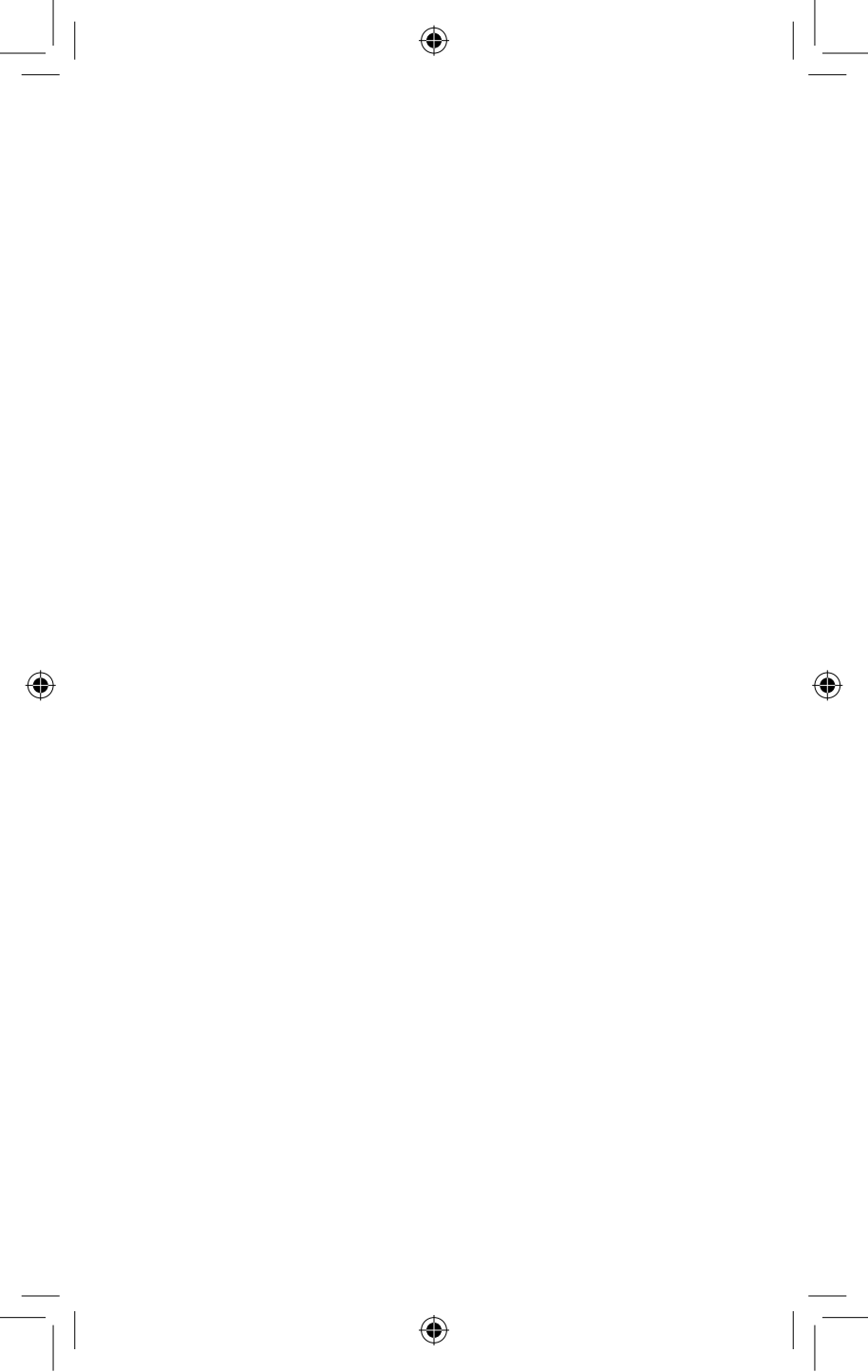


BFH

MANUAL DE UTILIZACIÓN
MANUEL D'UTILISATION
OWNER'S MANUAL
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
GEBRAUCHSANWEISUNG
MANUALE D'USO
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ



E motion



ÍNDICE

Español	2
Française	16
English	30
Portugues	43
Deustch	57
Italiano	71
Ελληνικά	85

**E**

Manual de utilización




INTRODUCCIÓN

Le agradecemos y le damos la enhorabuena por la adquisición de una bicicleta fabricada por BH, producto de calidad fruto de una larga experiencia de más de cien años. Su bicicleta es el resultado de numerosas investigaciones, selección de los mejores componentes y pruebas exigentes tanto en nuestro laboratorio como fuera de él, lo que garantiza una gran fiabilidad en condiciones de uso extremas. Esperamos que disfrute de su bicicleta durante mucho tiempo.

OBJETO DEL MANUAL

El presente manual tiene como objeto facilitarle las operaciones básicas de ajuste y mantenimiento de la bicicleta. Léalo atentamente antes de comenzar a utilizar su bicicleta, y siga las instrucciones que en él se indican para conseguir un funcionamiento óptimo y una larga duración de su bicicleta. Si usted ha adquirido una bicicleta con componentes específicos cuyo funcionamiento y puesta a punto no se incluyen en este manual, siga las instrucciones del fabricante de dichos componentes que se suministran junto con la bicicleta.

Preste especial atención a los textos precedidos de los siguientes símbolos:

	Este símbolo significa que su integridad física o su vida podrían estar en peligro a no ser que siga estrictamente las indicaciones facilitadas o realice las operaciones descritas.
	Este símbolo se refiere a las informaciones que requieren especial atención, tales como ajustes o mantenimientos periódicos.
	Cuando encuentre este símbolo, refiérase a los manuales específicos del fabricante de cada componente con el fin de evitar daños a la bicicleta o al medio ambiente.

RESPONSABILIDAD

Si le surge cualquier duda acerca de las operaciones contenidas en este manual, contacte con su distribuidor habitual BH. El no respeto de estas instrucciones es responsabilidad del propietario de la bicicleta. Le recomendamos que confíe las operaciones de mantenimiento a su distribuidor.

SEGURIDAD

Si va a utilizar la bicicleta en la vía pública, deberá equipar la misma con los dispositivos de señalización luminosa y acústica previstos en la reglamentación de la circulación del país correspondiente.





Con el objeto de preservar la integridad física del ciclista, BH recomienda el uso de casco homologado para ciclistas en cualquier tipo de vía y condición de utilización de la bicicleta.

Sobre la bicicleta hay una etiqueta que incluye la siguiente información:

- > Inscripción: Conforme aux exigences de sécurité
- > Norma de seguridad que cumple la bicicleta:
 - o Bicicletas de paseo: **EN 14764**
 - o Bicicletas para niños: **EN 14765**
 - o Bicicletas de montaña: **EN 14766**
 - o Bicicletas de carreras: **EN 14781**
 - o Bicicletas accionadas eléctricamente: **EN 15194**
- > Inscripción: In compliance with safety requirements

Para conocer el tipo de utilización para el que ha sido concebida su bicicleta, consulte en la pegatina antes descrita la EN marcada. A continuación lea atentamente el párrafo correspondiente a dicha EN:

> **EN 14764: Bicicletas de paseo. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo**

Esta norma europea especifica los requisitos de seguridad y las prestaciones relativas al diseño, el montaje y los ensayos de las bicicletas y de sus subconjuntos previstas para su utilización en las vías públicas y proporciona las líneas directrices relativas a su utilización y mantenimiento.

Se aplica a las bicicletas que tienen una altura máxima de sillín de 635 mm o más y que están concebidas para su utilización en las vías públicas.

No se aplica a las bicicletas de montaña ni a las bicicletas de carreras, de reparto, recostadas, tándem o las concebidas y equipadas para ser utilizadas por especialistas en carreras reglamentadas.

> **EN 14765: Bicicletas para niños. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo**

Esta norma europea especifica los métodos de ensayo y los requisitos de seguridad y las prestaciones relativas al diseño, el montaje y los ensayos de las bicicletas para niños y de sus subconjuntos y proporciona las líneas directrices relativas a su utilización y mantenimiento.

Se aplica a las bicicletas que tienen una altura máxima de sillín comprendida entre 435 mm y 635 mm (peso típico del ciclista: 30 Kg) y que son propulsadas por una fuerza transmitida a la rueda trasera.

No se aplica a las bicicletas especiales previstas para ser utilizadas por especialistas en acrobacias.

> **EN 14766: Bicicletas de montaña. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo**

Esta norma europea especifica los métodos de ensayo y los requisitos de seguridad y de prestaciones a observar durante el diseño, el montaje y los ensayos de las bicicletas destinadas a un uso fuera de



carretera y todo terreno y de sus subconjuntos y precisa las líneas directrices relativas a su utilización y mantenimiento.

Se aplica a las bicicletas en las que el sillín puede ajustarse para permitir una altura máxima de sillín de 635 mm o más.

No se aplica a las bicicletas de carreras ni a las especiales tales como los tándem o las concebidas y equipadas para ser utilizadas por especialistas en aplicaciones exigentes como las carreras reglamentadas y/o de acrobacias.

> **EN 14781: Bicicletas de carreras. Requisitos de seguridad y métodos de ensayo**

Esta norma europea especifica los requisitos de seguridad y las prestaciones a observar durante el diseño, el montaje y los ensayos de las bicicletas de carreras y de sus subconjuntos y precisa las líneas directrices relativas a su utilización y mantenimiento.

Se aplica a las bicicletas de carreras concebidas para una utilización no profesional a velocidades elevadas sobre las vías públicas, y en las que el sillín puede ajustarse para permitir una altura máxima de sillín de 635 mm o más.

No se aplica a las bicicletas de montaña ni a las bicicletas de carreras especializadas como los tandem o las concebidas y equipadas para ser utilizadas en carreras reglamentadas.

> **EN 15194: Ciclos - Ciclos accionados eléctricamente-BPA.**

La presente Norma Europea se aplica a ciclos accionados eléctricamente con una potencia nominal continua máxima de 0,25 kW y con una potencia de salida que se reduce progresivamente, para finalmente interrumpirse, cuando el vehículo alcanza una velocidad de 25 km/h, o antes, si el ciclista deja de pedalear.

La presente Norma Europea especifica los requisitos de seguridad y los métodos de prueba para la evaluación del diseño y del montaje de bicicletas accionadas eléctricamente y de los submontajes de sistemas que empleen baterías con una tensión de hasta 48 V o que lleven integrado un cargador de batería con una entrada de 230 V.

La presente Norma Europea especifica los requisitos y los métodos de prueba para los sistemas de gestión de potencia del motor, circuitos eléctricos incluyendo el sistema de carga para la evaluación del diseño y del montaje de ciclos accionados eléctricamente y de los submontajes para los sistemas con una tensión de hasta 48 V o que lleven integrado un cargador de batería con una entrada de 230 V.



Advertencia: Utilizar incorrectamente su bicicleta, dándole un uso distinto al previsto, puede dar lugar a graves accidentes con consecuencias incluso fatales. En el caso de bicicletas infantiles, asegúrese de que los niños hayan sido correctamente formados sobre la utilización de la bicicleta, especialmente en el uso correcto de los sistemas de frenado.



Advertencia: Salvo en algunos países como el Reino Unido, la maneta de freno situada a la izquierda del manillar actúa sobre el freno

delantero y la maneta de freno situada a la derecha del manillar actúa sobre el freno trasero. Antes de usar por primera vez su bicicleta, compruebe sobre qué freno actúa cada una de las manetas.

⚠ Atención: Como todo componente mecánico, una bicicleta sufre esfuerzos elevados y se desgasta. Los diferentes materiales y componentes pueden reaccionar diferentemente al desgaste o a la fatiga. Si se ha sobrepasado la duración de la vida prevista de un componente, éste puede romperse repentinamente pudiendo provocar heridas al ciclista. Las fisuras, rasguños y decoloraciones de las zonas sometidas a esfuerzos elevados indican que el componente ha sobrepasado su duración de vida y debe reemplazarse.

Tabla de pesos máximos autorizados

TIPO DE BICICLETA	PESO MÁXIMO AUTORIZADO (bicicleta + ciclista + equipaje)	PESO MÁXIMO EQUIPAJE
Bicicletas de paseo	155 kg (341,7 lb)	Consultar indicación en los accesorios portaequipajes
Bicicletas para niños con tamaño de rueda de: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,3 lb) 95 kg (209,4 lb)	
Bicicletas de montaña	155 kg (341 lb)	
Bicicletas de carreras	155 kg (341 lb)	
Bicicletas plegables	145 kg (319,6 lb)	
Bicicletas de pedaleo asistido	165 kg (363,7 lb)	

UTILIZACIÓN

⚠ Antes de la utilización, verifique el buen funcionamiento de los frenos, que los cierres rápidos o las tuercas de las ruedas estén bien apretados, que la presión de los neumáticos sea correcta, que la tija de sillín, el sillín y la potencia están correctamente colocados y apretados y que todas las fijaciones en general están bien apretadas. Para más detalles, remitirse a los capítulos correspondientes.

• Mantenimiento periódico

ⓘ Su bicicleta necesita regularmente un mantenimiento y revisiones mínimas. La periodicidad de éstas dependerá del tipo de bicicleta (ciudad, carretera, BTT) y de la frecuencia y condiciones de uso.

FRECUENCIA	PUNTOS DE CONTROL	TIPOS DE OPERACIÓN NECESARIA		
		Chequear	Limpieza	Lubricación
Antes de cada utilización	Cierre rápido / apretado de las tuercas de las ruedas Frenado delantero y trasero Neumáticos: desgaste y presión Funcionamiento del sistema de iluminación Apretado de potencia y tija de sillín Apretado de la tornillería			

**E**

Manual de utilización

Después de 500 Km.	Apretado del juego de dirección Apretado de los pedales y las bielas Tensión de los radios			
Cada mes	Cadena Cambio Rueda libre			SAE-20 SAE-20 SAE-20
Cada 6 meses	Eje de apoyo del pedal Bujes de rueda Tija de sillín			
	Juego de dirección			Grasa consistente
Todos los años	Cables de freno y cambio	REEMPLAZAR		



NOTA IMPORTANTE: Aconsejamos que sea su distribuidor quien efectúe estas operaciones. Las periodicidades sólo se dan a título indicativo en condiciones normales de utilización. En bicicletas de montaña estas frecuencias se reducirán, debido a su uso intenso.

• Ajuste de la posición sobre la bicicleta

Regulación de la altura del sillín

Esta distancia se calcula midiendo la entropierna con el calzado que vayamos a utilizar sobre la bicicleta. Multiplicar la medida obtenida por el coeficiente 0,885. La medición se realiza desde el centro del guarnecido del sillín hasta el centro del tornillo del eje pedalier. Para variar la altura del sillín, actuaremos sobre el tornillo que cierra la abrazadera que fija la tija al cuadro.



NOTA IMPORTANTE: Para su seguridad, la altura del sillín no debe sobrepasar el punto de referencia marcado en la tija de sillín (marca horizontal correspondiente al ajuste mínimo).



Regulación de la altura del manillar

Para lograr una posición cómoda que evite dolores de cuello y espalda, se aconseja seguir la siguiente tabla de asignación:

Altura del sillín	Diferencia de altura con el manillar
65/68 cm	5/6 cm
69/72 cm	6/7 cm
73/76 cm	7/8 cm
77/79 cm	8/9 cm
80/82 cm	9/10 cm





NOTA IMPORTANTE: Para las potencias tradicionales, en ningún caso debe sobrepasarse la altura indicada por el fabricante.

• Regulación de la suspensión

Definición genérica de SAG: En el caso más sencillo de un muelle helicoidal, indica la relación entre la deformación del muelle producida por una carga dada y la longitud del mismo en vacío (sin carga).

Para el caso que nos ocupa (bicicleta con suspensión), el SAG es la relación entre:

1. El desplazamiento vertical de la caja pedalier debido al peso del ciclista en su posición habitual sobre la bicicleta, con la horquilla, el cuadro y el amortiguador del cuadro regulados en una posición cual quiera
2. El desplazamiento vertical máximo de la caja pedalier que permiten la horquilla, el cuadro y el amortiguador del cuadro.

Como dato orientativo, los valores correctos de SAG deben estar comprendidos entre 15% y 35%.



Para determinar el SAG correcto, consultar las instrucciones específicas de la horquilla con suspensión y del amortiguador para cuadro que acompañan a la bicicleta.

• Pares de apriete en uniones atornilladas



Para todo montaje, es necesario utilizar las llaves apropiadas y aplicar una fuerza de apretado manual sin exceso. Al efectuar una operación de apretado o aflojado, si las roscas se encuentran dañadas, es necesario proceder al reemplazo del tornillo o de la tuerca. El cuadro a continuación indica los pares de apriete a aplicar según la dimensión de la rosca, salvo indicación expresa.

Dimensión Rosca	Par de apriete recomendado (daN·m)
M4x0,7-----	0,3 - 0,4
M5x0,8-----	0,6 - 0,8
M6x1-----	1 - 1,4
M8x1,25-----	2,5 - 3,5
M8x1-----	2,7 - 3,8
M10x1,5-----	4,9 - 6,9
M10x1,25-----	5,2 - 7,3

• Verificación de la distancia de frenado

Antes de cada utilización, verificar que los frenos delanteros y traseros estén en perfecto estado de funcionamiento. Todo cable gastado se debe reemplazar inmediatamente.

Se recomienda actuar de forma equilibrada sobre ambos frenos, para evitar el riesgo de caída sobre todo en calzadas húmedas.

Sobre terreno húmedo, la distancia de frenado aumenta en aproximadamente un 40% respecto al terreno seco.



ADVERTENCIA: La utilización de extensiones aerodinámicas o acoples colocadas sobre el manillar puede tener una influencia negativa sobre el tiempo de respuesta durante el frenado y en los virajes.

• Limpieza

Para una buena conservación de la bicicleta, le recomendamos observe las precauciones elementales siguientes:

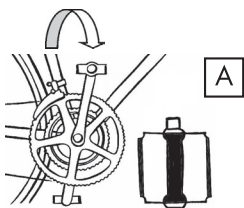
- o Eliminar el polvo y el barro mediante una esponja húmeda, con detergente suave. No utilizar disolventes o detergentes demasiado alcalinos para limpiar la pintura.
- o Las piezas de material plástico sólo se deben limpiar con agua jabonosa.
- o Los neumáticos se pueden limpiar con una esponja o con un cepillo con agua jabonosa.
- o Secar la bicicleta completamente con un paño o gamuza.
- o Lubricar las partes de la transmisión después de cada limpieza.



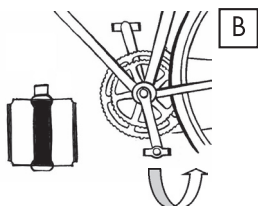
NOTA IMPORTANTE: Evitar utilizar aparatos de limpieza de alta presión. No utilizar en ningún caso chorro de vapor.

AJUSTES BÁSICOS

• Montaje de los pedales

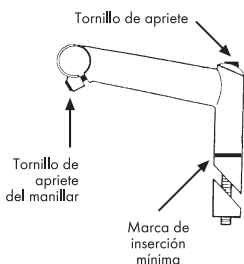


Pedal derecho: El pedal derecho viene marcado en su eje con la letra R. Atornillar el eje en el sentido de las manecillas del reloj (Fig. A).



Pedal izquierdo: El pedal izquierdo viene marcado en su eje con la letra L. Atornillar el eje en el sentido contrario al de las manecillas del reloj (Fig. B).

• Ajuste de la potencia

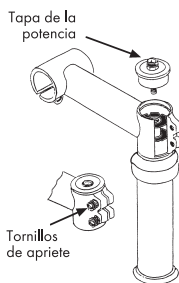


Potencia tradicional: Aflojar el tornillo de apriete de la potencia. Golpear ligeramente para desbloquear el cono. Ajustar a la altura deseada. Volver a apretar el tornillo de apriete de la potencia.



NOTA IMPORTANTE: Verificar que la marca de inserción mínima no sea visible.

Ajuste de la posición del manillar: Aflojar el tornillo de apriete del manillar. Girar el manillar hasta obtener el ángulo deseado. Volver a apretar el tornillo.



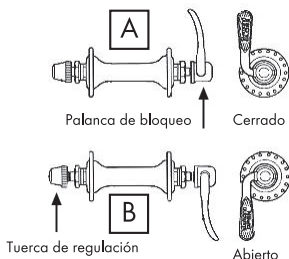
Potencia Ahead: Para conseguir la altura deseada, extraer la tapa y la potencia aflojando los tornillos de apriete y de la tapa. A continuación colocar los anillos por debajo o por encima de la potencia según nuestro deseo. Apretar primeramente la tapa de la potencia hasta conseguir un giro de la dirección adecuado y finalmente apretar los tornillos laterales.



NOTA IMPORTANTE: La distancia entre la parte superior de la potencia o del anillo superior y la parte superior del tubo central de la horquilla debe estar comprendida entre 2mm y 4mm.

• Desmontaje y montaje de las ruedas

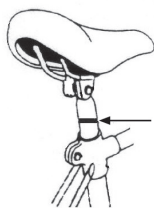
Desmontaje: Liberar las herraduras de freno liberando o aflojando el cable de freno. Tirar de la palanca de bloqueo para llevarla de la posición A hasta la posición B. Aflojar manualmente la tuerca de regulación. Liberar la rueda.



Montaje: Colocar el eje de la rueda en el fondo de las patas de la horquilla (rueda delantera) o del cuadro (rueda trasera), manteniendo la palanca de bloqueo en posición abierta. Apretar ligeramente la tuerca de regulación. Cerrar la palanca hasta la posición A.

NOTA IMPORTANTE: El cierre de la palanca debe requerir una presión manual significativa. En caso contrario, apretar más la tuerca. Si se puede accionar la palanca ejerciendo una presión manual mínima, significa que no está suficientemente apretada. Apretar más la tuerca de regulación.

• Altura del sillín



Marca de inserción mínima

Ajuste de la altura: Insertar la tija del sillín en el tubo del sillín. Una vez alcanzada la altura deseada, volver a apretar el tornillo de apriete.

NOTA IMPORTANTE: La marca de inserción mínima nunca debe estar visible, para asegurar la inserción mínima de la tija de sillín en el tubo.

• Instalación de los estabilizadores

Este dispositivo de seguridad requiere para su correcto funcionamiento un montaje y ajuste adecuado.

MONTAJE: Existen diferentes sistemas de fijación de los estabilizadores. Siempre deben ir acoplados a la parte trasera de la

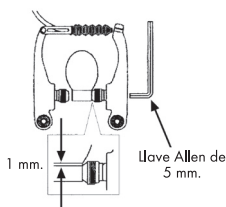
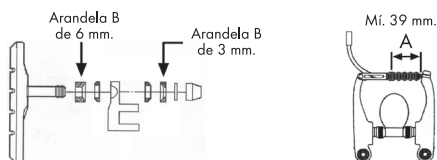
bicicleta (al eje trasero o al cuadro). Consultar el manual específico que acompaña a la bicicleta.

AJUSTE: Con el fin de mejorar la estabilidad de la bicicleta en los virajes, una vez colocados los estabilizadores, regularlos de forma que con la bicicleta en posición vertical exista una distancia de entre 1 cm y 2,5 cm entre la zona inferior de las ruedas de los estabilizadores y el suelo.

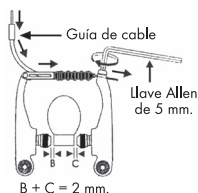
MANTENIMIENTO

• V-brake

Ajuste: Mientras se presionan los V-brake contra la llanta, ajustar la zapata cambiando la arandela B (3mm o 6 mm) de manera que la distancia A se mantenga en 39 mm o más.

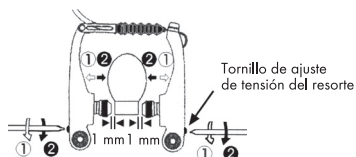


Mientras se presiona la zapata contra la llanta, apretar la tuerca de sujeción de la zapata utilizando una llave Allen de 5 mm. La distancia entre la zapata y el borde superior de la llanta debe ser de 1 mm. Apretar entre 6 y 8 Nm



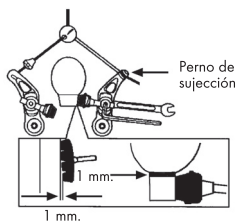
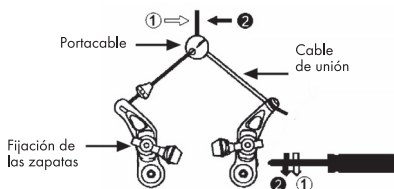
Ajustar tirando del cable de manera que la separación entre las zapatas derecha e izquierda y la llanta sea de 2 mm. Apretar el perno de sujeción del cable utilizando una llave Allen de 5 mm. Apretar entre 6 y 8 Nm.

Finalmente ajustar el equilibrio con los tornillos de ajuste de tensión del resorte, de manera que que la separación entre cada zapata y la llanta sea de 1 mm.

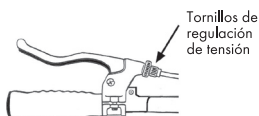


• Cantilever

Ajuste: Desaflojar la fijación de las zapatas. Tensar el cable para alinear el cable de unión con el portacable. Bloquear el cable principal en la parte trasera del portacable. Ajustar el equilibrio con los tornillos de ajuste de tensión del resorte.



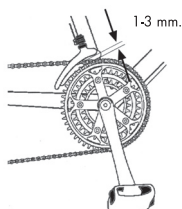
Junta las zapatas a la llanta, y regular la altura hasta que el perno quede perpendicular a ésta. Separar la parte de atrás de las zapatas 1 mm y bloquearlas. Aflojar el perno de sujeción y destensar el cable 2 mm, con el fin de conseguir una separación entre la llanta y la zapata de 1 mm.



Si fuera necesario un último ajuste de equilibrio, actuar sobre los tornillos de regulación de tensión situados en la maneta de freno.

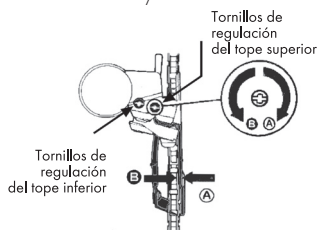
• Regulación del cambio delantero

Comprobar que la parte inferior de la placa externa del desviador esté a una distancia entre 1 y 3 mm de la parte superior de los dientes del plato grande.



Regulación del tope inferior: Con la cadena en el plato pequeño y el piñón grande, actuar sobre el tornillo de regulación del tope inferior hasta conseguir que entre la cadena y la placa interna del desviador quede una distancia de entre 1mm y 3mm.

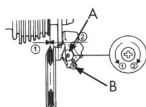
Regulación del tope superior: Con la cadena en el plato grande y el piñón pequeño, actuar sobre el tornillo de regulación del tope superior hasta conseguir que entre la cadena y la placa externa del desviador quede una distancia de entre 1mm y 3mm.



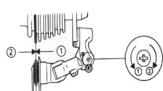
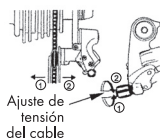
Regulación de la tensión del cable: Con la cadena en el plato mediano, si ésta entra en contacto con la placa interna del desviador, girar el tornillo de regulación de la tensión del cable en el sentido de las manecillas de reloj. Si por el contrario es la placa externa del desviador la que entra en contacto con la cadena, girar dicho tornillo en el sentido contrario.

• Regulación del cambio trasero

Ajuste del límite inferior



Regulación del recorrido del cambio de velocidades: Se realizará con la ayuda de los tornillos A y B. Girar los dos tornillos de manera que la cadena no salga de su recorrido. El rodillo de cambio queda alineado con el piñón más pequeño y con el más grande.

Ajuste del límite superior**Ajuste del cambio**

Ajuste del cambio de velocidades: Colocar el mando de cambio de velocidades en la segunda indicación. Girar el tornillo de regulación de la tensión del cable hasta conseguir una regulación perfecta sobre el segundo piñón.

• Cambios de marcha

Combinaciones aconsejables
Transmisión de 24 velocidades)



Para obtener el mejor resultado, evitando el deterioro del mecanismo, se recomienda no apoyarse fuertemente sobre los pedales en el momento en que se acciona el cambio. Evitar por tanto cambiar de velocidad en pleno esfuerzo y en plena subida.

