

BH Bike

ES	Instrucciones de uso	001
EN (UK)	Instructions for use	030
FR	Notice	056
PT	Instruções de uso	082
DE	Bedienungsanleitung	108
IT	Istruzioni per l'utilizzo	134

Cuadro:

- 1** Tubo superior
- 2** Tubo diagonal
- 3** Tubo sillín
- 4** Tubos bajos
- 5** Tubos altos

Sillín _____

Tija del sillín _____

Abrazadera
de la tija del sillín _____

Amortiguador
trasero _____

Disco de freno _____

Piñón _____

Cambio trasero _____

Cadena _____

Plato _____

Biela _____

**Horquilla de
suspensión:**

Potencia _____

Manillar _____

Palanca del freno _____

Palanca de cambio _____

Juego de dirección _____

Disco de freno _____

Pinza de freno _____

Rueda:

Cierre rápido _____

Neumático _____

Radio _____

Llanta _____

Buje _____



Cuadro:

- 1** Tubo superior
- 2** Tubo diagonal
- 3** Tubo sillín
- 4** Tubos bajos
- 5** Tubos altos

Sillín _____

Tija del sillín _____

Abrazadera
de la tija del sillín _____

Freno _____

Piñón _____

Cambio delantero _____

Cambio trasero _____

Cadena _____

Plato _____

Biela _____

Horquilla:

Potencia _____

Palanca del freno _____

Palanca de cambio _____

Juego de dirección _____

Freno _____

Rueda:

Cierre rápido _____

Neumático _____

Radio _____

Llanta _____

Buje _____



Cuadro:

- 1** Tubo superior
- 2** Tubo diagonal
- 3** Tubo sillín
- 4** Tubos bajos
- 5** Tubos altos

- Sillín
- Tija del sillín
- Abrazadera de la tija del sillín
- Parrilla
- Guardabarros
- Batería
- Freno
- Piñón
- Cambio trasero
- Cadena
- Unidad motor / controlador
- Biela
- Plato

Horquilla de suspensión:

- Potencia
- Pantalla y unidad de control
- Palanca del freno
- Palanca de cambio
- Juego de dirección
- Disco de freno
- Pinza de freno

Rueda:

- Cierre rápido
- Neumático
- Radio
- Llanta
- Buje



PIE DE IMPRENTA.

¡Enhorabuena por la compra de su nueva bicicleta BH! Estas instrucciones de uso contienen información sobre el funcionamiento seguro y el mantenimiento de su bicicleta BH. Además, le advierten sobre los riesgos y peligros que conlleva un manejo inapropiado.

Le rogamos que lea atentamente estas instrucciones antes de realizar el primer trayecto.

Para los trabajos de mantenimiento o reparación, diríjase a su tienda BH o a un taller especializado en bicicletas que sea de su confianza.

Protocolo de entrega y datos de la bicicleta

Para solicitar la garantía, es necesario llevar a cabo el registro de la bicicleta (ver documento de garantía que acompaña a la bicicleta). Con el fin de que la identificación sea más sencilla, p. ej., en caso de pérdida o robo, también debe indicar con cuidado todos los datos sobre la bicicleta en el protocolo de entrega. Encontrará el número del cuadro de su bicicleta BH en la parte inferior de la caja de pedalier.

Le responderemos cualquier duda en nuestra línea de atención al cliente:

Bike Service y línea de atención al cliente de BH

E-mail: info@bhbikes.com

Con la compra de nuestra bicicleta, se ha decidido por un producto de calidad. Su nueva bicicleta ha sido diseñada por expertos con componentes cuidadosamente desarrolladas. Su taller BH la ha montado y ha comprobado que funciona correctamente. De este modo, se subirá a la bicicleta satisfecho y con seguridad desde el primer metro.

En este manual, hemos recopilado para usted muchos consejos sobre el manejo de su bicicleta y un montón de ideas interesantes sobre la tecnología de las bicicletas, su mantenimiento y su cuidado. Le rogamos que lea detenidamente este folleto. Merece la pena incluso si lleva montando en bicicleta toda su vida. En los últimos años, la tecnología de las bicicletas ha evolucionado en gran medida. Antes de que se ponga en marcha con su nueva bicicleta por primera vez, debe leer con detenimiento el capítulo denominado **«Antes de realizar el PRIMER trayecto»**.

Para disfrutar del paseo, antes de sentarse en el sillín, debe llevar a cabo la comprobación mínima de funcionamiento descrita en el capítulo denominado **«Antes de CADA trayecto»**. Este manual no le puede proporcionar los conocimientos de un mecánico de bicicletas. Ni siquiera un manual tan grueso como un diccionario podría desvelar todas las combinaciones posibles de bicis y piezas disponibles. Por eso, este manual se centra en la bicicleta que acaba de adquirir y en las piezas habituales y le muestra las advertencias y los consejos más importantes.

Cuando realice trabajos de mantenimiento y arreglos exhaustivos, debe tener en cuenta en todo momento que las instrucciones y consejos se aplican exclusivamente a esta bicicleta.

Estos consejos no son aplicables a todas las bicis. Los trabajos descritos no se aplican íntegramente a multitud de modelos y variantes. Le rogamos que tenga en cuenta en todo momento las instrucciones del proveedor de piezas que le haya entregado su taller BH.

Tenga en cuenta que las instrucciones puede seguirlas cualquiera que tenga experiencia o sea habilidoso. Algunos trabajos pueden requerir herramientas adicionales especiales o instrucciones adicionales.



En interés de su propia seguridad, no debería suponer demasiado. Si no está completamente seguro o tiene alguna duda, ipóngase en contacto con su taller BH!

Antes de ponerse en marcha, nos gustaría señalar un par de cosas que son muy importantes para nosotros como ciclistas: No conduzca en ningún momento sin el casco adecuado o sin gafas y procure llevar siempre el vestuario adecuado para ir en bici, o como mínimo pantalones ajustados y un calzado que le permita introducir los pies en los pedales. En carretera, conduzca siempre atento y tenga en cuenta las normas de tráfico para evitar ponerse en peligro a usted mismo y a los demás.

Este manual no le puede enseñar a montar en bicicleta. Cuando monte en bicicleta, debe ser consciente de que se trata de una actividad potencialmente peligrosa y de que el conductor de la bicicleta debe mantener el control.

Al igual que ocurre en cualquier deporte, al montar en bicicleta también puede lesionarse. Cuando se suba a una bicicleta, debe ser consciente de este riesgo y aceptarlo. Tenga en cuenta en todo momento que una bicicleta no está provista de los dispositivos de seguridad propios de un vehículo, como son la carrocería o el airbag. Por eso, debe conducir con precaución y respetar al resto de los usuarios de transportes. No conduzca en ningún momento bajo los efectos de medicamentos, drogas o alcohol o cuando se encuentre cansado. No viaje en ningún momento con otra persona montada en la bicicleta y mantenga siempre las manos sobre el manillar.

Tenga en cuenta la normativa legal con respecto al uso de las bicicletas fuera de la calle. Dicha normativa difiere en cada país. Respete la naturaleza cuando pasee por bosques y prados. Monte en bici exclusivamente en caminos y calles señalizados y protegidos.

En primer lugar, nos gustaría que se familiarizara con las piezas de su bicicleta. Para ello, despliegue la portada de las instrucciones de uso. Aquí aparecen tres ejemplos de bicicleta en las que se describen todas las piezas importantes. Durante la lectura, deje la página desplegada. Así podrá encontrar rápidamente las piezas señaladas en el texto.

Le deseamos un buen viaje
El equipo de **BH**.

www.bhbikes.com

Queda reservada la modificación de la información técnica relativa a los datos e ilustraciones de las instrucciones de uso. El editor, el redactor y cualquier tercero que haya contribuido en este folleto queda eximido de toda responsabilidad y los posibles daños derivados del mismo que se hayan podido causar, sean del tipo que sean.

© No está permitida la reimpresión, traducción y reproducción u otro uso económico, p. ej., en medios electrónicos, incluso en resumen, sin el consentimiento previo por escrito del autor y el editor.

ES

Edición marzo de 2107

ÍNDICE

Pie de imprenta.	433		
1 Saludo.	437		
1.1 Objeto de este manual.	437		
1.2 Responsabilidad.	437		
1.3 Requerimientos de seguridad.	437		
1.4 Tabla sobre el peso corporal máximo permitido.	439		
2 Circule seguro.	440		
2.1 Sistema de freno.	440		
2.2 Lleve casco.	440		
2.3 Normativa sobre circulación en bicicleta.	441		
2.4 Sea prudente cuando circule con bajo nivel de luminosidad.	444		
2.5 Mantenga su bicicleta en perfectas condiciones.	445		
3 Advertencia sobre las instrucciones de uso.	442		
3.1 Antes de realizar el primer trayecto.	442		
3.2 Antes de cada trayecto.	442		
3.3 Después de una caída.	443		
3.4 Mantenimiento habitual.	444		
3.5 Configuración de la altura del sillín en la bicicleta.	444		
3.6 Pares de apriete de las uniones roscadas.	445		
3.7 Use una buena técnica de cambio de velocidades.	555		
3.7.1 Cambio tradicional.	445		
3.7.1 Cambio interno.	445		
3.8 Limpieza.	445		
4 Configuración básica.	446		
4.1 Colocación de los pedales.	446		
4.2 Montaje del manillar.	446		
4.2.1 Ajuste del juego de dirección Aheadset®.	446		
		4.2.2 Ajuste del manillar con palanca regulable.	447
		4.3 Montaje y desmontaje de las ruedas.	447
		4.3.1 Sistema de ruedas con cierres rápidos.	444
		4.3.2 Sistema de ruedas con ejes pasantes.	444
		4.3.3 Sistema de ruedas con sujeción mediante tuercas	444
		4.4 Ajuste del sillín.	447
5 Sistema de freno.	448		
		5.1 Funcionamiento y desgaste.	448
		5.2 Sistemas de frenado a llanta.	448
		5.3 Sistema de frenado de disco.	448
6 Tracción.	449		
		6.1 Montaje del desviador.	449
		6.1.1 Ajuste del límite inferior.	449
		6.1.2 Ajuste del límite superior.	449
		6.2 Ajuste de la tensión del cable de cambio.	449
		6.3 Ajuste del cambio trasero.	449
		6.3.1 Ajuste del recorrido del cambio.	449
		6.3.2 Ajuste del cambio.	450
		6.4 Sistema de cambio externo.	449
7 Neumáticos.	451		
		7.1 Presión de los neumáticos.	451
8 Suspensión.	451		
		8.1 Horquillas de suspensión.	451
		8.2 Suspensión trasera.	452
9 Piezas de repuesto.	453		
		9.1 Sustitución de las piezas de desgaste.	453
10 Calendario de mantenimiento y reparaciones.	455		

1 SALUDO.

1.1 Objeto de este manual.

El manual debe ayudarle a llevar a cabo los trabajos de mantenimiento y configuración de su bicicleta. Para lograr que su bicicleta funcione de una manera óptima y tenga una vida útil larga, lea este manual antes de utilizar su bicicleta por primera vez. Si su bicicleta está provista de algún accesorio adicional cuyo funcionamiento y montaje no se encuentran descritos en este folleto, siga las instrucciones del fabricante del accesorio suministradas junto con la bicicleta.

