

Pred prvou jazdou

Ako si nastaviť bicykel podľa seba

- Veľkosť rámu vyberajte podľa svojej výšky. Medzi rozkrokom a rámom by mal byť dostatok miesta, aby ste mohli bezpečne zoskočiť.
- Posed na bicykli závisí od typu bicykla. Pokiaľ Vám niečo nevyhovuje, môžete vymeniť niektoré časti – napríklad sedlovku, predstavec alebo brzdové páky.
- Sedlo si môžete nastaviť sami, ale zložitejšie úpravy radšej zverte odborníkom.
- Ak Vám niečo nesedí, obráťte sa na predajcu, kde ste bicykel kúpili.

Bezpečnosť a skrutky

- Všetky skrutky musia byť dobre dotiahnuté – ani veľa, ani málo.
- Používajte momentový kľúč a dodržujte odporúčané hodnoty utiahnutia, inak hrozí poškodenie bicykla.

Nastavenie bicykla pred jazdou

Pred prvou jazdou na bicykli – a zvlášť na elektrobicykli – je dôležité správne nastaviť niekoľko kľúčových prvkov, aby bola jazda pohodlná, efektívna a bezpečná. Tu je prehľadný návod, ako na to:

Nastavenie výšky sedla

- Správna výška: Keď sedíte na sedle a máte pätu na pedáli v dolnej polohe, noha by mala byť takmer natiahnutá.
- Ako upraviť: Uvoľnite rýchlo upínač alebo skrutku sedlovky, nastavte výšku a znovu pevne dotiahnite.
- Maximálne vysunutie sedlovky je určené označením na tele sedlovky (napríklad šípka a MINIMAL INSERT, ryska, atď...). Pri prekročení maximálneho vysunutia sedlovky hrozí zničenie rámu alebo sedlovky a nebezpečenstvo úrazu!
- Pokiaľ máte pri správnom posede sedlovú rúrku vysunutú nad maximálnu hodnotu vysunutia, je nutné vymeniť sedlovú rúrku za dlhšiu. Prípadne ste zvolili zľú veľkosť rámu.

Nastavenie sklonu a posunu sedla

- Sklon: Sedlo by malo byť vodorovné. Príliš naklonené dopredu alebo dozadu môže spôsobiť nepohodlie.
- Posun: Keď sú pedále vodorovne, koleno by malo byť približne nad osou pedála.

Nastavenie výšky a polohy kormidla

- Výška: Vyššie kormidlo = pohodlnejší vzpriamený posed. Nižšie = športovejší, aerodynamickejší.
- Vzdialenosť: Mala by zodpovedať dĺžke trupu a paží. Pri držaní kormidla by lakťe mali byť mierne pokrčené.
- Nastavte kormidlo tak, aby sa Vám išlo pohodlne.
- Všetky skrutky predstavca dobre dotiahnite (odporúčaný moment: 7 Nm).
- Ryska minimálneho zasunutia nesmie byť vidieť nad hlavovým zložením (týka sa závitového systému predstavca a hlavového zloženia).
- Pri predstavci typu AHEAD dbajte na to, aby bol stĺpik vidlice zasunutý maximálne 2 – 3 mm pod úrovňou objímky predstavca.
- Poškodené alebo uvoľnené rukoväte môžu viesť k strate kontroly a pádu.

Nastavenie brzd a radiacích páčok

- Brzdové páky: Mali by byť ľahko dosiahnuteľné jedným alebo dvoma prstami. Pravá páka ovláda zadnú brzdu, ľavá páka ovláda prednú brzdu.
- Radenie: Vyskúšajte, či prevody radí hladko a bez oneskorenia.

Kotúčové brzdy – čo je dobré vedieť pred jazdou

Všetky elektrobicykle ISL sú vybavené hydraulickými kotúčovými brzdami.

- Ovládanie: Kotúčové brzdy fungujú rovnako ako ráfkové – ovládajú sa páčkami na kormidle.
- Výkon: Brzdí veľmi účinne, a to aj za dažďa alebo v blate. Reagujú rýchlo a spoľahlivo.
- Zábeh nových doštičiek: Než začnú brzdy fungovať naplno, je potrebné ich „zajazdiť“. Urobte asi 30–50 brzdení z rýchlosti okolo 30 km/h až do úplného zastavenia.
- Pozor na horúce časti: Po dlhšej jazde z kopca sa brzdy zahrievajú. Nedotýkajte sa kotúča ani brzdových čeľustí – mohli by ste sa popáliť. Nikdy ich neochladzujte vodou!
- Údržba:
 - Pravidelne kontrolujte opotrebenie brzdových doštičiek.
 - Sledujte, či niekde neuniká brzdová kvapalina – hlavne pri spojoch hadičiek.

