

9.1 Bruksanvisning Skeno STABIL

Delkontrakt 4

Sittende piggekjelke

Innholdsliste

9.1 Bruksanvisning Skeno STABIL	0
1. Introduksjon Skeno STABIL.....	2
2. Hvilke behov skal en piggekjelke tilfredsstillere?	2
3. Hvilke brukere passer Skeno STABIL til?.....	3
4. Beskrivelse av kjelken og dens funksjoner	4
Store justeringsmuligheter	4
Fastspenning.....	5
Setet og dets sidevegger	5
Knebøyle.....	6
Håndbrems	6
Parkbrems.....	6
Enklere bytte av langrennsspor.....	6
5. Tilbehør	7
Lang fotbøyle.....	7
Endre vinkel på seterygg	7
Tilbehør for ledsager	7
Hjulsett piggekjelke	8
6. Produktspesifikasjoner	9
Skeno STABIL sittende piggekjelke:.....	9
Skeno Hjulsett piggekjelke:	9
7. Kjelkens komponenter	10
8. Monteringsanvisning for Skeno STABIL Sittekjelke	11
Montering og justering av sittestilling.....	11
Servicemanual:	17
Generelt vedlikehold	20
Tiltenkt bruk	20
Viktig informasjon	20
Garanti.....	21
Sikkerhet.....	21
Tyveri og forsikring	21

1. Introduksjon Skeno STABIL



Skeno STABIL er en trygg og rask sittende piggekjelke, som passer like godt til den erfarne brukeren som ønsker at utstyret ikke skal være en begrensning, som til nybegynneren som trenger et godt utgangspunkt for at piggingen skal bli en positiv opplevelse. Den passer både de korte og de lange turene, de raske og de rolige. Kjelken brukes med ski og håndbrems på snøføre, og kan også brukes på barmark med store hjul med sving og skivebrems. I Skeno STABIL får du følelsen av å være i ett med kjelken, og justeringsmuligheter gjør at du kan sitte så aggressivt som mulig og dermed få så god kraftutvikling som mulig med en sittende piggekjelke med beina foran seg.

2. Hvilke behov skal en piggekjelke tilfredsstillere?

De to viktigste egenskapene til en piggekjelke er god **fremdrift** og **kontroll**, for dem styrer grad av mestring og fysisk aktivitet, som er hele essensen med langrennspigging og hensikten til aktivitetshjelpemidler. Er ikke disse egenskapene på plass blir kjelken rett og slett ikke brukt, og kjelken har ingen verdig i garasjen. I tillegg må en ha tilstrekkelig **komfort**, at en klarer å sitte i kjelken under piggeøkten uten å få skader eller ubehag som gjør at bruker ikke ønsker å sitte i kjelken og utføre aktiviteten. Langrennspigging er tungt i utgangspunktet, så for at mange skal klare å drive med aktiviteten er det viktig at kjelken legger til rette for at brukeren får aktivert mest mulig **tilgjengelig muskulatur** som kan bidra til fremdrift gjennom riktig type kjelke og **sittestilling**, og at det er **minst mulig energitap** til andre ting (som å holde balansen, styre kjelken, holde seg i posisjon i kjelken, inn og ut av spor og komme seg opp igjen etter velt). **Utformingen** av sitteflater og **stopper** påvirker i hvor stor grad bruker «**blir i ett**» med kjelken, som påvirker hvor god kontroll en har over kjelken.

Dette er styrende i vår utvikling av piggekjelker, og funksjonene og løsningene vi utvikler er for å dekke disse behovene. Konkret resulterer de bl.a. i:

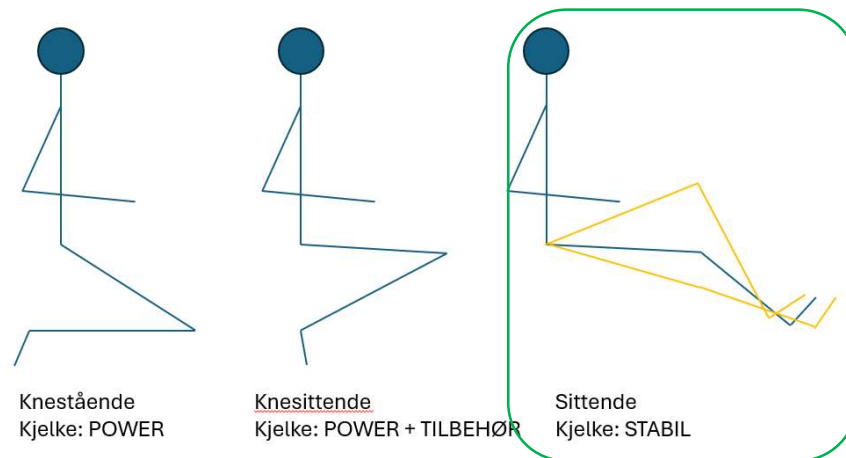
- At du blir i ett med kjelken, når du beveger deg så gjør kjelken det også. At du opplever kontroll og trygghet.

- At du kommer inn/ut av kjelken på egenhånd (dersom potensiale for det), selvstendighet.
- At du sitter lavt nok til at du klarer å komme deg opp igjen om du faller, selvstendighet.
- At du får aktivert all tilgjengelig muskulatur, så du kommer deg opp også den neste bakken og kan pigge i mer kupert terreng og åpner opp bruksområdet – de fleste skiløyper i Norge er ikke flate.
- At piggingen ikke koster mer krefter enn nødvendig, så du klarer å pigge oftere og lengre.
- At du opplever mestring, som gjør at du har lyst å gjøre det igjen.
- At kjelken er justerbar og modulbasert (byggesett), så den kan tilpasses et bredt spekter av brukere på en skikkelig måte og at alle kan oppnå tingene nevnt over i stor grad.