Tenga en cuenta especialmente los textos señalados con estos símbolos:



Este símbolo significa que su salud o su vida podrían correr peligro si no cumple las instrucciones facilitadas o los procesos descritos.



Este símbolo se refiere a las informaciones que requieren especial atención, tales como ajustes o mantenimientos periódicos.



Cuando encuentre este símbolo, debe remitirse a las instrucciones del fabricante de la pieza correspondiente para evitar daños en su bici o en el medio ambiente.

1.2 Responsabilidad.

En caso de que albergue alguna duda en cuanto a las medidas descritas en este manual, diríjase a su distribuidor BH. El único responsable del incumplimiento de las instrucciones aquí descritas es el propietario de la bicicleta. Le recomendamos que deje que su distribuidor BH habitual efectúe el mantenimiento de su bicicleta.

1.3 Requerimientos de seguridad.

Sobre el cuadro de su bicicleta hay una pegatina que indica la norma de seguridad que cumple la misma.

Dependiendo del tipo de bicicleta, la norma indicada en dicha pegatina será una de las siguientes:

- Bicicletas de niño: ISO 8098
- Bicicletas de paseo, montaña, carrera y jóvenes adultos: ISO 4210
- Bicicletas de pedaleo asistido (BPAs): EN 15194
- Bicicletas BMX: EN 16054

ISO 8098: Bicicletas de niño

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

Esta norma es aplicable a bicicletas con una altura máxima de sillín mayor de 425 mm y menor de 635 mm, y que son propulsadas por una fuerza transmitida a la rueda trasera.

Esta norma no se aplica a las bicicletas especiales previstas para acrobacias llevadas a cabo por especialistas (Por ejemplo las bicicletas BMX).

ISO 4210: Bicicletas de paseo, para jóvenes adultos, de montaña, y de carrera

Esta norma internacional especifica los métodos de ensayo, los requisitos de seguridad y las prestaciones relativas al diseño, el montaje y los ensayos de las bicicletas y sus subconjuntos, cuya altura de sillín es la indicada en la tabla adjunta.

Esta norma no aplica a tipos especiales de bicicletas, tales como bicicletas de reparto, bicicletas especiales previstas para acrobacias llevadas a cabo por especialistas, tandems, bicicletas BMX y bicicletas designadas y equipadas para un uso severo en competiciones.

Dimensiones en milímetros

Tipo de bicicleta	Bicicleta de paseo	Bicicleta para jóvenes adultos	Bicicleta de montaña	Bicicleta de carrera
Máxima altura de sillín	635 o más	635 o más y menos de 750	635 o más	635 o más

EN 15194: Bicicletas de pedaleo asistido (BPAs)

Esta norma está prevista para bicicletas de pedaleo asistido con una potencia nominal continua máxima de 0,25 Kw que se reduce progresivamente a medida que la velocidad se acerca a 25 Km/h, o antes, si el ciclista deja de pedalear.

Esta norma especifica los métodos de ensayo, los requisitos de seguridad y las prestaciones relativas al diseño, el montaje y los ensayos de las bicicletas de pedaleo asistido con sistemas que usan una tensión de batería de hasta 48 VDC y un cargador de batería con una entrada de 230V.

También proporciona los requerimientos y métodos de ensayo para los sistemas de gestión de potencia del motor y los circuitos eléctricos incluyendo el sistema de carga.

EN 16054: Bicicletas BMX

Esta norma especifica los requisitos de seguridad y de prestaciones para el diseño, el montaje y los ensayos de las bicicletas BMX y de sus subconjuntos, destinadas para su utilización en cualquier tipo

de lugar como carreteras y/o pistas y/o rampas. Se aplica a tipos especializados de bicicletas diseñadas y equipadas para actividades tales como figuras acrobáticas en el suelo y proporciona las líneas directrices relativas a su utilización y mantenimiento.

Aplica a las bicicletas BMX en las que la altura del sillín se puede ajustar para proporcionar una altura mínima de 435 mm o más.

Se aplica a:

- a) Categoría 1: BMX diseñada para un ciclista de 45 Kg de peso o menos
- b) Categoría 2: BMX diseñada para un ciclista de más de 45 Kg

No aplica a bicicletas BMX para competiciones oficiales.

 **Advertencia:** El uso de su bicicleta con un fin distinto al que fue diseñado puede causar accidentes graves e incluso mortales. En el caso de las bicicletas para niños, cerciórese de que los niños conocen bien el manejo de la bicicleta, especialmente del sistema de frenado.

 **Advertencia:** En algunos países como el Reino Unido, el freno situado a la derecha del manillar actúa sobre el freno de la rueda delantera y el freno situado a la izquierda actúa sobre la rueda trasera. Antes de utilizar la bicicleta por primera vez, compruebe la relación entre los frenos y las ruedas.

 **Atención:** Como todas las piezas mecánicas, las piezas de su bicicleta están sujetas a desgaste. Las distintas piezas y materiales pueden reaccionar al desgaste y la fatiga de distintas formas. Cuando se supera la vida útil de una pieza, esta puede romperse de repente y causar lesiones en el ciclista. Las grietas, los arañazos y el desgaste de los colores en las zonas más usadas indican que la pieza ya ha superado su vida útil y debe cambiarse.

1.4 Tabla sobre el peso corporal máximo permitido.

Tipo de bicicleta	Peso máximo permitido (Bicicleta + Ciclista + Equipaje)	Peso máximo del equipaje
Bicicletas de paseo	155 kg (341,7 lb)	
Bicicletas de niño con unas dimensiones de: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,31 lb) 95 kg (209,4 lb)	Observar las instrucciones del folleto del portaequipajes
Bicicletas de montaña	155 kg (341 lb)	
Bicicletas de carreras	155 kg (341 lb)	
Bicicletas plegables	145 kg (319,6 lb)	
Bicicletas con asistencia eléctrica	165 kg (363,7 lb)	

2 CIRCULE SEGURO.

2.1 Sistema de freno.

Una bicicleta debe contar como mínimo con dos frenos independientes que funcionen, uno para la rueda delantera y otro para la rueda trasera. El tipo de freno no está reglado, existen frenos de llanta, de tambor y de disco.

2.2 Lleve casco.

Utilizar SIEMPRE el CASCO y cuando se utilice la bicicleta por las vías públicas utilizar los SISTEMAS DE SEÑALIZACIÓN suministrados junto con la bicicleta.

2.3 Normativa sobre circulación en bicicleta.

La mayoría de los estados cuentan con una normativa específica para ciclistas. En clubes ciclistas, en su Federación de ciclismo territorial o la jefatura de tráfico de su zona, deben de ser capaces de proporcionarle la información al respecto.

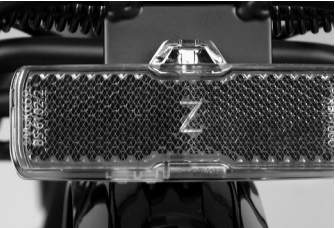
2.4 Sea prudente cuando circule con bajo nivel de luminosidad.

Su bicicleta está equipada con un equipo completo de reflectores; manténgalos limpios y en posición. Aunque los reflectores sirvan para ser vistos, no iluminan. Utilice un piloto de luz delantero y otro trasero cuando haya bajas condiciones de luminosidad.

2.5 Mantenga su bicicleta en perfectas condiciones.

Las bicicletas no son indestructibles: como cualquier máquina, cada parte de la bicicleta tiene una vida útil limitada.

Las bicicletas de alto nivel necesitan un mayor cuidado e inspecciones más frecuentes.



3 ADVERTENCIA SOBRE LAS INSTRUCCIONES DE USO.

3.1 Antes de realizar el primer trayecto.

1. Utilice únicamente la bicicleta para el fin para el cual ha sido concebida, de otro modo, existe el riesgo de que la bicicleta no esté a la altura y falle. **¡Peligro de caídas!**

2. ¿Está familiarizado con el dispositivo de frenado? Compruebe que el freno de la rueda delantera se acciona con el mismo freno al que está acostumbrado (derecho o izquierdo). Si no es el caso, debe acostumbrarse a la nueva disposición, ya que accionar inconscientemente el freno de la rueda delantera puede provocar una caída. También puede pedir a su taller BH que modifique la palanca de freno.

¡Es posible que los frenos modernos tengan un efecto de frenado mucho más fuerte que los frenos que usaba antes! Antes de nada, haga una prueba de frenos sobre una superficie lisa con suelo antideslizante fuera de la carretera.

Encontrará más información en la sección denominada **«Sistema de freno»**

 Tenga en cuenta que la distancia de frenado se amplía cuando circula con un manillar con acoples. Esta posición dificulta el accionamiento de las palancas de freno.

3. ¿Conoce bien el sistema de transmisión y su funcionamiento? En caso necesario, familiarícese con el nuevo sistema en una superficie sin tráfico.