- Ak si všimnete únik, okamžite kontaktujte predajcu – brzdy by mohli zlyhať.
- Čistenie: Používajte len lieh alebo špeciálne čističe na kotúčové brzdy. Nepoužívajte masťné alebo agresívne prostriedky.
- Servis: Nechajte si brzdy pravidelne kontrolovať a nastavovať v odbornom servise.

Elektronika a displej

- Displej: Nastavte si jazyk, jednotky (km/h), úroveň asistencie a prípadne prepojenie s mobilnou aplikáciou.
- Asistencia: Vyskúšajte rôzne režimy a zistíte, ako reagujú.

Testovacia jazda

- Vykonajte krátku skúšobnú jazdu na bezpečnom mieste.
- Overte, že všetko funguje správne a že sa cítite pohodlne.

Základné nastavenie a servis

Ako správne zavrieť rýchlo upínač

- Otvorenie páčky: na páčke by malo byť napísané „Open“ – to znamená, že je otvorená.
- Zatvorenie páčky: páčku pritiahnite späť smerom k rámu. V prvej polovici dráhy ide ľahko, v druhej polovici už musí ísť stuha. Zatvorte ju tak, aby bola rovnobežná s rámom a nevyčnievala do strany.
- Kontrola dotiahnutia: skúste zavretou páčkou pootočiť – nesmie sa hýbať. Pokiaľ sa hýbe, otvorte ju a ľahko dotiahnite maticu na druhej strane (asi o pol otáčky). Znovu zatvorte a skontrolujte.
- Záverečná kontrola: zdvihnite bicykel pár centimetrov nad zem a zľahka udríte zhora do plášťa. Koleso musí zostať pevne uchytené.
- Zle zatvorený rýchlo upínač môže spôsobiť uvoľnenie kolesa a nehodu.
- Ak máte pevnú os, riadte sa pokynmi výrobcu – nájdete ich v manuáli alebo Vám poradí predajcu.

Montáž predného kolesa (rýchlo upínač)

- Otvorte rýchlo upínač alebo povoľte matice.
- Vložte koleso do vidlice.
- Páku rýchlo upínača otočte o 90° a zľahka dotiahnite maticu.
- Páku zaklopte do zamknutej polohy – malo by to ísť s miernym odporom.
- Uistite sa, že je koleso pevne uchytené.

Montáž predného kolesa (pevná os SR Suntour Q-LOC)

- Otvorte páku rýchlo upínača – mala by byť úplne vyklopená.
- Zasuňte os cez náboj kolesa a vidlicu – os musí prejsť oboma pätkami vidlice.
- Skontrolujte, že os správne zapadla – na druhej strane sa musí rozšíriť zaistovacia mechanizmus (tzv. „expander“).
- Zatvorte páku – mala by ísť zavrieť s miernym odporom. Pokiaľ ide príliš ľahko alebo ťažko, upravte dotiahnutie závitom na opačnej strane osi.
- Skontrolujte upevnenie – koleso by malo byť pevne uchytené, bez vôľ. Montáž predného kolesa (pevná os inbus).
- Uistite sa, že je koleso správne usadené v pätkách vidlice (predné koleso) alebo zadnej stavby (zadné koleso).
- Kotúč musí presne zapadnúť medzi brzdové doštičky.
- Zasuňte os cez náboj kolesa a pätky rámu/vidlice.
- Pokiaľ os nejde hladko, ľahko s ňou pootočte alebo skontrolujte zarovnanie kolesa.
- Pomocou imbusového kľúča (obvykle 5 mm alebo 6 mm) os pevne dotiahnite.
- Uťahujte rovnomerne, ale s citom – nepreťahujte, aby ste nepoškodili závit.
- Skúste koleso ľahko vykývať do strán – nesmie mať žiadnu vôľu.
- Otočte koleso – malo by sa voľne točiť bez škrtania.
- Odporúčany uťahovací moment býva okolo 10–12 Nm (overte v manuáli bicykla).
- Pred každou jazdou skontrolujte, či je os pevne dotiahnutá.
- Pokiaľ má os páčku pre rýchle uvoľnenie, jedná sa o iný typ (rýchlo upínač alebo thru-axle s pákou).

