SZERESD A BICIKLIDET!

2. számú melléklet

KERÉKPÁR BEÁLLÍTÁSA ÉS SZERELÉSE

Beállítási munkák		
Feladat	**Elérendő cél**	**Módszer és szerszámigény**
A nyereg magasságának beállítása	A pedál alsó állásánál a lábnak enyhén behajlított állapotban kell lennie (az alsó lábszár és a comb által bezárt szög körülbelül 10-20°). Ha a csípőnek folyamatosan a láb után kell mozdulnia, a beállítás túl magasa. *(A gyerekeknél a nagyon alacsony nyeregállás a jellemzőbb, amely egy túra során nagyon fárasztó testtartást eredményez.)*	Az állítás a nyeregcső kilazításának segítségével történik, amely sokszor gyorszáras (tehát kézzel lazítható), máskor 13-as villáskulccsal állítható.
A nyereg vízszintes helyzetének beállítása	A nyeregben ülve és a pedálhajtókarokat vízszintesen tartva az elöl lévő láb térdkalácsának pontosan a középső tengely (pedáltengely) fölött kell lennie.	Rögzítő-csavaros és imbuszkulcsos megoldások is léteznek. A nyereg alatti csavar lazítása után a nyereg – általában fokozatmentesen – előre-hátra mozgatható.
A nyereg szögének beállítása	Ez viszonylag egyszerű, alapvetően vízszintesnek kell lennie. Ha nagy az eltérés, a hát- és a karizmok terhe növekszik.	Rögzítő-csavaros és imbuszkulcsos megoldások is léteznek. A nyereg alatti csavar lazítása után a nyereg – általában fokozatosan – billenthető.
A kormány magasságának beállítása	Az iránymutató szabály értelmében a markolatnak 2,5-5cm-rel lejjebb kell lennie, mint ahol a nyereg van *(minél lejjebb van, annál sportosabb a testhelyzet, lehet akár 10 cm-es is a különbség).*	A kormányszár (stücni) rögzítő csavarját kell kilazítani, és eztán a függőleges mozgatás megkezdhető *(szerencsés esetben, ugyanis szabadban tárolt kerékpárok esetén a kormányszár és az első villa szára összerozsdásodhat)*. Általában 5-ös, 6-os imbuszkulcs kell a feladat végrehajtásához.

Szerelési munkálatok	
Feladat	**Módszer és szerszámigény**
Defekt javítása	1. A defektes kereket vegye le a kerékpárról. (Általában 15-ös villáskulcs segítségével ki kell lazítani a kerékagy anyacsavarjait, bár sokszor itt is gyorszárat találunk) 2. Ha van, távolítsa el a szelepsapkát vagy a szelepet rögzítő csavart. 3. A szeleppel szembeni oldalon gumileszedő segítségével kezdje meg a külső lebontását. 4. Ha az előző művelet sikerült, szedje ki a lyukas belsőt, és a szelep felől haladva helyezze be az újat. *(Érdemes az új belsőbe fújni egy kevés levegőt – könnyebben a helyére illeszkedik.)* 5. Kézzel *(Semmiképpen sem csavarhúzóval!)* feszítse vissza a külsőt a helyére. Ha kell, kérjen segítséget! 6. Helyezze vissza a kereket. 7. Pumpálja fel a tömlőt. *(Jól beállított – hagyományos – fékek esetén a felpumpált kerék nem biztos, hogy átfér a fékpofák között, ezért csak a felszerelés után érdemes pumpálni. Az abroncsot időnként hasznos megütögetni, hogy jobban elhelyezkedhessen a belső.)*
Fékek beállítása (hagyományos, nem tárcsafékek esetén)	Annak, ha a fék hangot ad, vagy a fékhatás rossz, sok oka lehet, itt most néhány egyszerű trükköt írok le, amellyel a fékerő fokozható. *(Mégiscsak ez a legfontosabb.)* Vagy a fékkar beállító csavarját kell kijjebb tekerni, ezáltal feszítettebbé válik a bowden, és nagyobb lesz a fékhatás. Ez kézzel megtehető. Vagy a bowden hosszának rövidítése segítségével oldható meg a probléma. Ez úgy történhet, hogy a bowden rögzítő csavar kilazítása után szorosabbra állítják a féktesteket, és újra meghúzzák a rögzítő csavart. Általában 10-es villáskulcs vagy 5-ös imbuszkulcs kell a művelethez. A fékpofák külön beállítására is van mód, de ez egy kicsivel bonyolultabb művelet. Ezzel itt nem foglalkoznék.

A váltók beállítása	Ha a váltó egyáltalán nem működik, vagy csak néhány fokozatot kezel, érdemes szakemberhez fordulni. Kisebb váltási pontatlanságok, esetleges láncleeséssel járó túlváltások könnyen állíthatók. Mindkét váltó esetében apró állítócsavarok segítségével szabályozható az alsó és felső állása (általában az angol nyelvből vett rövidítéssel, H és L betűvel jelzett csavarok ezek), ha a lánc nem jut el a szélső racsnikhoz, vagy túlmegy azokon, ezeket a csavarokat kell addig tekerni (ki vagy be), amíg megszűnik a probléma. A művelethez csavarhúzó szükséges. A hátsó váltó esetében a feszítőerő beállítása is könnyen elvégezhető. *(Erre akkor van szükség, mikor a kerékpár nem veszi be a kívánt fokozatot, a lánc nem lép fel a megfelelő fogaskerékre, hanem csak zörög.)* Legyen a lánc a legnagyobb első és a legkisebb hátsó fogaskeréken. Tekerje a hajtókart, és közben az állító csavar segítségével (kézzel tekerhető) módosítson a váltó vízszintes helyzetén. A cél az, hogy a vezetőgörgő a legközelebb legyen a legkisebb fogaskerékhez, és váltás során gond nélkül ugorjon feljebb.
Olajozás	Ha a lánc csikorog, a hajtás nehézkessé válik. Egy kis speciális olaj segítségével be kell fújni. (Esetleg a racsnisort is érdemes.)