Evitar las combinaciones extremas: plato pequeño con los dos piñones más pequeños, plato grande con los dos piñones más grandes, plato central con los dos piñones extremos. Estas combinaciones provocan una deformación lateral de la cadena que puede perjudicar el buen funcionamiento de los cambios de velocidades y el desgaste prematuro de los elementos de la transmisión.

Para obtener un mejor rendimiento del cambio de marchas, seguir las siguientes recomendaciones:

- En subidas: usar preferentemente las combinaciones indicadas en la figura 1.
- En las subidas con poca pendiente o en llano: usar preferentemente las combinaciones indicadas en la figura 2.
- En las bajadas: usar preferentemente las combinaciones indicadas en la figura 3.

• Presión de inflado

i La presión debe ser la indicada en el exterior del neumático. Estas indicaciones se expresan en PSI o en bares, con una presión máxima. Hay que tener en cuenta que 14 psi equivalen a 1 bar, y 1 bar = 1 kg/cm². Una presión demasiado baja aumenta los riesgos de pinchazo por "pellizco" y provoca el deterioro de la llanta. Una presión demasiado alta puede reducir la adherencia de la bicicleta.

Los neumáticos se deben reemplazar cuando alcancen su límite de desgaste. Una buena superficie de rodamiento es esencial para asegurarse una buena conducción y un buen frenado.

● **Reposición de piezas**


Para mantener su bicicleta en las mejores condiciones de uso y seguridad posible, es muy importante usar como reposición piezas originales.

● **Reposición de piezas de desgaste**


Las piezas de desgaste más comunes son las cubiertas, las cámaras, las pastillas, discos y zapatas de freno y las llantas cuando estas forman parte del conjunto de frenado, las bombillas de alumbrado y posicionamiento, las pilas y las baterías.

 **Cubiertas:** Reemplazar por un tipo de cubierta equivalente. Observar el marcado en la parte exterior de la cubierta (Norma E.T.R.T.O.).


Tener en cuenta que el uso de una cubierta con un diámetro exterior mayor al de la cubierta inicialmente montada en la bicicleta puede provocar el contacto de la punta del pie con la rueda delantera o con el guardabarros delantero cuando giramos la dirección. Esto puede ser causa de la pérdida de control de la bicicleta y accidentes con graves consecuencias. Lo mismo puede ocurrir al cambiar las bielas por otras de longitud superior.

 **Tubulares:** Para el perfecto acoplamiento entre el tubular y la llanta se requiere una determinada presión mínima de inflado. Consultar los valores recomendados en los manuales del fabricante de las llantas y tubulares. Prestar atención a los métodos de montaje recomendados por el fabricante.

Cámaras: Reemplazar por un tipo de cámara equivalente y compatible con la cubierta. Observar el marcado en la parte exterior de la cámara (Norma E.T.R.T.O.).

 **Zapatas de freno:** Revisar periódicamente las ranuras testigo de desgaste de las zapatas. Cuando éstas no sean visibles, reemplazar por una zapata de tipo y dimensiones similares.

 **Pastillas y discos de freno:** Consultar los manuales específicos del fabricante que se suministran junto con la bicicleta.

 **Llantas:** Si las llantas forman parte del sistema de frenado de la bicicleta (las zapatas actúan sobre las llantas), estas pueden llegar a desgastarse en exceso. Revisar periódicamente los testigos de desgaste de las llantas, reemplazando éstas por otras del mismo tipo y dimensiones cuando sea necesario.

Bombillas de alumbrado y posicionamiento: Reemplazar por un tipo de bombilla equivalente. Observar el marcado en la zona metálica de la misma.

Pilas y baterías: Reemplazar por un tipo equivalente. Observar el marcado en la parte exterior de las mismas.



INTRODUCTION

Nous vous remercions et vous félicitons de l'acquisition de ce vélo fabriqué par BH, produit de qualité fruit d'une longue expérience accumulée depuis plus de cent ans. Votre vélo est l'aboutissement de nombreuses recherches, du choix des meilleurs composants et de tests rigoureux effectués tant à notre laboratoire qu'à l'extérieur, ce qui en garantit la fiabilité élevée dans des conditions d'utilisation extrêmes. Nous espérons que vous profiterez de votre vélo pendant très longtemps.

OBJET DE CETTE NOTICE

La présente notice a pour objet de vous aider à réaliser facilement les réglages et l'entretien courants de votre vélo. Lisez-la attentivement avant de commencer à utiliser votre vélo et suivez les instructions qui y sont contenues pour un fonctionnement optimal et une longue durée de vie de votre vélo. Si vous avez acquis un vélo équipé de composants spécifiques dont le fonctionnement et la mise au point ne sont pas traités dans cette notice, suivez les instructions du fabricant de ces composants qui sont fournies avec le vélo.

Veuillez prêter tout particulièrement attention aux avertissements précédés des pictogrammes suivants :

	Ce pictogramme indique l'existence de risques sérieux d'atteinte à votre intégrité physique ou à votre vie si vous ne respectez pas strictement les indications données ou si vous ne réalisez pas les opérations décrites.
	Ce pictogramme identifie des informations particulièrement importantes, concernant le réglage ou l'entretien de votre vélo.
	Lorsque vous rencontrez ce pictogramme, veuillez vous reporter aux notices spécifiques du fabricant de chaque composant pour éviter tout dommage à votre bicyclette ou à l'environnement.

RESPONSABILITE

En cas de doute concernant les opérations décrites dans cette notice, contactez votre distributeur habituel BH. Le non-respect de ces instructions est de la seule responsabilité du propriétaire du vélo. Nous vous recommandons de confier les opérations d'entretien à votre distributeur.

SÉCURITÉ

Pour une utilisation sur les voies publiques, votre vélo doit être équipé des dispositifs de signalisation lumineuse et sonore prévus dans la réglementation routière du pays concerné.

Pour préserver votre intégrité physique, BH vous recommande vivement le port d'un casque homologué pour cyclistes sur toutes les voies et quelles que soient les conditions d'utilisation du vélo.





La bicyclette porte une étiquette contenant les informations suivantes :

- > Inscription : Conforme aux exigences de sécurité.
- > Norme de sécurité à laquelle la bicyclette est conforme :
 - o Bicyclettes de ville et tout chemin: **EN 14764**
 - o Bicyclettes pour jeunes enfants: **EN 14765**
 - o Bicyclettes tout terrain: **EN 14766**
 - o Bicyclettes de course: **EN 14781**
 - o Bicyclettes à assistance électrique: **EN 15194**
- > Inscription: Conforme aux exigences de sécurité.

Pour connaître le type d'utilisation pour lequel votre vélo a été conçu, regardez le numéro de norme EN indiqué sur la susdite étiquette. Veuillez ensuite lire attentivement la description ci-après correspondante à la norme EN concernée :

> **EN 14764: Bicyclettes de ville et tout chemin. Exigences de sécurité et méthodes d'essai.**

Cette norme européenne fixe les exigences de sécurité et de performance concernant la conception, l'assemblage et les essais des bicyclettes, et de leurs sous-ensembles, destinées à l'utilisation sur les voies publiques, et précise les lignes directrices relatives à leur utilisation et leur entretien.

Elle est applicable aux bicyclettes qui ont une hauteur maximale de selle de 635 mm ou plus et qui sont conçues pour être utilisées sur les voies publiques.

Elle n'est pas applicable aux bicyclettes tout terrain, ni aux bicyclettes de course, aux vélos de livraison, vélos couchés, tandems, ni aux bicyclettes conçues et équipées pour être utilisées par des spécialistes dans des compétitions réglementées.

> **EN 14765: Bicyclettes pour jeunes enfants. Exigences de sécurité et méthodes d'essai.**

Cette norme européenne fixe les méthodes d'essai et les exigences de sécurité et de performance concernant la conception, l'assemblage et les essais des bicyclettes pour jeunes enfants et leurs sous-ensembles, et précise les lignes directrices relatives à leur utilisation et leur entretien.

Elle est applicable aux bicyclettes qui ont une hauteur maximale de selle comprise entre 435 mm et 635 mm (poids typique du cycliste: 30 Kg) et qui sont propulsées par une force transmise à la roue arrière.

Elle n'est pas applicable aux bicyclettes spéciales prévues pour être utilisées par des spécialistes en figures acrobatiques.

> **EN 14766: Bicyclettes tout terrain. Exigences de sécurité et méthodes d'essai.**

Cette norme européenne fixe les méthodes d'essai et les exigences de sécurité et de performance à observer lors de la conception, de l'assemblage et des essais des bicyclettes destinées à une utilisation hors route et tout terrain, et de leurs sous-ensembles, et précise les lignes directrices relatives à leur utilisation et leur entretien.

Elle est applicable aux bicyclettes dont la selle peut être réglée pour offrir une hauteur maximale de selle supérieure ou égale à 635 mm.

Elle n'est pas applicable aux bicyclettes de course ni aux bicyclettes





spéciales telles que les tandems ou les bicyclettes conçues et équipées pour être utilisées par des spécialistes dans des applications exigeantes comme les compétitions réglementées et/ou les figures acrobatiques.

> **EN 14781: Bicyclettes de course. Exigences de sécurité et méthodes d'essai.**

Cette norme européenne fixe les exigences de sécurité et de performance à observer lors de la conception, de l'assemblage et des essais des bicyclettes de course et de leurs sous-ensembles, et précise les lignes directrices relatives à leur utilisation et leur entretien.

Elle est applicable aux bicyclettes de course conçues pour une utilisation non professionnelle à vitesse élevée sur les voies publiques, et sur lesquelles la selle peut être réglée pour offrir une hauteur maximale de selle supérieure ou égale à 635 mm.

Elle n'est pas applicable aux bicyclettes tout terrain ni aux bicyclettes de course spécialisées telles que les tandems ou les bicyclettes conçues et équipées pour être utilisées dans des compétitions réglementées.

> **EN 15194 : Cycles - Cycles à assistance électrique - Bicyclettes VAE.**

La présente Norme Européenne s'applique aux cycles à assistance électrique d'une puissance nominale continue maximale de 0,25 kW, dont l'alimentation diminue progressivement pour finalement s'interrompre dès lors que le véhicule atteint une vitesse de 25 km/h, ou plus tôt, si le cycliste cesse de pédaler.

La présente Norme Européenne établit des conditions de sécurité et des méthodes d'essai relatives à l'évaluation de la conception et de l'assemblage des vélos à assistance électrique et des sous-ensembles destinés à des systèmes utilisant une tension de batterie supérieure à 48 Volts en courant continu ou intégrant un chargeur de batterie avec une entrée de 230 V.

La présente Norme Européenne établit des conditions de sécurité et des méthodes d'essai relatives aux systèmes de gestion liés à la puissance du moteur, aux circuits électriques comprenant le système de chargement pour l'évaluation de la conception et de l'assemblage des cycles à assistance électrique et des sous-ensembles destinés à des systèmes présentant une tension égale et supérieure à 48 Volts en courant continu ou intégrant un chargeur de batterie avec une entrée de 230 V.



Avertissement: Une utilisation incorrecte de votre bicyclette, non conforme au type d'utilisation pour lequel elle a été conçue, peut être la cause d'accidents graves, et même mortels. Dans le cas des bicyclettes pour jeunes enfants, assurez-vous que les enfants ont été correctement formés à l'utilisation de la bicyclette, particulièrement en ce qui concerne l'utilisation sûre des systèmes de freinage.



Avertissement: Excepté dans quelques pays comme le Royaume-Uni, la poignée de frein située à gauche du guidon agit sur le frein avant et



la poignée de frein située à droite du guidon agit sur le frein arrière. Avant la première utilisation de votre vélo, vérifiez sur quel frein agit chacune des poignées.

i Attention: Comme tout composant mécanique, une bicyclette est soumise à des sollicitations importantes et elle s'use. Les différents matériaux et composants peuvent réagir différemment à l'usure ou à la fatigue. Un composant dont la durée de vie prévue est dépassée est susceptible de casser brusquement, ce qui peut occasionner des blessures au cycliste. Les fissures, les éraflures et les décolorations des zones soumises à des sollicitations importantes indiquent que le composant a dépassé sa durée de vie et qu'il doit être remplacé.

Tableau des poids maximaux autorisés

TYPE DE VÉLO	POIDS MAXIMUM AUTORISÉ (Vélo + cycliste + bagages)	POIDS MAXIMAL DES BAGAGES
Vélos de ville	155 kg (341,7 lb)	Consultez les indications figurant sur les accessoires du porte-bagages
Vélos pour enfants avec dimension de roue de: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,3 lb) 95 kg (209,4 lb)	
Vélos de VTT	155 kg (341 lb)	
Vélos de course	155 kg (341 lb)	
Vélos pliants	145 kg (319,6 lb)	
Vélos à pédalage assisté	165 kg (363,7 lb)	

UTILISATION

4 Avant la première utilisation, vérifiez que les freins fonctionnent bien, que les blocages rapides ou les écrous des roues sont bien serrés, que les pneus sont gonflés à la pression correcte, que la tige de selle, la selle et la potence sont correctement en place et serrées et que toutes les fixations en général sont bien serrées. Pour plus de détails, se reporter aux chapitres correspondants.

• Entretien périodique

i Votre vélo demande régulièrement un entretien et des révisions minimum. Leur périodicité dépendra du type de vélo (ville, route, VTT) ainsi que de la fréquence et des conditions d'utilisation.

FRÉQUENCE	POINTS DE CONTRÔLE	TYPE D'OPÉRATION NÉCESSAIRE		
		Vérification	Nettoyage	Lubrification
Avant chaque utilisation	Blocage rapide / serrage des écrous des roues Freinage avant et arrière Pneus : usure et pression Fonctionnement de l'éclairage Serrage de la potence et de la tige de selle Serrage de la visserie			



Après les premiers 500 Km	Serrage du jeu de direction Serrage des pédales et des bielles Tension des rayons			
Tous les mois	Chaîne Dérailleur Roue libre			SAE-20 SAE-20 SAE-20
Tous les 6 mois	Axe d'appui de la pédale Moyeux Tige de selle			
	Jeu de direction			Graisse consistante
Tous les ans	Câbles de frein et dérailleur	A REMPLACER		



REMARQUE IMPORTANTE: Nous vous conseillons de faire faire ces opérations par votre distributeur. Ces fréquences ne sont données qu'à titre indicatif pour des conditions normales d'utilisation. Elles devront être réduites pour les VTT qui sont soumis à une usure plus intensive.

• Réglage de la position sur le vélo

Réglage de la hauteur de la selle

La hauteur de selle se calcule en mesurant la hauteur de son entrejambe avec les chaussures qui vont être utilisées pour faire du vélo, puis en multipliant la distance obtenue par le coefficient 0,885. La mesure se fait du milieu du rembourrage de la selle au milieu de la vis de l'axe pédalier. Pour changer la hauteur de la selle, agir sur la vis fermant le collier de fixation de la tige au cadre.



REMARQUE IMPORTANTE: Pour votre sécurité, la hauteur de la selle ne doit pas dépasser le repère marqué sur la tige de selle (trait horizontal correspondant au réglage minimum).



Réglage de la hauteur du guidon

Pour avoir une position confortable et éviter les maux de cou et de dos, il est conseillé de suivre les indications du tableau ci-après :

Hauteur de la selle	Différence de hauteur avec le guidon
65/68 cm	5/6 cm
69/72 cm	6/7 cm
73/76 cm	7/8 cm
77/79 cm	8/9 cm
80/82 cm	9/10 cm





REMARQUE IMPORTANTE: Pour les potences traditionnelles, il ne faut en aucun cas dépasser la hauteur indiquée par le fabricant.

• Réglage de la suspension (SAG)

Définition générique du SAG : Dans le cas le plus simple d'un ressort hélicoïdal, le SAG indique le rapport entre la déformation du ressort produite par une charge donnée et sa longueur à vide (sans charge).

Dans le cas qui nous occupe (bicyclette à suspension), le SAG est le rapport entre:

1. le déplacement vertical du boîtier de pédalier dû au poids du cycliste lorsqu'il est assis sur la selle, la fourche, le cadre et l'amortisseur du cadre étant réglés dans n'importe quelle position,
2. et le déplacement vertical maximum du boîtier de pédalier, permis par la fourche, le cadre et l'amortisseur du cadre.

A titre indicatif, un SAG correct est compris entre 15 % et 35 %.



Pour déterminer le SAG correct, se reporter aux notices spécifiques concernant la fourche à suspension et l'amortisseur pour cadre, qui accompagnent la bicyclette.

• Couples de serrage pour les assemblages vissés



Pour tout montage, il faut utiliser les clés appropriées et appliquer une force de serrage manuelle sans excès. Si les filetages sont abîmés au serrage ou au desserrage, il faut remplacer la vis ou l'écrou concerné. Le tableau ci-après indique les couples de serrage à appliquer suivant la dimension du filetage, sauf indication expresse.

Dimension Filetage	Couple de serrage recommandé (daN-m)
M4x0,7-----	0,3 - 0,4
M5x0,8-----	0,6 - 0,8
M6x1-----	1 - 1,4
M8x1,25-----	2,5 - 3,5
M8x1-----	2,7 - 3,8
M10x1,5-----	4,9 - 6,9
M10x1,25-----	5,2 - 7,3

• Vérification de la distance de freinage

Avant chaque utilisation, vérifier que les freins avant et arrière sont en parfait état de marche. Tout câble usé doit être immédiatement remplacé.



Il est conseillé d'agir de manière équilibrée sur les deux freins, afin d'éviter tout risque de chute notamment sur les chaussés humides.

Sur les terrains humides, la distance de freinage augmente d'environ 40 % par rapport aux terrains secs.



AVERTISSEMENT: L'utilisation d'extensions aérodynamiques ou d'éléments de fixation montés sur le guidon peut influencer négativement sur le temps de réponse au freinage et dans les virages.

• Nettoyage

Pour une bonne conservation de votre vélo, nous vous conseillons d'observer les précautions élémentaires suivantes :

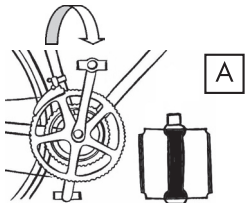
- o Enlever la poussière et la boue à l'aide d'une éponge humide et d'un détergent doux. Ne pas utiliser de solvants ou de détergents trop alcalins pour nettoyer la peinture.
- o Les pièces en matière plastique ne doivent être nettoyées qu'à l'eau savonneuse.
- o Les pneus peuvent être nettoyés à l'eau savonneuse à l'aide d'une éponge ou d'une brosse.
- o Sécher complètement votre vélo avec un torchon ou une chamoisine.
- o Lubrifier les parties de la transmission après chaque nettoyage.



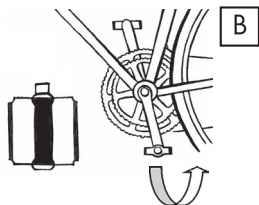
REMARQUE IMPORTANTE: Eviter d'utiliser les nettoyeurs haute pression. Ne pas laver votre vélo au jet de vapeur.

RÉGLAGES COURANTS

• Montage des pédales



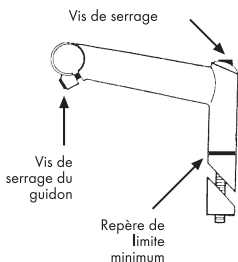
Pédale de droite: La pédale de droite est marquée sur son axe de la lettre R. Visser l'axe dans le sens des aiguilles d'une montre (Fig. A).



Pédale de gauche: La pédale de gauche est marquée sur son axe de la lettre L. Visser l'axe dans le sens contraire des aiguilles d'une montre (Fig. B).



• Réglage de la potence



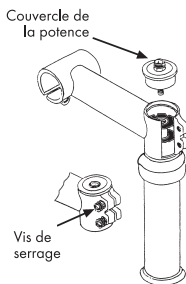
Potence traditionnelle: Desserrer la vis de serrage de la potence. Taper légèrement pour débloquer le cône. Régler à la hauteur voulue. Resserrer la vis de serrage de la potence.



REMARQUE IMPORTANTE:

S'assurer que le repère indiquant la limite minimum d'engagement de la potence n'est pas visible.

Réglage de la position du guidon: Desserrer la vis de serrage du guidon. Tourner le guidon jusqu'à ce qu'il soit à l'angle désiré. Resserrer la vis.



Potence Ahead: Pour son ajustement à la hauteur désirée, enlever le capot et la potence en desserrant les vis de serrage et du capot. Insérer ensuite les bagues voulues en dessous ou au-dessus de la potence pour obtenir la hauteur souhaitée. Commencer par resserrer le capot de la potence en vérifiant d'avoir un jeu de direction correct, puis resserrer les vis latérales.

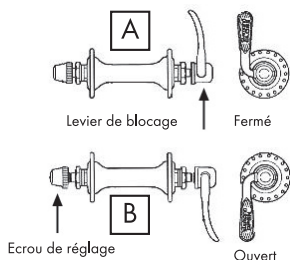


REMARQUE IMPORTANTE:

La distance entre la partie supérieure de la potence ou de la bague du haut et la partie supérieure du tube central de la fourche doit être comprise entre 2 mm et 4 mm.

• Démontage et montage des roues

Démontage: Oter les étriers de frein en enlevant ou desserrant le câble de frein. Tirer le levier de blocage pour l'amener de la position A à la position B. Desserrer à la main l'écrou de réglage. Enlever la roue.

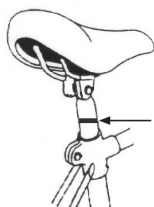


Montage: Mettre l'axe de la roue au fond des pattes de la fourche (roue avant) ou du cadre (roue arrière), en maintenant le levier de blocage en position ouverte. Serrer légèrement l'écrou de réglage. Fermer le levier jusqu'à la position A.



REMARQUE IMPORTANTE: La fermeture du levier doit demander une certaine pression manuelle. Dans le cas contraire, serrer un peu plus l'écrou. Si l'actionnement du levier ne demande qu'une pression manuelle minimale, c'est que l'écrou n'est pas assez serré. Serrer un peu plus l'écrou de réglage.

• Hauteur de la selle



Repere de limite minimum

Réglage de la hauteur: Engager la tige de selle dans le tube de la selle jusqu'à la hauteur voulue puis resserrer la vis de serrage.

REMARQUE IMPORTANTE:

Le repère de limite minimum ne doit pas être visible pour assurer un engagement minimum de la tige de selle dans le tube.

• Montage des stabilisateurs

Un montage et un réglage corrects sont essentiels pour le bon fonctionnement de ce dispositif de sécurité.



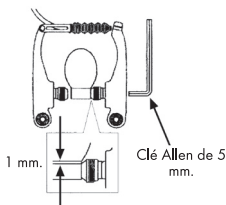
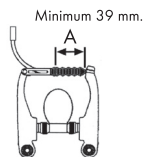
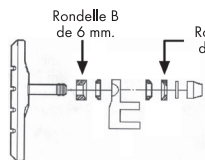
MONTAGE: Il existe différents types de systèmes de fixation des stabilisateurs. Ils doivent toujours être fixés à la partie arrière de la bicyclette (à l'axe arrière ou au cadre). Se reporter à la notice spécifique accompagnant la bicyclette.

RÉGLAGE: Afin d'améliorer la stabilité de la bicyclette dans les virages, une fois que les stabilisateurs sont montés, les régler de façon à ce que la distance entre la partie inférieure des roues stabilisatrices et le sol soit comprise entre 1 cm et 2,5 cm lorsque la bicyclette est dans une position verticale.

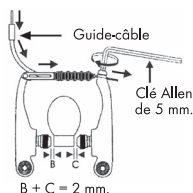
ENTRETIEN

• V-brake

Réglage: En appliquant les étriers V-brake sur la jante, régler le patin en changeant la rondelle B (3 mm ou 6 mm) de manière à ce que la distance A soit toujours de 39 mm ou plus.

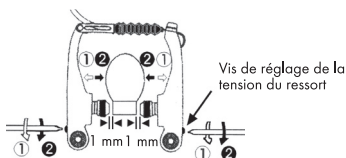


En appliquant le patin sur la jante, serrer l'écrou de fixation du patin en utilisant une clé Allen de 5 mm. La distance entre le patin et le bord supérieur de la jante doit être de 1 mm. Serrer entre 6 et 8 Nm.



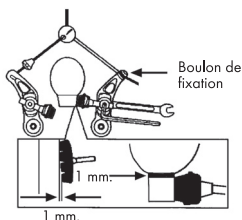
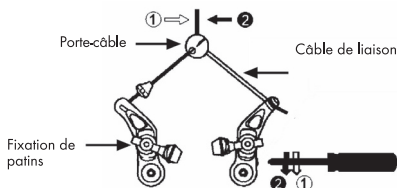
Régler en tirant le câble de manière à ce que la séparation entre les patins droit et gauche et la jante soit de 2 mm. Serrer le boulon de fixation du câble en utilisant une clé Allen de 5 mm. Serrer entre 6 et 8 Nm.

Pour finir, procéder à l'équilibrage à l'aide des vis de réglage de la tension du ressort, de manière à ce que la séparation entre chaque patin et la jante soit de 1 mm.

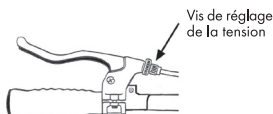


• Cantilever

Réglage: Desserrer la fixation des patins. Tendre le câble pour aligner le câble de liaison avec le porte-câble. Bloquer le câble principal à la partie arrière du porte-câble. Procéder à l'équilibrage à l'aide des vis de réglage de la tension du ressort.



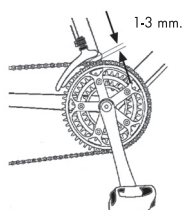
Appliquer les patins sur la jante et régler la hauteur jusqu'à ce que le boulon soit perpendiculaire à celle-ci. Séparer la partie arrière des patins de 1 mm et les bloquer. Desserrer le boulon de fixation et détendre le câble de 2 mm afin d'obtenir une séparation entre la jante et le patin de 1 mm.



Si un ultime réglage de l'équilibrage est nécessaire, agir sur les vis de réglage de tension situés sur la manette de frein.

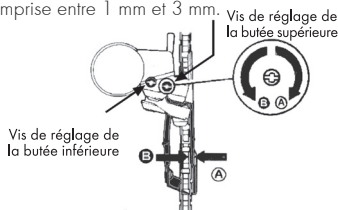
• Réglage du dérailleur avant

Vérifier que la partie inférieure de la plaquette extérieure du dérailleur soit à une distance d'entre 1 et 3 mm de la partie supérieure des dents du grand plateau.



Réglage de la butée inférieure: La chaîne étant placée sur le petit plateau et sur le grand pignon, agir sur la vis de réglage de la butée inférieure, de façon à ce que la distance entre la chaîne et la plaque intérieure du dérailleur soit comprise entre 1 mm et 3 mm.

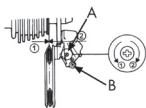
Réglage de la butée supérieure : La chaîne étant placée sur le grand plateau et sur le petit pignon, agir sur la vis de réglage de la butée supérieure, de façon à ce que la distance entre la chaîne et la plaque externe du dérailleur soit comprise entre 1 mm et 3 mm.



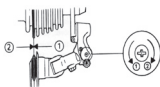
Réglage de la tension du câble: La chaîne étant placée sur le moyen plateau, si elle entre en contact avec la plaque intérieure du dérailleur, tourner la vis de réglage de tension du câble dans le sens des aiguilles d'une montre. Si au contraire, c'est avec la plaque externe du dérailleur que la chaîne entre en contact, tourner cette même vis dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

• Réglage du dérailleur arrière

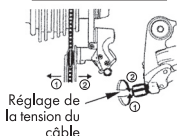
Réglage de la limite inférieure



Réglage de la limite supérieure



Réglage de la course du changement de vitesse: Il est à effectuer à l'aide des vis A et B. Tourner les deux vis de manière à ce que la chaîne ne sorte pas de sa course. Le galet de changement doit être aligné avec le plus petit pignon et avec le plus grand.

Réglage du dérailleur

Réglage du changement de vitesse: Mettre la commande du changement de vitesse sur le deuxième repère. Tourner la vis de réglage de la tension du câble pour obtenir un réglage parfait sur le deuxième pignon.

• Changements de vitesse



Pour obtenir les meilleures performances et éviter la détérioration du mécanisme, il est conseillé de ne pas s'appuyer trop fort sur les pédales au moment du changement. Il faut donc éviter de changer de vitesse en pleine force de pédalage et en pleine montée.