3. Hvilke brukere passer Skeno STABIL til?

En standard Skeno STABIL sittende piggekjelke passer litt grovt og enkelt sagt til dem som har nok sittestabilitet til å kunne sitte oppreist med beina foran seg, men som ikke kan sitte i en knekjelke. Enten fordi de ikke kan bøye knærne tilstrekkelig, ikke tåler trykk mot knærne eller de trenger mer støtte av overkroppen enn de får i en knekjelke.

Med tilbehør: Kjelken er modulbasert, som gjør det enkelt å legge til tilbehør eller skifte ut komponenter med tilbehør, og gjør at kjelken vil passe til ytterligere brukere. F.eks. brukere som trenger ekstra støtte av overkroppen (ekstra setestropp). Det kan monteres på tilbehør rettet mot ledsager, som gjør det enklere for dem å bidra, som pulkdrag, treksnor og dyttekopp.

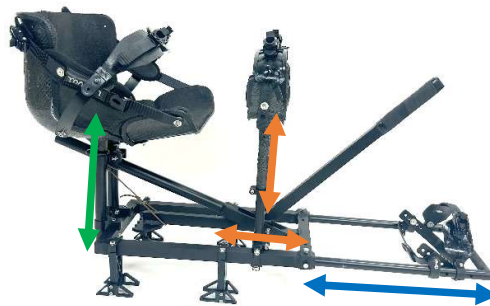


Figur 1 Sittestillinger i kjelker, Skeno STABIL gir sittestillingen til høyre

4. Beskrivelse av kjelken og dens funksjoner

Store justeringsmuligheter

Skeno STABIL har store justeringsmuligheter, slik at et bredt spekter av brukere kan oppnå en god piggeposisjon for stor kraftutvikling og god kontroll. Brukere med kroppshøyde ca. 110-195 cm høy kan i hovedsak bruke den samme kjelken, ved kun å justere **knebøylen** og **fotbøylen**, og evt. **setehøyden**. For de minste og de høyeste kan det være behov for å bytte noen deler eller gjøre mindre tilpasninger (setebredde, fotbøyle, ta bort knebøylen eller kappe seterør).



Figur 2 Setehøyden, knebøylens plassering og høyde og fotbøylens lengde kan enkelt justeres.

Mulighet til justering og tilpassing av kjelken er alfa og omega for at flest mulig brukere skal få oppleve trygghet, mestring og glede ved pigging. Skeno STABIL har litt færre spesialtilpasninger enn vår knestående kjelke (Skeno POWER), men likevel viktige justeringsmuligheter.

Et viktig faktum når bruker pigger med bena fremover, er at det er vanskeligere å få tak i tilgjengelig muskulatur, i øvre mage-region og skuldre, for å utvikle mye kraft. Vi har erfart at mange brukere får mye bedre fremdrift ved å senke knærne (i forhold til hofta) og de får enn mer horisontal **lårvinkel**. Flere får da frihet i overkroppen til å lene seg lengre fremover slik at armtaket blir lengre, noe som gir mer kraft i hvert tak – selv om dem ikke har følelse under brystet. For lave knær vil igjen kunne gi mindre stabilitet for overkroppen til bruker, så det gjelder å finne et godt kompromiss. En justerer dette ved å justere høyden på **knebøylen** og **setehøyden**.

Setehøyden kan justeres ned for å rekke ned til underlaget uten å bøye seg for langt frem og ned, og justeres opp for dem som er høyere og kan sitte mer aggressivt med hoften og med føttene lavt mot underlaget for å utvikle mer kraft. Vår erfaring fra utprøvinger viser at de fleste ender opp med mellom 30-40 cm sittehøyde målt fra oversiden av skiene i Skeno STABIL.

Vekten til kjelken med bruker i kan flyttes fremover og bakover på skiene ved å flytte på **bindingsfestene** (se bilde side 6) og dermed påvirke trykkfordelingen på skiene. Trykkfordelingen på skiene har mye å si for gliden på snø, og for kontrollen over kjelken, en ønsker å fordele trykket på hele skien. Dersom en har et spesielt oppsett på kjelken (sittestilling eller tilbehør) så vil det påvirke hvor vekten havner på skiene, og da er det nyttig å kunne justere dette for å sikre god glid og kontroll. (Ta kontakt med Skeno dersom det blir aktuelt.) En kan også påvirke trykkfordelingen på skiene med å justere kjelkens plassering på skiene med de **justerbare skibindingene** (se s.7).

Ved å flytte tyngdepunktet lengre bak på skiene kan det i tillegg bli enklere å få vippt skiene opp og ut av skispor. Se også egen seksjon for å bytte spor enklere (se side 6.)

Skeno har kompetanse og utstyr til å gjøre ytterligere **individuelle tilpasninger** av kjelken ved behov. Vi kommer ofte langt med vårt tilbehør, men noen ganger trengs det custom deler, og da er det nyttig at vi kan designe og produsere det i våre egne lokaler.

Fastspenning

God fastspenning med komfortable stropper som holder kne og lår på plass i setet og knebøylen.

Se bilde til høyre: **Jekken** løftes/roteres opp for å stramme stroppen. **Tappen** som stikker ut trykkes til siden for å løsne på stroppen.

Som standard er en **setestropp** som går over setet ved hofta, to **stropper på setesidene** som både bestemmer lårvinkelen til setet og som gir ekstra støtte sideveis, **knestropper, og fotstropper** på kjelken som standard.

Som tilbehør finnes **ekstra setestropper** for ekstra fastspenning eller mer støtte av overkroppen. Som tilbehør kan vi også lage neopren-belte for dem som har nytte av et fleksibelt og bredere belte slik at dem kan lene seg frem på det, og bli presset bak i setet når de lener seg tilbake. Da kan en oppnå lengre arbeidsvei og med det utvikle mer kraft.

