

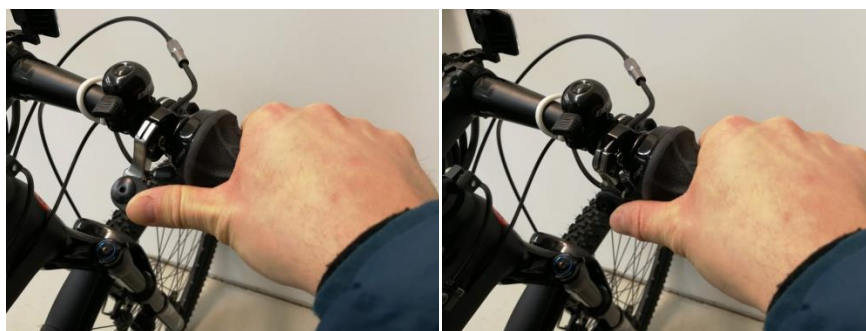
5.1 Bruksanvisning Skeno sykkel

5.1.1 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.

5.1.1.1 Still inn sykkelen med riktig setehøyde

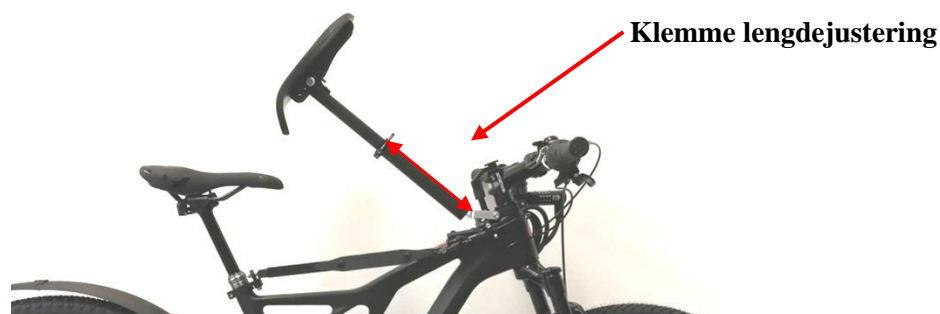
- Pass på at heve-senke-funksjonen på setepinnen er i øvre stilling, altså helt utstreckt. Trykk på knappen til setepinnen på styret, uten å legge vekt på setet, så vil setet heve seg dersom det ikke er i øverste stilling.



- 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 utstreckt i nedre stilling er setet for lavt. Juster og test på nytt.

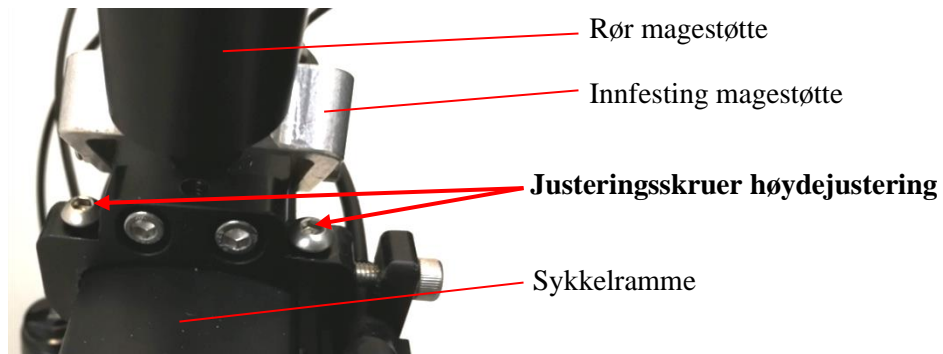
5.1.1.2 Justeringsmuligheter på magestøtten:

- 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.