Éviter les combinaisons extrêmes: le petit plateau et les deux plus petits pignons, le grand plateau et les deux plus grands pignons, le plateau du milieu et les deux pignons extrêmes. Ces combinaisons provoquent une déformation latérale de la chaîne risquant de nuire au bon fonctionnement des changements de vitesse et l'usure prématurée des éléments de la transmission.

Pour obtenir un meilleur rendement du dérailleur, suivez les recommandations suivantes :

- En montée : utilisez de préférence les combinaisons de vitesse indiquées sur la figure 1.
- Dans les montées en pente douce ou sur du plat : utilisez de préférence les combinaisons de vitesse indiquées sur la figure 2.
- Dans les descentes : utilisez de préférence les combinaisons de vitesse indiquées sur la figure 3.

• Pression de gonflage



La pression doit être celle indiquée sur la partie extérieure du pneu. Ces indications sont données en PSI ou en bars, avec une pression maximum. Nous vous rappelons que 14 psi = 1 bar et 1 bar = 1 kg/cm². Une pression trop basse augmente les risques de crevaison par pincage et entraîne la détérioration de la jante. Une pression trop élevée peut réduire l'adhérence du vélo.

Les pneus doivent être changés dès qu'ils ont atteint leur limite d'usure. Une bonne bande de roulement est essentielle pour s'assurer une bonne conduite et un bon freinage.

● Remplacement des pièces

Pour conserver votre vélo dans les meilleures conditions d'utilisation et de sécurité possibles, il est très important de veiller à remplacer les pièces usagées ou défectueuses par des pièces d'origine.

● Remplacement des pièces d'usure

Les pièces d'usure les plus courantes sont les pneus, les chambres à air, les plaquettes, disques et patins de frein, et les jantes si elles font partie de l'ensemble de freinage, les ampoules d'éclairage et les feux de position, les piles et les batteries.



Pneus: Les remplacer par un type de pneu équivalent. Respecter le marquage figurant sur la partie extérieure du pneu (Norme E.T.R.T.O.).

Il faut noter que le montage de pneus de diamètre extérieur plus grand que ceux d'origine peut entraîner des problèmes d'interférence entre la pointe du pied/la roue avant ou le garde-boue avant, lorsqu'on tourne le guidon. Ceci peut entraîner la perte de contrôle du vélo et être la cause de graves accidents. Le même problème peut se présenter si l'on remplace les bielles par d'autres plus longues que celles montées d'origine.



Boyaux: Pour une parfaite liaison entre le boyau et la jante, il faut respecter une pression de gonflage minimale. Voir les valeurs recommandées par le fabricant dans les notices concernant les jantes et les boyaux. Respecter les méthodes de montage préconisées par le fabricant.

Chambres à air: remplacez-les par un modèle de chambre à air équivalent et compatible avec le pneu. Respectez le marquage figurant sur la partie extérieure de la chambre à air (Norme E.T.R.T.O.) [Organisation technique européenne du pneu et de la jante].



Patins de frein: Réviser régulièrement les rainures témoins d'usure des patins. Lorsque celles-ci ne sont plus visibles, le patin doit être remplacé par un neuf de type et de dimensions similaires.



Plaquettes et disques de frein: Consulter les notices spécifiques du fabricant fournies avec la bicyclette.



Jantes: Lorsque les jantes font partie du système de freinage de la bicyclette (pression des patins sur les jantes), elles peuvent subir une usure plus importante. Réviser régulièrement les témoins d'usure des jantes et lorsque requis, remplacer celles-ci par des neuves du même type et des mêmes dimensions.

Ampoules d'éclairage et feux de position: remplacez-les par un modèle d'ampoule équivalent. Respectez le marquage figurant sur leur partie métallique.

Piles et batteries: remplacez-les par un modèle équivalent. Respectez le marquage figurant sur leur partie extérieure.



INTRODUCTION

Thanks and congratulations for acquiring a BH bicycle, a quality product sprung from a great experience of more than one hundred years. Your bicycle is the fruit of a lot of research, the selection of first-class components and strict in-house and external testing. All this guarantees its high reliability even in extreme conditions of use. We wish you to enjoy your bicycle for many years.

SCOPE OF THIS HANDBOOK

This handbook is intended to provide you with basic instructions for an easier adjustment and maintenance of your bicycle. Please read it carefully before riding your bicycle and follow these instructions in order to obtain optimum performances and long life expectancy from your bicycle. If you purchased a bicycle featuring specific components whose setting and operating instructions are not included in this handbook, then refer to the instructions of those components' manufacturer, which accompany your bicycle.

Pay special attention to the instructions preceded by one of the following symbols:

	This symbol means that failure to comply with the instructions rigorously or to carry out the specified operations may put your personal safety or your life at risk.
	This symbol refers to information that requires special attention, such as settings and periodical maintenance.
	When you see this symbol, consult the specific instruction manual of the component's manufacturer to avoid damage to your bicycle or to the environment.

RESPONSIBILITY

If in doubt about any of the processes described in this handbook, please contact your local BH dealer. Failing to comply with these instructions is the bicycle owner's responsibility. We would recommend that you should entrust your dealer with the maintenance of your bicycle.

SAFETY

If you are going to ride your bicycle on a public road, you need to have it fitted with the lighting and warning signals required by your local traffic regulations.

For your personal safety's sake, BH recommends that you should wear a certified crash helmet wherever you ride and whatever the bicycle conditions of use may be.



The bicycle has a sticker with the following data:

- > A lettering saying: "Conforme aux exigences de sécurité"
- > The safety standard the bicycle is compliant with:
 - o City and trekking bicycles: **EN 14764**
 - o Bicycles for children: **EN 14765**
 - o Mountain bicycles: **EN14766**
 - o Racing bicycles: **EN 14781**
 - o Electrically power assisted bicycles: **EN 15194**
- > A lettering saying: "In compliance with safety requirements"

To identify the use your bicycle has been designed for, check the EN number on the a.m. sticker. Next, read the section relating to said EN carefully:

> **EN 14764: City and trekking bicycles. Safety requirements and test methods.**

This European Standard specifies safety and performance requirements for the design, assembly, and testing of bicycles and sub-assemblies intended for use on public roads, and lays down guidelines for instructions on the use and care of such bicycles.

It applies to bicycles that have a maximum saddle height of 635 mm or more and that are intended for use on public roads.

It does not apply to mountain bicycles and racing bicycles, tradesman's delivery bicycles, recumbent bicycles, tandems and bicycles designed and equipped for use in sanctioned competitive events.

> **EN 14765: Bicycles for young children. Safety requirements and test methods.**

This European Standard specifies safety and performance requirements for the design, assembly, and testing of bicycles and sub-assemblies intended for use by young children. It also lays down guidelines for instructions on the use and care of such bicycles.

It applies to bicycles with a maximum saddle height of more than 435 mm and less than 635 mm (typical rider weight of 30 kg), and propelled by a transmitted drive to the rear wheel.

It does not apply to special bicycles intended for stunting.

> **EN 14766: Mountain bicycles. Safety requirements and test methods.**

This European Standard specifies safety and performance requirements for the design, assembly, and testing of bicycles and sub-assemblies intended for off-road, rough-terrain use, and lays down guidelines for instructions on the use and care of such bicycles.

It applies to bicycles on which the saddle is adjustable to provide a maximum saddle height of 635 mm or more.

It does not apply to racing bicycles and specialised types of bicycle such as tandems or bicycles designed and equipped for use in severe applications such as sanctioned competition events, stunting, or aerobic manoeuvres.

> **EN 14781: Racing bicycles. Safety requirements and test methods.**

This European Standard specifies safety and performance



requirements for the design, assembly and testing of racing bicycles and sub-assemblies, and lays down guidelines for instructions on the use and care of such bicycles.

It applies to racing bicycles intended for high-speed amateur use on public roads, and on which the saddle is adjustable to provide a maximum saddle height of 635 mm or more.

It does not apply to mountain bicycles, nor to specialised types of racing bicycle such as tandems or bicycles designed and equipped for use in sanctioned competitive events.

> EN 15194: Cycles – Electrically power assisted cycles – EPAC Bicycles.

This European Standard is intended to cover electrically power assisted cycles of a type which have a maximum continuous rated power of 0.25kW, of which the output is progressively reduced and finally cut off as the vehicle reaches a speed of 25 Km/h, or sooner, if the cyclist stops pedalling.

This European Standard specifies safety requirements and test methods for the assessment of the design and assembly of electrically power assisted bicycles and sub-assemblies for systems using battery voltage up to 48 VDC or integrated a battery charger with a 230 V input.

This European Standard specifies requirements and test methods for engine power management systems, electrical circuits including the charging system for the assessment of the design and assembly of electrically power assisted cycles and sub-assemblies for systems having a voltage up to and including 48 VDC or integrated a battery charger with a 230 V input.



Warning! Using your bicycle for any other than its design purpose may lead to severe injuries, and even death. If you have purchased a children's bicycle, make sure you will teach your child to use the bicycle correctly, and more particularly the brakes.



Warning! Except in some countries such as the United Kingdom, the brake lever on the left-hand side of the handlebar works the front brake and the brake lever on the right-hand side of the handlebar works the rear brake. Before using your bicycle for the first time, check which brake lever works upon which brake.




Caution! Like all mechanical items, a bicycle supports high stresses and wears out. The different constructional materials and components may react differently to wear and tear or to fatigue. After reaching its anticipated service life, any component may break suddenly, causing serious injuries to the cyclist. Cracks, scratches and discolorations in highly stressed areas are signs that a component has exceeded its useful life and need replacement




Maximum Permissible Weights Table

TYPE OF BICYCLE	MAXIMUM AUTHORISED WEIGHT (bicycle + rider + luggage)	MAXIMUM WEIGHT OF LUGGAGE
City bikes	155 kg (341,7 lb)	Consult the recommendations for your luggage rack accessories
Children's bikes with wheel size of: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,3 lb) 95 kg (209,4 lb)	
Mountain bikes	155 kg (341 lb)	
Racing bikes	155 kg (341 lb)	
Folding bikes	145 kg (319,6 lb)	
Pedal-assisted bikes	165 kg (363,7 lb)	

DIRECTIONS FOR USE

 Before using your bicycle, check the brakes for proper operation and verify that the wheel quick release system or fixing nuts are tightly secured. Also make sure the tyre pressure is adequate and that the seat pillar, seat and handlebar stem are correctly adjusted and tight. Check that all fasteners in general are tight. For further information, refer to the sections concerned.

• Periodic maintenance

 Your bicycle requires regular maintenance and minimum overhauls. The frequency of these will depend on the bicycle type (roadster, touring, MTB) as well as on the frequency and conditions of use.

FREQUENCY	CHECK POINTS	SCOPE OF MAINTENANCE		
		Inspection	Cleaning	Lubrication
Before each use	Quick release / wheel fixing nuts torque Front and rear brake Tyres: wear and pressure Operation of the lighting system Tightness of handlebar stem and seat pillar Torque of fasteners in general			
Every 500km.	Tightness of steering system Torque of pedals and cranks Spoke tension			
Every month	Chain Gears Free wheel			SAE-20 SAE-20 SAE-20
Every 6 months	Pedal pins Wheel hubs Seat pillar Steering system			Heavy grease
Every year	Brake cables and gears	CHANGE		



IMPORTANT WARNING: We strongly recommend that maintenance and overhauls be carried out by your dealer. Above frequencies are given for guidance only and apply to normal conditions of use. Mountain bike maintenance intervals should be shorter, in consideration of their intensive use.

• **Preparing the bicycle for riding**

Setting of the seat height

This value is calculated by multiplying the inside leg, as measured with the footwear to be worn when riding the bicycle, by coefficient 0.885. The product is the distance from the centre of the saddle to the centreline of the bottom bracket axle screw. To adjust the seat height, release the seat pin, move the seat pillar as necessary, retighten the seat pin.



IMPORTANT WARNING: For your safety, the reference mark on the seat pillar (horizontal mark indicating the maximum permissible adjustment of the seat) should never be above the top edge of the seat tube.



Setting of the handlebar height

For a comfortable position on the bicycle, that would induce neither neck pain nor backache, we recommend the use of the settings tabulated below.

Seat height	Offset with handlebar height
65/68 cm.....	5/6 cm
69/72 cm.....	6/7 cm
73/76 cm.....	7/8 cm
77/79 cm.....	8/9 cm
80/82 cm.....	9/10 cm



IMPORTANT WARNING: For traditional stems, the manufacturer-specified height shall by no means be exceeded.

• **Suspension setting (SAG)**

General definition of SAG: In the simple case of a helical spring, SAG is the ratio of the spring deformation under a given load to the no-load spring length.

For the case under consideration (suspension bicycles), SAG is the ratio of:

1. The vertical movement of the bottom bracket axle due to the rider weight in rider's usual position on the bicycle, with the fork, frame and shock absorber in any position;




2. The maximum vertical movement of the bottom bracket axle that the fork, frame and shock absorber permit.

For your guidance, correct SAG values range from 15% to 35%.

 To determine the correct SAG value, refer to the specific suspension fork and frame shock absorber instructions supplied with the bicycle.

• Tightening torques for bolted joints

 On assembling any parts, always use the appropriate wrenches and apply no more than the required hand driving force. Bolts and/or nuts must be replaced if their threads are found damaged when screwing them on or off. The following table shows the tightening torques for various screw sizes, unless otherwise expressly stated.


Screw size	Recommended tightening torque (daN-m)
M4x0,7	0,3 - 0,4
M5x0,8	0,6 - 0,8
M6x1	1 - 1,4
M8x1,25	2,5 - 3,5
M8x1	2,7 - 3,8
M10x1,5	4,9 - 6,9
M10x1,25	5,2 - 7,3

• Testing the braking distance

Before getting on your bike, check both front and rear brakes for perfect condition. Any cable worn out must be replaced immediately.

It is recommended that both brakes are applied simultaneously, in order to prevent falls, above all on humid roadways.

The braking distance on a wet surface is approximately 40% longer than on a dry one.

 **WARNING!** The use of streamlining extensions or accessories attached to the handlebars may negatively affect the response time on braking or turning.

• Cleaning

To keep your bicycle in good conditions, take the following elementary precautions:

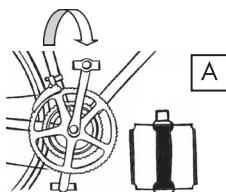
- o Remove dust and mud with a wet sponge and a soft detergent. Do not use solvents or very alkaline detergents when cleaning painted parts.
- o Plastic components should be cleaned only with soapy water.

- o Tyres may be cleaned with a sponge or a brush and soapy water.
- o Dry up the bicycle with a cloth or chamois.
- o Lubricate the chain drive, after each cleaning process.

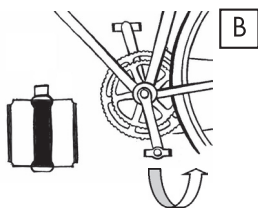
! **IMPORTANT NOTE:** The use of high-pressure cleaners should be avoided. Under no circumstances shall a steam jet be used.

BASIC SETTINGS

• Fitting of pedals

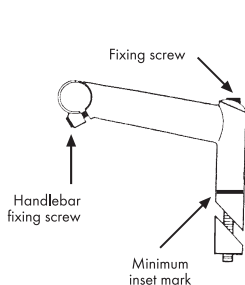


RHS pedal: The RHS pedal is identified by letter R marked on its pin. For mounting the pedal, screw on the pin clockwise (Fig. A).



LHS pedal: The LHS pedal is identified by letter L marked on its pin. For mounting the pedal, screw on the pin anticlockwise (Fig. B).

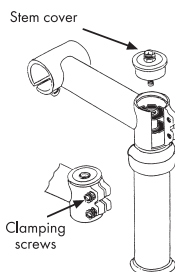
• Setting of handlebar stem



Conventional stem: Back off the stem fixing screw. Tap softly to unblock the taper ring. Adjust to the desired height. Retighten the stem fixing screw.

! **IMPORTANT WARNING:** Check that the minimum inset mark is not visible.

Adjusting the handlebar position: Release the handlebar fixing screw. Turn the handlebar to the desired angle. Retighten the fixing screw.



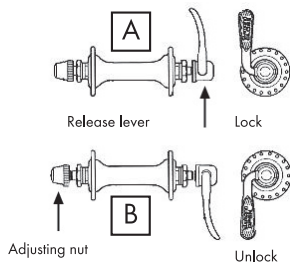
Ahead stem: To adjust height, remove the cap and stem, by loosening the fixing screw and pinch bolts. Next, insert spacers under or above the stem as required. Retighten the stem cap first, until the steering column turns adequately. Finally, tighten the pinch bolts.

⚡ IMPORTANT WARNING:

The distance from the top of the stem or upper spacer to the top of the steerer must be between 2 and 4mm.

• **Removing and fitting wheels**

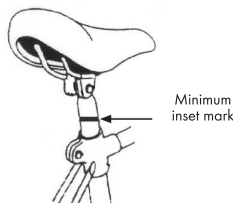
Removing: Loosen the brake caliper by releasing or slackening the brake cable. Pull the release lever from position A to position B. Manually back off the adjusting nut. Remove the wheel.



Fitting: Insert the wheel axle deep into the slot of the fork end (front wheel) or of the frame (rear wheel), with the release lever in the 'unlock' position. Tighten the adjusting nut slightly. Put the release lever in position A.

⚡ IMPORTANT NOTE: Locking the lever requires a significant manual force. Otherwise, tighten the nut further. If the lever moves with a minimum manual force, it is not tight enough. Drive the adjusting nut tighter.

• **Seat height**



Adjusting the seat height: Introduce the seat pillar in the seat tube. When the seat is at the desired height, tighten the seat pin or fixing screw.



IMPORTANT NOTE: The minimum inset mark should never be visible, if there is to be a minimum safety length of the seat pillar in the seat tube.

• Installing stabilisers

For perfect service, this safety device requires adequate fitting and setting.



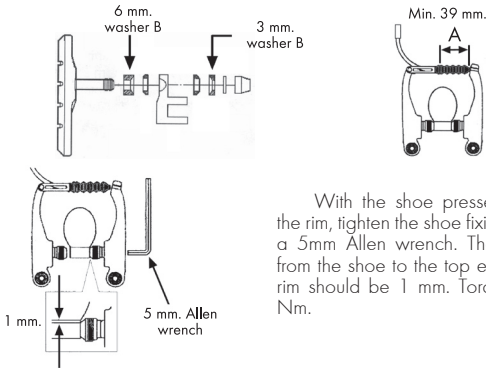
FITTING: Various stabiliser-mounting systems are available. They must always be fixed to the rear of the bicycle (to the rear hub or frame). Refer to the specific instruction manual supplied with the bicycle.

SETTING: With a view to improving the bicycle stability in turns, adjust the installed stabilisers in such a way that the stabiliser wheels clear the ground by 1 cm to 2,5 cm when the bicycle is in its vertical position.

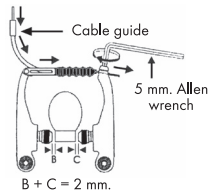
MAINTENANCE

• V-brake

Setting: While pressing the V-brakes against the rim, adjust the brake shoe by changing washer B (3 mm or 6 mm) so that distance A is not less than 39 mm.

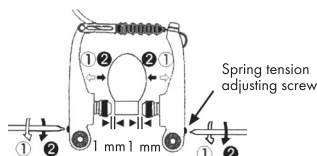


With the shoe pressed against the rim, tighten the shoe fixing nut with a 5mm Allen wrench. The distance from the shoe to the top edge of the rim should be 1 mm. Torque to 6-8 Nm.



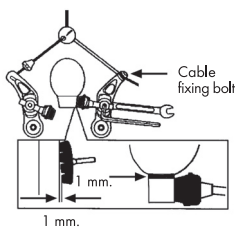
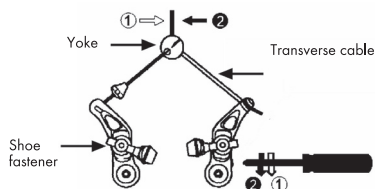
Pull the cable to adjust the gap between the left and right shoes to 2mm. Tighten the cable fixing bolt using a 5mm Allen wrench. Torque to 6-8 Nm.

Finally adjust the balance, with the spring tension adjusting screws, in such a way that each shoe clears the rim by 1 mm.

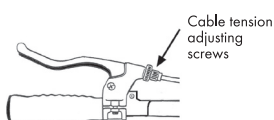


• Cantilever brake

Setting: Release the shoe fastener. Pull the cable taut, bringing the transverse cable in line with the yoke. Lock the main cable at the back the yoke. Adjust the balance by means of the spring tension adjusting screws.



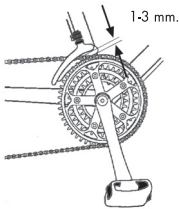
Apply the brake shoes onto the rim and adjust the height until the bolt is perpendicular to the rim. Move the shoes 1 mm back and secure them. Undo the cable fixing bolt and slacken the cable 2 mm to obtain a 1 mm gap between the rim and the shoe.



If the balance requires finer adjustment, turn the cable tension adjusting screws (barrel) at the brake lever.

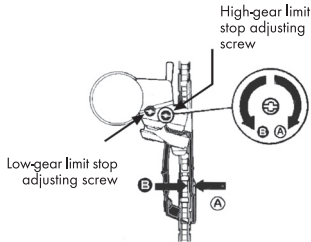
• Regulation of front derailleur

Check that the bottom of the external plate of the cage clears the top of the big chainwheel teeth by 1 to 3 mm.



Low gear stop adjustment: With the chain over the smallest chainwheel and largest sprocket, turn the low gear stop screw until the distance between the chain and the inside plate of the cage is 1 to 3mm

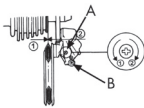
High gear stop adjustment: With the chain over the largest chainwheel and smallest sprocket, turn the high gear stop screw until the distance between the chain and the outside plate of the cage is 1 to 3mm.



Indexing adjustment: With the chain over the middle chainwheel, turn the cable tension adjusting screw (adjusting barrel) clockwise if the chain touches the inside plate of the cage or counterclockwise if the chain is in contact with the outside plate of the cage.

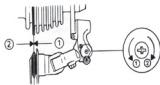
• Setting of rear derailleur

Low limit adjustment



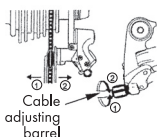
High and low limit stop adjustment: This is done with screws A and B. Turn the two screws in order that the chain will not jump off. The shift roller will be in line with the smallest and largest sprockets.

High limit adjustment



Indexing adjustment: Move the shifter to the second click. Turn the cable tension adjusting screw (barrel) till you get a perfect match on the second sprocket.

Indexing adjustment



• Shifting

Recommended ratios
(24-speed drive)



For better results and in order to prevent damage to the drive system, it is recommended that you should not stress the pedals when shifting. So, avoid shifting when making an effort or riding uphill.

Do not use extreme ratios: smaller chainwheel linked to either of the two smallest sprockets; larger chainwheel linked to any of the two largest sprockets; central chainwheel linked to either the largest or the smallest sprocket. These settings may cause both a lateral distortion of the chain that will impair the proper operation of the shifter and premature wear of the drive components.

To improve performance when changing gears, follow the following recommendations:

- When going uphill, use the gear combinations shown in Figure 1.
- When going up gentle slopes, or on the flat, use the gear combinations shown in figure 2.
- When descending, use the gear combinations shown in figure 3.

• Tyre pressure

i Tyre pressure shall be as indicated on the tyre outside. Pressures are stated in PSI or bar, with the maximum permissible value shown. Mind that 14 psi are equal to 1 bar and 1 bar = 1 kg/cm². Underinflated tyres are more subject to pinch flats (or "snakebites") and may cause damage to the rim. Excessive tyre pressure may reduce the tread's ground adhesion.

Always change the tires when they reach their wear limit. A good tread is essential to a comfortable ride and safe braking.

• Replacement parts

To keep your bicycle in the best possible working condition and for your safety, it is very important to only use original spare parts.



• Replacement of wear parts

The usual wear parts are tires, inner tubes, brake pads, discs and shoes, and the rims when they are part of the braking system, light bulbs, batteries and their installation.



Tires: Change them for identical or equivalent ones. See the mark on the outside of the tire (Norm E.T.R.T.O.).

Please note that if the outside diameter of the replacement tire is greater than the original tire size, you may touch the front wheel or mudguard with the tip of your feet when turning. As a result, you may lose control of the bicycle and be seriously injured. The same may happen if you change the crankset for longer ones.



Tubulars: For a perfect fit on the rims, tubulars must be inflated to a certain minimum pressure. Check the recommended pressures in the instruction manuals of the rim and tubular manufacturer. Also, mind the assembly methods the manufacturer recommends.

Inner tubes: replace with an equivalent type of inner tube that is compatible with the tyre. The make can be found on the outside of the inner tube (E.T.R.T.O. Standard).



Brake shoes: Check brake shoe wear periodically. When the control grooves are invisible, change the shoes for others of same type and dimensions.



Brake pads and discs: Refer to the manufacturer's specific manuals supplied with the bicycle.



Rims: If the rims are part of the bicycle braking system (the shoes operate on the rims) they can wear excessively. Check the control marks on the rims regularly, and change the rims for others of same type and dimensions as and when necessary.

Light bulbs and their installation: Replace with an equivalent type of bulb. Refer to the markings on the metal part of the bulb.

Batteries: Replace with an equivalent type. Refer to the markings on the outside of the battery.



INTRODUÇÃO

Agradecemos-lhe e felicitámo-lo pela aquisição de uma bicicleta fabricada por BH, produto de qualidade fruto de uma longa experiência de mais de cem anos. A sua bicicleta resulta de numerosas investigações, da selecção dos melhores componentes e de ensaios exigentes quer no nosso laboratório quer no exterior que garantem uma grande fiabilidade em condições de uso extremas. Esperamos que disfrute a sua bicicleta durante muito tempo.

OBJECTIVO DO MANUAL

O presente manual visa facilitar as operações básicas de ajuste e de manutenção da bicicleta. Leia-o atentamente antes de utilizar a sua bicicleta e cumpra as instruções nele indicadas para conseguir um funcionamento óptimo e uma longa duração da sua bicicleta. Se adquiriu uma bicicleta com componentes específicos cujo funcionamento e ajuste não se incluem neste manual, siga as instruções do fabricante desses componentes que se fornecem juntamente com a bicicleta.

Preste especial atenção aos textos precedidos dos seguintes símbolos:

	Este símbolo significa que a sua integridade física ou a sua vida poderão estar em perigo a não ser que siga estritamente as indicações facilitadas ou que realize as operações descritas.
	Este símbolo refere-se às informações que requerem especial atenção, nomeadamente ajustes ou manutenções periódicas.
	Quando encontrar este símbolo, consulte os manuais específicos do fabricante de cada componente com o fim de evitar danos na bicicleta ou no ambiente.

RESPONSABILIDADE

Se tiver alguma dúvida sobre as operações contidas neste manual, contacte o seu distribuidor habitual BH. O não cumprimento destas instruções é da inteira responsabilidade do proprietário da bicicleta. Recomendamos-lhe que confie as operações de manutenção ao seu distribuidor.

SEGURANÇA

Em caso de utilização da bicicleta na via pública, a bicicleta deverá ser equipada com os dispositivos de sinalização luminosa e acústica previstos na regulamentação de circulação do país correspondente.

Com o fim de preservar a integridade física do ciclista, BH recomenda o uso de capacete homologado para ciclistas em qualquer tipo de via e condição de utilização da bicicleta.

A bicicleta dispõe de uma etiqueta que inclui a seguinte informação:

- > Inscrição: conforme às exigências de segurança
- > Norma de segurança que regulamenta a bicicleta:
 - o Bicicletas de passeio: **EN 14764**
 - o Bicicletas para crianças: **EN 14765**
 - o Bicicletas de montanha: **EN 14766**
 - o Bicicletas de corrida: **EN 14781**
 - o Bicicletas eléctricas: **EN 15194**
- > Inscrição: conforme às exigências de segurança

Para conhecer o tipo de utilização para a qual a sua bicicleta foi concebida, consulte a EN marcada na etiqueta anteriormente descrita. Por favor, leia com atenção o parágrafo correspondente a essa EN:

> **EN 14764: Bicicletas de passeio. Requisitos de segurança e métodos de ensaio**

Esta norma europeia especifica os requisitos de segurança e de performance a observar aquando da concepção, da montagem e dos ensaios das bicicletas e respectivos subconjuntos cuja utilização se destina à via pública, e determina as linhas directrizes relativas à sua utilização e manutenção.

