

TREK

**ZO HEB JE MEER PLEZIER
MET JE NIEUWE FIETS**





ONZE BESTE ADVIEZEN NA MEERDAN 40 JAAR FETSPLEZIER

Let erop dat je voorwiel goed vastzit. Controleer dit voor elke rit. Serieus! Weet je niet zeker hoe je het wiel moet vastzetten? Kijk dan op pagina 16, 17 en 50.

Je hebt namelijk maar één stel hersenen. Helmen zijn zeer goedkoop in vergelijking met de kosten van een valpartij zonder helm op je hoofd. We gaan even preken: gewoon een helm dragen!

Zorg dat er niets in de spaken van je voorwiel terecht kan komen. Bijvoorbeeld: een boodschappentas, een handtasje, de riemen van je rugzak of takken op de trail. Als het voorwiel plotseling blokkeert, heb je een groot probleem.

Gebruik fietsverlichting dag en nacht. De lichttechnologie is verbazingwekkend goed tegenwoordig. Gebruik verlichting op elke rit, ook als de zon schijnt, want dat is de beste manier om gezien te worden door automobilisten.

Als het niet goed aanvoelt of of niet goed klinkt, laat het nakijken. Net als vliegtuigen zijn fietsen makkelijker te repareren voordat je vertrekt. De Trek-dealers helpen je graag.

Op ons kun je bouwen. Wat er ook gebeurt. Heb je een probleem dat je plaatselijke dealer niet kan oplossen, neem dan contact op met de Trek klantenservice of stuur rechtstreeks een mail aan de directeur van Trek, John Burke j.burke@trekbikes.com.

Lees deze handleiding. *We zijn al 40 jaar actief op de weg en op de trails. In die tijd hebben we veel geleerd dat de moeite waard is om te delen.*

De eerste stap

We snappen dat je meteen op de fiets wilt springen. Maar voordat je dat doet, is het belangrijk dat je onderstaande stappen 1 & 2 neemt. Het neemt niet veel tijd in beslag.

1 Registreer je fiets

Bij registratie wordt het serienummer van je fiets vastgelegd (belangrijk als je fiets ooit wordt gestolen of zoek raakt). Bovendien kunnen we na registratie contact met je opnemen als er veiligheidswaarschuwingen betreffende jouw fiets zijn. Als je vragen over je fiets hebt, zelfs jaren na aankoop, dan kunnen wij via jouw registratie in een paar seconden zien over welke fiets we het hebben en kunnen we de best mogelijke service bieden.

Als jij of je winkel de fiets nog niet hebben geregistreerd, dan vragen we je dat alsnog te doen via de pagina Ondersteuning die je onderaan de homepage van trekbikes.com kunt vinden. Het gaat heel snel en gemakkelijk.



2 Lees deze handleiding

Deze handleiding bevat essentiële veiligheidsinformatie. Zelfs als je al jaren fietst, is het toch belangrijk dat je de informatie in deze handleiding leest voordat je op je nieuwe fiets stapt. Je kunt dit boekwerk lezen, maar je kunt het ook online bekijken op de pagina Ondersteuning, onderaan de homepage van trekbikes.com.



Ouders of verzorgers: als deze fiets voor een kind is, zorg er dan voor dat hij of zij alle veiligheidsaspecten in deze handleiding goed begrijpt.

Het gebruik van deze handleiding

Deze handleiding heeft betrekking op alle Trek-modellen. Het bevat belangrijke informatie over het gebruik van je fiets.

Lees de basisprincipes

Lees hoofdstuk 1, Basisprincipes, voordat je gaat fietsen.

Als je een elektrisch ondersteunde fiets koopt, lees dan ook de snelstartgids en het supplement Gebruikershandleiding elektrische fietsen. Deze is eveneens te vinden op de pagina Ondersteuning op trekbikes.com.


Kijk online voor nog meer geweldige info

Op trekbikes.com vind je de meest recente en gedetailleerde informatie inclusief FAQs, onderhoudsschema's, probleemoplossing en instructievideo's. Scroll omlaag naar de pagina Ondersteuning onderaan de homepage.



Het nut van waarschuwingen

Bij het lezen van deze handleiding kom je af en toe een grijze waarschuwingsbox tegen zoals deze:

 **WAARSCHUWING!** *Tekst in een grijze box met een alarmeringssymbool erbij, waarschuwt je voor een situatie of een bepaald gedrag dat kan leiden tot zware verwondingen of overlijden.*

De reden voor deze waarschuwingen is dat wat we niet willen dat jij - of een van de mensen waar je om geeft, of je fiets - iets overkomt.

De bedoeling is dat je plezier hebt op je fiets, want dat is waarom we onze fietsen voor jou maken.

We weten wat het is om over het stuur te vliegen bij een stopbord, we hebben bebloede knokkels gehad bij het repareren van een ketting en we zijn vaak gevallen op glad wegdek. We hebben het allemaal meegemaakt. In het beste geval kun je er achteraf om lachen. Maar in het slechtste geval raak je gewond.

Dus neem de waarschuwingen serieus. Het is onze manier om te laten merken dat jouw veiligheid belangrijk voor ons is.

Bewaar deze handleiding voor toekomstige naslag.

Deze handleiding geeft tips over hoe je veilig kunt fietsen en hoe en wanneer je eenvoudige inspecties en onderhoud moet uitvoeren (Hoofdstuk 2). Bewaar deze handleiding zolang je de fiets in bezit hebt. We adviseren ook om je aankoopbewijs te bewaren bij deze handleiding in het geval je een garantieclaim wilt indienen.

Deze handleiding voldoet aan de volgende normen: ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 en ISO 8098.

Basisprincipes

- 7 Belangrijke veiligheidsinformatie
- 10 Belangrijke e-bike-informatie
- 11 Maak kennis met je dealer
- 12 Fietsdiagram
- 14 Vóór de eerste rit
- 16 Vóór elke rit
- 20 Voorzorgsmaatregelen
- 24 Inzetbereik & gewichtslimieten
- 27 Basisrijtechniek
- 33 Rijden met een kind

Belangrijke veiligheidsinformatie

Lees deze belangrijke veiligheidsinformatie voordat je gaat fietsen.

Een fiets beschermt je niet bij ongelukken

Valpartijen zijn de meest voorkomende oorzaak van letsel. Bij valpartijen en botsingen is het niet ongebruikelijk dat de fiets schade oploopt en jij schade aan lijf en leden hebt. Auto's hebben bumpers, veiligheidsgordels, airbags en kreukelzones. Fietsen hebben dat soort voorzieningen niet. Als je ten val komt, beschermt de fiets je niet tegen verwondingen.

Als je betrokken raakt bij een ongeval of botsing, controleer dan direct welke verwondingen je hebt opgelopen. Laat vervolgens je fiets grondig inspecteren door je dealer voordat je er weer op gaat rijden.

Ken je limieten

Een fiets kan gevaarlijk zijn, vooral als je probeert je eigen grenzen te verleggen en je limieten overschrijdt. Ken de grenzen van je eigen vaardigheden en rij niet op de limiet.

Ken de limieten van je fiets

Gebruiksvoorwaarden

Je fiets is gemaakt om de belasting van 'normaal rijgedrag' te weerstaan binnen de grenzen van het specifieke inzetbereik (zie ook de paragraaf Inzetbereik). Als je de fiets misbruikt door buiten dat inzetbereik te rijden, kan de fiets beschadigd raken door overbelasting of materiaalmoetheid (Het woord 'materiaalmoetheid' kom je diverse keren tegen in deze handleiding. Het betekent dat het materiaal in de loop van de tijd verzwakt als gevolg van herhaalde belasting of overbelasting). Elke vorm van schade kan de levensduur van het frame, de voorvork of andere onderdelen drastisch verminderen.

Levensduur

Fietsen zijn niet onverwoestbaar en fietsonderdelen hebben niet het eeuwige leven. Onze fietsen zijn gemaakt om de belasting van 'normaal rijgedrag' te weerstaan. Dergelijke belasting is bekend en de constructie is daarop ontworpen.

We kunnen echter niet voorspellen welke krachten ontstaan als je de fiets gaat gebruiken in wedstrijden, als je rijdt in extreme omstandigheden, als de fiets betrokken raakt bij een ongeval, als hij gebruikt wordt voor verhuur of commerciële doeleinden of als hij op andere manieren wordt gebruikt waardoor er een hoge belasting of materiaalmoetheid optreedt.

Een beschadigd onderdeel kan een drastisch kortere levensduur hebben en zelfs zonder waarschuwing breken.

De veilige levensduur van een onderdeel wordt bepaald door de constructie, materialen, gebruik, onderhoud, gewicht van de rijder, snelheid, terreinsoort en omgeving (vochtigheid, zoutgehalte, temperatuur, etc.). Het is dus niet mogelijk om exact aan te geven na hoeveel tijd een onderdeel moet worden vervangen.

Elke barst, kras of kleurverandering in een gebied dat zwaar belast wordt, kan een aanwijzing zijn dat het onderdeel (inclusief frame of vork) het einde van zijn levensduur nadert en vervangen moet worden. Als je het niet zeker weet of als je niet gewend bent om je fiets te inspecteren of te repareren, neem dan contact op met je fietswinkel.

In sommige gevallen gaat een lichter frame of onderdeel langer mee dan een zwaarder exemplaar. Prestatiegerichte lichtgewicht fietsen en onderdelen vergen echter meer onderhoud en moeten vaker gecontroleerd of vervangen worden.

⚠ WAARSCHUWING: *Een fiets staat bloot aan slijtage en zware belasting. Verschillende materialen of onderdelen kunnen verschillend reageren op slijtage of materiaalmoetheid door belasting. Als de verwachte levensduur van een onderdeel is bereikt, kan het plotseling defect raken of breken.*

In de paragraaf 'Onderhoud aan je fiets' vind je een onderhoudsschema.

Voorzichtig behandelen

Sommige onderdelen van je fiets kunnen verwondingen veroorzaken bij verkeerd gebruik. Scherpe uitsteeksels zijn onder meer de tanden van de kettingbladen en sommige pedalen. Remmen en remonderdelen kunnen erg heet worden. Draaiende wielen kunnen snijwonden veroorzaken of zelfs botten doen breken. Lichaamsdelen kunnen bekneld raken bij klemconstructies, in scharnierende delen zoals remgrepen of tussen ketting en tandwielen.

Onderdelen van E-bikes zijn bijzonder kwetsbaar. Elektrische kabels, stekkers, accuhouders, accu's en de controller kunnen gemakkelijk beschadigd raken als ze onzorgvuldig worden gebruikt.

Denk aan je veiligheid

Houd de omgeving in de gaten en vermijd gevaarlijke situaties die niet gevaarlijk lijken, maar het wel kunnen zijn (zoals verkeer, obstakels, sprongen, enzovoort). Een aantal van die situaties worden in deze handleiding aangeduid.

Sommige risicovolle stunts en sprongen die in tijdschriften of op video's worden getoond, zijn uiterst gevaarlijk. Zelfs ervaren sporters kunnen ernstig letsel oplopen als ze ten val komen (ook zij vallen regelmatig).

Modificaties kunnen je fiets onveilig maken. Elk onderdeel van je nieuwe fiets is zorgvuldig uitgekozen en goedgekeurd. De veiligheid van accessoires of vervangende onderdelen is niet altijd vanzelfsprekend, vooral de manier waarop deze onderdelen verbonden zijn

met andere delen van de fiets. Vervang onderdelen daarom uitsluitend door originele componenten of goedgekeurde onderdelen. Weet je niet zeker welke onderdelen zijn goedgekeurd, vraag dit dan na bij je dealer.

Hieronder staan enkele voorbeelden van mogelijk gevaarlijke modificaties:

- Het fysiek aanpassen van bestaande onderdelen (schuren, afvijlen, uitboren, enz.)
- Het uitvoeren van reparaties aan carbon-/composiet-constructies
- Het verwijderen van veiligheidsuitrusting zoals reflectoren of secundaire klemmechanismen
- Het gebruik van adapters voor remsystemen
- Het toevoegen van een motor
- Het installeren van accessoires
- Het verwisselen van onderdelen

Belangrijke e-bike-informatie

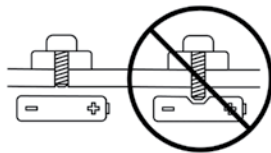
Voordat je gaat rijden op je nieuwe elektrische fiets is het belangrijk om deze handleiding te lezen, de snelstartgids plus de supplement gebruikershandleiding voor e-bikes.

- Er staat nuttige informatie over je e-bike in beide handleidingen.
- We zijn partners in het beschermen van de aarde en daarom is het belangrijk dat elektrische componenten op de juiste manier worden gebruikt, onderhouden en hergebruikt.