Encontrará más información en la sección denominada **«Tracción»**

4. ¿El sillín y el manillar están bien montados? Compruebe que puede alcanzar el suelo con la punta de los pies cuando esté sentado en el sillín. Su taller BH le ayudará si no está satisfecho con la posición del sillín.

 Tenga también en cuenta que tiene suficiente libertad de movimientos, de manera que no se lesione cuando trate de subir rápidamente.

5. Si la bici cuenta con pedales de clip o pedales automáticos familiarícese primero con el proceso de bloqueo y desbloqueo estando parado.

Lea atentamente las instrucciones de uso de los pedales que le haya proporcionado su taller BH.

 ¡Si el movimiento es escaso y/o el ajuste de los pedales automáticos es demasiado rígido, es posible que no pueda liberarse de los pedales! **¡Peligro de caídas!**

6. Si ha adquirido una bicicleta con suspensión trasera, es mejor que el taller BH planifique la puesta a punto del cuadro en el momento de la entrega o si la compra se ha realizado en www.bhbikes.com, lo deberá hacer un taller especializado en bicicletas que sea de su confianza. Un ajuste inadecuado de la suspensión puede provocar un funcionamiento defectuoso o daños en la suspensión. En cualquier caso, disminuirá el rendimiento y usted no conseguirá la máxima seguridad durante la conducción.

3.2 Antes de cada trayecto.

Su bicicleta será revisada repetidas veces durante su fabricación y a continuación, en el control final por su taller BH. Dado que el funcionamiento de la bicicleta puede modificarse en el transporte o es posible que terceros pudieran haber modificado su bicicleta durante el tiempo de espera, debería comprobar lo siguiente antes de cada trayecto:

1. ¿Los cierres rápidos o las uniones roscadas de la rueda delantera y trasera, la tija del sillín y otras piezas están bien cerradas?

2. ¿Los neumáticos están en buen estado y la presión es suficiente en los dos? Compruebe la presión.

Encontrará más información en la sección denominada
«Neumáticos»

3. Deje que las ruedas giren libremente para comprobar el giro. Compruebe además el espacio entre el revestimiento del freno y la llanta, así como el espacio entre el cuadro y el neumático.

4. Haga una prueba de frenos cuando esté detenido, en la que accione con fuerza la palanca del freno. ¡La palanca de freno no debe llegar a tocar el manillar! No deben existir fugas del líquido de frenos. Controle también el estado de las fundas.

Encontrará más información en la sección denominada
«Sistema de freno»

5. Deje caer su bicicleta al suelo desde una pequeña altura. Observe si se producen traqueteos. En caso necesario, compruebe los rodamientos y las uniones con tornillos.

6. Si desea circular por carretera, debe equipar su bicicleta conforme a las disposiciones legales del país correspondiente. En cualquier caso, circular sin luces o reflectores cuando la visibilidad es escasa o en la oscuridad es muy peligroso. El resto de usuarios de la vía pública no le verán o se percatarán de su presencia demasiado tarde. Cuando circule por carretera, necesitará siempre el dispositivo de alumbrado autorizado. Cuando irrumpa la oscuridad, encienda la luz.

7. En caso de que su bicicleta esté equipada con suspensión, compruebe el cuadro: Apóyese sobre la bicicleta y compruebe si la suspensión funciona con normalidad.

8. En caso necesario, asegúrese siempre de que la pata está completamente plegada antes de ponerse en marcha. **¡Peligro de caídas!**



¡No circule si su bicicleta no cumple alguno de estos puntos!
¡Una bicicleta defectuosa puede causar accidentes graves!
Si no está completamente seguro o tiene alguna duda, póngase en contacto con su taller BH!



Las influencias del terreno y las fuerzas que se ejercen en la rueda, someten a la bicicleta a mucho esfuerzo. Ante estas cargas dinámicas, las distintas piezas reaccionan con desgaste y fatiga. Compruebe regularmente su bicicleta en busca de signos de desgaste, arañazos, torceduras, desgaste del color o principio de grietas. Las piezas cuya vida útil ha sido excedida pueden fallar de forma súbita. Lleve su bicicleta regularmente a un taller BH para cambiar las piezas dudosas en caso necesario.



No olvide llevar un candado de calidad cuando utilice su bicicleta. Solo así podrá evitar los robos de forma eficaz.

3.3 Después de una caída.

1. Compruebe que las ruedas siguen sujetas y las llantas permanecen en el centro del cuadro y la horquilla. Haga girar las ruedas. En caso de que el espacio se haya modificado significativamente y que no lo pueda centrar in situ, debe separar un poco los frenos de la llanta de manera que ésta gire libremente. Atención: En ese caso, tenga en cuenta que disminuirá la eficacia de los frenos.

Encontrará más información en la sección denominada
«Sistema de freno»

2. Compruebe si el manillar o la parte delantera del cuadro se han torcido o roto. Compruebe que la parte delantera está colocada firmemente en la horquilla, sujetando la rueda delantera entre las rodillas e intentando torcer el manillar con respecto a la rueda delantera.

3. Observe si la cadena está correctamente colocada. Si la bicicleta se ha caído sobre el lado de la transmisión, compruebe que funciona. Pida ayuda a alguien para colocar la bicicleta sobre el sillín y cambie de marchas. Cuando la cadena encaje en el piñón más grande, observe la distancia entre el cambio y los radios. En caso de que el cambio o el soporte se hayan torcido, el primero puede engancharse en los radios – **¡Peligro de caídas!** El cambio, la rueda trasera o el cuadro pueden verse dañados. Compruebe el desviador. Si se ha desplazado, la cadena puede caerse. La bicicleta perderá la transmisión (ver también la sección denominada «**Tracción**»).

4. Compruebe el sillín, el tubo superior o la caja de pedalier para asegurarse de que no existen desperfectos.

5. Levante un poco la bicicleta y deje que caiga sobre el suelo. En caso de que oiga ruidos, inspeccione la bici en busca de tornillos sueltos.

6. Vuelva a examinar toda la bicicleta para advertir posibles torceduras, desgastes de color o grietas.

Vuelva a circular con cuidado únicamente si el resultado de la revisión ha sido satisfactorio. De ninguna manera, debería frenar o acelerar bruscamente ni pedalear montaña arriba. Si no está seguro, espere a que le recoja un coche en lugar de correr riesgos. Una vez en casa, deberá volver a analizar concienzudamente la bicicleta. Si sigue sin estar completamente seguro o tiene alguna duda, ipóngase en contacto con su taller BH!



Las piezas de aluminio que se hayan torcido no deben volver a enderezarse, es decir, no deben repararse. Incluso después, existe un **riesgo elevado de rotura**, especialmente de la

horquilla, el manillar, la parte frontal, las bielas y los pedales. Para mayor seguridad, cámbielos.

3.4 Mantenimiento habitual.

Su bicicleta requiere un mantenimiento regular, así como un número mínimo de revisiones periódicas. La periodicidad de las operaciones de mantenimiento depende del tipo de vehículo (bici de paseo, bici de carreras, bici de montaña), así como de la frecuencia y las condiciones de uso.

Eche un vistazo al calendario de Mantenimiento y reparaciones de la página 454 de este manual



ADVERTENCIA IMPORTANTE

Le recomendamos que sea su distribuidor comercial el que lleve a cabo estos procesos. Los datos de periodicidad se consideran únicamente valores indicativos en condiciones de uso normales. En el caso de las bicicletas de montaña, los intervalos se reducen debido al uso intensivo.

3.5 Configuración de la altura del sillín en la bicicleta.

Configuración de la altura del sillín: Esta distancia se calcula midiendo la longitud interna de la pierna incluyendo el calzado que llevará al montar en bicicleta. La longitud obtenida se multiplica por un coeficiente de 0,885. Se mide desde la mitad del embellecedor del sillín hasta la mitad del tornillo del eje del pedal. Para ajustar la altura del sillín, utilizaremos los tornillos de la abrazadera que sujetan la tija del sillín al cuadro.

ADVERTENCIA IMPORTANTE

Por motivos de seguridad, no sacar la tija más allá de las marcas de inserción mínima.

3.6 Pares de apriete de las uniones roscadas.

En cualquier tipo de montaje, deben utilizarse las llaves adecuadas y una fuerza de apriete no demasiado elevada. Si al apretar o bloquear, se da cuenta de que las roscas están dañadas, debe cambiar los tornillos o las tuercas correspondientes. Posteriormente, se aplicarán los pares de apriete correspondientes a cada tamaño de rosca.

Tamaños de rosca recomendados	Pares de apriete (en Nm)
M4x0,7	3 - 4
M5x0,8	6 - 8
M6x1	10 - 14
M8x1,25	25 - 35
M8x1	27 - 38
M10x1,5	49 - 69
M10x1,25	52 - 73

3.7 Use una buena técnica de cambio de velocidades.

Las bicicletas BH pueden estar equipadas con dos tipos de sistemas de cambio de velocidades:

- Una se produce por movimiento de cadena de una rueda dentada a otra.
- En las otras, el sistema de cambio está situada dentro del carrete trasero.

Lea las siguientes instrucciones dependiendo del tipo cambio que tenga:

3.7.1 Cambio externo

El cambiador de la mano izquierda controla el desviador, y el cambiador de la mano derecha controla el cambio. Elija la relación de dientes que mayor confort de pedaleo le ofrezca.

Puede cambiar únicamente cuando el movimiento de la cadena sea hacia delante. Nunca trate de cambiar velocidades cuando esté quieto o moviendo la cadena hacia atrás. Cada vez que vaya a cambiar reduzca la fuerza transmitida a la cadena, ya que si no lo hace, puede dificultar el cambio y producir un desgaste de la cadena y piñones. Tampoco cambie cuando esté en superficies abruptas.

3.7.2 Cambio interno

Puede cambiar cuando el movimiento de la cadena sea hacia delante, aunque también lo puede hacer en parado o con movimiento hacia atrás. Cada vez que cambie de velocidad reduzca la fuerza transmitida a la cadena para facilitar el cambio. Elija la relación de dientes que mayor confort de pedaleo le ofrezca.