Aplica-se às bicicletas que têm uma altura máxima de selim igual ou superior a 635 mm e que estão concebidas para a sua utilização na via pública.

Esta norma não se aplica às bicicletas de montanha, nem de corrida, nem às bicicletas especiais tais como as de entrega, as reclinadas, os tandem ou as concebidas e equipadas para serem utilizadas por especialistas em competições regulamentadas.

> **EN 14765: Bicicletas para crianças. Requisitos de segurança e métodos de ensaio**

Esta norma europeia especifica os métodos de ensaio e os requisitos de segurança a observar aquando da concepção, da montagem e dos ensaios das bicicletas para crianças e dos seus subconjuntos, e determina as linhas directrizes relativas à sua utilização e manutenção.

Aplica-se às bicicletas que têm uma altura máxima de selim compreendida entre 435 mm e 635 mm (peso típico do ciclista: 30 Kg) e que são propulsadas por uma força transmitida à roda traseira.

Não se aplica às bicicletas especiais previstas para serem utilizadas por especialistas em acrobacias.

> **EN 14766: Bicicletas de montanha. Requisitos de segurança e métodos de ensaio**

Esta norma europeia especifica os métodos de ensaio e os requisitos de segurança e de performance a observar aquando da concepção, da montagem e dos ensaios das bicicletas destinadas a uma utilização fora de estrada e todo terreno e dos seus subconjuntos, e estabelece as linhas directrizes relativas à sua utilização e manutenção.

Aplica-se às bicicletas cujo selim pode ser regulado de forma a

permitir uma altura máxima de selim igual ou superior a 635 mm. Não se aplica às bicicletas de corrida nem às bicicletas especiais tais como os tándem ou as concebidas e equipadas para serem utilizadas por especialistas em aplicações exigentes nomeadamente em competições regulamentadas e/ou acrobacias.

> EN 14781: Bicicletas de corrida. Requisitos de segurança e métodos de ensaio

Esta norma europeia especifica os requisitos de segurança e de performance a observar aquando da concepção, da montagem e dos ensaios das bicicletas de corrida e dos seus subconjuntos, e determina as linhas directrizes relativas à sua utilização e manutenção.

Aplica-se a bicicletas de corrida concebidas para uma utilização não profissional a velocidades elevadas na via pública, nas quais o selim pode ser regulado de forma a permitir uma altura máxima igual ou superior a 635 mm.

Não se aplica a bicicletas de montanha nem às bicicletas de corrida especializadas tais como os tándem ou as concebidas e equipadas para serem utilizadas em competições regulamentadas.

> EN 15194: Bicicletas – Bicicletas eléctricas.

Esta Norma Europeia destina-se a cobrir as bicicletas eléctricas de um tipo que tenha uma potência nominal contínua máxima de 0,25 kW, dos quais a saída é progressivamente reduzida e finalmente cortada quando o veículo atinge uma velocidade de 25 Km/h, ou antes, se o ciclista deixar de pedalar.

Esta Norma Europeia especifica os requisitos de segurança e os métodos de ensaio para a avaliação do design e da montagem de bicicletas eléctricas e módulos para sistemas que usem uma tensão de bateria até 48 VDC ou que integrem um carregador de bateria com entrada de 230 V.

Esta Norma Europeia especifica os requisitos e os métodos de ensaio para sistemas de gestão de potência do motor, circuitos eléctricos incluindo o sistema de carregamento para a avaliação do design e da montagem de bicicletas eléctricas e módulos para sistemas que tenham uma tensão até 48 VDC inclusive ou que integrem um carregador de bateria com entrada de 230 V.



Advertência: Utilizar a bicicleta incorrectamente, dando-lhe um uso diferente do previsto, pode dar lugar a acidentes com consequências graves ou até fatais. Em caso de compra de uma bicicleta infantil, assegure-se de que a criança foi devidamente informada e preparada para a utilização da bicicleta, especialmente no uso correcto dos sistemas de travagem.



Advertência: Salvo em alguns países como o Reino Unido, a manete do travão situada à esquerda do guiador acciona o travão da frente e a manete do travão situada à direita do guiador acciona o travão de trás. Antes de usar a sua bicicleta pela primeira vez, verifique que travão acciona cada uma das manetes.



Atenção: Como ocorre com qualquer componente mecânico, uma bicicleta sofre esforços elevados e desgasta-se. Os diferentes materiais e

Manual de utilização

componentes podem reagir de forma diferente ao desgaste ou à fadiga. Se se ultrapassar o tempo de vida útil de um componente, este pode partir-se repentinamente e provocar ferimentos no ciclista. As fissuras, marcas e descolorações das zonas submetidas a esforços elevados indicam que o componente excedeu o seu tempo de duração e, portanto, deve ser substituído.

Tabela de pesos máximos autorizados

TIPO DE BICICLETA	PESO MÁXIMO AUTORIZADO (bicicleta + ciclista + equipamento)	PESO MÁXIMO EQUIPAMENTO
Bicicletas de passeio	155 kg (341,7 lb)	Consultar indicação nos acessórios porto-equipamento
Bicicletas para crianças com tamanho de roda de: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,3 lb) 95 kg (209,4 lb)	
Bicicletas de montanha	155 kg (341 lb)	
Bicicletas de corrida	155 kg (341 lb)	
Bicicletas desmontáveis	145 kg (319,6 lb)	
Bicicletas de pedal assistido	165 kg (363,7 lb)	

UTILIZAÇÃO



Antes de utilizar a bicicleta, comprove o bom funcionamento dos travões, que os fechos rápidos ou as porcas das rodas estejam bem apertados, que a pressão dos pneus seja a correcta, que o suporte do selim, o selim e a potência se encontrem correctamente colocados e apertados assim como todas as fixações em geral. Para mais pormenores, consultar os capítulos correspondentes.

• Manutenção periódica




A sua bicicleta necessita regularmente de manutenção e de revisões mínimas. A periodicidade dessas revisões dependerá do tipo de bicicleta (cidade, estrada, BTT), da frequência e das condições de uso.

FREQUÊNCIA	PONTOS DE CONTROLE	TIPO DE OPERAÇÃO NECESSÁRIA		
		Testar	Limpeza	Lubrificação
Antes de cada utilização	Fecho rápido / sujeição das porcas das rodas Travagem dianteira e traseira Pneus: desgaste e pressão Funcionamento do sistema de iluminação Sujeição de potência e suporte de selim Sujeição de porcas e parafusos			
Depois de 500 Km.	Sujeição do conjunto de direcção Sujeição dos pedais e bielas Tensão dos raios			
Todos os meses	Corrente Mudanças Roda livre			SAE-20 SAE-20 SAE-20




De 6 em 6 meses	Eixo de apoio do pedal Cubos da roda Suporte do selim Conjunto de direcção			Massa consistente
Todos os anos	Cabos do travão e mudanças	SUBSTITUIR		

 **NOTA IMPORTANTE:** Aconselhamos que seja o seu distribuidor a realizar estas operações. A periodicidade indicada tem uma função orientativa e é válida para condições normais de utilização. Em bicicletas de montanha a frequência destas operações deverá ser reduzida devido ao seu uso intenso.

• Ajuste da posição sobre a bicicleta

Regulação da altura do selim

Esta distância é calculada medindo o comprimento desde entre-pernas até ao calçado a utilizar ao montar a bicicleta. Multiplicar a medida obtida pelo coeficiente 0,885. A medição realiza-se desde o centro do revestimento do selim até ao centro do parafuso do eixo da pedaleira. Para modificar a altura do selim, regular o parafuso que fecha a abraçadeira que fixa o suporte ao quadro.

 **NOTA IMPORTANTE:** Por motivos de segurança, a altura do selim não deve exceder o ponto de referência marcado no suporte do selim (marca horizontal correspondente ao ajuste mínimo).

Regulação da altura do guiador

Para conseguir uma posição cómoda que evite dores de pescoço e de costas, é conveniente ter em conta a seguinte tabela de correspondências:

Altura do selim	Diferença de altura com o guiador
65/68 cm.....	5/6 cm
69/72 cm.....	6/7 cm
73/76 cm.....	7/8 cm
77/79 cm.....	8/9 cm
80/82 cm.....	9/10 cm

 **NOTA IMPORTANTE:** Para as potências tradicionais nunca se deve exceder a altura indicada pelo fabricante.

• **Regulação da suspensão (SAG)**

Definição genérica de SAG: no caso mais simples de uma mola helicoidal, indica a relação entre a deformação da mola provocada por uma carga determinada e o comprimento da mesma em vazio (sem carga).

No caso que nos ocupa (bicicleta com suspensão), o SAG é a relação entre:

1. O deslocamento vertical do eixo pedaleiro devido ao peso do ciclista na sua posição habitual sobre a bicicleta, com a forquilha, o quadro e o amortecedor do quadro regulados numa posição qualquer
2. O deslocamento vertical máximo do eixo pedaleiro que permitem a forquilha, o quadro e o amortecedor do quadro.

Como dado orientativo, os valores correctos de SAG devem estar compreendidos entre 15% e 35%.

Para determinar o SAG correcto, consultar as instruções específicas da forquilha com suspensão e do amortecedor para quadro que acompanham a bicicleta.

• **Binário de aperto em uniões aparafusadas**

Para qualquer tipo de montagem é necessário utilizar as chaves apropriadas e empregar uma força de sujeição manual sem excessos. Ao efectuar uma operação de sujeição ou de folga ou se as roscas estiverem danificadas, proceder à substituição do parafuso ou da porca. O quadro que se segue indica os binários de aperto a aplicar em função da dimensão da rosca, salvo indicação expressa.

Dimensão Rosca	Binário de aperto recomendado (daN-m)
M4x0,7	0,3 - 0,4
M5x0,8	0,6 - 0,8
M6x1	1 - 1,4
M8x1,25	2,5 - 3,5
M8x1	2,7 - 3,8
M10x1,5	4,9 - 6,9
M10x1,25	5,2 - 7,3

• **Verificação da distância de travagem**

Antes de cada utilização, verificar se os travões dianteiros e traseiros se encontram em perfeito estado de funcionamento. Qualquer cabo deteriorado deve ser substituído imediatamente.

Recomenda-se actuar de forma equilibrada sobre ambos os travões para evitar qualquer risco de quedas sobretudo em pavimentos húmidos.

Em terrenos húmidos a distância de travagem aumenta aproximadamente 40% relativamente a terrenos secos.

⚠️ ADVERTÊNCIA: a utilização de extensões aerodinâmicas ou de acessórios colocados no guidador pode prejudicar significativamente o tempo de resposta nas travagens e nas curvas.

• Limpeza

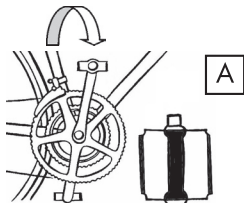
Para manter a bicicleta em bom estado de conservação, recomenda-se tomar as seguintes precauções elementares:

- o Eliminar pó e restos de terra com uma esponja húmida e detergente suave. Não utilizar dissolventes nem detergentes demasiado alcalinos para limpar a pintura.
- o As peças de material plástico só devem ser limpas com água e detergente.
- o Os pneus podem ser limpos com uma esponja ou com uma escova com água e detergente.
- o Secar perfeitamente a bicicleta com um pano ou camurça.
- o Lubrificar as partes da transmissão após cada limpeza.

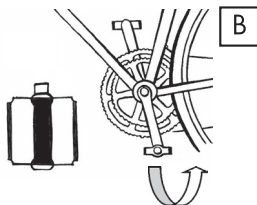
⚠️ NOTA IMPORTANTE: Evitar utilizar aparelhos de limpeza de alta pressão. Não utilizar de forma alguma jactos de vapor.

AJUSTES BÁSICOS

• Montagem dos pedais

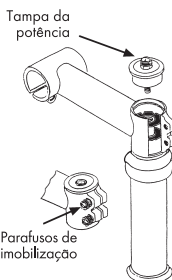
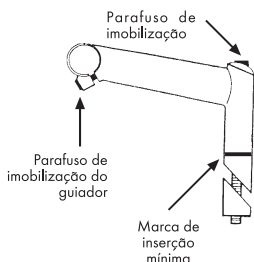


Pedal direito: O pedal direito tem marcado no seu eixo a letra R. Aparafusar o eixo no sentido dos ponteiros do relógio (Fig. A).



Pedal esquerdo: O pedal esquerdo tem marcado no seu eixo a letra L. Aparafusar o eixo em sentido contrário ao dos ponteiros do relógio (Fig. B).

• Ajuste da potência



Potência tradicional: Soltar o parafuso de imobilização da potência. Dar um ligeiro golpe para desbloquear o cone. Ajustar à altura desejada. Voltar a apertar o parafuso de imobilização da potência.

⚠️ NOTA IMPORTANTE: Assegurar-se de que a marca de inserção mínima não seja visível.

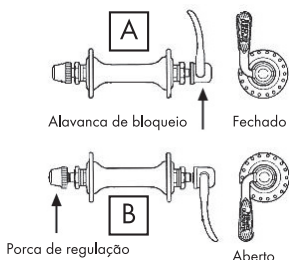
Ajuste da posição do guidador: Soltar o parafuso de imobilização do guidador. Girar o guidador até obter o ângulo desejado. Voltar a apertar o parafuso.

Potência Ahead: para obter a altura desejada, extrair a tampa e a potência afrouxando os parafusos de aperto e da tampa. Seguidamente, colocar os anéis por baixo ou por cima da potência, conforme o seu desejo. Apertar primeiro a tampa da potência até conseguir uma rotação adequada da direcção e, finalmente, apertar os parafusos laterais.

⚠️ NOTA IMPORTANTE: a distância entre a parte superior da potência ou do anel superior e a parte superior do tubo central da forquilha deve estar compreendida entre 2 e 4mm.

• Desmontagem e montagem das rodas

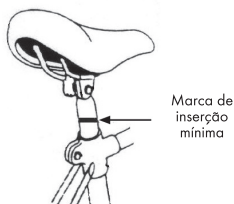
Desmontagem: Libertar as ferraduras de travão soltando ou afrouxando o cabo de travão. Deslocar a alavanca de bloqueio da posição A à posição B. Soltar manualmente a porca de regulação. Retirar a roda.



Montagem: Colocar o eixo da roda no fundo dos pés da forqueta (roda dianteira) ou do quadro (roda traseira), mantendo a alavanca de bloqueio em posição aberta. Apertar ligeiramente a porca de regulação. Levar a alavanca à posição A.

⚠ NOTA IMPORTANTE: O fecho da alavanca exige uma pressão manual significativa. Se se poder accionar a alavanca exercendo uma pressão manual mínima, significa que não está suficientemente apertada. Apertar com mais força a porca de regulação.

• Altura do selim



Ajuste da altura: Introduzir o suporte do selim no tubo do selim. Obtida a altura desejada, voltar a apertar o parafuso de imobilização.

⚠ NOTA IMPORTANTE: A marca de inserção mínima nunca deve estar visível para assegurar a inserção mínima do suporte do selim no tubo.

• Instalação dos estabilizadores

Para obter um funcionamento correcto, este dispositivo de segurança requer uma montagem e uma regulação adequadas.

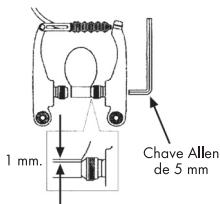
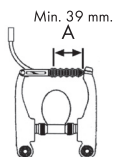
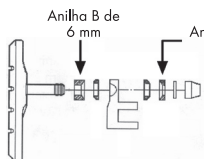
⚠ MONTAGEM: Existem diferentes sistemas de fixação dos estabilizadores. Estes devem ser sempre montados na parte traseira da bicicleta (no eixo traseiro ou no quadro). Consultar o manual específico que acompanha a bicicleta.

REGULAÇÃO: Com o fim de melhorar a estabilidade da bicicleta nos movimentos de viragem, após a colocação dos estabilizadores deve-se proceder à sua regulação de forma a que, com a bicicleta na posição vertical, exista uma distância de 1 a 2,5 cm entre a zona inferior das rodas dos estabilizadores e o solo.

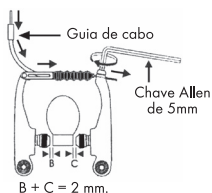
MANUTENÇÃO

• V-brake

Ajuste: Enquanto se pressiona os V-brake contra a jante, ajustar a sapata substituindo a anilha B (3mm ou 6 mm) de maneira a que a distância A se mantenha em 39 mm ou mais.

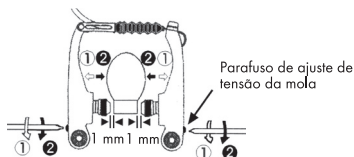


Enquanto se pressiona a sapata contra a jante, apertar a porca de fixação da sapata utilizando uma chave Allen de 5 mm. A distância entre a sapata e a margem superior da jante deve ser de 1 mm. Apertar entre 6 e 8 Nm.



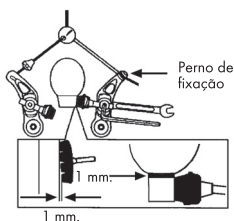
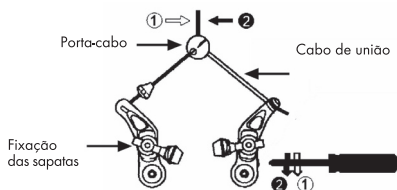
Ajustar puxando pelo cabo de maneira que a separação entre as sapatas direita e esquerda e a jante seja de 2 mm. Apertar o perno de fixação do cabo utilizando uma chave Allen de 5 mm. Apertar entre 6 e 8 Nm.

Finalmente ajustar o equilíbrio com os parafusos de ajuste de tensão da mola de forma a que a separação entre cada sapata e a jante seja de 1 mm.



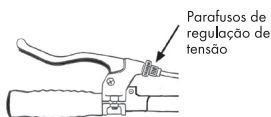
• Cantilever

Ajuste: Soltar a fixação das zapatas. Estirar o cabo para alinhar o cabo de união com o porta-cabo. Bloquear o cabo principal na parte traseira do porta-cabo. Ajustar o equilíbrio com os parafusos de ajuste de tensão da mola.



Juntar as sapatas à jante e regular a altura até que o perno fique perpendicular a esta. Separar 1 mm a parte posterior das sapatas e bloqueá-las. Afrouxar o perno de fixação e

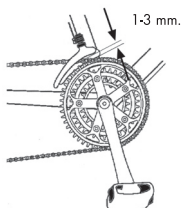
alargar o cabo 2 mm com o objectivo de conseguir uma separação de 1 mm entre a jante e a sapata.



Se for necessário levar a cabo um último ajuste de equilíbrio, ajustar os parafusos de regulação de tensão situados na alavanca do travão.

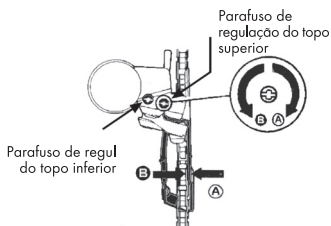
• Regulação das mudanças dianteiras

Comprovar se a parte inferior da placa externa do desviador se encontra a uma distância de entre 1 e 3 mm da parte superior dos dentes do prato grande.



Regulação do topo inferior:
com a corrente no prato pequeno e o pinhão grande, actuar sobre o parafuso de regulação do topo inferior até conseguir que, entre a corrente e a placa interna do desviador, exista um distância entre 1 e 3mm.

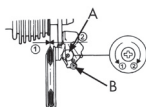
Regulação do topo superior: com a corrente no prato grande e o pínhão pequeno, actuar sobre o parafuso de regulação do topo superior até conseguir que, entre a corrente e a placa externa do desviador, exista uma distância entre 1 e 3mm.



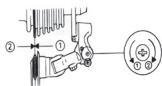
Regulação da tensão do cabo: com a corrente no prato médio, se esta entrar em contacto com a placa interna do desviador, rodar o parafuso de regulação da tensão do cabo no sentido dos ponteiros do relógio. Se, pelo contrário, é a placa externa do desviador que entra em contacto com a corrente, rodar o parafuso em sentido contrário.

• Regulação das mudanças traseiras

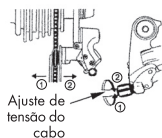
Ajuste do limite inferior



Ajuste do limite superior



Ajuste da mudança



Ajuste de tensão do cabo

Regulação do curso da mudança de velocidades: A realizar com a ajuda dos parafusos A e B. Girar os dois parafusos de maneira a que a corrente não saia do seu percurso. O rolo de mudanças fica alinhado com o pínhão mais pequeno e com o maior.

Ajuste da mudança de velocidades: Colocar o comando de mudança de velocidades na segunda indicação. Girar o parafuso de regulação da tensão do cabo até conseguir uma regulação perfeita sobre o segundo pínhão.

• Mudanças de velocidade

Combinações aconselháveis
(transmissão de 24 velocidades)



Para obter os melhores resultados, evitando o deterioro do mecanismo, é recomendável não apoiar com excessiva força nos pedais no momento em que se acciona a mudança. Evitar portanto mudar de velocidade em pleno esforço e em plena subida.

Evitar as combinações extremas: prato pequeno com os dois pinhões mais pequenos, prato grande com os dois pinhões maiores, prato central com os dois pinhões extremos. Estas combinações provocam uma deformação lateral da corrente que pode prejudicar o bom funcionamento das mudanças de velocidade e o desgaste prematuro dos elementos da transmissão.

Para conseguir um melhor rendimento da caixa de velocidades, siga as seguintes recomendações:

- Nas subidas: usar de preferência as combinações indicadas na figura 1.
- Nas subidas com pouca pendente ou em plano: usar de preferência as combinações indicadas na figura 2.
- Nas descidas: usar de preferência as combinações indicadas na figura 3.

• Pressão dos pneus



A pressão deve ser a que se indica no exterior do pneu. Estas indicações estão expressas em PSI ou em bares, com uma pressão máxima. Deve-se ter em conta que 14 psi equivalem a 1 bar, e 1 bar = 1 kg/cm². Uma pressão demasiado baixa aumenta os riscos de furo por "belisco" e provoca o deterioro da jante. Uma pressão excessiva pode reduzir a aderência da bicicleta.


Os pneus devem ser substituídos assim que atingirem o seu limite de desgaste. Uma boa superfície de rodagem é fundamental para garantir uma condução e uma travagem óptimas.

• Reposição de peças


Para manter a sua bicicleta nas melhores condições de utilização e segurança possíveis, é muito importante usar peças originais como reposição.

• **Reposição de peças de desgaste**


As peças de desgaste mais comuns são os pneus, as câmaras, as pastilhas, os discos e as sapatas de travão, e as jantes quando estas formam parte do conjunto de travagem, as lâmpadas de iluminação e posicionamento, as pilhas e as baterias.


 **Pneus:** substituir por um tipo de pneu equivalente. Observar a marcação na parte exterior do pneu (Norma E.T.R.T.O.).


Ter em conta que o uso de um pneu com um diâmetro exterior maior que o do pneu inicialmente montado na bicicleta pode provocar o contacto da ponta do pé com a roda dianteira ou com o guarda-lamas dianteiro quando se vira a direcção. Isto pode provocar a perda de controlo da bicicleta e até acidentes de consequências eventualmente graves. O mesmo pode ocorrer ao mudar as bielas por outras de maior comprimento.

 **Tubulares:** Para um perfeito acoplamento entre o tubular e a jante, é fundamental respeitar uma pressão mínima de enchimento. Consultar os valores recomendados pelo fabricante nos manuais sobre jantes e tubulares. Respeitar os métodos de montagem recomendados pelo fabricante.

Câmaras: substituir por um tipo de câmara equivalente e compatível com a cobertura. Observar a marcação na parte exterior da câmara (Norma E.T.R.T.O.).

 **Sapatas do travão:** Rever periodicamente as ranhuras de controlo do desgaste das sapatas. Quando estas não forem visíveis, substituir por uma sapata de tipo e dimensões similares.

 **Pastilhas e discos de travão:** Consultar os manuais específicos do fabricante fornecidos juntamente com a bicicleta.

 **Jantes:** Se as jantes formam parte do sistema de travagem da bicicleta (as sapatas actuam sobre as jantes), estas podem chegar a desgastar-se em excesso. Inspeccionar periodicamente os controlos de desgaste das jantes, substituindo-as por outras do mesmo tipo e dimensões quando for necessário.

Lâmpadas de iluminação e posicionamento: substituir por um tipo de lâmpada equivalente. Observar a marcação na zona metálica da mesma.

Pilhas e baterias: substituir por um tipo equivalente. Observar a marcação na parte exterior das mesmas.

EINLEITUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres BH-Fahrrades und danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Dieses Fahrrad ist ein Qualitätsprodukt und ist das Ergebnis unserer mehr als hundertjährigen Erfahrung. Ihr Rad ist die Frucht zahlreicher Forschungsarbeiten, der genauen Auswahl der Bauelemente sowie der strengen Versuche sowohl in unserem Labor wie auch ausserhalb desselben, und all dies gewährleistet höchste Zuverlässigkeit unter extremen Einsatzbedingungen. Wir wünschen Ihnen, dass Sie sich lange Zeit an Ihrem Fahrrad erfreuen mögen.

ZWECK DIESES HANDBUCHES

Das Handbuch soll Ihnen dabei helfen, die wichtigsten Einstellungs- und Wartungsmassnahmen an Ihrem Fahrrad vorzunehmen. Um einen optimalen Betrieb und eine lange Lebensdauer Ihres Rades zu erzielen, lesen Sie bitte dieses Handbuch genau durch bevor Sie Ihr Fahrrad zum erstenmal benutzen. Wenn Ihr Fahrrad mit besonderem Zubehör ausgestattet ist, dessen Betrieb und Einstellung nicht in dieser Druckschrift enthalten ist, so befolgen Sie bitte die entsprechenden Hinweise der Hersteller dieser Zubehörteile, die Ihnen zusammen mit dem Fahrrad ausgeliefert werden.

Achten Sie insbesondere auf die Texte hinter diesen Symbolen:

	Dieses Symbol bedeutet, dass Ihre Gesundheit oder Ihr Leben Gefahr laufen könnten, falls Sie die gegebenen Anweisungen nicht genau einhalten oder die beschriebenen Vorgänge nicht durchführen.
	Dieses Symbol bezieht sich auf Informationen, die besonders beachtet werden müssen, wie z.B. regelmässige Einstellungen oder Wartungsmassnahmen.
	Wenn Sie dieses Symbol finden, sollten Sie auf die Herstelleranleitungen des jeweiligen Bauteiles zurückgreifen, um Schäden an Ihrem Rad oder an der Umwelt zu vermeiden.

HAFTUNG

Sollten Sie irgendwelche Zweifel hinsichtlich der in diesem Handbuch beschriebenen Massnahmen hegen, so wenden Sie sich bitte an Ihren BH-Vertriebshändler. Für die Nichtbefolgung der hier erteilten Anleitungen ist allein der Fahrradeigentümer verantwortlich. Wir empfehlen Ihnen, die Wartungsvorgänge von Ihrem Vertriebshändler ausführen zu lassen.

SICHERHEIT

Wenn Sie das Fahrrad auf öffentlichen Verkehrswegen benutzen wollen, so müssen Sie es zuerst mit der in Ihrem Land vorgeschriebenen Beleuchtung und Akustiksignal ausstatten.



Gebrauchsanweisung



D

Zur Bewahrung der körperlichen Unversehrtheit des Radfahrers empfiehlt BH die Benutzung des amtlich zugelassenen Schutzhelmes, der auf jedem Verkehrsweg gestattet und zur Benutzung des Rades eine Pflicht ist.