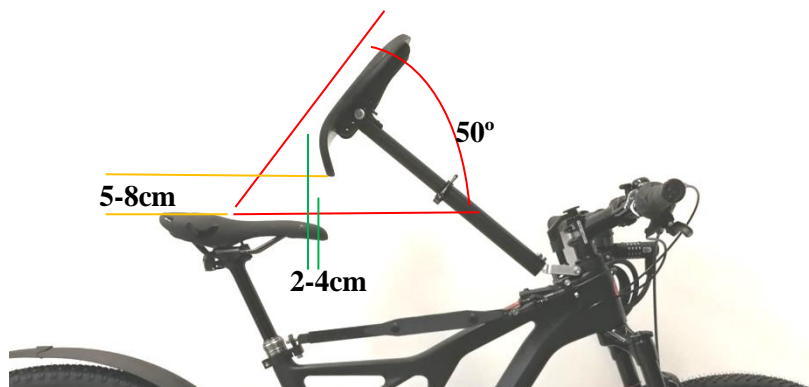


- c. Vinkeljustering plate: Kan justeres med en skrue på baksiden av platen, ved innfestingen til røret. Justeres med en flat skrutrekker. Vinkelen til platen blir brattere når en skrur med klokken, og motsatt.



5.1.1.3 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).



5.1.1.4 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:
- Presser magestøtten en ubehagelig bakover på setet? I tilfelle "ja", flytt magestøtten fremover

5.1.2 Styrestabilisator – mer retningsstabil

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

5.1.3 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 trækker. De fleste brukerne vil foretrekke hendelen i posisjonen nærmest rammen.



Justeringskrue 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**

5.1.4 Tiltenkt bruk

Sykkelen er utviklet for bruk på asfalt, grusvei, kjerrevei og enkel sti, og kun for transport av en person. Den er ikke tiltenkt bruk på grovere terreng og grovere sti, eller hopp eller dropp over 15 cm. Sykkelen skal ikke modifiseres uten å ta kontakt med leverandør først. Det kan føre til potensielt farlige situasjon og skader. Leverandøren tar ikke ansvar for og garantien gjelder ikke for skader som oppstår på grunn av bruk utenom det sykkelen er tiltenkt for eller uautorisert modifisering av sykkelen.

Det er en forutsetning at bruke setter seg inn i trafikkreglene som gjelder for sykling i Norge.

5.1.5 Viktig informasjon

1. Rengjør aldri sykkelen med høytrykkspyler. Bruk en spylerslange med lavere trykk i stedet.
2. Smør aldri bremseskivene med fett/smøremiddel, da dette vil redusere bremseeffekten og den kan bortfalle. Er det ulyd når en bremser bør autorisert sykkelmekaniker se på sykkelen. Ta affære med en gang slik at en eventuell skade ikke får utvikle seg, det er ofte raskt og enkelt å reparere dersom en tar tak i det med en gang.
3. Opplever du problemer med sykkelen, ta gjerne kontakt med Skeno AS direkte eller din nærmeste NAV Hjelpemiddelsentral for å finne en løsning.

5.1.6 Garanti

1. Sykkelen har generelt 2 års garanti. Sykkelrammen har 5 års garanti.
2. Slitedeler omfattes ikke av denne garantien (bremseklosser, bremseskive, drivverk (kjede og tannhjul), dekk, slanger, kabler, sete og håndtak på styret).
3. Garantien forutsetter at sykkelen er brukt slik den er tiltenkt, at det er utført regelmessig vedlikehold og at servicen blir utført av autorisert personell (sykkelmekaniker, NAV Hjelpemiddelsentral eller Skeno)