3.8 Limpieza.

Para lograr un buen mantenimiento de la bicicleta, le recomendamos que cumpla las siguientes medidas de prevención básicas:

- Limpie el polvo y el barro con una esponja húmeda y un producto de limpieza suave y neutro.
- Las piezas de plástico deben lavarse únicamente con agua jabonosa.
- Los neumáticos pueden lavarse con una esponja o un cepillo y agua jabonosa.
- Después de limpiar la bicicleta, séquela frotando a conciencia con un paño suave.
- Después de cada limpieza, debe engrasar los elementos de la transmisión.

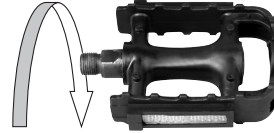


ADVERTENCIA IMPORTANTE

Evite en todo momento el uso de aparatos de limpieza a presión y no utilice en ningún momento limpiadoras de chorro de vapor.

4 CONFIGURACIÓN BÁSICA.

4.1 Colocación de los pedales.



Pedal derecho: El pedal derecho está señalado en el eje con la letra R. Apretar los tornillos en el sentido de las agujas del reloj.



Pedal izquierdo: El pedal izquierdo está señalado en el eje con la letra L. Apretar los tornillos en sentido contrario a las agujas del reloj. Engrase la rosca de los pedales.

4.2 Montaje del manillar.

4.2.1 Ajuste del juego de dirección Aheadset®.

(Aheadset® es el distintivo de la marca de sistemas sin rosca de la empresa DiaCompe)

Este sistema de juego de dirección destaca porque la parte delantera no encaja en el tubo de la horquilla, sino que se sujeta desde el exterior **(a)**. La parte delantera también es una pieza importante del rodamiento de la dirección. Su bloqueo fija el montaje. Para montar el Aheadset®, necesitará principalmente una o dos llaves Allen y una llave dinamométrica. Desenrosque una o dos vueltas el/los tornillo/s de apriete del lateral de la parte delantera. Apriete el tornillo de la parte superior con una llave Allen, p. ej., un cuarto de vuelta **(b)**.

 No apriete el tornillo de la parte superior, utilícelos únicamente para eliminar la holgura!

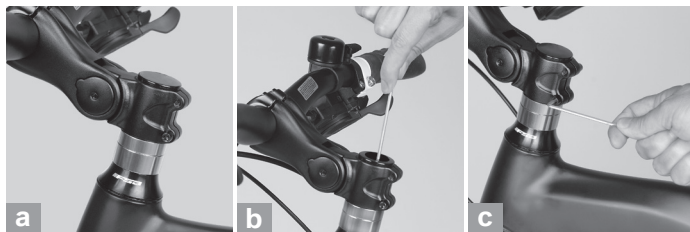
Ajuste la parte delantera para que el manillar no quede inclinado. Examine también el tubo superior y la parte delantera del neumático delantero. Apriete los tornillos de apriete de la parte delantera **(c)**. ¡Utilice una llave dinamométrica y no supere los pares de apriete máximos! Encontrará la información en el capítulo «Pares de apriete recomendados», sobre los componentes y/o en las instrucciones del fabricante de componentes.

 Tenga en cuenta que el tubo de la horquilla puede aplastarse si se aprietan excesivamente los tornillos.

Lleve a cabo los controles descritos anteriormente. El juego de dirección no debe ajustarse demasiado, ya que se puede dañar fácilmente.

 Si el juego de dirección no se ajusta, puede ser por muchos motivos. Si no está completamente seguro o tiene alguna duda, póngase en contacto con su taller BH!

 Asegúrese del correcto ajuste de la posición de la potencia. Coloque la rueda delantera entre sus piernas y trate de girar el manillar. Si no está debidamente ajustado pueden producirse caídas.



4.2.2 Ajuste del manillar con potencia regulable.

La potencia regulable permite la optimización de la posición del montaje ajustando la inclinación del eje dentro de un rango de -10° (posición más baja) hasta 10° (posición más alta).

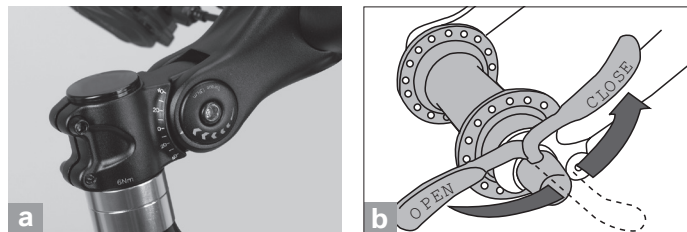
El ángulo de la potencia puede modificarse fácilmente siguiendo los siguientes pasos:

- Afloje el tornillo lateral (lado derecho) **(a)** hasta que el eje se mueva libremente.
- Ajuste la inclinación de la potencia hasta lograr el ángulo deseado.
- Apriete el tornillo lateral teniendo en cuenta el par de apriete recomendado señalado en la potencia.

4.3 Montaje y desmontaje de las ruedas.

4.3.1 Sistema de ruedas con cierres rápidos

Desmontaje: Tire de la palanca de bloqueo y cámbiela de la posición «CLOSE» a la posición «OPEN» **(b)**. Afloje la rosca de ajuste con la mano y suelte la rueda



Montaje: Introduzca el eje de la rueda en la pata de la horquilla (rueda delantera) o en las punteras del cuadro (rueda trasera) y mantenga la palanca de bloqueo en posición abierta. Fije ligeramente la rosca de ajuste. Cierre la palanca, es decir, cámbiela a la posición «CLOSE».



ADVERTENCIA IMPORTANTE

El cierre de la palanca requiere un esfuerzo. En caso contrario, es necesario un apriete superior de la tuerca. Si ha bloqueado fácilmente la palanca, significa que el apriete es insuficiente. Apretar la tuerca progresivamente.

Si la palanca no se deja cerrar completamente, ábrala de nuevo y gírela un poco en sentido contrario a las agujas del reloj. Intente cerrar otra vez la palanca del cierre rápido.

Una vez cerrada la palanca de cierre rápido ya no debe girar, asegúrese que la palanca de cierre rápido no sobresalga hacia adelante o hacia afuera



Para posicionar la palanca de cierre rápido de forma que quede lo menos expuesta posible, consulte el manual del fabricante de la horquilla.

4.3.3 Sistema de ruedas con sujeción mediante tuercas

Desmontaje: Afloje las tuercas de seguridad de ambos lados de la rueda usando una llave fija.

Montaje: Introduzca el eje de la rueda en las patas de la horquilla (rueda delantera) o en las punteras del cuadro (rueda trasera). Fije ligeramente las tuercas de fijación sobre las arandelas de seguridad. Apriete finalmente las tuercas usando una llave fija.

4.3.2 Sistema de ruedas con ejes pasantes

Asegúrese que la palanca del cierre está en posición abierta. Coloque la rueda sobre las punteras de la horquilla en caso de la rueda delantera, y sobre las punteras del cuadro en caso de la rueda trasera, colocando simultáneamente el disco de freno en la pinza de freno si su bicicleta usa este tipo de sistema de frenado. Desde la izquierda, empuje la palanca de cierre rápido E-Thru abierta a través de la puntera y el buje.

Cuando la rosca del eje encaje en la rosca del lado derecho gire el eje en sentido de las agujas del reloj. El eje pasante debe girar libremente al dar las primeras vueltas.



4.4 Ajuste del sillín.

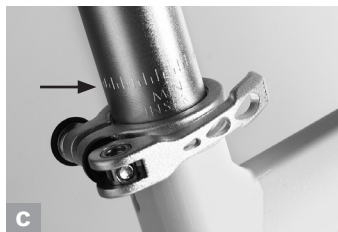
Configuración de la altura: Coloque la tija del sillín en el tubo del sillín.

Una vez haya establecido la altura deseada, vuelva a apretar el tornillo ajuste.



ADVERTENCIA IMPORTANTE

La marca de la inserción mínima no debe verse en ningún momento **(c)**. Debe introducir la tija del sillín el mínimo necesario en el tubo sillín.



5 SISTEMA DE FRENO.

5.1 Funcionamiento y desgaste.

Accionando una maneta, una zapata fija ejerce presión sobre una superficie de frenado en rotación. El rozamiento que se produce decelera la rueda. La fuerza que la zapata ejerce sobre la superficie de frenado produce una fuerza de rozamiento, la cual se ve afectada por el coeficiente de rozamiento. Si las superficies de contacto se ven impregnadas de agua suciedad, aceite el coeficiente de rozamiento cambia y por esta razón la respuesta del freno es peor. En sistema de freno de disco, tanto las pastillas de freno como los discos se desgastan por el rozamiento, así como las zapatas de freno y la pista de frenado se ven desgastadas en un sistema de freno a llanta.

Con cualquier sistema de frenos, un fallo en el ajuste, mantenimiento, o uso de los frenos puede provocar una pérdida de control de la bicicleta con las consecuencias que ello pueda conllevar. Si no está seguro con el ajuste de los frenos, o sospecha algún problema, no use la bicicleta y llévela a su distribuidor autorizado.



Es fundamental que los discos de freno y las pastillas estén totalmente libres de cera, grasa y aceite. Una vez contaminadas por aceite las pastillas ya no se pueden limpiar y habrá que sustituirlas.



Use solamente piezas de recambio compatibles con el freno e identificativas con la marca original.

5.2 Sistemas de frenado a llanta.

Este sistema está formado por distintos tipos de familias de frenos como Cantilever, V-Brake y de Herradura. En estos tipos de sistemas, las manetas están conectadas al freno por medio de cables o sistemas hidráulicos. Haciendo fuerza sobre las manetas, las zapatas actúan sobre la llanta frenando las ruedas, acción que aminora la velocidad de la bicicleta.

Antes de usar la bicicleta apriete las manetas de freno firmemente. No debe la maneta llegar a contactar con el manillar. Si la maneta llega a tocar al manillar, el recorrido deberá ser regulado. En caso de tener un sistema hidráulico, éste deberá ser purgado. Esta acción la tiene que hacer su distribuidor autorizado, ya que requiere material y conocimientos específicos.