Ein Etikett auf dem Fahrrad enthält folgende Information:

- > Beschriftung: Erfüllt die Sicherheitsvorschriften
- > Sicherheitsvorschrift, die das Fahrrad erfüllt:
 - o City Räder: **EN 14764**
 - o Kinderräder: **EN 14765**
 - o Mountainbikes: **EN14766**
 - o Rennräder: **EN 14781**
 - o Elektromotorisch unterstützte Räder: **EN 15194**
- > Beschriftung: Erfüllt die Sicherheitsvorschriften

Um nachzuprüfen, für welchen Verwendungszweck Ihr Fahrrad hergestellt worden ist, suchen Sie bitte auf dem genannten Etikett die angekreuzte EN-Norm. Lesen Sie dann den entsprechenden Abschnitt dieser EN-Norm genau durch:

> **EN 14764: City Räder. Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren**

Diese Europäische Norm bestimmt die sicherheitstechnischen Anforderungen und die Leistungen hinsichtlich Design, Zusammenbau und Prüfungen der Fahrräder und ihrer Baugruppen, wie sie zur Benutzung auf öffentlichen Verkehrswegen vorgesehen sind, und verschafft die Richtlinien für die korrekte Benutzung und Wartung.

Die Norm findet Anwendung bei Fahrrädern, die eine maximale Sattelhöhe von 635 mm aufweisen und für öffentliche Verkehrswege geeignet sind.

Sie findet Anwendung bei Mountainbikes, Rennrädern, Zustellrädern, Liegerädern, Tandems oder solchen, die für die Benutzung durch Spezialisten bei ordnungsgemässen Radrennen konzipiert und ausgerüstet sind.

> **EN 14765: Kinderfahrräder. Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren**

Diese Europäische Norm bestimmt die sicherheitstechnischen Anforderungen und die Leistungen hinsichtlich Design, Zusammenbau und Prüfungen der Kinderfahrräder und ihrer Baugruppen und verschafft die Richtlinien für die korrekte Benutzung und Wartung.

Sie findet Anwendung bei Fahrrädern, die eine maximale Sattelhöhe von 435 mm bis 635 mm aufweisen (Radler-Durchschnittskörperge wicht: 30 Kg) und deren Antriebskraft auf das Rückrad übertragen wird.

Sie findet keine Anwendung bei Spezialrädern, die für die Verwendung durch Radakrobaten vorgesehen sind.

> **EN 14766: Mountainbikes. Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren**

Diese Europäische Norm bestimmt die sicherheitstechnischen Anforderungen und die Leistungen hinsichtlich Design, Zusammenbau und Prüfungen der Fahrräder, die für die Benutzung ausserhalb



der Strassen und für jedes Terrain vorgesehen sind, sowie für deren Baugruppen, und verschafft die Richtlinien für die korrekte Benutzung und Wartung.

Sie findet Anwendung bei Fahrrädern, deren Sattel auf eine maximale Höhe von 635 mm eingestellt werden kann.

Sie findet keine Anwendung bei Rennrädern oder Spezialrädern wie Tandemrädern oder solchen, die für die Benutzung durch Spezialisten in anspruchsvollen Anwendungen wie ordnungsgemässen Radrennen und/oder Akrobatik konzipiert und ausgerüstet sind.

> EN 14781: Rennräder. Sicherheitstechnische Anforderungen und Prüfverfahren

Diese Europäische Norm bestimmt die sicherheitstechnischen Anforderungen und die Leistungen hinsichtlich Design, Zusammenbau und Prüfungen der Rennräder und ihrer Baugruppen und verschafft die Richtlinien für die korrekte Benutzung und Wartung.

Sie findet Anwendung bei Rennrädern für nicht professionelle Benutzung bei hoher Geschwindigkeit auf öffentlichen Verkehrswegen, bei denen der Sattel auf eine maximale Höhe von 635 mm eingestellt werden kann.

Sie findet keine Anwendung bei Mountainbikes oder speziellen Rennrädern wie Tandems oder solche, die für ordnungsgemässe Radrennen konzipiert und ausgerüstet sind.

> DIN EN 15194: Fahrräder – Elektromotorisch unterstützte Räder – EPAC-Fahrräder.

Diese Europa-Norm ist für elektromotorisch unterstützte Räder mit einer maximalen Leistung von 250 Watt gedacht, bei denen die Leistung des Motors progressiv reduziert wird und schließlich – ab einer Geschwindigkeit von 25 km/h, oder wenn der Radfahrer das Treten einstellt auch früher – ganz eingestellt wird.

Diese Europa-Norm spezifiziert Sicherheitsanforderungen und Testmethoden für die Beurteilung des Aufbaus und der Montage elektromotorisch unterstützter Räder und der Montageteile für Systeme, die mit einer Batterieleistung bis 48 Volt arbeiten oder ein integriertes Ladegerät mit einer Ladespannung von 230 Volt besitzen.

Diese Europa-Norm legt die Anforderungen und Testmethoden für Leistungsmanagementsysteme und für Stromkreise (inklusive Ladesystem für die Beurteilung des Aufbaus und der Montage elektromotorisch unterstützter Räder) sowie für Montageteile von Systemen fest, die mit einer Stromspannung bis 48 Volt arbeiten oder ein integriertes Ladegerät mit einer Ladespannung von 230 Volt besitzen.



Hinweis: Eine falsche nicht zweckgemässe Benutzung Ihres Fahrrades kann schwere und sogar tödliche Unfälle verursachen. Im Fall von Kinderrädern, vergewissern Sie sich, daß die Kinder den Umgang mit dem Fahrrad gut gelernt haben, insbesondere hinsichtlich eines richtigen Gebrauchs der Bremssysteme.

Hinweis: Ausser in einigen Ländern wie dem Vereinigten Königreich hat der sich links am Lenker befindliche Bremsgriff Einwirkung auf die Vorderradbremse und der sich rechts am Lenker befindliche Bremsgriff auf



D

Gebrauchsanweisung

die Hinterradbremse. Bevor Sie zum ersten Mal Ihr Fahrrad verwenden, überprüfen Sie, auf welche Bremse jeder Bremsgriff einwirkt.

i Achtung: Wie alle mechanischen Bauteile unterliegt Ihr Fahrrad starken Belastungen, die zu Verschleiss führen. Die verschiedenen Werkstoffe und Bauteile können hinsichtlich Verschleiss und Ermüdung auf verschiedene Weise reagieren. Wenn die vorgesehene Lebensdauer eines Bauteiles überschritten ist, kann dieses plötzlich zerbrechen und den Fahrer verletzen. Risse, Kratzer und Entfärbungen in den stark beanspruchten Bereichen sind ein Zeichen dafür, dass das Teil seine Lebensdauer überschritten hat und ausgetauscht werden muss.

Tabelle über die maximal zulässigen Körpergewichte

FAHRRADTYP	ERLAUBTES MAXIMAL-GEWICHT (Fahrrad + Fahrradfahrer + Gepäck)	MAXIMALGEWICHT DES GEPÄCKS
Fahrräder zum Spazierenfahren	155 kg (341,7 lb)	Die Anweisung in den Gepäckträgerbeilagen einsehen
Kinderfahrräder mit einer Radgrösse von: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,3 lb) 95 kg (209,4 lb)	
Mountainbikes	155 kg (341 lb)	
Rennräder	155 kg (341 lb)	
Klappräder	145 kg (319,6 lb)	
Pedalengestützte Fahrräder	165 kg (363,7 lb)	

BENUTZUNG

⚡ Bevor Sie Ihr Fahrrad benutzen, stellen Sie bitte folgendes sicher: Die Bremsen funktionieren einwandfrei, die Schnellverschlüsse oder die Muttern an den Rädern sind fest angezogen, die Reifen haben den richtigen Luftdruck, Sattel- und Sattelstütze und Lenkervorbau sind korrekt angebracht und festgezogen und alle Befestigungen im allgemeinen sind einwandfrei. Nähere Einzelheiten können Sie aus den entsprechenden Abschnitten ersehen.

• Regelmässige wartung

i Ihr Fahrrad benötigt eine regelmässige Wartung sowie eine Mindestanzahl an periodischen Überprüfungen. Die Häufigkeit dieser Massnahmen ist von der Art des Fahrzeuges (Stadtrad, Tourenrad, Mountainbike) abhängig sowie von der Gebrauchshäufigkeit und den Gebrauchsumständen.

HÄUFIGKEIT	PRÜFPUNKTE	ERFORDERLICHE MASSNAHMEN		
		Nachprüfen	Reinigen	Schmieren
Vor jedem Gebrauch	Schnellverschluss / Klemmung der Muttern an den Laufrädern Bremsen am Vorder- und Hinterrad Reifen: Verschleiss und Luftdruck Beleuchtungssystem Klemmung von Lenkervorbau und Sattelstütze Klemmung der Schrauben			



Gebrauchsanweisung

D

Alle 500 Km.	Klemmung der Lenkung Klemmung der Pedale und Tretkurbeln Spannung der Speichen			
Einmal pro Monat	Kette Gangschaltung Lenkrad			SAE-20 SAE-20 SAE-20
Alle 6 Monate	Pedalachse Radnaben Sattelstütze			
	Lenkung			Festes Falt
Einmal pro Jahr	Brems- und Schaltkabel	AUSTAUSCHEN		



WICHTIGER HINWEIS: Wir empfehlen, diese Vorgänge von Ihrem Vertriebshändler ausführen zu lassen. Die Häufigkeitsangaben sind nur als Richtwerte unter normalen Gebrauchsumständen gedacht. Bei den Mountainbikes verringern sich die Intervalle wegen des intensiven Gebrauchs.

• Einstellen der Sitzposition auf dem Rad

Einstellen der Sattelhöhe

Dieser Abstand wird berechnet durch Messen der inneren Beinlänge einschliesslich der Schuhe, die wir auf dem Rad tragen werden. Die erhaltene Länge wird mit dem Koeffizienten 0,885 multipliziert. Gemessen wird von der Mitte der Sattelgarnierung bis zur Mitte der Schraube an der Pedalachse. Zum Verstellen der Sattelhöhe benutzen wir die Schraube der Klemmschelle, die die Sattelstütze im Rohr befestigt.



WICHTIGER HINWEIS: Aus Sicherheitsgründen darf die Sattelhöhe nicht den an der Sattelstütze angebrachten Referenzpunkt überschreiten (waagerechte Markierung für Mindesteinstellung).



Einstellen der Lenkerhöhe

Um eine bequeme Stellung zu finden und eventuellen Nacken- und Rückenschmerzen vorzubeugen, empfehlen wir Ihnen, die in folgender Tabelle angezeigten Masse zu beachten:

Sattelhöhe	Höhenunterschied zum Lenker
65/68 cm	5/6 cm
69/72 cm	6/7 cm
73/76 cm	7/8 cm
77/79 cm	8/9 cm
80/82 cm	9/10 cm



WICHTIGER HINWEIS: Bei den herkömmlichen Lenkervorbauten darf auf keinen Fall die vom Hersteller angegebene Höhe überschritten werden.

• Einstellen der dämpfung (SAG)

Allgemeine Definition von SAG: Im einfachsten Fall einer Spiralfeder ist es das Verhältnis zwischen der durch eine bestimmte Last verursachten Verformung der Feder und der Länge der unbelasteten Feder.

In diesem Fall (Fahrrad mit Dämpfung) ist der SAG das Verhältnis zwischen:

1. der Senkrechtverschiebung des Tretlagergehäuses durch das Gewicht des Radlers in seiner normalen Position auf dem Fahrrad, mit der Gabel, dem Rahmen und dem Rahmendämpfer, in einer beliebigen Stellung
2. der maximalen von der Gabel, dem Rahmen und dem Rahmendämpfer zugelassenen Senkrechtverschiebung des Tretlagergehäuses.

Zur Orientierung sei bemerkt, dass die korrekten SAG-Werte zwischen 15% und 35% liegen müssen.



Zur Bestimmung des korrekten SAG-Wertes dienen die spezifischen Anleitungen für die Gabel mit Dämpfer und für den Rahmendämpfers, die dem Fahrrad beigefügt sind.

• Anziehmomente bei schraubverbindungen



Für jede Art von Montage müssen die geeigneten Schraubenschlüssel und eine nicht allzu feste Handanziehkraft verwendet werden. Wenn beim Festziehen oder Lockern festgestellt wird, dass die Gewinde beschädigt sind, so muss die entsprechende Schraube oder Mutter erneuert werden. Nachstehend die je nach Gewindegröße anzuwendenden Anziehmomente, ausgenommen ausdrücklich angegeben.

Gewindegröße	Empfohlenes Anziehmoment (daN-m)
M4x0,7	0,3 - 0,4
M5x0,8	0,6 - 0,8
M6x1	1 - 1,4
M8x1,25	2,5 - 3,5
M8x1	2,7 - 3,8
M10x1,5	4,9 - 6,9
M10x1,25	5,2 - 7,3



• Prüfen der Bremsstrecke

Vor jedem Gebrauch sollten die Vorder- und Hinterradbremmen auf einwandfreien Betrieb untersucht werden. Verschlossene Kabel müssen sofort ausgetauscht werden.

Wir empfehlen, beim Fahren beide Bremsen gleichmässig anzuziehen um der Sturzgefahr, vor allem bei feuchter Fahrbahn, vorzubeugen.

Auf feuchtem Gelände erhöht sich die Bremsstrecke um etwa 40 % im Vergleich zu trockenem Gelände.



ACHTUNG: Aerodynamische Anbauteile bzw. Zubehör am Lenker können die Reaktionszeit beim Bremsen oder bei Richtungswechseln beeinträchtigen.

• Reinigen

Für eine gute Instandhaltung des Fahrrades empfehlen wir Ihnen, folgende grundsätzliche Vorbeugungsmassnahmen zu treffen:

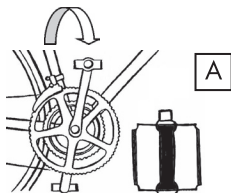
- o Staub und Schlamm mit einem feuchten Schwamm und mildem Putzmittel abwaschen. Zum Reinigen der Farbblackierung verwenden Sie bitte keine zu stark alkalischen Löse- oder Putzmittel.
- o Teile aus Plastikmaterial dürfen nur mit Seifenwasser gereinigt werden.
- o Die Reifen kann man mit einem Schwamm oder mit einer Bürste und Seifenwasser reinigen.
- o Nach dem Reinigen Fahrrad gründlich mit einem weichen Tuch trockenreiben.
- o Nach jedem Radputzen müssen die Antriebselemente nachgeschmiert werden.



WICHTIGER HINWEIS: Vermeiden Sie unbedingt die Verwendung von Hochdruckreinigungsgeräten und benutzen Sie niemals einen Dampfstrahl zum Reinigen Ihres Fahrrades.

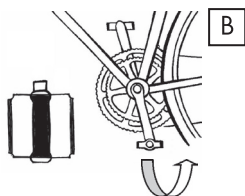
GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNGEN

• Anbau der pedale

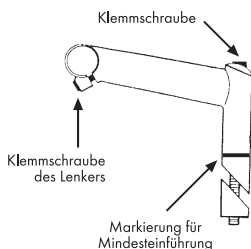


Rechtes Pedal: Das rechte Pedal ist an seiner Achse mit dem Buchstaben R gekennzeichnet. Achse im Uhrzeigersinn festschrauben (Abb. A).

D



• Einstellen des Lenkervorbaus



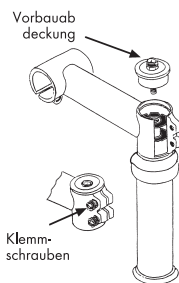
Linkes Pedal: Das linke Pedal ist an seiner Achse mit dem Buchstaben L gekennzeichnet. Achse entgegen dem Uhrzeigersinn festschrauben (Abb. B).

Herkömmlicher Lenkervorbau: Lockern Sie die Klemmschraube des Lenkervorbaus. Klopfen Sie ein wenig, um den Kegel zu lösen. Stellen Sie nun die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie die Klemmschraube des Lenkervorbaus wieder fest.



WICHTIGER HINWEIS: Die Markierung für Mindesteinführung darf nicht zu sehen sein.

Einstellen der Lenkerposition: Lockern Sie die Klemmschraube des Lenkers. Drehen Sie nun den Lenker bis in die gewünschte Stellung und ziehen Sie die Schraube wieder fest.



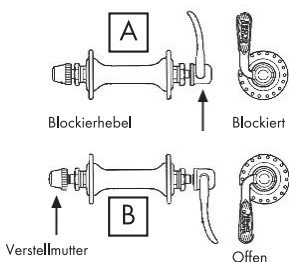
Ahead-Lenkervorbau: Zum Erzielen der gewünschten Höhe müssen Deckel und Lenkervorbau durch Lockern ihrer entsprechenden Klemmschrauben abmontiert werden. Anschliessend werden je nach Wunsch die Ringe oben oder unten am Lenkervorbau eingelegt. Zuerst wird der Deckel festgezogen, bis der Lenker einwandfrei dreht, und erst dann werden die seitlichen Schrauben festgezogen.



WICHTIGER HINWEIS: Der Abstand zwischen dem oberen Teil des Lenkervorbaus oder dem oberen Ring und dem oberen Teil des mittleren Gabelschaftrohres muss zwischen 2 mm und 4 mm betragen.

• Montage und demontage der Laufräder

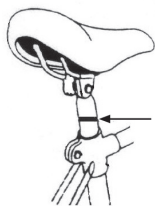
Demontage: Lösen Sie die Bremsenbügel durch Freilegen oder Lockern des Bremskabels. Ziehen Sie an dem Blockierhebel und stellen Sie ihn von der Position A auf die Position B um. Lockern Sie mit der Hand die Verstellmutter und legen Sie das Laufrad frei.



Montage: Stecken Sie die Laufradachse tief in die Anschraubösen der Gabelbeine (Vorderrad) oder in das Ausfallende (Hinterrad), und halten Sie dabei den Blockierhebel in der geöffneten Stellung. Verstellmutter leicht festziehen. Hebel schliessen, d.h. auf Position A umstellen.

⚠ WICHTIGER HINWEIS: Das Schliessen des Hebels muss einigen Kraufaufwand erfordern. Andernfalls muss die Mutter fester angezogen werden. Wenn sich der Hebel mit Leichtigkeit umstellen lässt, so ist er nicht ausreichend festgezogen und die Verstellmutter muss entsprechend nachgezogen werden.

• Sattelhöhe



Markierung für Mindesteinsteckung

Höheneinstellung: Stecken Sie die Sattelstütze in das Sattelrohr. Nach Einstellen der gewünschten Höhe Klemmschraube wieder festziehen.

⚠ WICHTIGER HINWEIS: Die Markierung für Mindesteinsteckhöhe darf nie zu sehen sein. Damit ist sichergestellt, dass die Sattelstütze immer tief genug im Rohr steckt.

• Anbringung der Stützräder

Um eine richtige Funktion zu gewährleisten, muß diese Sicherheitsvorrichtung gut angebaut und eingestellt werden.

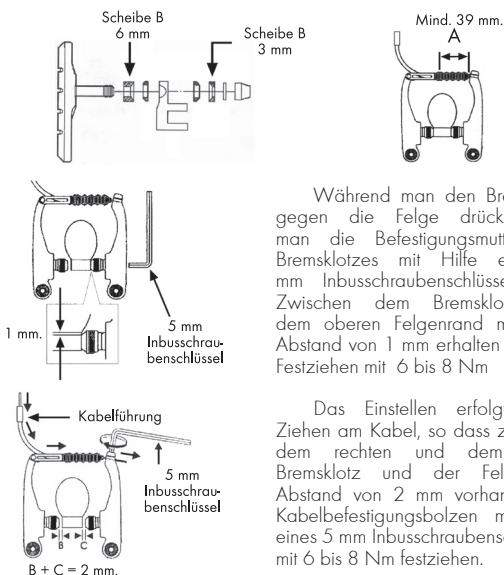
! MONTAGE: Für die Stützräder gibt es verschiedene Befestigungssysteme. Diese müssen immer an der Rückseite des Fahrrads angekoppelt werden (an der Hinterachse oder am Rahmen). Ziehen Sie das mit dem Fahrrad mitgelieferte Handbuch heran.

EINSTELLUNG: Zwecks einer besseren Stabilisierung bei Richtungswechseln müssen die Stützräder nach ihrem Einbau geregelt werden, so daß bei senkrecht stehendem Fahrrad, zwischen dem unteren Bereich der Stützräder und dem Boden 1 cm bis 2,5 cm Abstand verbleibt.

INSTANDHALTUNG

• V-brakes

Justierung: Man drückt die V-Brakes gegen die Felge und verstellt den Bremsklotz durch Austauschen der Scheibe B (3mm oder 6 mm) derart, dass der Abstand A 39 mm oder mehr beträgt.



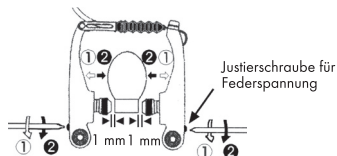
Während man den Bremsklotz gegen die Felge drückt, zieht man die Befestigungsmutter des Bremsklotzes mit Hilfe eines 5 mm Inbusschraubenschlüssels fest. Zwischen dem Bremsklotz und dem oberen Felgenrand muss ein Abstand von 1 mm erhalten bleiben. Festziehen mit 6 bis 8 Nm

Das Einstellen erfolgt durch Ziehen am Kabel, so dass zwischen dem rechten und dem linken Bremsklotz und der Felge ein Abstand von 2 mm vorhanden ist. Kabelbefestigungsbolzen mit Hilfe eines 5 mm Inbusschraubenschlüssels mit 6 bis 8 Nm festziehen.

Gebrauchsanweisung

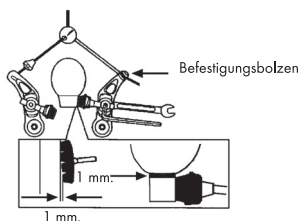
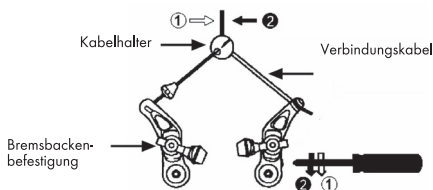
D

Zum Abschluss wird der Ausgleich hergestellt mit Hilfe der Justierschrauben für die Federspannung und zwar so, dass zwischen jedem Bremsklotz und der Felge 1 mm Abstand verbleibt.

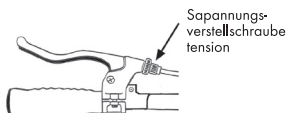


• Cantileverbremse

Justierung: Befestigung der Bremsklötze lockern. Kabel spannen, damit das Verbindungskabel mit dem Kabelhalter ausgerichtet ist. Hauptkabel im hinteren Teil des Kabelhalters festklemmen. Mit Hilfe der Justierschrauben für Federspannung Ausgleich herstellen.



Bremsklötze an die Felge legen und die Höhe so einstellen, dass der Klotz rechtwinklig zur Felge steht. Rückseite der Bremsklötze 1 mm entfernen und blockieren. Befestigungsbolzen lockern und Kabel 2 mm entspannen, damit sich zwischen Felge und Bremsklotz ein Abstand von 1 mm ergibt.



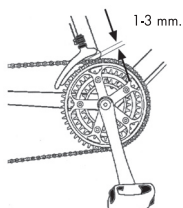
Falls ein letzter Abgleich erforderlich ist, so erfolgt dieser durch Betätigen der Spannungsverstellungsschrauben am Handbremshebel.

• Einstellen des vorderen Schaltwerkes

Prüfen Sie nach, ob der untere Teil der äusseren Platte des Umsetzers sich in 1 bis 3 mm Abstand von dem oberen Teil der Grosskettenblattzähne befindet.

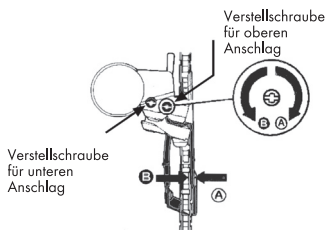
Gebrauchsanweisung

D



Einstellen des unteren Anschlags: Mit der Kette auf dem kleinen Kettenblatt und dem grossen Zahnkranz drehen wir die Verstellechraube des unteren Anschlags so weit, bis zwischen der Kette und der Innenplatte des Umwerfers ein Abstand von 1 bis 3 mm verbleibt.

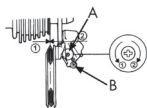
Einstellen des oberen Anschlags: Mit der Kette auf dem grossen Kettenblatt und dem kleinen Zahnkranz drehen wir die Verstellechraube des oberen Anschlags so weit, bis zwischen der Kette und der Aussenplatte des Umwerfers ein Abstand von 1 bis 3 mm verbleibt.



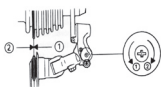
Einstellen der Schaltzugspannung: Wenn die Kette auf dem mittleren Kettenblatt liegt und mit der Innenplatte des Umwerfers in Berührung kommt, drehen wir die Verstellechraube für die Schaltzugspannung im Uhrzeigersinn. Kommt jedoch die Aussenplatte des Umwerfers mit der Kette in Berührung, so drehen wir die Schraube in umgekehrter Richtung.

• Einstellen des hinteren schaltwerkes

Einstellen des unteren Anschlags

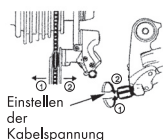


Einstellen des oberen Anschlags



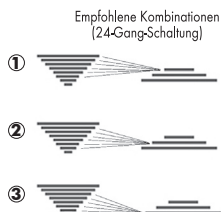
Einstellen des Gangschaltungsweges: Sie erfolgt mit Hilfe der Schrauben A und B. Drehen Sie die beiden Schrauben so, dass die Kette nicht ihren Weg verlässt. Der Umwerfer steht in einer Linie mit dem kleinsten und mit dem grössten Ritzel.

Einstellen des Schaltung



Einstellen der Gangschaltung: Stellen Sie die Gangschaltung auf den zweiten Punkt. Drehen Sie die Verstellechraube für die Kabelspannung bis Sie eine perfekte Einstellung auf dem zweiten Ritzel erreicht haben.

• Schaltungen



Sie erzielen das beste Ergebnis und verhindern eine Beschädigung des Schaltwerkes wenn Sie im Moment des Umschaltens nicht mit Kraft auf die Pedale treten. Vermeiden Sie deshalb ein Umschalten auf einen anderen Gang, solange Sie sich in höchster Anstrengung und beim Erklettern einer Anhöhe befinden.

Vermeiden Sie die extremen Kombinationen: kleine Scheibe mit den beiden kleinsten Ritzeln, grosse Scheibe mit den beiden grössten Ritzeln, mittlere Scheibe mit den beiden extremen Ritzeln. Diese Kombinationen verursachen eine seitliche Verformung der Kette, die den einwandfreien Betrieb der Gangschaltungen beeinträchtigen und einen vorzeitigen Verschleiss der Schaltelemente mit sich bringen kann.

Zum Erreichen einer besseren Leistung beim Gangwechsel befolgen Sie folgende Empfehlungen:

- Beim Bergauffahren: Bevorzugt die in Figur 1 angegebenen Kombinationen anwenden.
- Beim Bergauffahren mit wenig Gefälle oder auf der Ebene: Bevorzugt die in Figur 2 angegebenen Kombinationen anwenden.
- Beim Bergabfahren: Bevorzugt die in Figur 3 angegebenen Kombinationen anwenden.

• Reifendruck



Der erforderliche Reifendruck ist aussen auf dem Reifen angegeben. Die Angaben sind in PSI oder in bar, und stellen den maximalen Druck dar. Beachten Sie, dass 14 psi gleich 1 bar sind und 1 bar = 1 kg/cm². Ein zu niedriger Reifendruck erhöht die Gefahr einer Reifenpanne aufgrund von "Einzwickeln" und verursacht die Beschädigung der Felgen. Bei zu hohem Luftdruck in den Reifen kann das Rad an Bodenhaftung verlieren.

Die Reifen müssen bei Erreichen ihrer Verschleissgrenze erneuert werden. Eine einwandfreie Lauffläche ist unerlässlich für ein gutes Fahren und gutes Bremsen.



• Ersatzteile

Um Ihr Fahrrad im besten Gebrauchszustand und im bestmöglichen Sicherheitszustand zu erhalten, ist es sehr wichtig, Originalersatzteile zu verwenden.

• Ersetzen der verschleissteile

Die gebräuchlichsten Verschleissteile sind die Fahrradreifen, die Schläuche, die Bremsbeläge, -scheiben und -backen sowie die Felgen, sofern diese einen Teil der Bremseinheit ausmachen, die Beleuchtungs- und Positionierlampen, die Batterien und Akkus.