5.1.7 Vedlikehold

1. Det anbefales å rengjøre hele sykkelen med jevne mellomrom, gjerne med en svamp og litt mildt varmt såpevann (bilsjampo eller lignende fungerer bra). På drivverket (kjede og tannhjul) kan en gjerne bruke noe fettløselig innimellom for å enklere fjerne fett og smuss, f.eks. oppvasksåpe (Zalo eller lignende). Ved rengjøring av bremseskivene er det viktig at en ikke bruker svamp eller klut som er tilsmusset med fett og skitt, typisk fra kjedet. Bruk en egen svamp/klut til drivverket, og en annen til bremseskivene og resten av sykkelen.
2. Det er viktig å smøre kjedet etter vask, og tørk gjerne kjedet litt før du smører. Bruk smøremiddel som er tiltenkt til sykkelkjede. Bruk type som egner seg i klimaet du sykler i. Er det tørt bruker du en «tørr» olje, er det vått bruker du en «våt» olje. Smør kun på kjedet, ikke på tannhjulene. Det anbefales å bruke smøremiddel på flaske og ikke på sprayboks, da smøremiddelet fra sprayboksen har en tendens til å virvle ut på sykkelen og gjerne over på bremseskiven, og da kan en få store problemer med bremsene.
3. Kontroller med jevne mellomrom at skruer er stramme. Ta også en sjekk ellers på sykkelen at al ser ok ut,
4. Kontroller lufttrykket i dekkene med jevne mellomrom. For lite luft dekkene sliter ekstra på sideveggene og reduserer levertiden, i tillegg til at for lite luft øker sjansen for gjennomslag og punktering. Trykk mellom 25-35 psi er vanlig, og påvirkes av brukers vekt. Med riktig dekktrykk

demper dekkene noe av slagene fra underlaget og øker komfort og kontroll. For høyt dekktrykk øker vibrasjonen fra underlaget og reduserer komfort og kontroll.

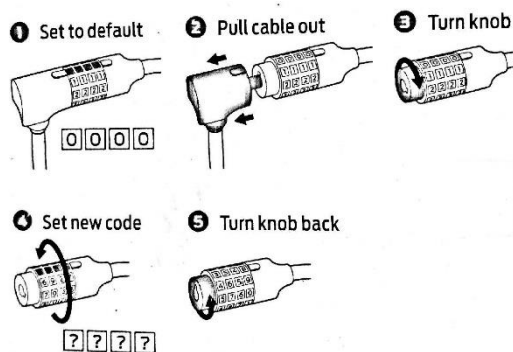
5. Det anbefales at leverandør, NAV Hjelpemiddelsentral eller et sykkelverksted kontrollerer sykkelen en gang i året, men dette er svært avhengig av bruken. Sykles det mye, kreves mer vedlikehold, og våte og skitne forhold krever det mer vedlikehold enn relativt sykling i tørre forhold. Hugs at en godt vedlikeholdt sykkel fungerer godt lengre og vil gi mer glede.

5.1.8 Sikkerhet

1. Bruk sykkelhjelme når du sykler, alltid!
2. Før hver gang sykkelen tas i bruk skal det sjekkes at den er i god driftsmessig stan. Sjekk at bremsene fungerer og det er luft i dekk.
3. Sjekk regelmessig at hjul, styre, sete og skruer generelt er strammet.
4. Sykkelen er sikker og trygg når det brukes til den tiltenkte bruken. Sykkelen er utviklet for bruk på asfalt, grusvei og kjerrevei, og kun for transport av en person. Den er ikke tiltenkt bruk på grovere terreng og sti, eller hopp eller dropp over 15 cm.
5. Sykkelen er ikke beregnet for å trekke sykkelvogn eller få påmontert barnesete.
6. For brukers egen sikkerhet anbefales det å trene på å bremse, for å gjøre syklingen tryggere for bruk og omgivelsene. Tren på hvilken kraft som må til for å stoppe i ulike hastigheter på ulike avstander. Tren på å bruke begge bremsene, da stopper en raskere og mer kontrollert.
7. Bruk lys når en sykler i mørket. Sykkelen leveres med lys (og refleks) foran og bak.

5.1.9 Tyveri og forsikring

1. Alltid lås sykkelen når den parkeres. Sykkelen leveres med sykkellås med kode (standard er koden 0000). Juster koden selv til en ønsket kode. Åpne låsen, vri på hendelen, juster til ønsket kode, vri tilbake. Stikk låsen sammen og sjekk at den går inn og at koden da er det du ønsket at den skulle være.
2. Sykkelen er forsikret gjennom NAV Hjelpemiddelsentral (som eier sykkelen), bruker skal ikke forsikre sykkelen.



Anders Seim

Oslo, 21.12.2023

Anders Seim, Skeno AS