Naast de paragraaf over de bediening van je e-bike, adviseren we je ook om paragraaf 'Belangrijk om te lezen voordat je de eerste keer gaat rijden' in het supplement te lezen.

Een elektrische fiets heeft gevoelige onderdelen zoals de motor, de accu en binnenin het frame loopt elektrische

bedrading. Let er bij het monteren van accessoires op (bv. een bidonhouder) dat de bedrading en/of de accu niet beschadigt (door bv. het gebruik van scherpe of te lange schroeven). Onachtzame montage kan leiden tot kortsluiting en/of schade aan de accu.



⚠ WAARSCHUWING! Een kortsluiting in het elektrische systeem en/of schade aan de accu kan tot oververhitting leiden. In uiterste gevallen kan een beschadigde accu vlam vatten.

Maak kennis met je dealer

De beste manier om vele uren zorgenloos te fietsen is om een goed contact met je favoriete dealer op te bouwen.

De ultieme kennisbron

Deze handleiding bevat veel belangrijke informatie over je fiets - en er is nog veel meer te vinden op de pagina Ondersteuning op trekbikes.com.

Maar een handleiding of een website kan geen lekke band repareren, een derailleur afstellen, de zadelhoogte aanpassen, een kop koffie inschenken of eindeloos kletsen over die ene keer dat je bijna die wedstrijd won.

Plaatselijke fietswinkels zijn het hart en ziel van het fietsen. Hier is een kleine opsomming van wat ze te bieden hebben:

Deskundig personeel

Medewerkers in fietswinkels zijn niet alleen verkopers. Het zijn zelf fietsers die de producten die ze verkopen zelf gebruiken en begrijpen.

De juiste zitpositie

Je dealer kan je fiets afstellen en aanpassen op jouw wensen, rijstijl en voorkeuren.

Professionele monteurs

Service-medewerkers bij je dealer zorgen dat je fiets of e-bike in topconditie blijft, jaar-in-jaar-uit.

Garantie-service

Als je een probleem hebt met een product dat we verkopen, dan zal je dealer zijn uiterste best doen om het op te lossen.

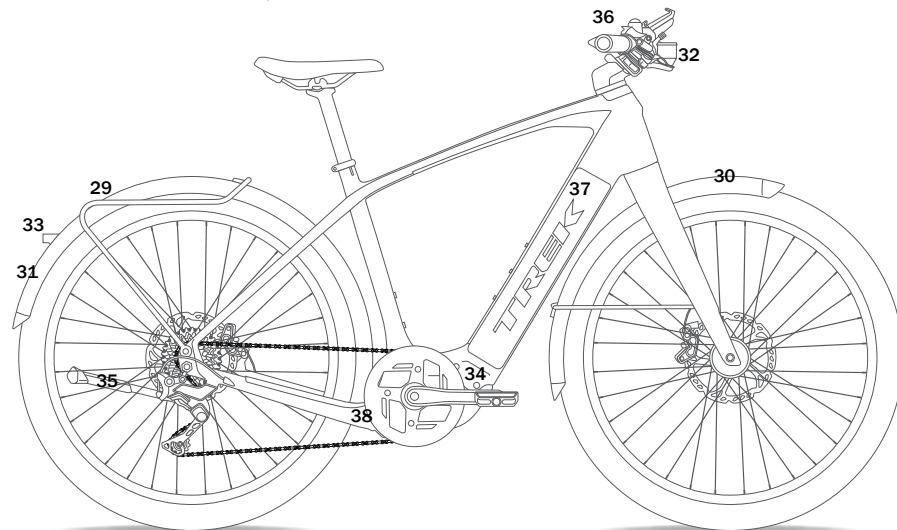
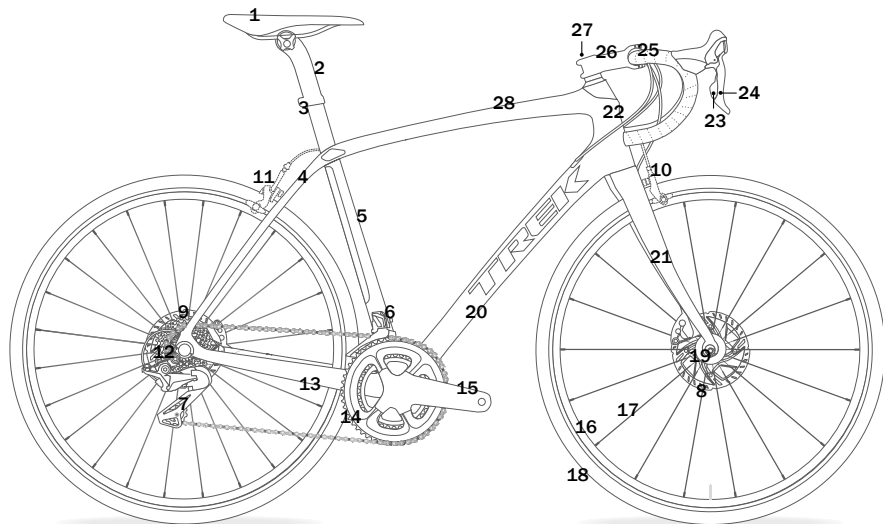
Er is een winkel voor elke fietser

We hebben meer dan 3000 winkels in de VS en wereldwijd zijn het er nog veel meer. Sommige zijn gespecialiseerd in wielrennen, andere richten zich op forenzen, weer andere weten alles van trails. Veel winkels zijn allround en bieden voor elk wat wils.

Als je nog geen favoriete dealer hebt, kijk dan op Vind een dealer op trekbikes.com.

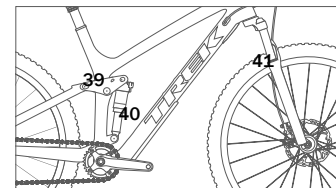
Fietsdiagrammen

Deze diagrammen tonen de basisonderdelen van een fiets. Jouw specifieke model heeft mogelijk niet alle getoonde onderdelen. Bekijk de pagina Ondersteuning op trekbikes.com voor specifieke informatie.



- | | | | |
|----------------------|------------------------|--------------|-----------------|
| 1 Zadel | 8 Schijfrem voor | 15 Crankarm | 22 Balhoofdbuis |
| 2 Zadelpen | 9 Schijfrem achter | 16 Velg | 23 Shifter |
| 3 Zadelpenklem | 10 Velgrem voor | 17 Spaak | 24 Remgreep |
| 4 Staande achtervork | 11 Velgrem achter | 18 Band | 25 Stuur |
| 5 Zitbuis | 12 Cassette | 19 Naaf | 26 Stuurpen |
| 6 Voorderailleur | 13 Liggende achtervork | 20 Onderbuis | 27 Balhoofdstel |
| 7 Achterderailleur | 14 Kettingblad | 21 Voorvok | 28 Bovenbuis |

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 29 Drager | 36 Controller |
| 30 Voorspatbord | 37 Accu |
| 31 Achterspatbord | 38 Kettingbeschermer |
| 32 Koplamp | 39 Veringshevel |
| 33 Achterlicht | 40 Achtervering |
| 34 Motor | 41 Geveerde voorvork |
| 35 Fietsstandaard | |

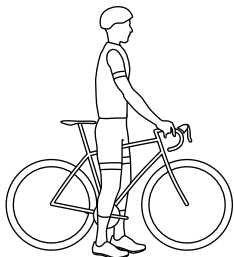


Vóór de eerste rit

Controleer of je fiets gebruiksklaar is voordat je de eerste keer gaat fietsen.

De juiste maat fiets

Je dealer kan helpen om een fiets te vinden die past bij jouw lichaamsbouw.



Afbeelding 1.1: Correcte framemaat

Bij een fiets met een standaard vlakke bovenbuis, moet er minstens 25 mm tussenruimte zitten tussen je lichaam en de bovenbuis als je over de fiets gaat staan (Afbeelding 1.1).

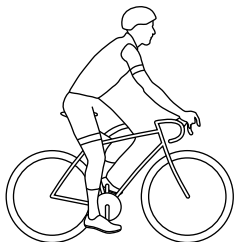
Voor een frame met lage instap of een mountainbike-frame moet je de framemaat kiezen die correspondeert met een standaard frame met vlakke bovenbuis.

Blijf binnen de gewichtslimiet

Voor je fiets geldt een gewichtslimiet. Bekijk de paragraaf Inzetbereik voor algemene richtlijnen hieromtrent.

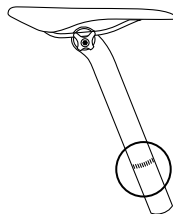
Stel je zadel af op een comfortabele hoogte

Test de juiste zadelhoogte door op het zadel te gaan zitten en je hiel op het pedaal in de onderste stand te zetten waarbij je been licht gebogen moet zijn (Afbeelding 1.2).



Afbeelding 1.2: Zadelhoogte aanpassen

Als je been sterker gebogen is, moet je het zadel hoger zetten. Als je niet bij het pedaal kunt, dan moet het zadel lager worden gezet.



Afbeelding 1.3: Minimale insteekdiepte zadelpen.

Om schade aan de zadelpen en het frame te voorkomen, mag je het zadel nooit hoger dan de minimum insteeklijn op de zadelpen of seatmast plaatsen (Afbeelding 1.3). Als je het zadel niet op de juiste hoogte kunt afstellen, neem dan contact op met je dealer.

Fietsen met achtervering - Bij het afstellen van je zadel moet je rekening houden met de opwaartse veerweg van je achterwiel ten opzichte van je zadelstand.

⚠ WAARSCHUWING: Als de zadelpen volledig is ingedrukt, het zadel maximaal naar achteren staat en de achtervering volledig is ingedrukt, kan de achterband tegen het zadel aankomen. Om dit te voorkomen moet je je zadel hoger en naar voren zetten.

Stel je stuur en stuurpen af op een comfortabele hoogte

De positie van het stuur is belangrijk voor controle en comfort. Je stuurt met het stuur een bepaalde kant op en de fiets volgt.

Er is speciaal gereedschap en speciale kennis nodig om de stuurpen uit te lijnen, aan te passen en vast te zetten dus laat deze werkzaamheden uitvoeren door je dealer. Probeer niet zelf aanpassingen te doen omdat deze veranderingen ook kunnen inhouden dat de schakel- en remhendels en de kabels moeten worden aangepast.

⚠ WAARSCHUWING: Een onjuiste assemblage of onjuist vastzetten van balhoofd en stuurpen kan de stuurbuis van de voorvork beschadigen waardoor deze mogelijk kan breken. Als de stuurbuis breekt, kun je ten val komen.

Raak gewend aan je fiets

Om maximaal plezier te hebben van je fiets, moet je gewend raken aan de volgende zaken:

- Pedalen (plat, clipless of toeclips met riemen)
- Remmen (hendels of pedalen)
- Versnellingen en schakelen (indien gemonteerd)
- Vering (indien gemonteerd)

Je zult meer plezier hebben als je comfortabel en met vertrouwen kunt fietsen.

Vóór elke rit

Voordat je gaat fietsen, moet je een veiligheidscheck doen. Doe dit op een vlakke weg met weinig verkeer. Als een bepaald onderdeel niet door de veiligheidscheck komt, repareer het dan of geef je fiets een servicebeurt bij de dealer voordat je gaat rijden.

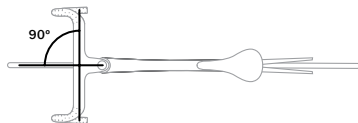
checklist vóór elke rit

Controleer het stuur

Let erop dat het stuur in een hoek van 90 graden staat ten opzichte van het voorwiel (Afbeelding 1.6).

Controleer of het stuur goed vastzit zodat het niet verdraait of verschuift ten opzichte van de stuurpen.

Controleer of de kabels niet worden aangetrokken of klem komen te zitten als je het stuur draait.



Afbeelding 1.6: Juiste uitlijning van stuur en zadel

Controleer het zadel en de zadelpen

Ga na of het zadel recht (in lijn) staat ten opzichte van de bovenbuis (Afbeelding 1.6).

Controleer of de zadelrails of zadelstrop goed vastzit zodat het zadel niet kan verdraaien, omlaag zakken of kantelen.

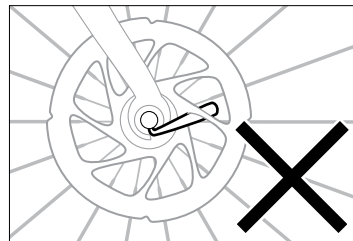
WAARSCHUWING: Als de snelspanner van een wiel niet goed is afgesteld en gesloten, kan hij losraken en de spaken of de remschijf raken. Ook kan hij ervoor zorgen dat het wiel losraakt. Daardoor kun je de controle verliezen en vallen, met ernstig of dodelijk letsel tot gevolg. Kijk voor elke rit na of de snelspanner goed is afgesteld en gesloten.