Reifen: Durch einen gleichwertigen Reifen austauschen. Achten Sie auf die Markierung aussen am Reifen (Norm E.T.R.T.O.).

Es ist zu beachten, dass der Einsatz eines Reifens mit einem grösseren Aussendurchmesser als der ursprünglich am Fahrrad eingesetzte Reifen dazu führen kann, dass beim Drehen der Lenkung die Fussspitze das Vorderrad oder den vorderen Radschutz berührt. Der Fahrer kann die Kontrolle über das Rad verlieren und einen Unfall mit schweren Folgen erleiden. Das Gleiche kann geschehen, wenn wir die Pedalkurbeln durch andere längere ersetzen.



Schlauchreifen: Zur einwandfreien Ankopplung der Schlauchreifen auf der Felge ist ein bestimmter Mindestreifendruck erforderlich. Ziehen Sie die in den Handbüchern der Schlauchreifen- und Felgenhersteller empfohlenen Werte heran. Beachten Sie die vom Hersteller empfohlenen Montageverfahren.

Schläuche: Durch einen gleichwertigen und zum Reifen passenden Schlauchtyp ersetzen. Die im äusseren Schlauchbereich befindliche Prägung beachten (E.T.R.T.O.-Norm).



Bremsbacken: Prüfen Sie regelmässig die Nuten der Bremsbacken auf Verschleiss. Wenn keine Nuten mehr zu erkennen sind, muss ein neuer Bremsbacken ähnlicher Art und Abmessung eingesetzt werden.



Bremsscheiben und -beläge: Beachten Sie die spezifischen mit dem Fahrrad ausgelieferten Herstelleranleitungen.



Felgen: Wenn die Felgen einen Teil des Fahrradbremsystems ausmachen (die Beläge wirken auf die Felgen ein), können sie einen übermässigen Verschleiss erleiden. Prüfen Sie regelmässig den Verschleiss der Felgen und falls erforderlich ersetzen sie diese durch neue Felgen gleicher Art und gleicher Abmessungen.

Beleuchtungs- und Positionierlampen: Durch einen gleichwertigen Glühbirnentyp ersetzen. Die sich im Metallbereich derselben befindliche Prägung beachten.

Batterien und Akkus: Durch einen gleichwertigen Typ ersetzen. Die sich im äusseren Bereich derselben befindliche Prägung beachten.








INTRODUZIONE

La ringraziamo e ci congratuliamo con lei per aver scelto una bicicletta fabbricata da BH, un prodotto di qualità frutto dell'esperienza di più di cent'anni. La sua bicicletta è il risultato di numerose ricerche, della scelta dei migliori componenti e delle prove più accurate, sia dentro che fuori dai nostri laboratori, che garantiscono estrema qualità anche in condizioni d'uso estreme. Le auguriamo di divertirsi con la sua bicicletta per molto tempo.

OBBIETTIVO DEL MANUALE

Questo manuale ha come obiettivo quello di aiutarla nelle operazioni basilari d'uso e mantenimento della bicicletta. Leggere attentamente prima dell'uso. Segua le istruzioni contenute nel manuale per ottenere un funzionamento ottimale e una lunga durata della bicicletta. Se ha acquistato una bicicletta con elementi specifici, il funzionamento e la messa a punto di questi non sono inclusi in questo manuale, per cui segua le istruzioni del fabbricante dei suddetti, che le vengono fornite insieme alla bicicletta.

Porre particolare attenzione ai paragrafi preceduti dai seguenti simboli:

	Questo simbolo significa che la sua integrità fisica o la sua vita potrebbero correre pericolo a meno che lei non segua attentamente le indicazioni riportate o metta in pratica le operazioni descritte.
	Questo simbolo si riferisce alle informazioni che richiedono attenzione speciale, come la messa a punto e la manutenzione periodica.
	Questo simbolo rimanda ai manuali specifici della Ditta che fabbrica i singoli elementi, con il fine di evitare danni alla bicicletta o all'ambiente.

RESPONSABILITÀ

Nel caso in cui sorgesse qualsiasi dubbio riguardo alle operazioni contenute in questo manuale, contattare il suo distributore BH di fiducia.

Il mancato rispetto di queste istruzioni è responsabilità del proprietario della bicicletta. Le raccomandiamo, inoltre, che affidi le operazioni di manutenzione al suo rivenditore di fiducia.

SEGURIDAD

Nel caso in cui si usi la bicicletta in una via pubblica, si dovrà equipaggiare la suddetta con dispositivi di segnaletica luminosa e acustica previsti dal codice di circolazione del paese corrispondente.

Con lo scopo di preservare l'integrità fisica del ciclista, BH raccomanda l'uso del casco omologato specifico per ciclisti su qualsiasi tipo di strada o condizioni d'uso della bicicletta.



Sulla bicicletta stessa si trova un'etichetta che comprende le seguenti informazioni:

- > Bicicletta conforme con le seguenti norme di sicurezza:
 - o Bicicletta da turismo: **EN 14764**
 - o Bicicletta da bambini: **EN 14765**
 - o Bicicletta da montagna: **EN 14766**
 - o Bicicletta de corsa: **EN 14781**
 - o Bicicletta elettrica: **EN 15194**

Per conoscere il tipo d'uso ottimale per cui è stata creata la sua bicicletta consulti l'etichetta descritta in precedenza e indicata con EN. Leggere attentamente il paragrafo successivo corrispondente alla sigla EN:

> **EN 14764: Bicicletta da turismo. Requisiti di sicurezza e metodi di prova**

Questa norma europea specifica i requisiti di sicurezza relativi all'uso della bicicletta su strade pubbliche, le prestazioni relative al modello, il montaggio ed i test realizzati sulla bicicletta e sui suoi componenti, e fornisce le direttrici relative all'uso ed al mantenimento della stessa.

Questa norma si applica alle biciclette con un'altezza massima del sellino di 635mm o più, progettate per l'uso su strade pubbliche.

Non si applica invece alle mountain-bike, alle biciclette da corsa, a quelle da consegna, ai tandem, alle biciclette reclinate o a quelle create ed equipaggiate per essere utilizzate da professionisti in gare regolamentari.

> **EN 14765: Biciclette per bambini. Requisiti di sicurezza e metodi di prova**

Questa norma europea specifica i requisiti di sicurezza relativi all'uso della bicicletta per bambini, le prestazioni relative al modello, il montaggio ed i test realizzati sulla bicicletta e sui suoi componenti e fornisce le direttrici relative all'uso ed al mantenimento della stessa.

Viene applicata alle biciclette con un'altezza massima del sellino compresa tra 435mm e 635mm

(peso medio del ciclista: 30Kg) con trazione posteriore.

Non si applica, invece, alle biciclette speciali, adattate per essere utilizzate da professionisti in acrobazie.

> **EN 14766: Mountain-bike. Requisiti di sicurezza e metodi di prova**

Questa norma europea specifica i metodi di prova, i requisiti di sicurezza, le prestazioni relative al modello ed il montaggio delle biciclette destinate all'uso fuori dalla strada e dei loro componenti e definisce le linee generali relative all'uso e al mantenimento della bicicletta stessa.

Questa norma si applica alle biciclette il cui sellino può raggiungere o superare i 635mm.





Non si applica, invece, alle mountain-bike, a biciclette specifiche come i tandem, a quelle create ed equipaggiate per essere utilizzate in contesti ad alto livello quali gare regolamentari e/o acrobazie.

> EN 14781: Biciclette da corsa. Requisiti di sicurezza e metodi di prova

Questa norma europea specifica i requisiti di sicurezza e le prestazioni relative al modello ed il montaggio per biciclette destinate alla corsa e per i loro componenti; definisce, anche, le linee generali relative all'uso e al mantenimento della bicicletta stessa.

Si applica alle biciclette da corsa fabbricate per un uso non professionale, ad alta velocità su strade pubbliche ed alle biciclette il cui sellino può raggiungere o superare i 635mm.

Non si applica, invece, per le mountain-bike né per le biciclette come i tandem o quelle create ed equipaggiate per gare regolamentari.

> EN 15194: Ciclomotori - Biciclette elettriche-BPA.

La presente Norma Europea si applica a ciclomotori azionati elettricamente con una potenza massima nominale continua pari a 0,25kW e con una potenza d'uscita a riduzione progressiva fino allo spegnimento completo nel momento in cui il veicolo raggiunge una velocità di 25Km/h, o nel caso in cui il ciclista smette di pedalare.

La presente Norma Europea specifica i requisiti di sicurezza e le prove di prestazione relative al modello e le modalità di montaggio di biciclette azionate elettricamente e dei sistemi elettrici a batteria con una resistenza massima di 48V o che presentano integrato al loro interno un caricabatteria con un'entrata di 230V.

La presente Norma Europea specifica i requisiti di sicurezza e le prove di prestazione relative ai sistemi di gestione della potenza del motore, dei circuiti elettrici, incluso il sistema di carico per valutare il modello, del montaggio dei ciclomotori azionati elettricamente e del montaggio dei sistemi elettrici con una resistenza massima di 48, o che presentano integrato al loro interno un caricabatteria con un'entrata di 230V.



Avvertenze: L'uso improprio della bicicletta (farne un uso diverso dal previsto) può dare luogo a gravi incidenti con conseguenze addirittura fatali. Nel caso delle biciclette da bambini, assicurarsi che questi siano stati sufficientemente istruiti sul corretto uso della bicicletta, specialmente sul funzionamento dei sistemi di frenata.



Avvertenze: Salvo in alcuni paesi come il Regno Unito, la leva del freno situata a sinistra del manubrio aziona il freno anteriore e la leva del freno situata a destra del manubrio aziona il freno posteriore. Al momento di utilizzare per la prima volta la bicicletta, verificare il funzionamento di ognuna delle leve dei freni.




Attenzione: La bicicletta, come ogni altro mezzo meccanico, è sottoposta a sforzi elevati e si consuma. I diversi materiali e componenti possono reagire in modo differente all'uso ed al consumo. Se il tempo di durata di uno dei componenti è stato superato, questi si potrebbero rompere


all'improvviso, provocando così danni al ciclista. Le fessure, i graffi e la decolorazione delle parti più usate indicano che queste ultime hanno superato il tempo di durata prevista e devono essere sostituite.

TIPO DI BICICLETA	PESO MASSIMO AUTORIZZATO (bicicletta + ciclista + bagaglio)	PESO MASSIMO BAGAGLIO
Biciclettas da turismo	155 kg (341,7 lb)	Consultare le indicazioni degli accessori portabagagli
Biciclette per bambini grandezza ruota: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,3 lb) 95 kg (209,4 lb)	
Mountain-bike	155 kg (341 lb)	
Biciclette da corsa	155 kg (341 lb)	
Biciclette pieghevoli	145 kg (319,6 lb)	
Biciclette elettriche	165 kg (363,7 lb)	

USO


 Prima dell'uso verificare il corretto funzionamento dei freni e dello sgancio rapido dei mozzi delle ruote. Controllare che i bulloni delle ruote siano ben stretti, che la pressione delle gomme sia adeguata, che tutti i bulloni di congiunzione siano ben stretti e che il tubo del sellino ed il sellino stesso siano correttamente posizionati. Per ulteriori dettagli consultare i paragrafi corrispondenti.

• Manutenzione periodica

 La sua bicicletta ha bisogno di manutenzione periodica e di revisioni regolari. La periodicità di questi dipenderà dal tipo di bicicletta (da strada, da corsa, BTT) e dalla frequenza e dalle condizioni d'uso.

FREQUENZA	CONTROLLI NECESSARI	TIPI DI OPERAZIONI NECESSARIE		
		Controllare	Pulizia	Lubrificazione
Prima di ogni uso	Sgancio rapido / I bulloni delle ruote ben stretti Freni anteriori e posteriori Pneumatici: deterioramento e pressione Funzionamento del sistema d'illuminazione Potenza e tubo del sellino Bulloni ben stretti			
Oltre i 500 Km.	Stringere bulloni manubrio e componenti Stringere i pedali e la biella Tensione del radio			
Ogni mese	Catena Cambio Ruote libere			SAE-20 SAE-20 SAE-20
Ogni 6 mesi	Asse d'appoggio del pedale Cambio ruote Tubo del sellino Parti relative al cambio direzione			Grasso consistente
Tutto l'anno	Cavi dei freni e del cambio	SOSTITUIRE		



 **NOTA IMPORTANTE:** Consigliamo che sia il suo rivenditore ad effettuare le operazioni descritte. Nel caso della mountain-bike, la frequenza delle revisioni sarà più ravvicinata, dato l'uso per cui è stata pensata.


● **Regolazione della posizione sulla bicicletta**

Regolazione del sellino

L'altezza del sellino si calcola in base alla distanza tra l'inguine del ciclista e la suola della scarpa che userà sulla bicicletta.

La misura deve essere presa dal centro della guarnizione del sellino al centro del bullone dell'asse centrale del pedale.

Per cambiare l'altezza del sellino, svitare la vite che blocca la ghiera che fissa il reggisella al quadro.

 **NOTA IMPORTANTE:** Per la sua sicurezza, l'altezza del sellino non deve superare il punto di riferimento segnato sul tubo del sellino (una tacca orizzontale che corrisponde alla regolazione minima).

Regolazione dell'altezza del manubrio

Per ottenere una posizione comoda, evitando così dolori al collo e alla schiena, seguire la seguente scheda dei valori:

Altezza del sellino	Differenza d'altezza con il manubrio
65/68 cm.....	5/6 cm
69/72 cm.....	6/7 cm
73/76 cm.....	7/8 cm
77/79 cm.....	8/9 cm
80/82 cm.....	9/10 cm

 **NOTA IMPORTANTE:** Impiegando la potenza standard, non si dovrà mai sorpassare l'altezza indicata dal fabbricante.

● **Regolazione delle sospensioni**

Definizione generale il SAG: Nel caso di una molla elicoidale, il SAG indica la relazione tra la deformazione della molla stessa, prodotta da un carico dato, e la lunghezza della stessa nel vuoto (priva di carico).


Nel nostro caso (una bicicletta con sospensioni), il SAG è la relazione tra:

1. Il movimento verticale del pedale, dovuto al peso del ciclista nella sua posizione abituale sulla bicicletta, e la forcella, il quadro e gli ammortizzatori regolati in una posizione qualsiasi.
2. Il movimento massimo in verticale del pedale, dovuto al peso del ciclista nella posizione abituale sulla bicicletta, e la forcella, il quadro e gli ammortizzatori regolati in una posizione qualsiasi.

Come dato orientativo, i valori corretti del SAG devono essere compresi tra il 15% ed il 35%.

 Per determinare correttamente il SAG, consultare le istruzioni specifiche della forcella con sospensione e degli ammortizzatori della bicicletta.

● Chiave dinamometrica per le congiunzioni con viti

 Per eseguire il montaggio è necessario utilizzare la chiave adeguata e applicare la forza manualmente senza eccedere. Nel momento di avvitare o svitare, se le scanalature sono danneggiate, bisogna sostituire la vite o il bullone. La scheda che segue riporta l'uso della chiave dinamometrica secondo le dimensioni delle scanalature della vite, salvo nei casi indicati.


Dimensioni scanalatura	Chiave dinamometrica raccomandata (da N-m)
M4x0,7	0,3 - 0,4
M5x0,8	0,6 - 0,8
M6x1	1 - 1,4
M8x1,25	2,5 - 3,5
M8x1	2,7 - 3,8
M10x1,5	4,9 - 6,9
M10x1,25	5,2 - 7,3

● Verifica della distanza di frenaggio

Prima di ogni uso verificare che i freni anteriori e posteriori siano in perfetto stato di funzionamento. Ogni cavo o filo consumato deve essere rimpiazzato immediatamente.

Per evitare rischi di caduta su terreni umidi, si raccomanda di azionare i due freni in modo equilibrato.

Su terreni umidi, inoltre, la distanza di frenaggio aumenta approssimativamente del 40% rispetto ai terreni asciutti.

 **AVVERTENZE:** L'uso di estensioni aerodinamiche, o aggiunte posizionate sul manubrio, può avere un effetto riduttivo sul tempo di risposta dei freni e/o nel viraggio.

● Pulizia

Per ottenere un buon mantenimento della bicicletta, raccomandiamo di seguire le seguenti precauzioni basiche:

- Eliminare la polvere ed il fango con una spugna umida, facendo attenzione ad usare un detersivo delicato. Non usare sulla vernice prodotti acidi o detersivi troppo alcalini o aggressivi.
- Le parti che contengono materiali plastici devono essere pulite unicamente con acqua e sapone.
- Gli pneumatici possono essere puliti con acqua e sapone mediante una spazzola o una spugna.

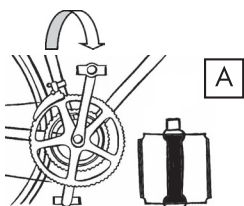


- o Asciugare completamente la bicicletta con un panno o con stoffa di camoscio.
- o Lubrificare le varie parti della trasmissione dopo ogni pulizia.

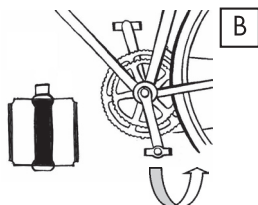
! NOTA IMPORTANTE: Evitare l'uso di elettrodomestici ad alta pressione. Non usare in nessun caso getti di vapore.

REGOLAZIONI BASICHE

• Montaggio dei pedali

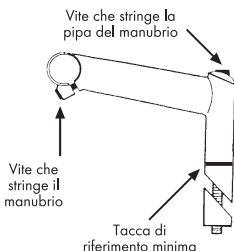


Pedale destro: il pedale destro è contrassegnato nel suo asse dalla lettera R. Avvitare l'asse centrale in senso orario (Fig. A).



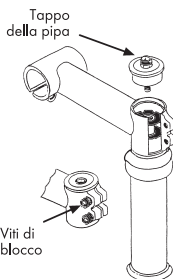
Pedale sinistro: Il pedale sinistro è contrassegnato sull'asse dalla lettera L. Avvitare l'asse centrale in senso antiorario (Fig. B).

• Regolazione della pipa del manubrio



Pipa del manubrio tradizionale: allentare la vite che stringe la pipa del manubrio. Colpire leggermente in modo da sbloccare il cono. Regolare all'altezza desiderata e avvitare di nuovo la vite che blocca la pipa.

! NOTA IMPORTANTE: Verificare che la tacca di riferimento non sia visibile.



Regolazione della posizione del manubrio: Allentare le vite che stringe il manubrio e girare il manubrio stesso fino ad ottenere l'angolazione desiderata. Stringere nuovamente le vite.

Pipa del manubrio Ahead:

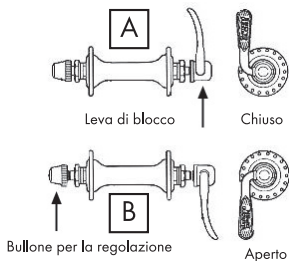
Per ottenere l'altezza desiderata estrarre prima il tappo e poi la pipa allentando le viti di blocco e quelle del tappo stesso. Poi, collocare i due anelli o al di sotto o al di sopra della pipa, nel modo più comodo per voi. Stringere il tappo della pipa fino a raggiungere un giro completo nella direzione adeguata e alla fine stringere le viti laterali.



NOTA IMPORTANTE: La distanza tra la parte superiore della pipa del manubrio o dell'anello superiore e la parte superiore del tubo centrale della forcella deve essere compresa tra 2mm e 4mm.

• Montaggio e smontaggio delle ruote

Smontaggio: Liberare le ganasce allentando o liberando il cavo del freno. Tirare la leva di blocco e portarla dalla posizione A alla posizione B (fig. sotto) Allentare il bullone per la regolazione e liberare la ruota.



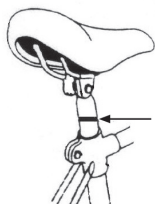
Montaggio: Posizionare l'asse della ruota al fondo della forcella (ruota anteriore) o dei tubi di struttura (ruota posteriore) mantenendo la leva di blocco in posizione aperta. Stringere leggermente il bullone per la regolazione. Per chiudere, muovere la leva fino alla posizione A.



NOTA IMPORTANTE: La chiusura della leva richiede un certo sforzo manuale; nel caso in cui non fosse così, stringere ulteriormente il bullone. Nel caso in cui si riuscisse ad azionare la leva con uno sforzo minimo, significa che essa non è stata stretta sufficientemente; stringere ulteriormente il bullone di regolazione.



• Altezza del sellino



Segno
d'inserimento
minimo

Regolazione dell'altezza: Inserire il tubo del sellino nella chiusura del sellino. Una volta raggiunta l'altezza desiderata, stringere nuovamente la vite.



NOTA IMPORTANTE: Per assicurare l'inserimento minimo necessario del sellino, il segno di riferimento per tale inserimento, non deve essere mai visibile.

• Montaggio delle rotelle

Questo dispositivo di sicurezza richiede, per il suo corretto funzionamento, un montaggio e una regolazione adeguati.



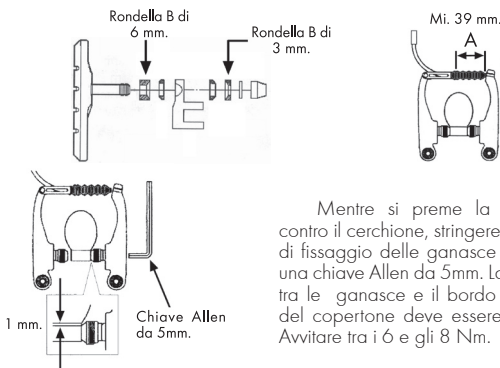
MONTAGGIO: Esistono differenti sistemi di fissaggio delle rotelle. Esse devono essere sempre posizionate nella parte posteriore della bicicletta (sull'asse o sui tubi di struttura). Consultare il manuale specifico in dotazione alla bicicletta.

Regolazione: Al fine di migliorare la stabilità della bicicletta nei cambi di direzione, una volta posizionate le rotelle, regolarle in modo che esse abbiano una distanza da terra che va da 1 a 2,5cm. La bicicletta deve essere in posizione verticale con le ruote appoggiate al suolo.

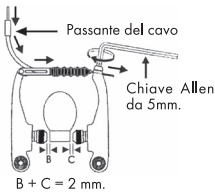
MANTENIMENTO

• V-brake (freno pattino)

Regolazione: Mentre si mantengono le ganasce premute contro il cerchione, regolare la sporgenza delle ganasce cambiando la rondella B (3mm o 6 mm) in modo che la distanza A, sia di 39mm o più.



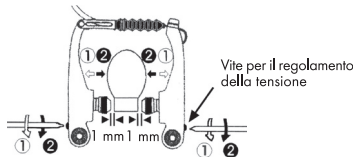
Mentre si preme la ganasca contro il cerchione, stringere il bullone di fissaggio delle ganasce usando una chiave Allen da 5mm. La distanza tra le ganasce e il bordo superiore del copertone deve essere di 1mm. Avvitare tra i 6 e gli 8 Nm.



Tirando il cavo, regolare la distanza tra le ganasce (destra/sinistra) ed il copertone in modo che sia di 2mm.

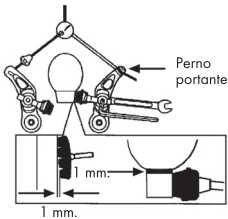
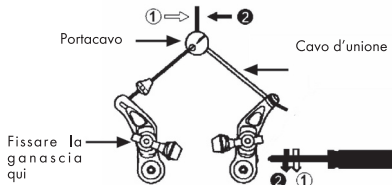
Stringere il perno che sorregge il cavo usando una chiave Allen da 5mm. Bloccarlo tra i 6 e gli 8Nm.

Per ultimo regolare il bilanciamento con le viti di regolazione della tensione della molla di ritorno, in modo che la distanza tra ciascuna ganascia ed il cerchione sia di 1mm.

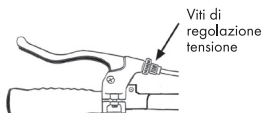


• Freno Cantilever

Regolazione: Allentare le ganasce. Stendere il cavo per allineare il cavo d'unione con il portacavo. Bloccare il cavo principale nella parte posteriore del portacavo. Trovare l'equilibrio regolando la tensione del cavo con le viti.



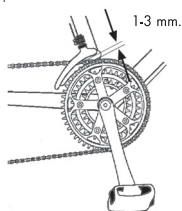
Unire le ganasce al cerchione e ruotare il perno finchè non raggiunge una posizione verticale rispetto alle ganasce stesse. Separare la parte posteriore delle ganasce di 1mm e bloccarle nuovamente. Allentare il perno portante e stendere il cavo di 2mm fino a raggiungere lo spazio di 1mm tra il cerchione e ciascuna ganascia.



Nel caso in cui fosse necessaria un'ultima messa a punto dell'equilibrio, girare le viti di regolazione della tensione situate sulla leva del freno.

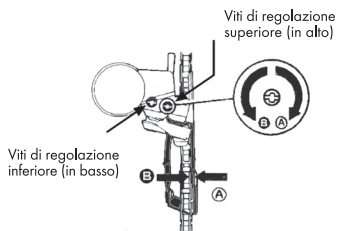
● Regolazione del cambio anteriore

Controllare che la parte inferiore del disco esterno sia a una distanza compresa tra 1 e 3mm dalla parte superiore dei denti del disco principale.



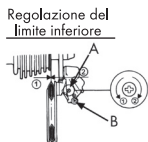
Regolazione della leva d'arresto inferiore: con la catena nel disco piccolo e nel pignone grande, sistemare la vite di regolazione della leva d'arresto inferiore fino a che la catena e il disco interno raggiungano una distanza compresa tra 1mm e 3mm.

Regolazione della leva d'arresto superiore: Con la catena nel disco grande e nel pignone grande, sistemare la vite di regolazione della leva d'arresto superiore fino a che la catena ed il disco interno raggiungano una distanza compresa tra 1mm e 3mm.



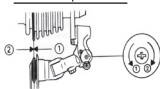
Regolazione della tensione del cavo: Con la catena sul disco di mezzo, se questa è in contatto con la placca interna, girare la vite di regolazione della tensione del cavo in senso orario. Se, al contrario, è la placca esterna ad essere a contatto con la catena, girare la suddetta vite in senso antiorario.

● Regolazione del cambio posteriore

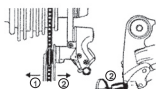


Regolazione del percorso del cambio di velocità: verrà realizzata con l'aiuto delle viti A e B. Girare le due viti in modo che la catena non esca dal suo percorso. Il rullo del cambio sarà ora allineato con il pignone piccolo e con quello grande.

Regolazione del limite superiore



Regolazione del cambio



Regolazione di tensione del cavo

Regolazione del cambio di velocità:

Posizionare il cambio di velocità sul secondo segno. Girare la vite di regolazione della tensione del cavo fino a raggiungere la posizione ottimale sul secondo pignone

• Cambi di marcia

Combinazioni consigliate
(Trasmissione a 24 velocità)



Per ottenere il miglior risultato ed evitare il deterioramento dell'ingranaggio, si consiglia di non appoggiarsi eccessivamente sui pedali al momento di azionare il cambio. Evitare quindi di cambiare velocità nel momento di massimo sforzo e/o in salita.

Evitare le combinazioni estreme: Le combinazioni "disco piccolo con i due pignoni più piccoli" o "disco grande con i due pignoni più grandi" o "disco centrale con i due pignoni più estremi" provocano una deformazione laterale della catena che può danneggiare il buon funzionamento del cambio di velocità e portare al deterioramento prematuro degli elementi di trasmissione.

Per ottenere un miglior rendimento del cambio di velocità, attenersi alle seguenti raccomandazioni:

- In salita: usare preferibilmente le combinazioni indicate nella figura 1.
- In pianura o nelle salite con pendenza lieve: usare preferibilmente le combinazioni indicate nella figura 2.
- In discesa: usare preferibilmente le combinazioni indicate nella figura 3.

• Pressione delle gomme

i La pressione deve corrispondere a quella indicata sugli pneumatici. Queste misure vengono espresse in PSI o, in caso di pressione molto alta, in BAR. Bisogna ricordare che 14 PSI equivalgono a 1 BAR, e che 1 BAR corrisponde a 1kg/cm². Se la pressione è troppo bassa aumentano i rischi di forare e aumenta anche il deterioramento della gomma stessa. Se la pressione è troppo alta, l'aderenza delle gomme al suolo può essere minima.