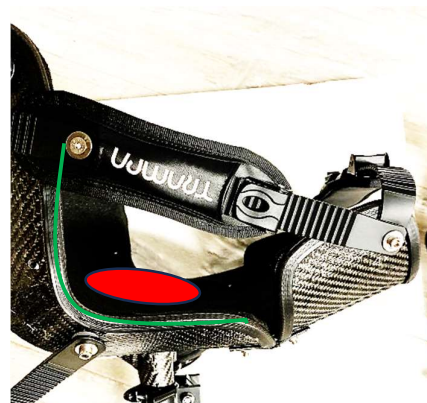


Figur 3 Stropp med jekkmekanisme

Setet og dets sidevegger

Kreftene som presser brukeren ut av svingen blir tatt opp i sideveggene i sete, knebøylen og fotbøylen slik at kroppen følger kjelken godt, som setene i nyere biler. Kjenn på følelsen av å sitte i baksetet på en eldre bil, der du lener deg (med vilje) mot personen som sitter ved vinduet som må absorbere alle kreftene som du blir trukket ut av svingen på, og så svinger bilen motsatt vei og du får igjen.

Sideveggene i setet er kuttet litt bort i området rundt hoftekulene og starten på lårbenet for at de harde områdene skal gå fri av setet (se merking i rødt og kanten på setet i grønt). Dette reduserer behovet for spesialtilpassing og antall setestørrelser, fordi setet kommer i kontakt med rygg, rumpe og lår som er mykere vev. Erfaringsmessig går de aller fleste brukere i den mellomste størrelsen med god sidestøtte i rygg, rumpe og lår. De brukerne som har mer nytte av sideveggene i et smalere sete eller bredere sete, klarer likevel å teste kjelken med det mellomste, evt. med litt ekstra polstring under utprøving. Vi har 3 størrelser for at alle brukere skal kunne få sete som passer godt.



Figur 4 Utskjæring av sideveggene på setet ved hoftekulen

Sittesetet har et ledd i fremre del av sitteflaten - se bildet over - som gir justerbar støtte lengre frem på låret. Det vinkles oppover eller nedover avhengig av posisjonen på beina til bruker og justeres med stramming av brukeren selv med en standard stropp. Denne gir også økt sidestøtte for hoften.

Knebøyle

Knebøylen er formet som en bue som skal holde undersiden av kneet på plass, med en stropp over. Som knekoppene i en knestående kjelke, sørger knebøylen for at vekta av knær, lår og legg holdes på plass i sving og ellers ved håndtering av kjelken. For dem som sitter med en spissere vinkel i knærne, kan en stropp til festes på knebøylen for å støtte øvre del av leggen til bruker. Knebøylen justeres frem/ bak på kjelken og bør treffe nedre del av låret og ikke selve kneleddet. Bøylen kan også justeres i høyden, se mer beskrivelse av dette under.



Figur 5 Knebøylen er ergonomisk formet og har høye sidevegger

Håndbrems

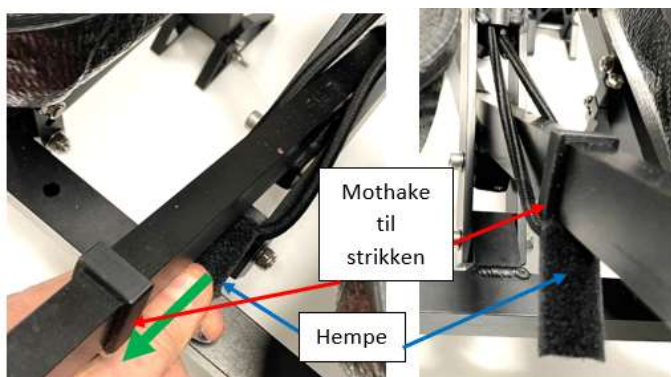
Skeno Stabil leveres som standard med håndbrems. Du trekker spaken mot deg for å begynne å bremse mot snøen, se pil i bildet til høyre. Den gir ingen bråbrems, men vil hjelpe deg til å holde farten nede under nedkjøring og til å stoppe gradvis og kontrollert.



Figur 6 Håndbrems til bruk på snø

Parkbrems

Parkbrems er en standard funksjon som hindrer kjelkens bevegelse bakover, både i sporet og på flatt underlag. Du vil klare å bevege kjelken fremover, men den vil bidra til å holde kjelken mer i ro når du skal sette deg oppi den. Parkbremsen kan også aktiveres før du begynner på en lang oppoverbakke, slik at du ikke sklir bakover om du trenger en kort pause.



1. Ta tak i **hempen** på strikken
2. **Trekk** strikken fremover langs undersiden håndbremsen mens du holder igjen kjelken
3. **Hekt** strikken over **mothaken** for å aktivere parkbremsen

Enklere bytte av langrennsspor

Det er viktig å kunne komme seg inn og ut av skisporene i løypa, både for å skifte spor i kryss eller snu, eller komme seg forbi hindringer. Sporene går sjelden akkurat der en har tenkt å pigge hele veien. Flere brukere forteller at de må be forbipasserende om hjelp eller ha med seg en ledsager på grunn av dette, det gjør dem mindre selvstendig.

For å komme ut av eller bytte langrennsspor må en løfte opp skituppene litt og vri kjelken til siden. Spesielt for de som har lavere grad av funksjon og/eller bare kan bruke armene og overkroppen og

ikke lårene, så kan dette være vanskelig å få til. Med **god fastspenning**, slik at kjelken umiddelbart reagerer på kroppens bevegelser, og Skeno sine standard seter som har **høy rygg** (og litt øvelse) har vi erfart at mange får det til:

- De bruker **sideveggene på setet** til å dytte kjelken til siden,
- og dytter ryggen bak i den relativt **høye seteryggen** for å «tippe» kjelken bakover og løfte skituppene,
- og løfter seg opp fra underlaget med **stavene**

Når de mester å gjøre disse tre tingene samtidig klarer mange å løfte skituppene ut av sporet.

Som **tilbehør** kan det monteres på en **ekstra høy rygg-enhet** i midten av seteryggen (15-20 cm), som i praksis lager høyere seterygg og gir større moment til å dytte ryggen bakover og løfte skituppene.