ES

Cuando los frenos no son accionados, las zapatas deben estar a 1-2mm de la llanta. Las zapatas deben estar alineadas con la superficie de la llanta. Si sus frenos están muy flojos, prietos, o no alineados con la llanta, ajústelos antes de usar la bicicleta.

El alineamiento angular de la zapata se debe tener en cuenta para evitar que los frenos chirrien. Las zapatas usadas y algunos frenos nuevos de tipo V-Brake pueden no requerir dicho alineamiento.

Una vez al mes verifique el estado de las zapatas. Las zapatas tienen pequeñas muescas en la superficie de fricción. Si alguna de estas muescas tiene menos de 2mm de profundidad, o menos de 1mm en frenos tipo V-Brake, las zapatas deben ser reemplazadas. En el caso de que originariamente sus zapatas no tuvieran relieve, reemplácelas cuando el extremo del bloque de goma esté a tan solo 3mm de soporte de metal.

Una vez al mes compruebe los cables de los frenos por si tuvieran retorcimientos, óxido, hilos rotos y extremos deshilachados y compruebe que las fundas no tengan ningún borde doblado, cortes o desgastes. Sustituya cualquier componente que no supere la inspección.



5.3 Sistemas de frenado de disco.

Los frenos de disco ofrecen una respuesta y una fuerza de frenada muy superior a los de llanta. Además no requieren de mucho mantenimiento y no desgastan las llantas así mismo el ajuste de un sistema de freno de disco hidráulico requiere herramientas y conocimiento específico.

Compruebe periódicamente que no existan fugas en las tuberías y los racores manteniendo la maneta de freno accionada. Si nota que sale aceite hidráulico o liquido de freno, tome inmediatamente las medidas apropiadas, ya que esto puede dejar los frenos inoperantes, en este caso acuda a su distribuidor más cercano.

Compruebe antes de cada uso que los frenos alcanzan su punto de presión definido antes de que la maneta toque con el manillar

Compruebe el estado de las pastillas, revisando los salientes o pestañas metálicas que asoman por debajo de la pinza de freno o en la mirilla de inspección en la parte superior de la pinza de freno. En varios modelos de frenos de disco el desgaste de las

pastillas se compensa automáticamente, tendrá que desmontar las pastillas de acuerdo con las instrucciones del fabricante, revisarlas minuciosamente y si fuera necesario reemplazarlas.

Utilice únicamente pastillas de recambio originales y observe las indicaciones en el manual del fabricante del freno. Este trabajo requiere de un conocimiento y herramientas específicas, si tiene la más mínima duda diríjase a un distribuidor autorizado

i Las pastillas nuevas requieren de un rodaje para que alcancen los niveles máximos de deceleración.

! Los frenos de disco se calientan mucho durante su uso. Por eso evite tocar el disco y la pinza inmediatamente después de realizar frenados reiterados.

! Después de haber desmontado las ruedas no debe accionar las palancas de freno. De lo contrario las pastillas se juntan y la rueda ya no se puede alojar en su posición..

6 TRACCIÓN.

6.1 Montaje del desviador.

Compruebe si la parte inferior del lado externo del desviador se encuentra a una distancia de 1 a 3 mm de la parte superior de los eslabones de la cadena.

6.1.1 Ajuste del límite inferior:

Con la cadena en el plato pequeño y en el piñón grande, giramos el tornillo de ajuste del límite inferior hasta que la distancia entre la cadena y la parte inferior del desviador sea de 1 a 3 mm.

6.1.2 Ajuste del límite superior:

Con la cadena en el plato grande y en el piñón pequeño, giramos el tornillo de ajuste del límite superior hasta que la distancia entre la cadena y el lado exterior del desviador se de 1 a 3 mm.

6.2 Ajuste de la tensión del cable de cambio:

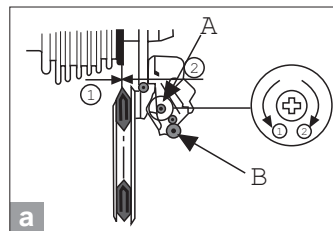
Cuando la cadena se encuentra sobre el plato mediano y entra en contacto con el lado interior del desviador, giramos el tornillo de ajuste en el sentido de las agujas del reloj para lograr que el cable se tense. Si el lado exterior del desviador toca la cadena, giraremos los tornillos en sentido contrario.

6.3 Ajuste del cambio trasero.

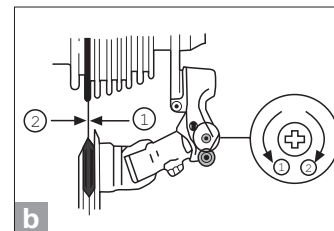
6.3.1 Ajuste del recorrido del cambio:

Se realiza con ayuda de los tornillos A y B **(a)**. Gire ambos tornillos de manera que la cadena no deje su trayecto. El cambio se alinea con el piñón más pequeño y el más grande **(b)**.

Ajuste del tope inferior



Ajuste del tope superior



6.3.2 Ajuste del cambio:

Coloque el cambio en el segundo punto **(c)**. Gire el tornillo de ajuste de la tensión del cable **(d)** hasta que haya logrado que encaje perfectamente en el segundo piñón.

6.4 Sistema de cambio externo.

El denominado cambio externo es el sistema de transmisión más eficiente para las bicicletas. Gracias a la forma especial de los dientes del piñón, la flexibilidad de la cadena y la indexación de la palanca, el cambio de marchas se realiza con gran facilidad. En algunos modelos, una indicación en la palanca indica la marcha en la que se circula.

Las bicicletas de montaña y las bicicletas de cicloturismo modernas pueden tener hasta 30 marchas. No obstante, la cadena no debería estar demasiado cruzada, ya que se desgasta fácilmente y el nivel de rendimiento baja. No es beneficioso, p. ej., que la cadena se sitúe sobre el plato pequeño en la parte delantera y al mismo tiempo, sobre los dos o tres piñones externos (pequeños) **(a)** o que circule con el plato delantero más grande y el piñón trasero interno (grande) **(b)**.



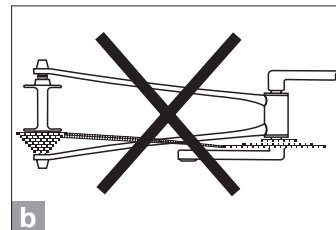
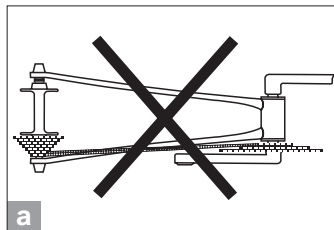
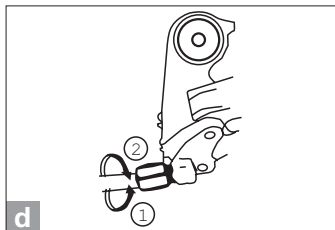
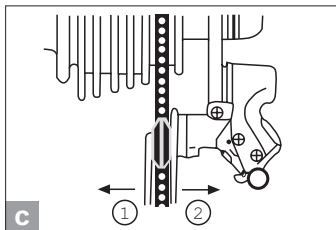
Lleve en todo momento ropa estrecha o utilice bandas para el pantalón o algo semejante. De esta manera se asegura de que su pantalón no se engancha en la cadena ni en los piñones.



Al cambiar de marcha con carga, es decir, cuando los pedales soportan mucha fuerza, la cadena puede patinar. Con el desviador, la cadena puede llegar a saltar y provocar una caída. Esto como mínimo acorta notablemente la vida útil de la cadena.

ES

Ajuste del circuito



7 NEUMÁTICOS.

7.1 Presión de los neumáticos.

i La presión necesaria del neumático se indica en el exterior del neumático. Los datos aparecen en PSI o bares y muestran la presión máxima. Tenga en cuenta que 14 psi equivalen a 1 bar y $1 \text{ bar} = 1 \text{ kg/cm}^2$. Una presión demasiado baja aumenta el riesgo de que se produzcan pinchazos provocados por «pellizcos» y causa daños en las llantas. Los neumáticos con una presión atmosférica elevada pueden hacer que la rueda pierda adherencia.

Cuando los neumáticos alcancen el límite de desgaste, es necesario cambiarlos. Para lograr una buena circulación y un buen frenado, es imprescindible que la superficie de rodaje se encuentre impecable.

8 SUSPENSIÓN.

8.1 Horquillas de suspensión.

Las horquillas de suspensión permiten el movimiento de la rueda delantera de tal forma que absorban las irregularidades del terreno.

Las horquillas de suspensión necesitan ser lubricadas regularmente para que trabajen de forma suave y tengan una vida larga. El siguiente manual es un suplemento a la información que llega del proveedor de la horquilla, en caso de que no lo reciba, puede descargarlo desde la página web del proveedor.

Para que la horquilla de suspensión funcione de manera óptima se debe ajustar según el peso del ciclista, su postura en el sillín y el uso que haga de la bicicleta.

Se debe tener en cuenta que la horquilla de suspensión se contraiga ligeramente cuando el ciclista se siente en la bicicleta, para que se produzca un recorrido negativo (sag). Este ajuste requiere de un conocimiento y herramientas específicas, consulte a su distribuidor de confianza para un correcto ajuste de la suspensión.

En la mayoría de las horquillas con muelles o elastómeros, se puede pretensar el muelle en un rango limitado mediante un botón giratorio situado sobre el cabezal de la horquilla. En caso de que esto no sea posible, es necesario cambiar los muelles o los elastómeros.

i Todas las bicicletas de montaña BH están diseñadas únicamente para el empleo de la horquilla de suspensión montada de serie o una similar. No está permitido el montaje de horquillas de doble pletina u horquillas de otras longitudes de montaje. La alteración de esta condición tiene como consecuencia la pérdida de la garantía y puede provocar un grave daño o al rotura de su bicicleta BH.

8.2 Suspensión trasera.

La suspensión trasera permite un movimiento vertical de la rueda trasera, de forma que absorbe las irregularidades del terreno.

Este manual es un suplemento a la información que llega del proveedor de la horquilla, en caso de que no lo reciba, puede descargarlo desde la página web del proveedor.