Gli pneumatici devono essere sostituiti quando raggiungano il limite di deterioramento. Un buono stato della superficie dei copertoni è essenziale per garantire una buona guida e una maggior sicurezza in frenata.

● **Cambio dei pezzi**


Per mantenere la bicicletta nelle migliori condizioni d'uso e di sicurezza, è molto importante usare pezzi di ricambio originali.

● **Cambio dei pezzi per consumo**


I pezzi che si consumano più comunemente sono: i copertoni, le camere d'aria, le pastiglie, il disco, le ganasce dei freni, le gomme (nel caso in cui esse formano parte dell'insieme dei dispositivi di frenaggio), le lampadine dei faretto e quelle di posizione, le pile e le batterie.

 **Copertoni:** Sostituire con copertoni equivalenti. Osservare ciò che viene indicato nella parte esterna dei copertoni (Norma E.T.RTO).


L'uso di un copertone con un diametro esterno maggiore rispetto a quello del copertone inizialmente presente sulla bicicletta, può provocare, nel caso di cambio di direzione, il contatto tra la punta del piede e la ruota anteriore e/o con il parafrangente anteriore. Questo può essere la causa della perdita di controllo della bicicletta e, perciò, di incidenti con gravi conseguenze. La stessa cosa può succedere se si cambia la biella con una di lunghezza superiore.

 **Tubolari:** Per ottenere una perfetta adesione tra il tubolare e le gomme è necessaria una bassa pressione nelle ruote. Consultare i valori raccomandati nei manuali del fabbricante delle gomme e dei tubolari. Porre attenzione ai metodi di montaggio raccomandati dal fabbricante stesso.

Camere d'aria: Sostituire le camere d'aria con un tipo equivalente e compatibile con i copertoni. Osservare ciò che viene indicato nella parte esterna delle camere d'aria (Norma E.T.RTO).

 **Ganasce dei freni:** Per ciò che riguarda il deterioramento delle ganasce, controllare periodicamente le scanalature di riferimento. Qualora esse non siano più visibili, sostituire con ganasce di tipo e dimensioni simili.

 **Pastiglie e dischi dei freni:** Consultare i manuali specifici del fabbricante che vengono forniti con la bicicletta

 **Gomme:** Se le gomme formano parte del sistema di frenaggio della bicicletta (le ganasce agiscono sulle gomme), esse potrebbero arrivare a deteriorarsi eccessivamente. Controllare periodicamente gli indicatori di



deterioramento delle gomme, se necessario, sostituire con altre dello stesso tipo e dimensioni.

Lampadine dei faretto e luci di posizionamento: Sostituire con lampadine equivalenti. Attenersi alle indicazioni impresse nella zona metallica delle lampadine stesse.

Pile e batterie: Sostituire con pile e batterie equivalenti. Attenersi a ciò che viene indicato nella parte esterna delle stesse.





ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

5

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σας ευχαριστούμε και σας συγχαίρουμε που αποκτήσατε ένα ποδήλατο BH, ένα ποιοτικό προϊόν το οποίο φέρει τη μεγάλη εμπειρία των 100 και πλέον ετών της εταιρίας BH. Το ποδήλατο που έχετε αποκτήσει, είναι ο καρπός μιας μεγάλης έρευνας, η επιλογή πρώτης τάξης εξαρτημάτων και πολύ αυστηρών ελέγχων. Όλοι αυτοί οι παράγοντες σας εγγυώνται την υψηλή αξιοπιστία ακόμη και σε εξαιρετικά δύσκολες συνθήκες χρήσης. Σας ευχόμαστε να απολαύσετε το ποδήλατο σας για πολλά χρόνια.

ΣΚΟΠΟΣ ΦΥΛΛΑΔΙΟΥ

Το φυλλάδιο αυτό αποσκοπεί στο να παρέχει στο χρήστη τις βασικές οδηγίες για την εύκολη προσαρμογή – ρύθμιση και συντήρηση του ποδηλάτου. Παρακαλούμε, διαβάστε προσεκτικά πριν την πρώτη χρήση του ποδηλάτου και να τις ακολουθείτε πάντοτε ώστε να επιτύχετε τη βέλτιστη άσκηση και απόδοση, καθώς και να διατηρήσετε στο μέγιστο το χρόνο ζωής του ποδηλάτου. Εάν έχετε παραγγείλει κάποιο ποδήλατο με συγκεκριμένα εξαρτήματα τα οποία δεν περιέχονται στο φυλλάδιο αυτό, τότε ανατρέξτε στις οδηγίες των εξαρτημάτων, οι οποίες θα συνοδεύουν το ποδήλατο.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις οδηγίες οι οποίες συνοδεύονται από κάποιο από τα παρακάτω σύμβολα

	Το σύμβολο αυτό σας ενημερώνει πως εάν αποτύχετε να ακολουθήσετε τις οδηγίες ουσιά ή να φέρετε εις πέρας συγκεκριμένες ρυθμίσεις, ίσως να θέσετε σε κίνδυνο τη σωματική σας ακεραιότητα
	Το σύμβολο αυτό αναφέρεται σε πληροφορίες που χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή, όπως ρυθμίσεις και συχνή συντήρηση
	Όταν δείτε το σύμβολο αυτό, συμβουλευτείτε το ειδικό εγχειρίδιο οδηγιών των εξαρτημάτων του κατασκευαστή, ώστε να αποφύγετε φθορές στο ποδήλατο σας ή το περιβάλλον

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΧΡΗΣΗ

Εάν έχετε αμφιβολίες για κάποιες από τις ρυθμίσεις που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο, παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με κάποιον εξουσιοδοτημένο συνεργάτη. Η αποτυχία εκτέλεσης των διαδικασιών, είναι ευθύνη του ιδιοκτήτη και μόνο. Σας συμβουλευόμαστε να εμπιστευτείτε τον προμηθευτή σας για τη συντήρηση του ποδηλάτου σας.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Εάν προτίθεστε να χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο σας σε δημόσιο δρόμο, πρέπει πρώτα να έχετε εγκαταστήσει ένα εξάρτημα με σήματα φωτός, το οποίο ίσως να το απαιτούν και οι κανόνες οδικής κυκλοφορίας.

Για τη προσωπική σας ασφάλεια, η BH συνιστά να φοράτε πάντοτε ένα πιστοποιημένο κράνος όποια κι αν είναι η χρήση του ποδηλάτου.





Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ Χ Ρ Η Σ Η Σ

5

Το ποδήλατο φέρει ένα αυτοκόλλητο με τα παρακάτω δεδομένα:

- > Ένα κείμενο με τη φράση «Conforme aux exigences de securite»
- > Τα πρότυπα ασφαλείας με τα οποία είναι συμβατό:
 - Ποδήλατα City και Trekking: **EN 14764**
 - Παιδικά ποδήλατα: **EN 14765**
 - Ποδήλατα Mountain: **EN 14766**
 - Αγωνιστικά ποδήλατα: **EN 14781**
 - Ποδήλατα με ηλεκτρική υποβοήθηση: **EN15194**
- > Ένα κείμενο με τη φράση: «In compliance with safety requirements»

Για να αναγνωρίσετε τη χρήση για την οποία κατασκευάστηκε το ποδήλατο σας, ελέγξτε τον αριθμό EN που αναγράφεται επάνω στο αυτοκόλλητο. Έπειτα, ανατρέξτε στο αντίστοιχο κείμενο για τον εκάστοτε αριθμό EN και διαβάστε προσεκτικά.

> EN 14764: Ποδήλατα City και Trekking. Απαιτήσεις ασφαλείας και μέθοδοι ελέγχου.

Αυτό το Ευρωπαϊκό πρότυπο καθορίζει τις απαιτήσεις ασφαλείας για το σχεδιασμό, τη συναρμολόγηση και τον έλεγχο των ποδηλάτων και των υπο-συναρμολογήσεων, τα οποία ενδείκνυνται να χρησιμοποιούνται σε δημόσιους δρόμους, και διατυπώνει τις κατευθυντήριες γραμμές για τις οδηγίες χρήσης και συντήρησης των ποδηλάτων αυτών.

Ισχύει για τα ποδήλατα τα οποία έχουν μέγιστο ύψος σέλας 635mm ή περισσότερο και προορίζονται για χρήση σε δημόσιους δρόμους.

Δεν ισχύει για ποδήλατα Mountain, για αγωνιστικά ποδήλατα, για ποδήλατα που μεταφέρουν αντικείμενα, ξαπλωτά ποδήλατα, ποδήλατα για 2 αναβάτες ή ποδήλατα σχεδιασμένα για αγώνες.

> EN 14765: Ποδήλατα για παιδιά. Απαιτήσεις ασφαλείας και μέθοδοι ελέγχου.

Αυτό το Ευρωπαϊκό πρότυπο καθορίζει τις απαιτήσεις ασφαλείας για το σχεδιασμό, τη συναρμολόγηση και τον έλεγχο των ποδηλάτων και των υπο-συναρμολογήσεων, τα οποία ενδείκνυνται για χρήση από παιδιά, και διατυπώνει τις κατευθυντήριες γραμμές για τις οδηγίες χρήσης και συντήρησης των ποδηλάτων αυτών.

Ισχύει για ποδήλατα με ύψος σέλας από 435 mm έως 635 mm (τυπικό βάρος αναβάτη: 30 κιλά) και προωθείται από ένα σύστημα μετάδοσης κίνησης στον πίσω τροχό. Δεν ισχύει για ειδικά ποδήλατα τα οποία προορίζονται για αθλήματα.

> EN 14766: Ποδήλατα Mountain. Απαιτήσεις ασφαλείας και μέθοδοι ελέγχου

Αυτό το Ευρωπαϊκό πρότυπο καθορίζει τις απαιτήσεις ασφαλείας για το σχεδιασμό, τη συναρμολόγηση και τον έλεγχο των ποδηλάτων και των υπο-συναρμολογήσεων, τα οποία ενδείκνυνται να χρησιμοποιούνται εκτός δρόμου, σε άγριες επιφάνειες και διατυπώνει τις κατευθυντήριες γραμμές για τις οδηγίες χρήσης και συντήρησης των ποδηλάτων αυτών. Ισχύει για τα ποδήλατα τα οποία έχουν ρυθμιζόμενο ύψος σέλας από 635 mm και περισσότερο.

Δεν ισχύει για αγωνιστικά ποδήλατα και ειδικούς τύπους ποδηλάτων όπως ποδήλατα για 2 αναβάτες και ποδήλατα σχεδιασμένα για ειδικά αθλήματα, ακροβατικά κλπ.





Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ Χ Ρ Η Σ Η Σ

5

> EN 14781: Αγωνιστικά ποδήλατα. Απαιτήσεις ασφαλείας και μέθοδοι ελέγχου.

Αυτό το Ευρωπαϊκό πρότυπο καθορίζει τις απαιτήσεις ασφαλείας για το σχεδιασμό, τη συναρμολόγηση και τον έλεγχο των αγωνιστικών ποδηλάτων και των υπο-συναρμολογήσεων, και διατυπώνει τις κατευθυντήριες γραμμές για τις οδηγίες χρήσης και συντήρησης των ποδηλάτων αυτών.

Ισχύει για τα αγωνιστικά ποδήλατα, τα οποία προορίζονται για ερασιτεχνική χρήση και για χρήση σε υψηλές ταχύτητες σε δημόσιους δρόμους, και που το ύψος της σέλας ρυθμίζεται από 635mm και περισσότερο.

Δεν ισχύει για ποδήλατα mountain< για ποδήλατα 2 αναβατών και για ποδήλατα σχεδιασμένα για ειδικά αθλήματα.

> EN15194: Ποδήλατα με ηλεκτρική υποβοήθηση-Ποδήλατα EPAC.

Αυτό το Ευρωπαϊκό πρότυπο προορίζεται να καλύψει τα ποδήλατα με ηλεκτρική υποβοήθηση τα οποία έχουν μια συνεχώς βαθμονομημένη ισχύ των 0,25kW, των οποίων η απόδοση της ισχύος είναι προοδευτικά μειούμενη και τελικά διακόπτεται όταν το όχημα φτάσει την ταχύτητα των 25 Κλμ/Ωρα, η ωριότερα, εφόσον ο αναβατής σταματήσει να κάνει πεντάλ.

Αυτό το Ευρωπαϊκό πρότυπο καθορίζει τις απαιτήσεις ασφάλειας και τις μεθόδους ελέγχου για τον σχεδιασμό και την συναρμολόγηση των ποδηλάτων με ηλεκτρική υποβοήθηση και των υπό-συναρμολογήσεων των συστημάτων που χρησιμοποιούν μπαταρίες με τάση μέχρι 48V, ή ενσωματώνουν ένα φορτιστή μπαταρίας με τάση εισόδου 230V.

Αυτό το Ευρωπαϊκό πρότυπο καθορίζει τις απαιτήσεις ασφαλείας και τις μεθόδους ελέγχου των συστημάτων διαχείρισης μηχανικής ισχύος, των ηλεκτρικών κυκλωμάτων περιλαμβανομένου του συστήματος φόρτισης καθώς και τον σχεδιασμό και την συναρμολόγηση των ποδηλάτων με ηλεκτρική υποβοήθηση και των υπό-συναρμολογήσεων των συστημάτων που περιλαμβάνουν τάση μέχρι και έως 48VDC, ή ενσωματώνουν φορτιστή μπαταρίας με τάση εισόδου 230V.



Προειδοποίηση! Η διαφορετική χρήση του ποδηλάτου από αυτή για την οποία προτείνεται μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς, ακόμη και θανατηφόρα ατυχήματα. Εάν έχετε αγοράσει κάποιο παιδικό ποδήλατο, να είστε βέβαιοι πως θα διδάξετε στ παιδί σας να χρησιμοποιεί σωστά το ποδήλατο, και ιδιαίτερα το πώς θα χειρίζεται τα φρένα.



Προειδοποίηση! Εκτός από ορισμένες χώρες , όπως το Ηνωμένο Βασίλειο, ο λεβιές στο αριστερό μέρος του τιμονιού ενεργοποιεί το μπροστινό φρένο, και ο λεβιές στο δεξί μέρος του τιμονιού ενεργοποιεί το πίσω φρένο. Πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο για πρώτη φορά, παρακαλούμε ελέγξτε ποιος λεβιές ενεργοποιεί ποιο φρένο



Προσοχή! Όπως όλα τα μηχανικά αντικείμενα, έτσι και το ποδήλατο εκτίθεται σε μεγάλες πιέσεις και σε φθορές. Τα διαφορετικά κατασκευαστικά υλικά και τα εξαρτήματα μπορεί να αντιδράσουν διαφορετικά όσον αφορά τις φθορές. Όταν ένα εξάρτημα περάσει το χρόνο ζωής του, μπορεί να σπάσει και να προκαλέσει στον αναβάτη τραυματισμούς. Ραγίσματα, σπασίματα και αποχρωματισμός , είναι σημάδια τα οποία δείχνουν πως ο χρόνος ζωής ενός εξαρτήματος έχει περάσει και θέλει άμεση αντικατάσταση.





Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ Χ Ρ Η Σ Η Σ

Πίνακας μέγιστων επιτρεπόμενων φορτίων

ΤΥΠΟΣ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ	ΜΕΓΙΣΤΟ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΟ ΦΟΡΤΙΟ (Ποδήλατο + αναβάτης + αποσκευές)	ΜΕΓΙΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΑΠΟΣΚΕΥΩΝ
Ποδήλατα City & Trekking	155 kg	Συμβουλευτείτε τις συστάσεις των φορτίων για τις σκάρες και τα καλάθια
Ποδήλατα για παιδιά (διάμετρος τροχού 14", 16", 18") (διάμετρος τροχού 20", 24")	65 kg 95 kg	
Ποδήλατα Mountain	155 kg	
Αγωνιστικά Ποδήλατα	155 kg	
Πτυσσόμενα Ποδήλατα	145 kg	
Ποδήλατα με ηλεκτρική υποβοήθηση	165 kg	

Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ Χ Ρ Η Σ Η Σ



Πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο σας, ελέγξτε τα φρένα για τυχόν δυσλειτουργίες και βεβαιωθείτε πως το σύστημα αυτόματης αποσύνδεσης τροχού και όλα τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα. Επίσης, βεβαιωθείτε πως η πίεση των ελαστικών είναι η σωστή, και πως το στήριγμα της σέλας, η σέλα και ο λαμμός του τιμονιού είναι στη σωστή θέση και είναι καλά σφιγμένα.

Γενικά, βεβαιωθείτε πως όλες οι ασφάλειες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στους αντίστοιχους τομείς.

• Περιοδικός έλεγχος και συντήρηση



Το ποδήλατο σας απαιτεί συχνή συντήρηση και ελάχιστες επισκευές. Η συχνότητα αυτών σχετίζεται με τον τύπο του ποδηλάτου (κούρσα, touring, MTB) καθώς και με τη συχνότητα και τις συνθήκες χρήσης.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΣΗΜΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ	ΣΚΟΠΟΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ		
		Επιθεώρηση	Καθαρισμός	Αίταση
Πριν από κάθε χρήση	Σύστημα αυτόματης αποσύνδεσης τροχών Εμπρός και πίσω φρένο Ελαστικά: φθορά και πίεση Λειτουργικότητα συστήματος φώτων Ασφάλεια λαμμού τιμονιού και στήριγματος σέλας Ροπή όλων γενικά των συνδέσεων			
Κάθε 500χλμ	Σφίξιμο του συστήματος διεύθυνσης Σφίξιμο πεταλιών και διακοβραχίονα Ένταση ακτινών			
Κάθε μήνα	Αιτιόδα Γρανάζια Ελεύθερο			SAE 20 SAE 20 SAE 20
Κάθε εξάμηνο	Ασφάλειες των πεταλιών Ζάντες Στήριγμα σέλας Σύστημα διεύθυνσης			Γράσο βαρέως τύπου
Κάθε χρόνο	Ντιζες φρένων και εκτροχαστιών	ΑΛΛΑΓΗ		





ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

G



ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Σας προτείνουμε να αναθέτετε τη συντήρηση και τις επισκευές στον κατάστημα αγοράς σας. Οι παραπάνω συχνότερες αναφέρονται για κανονικές συνθήκες χρήσης. Οι συντήρηση των ποδηλάτων Mountain θα πρέπει να είναι συχνότερη, λόγω της σκληρής τους χρήσης.

• Ετοιμάζοντας το ποδήλατο για χρήση

Ρυθμίζοντας το ύψος της σέλας

Αυτή η τιμή υπολογίζεται πολλαπλασιάζοντας το εσωτερικό μήκος του ποδιού μετρούμενο με τα παπούτσια με τα οποία θα κάνετε ποδηλασία, πολλαπλασιάζοντας το με το 0,885. Το γινόμενο του πολλαπλασιασμού είναι η απόσταση από το κέντρο της σέλας μέχρι το κέντρο του άξονα του διακοβραχίονα. Για να ρυθμίσετε το ύψος της σέλας, ελευθερώστε την ασφάλεια, μετακινήστε τη ντίζα της σέλας όσο χρειάζεται, και σφίξτε την ξανά.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Για τη δική σας ασφάλεια, το σημείο αναφοράς στη ντίζα της σέλας (το οριζόντιο σημείο το οποίο αναφέρει τη μέγιστη επιτρεπτή ρύθμιση της σέλας) δε θα πρέπει ποτέ να είναι επάνω από το άνω άκρο της κολώνας του καθίσματος.



Ρυθμίζοντας το ύψος του τιμονιού

Για την μεγαλύτερη άνεση σας επάνω στο ποδήλατο, προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε τις τιμές που δίνονται παρακάτω. Αυτό θα μπορούσε να αποτρέψει τυχόν πόνους στον αυχένα και στη πλάτη.

Ύψος σέλας

Ύψος λαμού τιμονιού

65/68 cm	5/6 cm
69/72 cm	6/7 cm
73/76 cm	7/8 cm
77/79 cm	8/9 cm
80/82 cm	9/10 cm



ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Για τα παραδοσιακούς λαμούς τιμονιού, το προτεινόμενο ύψος από τον κατασκευαστή δε θα πρέπει σε καμία περίπτωση να ξεπερνιέται.

• Ρύθμιση ανάρτησης (SAG)

Γενικός προσδιορισμός SAG: στην απλή περίπτωση του σπειροειδούς ελατηρίου, το SAG είναι η αναλογία της παραμόρφωσης του ελατηρίου με δεδομένο φορτίο με το μήκος του ελατηρίου χωρίς φορτίο.

Στην περίπτωση πιο προσεκτικής προσέγγισης (ποδήλατα με ανάρτηση), το SAG είναι αναλογία:

1. Της κάθετης κίνησης του άξονα της μεσαίας τριβής εξαιτίας του βάρους του χρήστη στη συνήθη θέση αυτού επάνω στο ποδήλατο, με το πιρούνι, το σκελετό και την ανάρτηση σε οποιαδήποτε θέση
2. Της μέγιστης κάθετης κίνησης του άξονα της μεσαίας τριβής την οποία το πιρούνι, ο σκελετός και η ανάρτηση επιτρέπουν.





Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ Χ Ρ Η Σ Η Σ



Για την καθοδήγηση σας, οι σωστές τιμές SAG ποικίλουν από 15% - 35%



Για να καθορίσετε τη σωστή τιμή SAG, ανατρέξτε στις οδηγίες της ανάρτησης του πιουριού και της ανάρτησης του σκελετού οι οποίες συνοδεύονται από το ποδήλατο.

• Ροπή σφιξίματος συνδέσμων με μπουλόνι



Κατά τη συναρμολόγηση των εξαρτημάτων, πάντοτε να χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα μηχανικά κλειδιά και εφαρμόστε μόνο τη δύναμη των χεριών σας. Οι βίδες και τα παξιμάδια πρέπει να αντικαθίστανται εάν παρατηρηθεί κάποια φθορά στο σπείρωμά τους όταν τα βιδώνετε ή τα ξεβιδώνετε. Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις ροπές για τα διάφορα μεγέθη βιδών, εκτός αν αλλιώς αναφέρεται.

Μέγεθος βίδας	Συνιστώμενη ροπή σφιξίματος (daN-m)
M4X0,70,3 - 0,4
M5X0,80,6 - 0,8
M6X1	1 - 1,4
M8X1,25	2,5 - 3,5
M8X12,7 - 3,8
M10X1,5	4,9 - 6,9
M10X1,255,2 - 7,3

• Έλεγχος της απόστασης πέδησης

Πριν ανεβείτε στο ποδήλατο σας, ελέγξτε το μπροστά και το πίσω φρένο για τυχόν δυσλειτουργίες. Οποιοδήποτε φθαρμένο τμήμα , θα πρέπει να αντικατασταθεί άμεσα.

Είναι σημαντικό να ενεργοποιείτε και τα 2 φρένα εξίσου, ώστε να αποτρέψετε κάποιο ατύχημα, ειδικά σε υγρό οδόστρωμα.

Η απόσταση πέδησης σε ένα υγρό οδόστρωμα είναι περίπου 40% περισσότερη από ένα στεγνό οδόστρωμα.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Η χρήση διαφόρων εξαρτημάτων και αξεσουάρ τα οποία προσαρμόζονται στο τιμόνι, μπορεί να επηρεάσουν το χρόνο πέδησης ή την ευελιξία κατά το στρίψιμο.

• Καθαρισμός

Για να διατηρείτε το ποδήλατο σας καθαρό, ακολουθήστε τις παρακάτω στοιχειώδεις απαιτήσεις:

- Αφαιρέστε τη σκόνη και τη λάσπη με ένα βρεγμένο πανί κι ένα ήπιο καθαριστικό. Μην χρησιμοποιείτε διαλυτικά ή αλκαλικά απορρυπαντικά όταν καθαρίζετε τα εξαρτήματα
- Τα πλαστικά μέρη θα πρέπει να καθαρίζονται μόνο με νερό και σαπούνι
- Τα ελαστικά θα πρέπει να καθαρίζονται με ένα σφουγγάρι ή μια βούρτσα και σαπούνι και νερό
- Στεγνώστε το ποδήλατο με ένα στεγνό πανί
- Λιπάνετε την αλυσίδα έπειτα από κάθε διαδικασία καθαρισμού

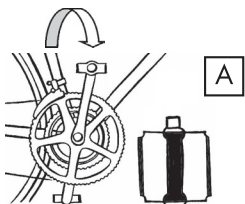


ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Η χρήση πειστικών μηχανημάτων καθαρισμού θα πρέπει να αποφεύγεται. Σε καμία περίπτωση μη χρησιμοποιήσετε μηχανήματα καθαρισμού με ατμό.

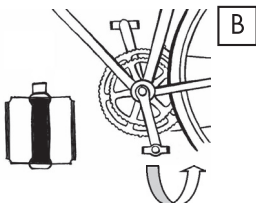


ΒΑΣΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

- Τοποθετώντας τα πετάλια

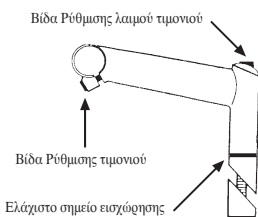


Δεξί Πετάλι: το δεξί πετάλι φέρει το γράμμα R στον άξονα του. Για να τοποθετήσετε το πετάλι, βιδώστε τον άξονα του στη δεξιά υποδοχή δεξιόστροφα (σχήμα A)



Αριστερό Πετάλι: το αριστερό πετάλι φέρει το γράμμα L στον άξονα του. Για να τοποθετήσετε το πετάλι, βιδώστε τον άξονα του στην αριστερή υποδοχή πεντάλ αριστερόστροφα. (σχήμα B)

- Ρυθμίζοντας το λαιμό του τιμονιού



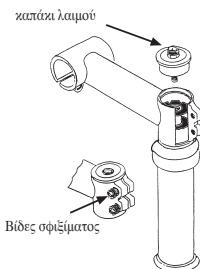
Συμβατικός λαιμός: χαλαρώστε τη βίδα ρύθμισης στο λαιμό του τιμονιού. Χτυπήστε ελαφρά ώστε να ξεμπλοκάρετε το δαχτυλίδι. Ρυθμίστε στο επιθυμητό ύψος. Σφίξτε ξανά τη βίδα στο λαιμό του τιμονιού.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!
Βεβαιωθείτε πως το ελάχιστο σημείο εισχώρησης δεν είναι ορατό.

Ρύθμιση της θέσης του τιμονιού: Χαλαρώστε τη βίδα του τιμονιού. Γυρίστε το τιμόνι στην επιθυμητή γωνία. Σφίξτε ξανά τη βίδα.



Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ Χ Ρ Η Σ Η Σ



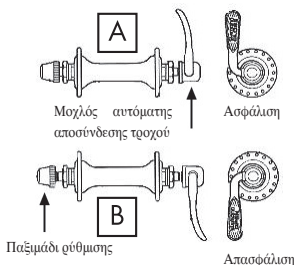
Ahead stem Για να ρυθμίσετε το ύψος, αφαιρέστε το καπάκι και το λαμό, χαλαρώνοντας τη βίδα και τα παξιμάδια. Έπειτα, εισάγετε αποστάτες επάνω η κάτω από το λαμό, όπως απαιτείται. Σφίξτε καλά πρώτα το καπάκι του λαμού, και μετά τοποθετήστε το λαμό του τιμονιού στη θέση του. Τέλος, σφίξτε καλά τις βίδες.

Σ Η Μ Α Ν Τ Ι Κ Η Π Ρ Ο Ϊ Δ Ο Π Ο Η Σ Η !


Η απόσταση μεταξύ της κορυφής του λαμού ή του επάνω αποστάτη με την κορυφή του άξονα διεύθυνσης πρέπει να είναι από 2-4mm.

• Β γ ά ζ ο ν τ α ς κ α ι τ ο π ο θ ε τ ῶ ν τ α ς τ ο υ ς τ ρ ο χ ο ύ ς

Αφαίρεση: χαλαρώστε το φρένο αφού πρώτα ελευθερώσετε και χαλαρώσετε το καλώδιο του φρένου. Τραβήξτε το μοχλό αυτόματης αποσύνδεσης τροχού από τη θέση A στη θέση B. Τραβήξτε προς τα πίσω το παξιμάδι ρύθμισης. Αφαιρέστε τον τροχό.