Controleer de wielen

Controleer de velgen en spaken op schade. Geef het wiel een zetje. Het wiel moet recht tussen de voorvork (voorzijde) of liggende achtervorken (achter) lopen en de velg mag de remblokken (bij velgremmen) niet raken.

Controleer of de assen volledig in de uitsparing van de dropouts zijn geplaatst.

Til de fiets op en sla met een vuist bovenop de band. Het wiel mag niet losschieten, losraken of heen en weer bewegen.



Afbeelding 1.7: Een onjuist geplaatste snelspanner kan het remsysteem raken.

Als je wiel is uitgerust met een snelspanner, moet de hendel volledig gesloten zijn en correct gepositioneerd

(in lijn met de liggende achtervork of voorvork). De hendel mag de spaken of het schijfremstelsel niet raken als het wiel draait (Afbeelding 1.7).

WAARSCHUWING: Het kost enige kracht om het wiel met een snelspanner goed vast te zetten. Als het wiel niet goed is vastgezet, kan het losraken met mogelijk zwaar letsel tot gevolg.

De stelmoer zo ver worden aangedraaid dat de klemkracht van de snelspanner een afdruk achterlaat in je handpalm. Als de hendel niet goed sluit vanwege het contact met de vork of accessoire, verander je de stand en druk je hem dicht.

Als de hendel ergens tegenaan komt, sluit hij mogelijk niet. Als je een as met snelspanner hebt (geen steekas) en goed sluiten niet mogelijk is, verwijder dan de as met snelspanner en plaats de hendel aan de andere kant van de fiets. Stel hem goed af en sluit hem goed of neem contact op met fietswinkel om hem te vervangen.

Controleer de banden

Gebruik een fietspomp met een drukmeter zodat je de banden tot de voorgeschreven druk kunt oppompen. De druklimiet op de zijkant van de band of velg (de laagste van de twee) niet overschrijden.

Opmerking: Het is beter om een handpomp of voetpomp te gebruiken dan een pomp van een servicestation of elektrische compressor. De laatste zorgt al snel voor teveel druk waardoor de band kan ontploffen.

Controleer de remmen

Controleer terwijl je stilstaat of je de volledige remkracht kunt gebruiken zonder dat de remhendels het stuur raken. (Als de hendel het stuur raakt, moet de rem worden bijgesteld).

Controleer of de voorrem goed functioneert. Rij een stukje met lage snelheid en rem met de voorrem. De fiets moet onmiddellijk tot stilstand komen.



Afbeelding 1.8: Beide remmen tegelijk gebruiken. Alleen de voorrem gebruiken kan tot gevolg hebben dat de fiets over de kop slaat.

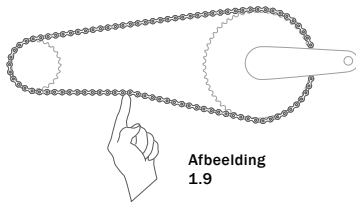
WAARSCHUWING: Als je plotseling of te sterk de voorrem inknijpt, kan het achterwiel van de grond loskomen. Hierdoor kun je de controle verliezen en ten val komen. Je kunt het beste met beide remmen tegelijk remmen. (Afbeelding 1.8)

Voor velg- of schijfremmen het hiervoor genoemde proces herhalen voor de achterrem.

Bij een terugtraprem draai je de achterste crank iets hoger dan horizontaal.

Druk nu met je voet het achterste pedaal iets naar beneden. Als je het pedaal naar beneden drukt, grijpt de rem aan.

Controleer de ketting



Afbeelding 1.9

Zorg ervoor dat de ketting of aandrijfriem de juiste spanning heeft zodat hij niet van de tandwielen loopt. Als je niet precies weet wat de juiste spanning moet zijn, ga dan naar je dealer.

Controleer of de ketting geen knikken, gebroken schakels, rollen of pennen heeft en niet geroest is.

Terugtraprem: De ketting moet in het midden van de ketting een totale verticale speling hebben van 6-12 mm (Afbeelding 1.9).

Controleer de kabels

Zorg dat binnen- en buitenkabels stevig aan het frame of de vork vastzitten, zodat ze niet in contact komen met bewegende delen.

Controleer reflectoren, verlichting en accessoires

Zorg dat reflectoren schoon zijn en loodrecht staan ten opzichte van de velg.

Zorg dat verlichting en andere accessoires stevig bevestigd en goed afgesteld zijn en dat ze goed functioneren.

De verlichting moet parallel aan de ondergrond worden afgesteld. Controleer of de accu's of batterijen zijn opgeladen.

Controleer de accu en controller van je e-bike

Controleer of je accu in de houder vergrendeld zit en zorg dat hij volledig is opgeladen. Zorg ook dat de controller en het e-bikesysteem goed functioneren.

Controleer je vering (indien aanwezig)

Stel de vering in voor het gebruiksdoel en zorg dat geen enkel onderdeel van de vering compleet kan worden samengedrukt ('bottom out'). Instructies voor het afstellen van de vering zijn te vinden op de pagina Ondersteuning op trekbikes.com.

Controleer je pedalen

Zorg dat pedalen en schoenen schoon zijn en dat vuil en steentjes zijn verwijderd zodat de werking van het pedaalsysteem optimaal blijft.

Voel aan je pedalen en crankarmen of er geen speling op zit. Draai de pedalen rond en kijk of ze vrij kunnen ronddraaien.

Voorzorgsmaatregelen

Neem de volgende essentiële voorzorgsmaatregelen om het risico op letsel tijdens het fietsen te verminderen.

De juiste uitrusting

Draag altijd een helm tijdens het fietsen om de kans op hoofdletsel te voorkomen bij een ongeval. Zorg dat je helm goed past en voldoet aan de veiligheidsstandaards.

Draag de juiste kleding. Losse kleding of accessoires kunnen verstrikt raken in de wielen of andere draaiende delen waardoor je kunt vallen (bv broekspijp tussen de ketting).

Zorg dat alle losse sluit- en spanbanden alsmede accessoires stevig vastzitten (bikepacking-harnassen, zijtassen, enz.)

Verhoog je zichtbaarheid door het dragen van fluorescerende kleding overdag en reflecterende kleding in het donker. De unieke op- en neergaande trapbeweging maakt je op de fiets beter herkenbaar. Draag in het donker producten die voorzien zijn van reflecterende materialen op je voeten, enkels en benen. Draag overdag fluorescerende sokken, schoenen, overschoenen of arm-/beenwarmers.

Gebruik voor- en achterlichten, dag en nacht. Zorg dat je reflectoren schoon zijn en goed gepositioneerd.

⚠ WAARSCHUWING: Reflectoren werken alleen als er licht op valt en ze zijn dus niet geschikt als verlichting. Rijden in het donker of bij slecht zicht zonder adequate verlichting is extreem gevaarlijk.

Rijd slim

Ken je eigen vaardigheden en ga niet over je limiet.

- Laat je niet afleiden. Het gebruik van een mobiele telefoon, muziekspeler of vergelijkbaar apparaat tijdens het fietsen kan leiden tot een ongeval.

- Rijd niet te snel. Hogere snelheden resulteren in grotere risico's en grotere impactkrachten bij een valpartij. Onderschat de kracht van een e-bike niet.

- Rijd niet met losse handen. Houd altijd ten minste één hand aan het stuur.

Rijd niet vlak achter elkaar, behalve op een tandem.

- Rijd niet onder invloed van alcohol of wanneer je medicijnen gebruikt die je minder alert maken.

Rijd niet in grote groepen. Dicht achter je voorganger rijden vermindert je zicht op de weg en kan leiden tot verlies aan controle. Ook kunnen grote groepen fietsers andere weggebruikers in de problemen brengen.

Rijd niet op een manier die niet in overeenstemming is met het gebruiksdoel van het type fiets (zie ook paragraaf Inzetbereik).

Opmerking voor e-bikes: Wees alert want andere weggebruikers verwachten niet dat een e-bike veel sneller is dan een normale fiets. Harder rijden kan ook het risico op een ongeval vergroten.

⚠ WAARSCHUWING: Je loopt een grotere kans op letsel als je jouw fiets op onjuiste wijze gebruikt. Misbruik kan de fiets zwaar belasten. Door zware belasting kunnen het frame of onderdelen breken, waardoor je meer kans loopt op verwondingen. Om de kans op verwondingen te verminderen moet je de fiets gebruiken waarvoor hij ontworpen is.

Vermijd misbruik

Voorbeelden van misbruik zijn springen met je fiets, rijden over takken, rommel of andere obstakels, stunts uithalen, rijden in extreem offroad terrein, harder rijden dan de omstandigheden toelaten of rijden op een ongebruikelijke manier. Deze en andere vormen van misbruik verhogen de belasting op elk onderdeel van je fiets.

Vermijd gevaren

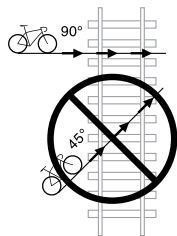
Kijk uit voor auto's, voetgangers en andere fietsers. Ga ervan uit dat anderen je niet zien en wees voorbereid om hen - of hun acties - te ontwijken. Denk bijvoorbeeld aan het plotseling openen van een autodeur.

Wees voorzichtig bij offroad rijden. Rijd uitsluitend op de trails. Rijd niet over stenen en takken of door kuilen.

Rijd niet met een los voorwerp of met (de riem van) een huisdier aan het stuur of andere delen van je fiets.

Kijk uit voor gevaren op de weg zoals gaten in het wegdek, putdeksels, regengoten, een zachte of lage berm of steenslag waardoor je wielen een klap krijgen, wegslijpen of plotseling blokkeren waardoor je de controle kwijtraakt. Als je de wegcondities niet vertrouwt, loop dan met je fiets aan de hand.

Als je treinrails of regengoten oversteekt, benader ze dan voorzichtig en rij er haaks overeen zodat je wielen niet in de goten terecht komen (Afbeelding 1.10).



Afbeelding 1.10 Het oversteeken van spoorwegen

Hou het weer in de gaten

Neem extra voorzorgsmaatregelen als je in nat weer of in de sneeuw gaat rijden omdat de grip van je banden dan enorm vermindert.

De remweg neemt toe in nat weer. Zorg dat je eerder gaat remmen en wees extra alert als je remt in nat weer.

Luister naar je fiets.

Gedraagt je fiets zich vreemd (trillen of wiebelen) of hoor je een ongebruikelijk geluid, stop dan direct met fietsen en stel het probleem vast.

Na een botsing of valpartij (vooral op een carbon fiets), je fiets grondig laten nakijken door je dealer. Schade aan je fiets is soms niet direct zichtbaar. Herstel problemen voordat je verder rijdt of breng de fiets voor onderhoud naar je dealer.

Vooruit plannen

Het is uiterst vervelend als je een lekke band of ander mechanisch probleem hebt tijdens een leuke fietsrit. Neem een pomp, reserveband, bandenplakkers, gereedschap en extra batterijen of laders mee voor je verlichting. Zorg dat je de fiets zelf kunt repareren zodat je veilig kunt terugkeren na je rit.

Volg de regels, op de weg en offroad



Het is jouw verantwoordelijkheid om de regels te kennen die van toepassing zijn op de plek waar je rijdt. Leer de regels en houd je aan de wettelijke verplichtingen betreffende e-bikes, fietsverlichting, rijden op wegen of fietspaden, helmen, kinderzitjes en het verkeer in het algemeen.

Inzetbereik & gewichtslimieten

Op het frame van je fiets zit een sticker waarop het inzetbereik staat. Gebruik de fiets alleen in omstandigheden waarvoor jouw type fiets geschikt is.




Framesticker




Controleer het inzetbereik dat op de framesticker is aangegeven en/of volg de aanwijzingen op de Electrically Power Assisted Cycles (EPAC) sticker.

Snelle elektrische fiets (Speed EPAC/Speed pedelec) 45 km/u	EU EPAC ISO label, CE specifiek voor model	US EPAC ISO label, Klasse-label
<p>Diamant Fahrradwerke GmbH Lie-B e1*168/2013*xxxxx WID2xxxxxxxxxxxxx -- dB(A), -- min -1 0.3 kW 45km / h max 145 kg</p>  <p>RECOMMENDED TYRE PRESSURE BAR (PSI), COLD</p> <p>FRONT 2.4 (35) REAR 2.4 (35)</p>	<p>2022 250 W max 20 kg max 25 km/h</p>  <p>max 136 kg</p> <p>Bikeurage BV / Trek Benelux Colthorbaan 2-20C 3947 LZ Harderwijk The Netherlands</p>	<p>ISO 4210-2City/ Trekking</p> <p>Klasse I Max 250 W Max 25 km/u</p>
	<p>ISO 4210-2City/ Trekking</p>	<p>EN 15194City/ Trekking EPAC</p>

WAARSCHUWING: Als de fiets zwaarder wordt belast dan het inzetbereik toelaat, kan de fiets of onderdelen ervan beschadigd raken of breken. Schade aan je fiets kan ervoor zorgen dat je de controle verliest en ten val komt. Gebruik je fiets niet voor doeleinden die de grenzen van de belasting van je fiets te boven gaan. Weet je niet zeker hoe zwaar de fiets belast kan worden, raadpleeg dan je dealer.