Základný postup nastavenia kotúčových brzd

- Uistite sa, že kotúč nie je ohnutý a neškrta o doštičky.
- Pokiaľ je mierne ohnutý, môžete ho opatrne narovnať špeciálnym kľúčom na kotúče.
- Povoľte skrutky, ktoré držia strmeň na ráme alebo vidlici (väčšinou 2 skrutky).
- Stlačte brzdovú páku a držte ju – tým sa doštičky samé vycentrujú ku kotúču.

- Pri držaní páky dotiahnite skrutky strmeňa rovnomerne.
- Pustite páku a skontrolujte, či kotúč neškrτά.
- Pomocou imbusového kľúča alebo skrutkovača nastavte vzdialenosť doštičiek tak, aby: neškrťali o kotúč, ale brzdili čo najskôr po stlačení páky.
- Páka by mala mať pevný odpor a nemala by sa dotýkať kormidla pri plnom stlačení.
- Ak je mäkká (pri hydraulických brzdách), môže byť potrebné odvzdušnenie.
- Vykonajte krátku jazdu a niekoľkokrát zabrzdite. Uistite sa, že brzdy brzdia rovnomerne a bez hluku.

Montáž závitového predstavca

1. Povoľte skrutku, kým sa neuvoľní kužel.
2. Vložte predstavca do vidlice aspoň po rysku minimálneho zasunutia.
3. Kormidlo nastavte kolmo k prednému kolesu.
4. Dotiahnite skrutku predstavca.
5. Skontrolujte dotiahnutie: držte predné koleso medzi kolenami a skúste otočiť kormidlom.
6. Nikdy nevysúvajte nad rysku „max“ alebo „stop“!

Montáž AHEAD predstavca

1. Povoľte čelné a bočné skrutky predstavca + skrutku hlavového zloženia.
2. Nasuňte predstavca na rúrku vidlice.
3. Kormidlo nastavte kolmo k prednému kolesu.
4. Dotiahnite skrutku hlavového zloženia a všetky skrutky predstavca.
5. Skontrolujte dotiahnutie rovnakým spôsobom ako pri závitovom predstavci.
6. Odporúčaný ťahovací moment: 7 Nm. Nepreťahujte!

Napnutie reťaze

U elektrobicykla s prehadzovačkou sa reťaz nenapína ručne – napína ju prehadzovačka. Ak je reťaz voľná alebo padá, môže byť príliš dlhá (skrátit'), opotrebovaná (vymeniť), alebo je problém v prehadzovačke (nastavenie).

U elektrobicykla s jedným prevodom (náboj s vnútorným radením)

- Povoľte pätky (na každej strane je zadná pätká fixovaná 2 inbusmi).

- Posuňte koleso dozadu v pätkách rámu tak, že zo zadnej strany inbusom doťahujete aretačnú skrutku.
- Skontrolujte napnutie – reťaz by mala mať vôľu asi 1–2 cm pri stlačení prstom hore/dole.
- Zarovnajte pätky rovnako (aby nebolo nakrivo) a znovu ich pevne dotiahnite na každej strane.

Ako nastaviť prehadzovačku

Skontrolujte reťaz a lanko. Reťaz by mala byť čistá a namazaná. Lanko nesmie byť rozstrapkané alebo veľmi voľné.

Nastavte dorazy. Na prehadzovačke sú dve malé skrutky – označené H (horná) a L (dolná). H skrutka nastaví krajnú polohu pre najmenšie koliesko. L skrutka nastaví krajnú polohu pre najväčšie koliesko. Prehadzovačka musí byť presne pod kolieskom, na ktoré reťaz patrí.

Napnite lanko. Zaradíte najmenšie koliesko. Uvoľnite skrutku, ktorá drží lanko, napnite ju a znovu utiahnite.

Doladenie. Pokiaľ reťaz nechce hore (na väčšie kolieska), pridajte napnutie lanka. Pokiaľ nechce dole (na menšie kolieska), trochu lanko povolte. Robí sa to otáčaním malej skrutky (barelu) u radiacej páčky alebo prehadzovačky.