Para conseguir el mejor comportamiento de su suspensión trasera es muy importante el mantenimiento y cuidado de cada una de sus partes:

- Cuadro
- Brazo oscilante
- Rodamientos
- Componentes de fijación
- Amortiguación trasera

Para un correcto funcionamiento del sistema es muy importante que los distintos componentes estén bien apretados de acuerdo al par de apriete señalado en cada punto de giro y el amortiguador trasero esté ajustado de acuerdo a su peso, forma de rodar, y el tipo de terreno que suela frecuentar.

Mantenga limpios los componentes de la suspensión. La suciedad, el barro y otros contaminantes pueden causar un desgaste o fatiga prematura en la suspensión. Para limpiar el sistema de suspensión use un paño o un cepillo de cerdas blandas con agua y jabón. No utilizar disolventes ni productos químicos que puedan eliminar la lubricación de los rodamientos o del amortiguador trasero.

Se debe tener en cuenta que la parte trasera deberá hundirse ligeramente al sentarse en la bicicleta para que la suspensión funcione de manera óptima de esta forma se produce un recorrido negativo (sag). Este se debe ajustar según el peso del ciclista y el uso que haga de la bicicleta.

Este ajuste requiere de un conocimiento y herramientas específicas, consulte a su distribuidor de confianza para un correcto ajuste de la suspensión.

 En amortiguadores de aire, anote los valores de ajuste adecuados y compruebe regularmente el ajuste y presión de su amortiguador. Un ajuste defectuoso del amortiguador puede originar un comportamiento defectuoso o causar daños en el mismo

9 PIEZAS DE REPUESTO.

Para lograr un funcionamiento óptimo de su bicicleta y la máxima seguridad posible, es muy importante utilizar piezas originales.



Baterías y acumuladores: Cambiar por otras del mismo tipo. Consulte la indicación que se encuentra en la zona exterior.

9.1 Sustitución de las piezas de desgaste.

Las piezas de desgaste más comunes son los neumáticos, las cámaras, las pastillas de freno, los frenos de disco y las zapatas de freno, así como las llantas, siempre que constituyan una parte de la unidad del freno, los faros, los faros de posición, las baterías y los acumuladores.



Neumático: Cámbielo por un neumático equivalente. Revise la marca señalada en el exterior del neumático (norma E.T.R.T.O.).

Hay que tener en cuenta que utilizar un neumático con un diámetro exterior superior al recomendado puede hacer que al girar el manillar la punta del pie toque la rueda delantera o la protección de la rueda trasera. El ciclista puede perder el control de la bicicleta y sufrir un accidente con graves consecuencias. Puede ocurrir lo mismo cuando cambiamos la biela del pedal por uno de mayor longitud.



Cámaras: Sustitúyalo por un tipo de cámara adecuado para el neumático. Consulte la indicación que se encuentra en la parte exterior de la cámara (norma E.T.R.T.O.).



Frenos de disco y pastillas de freno: Tenga en cuenta las instrucciones suministradas por el fabricante.



Faros y faros de posición: Cambie la bombilla por otra del mismo tipo. Consulte la indicación que se encuentra en la zona metálica.



Cadena, piñón y platos: Tenga en cuenta las instrucciones suministradas por el fabricante.

10 CALENDARIO DE MANTENIMIENTO Y REPARACIONES.

Pieza	Acción	Antes de cada trayecto	Mensual	Anual
Alumbrado	Control del funcionamiento			
Neumáticos	Control de la presión			
Neumáticos	Revisar la altura del perfil y las paredes laterales			
Frenos (frenos de llanta)	Revisar el trayecto de la palanca, la solidez del revestimiento y la posición de la llanta,			
Frenos (frenos de llanta)	Prueba de frenos parado			
Frenos, zapatas (frenos de llanta)	Limpieza			
Cables del freno	Inspección visual			
Frenos (frenos de disco)	Cambiar líquido de freno (líquido DOT)			
Horquilla de suspensión	Revisión de tornillos y apriete correspondiente			
Horquilla de suspensión	Cambio de aceite y engrasado de elastómero			
Tija del sillín con suspensión	Mantenimiento			
	Control del juego			
Llantas en frenos de llanta	Revisión y cambio, si fuera necesario, de los revestimientos de la pared	A más tardar después de la segunda parte del revestimiento del freno		
Eje pedalier	Controlar juego			
Eje pedalier	Renovación de engrasado			
Cadena	Control y lubricación			
Cadena	Control y cambio	A partir de 800 km		
Bielas	Control y apriete			
Ruedas / Radios	Comprobar giro de la rueda y tensión de radios			
Juego de dirección	Revisión de juego de dirección			

Pieza	Acción	Antes de cada trayecto	Mensual	Anual
Juego de dirección	Renovación de engrasado			
Superficies metálicas	Conservación	Como mínimo cada seis meses		
Bujes	Revisión de rodamientos			
Bujes	Renovación de engrasado			
Pedales	Revisión de rodamientos			
Pedales (sistema)	Lubricación, limpieza del mecanismo de anclaje			
Tija del sillín / Potencia	Revisión de tornillos de sujeción			
Cambio trasero / desviador	Limpieza, lubricación			
Cierre rápido / eje pasante	Revisión de eficacia			
Tornillos y tuercas	Control y apriete			
Radios	Revisión de tensión			
Potencia / Tija del sillín	Desmontaje y renovación de pasta de montaje			
Circuito / Frenos	Desmontaje y engrasado			

 Usted mismo puede llevar a cabo las revisiones señaladas si es habilidoso, tiene cierta experiencia y cuenta con la herramienta apropiada, p. ej., una llave dinamométrica. En caso de que detecte deficiencias durante las revisiones, aplique de inmediato las medidas apropiadas. Si no está completamente seguro o tiene alguna duda, ipóngase en contacto con su taller BH!

 Los trabajos señalados solo debe llevarlos a cabo un especialista en bicicletas de su confianza.

Frame:

- 1** Top tube
- 2** Down tube
- 3** Seat tube
- 4** Chain stay
- 5** Seat stay

Saddle

Seat post

Seat post
clamp

Rear shock

Rear brake rotor

Rear
cassette

Rear derailleur

Chain

Chain ring

Crank arm

Suspension fork:

Headset

Handle

Bar

Brake lever

Gear change lever

Brake rotor

Brake caliper

Wheel:

Quick-release

Tyre

Spoke

Rim

Hub



Frame:

- 1** Top tube
- 2** Down tube
- 3** Seat tube
- 4** Chain stay
- 5** Seat stay

Saddle _____

Seat post _____

Seat post
clamp _____

Brake

Cassette

Front derailleur

Rear derailleur

4

Chain _____

Cam _____

Plate _____

Fork:

Power
Brake lever
Gear change
Steering set



Brake

Rueda:

Diagram of a bicycle wheel with labels:

- Quick-release
- Tyre
- Spoke
- Wheel
- Hub



Frame:

- 1** Top tube
- 2** Down tube
- 3** Seat tube
- 4** Chain stay
- 5** Seat stay

- Saddle
- Seat post
- Seat post clamp
- Rack
- Mudguard
- Battery
- Brake
- Cassette
- Rear derailleur
- Chain
- Motor / controller Unit
- Cam
- Plate

Suspension fork:

- Power
- Screen and control unit
- Brake lever
- Gear change
- Steering set
- Disc brake
- Brake clamp

Wheel:

- Quick-release
- Tyre
- Spoke
- Rim
- Hub



Frame:

- 1** Top tube
- 2** Down tube
- 3** Seat tube
- 4** Chain stay
- 5** Seat stay

Saddle
Seat post

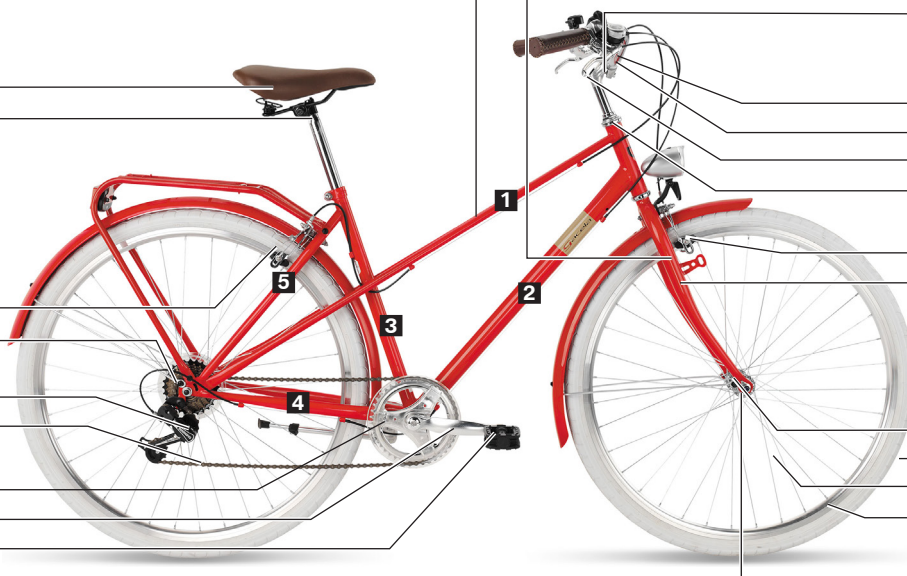
Brake
Cassette
Rear derailleur
Chain
Plate
Cam
Pedal

Fork:

Power
Handlebar
Brake lever
Gear change
Steering set
Brake
Fork

Wheel:

Safety nut
Tyre
Spoke
Wheel
Hub



INFORMATION.

Congratulations on the purchase of your new BH bicycle! This instruction manual contains information about safe use, handling and maintenance of your BH bicycle. In addition, there are warnings about the hazards caused by inappropriate use..

We ask you to read these instructions carefully before using your bike for the first time.

For all maintenance and repair work, contact your local BH shop or trusted cycle workshop.

Protocol for delivery and bicycle information

You should register the bicycle to request the guarantee (see guarantee document that comes with the bicycle). So the identification is easier, e.g. in the case of theft or loss, you should also carefully include all the data about the bicycle in the delivery protocol. You will find the frame number of your BH bicycle on the lower part of the bottom bracket.