I tillegg kan en med Skeno sine standard ski selv **justere kjelkens plassering på skiene** med den justerbare bindingen (se bildet til høyre). Om du skrur på rattet (det gule på bildet) slik at kjelken flyttes bakover på skien (ett hakk pr halve runde) – vil du kunne oppleve at det krever mindre krefter å vippe opp skituppene og bytte spor. (NB! Det kan påvirke gliden noe, så det kan bli en avveining hva som er best.)

Skeno kan også bistå med ytterligere justering av plasseringen til **bindingsfestene** på rammen dersom sporbytte oppleves som et problem, da det påvirker tyngdepunktet. Det er flere faktorer som spiller inn, så det beste er å ta kontakt med oss for veiledning til dette.



Figur 7 En kan påvirke trykkfordelingen på skien ved å flytte på **bindingsfestene** eller **justere bindingen**.

5. Tilbehør

Lang fotbøyle

For dem som er >185cm vil det være behov for en 75cm fotbøyle. Festene til føttene er likt som standard fotbøyle som er 60cm.

Endre vinkel på seterygg

Setet kan vinkles fremover eller bakover med å bruke seterør som er vinklet i toppen, der de går inn i setet. Primært merker en at vinkel på seteryggen endres. Utvalget består i 6-8-10-12 graders vinkel, men det kan også lages andre vinkler på forespørsel.

Tilbehør for ledsager

Skeno har 3 alternative for at ledsager skal kunne hjelpe til: Pulkdrag m/hoftebelte, trekksnor og dyttekopp. Pulkdrag og trekksnor monteres til rammen i front av kjelken. Trekksnoren er en

fjærbelastet snelleløsning, som trekkes seg inn selv når den ikke brukes. Dyttekopp monteres bak på kjelken slik at en kan dytte med staven.

Hjulsett piggekjelke

Hjulsettet monteres på kjelken i stedet for ski (se egen instruksjon s. 11). Hydrauliske skivebremses virker på forhjulene med en bremsehendel som festes til setet. Bremsene er oppgradert for 2024-sesongen for økt bremsekraft og driftssikkerhet, samt enklere vedlikehold!

For å svinge lener en seg til den siden en skal svinge til, som på et rullebrett/skateboard. Hjulsettet er langt nok til å være stabilt i normale hastigheter, samtidig kort nok til at det er mulig å snu kjapt på kjelken ved å løfte framhjulene – tilsvarende bevegelse som når du bytter skispor om vinteren. Hjulene er luftfylte og tar seg godt frem på grusvei. Du sitter på samme høyde sommer som vinteren, og derfor kan du bruke de samme stavene. Det følger med egne asfaltpigger til stavene som byttes i en håndvending.



Figur 8 eksempelbilde med Skeno POWER påmontert hjulsett til barmark

Parkbremsen til hjulsettet sitter på bremsehendelen og den aktiveres ved å stramme **hempen** og tre den på **låseknotten**. Den deaktiveres ved å trekke hempen av låseknotten igjen.



Figur 9 Bremsehendel og parkbrems til hjulsettet

6. Produktspesifikasjoner

Skeno STABIL sittende piggekjelke:

Produktnavn	Skeno STABIL
Artnr. Skeno	243600
Egenvekt [kg]	5,6 (inkl. håndbrems snø)
Setebredde [cm]	28: passer hoftebredde ca. 28-34cm 32: passer hoftebredde ca. 34-40cm (standard sete) 36: passer hoftebredde ca. 38-46cm
Setedybde [cm]	33
Sittehøyde (målt ved sitteknutene) [cm]	32-40 (standard), 20-32 kappe rør, 40-50 tilbehør
Rygghøyde [cm]	23 (kan kappes ned)
Stropper fastspenning	1 x hoftebelte, stropper knebøyle, 1 stropp fotbøyle
Bredde, Høyde, Lengde [cm]	B 40, H 62 (ved setehøyde 40 cm), L 85
Materiale sete, knebøyle og fotbøyle	Karbonfiber og aluminium
Materiale rammeverk	Aluminium
Materiale polstring	Celleplast
Farge ramme	Svart og natur (grå)
Maks brukervekt [kg]	110
Høyde på bruker (45cm ramme) [cm]	Ca. 110 - 185 (60cm fotbøyle) og 185-200 (75cm fotbøyle)
Skilengde [cm]	172, 182, 187
Stavhengde [cm]	105, 110, 115, 120, 125, 130, 135 (kan kappes til)

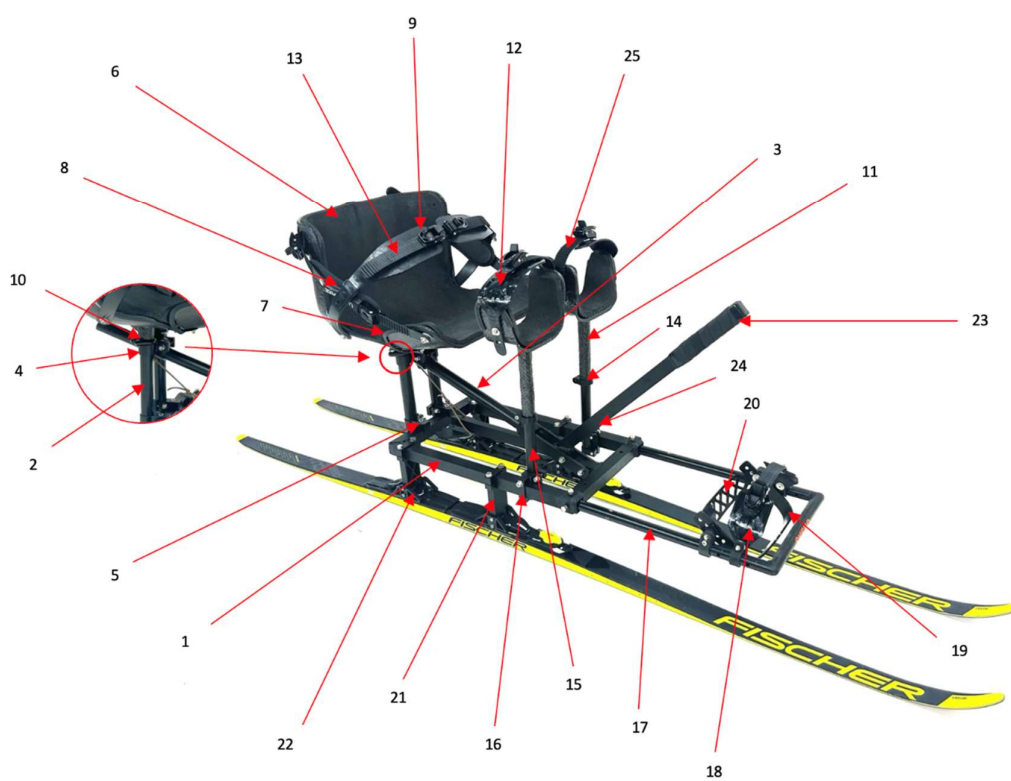
Skeno Hjulsett piggekjelke:

Produktnavn	Skeno Hjulsett piggekjelke
Artnr. Skeno	243300
Egenvekt [kg]	6.1
Bredde [cm]	41
Lengde [cm]	90
Høyde [cm]	18
Brems	Hydrauliske skivebrems

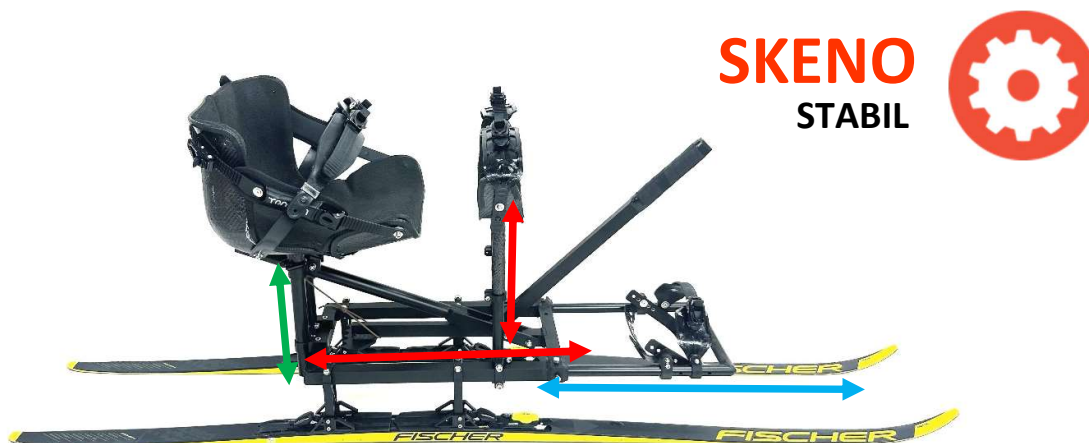
7. Kjelkens komponenter

Komponentliste Skeno STABIL

1	Bunnramme	14	Knebøyleklemme
2	Seterør	15	Knebøyleør
3	Skråstag	16	Knebøylefeste
4	Øvre seterørklemme	17	Fotbøyle
5	Nedre seterørklemme	18	Fotstropp
6	Sete	19	Hælstøtte
7	Lårstøtte	20	Hælstropp
8	Stropp lårstøtte	21	Bindingsfeste
9	Setestropp	22	Bindingsfesteforsterker
10	Seteklemme	23	Brems
11	Knebøyle	24	Parkbrems
12	Knestropp	25	Kne-tannstropp
13	Sete-tannstropp		



8. Monteringsanvisning for Skeno STABIL Sittekjelke



Montering og justering av sittestilling

SKENO STABIL leveres komplett montert med bindingsfester til vinterbruk som bildet over. Er kjelken allerede blitt tilpasset deg, er det bare å klikke på skiene og begynne å pigge (Se montering av ski på neste side). Dersom kjelken ikke er justert til deg, prøv den og gjør nødvendige justeringer - før du skal ut å teste på snø eller grusvei. Det er kjapt gjort og med få verktøy, og gjerne med en venn som skrur mens du sitter i kjelken. **Setehøyden** justeres opp og ned; et lavere sete kan gi bedre balanse og trygghet, mens et høyere sete gir bedre fremdrift. **Knebøylen** bør justeres med setehøyden og for plassering frem/bak bør undersiden av knærne havne rett foran kontaktpunktet til knebøylen. **Fotbøylen** justeres til beinlengden, slik en blir komfortabelt spent mot seteryggen.

NB: Ved vedlikehold, påfør Loctite 243 eller tilsvarende medium hard gjengelåsning for skruer.

Verktøy:

For justering og montering av din kjelke.

Festemiddel:

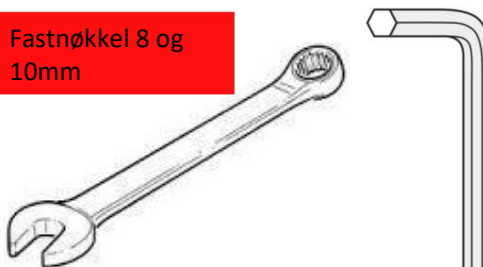
Skrue sekskant M6
Mutter sekskant M6
Bolt sekskant M6

Skrue sekskant M5
Senkeskrue M5

Gjengelåsning:

Loctite 243

Fastnøkkel 8 og 10mm



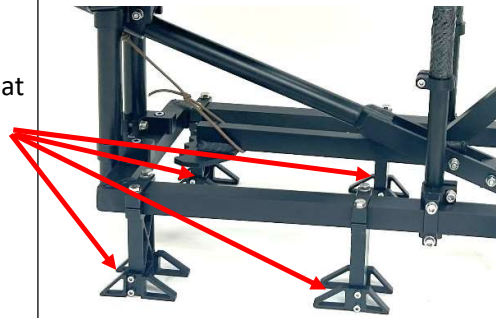
Unbrako 3, 4 og 5mm



Loctite 243

Montering av ski:

1. Dette gjør du hver gang du skal ut på ski, slik at det er enkelt å få kjelken med seg i bilen.
2. Legg ned kjelken på en side slik at bindingsfestene står mot deg.