Τοποθέτηση: Τοποθετήστε τον άξονα του τροχού στον υποδοχή στο τέλος του προουνιού (μπροστά τροχος) ή στην υποδοχή του σκελετού (πίσω τροχος) με το μοχλό στη θέση "απασφάλισης". Σφίξτε το παξιμάδι ρύθμισης ελαφρώς. Τοποθετήστε το μοχλό στη θέση A.

 Σ Η Μ Α Ν Τ Ι Κ Η Σ Η Μ Ε Ι Ω Σ Η ! Για να κλειδώσετε το μοχλό απαιτεί την εφαρμογή αρκετής δύναμης από τα χέρια. Σε κάθε άλλη περίπτωση, σφίξτε το παξιμάδι ρύθμισης περισσότερο. Εάν ο μοχλός κινείται με ελάχιστη δύναμη, τότε δεν είναι καλά ασφαλισμένος. Σε αυτή την περίπτωση, σφίξτε ακόμη περισσότερο το παξιμάδι ρύθμισης.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

• Ύψος σέλας



Ρυθμίζοντας το ύψος της σέλας: Εισάγετε την ντιζα της σέλας μέσα στο σκελετό. Όταν η σέλα είναι στην επιθυμητή θέση, σφίξτε καλά τον μοχλό ή την βίδα.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Το ελάχιστο σημείο εισχώρησης δε πρέπει ποτέ να είναι ορατό, καθώς ορίζει το μικρότερο σημείο ασφάλειας του στηρίγματος της σέλας.

• Τοποθετώντας τους βοηθητικούς τροχούς

Για τη βέλτιστη λειτουργία, αυτή η συσκευή ασφαλείας απαιτεί ακριβή εγκατάσταση και ρύθμιση.

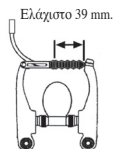
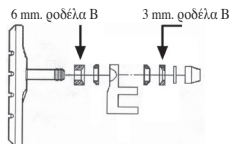
! Τοποθέτηση: Υπάρχουν διάφορα συστήματα σταθεροποίησης διαθέσιμα. Πρέπει πάντοτε να τοποθετούνται στο πίσω μέρος του ποδηλάτου (πίσω άξονα ή σκελετό). Ανατρέξτε στις ειδικές οδηγίες τις οποίες έχετε προμηθευτεί με το ποδήλατο σας.

Ρύθμιση: Με την προοπτική να βελτιώσετε τη σταθερότητα του ποδηλάτου στις στροφές, ρυθμίστε τους εγκατεστημένους βοηθητικούς τροχούς με τέτοιο τρόπο ώστε να απέχουν από το έδαφος από 1 έως 2,5 εκατοστά όταν το ποδήλατο είναι σε όρθια θέση

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

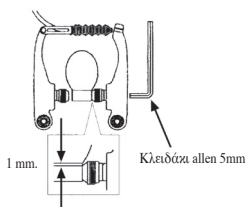
• Φρένα V-Brake

Ρύθμιση: Καθώς πιέζετε τα φρένα V κόντρα στη ζάντα, ρυθμίστε το παπουτσάκι του φρένου αλλάζοντας τη ροδέλα B (3mm ή 6mm) έτσι ώστε η απόσταση A να μην είναι λιγότερη από 39mm.

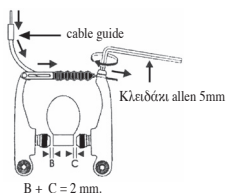




ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

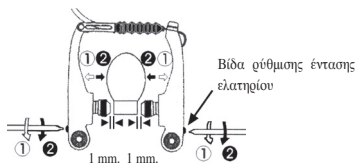


Πιέζοντας το παπουτσάκι κόντρα στη ζάντα, σφίξτε το παξιμάδι στο φρένο με ένα κλειδί allen των 5mm. Η απόσταση από το παπουτσάκι έως το άνω άκρο της ζάντας θα πρέπει να είναι 1mm. Εφαρμόστε δύναμη ροπής 6-8 Nm.



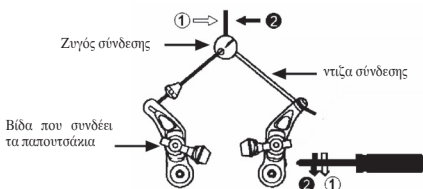
Τραβήξτε την ντίζα του φρένου για να ρυθμίσετε το κενό ανάμεσα στο αριστερό και το δεξί παπουτσάκι και την ζάντα στα 2mm. Σφίξτε τη ντίζα χρησιμοποιώντας ένα κλειδί Allen των 5mm Εφαρμόστε δύναμη ροπής 6-8 Nm.

Τέλος, ρυθμίστε την ισορροπία ανάμεσα στα παπουτσάκια, με τις βίδες που ρυθμίζουν την ένταση του ελατηρίου, ώστε κάθε παπουτσάκι να απέχει από τη ζάντα κατά 1mm.

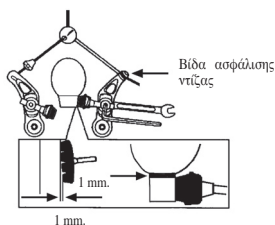


- **Φρένα Cantilever**

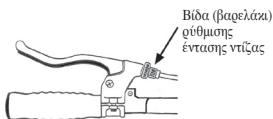
Ρύθμιση: Χαλαρώστε τα παπουτσάκια. Τραβήξτε τη ντίζα που συνδέει τα φρένα μεταξύ τους, φέρνοντας το σε ευθεία με την ντίζα με τον ζυγό σύνδεσης. Ασφαλίστε την ντίζα που συνδέει τα φρένα μεταξύ τους στο πίσω μέρος του ζυγού σύνδεσης. Ρυθμίστε την ισορροπία με τις βίδες που ρυθμίζουν την ένταση του ελατηρίου.



ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ



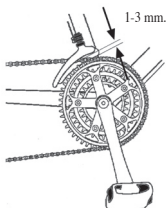
Πιέζοντας τα παπουτσάκια κόντρα στη ζάντα , ρυθμίστε το ύψος αυτών έως ότου η βίδα να είναι κάθετη στη ζάντα. Μετακινήστε τα παπουτσάκια 1mm πίσω και ασφαλίστε καλά. Χαλαρώστε τη βίδα της ντιζας και χαλαρώστε το καλώδιο κατά 2mm ώστε να κρατήσετε την απόσταση του 1mm ανάμεσα στα παπουτσάκια και τη ζάντα.



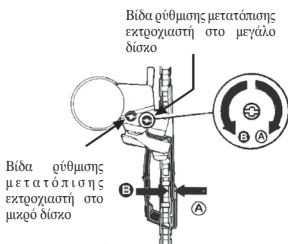
Εάν η ισορροπία απαιτεί πιο ακριβή ρύθμιση, γυρίστε τη βίδα ρύθμισης (βαρελάκι) της έντασης του καλωδίου στο μοχλό του φρένου.

• Ρύθμιση του εμπρόσθιου εκτροχιαστή

Ελέγξτε εάν το κάτω μέρος του εξωτερικού πλακαδίου του κλωβού του εκτροχιαστή είναι σε απόσταση 1 έως 3 mm από τον μεγάλο δίσκο του διασοβραχίονα.



Ρύθμιση μετατόπισης εκτροχιαστή στο μικρό δίσκο: Με την αλυσίδα στο μικρότερο δίσκο και το μεγαλύτερο γρανάζι, γυρίστε τη αριστερή βίδα ρύθμισης , μέχρι η απόσταση μεταξύ της αλυσίδας και της εσωτερικής πλάκας του κλωβού του εκτροχιαστή να είναι από 1mm έως 3mm.



Ρύθμιση μετατόπισης εκτροχιαστή στο μεγάλο δίσκο : Με την αλυσίδα στο μεγάλο δίσκο και στο μικρό γρανάζι, γυρίστε τη δεξιά βίδα ρύθμισης , μέχρι η απόσταση μεταξύ της αλυσίδας και της εξωτερικής πλάκας του κλωβού του εκτροχιαστή είναι από 1mm έως 3mm.



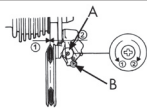
Ο Δ Η Γ Ι Ε Σ Χ Ρ Η Σ Η Σ



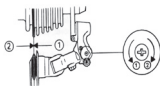
Ρύθμιση μεσαίου δίσκου: Με την αλυσίδα στο μεσαίο δίσκο, γυρίστε τη βίδα ρύθμισης (βαρελάκι ρύθμισης) της έντασης της ντίτσας που βρίσκεται στον μοχλό αλλαγής δίσκων, δεξιόστροφα εάν η αλυσίδα αγγίζει το μέσα μέρος της εσωτερικής πλάκας του κλωβού ή αριστερόστροφα εάν η αλυσίδα αγγίζει το εξωτερικό μέρος της πλάκας του κλωβού.

- **Ρύθμιση του οπίσθιου εκτροχιαστή**

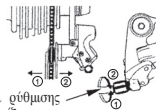
Ρύθμιση χαμηλού ορίου σταματήματος



Ρύθμιση υψηλού ορίου σταματήματος



Ρύθμιση γραναζιών



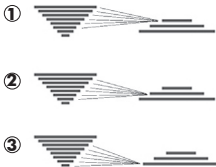
Βαρελάκι ρύθμισης έντασης ντίτσας

Ρύθμιση χαμηλού & υψηλού ορίου σταματήματος: Αυτό επιτυγχάνετε με τις βίδες A και B. Γυρίστε τις 2 βίδες χωρίς η αλυσίδα να βγει από τη θέση της. Το ροδάκι του εκτροχιαστή θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο με το μεγαλύτερο και το μικρότερο γρανάτζι.

Ρύθμιση γραναζιών: Μετακινήστε το μοχλό στο δεύτερο κλικ. Γυρίστε τη βίδα ρύθμισης (βαρελάκι ρύθμισης) της έντασης της ντίτσας που βρίσκεται στον μοχλό αλλαγής γραναζιών μέχρι να ταιριάζει απόλυτα στο δεύτερο γρανάτζι.

- **Αλλαγή ταχυτήτων**

Συνιστώμενες σγέςεις (για ποδήλατο 24 ταχυτήτων)



Για καλύτερα αποτελέσματα και με σκοπό να αποτρέψετε τυχόν φθορές στο σύστημα μετάδοσης κίνησης, συνιστούμε να μην πιέζετε τα πετάλια όταν αλλάζετε ταχύτητες. Έτσι, αποφύγετε να αλλάζετε ταχύτητες όταν βάζετε ιδιαίτερη ένταση στα πετάλια ή όταν ανεβαίνετε σε ένα λόφο.

Μην χρησιμοποιείτε ακραίες αναλογίες: ο μικρός δίσκος να συνδέεται με τα δυο μικρότερα γρανάτζια ή ο μεγάλος δίσκος να συνδέεται είτε με το μεγάλο είτε με το μικρό γρανάτζι. Αυτές οι ρυθμίσεις μπορεί να προκαλέσουν πλευρική παραμόρφωση της αλυσίδας η οποία μπορεί να βλάψει τη σωστή λειτουργία του συστήματος αλλαγής ταχυτήτων και να προκαλέσει πρόωρη φθορά των εξαρτημάτων μετάδοσης κίνησης.





ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

5

• Πίεση ελαστικών



Η πίεση των ελαστικών θα πρέπει να είναι αυτή που αναγράφεται στο εξωτερικό μέρος του ελαστικού. Η πίεση ορίζεται σε PSI ή σε BAR με την μεγιστη πίεση να δεικνύεται. Να γνωρίζετε ότι 14 PSI ισοδυναμούν με 1 BAR. Και 1 BAR=1kg/cm². Τα ελαστικά με χαμηλή πίεση είναι πιο επιρρεπή σε τρυπήματα και μπορούν να προκαλέσουν ζημιές στη ζάντα. Η μεγάλη πίεση στα ελαστικά μπορεί να μειώσει την πρόσφυση του πέλματος των ελαστικών στο έδαφος

Πάντοτε να αλλάζετε τα ελαστικά όταν φτάσουν στα όρια της φθοράς. Μια καλή πρόσφυση στο έδαφος είναι απαραίτητη για τη βέλτιστη ποιότητα στη οδήγηση και για ένα ασφαλές φρενάρισμα

• Αλλαγή φθαμένων εξαρτημάτων

Τα εξαρτήματα τα οποία υπόκεινται σε συνήθη φθορά είναι τα λάστιχα, τα παπουτσάκια, οι δίσκοι και τα τακάκια και οι ζάντες όταν αποτελούν μέρος του συστήματος πέδησης.



Ελαστικά: Αλλάξτε τα ίδια ή αντίστοιχα. Δείτε τις προδιαγραφές επάνω στο ελαστικό (Πρότυπα E.T.R.T.O.)

Σημειώστε ότι εάν η εξωτερική διάμετρος του νέου ελαστικού είναι μεγαλύτερη από το πρόβον μέγεθος ίσως να αγγίζετε με το παπούτσι σας όταν στρίβετε το λάστιχο ή το φτερό. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι η έλλειψη ικανότητας χειρισμού του ποδηλάτου η οποία μπορεί να οδηγήσει σε ατύχημα και σε τραυματισμό. Το ίδιο μπορεί να συμβεί εάν αλλάξετε τον δισκοβραχίονα με μακρύτερο.



Σαμπρέλες

Για τη καλύτερη λειτουργία των ζαντών, οι σαμπρέλες πρέπει να φουσκώνονται με συγκεκριμένη πίεση. Ελέγξτε τις προτεινόμενες τιμές των πιέσεων στις οδηγίες χρήσης από τις ζάντες και τις σαμπρέλες που έχετε από τον κατασκευαστή. Επίσης, λάβετε υπ' όψιν τις μεθόδους συναρμολόγησης που προτείνει ο κατασκευαστής.

Παπουτσάκια φρένων

Ελέγχετε τα παπουτσάκια των φρένων συχνά. Όταν έχουν φθαρεί σε μεγάλο βαθμό, αντικαταστήστε τα με παπουτσάκια ίδιου τύπου και διαστάσεων.

Τακάκια και δίσκοι δισκόφρενων

Ανατρέξτε στις ειδικές οδηγίες του κατασκευαστή οι οποίες σας δίνονται μαζί με το ποδήλατο

Ζάντες

Εάν οι ζάντες είναι μέρος του συστήματος πέδησης του ποδηλάτου (τα παπουτσάκια πιάνουν πάνω στις ζάντες) μπορούν να φθαρούν σε μεγάλο βαθμό. Ελέγχετε τα σημάδια ελέγχου στις ζάντες συχνά και αντικαταστήστε τις με ζάντες ίδιου τύπου και διαστάσεων εάν αυτό είναι απαραίτητο.





BH BIKES EUROPE, S.L.

Perretagana, 10 - Pol. Ind. Jündiz
01015 VITORIA-GASTEIZ
T: 945 13 52 02
F: 945 13 93 21 /
bh@bhsa.es / www.BHbikes.com

BH FRANCE

BH FRANCE - T: 01 64 03 82 53
F: 01 64 03 83 82
NORD-OUEST - T: 06 80 68 36 88
lelasseux.thierry@wanadoo.fr
NORD-REGION PARISIENNE
T: 06 08 62 75 20
ch.delaporte@club-internet.fr
NORD-EST - T: 06 08 75 11 80
sylvainboge@gmail.com
CENTRE - T: 06 79 93 14 99
christophecontant@yahoo.fr
SUD-OUEST - T: 06 85 74 39 16
jean-marc.corbineau@wanadoo.fr
SUD-EST - T: 06 79 93 14 79
dominique.sanders@wanadoo.fr
DOM-TOM
T: 04 66 03 19 07
guy.poisson@cgnfrance.com

BH BIKES BELGIQUE

T: +32 476 204 885
h.huylebroeck@skynet.be

BH CZECH REPUBLIC

EURO BIKE S.R.O.
T: +42 5 77 93 83 49
F: +42 5 77 92 36 64
kohoutek@eurobike.cz

BH BIKES DEUTSCHLAND

PLZ 2, 4, 5 & 6 - T: 0170 2009483
Herrmann-KH@web.de
PLZ 0, 1, 3 & 9 - T: 0171 7150620
BSEWiedemann@online.de
PLZ 7, 8 & 9 - T: 0170 5344707
A.Mayer@Mayersport.de

BH IRELAND

EUROTREK LTD.
T: 01 456 88 73 - F: 01 456 91 33

BH ITALIA

ORSI DISTRIBUZIONE
T: 08 18 78 94 53
F: 08 18 78 94 53
orsidis@libero.it

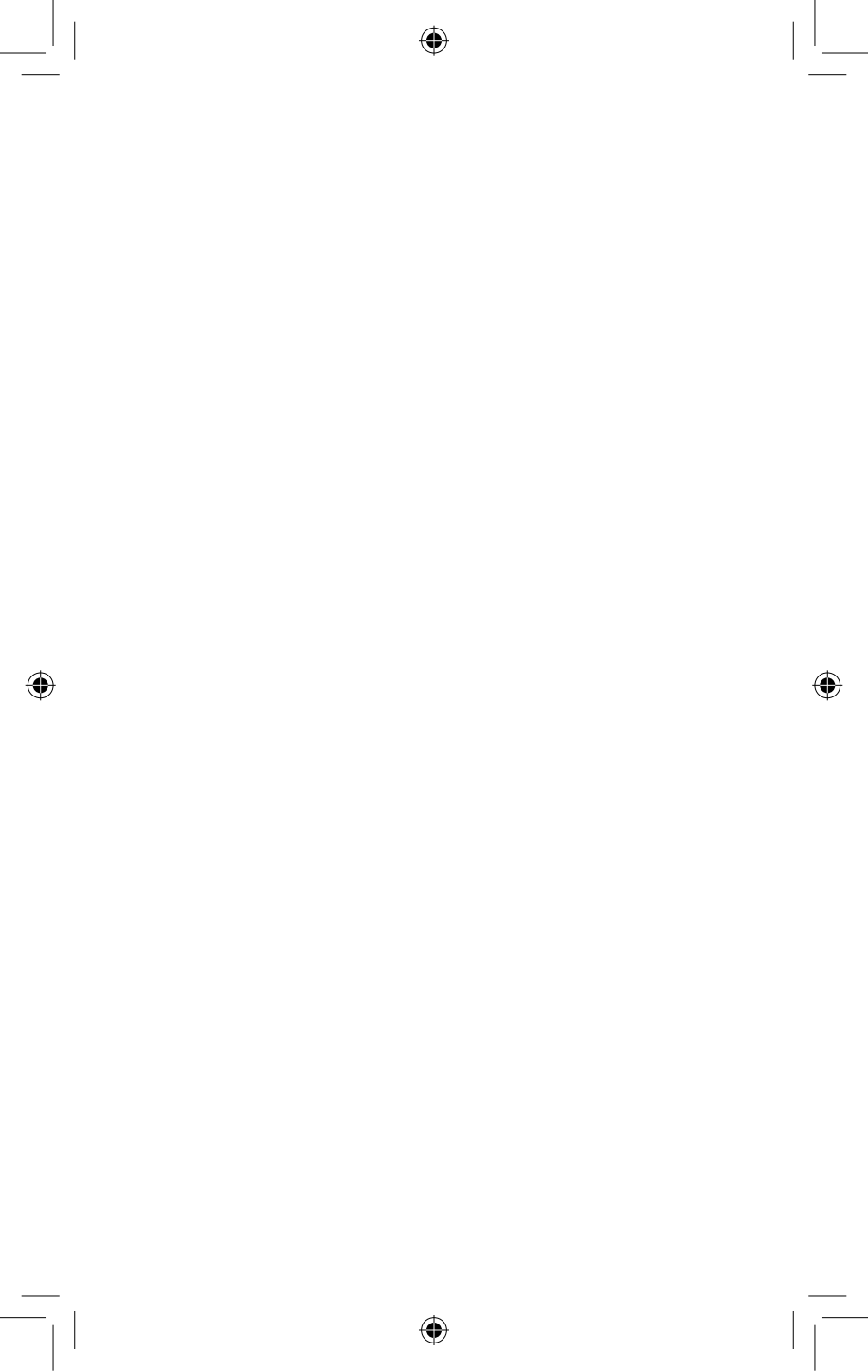
BH PORTUGAL

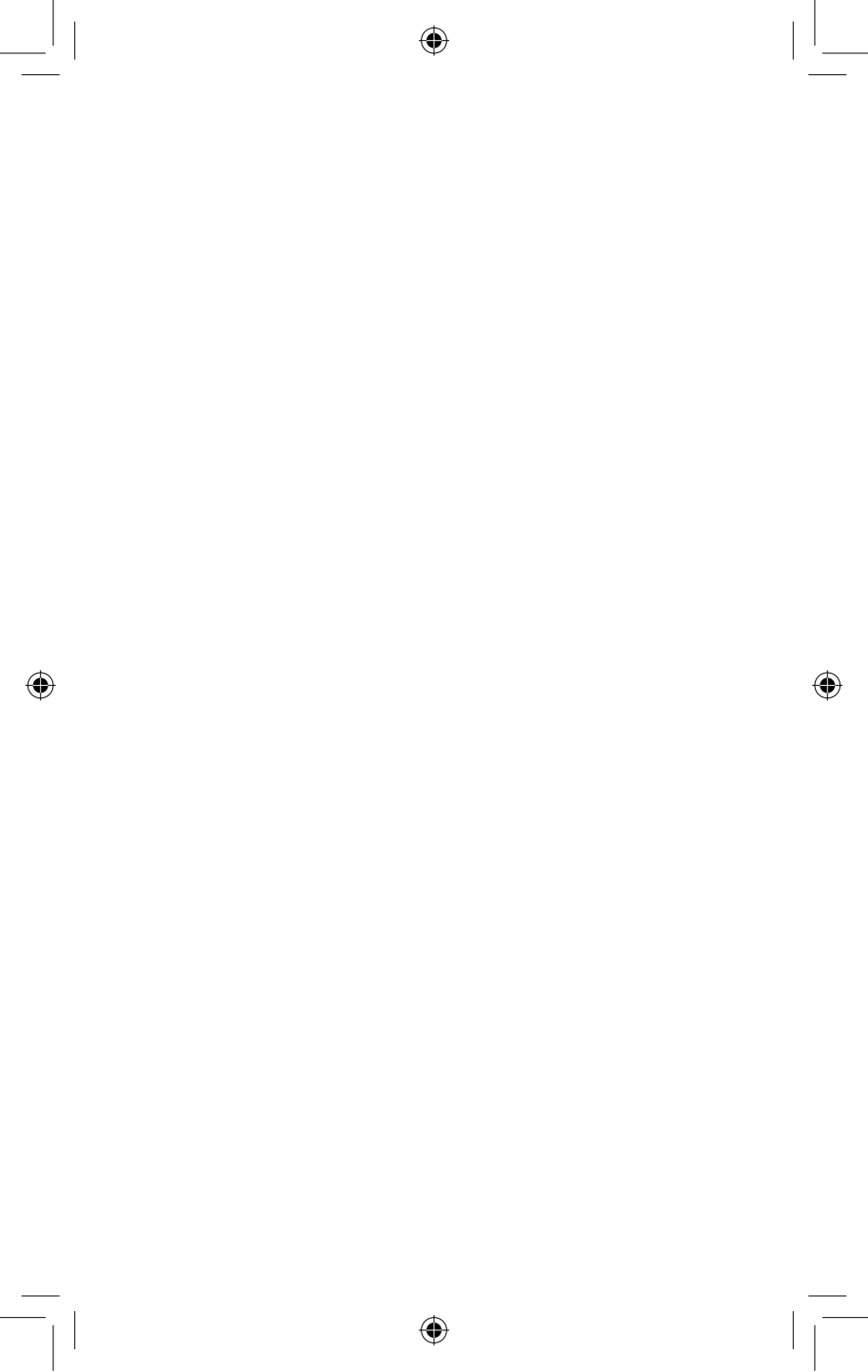
NORTE
T: +351 912 468 700
bhportugalnorte@bhsa.es
SUL
T: +351 935 800 585
bhportugalsur@bhsa.es

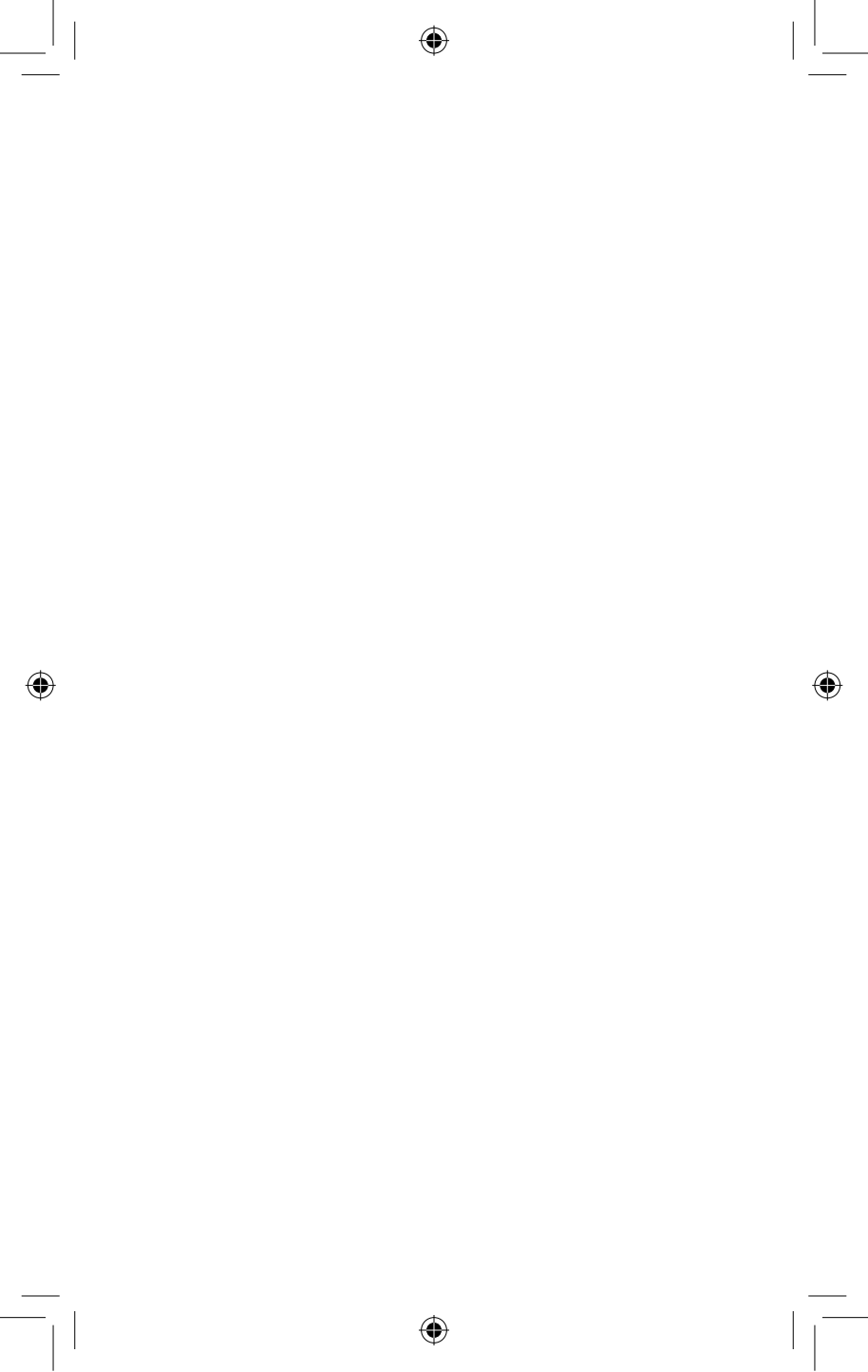
BH GREECE

SPORTLIFE LTD
64, Alimos Av. Alimos 17455 Athens
T: +30 210 9832356
F: 30 210 9843133
info@sportlifebikes.gr
www.sportlifebikes.gr











BH BIKES Europe, S.L.
C/ Perretagana, 10. Pol. Ind. Júndiz
01015 VITORIA-GASTEIZ (SPAIN)
Tel.: +34 945 135 202 • Fax: +34 945 234 810
www.BHbikes.com • e-mail:bh@bhsa.es

Manual de instrucciones y mantenimiento MUG R2