We will respond to any questions via our customer service line:

Bike Service and BH customer service line

E-mail: info@bhbikes.com

With the purchase of our bicycle, you have decided for a high-quality product. Experts using carefully developed components have designed your new bicycle. Your BH workshop has assembled and has checked that it functions correctly. This way, you will get on the bicycle satisfied and in safety from the first ride.

In this manual, we have compiled for you many suggestions about the handling of your bicycle and a large amount of interesting ideas about the technology of bicycles, their maintenance and their care. We request that you carefully read this leaflet. It is worth it, even

though you have been riding bicycles all your life. Over the last years, bicycle technology has evolved in a great way. Before you get started with your new bicycle for the first time, you should carefully read the chapter **«Before making your FIRST trip»**.

To enjoy your ride, before sitting on the saddle, you should perform a minimal operational check as described in the chapter called «Before EACH trip». This manual cannot provide you with the knowledge of a bicycle mechanic. Not even a manual as thick as dictionary can contain all the possible combinations of bikes and parts available. Therefore, this manual is focussed on the bicycle you have just acquired and on the usual parts and shows you the most important warnings and suggestions.

When performing maintenance work and thorough repairs, you should take into account at all times that the instructions and suggestions exclusively apply to this bicycle.

These suggestions are not applicable to all bikes. The work described does not completely apply to a multitude of models and variations. We ask you to take into account at all times the instructions from the supplier of parts that your BH workshop has provided.

Take into account that the instructions can be followed by anyone with experience or that is somewhat talented. Some work can require additional special tools or additional instructions.



In the interest of your own safety, you should not suppose too much. If you are not completely sure or you have any doubts, contact your local BH workshop!

Before getting started, we would like to indicate a few things that are very important for us as cyclists: Never ride your bicycle without an adequate helmet or without eye protection, always try to use adequate clothing for cycling, or at least close-fitting trousers, and suitable shoes that allow your feet to grip the pedals or “clip-in”.

On the road, always pay attention and take into account traffic regulations to avoid putting yourself and others at danger.

This manual cannot teach you how to ride a bicycle. When you ride a bicycle, you should be aware that this is a potentially hazardous activity and that the cyclist should always be observant and in control.

Like all other sport, you can also suffer injury riding a bicycle. When you get on a bicycle, you should be aware of this risk and accept it. Always take into account that a bicycle is not equipped with the typical safety devices as vehicles, like bodywork or airbags. Therefore, you should cycle with precaution and respect those around you, road users, pedestrians etc. Never cycle under the effects of medicines, drugs or alcohol, or if you are tired. Never ride at any time with someone else on the bicycle and always keep your hands on the handlebar.

Consider the legal regulations regarding the use of bicycles when not on the road. These regulations are different in each country. Respect nature when riding through woods or fields. Always exclusively ride on signposted and protected tracks and streets.

Firstly, we would like you to be familiarized with the parts of your bicycle. To do that, unfold the cover of this instruction manual. Here are three examples of bicycle describing all the important parts. While you are reading the manual, leave this cover open. That way you can rapidly find the parts indicated in the text.

We wish you a good ride.

The **BH** team

www.bhbikes.com

We reserve the right to the modification of the technical information related to the data and illustrations of this instruction manual. The editor, writer and any other third party that has contributed to this leaflet are exempt of all responsibility and possible damages derived from the same that may have been caused, whichever type they are.

© The reprinting, translation and reproduction or other economic use, e.g. on electronic means, including summaries, without the previous written consent of the author and the editor is prohibited.

EN
(UK)

March 2017 edition.

INDEX

Information.	433		
1 Greetings.	437		
1.1 Purpose of this manual .	437		
1.2 Responsibility.	437		
1.3 Safety requirements.	437		
1.4 Table of maximum body weight permitted.	439		
2 Ride safely.	440		
2.1 Brake system.	440		
2.2 Wear a helmet.	440		
2.3 Regulation about riding bicycles.	441		
2.4 Be prudent when cycling during low lighting levels.	444		
2.5 Keep your bicycle in perfect condition.	445		
3 Warning instructions for use.	442		
3.1 Before making your first trip.	442		
3.2 Before each trip.	442		
3.3 After a fall.	443		
3.4 Normal maintenance.	444		
3.5 Saddle height and adjustment.	444		
3.6 Torque limits for threaded joints.	445		
3.7 Correct gear changing technique.	555		
3.7.1 Traditional gear change.	445		
3.7.1 Internal gear change.	445		
3.8 Cleaning.	445		
4 Basic configuration.	446		
4.1 Installation of the pedals.	446		
4.2 Installation of the handlebar.	446		
4.2.1 Aheadset® Steering set settings .	446		
		4.2.2 Adjustment of the handlebar with adjustable stem.	447
		4.3 Assembly and disassembly of the wheels .	447
		4.3.1 Quick release wheel system.	444
		4.3.2 Pass through axles wheel system .	444
		4.3.3 Nut fixed wheel system	444
		4.4 Saddle adjustment .	447
5 Brake system.	448		
5.1 Function and wear.	448		
5.2 Rim braking systems.	448		
5.3 Disc braking systems.	448		
6 Gear system.	449		
6.1 Assembly of the derailleur.	449		
6.1.1 Lower limit adjustment .	449		
6.1.2 Upper limit adjustment .	449		
6.2 Gear cable tension adjustment.	449		
6.3 Rear gear adjustment .	449		
6.3.1 Gear movement adjustment .	449		
6.3.2 Gear adjustment .	450		
6.4 External gear system.	449		
7 Tyres.	451		
7.1 Tyre pressures.	451		
8 Suspension.	451		
8.1 Suspension forks.	451		
8.2 Rear suspension.	452		
9 Spare parts.	453		
9.1 Replacement of parts subject to wear.	453		
10 Maintenance and repairs schedule.	455		

1 GREETINGS.

1.1 Purpose of this manual.

This manual should help you to carry out maintenance works and adjust the settings of your bicycle. Read this manual before using your bicycle for the first time to assure its works in optimal fashion and has a long useful life. If your bicycle is equipped with any additional accessory whose operation and assembly is not described in this manual, follow the instructions from the manufacturer of the accessory supplied with your bicycle.

Especially take into account the texts indicated with these symbols:



This symbol means that your health or life may be at danger if you do not comply with the instructions given or defined processes.



This symbol refers to information that requires special attention, such as adjustments or periodical maintenance.



When you come across this symbol, you should consult the instructions from the manufacturer of the corresponding part to avoid damage to your bike or to the environment.

1.2 Responsibility.

In the case of any doubt regarding the measures described in this manual, contact your local BH dealer. The owner is solely responsible for non-compliance of the instructions described in this manual. We recommend that you allow your local BH dealer perform the maintenance of your bicycle..

1.3 Safety requirements.

There is a sticker on the frame of your bicycle indicating the applicable safety standards.

Depending on the type of bicycle, the standard indicated on the mentioned sticker will be one of the following:

- Children's' bicycles: ISO 8098
- Touring, mountain, race and young adult's bicycles ISO 4210
- Pedal-assist bicycles (PABs): EN 15194
- BMX Bicycles: EN 16054

ISO 8098: Children's bicycles

This international standard specifies safety and performance requirements and test methods for the design; assembly and testing of fully assembled bicycles and sub-assemblies for young children. It also provides guidelines for instructions on the use and care of the bicycles.

This regulation is applicable to bicycles with a maximum saddle height of more than 435 mm and less than 635 mm, propelled by a transmitted drive to the rear wheel.

This standard is not applicable to special bicycles intended for performing stunts (e.g. BMX bicycles).

ISO 4210 Touring, mountain, race and young adults' bicycles

This standard specifies terms and definitions related to safety and performance requirements for the design, assembly, and testing of bicycles and sub-assemblies having saddle height as given in the attached Table.

This standard does not apply to special types of bicycle, such as delivery bicycles, special bicycles intended for performing stunts carried out by specialists, tandems, BMX bicycles and bicycles designed and equipped for severe use in competitions.

Dimensions in millimetres

Type of bicycle	Touring bicycle	Bicycles for young adults	Mountain bicycle	Racing bicycle
Maximum saddle height	635 or more	635 or more and less than 750	635 or more	635 or more

EN 15194: Electrically power assisted cycles. (EPACs)

This standard is intended to cover electrically power assisted cycles with a maximum continuous rated power of 0,25 kW, of which the output is progressively reduced and finally cut off as the vehicle reaches a speed of 25 km/h, or sooner, if the cyclist stops pedalling.

This standard specifies requirements and test methods for the design and assembly of electrically power assisted cycles and sub-assemblies for systems having a voltage up to and including 48 VDC or integrated a battery charger with a 230 V input.

It also specifies requirements and test methods for engine power management systems, electrical circuits including the charging system.

EN 16054: BMX Bicycles

This standard specifies safety and performance requirements for the design, assembly and testing of BMX bicycles and sub-assemblies intended for use in any type of location such as roads and/or tracks and/or ramps. It applies to specialised types of bicycle designed and equipped for activities such as acrobatic

ground manoeuvres, stunting and aerobatic manoeuvres and lays down guidelines for instructions on their use and care.

It applies to BMX bicycles on which the saddle height can be adjusted to provide a minimum saddle height of 435 mm or more.

It applies to:

- a) Category 1: BMX designed for a rider mass of 45 kg or less
- b) Category 2: BMX designed for a rider mass more than 45 kg

It does not apply to BMX bicycles for use in sanctioned competition events.

 **Warning:** Use of your bicycle for an intention other than that for which it was designed can cause serious and even mortal accidents. In the case of bicycle for children, make sure that the children are well aware of how to handle a bicycle, especially the braking system.

 **Warning:** In some countries, like the United Kingdom, the brake situated on the right of the handlebar activates the brake of the front wheel and the brake situated on the left activates the brake of the rear wheel. Before using the bicycle for the first time, check the relation between the brake levers and the wheels.

 **Attention:** Like all mechanical parts, the parts of your bicycle are subject to wear. The different parts and materials can react to wear and fatigue in different ways. When the useful life of a part has passed, it can suddenly break and cause injury to the cyclist. Cracks, scratches and wear of colours in the most used areas indicate that the product has exceeded its useful life and should be changed.

