når foten er i nedre stilling (klokka 6). Dersom en må vippe til siden med hofta for å nå ned er setet for høyt. Dersom benet ikke er utstrekt i nedre stilling er setet for lavt. Juster og test på nytt.

1.1.2. Justeringsmuligheter på magestøtten:

- Lengejustering: Justeres ved å forlenge eller forkorte røret ned mot sykkelrammen, ved å løsne på klemmen i overgangen mellom det øverste og nederste delen av røret. Pass på å stramme klemmen tilstrekkelig, slik at røret ikke sklir fremover eller platen kan rotere sideveis. En kan stramme med en 4mm unbrako, eller rotere hendelen på klemmen.



- Høydejustering: Kan justeres med to skruer ved innfestingen mot sykkelrammen, med 4 mm unbrako. For å heve støtten skrues skruene mot klokken, og med klokken for å senke. Pass på at begge skruene er like høye, slik at innfestingen til støtten hviler nedpå på begge skruene samtidig.

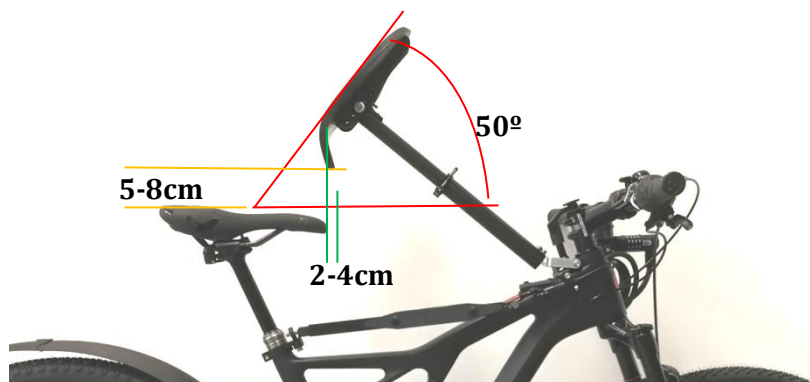


- c. Vinkeljustering plate: Kan justeres med en skrue på baksiden av platen, ved innfestingen til røret. Justeres med en flat skrutrekker. Vinkelen til platen blir brattere når en skrur med klokken, og motsatt.



1.1.3. Grovinnstilling av magestøtten:

- a. Med setepinnen i øverste posisjon, og setehøyde er riktig innstilt (se pkt. 1) skal magestøtten skal være ca 5-8 cm over setet, og 2-4 cm bakenfor setetuppen. Vinkelen på platen skal være ca 50 grader i forhold til horisontalplanet (se figur).



1.1.4. Fininnstilling av magestøtten:

- a. Sitt på sykkelen og kjenn etter hvordan det føles å ha magestøtten plassert der den er. Første gangen en bruker en slik magestøtte kan det føles litt uvant, da de fleste ikke har prøvd noe lignende tidligere. Det en skal kjenne etter er:
- i. Presser magestøtten en ubehagelig bakover på setet? I tilfelle ”ja”, flytt magestøtten fremover

1.2. STYRESTABILISATOR

Motstanden i styrestabilisatoren økes ved å vri hjulet på toppen med klokken, og reduseres ved å vri mot klokken. Mye motstand gjør sykkelen retningsstabil, men det er litt vanskeligere å svinge i lav hastighet. Det oppfordres at brukerne selv tester ulike innstillinger for å finne ut sine optimale innstillinger, og at en prøver ut ulike innstillinger i ulike brukssituasjoner, f.eks. ved sykling på lange strekker over lengre tid vil alle ha nytte av relativt mye motstand/økt stabilitet.