Gewichtslimiet = rijder + fiets + uitrusting/bagage.

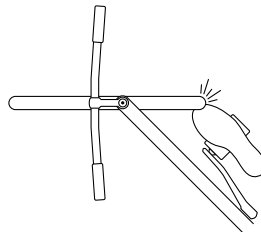
Inzetbereik	Terrein	Gewichtslimiet	Type fiets of definitie
<p>Kinderfiets</p> 	<p>Bedoeld voor kinderen. Laat kinderen uitsluitend fietsen onder toezicht van een ouder. Voorkom dat kinderen fietsen in de nabijheid van hellingen, stoeranden, trappen, ravijnen, zwembaden of plekken die gebruikt worden door gemotoriseerd verkeer.</p>	36 kg	<p>Maximale zadelhoogte is 635 mm</p> <p>Gewoonlijk een fiets met 12", 16" of 20" wielen, of een driewieler voor kinderen; inclusief trailerfietsen</p> <p>Geen snelsluitsystemen voor wielbevestiging</p>
<p>Inzetbereik 1</p> 	<p>Fietsen op verharde wegen, waarbij de wielen altijd contact houden met de ondergrond.</p>	<p>125 kg</p> <p>136 kg</p> <p>250 kg</p>	<p>Racefiets met gebogen stuur</p> <p>Fietsen voor triatlons, tijdrijden en wielervedstrijden</p> <p>Cruiser met brede 26" banden en teruggebogen stuur</p> <p>Elektrisch ondersteunde racefiets met gebogen stuur</p> <p>Standaard elektrisch ondersteunde fiets (e-bike, pedelec)</p> <p>Tandem</p>
<p>Inzetbereik 2</p> 	<p>Fietsen zoals bij Inzetbereik 1, plus vlakke grindwegen en gerepareerde trails met flauwe hellingen.</p> <p>Hoogteverschillen maximaal 15 cm hoog.</p>	<p>80 kg</p> <p>125 kg</p> <p>136 kg</p>	<p>Mountainbike of hybride fiets met 24" wielen</p> <p>Cyclocrossfiets: gebogen stuur, 700c banden met noppen en cantilever- of schijfremmen</p> <p>Hybride of DuoSport fiets met 700c wielen, banden breder dan 28c en een vlak stuur</p> <p>Standaard elektrisch ondersteunde fiets (e-bike, pedelec)</p>

Inzetbereik 3 	Rijden zoals bij Inzetbereik 1 en 2, plus ruige parkoersen, kleine obstakels en eenvoudige technische passages. Spring niet verder dan 61 cm.	80 kg	Mountainbike met 24" wielen
		136 kg	Elke mountainbike zonder achtervering is geschikt voor Inzetbereik 3. Elke mountainbike met een korte veerweg achter is eveneens geschikt voor Inzetbereik 3. Standaard-, race-, crosscountry- of singletrack trail-mountainbikes met brede 26", 27.5" of 29" wielen met noppenbanden. - Achtervering met een korte veerweg (75 mm of minder) Elektrisch ondersteunde mountainbikes
Inzetbereik 4 	Gebruiksdoelen 1, 2 en 3, plus ruige technische parkoersen en middelhoge obstakels. Spring niet verder dan 120 cm.	136 kg	Heavy-duty, technische trail- of allmountain mountainbikes met brede 26", 27.5" of 29" banden en achtervering met middelgrote veerweg (100 mm of meer).
Inzetbereik 5 	Sprongen, rijden op hoge snelheid, agressief rijden op ruwer terrein of complete sprongen op vlakke ondergronden.	136 kg	Freeride-, Jump- of gravity-fietsen met robuuste frames, vorken en componenten plus achtervering met grote veerweg (180 mm of meer) Dit soort gebruik is erg gevaarlijk en stelt de fiets bloot aan grote krachten. Grote krachten kunnen zorgen voor een gevaarlijk zware belasting van het frame, de vork of de onderdelen. Als je rijdt op het niveau van Inzetbereik 5, neem dan veiligheidsmaatregelen zoals het vaker inspecteren van je fiets en het vaker vervangen van onderdelen. Draag ook een uitgebreide veiligheidsuitrusting, zoals een integraalhelm, arm-, been- en rompbeschermers.

Basisrijtechniek

Gebruik de volgende tips en technieken om het maximale uit je rijervaring te halen.

Bochten maken en handling



Afbeelding 1.11: Toe overlap.

Wees voorzichtig met 'toe overlap'. Als je het stuur bij erg lage snelheden draait, kun je met je voet de voorband of het spatbord raken. Houd de pedalen stil als je langzaam rijdt en tegelijkertijd wilt sturen.

Nat wegdek, steenslag of ongelijke verharding heeft invloed op de handling van de fiets. Verf (belijning en oversteekplaatsen) en metalen roosters

(putten, rioleringsdeksels) kunnen zeer glad zijn bij nat weer. Voorkom plotselinge richtingsveranderingen op minder ideale ondergrond.

Aerosturen en handling

Een aerobar is een opzetconstructie met naar voren stekende stuurhelften en armsteunen. Het rijden met je onderarmen of ellebogen op een aerostuur beperkt je wendbaarheid en het vermogen om de fiets snel tot stilstand te brengen. Heb je meer stuur- of remcontrole nodig, pas dan je houding aan zodat je handen zich vlakbij de remgrepen bevinden en je niet op je ellebogen of onderarmen leunt.

Gebruik de armsteunen niet als stuurhendels. Ze zijn bedoeld om je onderarmen te ondersteunen. Leun niet op de hoeken van de armsteunen want daardoor zouden ze kunnen breken.

Stoppen

Zorg altijd voor een veilige afstand tussen jou en andere voertuigen of objecten en geef jezelf voldoende ruimte om te kunnen remmen. Pas de afstand en remkracht aan naar gelang de rijomstandigheden en de snelheid.

Rem geleidelijk en gelijkmatig om veilig tot stilstand te komen. Kijk ver vooruit en pas je snelheid ruim van te voren aan om een noodstop te voorkomen.

Fietsen hebben verschillende remsystemen en verschillende niveaus van remkracht, afhankelijk van het inzetbereik (Zie de paragraaf Inzetbereik&gewichtslimieten). Wees je bewust van de remkracht van je fiets en rij niet over de limiet. Als je meer of minder remkracht wilt, ga dan naar je dealer.

Nat wegdek, steenslag of ongelijke verharding heeft invloed op de remwerking. Wees extra voorzichtig tijdens het remmen onder minder ideale wegdekomstandigheden. Blijf gedoseerd remmen en neem meer tijd en afstand om tot stilstand te komen.

Terugtraprem

Ouders of voogden: leg dit uit aan je kind

Als je fiets een terugtraprem heeft, dan kun je de rem activeren door achteruit te trappen.



Afbeelding 1.12

Voor de grootste remkracht moeten de crankarmen zich in een horizontale positie bevinden tijdens het remmen. De crank zal eerst een stukje naar beneden draaien voordat de rem aangrijpt. Begin dus te remmen met het achterste pedaal in een iets hogere positie dan horizontaal (Afbeelding 1.12).

Handremmen

Voordat je gaat rijden moet je zeker weten welke hendel de voorrem en welke de achterrem bedient.

Heeft je fiets twee handremmen, trek dan beide remmen tegelijkertijd aan.

De voorrem heeft meer remkracht dan de achterrem, dus bedien deze niet te abrupt of met teveel kracht. Verhoog geleidelijk de druk op beide remmen tot je bent afgeremd tot de gewenste snelheid of om te stoppen.

Als je een noodstop moet maken, breng dan je gewicht naar achteren als je de remmen inknipt om het achterwiel aan de grond te houden.

⚠ WAARSCHUWING: Als je plotseling of te sterk de voorrem inknipt, kan het achterwiel loskomen van de grond, of het voorwiel kan weg glijden. Hierdoor kun je de controle verliezen en ten val komen.

Sommige voorremconstructies hebben een modulator waarmee de bediening van de voorrem geleidelijker verloopt.

Schakelen

Door versnellingen op je fiets kun je comfortabel trappen in verschillende omstandigheden, zoals bergop rijden, met tegenwind rijden of hard rijden op vlak terrein. Je kunt de versnelling kiezen die het meeste comfort biedt onder de gegeven omstandigheden. Kies een versnelling waarbij je met constante snelheid kunt blijven trappen.

Er zijn twee versnellingsssystemen mogelijk op fietsen: een externe derailleur of een interne versnellingsnaaf. Gebruik de juiste schakeltechniek voor het systeem dat op jouw fiets is gemonteerd.

Verschillende versnellingsssystemen en derailleurs werken op een verschillende manier. Zorg dat je weet hoe jouw systeem werkt.

Schakelen met een derailleur

WAARSCHUWING: Door onzorgvuldig schakelen met een derailleur kan je ketting vastslaan of juist van de tandwielen lopen waardoor je de controle kunt verliezen en vallen.

Een derailleur beweegt de ketting van het ene tandwiel naar het andere. Je verandert van versnelling door de positie van de schakelhendel (shifter) die de derailleur bedient, te veranderen. Met de linker schakelhendel bedien je de voorderaillleur en met de rechter schakelhendel de achterderailleur.

Schakel alleen wanneer de pedalen en ketting in voorwaartse richting bewegen.

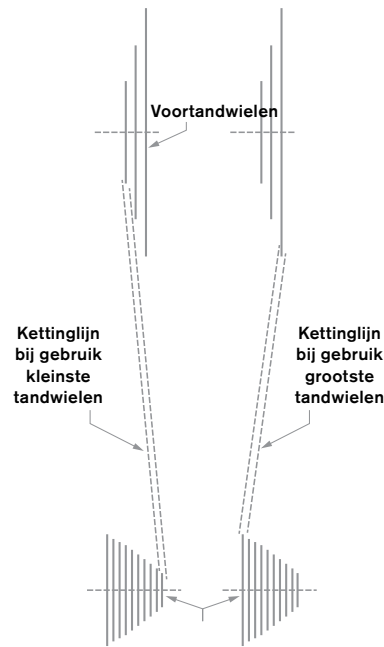
Verminder de druk op de pedalen als je schakelt. Als er minder spanning op de ketting staat, kan de ketting sneller en soepeler naar een ander tandwiel bewegen waardoor de slijtage van de ketting, de derailleur en de tandwielen vermindert.

Gebruik slechts één schakelhendel tegelijk.

Voorkom het aflopen of vastlopen van de ketting door niet te schakelen als je over hobbels rijdt.

Laat de ketting nooit 'diagonaal' lopen. Diagonaal schakelen betekent dat je de ketting over het grootste tandwiel achter en het grootste kettingblad voor laat lopen (of over de kleinste bladen voor en achter).

In deze positie staat de ketting onder een extreme hoek waardoor de ketting en de versnellingen erg ruw lopen en de onderdelen sneller slijten (Afbeelding 1.13).



Afbbeelding 1.13

Schakelen met een interne versnellingsnaaf

Tijdens het schakelen moet je niet trappen. Als er spanning op de ketting staat, kan het schakelmechanisme niet correct functioneren en beschadigd raken.

Bij de meeste interne versnellingsnaven kun je schakelen terwijl de fiets niet in beweging is - je kunt bijvoorbeeld lichter schakelen bij een stoplicht om makkelijker op gang te komen.

Pedaalsystemen

Voordat je gaat rijden moet je leren omgaan met je pedaalsysteem en soepel leren trappen.

Er zijn drie pedaalopties: Platte pedalen, klikpedalen en toe clips. Bij toe clips en klikpedalen zit je voet vast verbonden met het pedaal waardoor je meer kracht kunt zetten tijdens de volledige pedaalslag (omhoog trekken en naar beneden duwen). Daardoor trap je efficiënter.

Draag alleen schoenen die geschikt zijn voor jouw pedaalsysteem. Als je twijfels hebt over de geschiktheid, neem dan contact op met je dealer.

Platte pedalen

Platte pedalen zijn precies wat de woorden uitdrukken. Je hebt er geen speciaal schoeisel voor nodig en je voeten kunnen vrij het pedaal op en af bewegen.