3. Ta en ski, **åpne bindingene** og legg den an mot bindingsfestene, slik at **metall-pinnene** i bindingsfestene treffer korrekt i bindingen. Først den fremre, og så den bakre.

NB: Den bakre bindingen på skien kan bevege på seg- dersom de ikke passer helt med metallpinnen bak, så trekk bindingen til korrekt posisjon



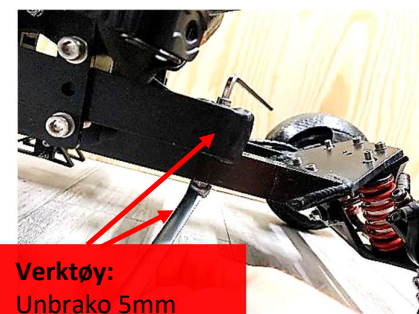
4. **Klem skien godt** mot bindingsfestene og lukk igjen bindingene.
5. Forsøk å dra skiene ut av bindingsfestene for å være sikker på at dem er ordentlig på.



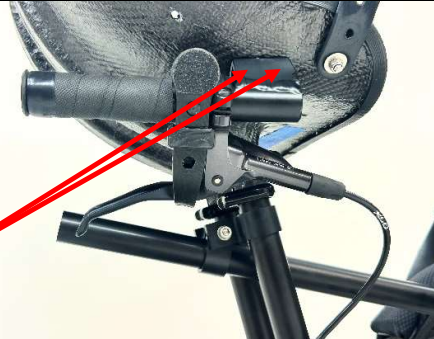
Montering av Hjulsett piggekjelke til barmark:

Advarsel: Demonter bindingsfestene og fothvilerne før ny montering.

1. Orienter kjelken på hjulsettet slik at skivebremsene er på framhjulene.
2. NB: Kjelken har 3 posisjoner på hjulsettet. Bakerste hull er standard.
3. Monter med medfølgende 4 skruer med store skiver og muttere.



Verktøy:
Unbrako 5mm
Fastnøkkel 10mm

<p>4. Bremsendelen til hjulsettet må monteres på setet med to M5 sekskantskruer.</p> <p>5. Skruene sitter på bremsendelen – skru dem ut og tre dem gjennom setet og inn i festet til bremsen.</p> <p>6. Sett mutterne på og bruk fastnøkkel og unbrako til å stramme festet på plass.</p>	 <p>Verktøy: Unbrako 4mm Fastnøkkel 8mm</p>
<p>7. Monter og juster egen fotbøyle til hjulsettet.</p>	

Montering av bindingsfester for snø:

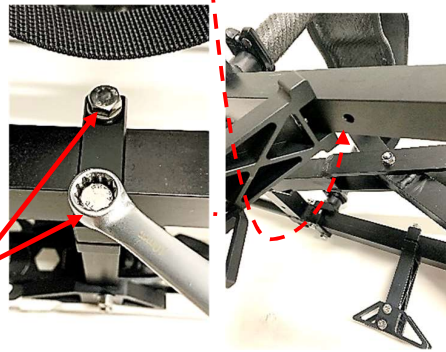
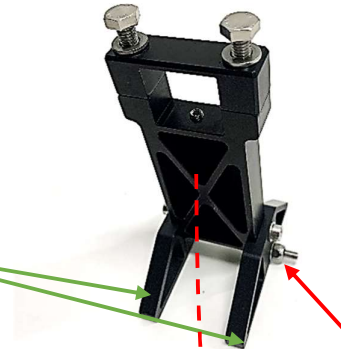
Advarsel: Demonter hjulsettet som i stegene over, før ny montering.

Hvert bindingsfeste har en gitt plassering under kjelken. Plasser gjerne bindingsfestene ut på et jevnt underlag slik de skal stå før montering:

1. De to bakre festene skal justere vinkelen sin mot skiene – derfor er **forsterkerne** montert slik at de kan rotere på festet
2. Den indre X-formen til festene skal peke mot hverandre.
3. Skruen som stikker ut av bindingsfestene skal peke inn under kjelken. (Se **pil**)
4. Bindingsfestene monteres med nøyaktig avstand for å passe i skibindingene, og for riktig vektfordeling på skiene. Rammen har ett monteringshull for hvert feste slik at posisjonen blir korrekt hver gang.

Standard avstand mellom bindingsfestene er 23 cm


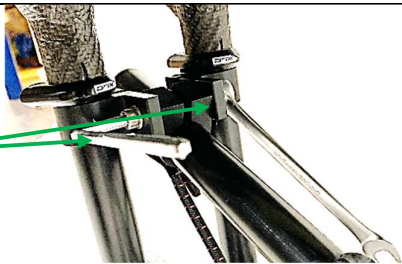

Verktøy:
Fastnøkkel 10mm



5. Monter fotbøyle for snø og juster som i instruksjon på side 3.



1-2-3 Justering av setehøyde:

<p>1. Øvre feste for skråstaget må løsnes før høyden kan justeres. For STABIL sitter skruen på innsiden av seterørene, se bildet.</p>	
<p>2. Løsne øvre feste for skråstaget ved å skru opp skruen m/ mutter til denne kjennes løs. Skru gjerne opp en runde ekstra.</p> <p>Verktøy: Unbrako 5mm Fastnøkkel 10mm</p>	
<p>3. Løsne på <u>de nedre</u> festene til seterørene, se pil. Nå skal setet enkelt kunne heves og senkes til ønsket høyde.</p> <p>4. Tips: Opplever du at det er mye motstand, gå til steg 1 og løsne skruen til skråstaget en runde til.</p> <p>NB: Alltid løsne de nedre festene til seterørene for justering, og <u>ikke</u> de som er oppunder setet.</p>	
<p>5. Sørg for å sikre setet i ønsket posisjon ved å følge <u>alle</u> trinnene tilbake igjen, fra 3-1.</p> <p>Advarsel: Husk å stramme skruen m/ mutter for skråstaget, ellers kan du skade kjelken under bruk. SE STEG 2 OVER.</p>	<p>Verktøy: Unbrako 5mm</p>



1-2-3 Justering av knestøtte og fotbøyle:

1. Løsne begge festene til knebøylen med 4x skruer, til de kjennes løse. Forsøk å skli bøylen forover/bakover. De skal nå skli uten særlig motstand – dersom ikke, løsne skruene en halv runde til og forsøk på nytt.
2. Sett i ønsket posisjon og stram til de 4 skruene.