Vyskúšajte radenie. Prejdite všetky kolieska a sledujte, či reťaz preskakuje plynule.

Nastavenie odpruženej vidlice závisí od typu vidlice (vzduchová alebo pružinová) a od toho, aký štýl jazdy preferujete. Tu je jednoduchý návod krok za krokom:

Základné nastavenie odpruženej vidlice a tlmiča.

- Vzduchová – má ventil (väčšinou AV) na hustenie pumpou.
- Pružinová – nemá ventil, nastavuje sa pomocou otočných prvkov.

Pri vzduchovej vidlici

Nastavenie SAG (pruženie pri zaťažení)

- Nasadnite na bicykel v plnej výbave (najlepšie s pomocou druhej osoby).
- Gumový krúžok na ľavej nohe stlačte až dole ku guferu. Pokiaľ vidlica gumový krúžok nemá, je možné použiť sťahovaciu pásku.
- Zatlačte vidlicu, aby sa usadila, a potom opatrne zosadnite.
- Zmerajte SAG – vzdialenosť (medzi guferom a krúžkom), o ktorú sa vidlica stlačila (mala by byť cca 15–25 % celkového zdvihu).
- Upravte tlak pomocou pumpy na vidlice:
 - Viac tlaku = tvrdšia vidlica.
 - Menej tlaku = mäkšia vidlica.

Nastavenie odskoku (rebound)

- Nájdite červené koliesko (väčšinou dole na nohe vidlice).
- Otáčajte:
 - + (korytnačka) = pomalší návrat.
 - – (zajac) = rýchlejší návrat.
- Nastavte tak, aby sa vidlica po stlačení rýchlo vrátila bez kopnutia do kormidla.
- Pokiaľ si nie si istí, nechajte si tlmič nastaviť v servise.

Pri pružinovej vidlici

- Predpätie pružiny nastavíte otočným kolieskom hore.
- Odskok (ak je) nastavíte rovnako ako pri vzduchovej.

Tipy na záver

- Vždy sa riadte návodom výrobcu (napr. RockShox, SR Suntour, Fox...).
- Nepreťahujte ventily ani skrutky.
- Pokiaľ si nie ste istí, nechajte si vidlicu nastaviť v servise.

Nastavenie tlaku (SAG) pre vzduchový tlmič

1. Nasadnite na bicykel v plnej výbave (najlepšie s pomocou druhej osoby).
2. Gumový krúžok na vnútornej nohe tlmiča stlačte až ku guferu. Pokiaľ tlmič gumový krúžok nemá, je možné použiť sťahovaciu pásku.
3. Zatlačte tlmič, aby sa usadil, a potom opatrne zosadnite.
4. Zmerajte SAG – vzdialenosť (medzi guferom a krúžkom), o ktorú sa tlmič stlačil (mala by byť cca 15–25 % celkového zdvihu).
5. Upravte tlak pomocou pumpy na vidlice:
 - a. Viac tlaku = tvrdšia jazda.
 - b. Menej tlaku = mäkkšia jazda.

Nastavenie odskoku (rebound)

- Nájdite červené koliesko (väčšinou dole na nohe vidlice).
- Otáčajte:
 - + (korytnačka) = pomalší návrat.
 - – (zajac) = rýchlejší návrat.
- Nastavte tak, aby sa vidlica po stlačení rýchlo vrátila bez kopnutia do kormidla.

- Pokiaľ si nie si istý, nechajte si tlmič nastaviť v servise.
- Tlak sa často riadi podľa hmotnosti jazdca.

Odporúčané ťahovacie momenty pre elektrobicykel

Súčiastka / komponent	Odporúčaný moment (Nm)
Predstavec (kormidlo)	5 – 7 Nm
Predstavec (AHEAD)	5 – 7 Nm
Predstavec (závitový)	16 – 18 Nm
Objímka sedlovky	4 – 6 Nm
Brzdové strmene (kotúčové brzdy)	6 – 8 Nm
Brzdové kotúče (6 skrutiek)	4 – 6 Nm
Kľuky (os)	35 – 50 Nm
Pedále	35 – 40 Nm
Zadná os (pevná)	10 – 15 Nm
Rýchlo upínač (páčka)	„na ruku“ – pevne, ale s citom
Motorové skrutky (napr. Bosch, Bafang)	8 – 12 Nm
Kazeta (závit alebo orech)	30 – 45 Nm
Batéria – držiak	3 – 5 Nm
Displej – držiak	1 – 2 Nm
Prehadzovačka (montáž k rámu)	8 – 10 Nm
Reťazové vôdzky / napínače	5 – 7 Nm
Tlmič (zadné odpruženie)	6 – 8 Nm
Vidlica (korunka / predstavec)	5 – 7 Nm
Držiak košíka na fľašu	2 – 3 Nm