Toe clips

Toeclips en riempjes verbinden je voeten met de pedalen, waarbij het teengedeelte op zijn plaats wordt gehouden door een beugel.

Klikpedalen

Voor het inklikken in zogenaamde klikpedalen heb je speciale fietschoenen nodig waar pedaalplaatjes onder gemonteerd zitten die in het pedaal vastklikken.

Inklikken: Lijn het pedaalplaatje op de onderzijde van je schoen uit met het pedaal en druk je hak naar beneden.

Uitklikken: Draai je hiel naar buiten totdat je voelt dat je schoen losklikt uit het pedaal.

Als je gebruikmaakt van toe clips

of klikpedalen: Zorg dat je snel en eenvoudig uit de pedalen kunt komen, dus oefen het op- en afstappen voordat je gaat fietsen.

TIP: zet je fiets op een fietstrainer en zet deze in een deuropening zodat je kunt leunen tegen het deurkozijn.

Zorg dat het uitkliksysteem goed functioneert en stel het af voordat je gaat fietsen.

⚠ WAARSCHUWING: Door onjuiste techniek, ongeschikte uitrusting of een niet goed functionerend pedaalsysteem, kunnen je voeten vast komen te zitten of onverwachts losschieten uit het pedaal. Hierdoor kun je de controle over je fiets verliezen.

Rijden met een kind

Neem onderstaande maatregelen om de jongste rijders veilig aan het verkeer te laten deelnemen.

Een kind meenemen op de fiets of in een fietskar

⚠ WAARSCHUWING: Het monteren van een kinderzitje zorgt voor extra gewicht en verhoogt het zwaartepunt van uw fiets. Daardoor kan het langer duren voordat de fiets tot stilstand komt, wordt de fiets lastiger te besturen en valt hij gemakkelijker om. Laat uw kind nooit zonder toezicht in het kinderzitje achter. Wees extra voorzichtig bij het balanceren, remmen en nemen van bochten als een kinderzitje is gemonteerd. Vallen of verlies van controle kan leiden tot zwaar letsel of overlijden van uzelf of uw kind.

⚠ WAARSCHUWING: Sommige fietsdraggers zijn niet geschikt voor montage van kinderzitjes. Als u hierover niet zeker bent, neem dan contact op met uw Trek-dealer.

⚠ WAARSCHUWING: Fabrikanten van kinderzitjes gebruiken verschillende bevestigingssystemen die al dan niet geschikt zijn voor bepaalde typen fietsdraggers. Als u niet zeker bent over de montage mogelijkheden, neem dan contact op met de fabrikant van het kinderzitje.

⚠ WAARSCHUWING: Als u een drager monteert die niet geschikt is, kan deze losraken of onverwacht losschieten waardoor het kind in contact kan komen met draaiende delen of komen te vallen. Dat kan leiden tot zwaar letsel of overlijden.

- Neemt u een kind mee op de fiets - in een kinderzitje of een fietstrailer - zorg er dan voor dat dit veilig gebeurt. Ga na of de fiets geschikt is om veilig een kinderzitje of een fietstrailer te bevestigen. Trailers moeten voorzien worden van een vlag.
- Bevestig nooit een kinderzitje aan een carbon fietsframe of een carbon zadelpen, tenzij die daarop berekend zijn. Vraag je dealer als je dit niet zeker weet.

Controleer voor elke rit de bevestiging van trailer of zitje aan je fiets.

⚠ WAARSCHUWING: Monteer nooit een klem rond een fietsframe (van carbon) dat daar niet geschikt voor is. Het frame kan beschadigd raken, wat tot onveilige situaties kan leiden.

- Bagagedragers zijn ontworpen om bagage te dragen en geen passagiers, tenzij er een goedgekeurd kinderzitje wordt gebruikt.

- Vervoer nooit iets wat je zicht of je controle over de fiets belemmert of verstrikt kan raken in bewegende delen van de fiets.

- Houd de maximale belasting van de fiets in de gaten bij montage van een kinderzitje op de bagagedrager. Op e-bikes met een accu in de achterdrager is de maximale belasting lager vanwege het extra gewicht van de accu. De maximaal toegestane belasting staat vermeld op de drager of de dragersteun.

- Houd er bij de bevestiging van een kinderzitje achterop de fiets rekening mee dat kindervingers bekneld kunnen komen zitten tussen de springveren van het zadel. Bedek daarom de veren of gebruik een zadel zonder veren.

- Laat een kind nooit zonder toezicht achter in een kinderzitje of een fietstrailer. De fiets kan omvallen en het kind verwonden.

- Zorg altijd dat het kind bescherming draagt, of in ieder geval een goedgekeurde helm.

- Controleer regelmatig of een kind dat op een trailerfiets meetrapt, wakker en alert is.

- Verminder je snelheid Lees de instructies die bij de fietstrailer of het kinderzitje horen en volg ze op.

Een fietsend kind begeleiden

Zorg ervoor dat je kind goed zichtbare en felgekleurde kleding draagt.

Zorg ervoor dat je kind de juiste maat fiets heeft en dat het stuur en het zadel goed zijn afgesteld voor maximaal comfort en optimale controle.

Kinderen zullen minder snel gevaar zien en zullen mogelijk niet adequaat reageren in noodsituaties. Let dus zelf extra goed op en zorg ervoor dat ze veilig kunnen fietsen.

Voorkom dat kinderen fietsen in de nabijheid van hellingen, stoepranden, trappen, ravijnen, zwembaden of plekken met druk gemotoriseerd verkeer.

Leer kinderen de verkeersregels en benadruk het belang van het gehoorzamen van de regels.

Stel daarnaast je eigen regels vast over de plek waar, wanneer en voor hoe lang je kind mag fietsen.

⚠ WAARSCHUWING: *Met zijwieltes kan een fiets niet overhellen in een bocht. Neemt het kind de bocht te snel, dan kan de fiets omvallen. Laat kinderen niet te hard rijden of scherpe bochten maken als de fiets zijwieltes heeft.*

Controleer de fiets van je kind voor elke rit (zie ook de paragraaf Voor elke rit).

- Let vooral op de handvatten en stuurroppen van het stuur van de fiets van je kind. Bij een val kan een onbedekt stuuruiteinde zware verwondingen veroorzaken.

⚠ WAARSCHUWING: *Een stuuruiteinde zonder dop of afdekking kan bij een val leiden tot ernstig of dodelijk letsel. Ouders moeten een kinderfiets regelmatig nakijken en beschadigde of ontbrekende handvatten en stuurroppen vervangen.*

Onderhoud aan je fiets

37	Bescherm je fiets
41	Onderhoud
42	Inspectie
47	Vijf eenvoudige reparaties die elke fietser moet weten
53	Omgaan met carbon

Bescherm je fiets

We bouwen fietsen die heel lang mee gaan - als jij ten minste een beetje meehelpt. Als je onderstaande richtlijnen volgt, blijft je fiets op lange termijn in uitstekende conditie.

Houd het strak

Maak je fiets schoon met water en een mild schoonmaakmiddel. Gebruik een niet-schurende spons als je fiets erg vuil is. Nooit je fiets afspuiten met een hogedrukspuit en nooit direct water sproeien op lagerpunten of de elektrische onderdelen van een e-bike. Nooit zware chemicaliën of alcoholdoekjes gebruiken om je fiets schoon te maken. Zie ook de paragraaf Vijf eenvoudige reparaties voor meer details over het wassen van je fiets

Onderdelen vervangen

Als je onderdelen moet vervangen aan je fiets (bijvoorbeeld versleten remblokken of defecte onderdelen na een valpartij), ga dan naar je dealer of kijk op de pagina Uitrusting op trekbikes.com.

Monteer alleen originele vervangende onderdelen. Als je andere niet-originele onderdelen gebruikt, kan dat gevolgen hebben voor de veiligheid, prestaties of garantie van je fiets.

Waarschuwing omtrent onderhoud aan je fiets.

Er zijn speciale gereedschappen en vaardigheden nodig voor het onderhoud aan je fiets. Als een reparatie of aanpassing niet uitdrukkelijk in deze handleiding vermeld staat, dan mag veiligheidshalve alleen je dealer die reparatie uitvoeren.

Lijst met aanbevolen gereedschap

De hieronder genoemde gereedschappen zijn niet altijd allemaal nodig.

- Inbussleutels 2, 4, 5, 6, 8 mm
- Steeksleutels 9, 10, 15 mm

- Ringsleutel 15 mm
- Dopsleutels 14, 15 en 19 mm
- Torxsleutel T25
- Kruiskopschroevendraaier PH1
- Bandenplakset, fietspomp met drukmeter en bandenlichters
- Momentsleutel

WAARSCHUWING:

Voor diverse onderhouds- en reparatiewerkzaamheden aan je fiets is speciale kennis en gereedschap noodzakelijk. Begin niet aan afstel- of onderhoudswerkzaamheden voordat je dealer je heeft geleerd hoe je deze werkzaamheden volledig en op de juiste manier uitvoert. We adviseren om complexe of omvangrijke technische werkzaamheden te laten uitvoeren door een gekwalificeerde fietsmonteur. Onjuiste aanpassingen of servicewerkzaamheden kunnen leiden tot schade aan de fiets of een ongeval met zwaar letsel of overlijden tot gevolg.

Je veiligheid is afhankelijk van zorgvuldig onderhoud aan je fiets. Als een reparatie of aanpassing of software-update niet

uitdrukkelijk in deze handleiding vermeld staat, dan mag veiligheidshalve alleen je dealer die reparatie uitvoeren.

Na elke reparatie of montage van accessoires moet je de fiets controleren aan de hand van de tips die gegeven zijn in de paragraaf Voor elke rit.

Stallen, opslaan of transporteren van je fiets

Voorkom diefstal

Stal je fiets alleen als je hem met een diefstalbestendig fietsslot kunt vastzetten aan een vast object. Bij een e-bike moet je de accu afsluiten en de controller verwijderen indien dat mogelijk is.

Registreer je fiets online (zie paragraaf Registreer je fiets). Noteer het serienummer van je fiets in deze handleiding en bewaar de handleiding op een veilige plek.

Veilig stallen of opslaan

Stal je fiets op een plek waar hij niet kan omvallen of weggrollen. Omvallen kan schade veroorzaken aan je fiets of aan de plek waar de fiets gestald is.

Door onjuist plaatsen in een fietsenrek kan het voorwiel krom buigen of kunnen remkabels beschadigen. Bij een e-bike kunnen de kabels voor de elektronica beschadigen.

Leg je fiets niet neer op de derailleurs. De achterderailleur kan verbuigen of er kan vuil in het aandrijfsysteem komen.

Bescherm je fiets voor zover mogelijk tegen de elementen. Regen, sneeuw, hagel en zelfs direct zonlicht kan het fietsframe, de afwerking of de onderdelen beschadigen.

Als je de fiets voor langere tijd opbergt, maak hem dan eerst schoon, voer onderhoud uit en wrijf het frame op met een poetsmiddel. Hang de fiets op, met de banden opgepompt tot ongeveer de helft van de aanbevolen bandenspanning.

Lees de snelstartgids of het supplement bij de Gebruikershandleiding voor e-bikes voor de correcte opslag van de accu.

Bescherm de lak

De lak van je fiets kan beschadigen door chemicaliën (inclusief bepaalde sportdranken) of schurende materialen. Vuil kan de lak (en zelfs het framemateriaal) bekrassen of afschrapen, zeker op plekken waar kabels of kabelbinders tegen de

framebuizen lopen. Gebruik zelfklevend beschermmateriaal om schuurplekken op kritische plekken te voorkomen.

Vermijd extreme hitte

Extreme hitte kan de lijmverbindingen van carbon constructies of carbon framedelen beschadigen. Stel de fiets niet bloot aan temperaturen boven 65°C. Het interieur van een auto die in de zon geparkeerd staat, kan deze temperatuur bereiken.

Wees voorzichtig met fietsendragers, werkstandaards en fietstrainers.

De klemconstructies van werkstandaards, fietsendragers, fietstrainers of trailerfietsen voor kinderen kunnen fietsframes beschadigen. Volg de instructies van het specifieke product om je fiets te beschermen tegen schade. Klem nooit een carbon framebuis vast in de klemmen van een van de bovengenoemde apparaten, tenzij het frame specifiek ontworpen is voor dergelijke klemconstructies. Niet alle fietsen zijn geschikt voor montage van bagagedragers, fietstrainer, enzovoort. Vraag hulp aan je dealer als je hieromtrent zekerheid wilt.

⚠ WAARSCHUWING: Het monteren van een kinderzitje zorgt voor extra gewicht en verhoogt het zwaartepunt van uw fiets. Daardoor kan het langer duren voordat de fiets tot stilstand komt, wordt de fiets lastiger te besturen en valt hij gemakkelijker om. Laat uw kind nooit zonder toezicht in het kinderzitje achter. Wees extra voorzichtig bij het balanceren, remmen en nemen van bochten als een kinderzitje is gemonteerd. Vallen of verliezen van controle kan leiden tot zwaar letsel of overlijden van uzelf of uw kind.