Verktøy:
Fastnøkkel 10mm



3. Juster høyden på bøylen ved å løsne 2x klemmer. Se **piler**.
4. Hold i kjelkerammen og hev/senk én av bøylen om gangen.
5. Deretter stram til klemmene igjen for å låse posisjonen.
6. Høyden kan også justeres på kjelkerammen, ved å løsne 4x skruer. Se **piler**.

NB: Knebøylen bør være 5 cm bak kneleddet for å sikre god sirkulasjon.

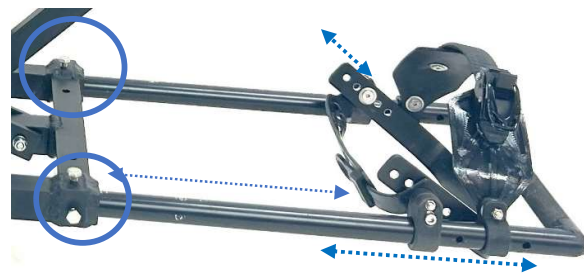


Verktøy:
Unbrako 4mm og 5mm



Justering av fotbøylen:



7. Løsne på 2x skruer på hver side og trekk fotbøylen ut eller inn av rørene den sitter inni.
8. Når du har funnet en god posisjon, husk å stramme til begge skruene igjen.
9. Føttenes posisjon i fotbøylen kan justeres trinnløst med klemmer.
10. Bøylen med hælen kan senkes og heves ved behov med unbrako 3mm
11. Stropp bak ankel har lengdejustering uten verktøy.



Verktøy:
Fastnøkkel 8 og 10mm
Unbrako 3 og 4mm

Demontering av seterør:	
Dersom du må sitte lavere enn ca. 32 cm eller høyere enn 40cm så må seterørene enten kuttes eller byttes. Dette kan gjøres lokalt, men helst i dialog med Skeno personell – Ta kontakt med oss!	

Servicemanual:

NB: Opplever du en ny «lyd» fra kjelken – er dette et varsel – da MÅ skruer sjekkes og videre service under gjennomføres.	
 <p>Kjelken:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skruer: Mellom hver sesong, bør det sjekkes at alle skruer sitter som de skal. Både skruer og fester på kjelkerammen, og til stroppene. <ol style="list-style-type: none"> A. Bruk riktig unbrako og fastnøkkel og sjekk skruer for skruer ved å forsøke å løsne litt. (Skrue mot venstre for å løsne) B. Er det god motstand, la skruen være. C. Er det lite motstand – skru skruen ut, påfør Loctite og skru den til. Bruk gjerne momentnøkkel, eller sammenlign kraften med en fast skruer. 2. Bremsstrikk: Denne holder bremsen oppe fra snøen – skulle den ryke- bestilles ny fra Skeno. 3. Polstringen på kjelken er festet med borrelås og kan tas ut av setet for å bytte om den er utslitt, eller bare for en maskinvask på 40 grader. Ny polstring bestilles hos Skeno. 	<p><i>NB: Ved vedlikehold, påfør Loctite 243 eller tilsvarende medium hard gjengelåsning for skruer.</i></p>  <div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Moment for Skeno kjelker: M6 bolt og sekskant: 8-9 Nm M5 sekskant: 4-5 Nm M4 sekskant: 2.5Nm</p> </div>

Skiene:

4. Skiene bør jevnlig smøres for å vare lengre, og for å sikre god glid på tur.
- D. Gjør en visuell sjekk av skiene – begynner de å bli litt lyse/hvitere i sålen er det på tide å smøre dem.
- E. Se smøreguide fra Swix:
- F. Får skiene skader fra stein i sporet – ta skiene til service for steinsliping på en sportsbutikk
- G. Blir skiene ødelagte, bestilles det nye fra Skeno, da skiene er spesielt tilpasset pigging.

NB: HMS i smøreboden:

- 1 Smøreforkle
- 2 Smøremaske
- 3 Husk å bytte filter på masken hvert år
- 4 Smørehansker
- 5 Ventilasjon og avsug i smøreboden

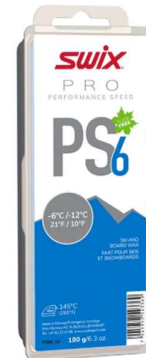
Alternativ 1:

- 1 Rist flasken før bruk
- 2 Spray glideren på en filt kork
- 3 Dra filkorken over sålen for å få et jevnt lag med glider
- 4 La dette tørke i 15 minutter
- 5 Poler med en nylonbørste
- 6 Tørk over med et fiberlene-papir



Alternativ 2:

- 1 Sett smørejernet til anbefalt temperatur
- 2 Varm inn glideren
- 3 La voks og ski avkjøle seg
- 4 Skrap av med plexisikling
- 5 Børst vekk restene med en stålbørste
- 6 Tørk over med fiberlene-papir



Stavene:

- Trinsene kan bli slitt og de kan knekke, og da kan nye kjøpes i butikk mange steder eller bestilles av SKENO. De byttes enkelt og uten verktøy med hurtigkobling.
Merket er: ONEWAY
- Bruker du stavene om sommeren, følger det med egne pigger for pigging på asfalt og grus. Du vil oppleve å «spise opp» piggen etter hvert, og denne byttes kjapt med hurtigkobling.
- Hempen på stavene kan bli slitt, og da bestilles nye fra Skeno – Husk å oppgi størrelsen på hempen som du har i dag/trenger.