Upozornenie

- Rovnako ako všetky mechanické komponenty, bicykle EPAC podliehajú opotrebovaniu a vysokému namáhaniu. Rôzne materiály a komponenty môžu reagovať na opotrebovanie alebo únavové namáhanie rôznymi spôsobmi. Ak bola prekročená projektovaná životnosť, môže náhle zlyhať a môže spôsobiť zranenie jazdca. Akákoľvek forma trhlin, rýh alebo zmena sfarbenia v namáhanej oblasti naznačujú, že bola dosiahnutá životnosť komponentu a komponent sa má vymeniť.

- Servis a údržbu podľa pokynov vykonávajte len vtedy, ak disponujete odbornými znalosťami a máte správne náradie. V opačnom prípade opravu a údržbu zverte odbornému servisu.
- Správne nastavenie elektrobicykla je dôležité nielen pre správnu funkciu celého systému ale aj pre Vaše bezpečie. Predídete tak možným nehodám a výrazne zvýšite bezpečnosť svoju aj ostatných účastníkov bežnej prevádzky.
- Funkcia a výkon elektrobicykla je závislá na rôznych podmienkach.
- Používanie elektrobicykla za mokra znižuje výkon bŕzd. Pri brzdení počítajte s dlhšou dráhou nutnou na zastavenie.
- Vždy sa plne venujte riadeniu elektrobicykla, kormidlo vždy držte pevne oboma rukami. Prudké brzdenie spôsobuje zmenu v správaní elektrobicykla a prepada kormidla do zdvihu vďaka odpruženej vidlici.
- Pre servis odporúčame používať výhradne originálne diely alebo kvalitatívne adekvátne diely. Predídete tak možným problémom s kompatibilitou alebo kvalitou.
- Skôr ako vyrazíte na bicykli alebo elektrobicykli, zoznámte sa s miestnymi a národnými predpismi, ktoré sa môžu v jednotlivých krajinách EÚ líšiť. Tu sú najčastejšie požiadavky a odporúčania:
 - Prilba – povinná pre deti a mladistvých (veková hranica sa líši podľa krajiny), odporúčaná pre všetkých.
 - Brzdy – dve nezávislé (predné a zadné).
 - Osvetlenie – biele vpredu, červené vzadu (pri zníženej viditeľnosti).
 - Odrážky - vpredu biela, vzadu červená, oranžové na pedáloch a kolesách.
 - Zvonček – často povinný.
 - Reflexná vesta – môže byť povinná mimo obce alebo za šera.
- Detské sedačky a prívesy používajte iba vtedy, ak je Váš bicykel na tento účel schválený.
- Vždy dodržiajte pokyny výrobcu a miestne predpisy.

Používanie príslušenstva

Používanie detskej sedačky

Niektoré modely elektrobicyklov ISL umožňujú montáž detskej sedačky na zadnú časť elektrobicykla. Modely, ktoré majú zadný nosič s montážnou platformou MIK HD, umožňujú montáž detskej sedačky priamo na nosič. Maximálna nosnosť nosiča je 27 kg.

Montáž detskej sedačky na sedlovú rúrku je povolená na všetky modely bez nosiča okrem celoodpružených modelov.

- V prípade montáže detskej sedačky zakryte všetky pohyblivé časti v zadnej časti elektrobicykla pre zvýšenie bezpečnosti dieťaťa (napr. mechanizmus pruženia sedlovky, zámku sedla a pružiny...)

Používanie prívesu

Niektoré modely elektrobicyklov ISL umožňujú montáž prívesu na zadnú časť elektrobicykla. Výnimka platí pre modely skladacích a celoodpružených bicyklov. Prílišné namáhanie pri týchto modeloch môže viesť k zničeniu rámu a strate záruky.

- Maximálna povolená hmotnosť pre nebrzdený vozík je 35 kg.
- Maximálna povolená hmotnosť pre brzdený vozík je 70 kg.