⚠ WAARSCHUWING: Sommige fietsdragers zijn niet geschikt voor montage van kinderzitjes. Als u hierover niet zeker bent, neem dan contact op met uw Trek-dealer.

⚠ WAARSCHUWING: Fabrikanten van kinderzitjes gebruiken verschillende bevestigingssystemen die al dan niet geschikt zijn voor bepaalde typen fietsdragers. Als u niet zeker bent over de montage mogelijkheden, neem dan contact op met de fabrikant van het kinderzitje.

⚠ WAARSCHUWING: Als u een drager monteert die niet geschikt is, kan deze losraken of onverwacht losschieten waardoor het kind in contact kan komen met draaiende delen of komen te vallen. Dat kan leiden tot zwaar letsel of overlijden.

Zorgvuldig verpakken voor transport

Een onzorgvuldig verpakte fiets kan eenvoudig beschadigen tijdens vervoer. Gebruik altijd een fietskoffer met harde schaal of stevig karton dat je fiets goed beschermt tijdens transport. Plaats zacht, beschermend materiaal rond alle frame- en vorkbuizen en gebruik een massief kunststof blok om de vorkuiteinden te beschermen en de vorkconstructie te ondersteunen.

Er gelden speciale regels voor het vervoeren van e-bikes. Bekijk het supplement bij de Gebruikershandleiding voor e-bikes op trekbikes.com of vraag je dealer om hulp bij het inpakken.



Onderhoud

Door de technologische vooruitgang worden fietsen steeds complexer. Het is onmogelijk om alle benodigde informatie betreffende onderhoud en reparatie voor alle fietsen in deze handleiding te beschrijven.



Om de kans op een ongeval en mogelijk letsel te minimaliseren, is het zeer belangrijk dat je plaatselijke dealer alle reparaties en onderhoudswerkzaamheden uitvoert die niet specifiek in deze handleiding worden genoemd.

Hoe langer je onderhoud negeert, hoe kritischer het wordt. Je dealer kan je helpen bepalen wat jouw onderhoudsbehoeften zijn.

Nieuwe fietsen moeten worden gecontroleerd nadat ze zijn ingereden. Door het gebruik kunnen de kabels bijvoorbeeld oprekken waardoor de werking van het schakelsysteem of de remmen wordt beïnvloedt. Laat je nieuwe fiets ongeveer twee maanden na aankoop volledig nakijken door je dealer. Breng je fiets elk jaar naar je dealer voor een volledige onderhoudsbeurt, ook als je slechts weinig hebt gefietst.

Voorafgaand aan elke rit moet je de fiets controleren op de punten die genoemd zijn in de paragraaf Voor elke rit.

Zie het gedeelte Service van trekbikes.com voor een lijst van complete onderhoudsschema's.

Onderhoudsschema's zijn gebaseerd op normaal gebruik. Als je meer dan de aangegeven gebruiksuren rijdt, voer dan vaker het aanbevolen onderhoud uit. Functioneert een onderdeel niet goed, controleer of repareer het dan meteen, of raadpleeg je dealer. Is een onderdeel versleten of beschadigd, vervang het dan voordat je weer op de fietstapt.

Als je inspecties aanleiding geven tot onderhoud aan je fiets, raadpleeg dan de pagina Ondersteuning op trekbikes.com voor meer instructies en handige video's, of ga naar je dealer voor onderhoud.

Inspectie

Zoals in het onderhoudsschema is aangegeven, moeten de volgende inspecties en onderhoudswerkzaamheden periodiek worden uitgevoerd.

Controleer schroefverbindingen

Je nieuwe fiets heeft de winkel verlaten nadat alle bouten en verbindingen goed zijn vastgezet. Die bouten en verbindingen kunnen echter in de loop van de tijd loslopen. Dat is normaal. Het is belangrijk om alle bouten te controleren en ze (opnieuw) vast te zetten met het juiste aanhaalmoment.

Het juiste aanhaalmoment

Het aanhaalmoment is een maat voor hoe strak een schroef, moer of bout moet worden vastgedraaid.

Bij te hard aandraaien kan een bout (of het bevestigde onderdeel) oprekken, vervormen of breken. Bij te weinig aandraaien kan het onderdeel gaan bewegen en kan de bout (of het bevestigde onderdeel) door metaalmoetheid breken.

Een momentsleutel is de enige betrouwbare methode om het correcte aanhaalmoment te bepalen. Als je geen momentsleutel hebt, kun je nooit het aanhaalmoment goed controleren en moet je contact opnemen met je dealer.

Het aanhaalmoment staat meestal op de bout (of het onderdeel) vermeld. Als op een onderdeel geen specifiek aanhaalmoment vermeld staat, kijk dan op de pagina Ondersteuning op trekbikes.com of vraag je dealer ernaar. Er is niet meer dan een paar minuten nodig om de volgende onderdelen te controleren en waar nodig aan te draaien tot het correcte aanhaalmoment:

- Klembouten van het zadel
- Klembouten van de zadelpen
- Stuurpenbouten
- Bevestigingsbouten van de schakelhendels

- Bevestigingsbouten van de remhendels
- Rembouten voor en achter, inclusief bouten die een kabelstop vastklemmen
- Bevestigingsbouten en scharnierbouten van het veersysteem

Stuur

Controleer:

Of de handvatten stevig vastzitten (mogen niet draaien of bewegen).

Of het stuurlint (indien van toepassing) nog vastzit en vervang het indien het los of gescheurd is.

Of stuurextensies of bar ends goed gepositioneerd zijn en stevig vast zitten en dat er stuurdooppen gemonteerd zijn.

⚠ WAARSCHUWING: *Een stuuruiteinde zonder dop of afdekking kan bij een val leiden tot ernstig of dodelijk letsel. Ouders moeten een elke fiets regelmatig nakijken en beschadigde of ontbrekende handvatten vervangen.*

Frame en vork

Controleer het frame en de vork zorgvuldig. Let vooral op de lasverbindingen van de buizen, klemconstructies of bevestigingspunten.

Kijk en voel of er signalen van materiaalmoetheid zijn: deuken, scheuren, krassen, vervorming, verkleuring, ongebruikelijke geluiden (bijv. aanlopende ketting of rem tijdens het accelereren). Als je verdachte zaken constateert, neem dan contact op met je dealer voordat je gaat fietsen.

Remmen

Controleer de slijtage van de remblokken.

• Velgremmen: Vervang de remblokkjes als de slijtage-groeven in het remoppervlak minder dan 2 mm diep zijn (of minder dan 1 mm diep bij direct-pull remmen).

• Schijfremmen: Vervang remblokkjes die dunner zijn dan 1 mm.

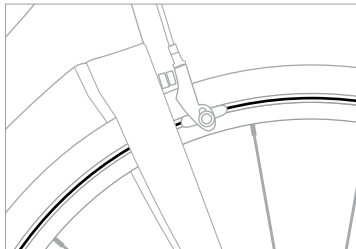
Remschijven Controleer de dikte/slijtage van de remschijven. De minimum dikte staat vaak op de schijf vermeld.

Wielen en banden

Controleer de banden op schade of slijtage. Naarmate een band door slijtage dunner wordt, groeit de kans op lekrijden. Vervang de band als het karkas ingesneden is of als de draden van het karkas door het loopvlak zichtbaar zijn.

Je dealer kan losse, beschadigde of gebroken spaken repareren of vervangen.

Nog iets over slijtage van de velg. Bij het remmen wordt velgmateriaal verwijderd door de remblokjes. Als de remmen in de loop van de tijd te veel materiaal hebben verwijderd, kan de velg verzwakken en breken. Slijtage-indicatoren op aluminium velgen:



Afbeelding 2.1 Slijtage-indicator op aluminium velgen

Een ondiepe groef rond de gehele omtrek van de velg (Afbeelding 2.1). Als de groef niet langer zichtbaar is, vervang dan de velg.

Een stip op de velg, meestal ter hoogte van het ventielgat. Als deze indicator uitgesleten is en niet meer zichtbaar, dan moet de velg worden vervangen.

Carbon velgen: Bij carbon velgen bedekt een geweven materiaal de onderliggende unidirectionele vezels. Als deze onderliggende vezels zichtbaar worden, moet de velg vervangen worden. Vraag hulp aan je dealer als je niet zeker weet of vervanging noodzakelijk is.

Als een naaf speling heeft of een knarsend geluid maakt, kan het zijn dat de lagers aandacht vergen. Laaf het afstellen van de lagers over aan je dealer.

Derailleurs

Schakel door alle versnellingen om te controleren of de derailleurs correct en soepel werken en dat de ketting niet van de tandwielen loopt.

Pedalen

Voel aan de pedalen of ze stevig vastzitten in de crankarmen. Draai de pedalen rond. Als ze niet soepel draaien, ga dan naar je dealer en laat de pedaallagers opnieuw afstellen.

Indien nodig de pedalen vastzetten in de crank. Het rechterpedaal heeft reguliere rechtse schroefdraad. Het linkerpedaal heeft linkse schroefdraad. Ga naar je dealer om de pedalen met het juiste aanhaalmoment te laten vastzetten.

Crankstel

Voel voorzichtig aan de crankarmen en draai de crank (kettingblad) rond met het achterwiel van de grond.

Als de crank los aanvoelt of een knarsend geluid maakt terwijl je de crank ronddraait, ga dan niet fietsen. Mogelijk moet het bottom bracket (het lagersysteem waardoor de cranks in het frame kunnen draaien) dan opnieuw worden afgesteld.

Als je na inspectie constateert dat je fiets onderhoud nodig heeft, raadpleeg dan de pagina Ondersteuning op trekbikes.com voor meer instructies en handige video's, of ga naar je dealer voor

onderhoud. Laaf het afstellen van de lagers over aan je dealer.

Ketting

Controleer of de ketting vastzittende schakels heeft, slijtage vertoont of vuil is. Maak de ketting schoon en smeer hem. (Zie paragraaf Vijf eenvoudige reparaties)

Accessoires

Controleer alle accessoires en zorg dat ze correct en stevig bevestigd zijn.

Sommige fietsen worden standaard geleverd met accessoires zoals een zijstandaard. Andere accessoires kun je zelf monteren. Raadpleeg de pagina Ondersteuning op onze website voor meer instructies over de bediening en onderhoud, of volg de instructies die geleverd werden bij de accessoires.

Kabels

Inspecteer de binnenkabels op knikken, roest, gebroken draden of een rafelig uiteinde. Kabels moeten een eindkapje hebben om rafels te voorkomen. Controleer ook de buitenkabels op losse draden, geknikte uiteinden, breuken en slijtage. Rijd niet op je fiets als er

een probleem is met de binnen- of buitenkabels. Laat het onderhoud aan kabels uitvoeren door je dealer, tenzij je denkt dat je het kabelonderhoud zelf kunt doen.

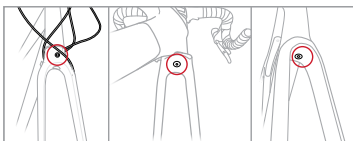
E-bikes

Controleer alle kabels en stekkers op schade. Check de werking van het systeem. Check de houder van de controller op schade. Check de bediening van alle verlichting en de toeter (indien van toepassing).

Spatborden

Smeer bij de montage van het voorste spatbord (het uiteinde van) de schroefdraad van de montagebouten in met Loctite Blue 242 (of een vergelijkbaar hechtmiddel).

Dit geldt voor alle mogelijke bevestigingspunten op de voorvork: aan de voorkant, de achterkant of onderop (zie afbeelding 2.1.1).



Afbeelding 2.1.1 Mogelijke bevestigingspunten voor spatbord vooraan. L-R: voorkant, achterkant, onder de vorkkroon.

WAARSCHUWING: *Gebruik voor het terugzetten van het spatbord de bij de fiets of het spatbordpakket meegeleverde bout(en). Deze bouten hebben specifieke maten en bevestigingsopties. Zonder deze bouten kan het zijn dat het spatbord los raakt en in contact met de band kan dit leiden tot een blokkerend wiel.*

WAARSCHUWING: *Montagebouten kunnen los komen te zitten. Om dit te vermijden, smeert u de schroefdraad van de bouten in met Loctite Blue 242 hechtmiddel (of een vergelijkbaar hechtmiddel). Geen hechtmiddel gebruiken kan ertoe leiden dat het spatbord los raakt en in contact met de band kan dit leiden tot een blokkerend wiel.*

Vijf eenvoudige reparaties die elke fietser moet weten

We weten dat niet iedereen evenveel technische vaardigheden heeft... maar elke fietser moet onderstaande vijf basisvaardigheden beheersen. We noemen de belangrijkste punten, maar als je meer kennis wilt opdoen, bekijk dan de instructievideo's op het Trek Bike YouTube-kanaal: youtube.com/user/trekbikesusa.