Hjulsettet:

- Dekkene: kan ved mye bruk bli slitt og da kan de byttes. De er luftfylte og kan også punktere. Nye slanger og dekk bestilles av Skeno.
Anbefalt lufttrykk 65 psi
- Bremsene: Tar bremsene dårligere, kan det være på tide å bytte bremseklosser. Bremsene er hydrauliske skivebremses som på sykkel – derfor kan et sykkelverksted bistå med dette.
- Bremseslangen: Inspiser denne jevnlig, da den under transport og lagring kan være utsatt for kutt/knekk.
- Skjermene skal beskytte bruker fra å gnisse med føttene mot bakhjulene. Skulle dem bli ødelagt under transport eller



lignende – må nye bestilles før neste tur!	
--	--

Generelt vedlikehold

1. Det anbefales å rengjøre hele kjelken med jevne mellomrom, gjerne med en svamp og litt mildt varmt såpevann (bilsjampo eller lignende fungerer bra). Ved rengjøring av bremseskivene er det viktig at en ikke bruker svamp eller klut som er tilsmusset med fett og skitt. Bruk gjerne en egen svamp/klut til bremseskivene.
2. Kontroller med jevne mellomrom at skruer er stramme. Ta også en sjekk ellers på kjelken at alt ser ok ut og at det ikke kommer noen ulyd fra kjelken.
3. Kontroller lufttrykket i dekkene med jevne mellomrom. For lite luft dekkene sliter ekstra på sideveggene og reduserer levetiden, i tillegg til at for lite luft øker sjansen for gjennomslag og punktering. Trykk på 65 psi er standard for Skeno hjulsett, om ikke annet står på dekket. 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.
4. Det anbefales at leverandør, NAV Hjelpemiddelsentral eller et sykkelverksted kontrollerer kjelken en gang i året, men dette er svært avhengig av bruken. Pigges det mye, kreves oftere vedlikehold, og våte og skitne forhold krever oftere vedlikehold enn relativt tørre forhold. Hugs at en godt vedlikeholdt kjelke fungerer godt lengre og vil gi mer glede.

Tiltenkt bruk

Kjelke med ski og staver er utviklet for bruk på preparerte langrennsløyper, og med hjulsett på asfalt og grusvei, og kun for transport av én person. Den er ikke tiltenkt bruk i ulendt vinterterreng eller dyp snø, eller om sommeren på grovere kjerrevei eller sti, ei heller hopp eller dropp. Kjelken skal ikke modifieres uten å ta kontakt med leverandør først. Det kan føre til potensielt farlige situasjoner og skader. Leverandøren tar ikke ansvar for- og garantien gjelder ikke for- skader som oppstår på grunn av bruk utenom det kjelken er tiltenkt for eller uautorisert modifisering av kjelken.

Det er en forutsetning at brukerne blir godt kjent med sin kjelke i enklere terreng og kortere turer, før en setter ut på lengre turer og i mer kupert terreng.

Viktig informasjon

1. Rengjør aldri kjelke, ski, staver eller hjulsett med høytrykkspyler. Bruk en spylerslange med lavere trykk i stedet.
2. Smør aldri bremseskivene på hjulsettet med fett/smøremiddel, da dette vil redusere bremseeffekten og den kan bortfalle. Er det ulyd når en bremses bør autorisert sykkelmekaniker se på bremsene. 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 kjelken, ta gjerne kontakt med Skeno AS direkte eller din nærmeste NAV Hjelpemiddelsentral for å finne en løsning.

Garanti

1. Kjelken har generelt 2 års garanti. Kjelkens deler i aluminium og karbonfiber har 5 års garanti.
2. Slitedeler omfattes ikke av denne garantien (trinser, ski, bindinger, polstring i sete og knebøyle, bremseklosser, bremsekive, dekk, slange).
3. Garantien forutsetter at kjelken er brukt slik den er tiltenkt, at det er utført regelmessig vedlikehold og at servicen blir utført av autorisert personell (sykkelmekaniker for bremses og hjul til hjulsettet, NAV Hjelpemiddelsentral eller Skeno)

Sikkerhet

1. Bruk gjerne sykkelhjelmer hele året, og alltid om sommeren med hjulsettet!
2. Før hver gang kjelken tas i bruk skal det sjekkes at den er i god driftsmessig stand. Sjekk at skiene sitter godt i kjelken om vinteren, og at bremsene fungerer og det er luft i dekkene for sommerbruk.
3. Sjekk regelmessig at skruer til bindingsfester og monteringsfester til hjulsett, samt festene til seterørene er strammet. Følg instruksjonen for justering av kjelken for korrekt stramming
4. Kjelken er sikker og trygg når den brukes til den tiltenkte bruken. Kjelken er utviklet for bruk på preparert snø, asfalt og grusvei, og kun for transport av én person. Den er ikke tiltenkt bruk i dyp snø eller annen upreparert snø, ei heller på grov kjerrevei eller sti, eller hopp eller dropp.
5. For brukers egen sikkerhet anbefales det å trene på å bremse, for å gjøre piggingen tryggere for bruker og omgivelsene vinter som sommer. Tren på hvilken kraft som må til for å stoppe i ulike hastigheter på ulike avstander. Bruk lys når en pigger i mørket på ski. Kjelken leveres ikke med lys eller refleks. Skal den brukes på veien, MÅ refleks monteres foran og bak, og lys fremme.

Tyveri og forsikring

1. Forsøk å unngå å la kjelken din med ski/staver/hjulsett stå igjen utendørs uten tilsyn og uten å låse fast. Lås det fast, eller be noen rundt deg om å se til det til du er tilbake.
2. Kjelken din er forsikret gjennom NAV Hjelpemiddelsentral (som eier kjelken), bruker skal ikke forsikre kjelken.

Kontaktinfo

info@skeno.no

facebook.com/skenoas
skeno.no



Anders: 99449372, anders@skeno.no

Verkstedsadresse/besøksadresse: Stålfjæra 12, port 5, 0975 Oslo

Postadresse: Skeno AS, Skyttamyerveien 116, 1481 Hagan

Oslo, 29.01.2024

Anders Seim, Skeno AS