Graden av riktig motstand er individuelt for hver enkelt bruker, men det er likevel noen innstillinger som går igjen:

- a. For brukere med kun ett støttepunkt på styret (én hånd/protese) vil en ha mye motstand slik at styret er relativt stabilt uten at en må bruke hånden for å stabilisere. Dette reduserer belastningen på håndledd og armen generelt, og bidrar til betydelig mer trygghet og kontroll. Det er likevel viktig at den enkelte bruker prøver seg litt frem.
- b. For brukere med to støttepunkt på styret (to hender eller en hånd og en protese) så vil relativt lav motstand være optimalt, da de kun trenger litt motstand for å øke stabiliteten noe, uten at det går for mye ut over svingeegenskapene i lav fart. Her kan en prøve seg frem med gradvis med motstand for å se når en finner det optimale punktet.



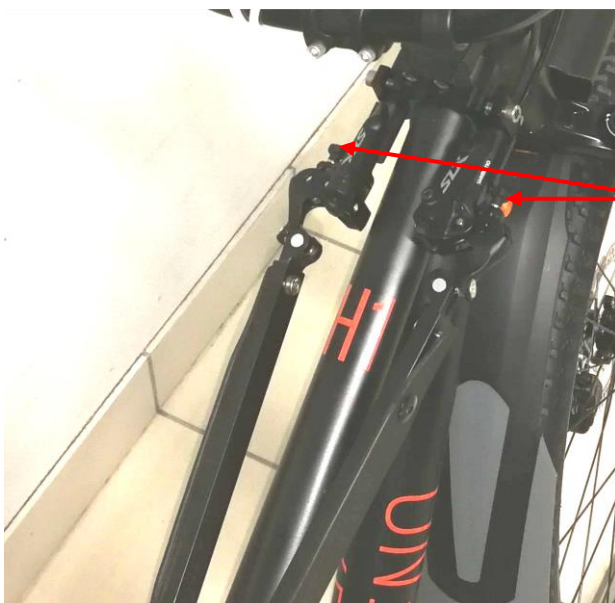
**Justeringskrue motstand
styrestabilisator**

1.3. KNEBREMS

En kan justere hvor tett inntil rammen hendelen på knebremsen skal være. Hendelen roterer om bakre festepunkt, og den største bevegelsen innover/utover blir i fremre del av hendelen. Målet er at det skal være relativt kort bevegelse på kneet/låret før en treffer hendelen, slik en kan bremse raskt ved behov, men at kneet/låret ikke subber når en tråkker. De fleste brukerne vil foretrekke hendelen i posisjonen nærmest rammen.



Justeringskruen sitter på bremsesynderen, og kan justeres uten verktøy, se bilde under. Strammes skruen (med klokken) beveges hendelen utover, og motsatt. (Sykkelen på bildet har to knebrems, alle modellene leveres standard med en knebrems.)



**Justeringskrue
for posisjonering
av knebrems**

2. RISIKOVURDERING AV SKENO SYKKEL

Sykling generelt innebærer en viss risiko. Det er viktig å lære å få på plass de grunnleggende sykkelferdighetene, som giring, bremsing, gå av og på sykkelen, og følge med i trafikkbildet. Ut over de vanlige risikoene som ved sykling på en standard sykkel vil det nevnes følgende for bruk av Skeno-sykkel:

2.1. MAGESTØTTEN

Det er viktig at magestøtten er riktig innstilt, slik at den gir støtte og stabilitet til bruker, uten å være for mye til hinder i veien. Leverandør (Skeno) sørger for riktig innstilling og opplæring på justering ved utlevering av produktet. Spesielt nevnes følgende:

- a. Ved bruk av magestøtten skal senkefunksjonen på setepinnen brukes ved av- og påstigning (les om setepinnen i pkt. 2). Det ikke er mulig å gå av setet fremover og ned slik en vanligvis gjør for å få beina i bakken, men en må gå av til siden mens en sitter på setet. Uten å senke setet vil en måtte lene sykkelen mye til siden før en får beina i bakken, og det er fare for å falle. Ved å bruke justeringsknappen på styret kan en senke setet (65-125mm) ved av- og påstigning, og dermed få beina i bakken når en sitter på setet, og kan gå av og på kontrollert. Det er viktig at bruker trener aktivt på å bruke denne funksjonen, spesielt i starten, både på å huske på å bruke setejusteringsen og få til bevegelsen, spesielt siden dette er en helt ny funksjon som folk ikke er vant til og ikke tenker på automatisk.
- b. I nedre posisjon skal det skal være ca 3-5cm klaring på undersiden av magestøtten og ned til setet, dette for å unngå klemfare i skrittet. En ”stopper” på magestøtten (ved innfestingen mot sykkelrammen i front) setter en begrensning på nedre posisjon. Denne stopperen kan justeres slik at posisjonen tilpasses setehøyden og rammestørrelse.
- c. Det er viktig at avstanden mellom magestøtten og styret er riktig. Er støtten for lang frem gir den ikke støtte. Er støtten for langt bak får bruker følelsen av å bli presset av setet, og det er vanskelig å nå fram til styret, spesielt ved krappe svinger og stor rotasjon på styret. Denne avstanden stilles inn av leverandør ved utlevering, med forklaring på hvordan en justerer når bruker vokser og setet heves, og dermed avstanden til styret øker. Enkelt forklart kan det sies at bruker skal sitte ”normalt” på sykkelen og skal da få støtte av magestøtten uten å få følelsen av å bli presset bakover og av sykkelen. Det er viktig at denne avstanden blir stilt inn med setet i øvre posisjon, dvs. at dersom en har brukt setejusteringsen på styret er det viktig at setet er justert opp igjen. Trykk på knappen på styret og se at setet spretter helt opp igjen.
- d. Det er viktig med riktig vinkel på platen til magestøtten, slik at den ligger naturlig mot overkroppen og en har en stor kontaktflate. Ikke for mye press i den øverste eller nederste delen, men jevnt fordelt.
- e. Magestøtten skal treffe i magen, ikke i brystkassen, for at bruker skal være mer mobil i den øverste delen av overkroppen og enklere kunne bruke skuldre og armer og øke rekkevidden på armen(e), spesielt for å kunne nå fram til styret i krappe svinger uten å bli hindret av magestøtten.
- f. Magestøtten gir noe press mot magen. Den har bevisst en relativt stor kontaktflate, som fordeler trykket godt, og det er ikke blitt registrert ubehag som følge av bruk. Bruker ligger inntil platen hele tiden, og vil ved kraftig oppbremsing ikke skli fremover og treffe platen men bare øke trykket noe (forutsetter at støtten er riktig innstilt).
- g. I innfestingen mellom stangen til magestøtten (aluminium) og platen til magestøtten (plast) er det brukt en U-profil i metall (aluminium) med relativt stor kontaktflate mot platen, som skal fordele belastningen mot platen og hindre at platen skal brette selv ved stor belastning. Dersom platen skulle brette (noe som aldri har skjedd og som regnes som usannsynlig vil kunne inntreffe), vil U-profilen dekke over for røret som peker mot mageg, slik at det ikke skal være fare for å få et ubeskyttet rør i magen.

2.2. JUSTERBAR SETEPINNE

Den justerbare setepinnen skal gjøre det enklere og tryggere å starte og stoppe å sykle, og gå av og på sykkelen. Den er fjernstyrt med en bryter på styret, og fungerer etter samme prinsipp som en kontorstol:

- a. Når en trykker inn knappen på styret vil setepinnen kunne bevege seg opp eller ned. Setepinnen presses ned ved at en setter seg på setet med knappen på styret presset inn. Når en slipper knappen på styret vil setet stoppe i den posisjonen den er da. Setepinnen går opp ved at en løfter rumpa opp fra setet og trykker inn knappen, setet vil da bevege seg oppover. Setepinnen stopper når den treffer rumpa (møter motstand) eller når den kommer i øverste mulige posisjon. Setepinnene har en vandring på 65-125mm, avhengig av lengde på setepinnen og rammestørrelse, der de minste størrelsene har kortest vandring på setepinnen.
- b. Setehøyden en skal ha når en sykler stilles inn når setepinnen er hevet til øverste posisjon.