1. Controleer je banden

Zorg dat je banden op de juiste spanning zijn voor een prettige rit. Het controleren van de bandendruk en bandenslijtage is de eerste stap om de prestaties van je fiets te verbeteren.

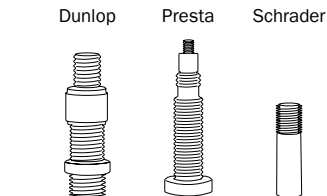
de band of de aanbevolen druk die wordt vermeld op de velg. Kies de laagste waarde van de twee. Zorg dat je pomp past op het soort ventiel: Presta, Schrader, of Dunlop/Woods (zie Afbeelding 2.2).

Controleer de bandendruk

Gebruik een losse drukmeter of een pomp die is uitgerust met een manometer om de bandendruk te controleren.

Pomp je banden op of laat juist enige lucht ontsnappen.

Gebruik een handpomp of vloerpomp om je banden op te pompen tot de luchtdruk die wordt aangegeven op de zijwand van



Afbeelding 2.2

Bij een Presta-ventiel moet je het bovenste ventieldopje twee slagen losdraaien voordat je de band kunt oppompen.

Pomp de banden niet te hard op. Als je band harder is opgepompt dan de aanbevolen druk, laat dan enige lucht ontsnappen en controleer vervolgens opnieuw de bandendruk.

OPMERKING: Het is beter om een handpomp of voetpomp te gebruiken dan een compressor. De laatste zorgt al snel voor teveel druk waardoor de band kan ontploffen.

PSI	BAR	kPa	PSI	BAR	kPa
35	2,41	241	80	5,52	552
40	2,76	276	85	5,86	586
45	3,10	310	90	6,21	621
50	3,45	345	95	6,55	655
55	3,79	379	100	6,89	689
60	4,14	414	105	7,24	724
65	4,48	448	110	7,58	758
70	4,83	483	115	7,93	793
75	5,17	517	120	8,27	827

2. Je fiets wassen

Het voelt gewoon beter als je op een schone fiets rijdt. Niet alleen ziet het er beter uit, het verlengt ook de levensduur van de fiets. Voortdurende aandacht voor de details van je fiets zorgt er bovendien voor dat je steeds bij blijft met het reguliere onderhoud.

Alles wat je nodig hebt is een tuinslang, een emmer, milde zeep, een zachte borstel en een droge doek.

Sproei de fiets nat met de tuinslang, en maak hem vervolgens systematisch van boven naar beneden schoon met de borstel waarbij je veel zeepwater gebruikt. Spoel ten slotte de zeep eraf en droog de fiets met de doek.

OPMERKING: Een harde waterstraal kan fietsonderdelen beschadigen. Was je fiets niet met een hogedrukreiniger.

Door een harde waterstraal kan ook water binnendringen in stekkers, motoren, controllers en andere onderdelen van een elektrisch systeem.

3. Ontvetten en smeren van de ketting

Een goed gesmeerde ketting blijft soepeler en geruislozer functioneren en heeft een langere levensduur. We adviseren om je ketting eerst goed te ontvetten en schoon te maken voordat je hem opnieuw smeert.

Ontvetten

Ontvetten is een vies klusje dus doe oude kleren aan. Je hebt een specifieke fietsontvetter nodig (een biologisch afbreekbare optie is goed). Er zijn speciale gereedschappen voor het schoonmaken van de ketting, maar je kunt ook een tandenborstel gebruiken.

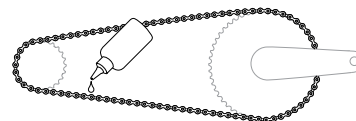
Doe de ontvetter op de tandenborstel of in het schoonmaakgereedschap en begin op het onderste deel van de

ketting. Draal de pedalen langzaam achterwaarts. Na het ontvetten moet je de ketting wassen met zeepwater en een borstel. Spoel de ketting schoon en laat hem goed drogen.

WAARSCHUWING: Zorg dat er geen smeermiddel op de zijkant van de banden of de remschijven komt. Smeermiddel op het remvlak kan de remwerking sterk doen afnemen en kan daarom leiden tot een ongeval of verwondingen. Verwijder direct vet of smeermiddel dat in contact komt met de remvlakken.

Smeren.

Gebruik een speciaal kettingsmeermiddel voor fietsen. Breng het smeermiddel aan op elke pen of verbindingsschakel en draai de pedalen langzaam achterwaarts. Veeg het overschot aan smeermiddel af.



Afbeelding 2.3: Smeermiddel aan de onderzijde van de ketting aanbrengen.

TIP: Breng het smeermiddel aan de onderzijde van ketting aan en leg een doek onder de ketting. Dit voorkomt dat het smeermiddel op je liggende achtervork, frame, of wiel druipt, zodat het proces iets schoner verloopt (Afbeelding 2.3).

4. Wielen verwijderen & monteren

⚠ WAARSCHUWING: Als je een e-bike hebt of als je fiets is uitgerust met een remnaaf, of als er een interne versnellingsnaaf is gemonteerd, probeer het wiel dan niet te verwijderen. Het demonteren en monteren van een wiel met een remnaaf of versnellingsnaaf vereist speciale kennis. Onjuiste demontage of montage kan leiden tot falende rem- of schakelwerking waardoor je de controle kunt verliezen en ten val komen.

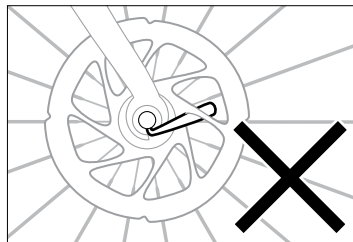
Opmerking: Als er schijfremmen op je fiets zitten, wees dan voorzichtig en raak de remhendels niet aan nadat je het wiel verwijderd hebt. Daardoor zouden de remblokken te dicht bij elkaar kunnen komen en wordt het moeilijker om de remschijf opnieuw tussen de blokken te schuiven.

Verwijder het achterwiel

1. Schakel naar het kleinste tandwiel op de cassette. Als je velgremmen hebt, open dan het snelspanmechanisme op de kabel zodat de remarmen geopend worden.
2. Open de snelspanhendel of draai de bouten of steekas los.
3. Pak het derailleurhuis vast en druk het naar beneden en dan naar achteren. Trek vervolgens het achterwiel uit de dropouts.
4. Kantel het wiel iets opzij en haal de ketting van de cassette. Haal het wiel uit het frame en zet de fiets op zijn kop met het versnellingsstelsel omhoog.

Terugplaatsen van het achterwiel

1. Ga achter de fiets staan en zorg dat je het wiel tussen je knieën hebt. Pak de achterderailleur vast met je rechterhand en trek hem naar achteren en naar beneden en zorg dat de bovenkant van de ketting op het kleinste tandwiel van de cassette valt. Let erop dat de wielas helemaal in het frame van de fiets valt.



Afbeelding 2.4

2. Controleer of de snelspanner en de as correct gepositioneerd zijn in de dropouts en zet de snelspanner vast. Als de snelspanner niet correct gesloten is (hendel moet in lijn staan met de staande achtervork), kan de hendel verstrikt raken in de remschijf (Afbeelding 2.4).
3. Plaats bij velgremmen het snelspanmechanisme op de achterremkabel terug en je bent klaar.

⚠ WAARSCHUWING: Als de snelspanners niet goed zijn afgesteld en gesloten, kunnen ze losraken en de spaken of de remschijf raken. Bovendien kan het wiel losraken of uit het frame schieten waardoor het wiel plotseling blokkeert en je de controle verliest en valt. Let erop dat de hendel van de snelspanner correct geplaatst is in de dropouts en gesloten is voordat je gaat fietsen.

Kijk op pagina 17 voor complete informatie over snelspanners.

5. Banden verwijderen en vervangen

Deze instructies zijn bedoeld voor standaard draadbanden met losse binnenbanden. Neem voor andere typen banden contact op met je dealer of bekijk de pagina Ondersteuning op onze website.

De band van het wiel verwijderen

1. Laat de lucht uit de binnenband lopen en draai de ventielmoer los (Presta- of Dunlop-ventielen).

2. Haal de buitenband van de velg.

3. Gebruik je handen of bandenlichters om de buitenband aan een zijde uit de velg te verwijderen. Gebruik geen scherpe voorwerpen zoals een schroevendraaier om de band te verwijderen.

4. Als een zijde van de buitenband uit de velg is verwijderd, kun je de binnenband verwijderen.

5. Om de buitenband volledig te verwijderen, moet je met je handen of met bandenlichters de andere zijde van de buitenband eveneens uit de velg verwijderen.

Buitenband vervangen of hermonteren

1. Gebruik de gelegenheid om de band, het velglijnt en de velg te inspecteren op defecten.

2. Pomp een beetje lucht in de binnenband zodat hij zijn vorm krijgt.

3. Plaats de binnenband rondom terug in de buitenband. Steek het ventiel door het gat in de velg.

4. Druk een zijde van de buitenband terug in de velg. Gebruik alleen je handen. Zorg dat de binnenband in de velg ligt.

5. Druk de andere zijde van de band over de velgrand.

6. Duw het ventiel door het ventielgat iets omhoog in de buitenband.

Pomp de band op tot de spanning die aangegeven staat op de zijkant van de band. Pomp hem niet te hard op.

8. Controleer of de hieldraad van de band goed in de velg ligt.

Omgaan met carbon

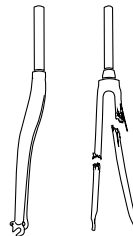
Wij willen dat je veilig kunt fietsen, en daarom maken we het eenvoudig om een beschadigd carbon frame of onderdeel te vervangen met Carbon Care. Dat is een exclusief programma, alleen voor eigenaren van Trek-fietsen. Via Carbon Care biedt Trek een aanzienlijke korting wanneer je een beschadigd frame, een vork of een onderdeel van carbon wilt vervangen.

Wat is carbon?

Carbon is een licht, sterk materiaal dat bij uitstek geschikt is voor de productie van hoogwaardige fietsframes, vorken en andere onderdelen. Carbon wordt ook gebruikt in tal van andere sectoren, zoals de automobielenindustrie en de ruimtevaart.

Carbon is niet onverwoestbaar

Net als elk ander materiaal kan carbon beschadigd raken. Een beschadiging van carbonvezels is echter niet altijd direct zichtbaar. (Afbeelding 2.5)



Afbeelding 2.5: Links metalen voorvork buigt bij overbelasting. Rechts: carbon vork weerstaat grotere belasting, maar breekt bij overbelasting.

We vergelijken een carbon onderdeel met een metalen onderdeel. Wanneer je een metalen onderdeel beschadigt, zal het buigen of vervormen. Als je een carbon onderdeel beschadigt, zal de schade misschien niet direct zichtbaar zijn met het blote oog maar het kan gevaarlijk zijn om ermee te rijden.

Hoe kan carbon beschadigen?

We kunnen niet alle manieren opsommen, maar we geven hieronder een aantal voorbeelden hoe een carbon onderdeel beschadigd kan raken. Als een van de volgende gevallen zich voordoet, stop dan onmiddellijk met fietsen en breng je fiets naar een erkende Trek-dealer om het beschadigde onderdeel te laten vervangen:

- Je raakt een stoeprand, een vangrail, een gat in het wegdek, een geparkeerde auto of een ander voorwerp waardoor de fiets plotseling tot stilstand komt.
- Er komt een voorwerp vast te zitten in het voorwiel, waarbij wiel plotseling blokkeert.
- Je botst tegen een auto of vrachtwagen.
- Je bent gevallen met je fiets en daarna voelt hij raar aan, of hij maakt een vreemd geluid.
- Je fiets staat nog op de dakdrager terwijl je met je auto de garage in rijdt.

Als je carbon frame, vork of onderdeel potentieel beschadigd is geraakt en je hebt twijfel over de constructie, dan moet je het betreffende onderdeel laten vervangen.

Wat te doen als je fiets mogelijk is beschadigd

1. Stop met fietsen.
2. Breng de fiets naar een erkende Trek-dealer.
3. Vervang het beschadigde frame of onderdeel via Trek Carbon Care.

⚠ WAARSCHUWING: Beschadigd carbon kan plotseling breken, waardoor je ernstig of dodelijk letsel kunt oplopen. Beschadigingen van carbon onderdelen zijn soms moeilijk te zien. Heb je het vermoeden je dat je fiets is gevallen, stop dan onmiddellijk met fietsen. Vervang het beschadigde onderdeel voordat je verder rijdt of breng de fiets ter reparatie naar je dealer.

HOOFDSTUK 3:

Referentie

- 56 Aanvullende bronnen
- 58 Wordenlijst met fietsbegrippen

Aanvullende bronnen

Deze basishandleiding is slechts het begin. Hier is enige aanvullende informatie voor nog meer fietsplezier.

Instructievideo's

Trek Bikes heeft zijn eigen YouTube kanaal: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://www.youtube.com/user/trekbikesusa) waarbij alle fietsen en alle modellen worden getoond.



Maatschappelijk verantwoord ondernemen

PeopleForBikes

[peopleforbikes.org](https://www.peopleforbikes.org)

PeopleForBikes heeft als doel om het fietsen voor iedereen beter te maken. Door samen te werken met miljoenen individuele fietsers, fietsbedrijven, maatschappelijke leiders en gekozen bestuurders worden vele mensen verenigd om een krachtig en gelijkgestemd geluid te laten horen over de fietswereld en de voordelen van fietsen.

World Bicycle Relief

[worldbicyclerelief.org](https://www.worldbicyclerelief.org)

Deze organisatie geeft speciaal ontworpen en lokaal geassembleerde fietsen aan mensen in het binnenland van Afrika door duurzame programma's te starten waarbij mensen moeten werken of studeren om een fiets in eigendom te krijgen.

DreamBikes

[dream-bikes.org](https://www.dream-bikes.org)

DreamBikes is een non-profitorganisatie die jongeren in achterstandsbuurten inhuurt en traint om fietsen te repareren en te verkopen.

Trek 100

[trek100.org](https://www.trek100.org)

De Trek 100 is een fietsrit voor het goede doel die jaarlijks wordt gehouden met start en finish bij het hoofdkwartier van Trek Bicycle in Waterloo, Wisconsin. Het geldbedrag dat wordt opgehaald gaat naar een fonds voor het bestrijden van kinderkanker.

NICA

[nationalmtb.org](https://www.nationalmtb.org)

De National Interscholastic Cycling Association (NICA) ontwikkelt mountainbike-programma's voor student-atleten door ondersteuning en begeleiding van lokale organisaties en coaches.

Garantie

Trek Care beperkte garantie

Wij zorgen voor jou

Bij elke nieuwe Trek-fiets krijg je Trek Care - het beste garantie- en waarborgprogramma van de fietsindustrie. Zodra je Trek-fiets is geregistreerd, geeft de Trek Bicycle Corporation elke eerste eigenaar een garantie tegen materiaaldefecten en productiefouten. De volledige garantievoorwaarden zijn te vinden op trekbikes.com/us/en_US/trek_bikes_warranty.

De eerste stap

Neem contact op met een erkende Trek-dealer of -distributeur om een garantieclaim in te dienen. Er dient een aankoopbewijs te worden overlegd.

Woordenlijst met fietsbegrippen

Aerosturen

Stuurextensies die naar voren steken waardoor de rijder met zijn ellebogen op het stuur kan leunen waardoor de aerodynamica toeneemt.

Hieldraad

Deel van de band waarmee de band aan de binnenzijde tegen de velg wordt gedrukt.

Bar ends

Haakse uiteinden op een recht stuur om meer handposities mogelijk te maken.

Bike share

Een leuk en betaalbaar transportsysteem waarbij gebruikers een fiets huren voor korte ritten in de stad waarbij de fietsen in docking systemen worden opgehaald en teruggebracht.

Biomotion of lichaamsbeweging

Door bewegende lichaamsdelen zoals je voeten en benen te voorzien van contrasterende en opvallende kleuren, wordt je zichtbaarheid verbeterd. Gebruik overdag fluorescerende kleding en 's nachts reflecterende kleding.

Trapfrequentie/cadans

De snelheid waarmee een fietser trapt (omwentelingen per minuut).

Kapitein

De rijder voorop een tandem, degene die stuurt, schakelt en remt. Ook wel piloot genoemd.

Carbonvezel

Sterk, licht, geweven materiaal waarmee ultralichte, stijve en veerkrachtige fietsframes en onderdelen worden gemaakt.

Kettingbeschermer

Een scherm of behuizing rondom de ketting

Aandrijfzijde

Betreft de zijde van de fiets waar de ketting en de aandrijfcomponenten geplaatst zijn.

Aandrijving

Het systeem dat de pedaalkracht overbrengt op het achterwiel. De componenten hiervan zijn de crank, het kettingblad en de ketting (of aandrijfriem) alsmede de derailleurs en een cassette bij fietsen die met versnellingen zijn uitgerust.

Dropout

Smalle nokken in het fietsframe waar de staande en liggende achtervork samenkomen. De snelspanas of de achteras van het achterwiel zit vastgeklemd in de dropouts.

Naafdynamo

Een smalle elektrische generator die in de naaf van het fiets zit ingebouwd en meestal de verlichting van stroom voorziet.

e-bike ondersteuning

Een e-bike versterkt je eigen pedaalkracht door middel van een motor en een accu. Tijdens het rijden ondersteunt de elektromotor alleen als je trapt.

Fatbike

Een solide en zeer veelzijdige mountainbike die voorzien is van zeer brede banden. Hij is ontworpen om in elk soort terrein te rijden: sneeuw, zand, rotsen en overal waar je maar overeen durft te rijden.

Frameset

Het fietsframe plus de voorvork.

Hardtail

Een mountainbike zonder achtervering.

High-vis

Afkorting voor high-visibility. High-vis kleding en accessoires zorgen ervoor dat fietsers beter zichtbaar zijn.

Hybride

Een veelzijdig soort fiets die zowel elementen van racefietsen als mountainbikes combineert. Dit soort fietsen is geschikt voor zowel stadswegen als gravelpaden, maar niet bedoeld voor extreem offroad-gebruik.

Lockout

De mogelijkheid om de geveerde voorvork of de achterdemper te blokkeren zodat de vering niet werkt waardoor de trapectiëntie toeneemt op vlak terrein of een vlakke ondergrond.

Zijtassen

Een tas of vergelijkbaar soort bagagecontainer die bevestigd is aan het frame, het stuur of op bagagedragers.

Snelspanner

Een mechanisme voor het bevestigen van de wielen in een fiets. Het systeem bestaat uit een verstelbare moer die aan het ene uiteinde op een as zit bevestigd en een hendel met een nok aan de andere zijde.

Ride tuned

Afgestemd voor een optimaal rijgevoel

Road rash/Asfalt-uitslag

Schaafwonden die ontstaan door het glijden over het asfalt tijdens een val.

Seatmast

Een zadelpen die in het frame is geïntegreerd door de zitbuis te verlengen.

Singlespeed

Een fiets die mooi is door zijn eenvoud. Heeft slechts één versnelling en geen schakelmechanisme.

Singletrack

Een trail of pad dat breed genoeg is om met een fiets op te rijden.

Stuurbuis

Onderdeel van de voorvork dat door de balhoofdbuis van het fietsframe wordt gestoken. Met behulp van een balhoofdset wordt de voorvork hiermee aan het frame bevestigd.

Stepthrough

Een type fietsframe met een verlaagde of ontbrekende bovenbuis of schuine buis (ook wel open frame of frame met lage instap).

Stoker

Degene die achterop de tandem zit.

Tandem

Een fiets die gebouwd is om met twee personen op te rijden.

Steekas

Een alternatieve wielbevestiging in plaats van een snelspanner. Een steekas schuift door openingen in gesloten dropouts. De constructie heeft een sterkere, stijvere (schroef)as en is al jaren een standaard voor bevestiging van mountainbikewielen.

Wheellie

Beweging waarbij het voorwiel van de fiets in de lucht wordt getrokken en alleen op het achterwiel wordt gereden.

Trek hoofdkantoor

USA

Trek Bicycle Corporation
801 W. Madison St.
Waterloo, WI 53594
800-585-8735
trekbikes.com

Europa

Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
Nederland

Australië

Trek Bicycle Corporation
Australië Pty Ltd
PO Box 1747
Fyshwick, ACT 2609

Verenigd Koninkrijk

Trek Bicycle Corporation
Ltd.
9 Sherbourne Drive,
Tilbrook,
3847 LG Harderwijk

Beperkte levenslange garantie

Voor meer informatie, ga naar trekbikes.com.

AR	للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع trekbikes.com .	JP	詳しくは、 trekbikes.com をご覧ください。
CS	Více informací naleznete na stránce trekbikes.com .	KO	더 자세한 사항은, trekbikes.com 을 방문하시기 바랍니다.
DA	Få mere at vide på trekbikes.com .	NO	For mer, gå til trekbikes.com .
DE	Weitere Informationen findest du auf trekbikes.com .	NL	Voor meer informatie, ga naar trekbikes.com .
EL	Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στον ιστότοπο trekbikes.com .	PL	Więcej informacji znajduje się na stronie trekbikes.com .
ESES	Para más información, entra en trekbikes.com .	PTBR	Para maiores informações, acesse trekbikes.com .
ESMX	Para más información, ir a trekbikes.com .	PTPT	Para mais informações, visita trekbikes.com .
FI	Lisätietoja saat trekbikes.com -sivustolta.	RU	Подробнее см. на веб-сайте trekbikes.com .
FR	Pour en savoir plus, rendez-vous sur trekbikes.com .	SK	Viac nájdete na stránke trekbikes.com .
HE	לקבלת מידע נוסף, עבור אל trekbikes.com .	SL	Več informacij najdete na trekbikes.com .
HR	Za više informacija posjetite trekbikes.com .	SV	Mer information finns på trekbikes.com .
HU	További információért látogasson el a trekbikes.com oldalra.	UK	Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт trekbikes.com .
IT	Per scoprire di più, vai su trekbikes.com .	ZH	欲了解更多信息, 请浏览 trekbikes.com 。

Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar de pagina trekbikes.com/manuals.



AR	اقرأ هذا الدليل بلغتك، قم بزيارة صفحة trekbikes.com/manuals	JP	あなたの言語でこのマニュアルを読むには、 trekbikes.com/manuals をご覧ください。
CS	Tuto příručka ve svém jazyce naleznete na stránce trekbikes.com /Návody k použití.	KO	해당 설명서를 자국어로 보려면, trekbikes.com/manuals 페이지를 방문하시기 바랍니다.
DA	Du kan se denne brugervejledning på andre sprog på trekbikes.com/manuals .	NO	For å se denne håndboken i ditt språk, gå til trekbikes.com/manuals .
DE	Auf trekbikes.com im Bereich Bedienungsanleitungen findest du dieses Handbuch in deiner Sprache.	NL	Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar de pagina trekbikes.com .
EL	Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στην ιστοσελίδα trekbikes.com/manuals .	PL	Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę trekbikes.com .
ESES	Para consultar este manual en tu idioma, entra en trekbikes.com/manuals page.	PTBR	Para ver este manual em seu idioma, acesse a página trekbikes.com/manuals .
ESMX	Para ver este manual en tu idioma, entra en trekbikes.com/manuals page.	PTPT	Para consultar este manual no teu idioma, vai à página trekbikes.com/manuals .
FI	Löydät tämän oppaan omalla kielelläsi osoitteesta trekbikes.com/manuals page.	RU	Для просмотра этого руководства на вашем языке перейдите на страницу trekbikes.com/manuals .
FR	Pour consulter ce manuel dans votre langue, rendez-vous sur trekbikes.com/manuals .	SK	Na zobrazenie tejto príručky vo vašom jazyku prejdite na stránku trekbikes.com/manuals .
HE	כדי לראות מדרוך זה בשפה שלך, עבור לדף trekbikes.com/manuals .	SL	Če želite prebrati ta priročnik v svojem jeziku, pojdite na stran trekbikes.com/manuals .
HR	Kako biste ovaj priručnik otvorili na svom jeziku idite na trekbikes.com/manuals page.	SV	Gå till sidan trekbikes.com/manuals om du vill läsa bruksanvisningen på ditt eget språk.
HU	A kézikönyv saját nyelvéen való megtekintéséhez látogasson el a trekbikes.com/manuals oldalra.	UK	Цей посібник з експлуатації вашою мовою доступний на веб-сторінці trekbikes.com/manuals .
IT	Per leggere questo manuale nella tua lingua, vai su trekbikes.com , alla pagina trekbikes.com/manuals .	ZH	要查看您所用语言版本的本手册, 请浏览 trekbikes.com/manuals 页面。

TREK

KLANTENSERVICE

Ph. 800-585-8735 | trekbikes.com | 801 W Madison Street, Waterloo, WI 53594

Bikeurope BV | Ceintuurbaan 2-20C | 3847 LG Harderwijk, Nederland

© 2021 Trek Bicycle Corporation | ArtikelNr. 580969 Rev 4