- c. Når bruker vokser og setet må heves gjøres det ved at en løsner setepinne-klemmen som sitter øverst på rammen der setepinnen går ned i rammen (skrue på venstre side), og drar opp setepinnen (på samme måte som en vanlig setepinne).
- d. NB! Det går en vaier fra bunnen av setepinnen og opp til bryteren på styret (svart strømp). Når en drar setepinnen oppover i rammen (øker setehøyden) er det viktig at en ”mater etter” med strømpen for at høydejusteringen skal fungere. En dytter da strømpen inn ved fronten av rammen, og evt. deretter det samme på undersiden av rammen ved kranken. Jo mer en hever setepinnen jo mer strømpen må ”mates etter”. Konsekvensen ved å ikke gjøre dette er at setepinnen ikke låser seg i stilling, den blir stående ”åpen” hele tiden og vil presses ned når en setter seg på setet. Ta kontakt med Skeno dersom en er usikker på hvordan dette skal gjøres, da det er viktig for sykkelen funksjon og brukers trygghet at setepinnen fungerer som den skal.

2.3. STYRESTABILISATOR

Det er viktig at bruker forstår og venner seg til bruken av styrestabilisatoren/ styredemperen:

- a. Motstanden/dempingen økes ved å vri med klokken, og reduseres ved å skru mot klokken.
- b. Med stor motstand vil det være tungt å vri på styret og det vil være vanskelig å utføre krappe svinger. Normalt sett er det nok med litt demping, og de færreste vil ønske å bruke den med mye demping. Dette er noe bruker gjør kjent med under utprøving og/eller utlevering, og som bruker blir oppfordret til å selv aktivt teste og finne ut hvilken demping som er passe til hvilken bruk. Ved sykling på relativt rette strekninger, gjerne i stor fart, er det ønskelig med litt mer demping for å stabilisere sykkelen, og ved sykling i lav fart med mer svinger er det ønskelig med mindre demping.

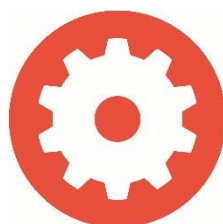
2.4. KNEBREMS

Det er viktig at bruker forstår og venner seg til bruken av knebremsen, spesielt siden denne er ny for de fleste:

- a. Det er viktig at bruker kontrollerer før hver tur at bremsene fungerer, både knebrems og bremsen på styret. Begge bremsene skal fungere for at sykkelen skal kunne tas i bruk. Før hver tur: Sjekk at knebremsen gir bremskraft, at den ”tar”, og at bremsehendelen ikke stopper i sykkelrammen (i hvert fall før bremsen gir tilstrekkelig bremskraft). Dette gjelder spesielt dersom bakhjulet har vært av sykkelen, f.eks. ved transport i bil.
- b. Knebremsen kan betjenes uavhengig av hvor en er i tråkket, men gir best bremskraft når kneet er i fremre posisjon (mot styret) og dårligst når foten er utstreckt og i bakre posisjon (mot setet).
- c. For noen kombinasjoner av innstillinger av setet kan det oppstå at når foten er helt utstrakt og kneet i bakre posisjon at en får dårlig bremskraft. Så lenge foten ikke er i helt bakre posisjon når en bremser vil ikke dette være noe problem.
- d. Det er viktig at knebremsen kan presses fritt inn og ut, og at den går ut igjen av seg selv. Det er viktig at skruen som fester bremsehendelen i bakre feste, ved setepinnen, ikke tar bort setepinnen, og at skruehodet ikke stopper i ”hodeskruen” når bremsehendelen presses inn. Denne skal være riktig montert av produsent (Skeno), og skal ikke røres uten godkjennelse på forhånd, og er kritisk for at knebremsen skal fungere. For å hindre at denne skruen endres på er den satt inn med gjengelim, som hindrer at den skrues opp av seg selv under bruk og gjør det vanskelig å justere den bevisst. Skulle det være noen problemer her skal leverandør (Skeno) kontaktes før evt. tiltak iverksettes.

Kontakt:
info@skeno.no
skeno.no
99449372

Datert: 26.08.2020



SKENO
ADAPTIVE SPORTS ENGINEERING