1.4 Table of maximum body weight permitted.

Type of bicycle	Maximum weight allowed (Bicycle + Cyclist + Equipment)	Maximum equipment weight
Touring bicycle	155 kg (341,7 lb)	
Children's bicycles with dimensions of: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,31 lb) 95 kg (209,4 lb)	Follow the instructions leaflet of the rack
Mountain bicycle	155 kg (341 lb)	
Racing bicycles	155 kg (341 lb)	
Foldable bicycles	145 kg (319,6 lb)	
Electronically assisted bicycles	165 kg (363,7 lb)	

2 RIDE SAFELY.

2.1 Brake system.

A bicycle should have at least two independent operational brakes, one for the front wheel and another for the rear wheel. The type of brake is not regulated; there are wheel brakes, drum brakes and disc brakes.

2.2 Wear a helmet.

ALWAYS wear a HELMET and when you use your bicycle on public roads ALWAYS use the LIGHTING SYSTEMS supplied with the bicycle.

2.3 Regulation about riding bicycles.

The majority of States have specific regulations for cyclists. Your cycling clubs, or territorial Cycling federation or traffic department of your area, should be able to provide you with information in that respect.

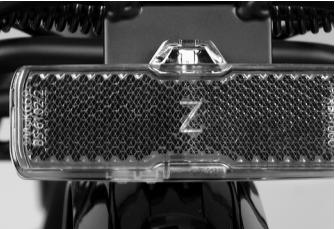
2.4 Be cautious when cycling during poor/ low light conditions.

Your bicycle is fully equipped with reflectors, keep them clean and in their position. Although reflectors are to let you be seen, they do not illuminate. Use a light at the front and another rear one when there is poor/low light condition.

2.5 Keep your bicycle in perfect conditions.

Las bicicletas no son indestructibles: como cualquier máquina, cada Bicycle is destructible: like any other machine, each part of the bicycle has a limited useful life.

High-level bicycles need greater care and inspections that are more frequent.



3 WARNING INSTRUCTIONS FOR USE.

3.1 Before making your first trip.

1. Only use the bicycle for its designed intention, otherwise, there is a risk that the bicycle is not sufficient and can fail. **Falling hazards!**
2. Are you familiarized with the braking system? Check that the front wheel brake is activated with the same lever you are used to (right or left). If that is not the case, you should be accustomed to the new situation, because if you unwillingly activate the front wheel brake, you could cause a fall. You can also ask your local BH dealer to modify the brake lever.

Modern brakes are much improved with greater braking effect. So try your brakes on a flat anti-skid surface off the road to get accustomed to them.

You will find more information in the section denominated **«Brake system»**



Take into account that the braking distance is greater when cycling with a handlebar with couplings. This position impedes clear activation of the brake levers.

3. Do you know the transmission system well and how it works? If necessary, get familiarized with the new system on a traffic-free road.

You will find more information in the section titled **«Traction»**

4. Are the saddle and handlebar adjusted correctly (height and reach)? Check that you can reach the floor with the tip of your toes

when sitting on the saddle. Your local BH workshop can help you if are not satisfied with the position of the saddle.



Also, take into account that you have enough freedom of movement, to avoid any injuries when trying to make a quick dismount.

5. If the bike has clip type or automatic pedals, firstly get familiarized with the locking and unlocking process while you are stopped.

Carefully read the instruction for use of the pedals as supplied by your local BH workshop..



If movement is restricted and/or the settings of automatic pedals is too rigid, you may not be able free yourself from the pedals! **Falling hazards!**

6. IF you have acquired a bicycle with rear suspension, it is better that your local BH workshop adjusts the frame at the time of delivery or if the purchase was made from www.bhbikes.com, it should be done in any cycled workshop you trust. Inadequate settings of the suspension can cause a malfunction or damage to the suspension. In any case, performance will drop and you will not attain maximum safety during the cycle.

3.2 Before each trip.

Your bicycle will be inspected repeatedly during its manufacture and then, a final inspection by your local BH workshop. Because the operation of the bicycle can be modified during transport or it could be that third parties may have modified your bicycle during waiting time, you should check the following before each trip:

1. Are the quick release mechanisms of the front and rear wheels, the saddle post and other parts completely closed?
2. Are the tyres in good condition and with sufficient pressure in both of them? Check the pressure.

You will find more information in the section titled «**Tyres**»

3. Let the wheels run freely to check the tracking. Also, check the space between the brake pads and the wheel, as well as the space between the frame and the tyre.
4. Check the brakes work before setting off, by activating the brake lever with great force. The brake lever should not reach the handlebar! There should not be any leaks of brake fluid. Also, check the conditions of the pads.

You will find more information in the section titled «**Brake System**»

5. Lift your bike a little off the ground then drop it on its wheels and listen for any rattling to indicate if there are any loose nuts or bolts, check the bearings and linkages for play.
6. If you decide to cycle on public roads, you should equip your bicycle according to the legal requirements in your country. Riding without any lights or reflectors when visibility is low or when dark is very dangerous. Other users of public roads will not see you or will not be aware of your presence until it is too late. When riding on public roads, you will always need the authorized lighting appliances. When it becomes dark, switch on the lights.
7. In the case that your bicycle is equipped with suspension, check the frame: Press down on your bicycle and checking if the suspension operates normally.
8. If necessary, make sure that the foot-stand is always completely folded before starting. **Falling hazards!**



Do not ride your bicycle if it does not comply with any of these points! A defective bicycle can cause serious accidents! If you are not completely sure or you have any doubt, contact your local BH workshop!



The terrain and forces that affect the wheels, can submit the bicycle to much strain. Faced with these dynamic forces, different parts react with wear and fatigue. Regularly check your bicycle looking for signs of wear, scratches, twists, worn colours or signs of cracking. Parts whose useful life has passed can suddenly fail. Regularly take your bicycle to a BH workshop to change suspect parts if necessary.



Do not forget to always carry a quality padlock/lock/chain whenever using your bicycle. That is the only way to avoid theft efficiently.

EN
(UK)

3.3 After a fall.

1. Check that the wheels remained fixed and the tyres remain centred in the frame and the fork. Spin the wheels. If the space appears to have been significantly modified and you cannot re-centre it, you should separate the brakes a little from the wheel so that this can turn freely. Attention: In this case, take into account the braking efficiency will be reduced.

You will find more information in the section titled «**Brake system**»

2. Check to see if the handlebar or the front part of the frame has twisted or has broken. Check that the front part is firmly placed in the fork, by holding the front wheel between your knees and trying to twist the handlebar in regard to the front wheel.

3. 3. Check to see if the chain is correctly installed. If the bicycle has fallen on the side of the transmission, check that it works correctly. Ask someone to help you put the bicycle upside down on its saddle and the change gears. When the chain moves to the largest gear, check the distance between the derailleur and the spokes. In the case that the gears or support have twisted, the first gear may interfere with the spokes. - **Falling hazards!** The gears, the rear wheel or the frame can be damaged. Check the derailleur. If it has moved, the chain may come off. The bicycle will lose the transmission (also see the section titled «**traction**»).

4. Check the saddle, the top tube or the bottom bracket to make sure there are no defects.

5. Lift the bicycle and drop it to the ground from a low height. If you hear noises, inspect the bike searching for any loose nuts, bolts or parts.

6. Re-examine the entire bicycle to see any possible twists, worn colours or cracks.

Only if this inspection has been satisfactory continue your journey slowly and carefully. When ascending a mountain, never, under any circumstance, brake or accelerate abruptly. If you are not sure, wait for a car to collect you, instead of taking risks. Once you are at your base, you should carefully re-inspect the entire bicycle. If you are still not completely sure or you have any doubt, contact your local BH workshop!

 Any aluminium parts that have become twisted should not be straightened, that is to say, they should not be repaired. Even after, there is a great risk of breakage, especially of the fork, the

handlebar, the frame, the crank arms and the pedals. For complete safety, change them.

3.4 Normal maintenance.

Your bicycle requires regular maintenance, as well as a minimum amount of periodical adjustment. The frequency of the maintenance operations depends on the type of bicycle (touring bike, racing bike, mountain bike), as well as the frequency and conditions of use.

See the Maintenance and repairs calendar on age 454 of this manual.chedule



IMPORTANT WARNING

We recommend that your retailer performs these services. The frequency schedule is only a recommended servicing schedule based on normal uses. In the case of mountain bikes, the intervals are reduced due to the intensive use.

3.5 Saddle height and adjustment on the bicycle.

Height configuration of the saddle: This distance is calculated by measuring the length of your leg including the footwear you use when riding the bicycle. The length you measure will be multiplied by the coefficient 0.885. You measure from the middle of the saddle decoration to the middle of the pedal axle screw. To adjust your saddle height, use the screws of the clamp that fixes the saddle post to the frame.

IMPORTANT WARNING

For safety reasons, do not extend the saddle post beyond the minimum insertion marks.

3.6 Torque limits for nuts and bolts.

The correct spanners should be used in any type of assembly with the correct torque force. If when you are tightening or undoing and you notice that the threads are damaged, the corresponding screws or nuts should be changed. Then, apply the torque limits corresponding to each size of thread.

Recommended thread sizes	Torque limits (in Nm)
M4x0,7	3 - 4
M5x0,8	6 - 8
M6x1	10 - 14
M8x1,25	25 - 35
M8x1	27 - 38
M10x1,5	49 - 69
M10x1,25	52 - 73

3.7 Correct gear changing technique.

BH bicycles can be equipped with two types of gear change systems:

- The first is when the chain moves from one gear to another.
- The other, the gear-change system is situated inside the rear hub.

Read the following instructions depending of the type of gear-change you have:

3.7.1 External changeo

The left-hand gear-change lever controls the front derailleur, and the right hand gear-change controls the rear gears. Choose the ratios for greater pedalling comfort and maximum forward propulsion.

You can only change gears when the chain movement is forwards. Never try to change gears when the chain is not moving or is moving backwards. Each time you are going to change gear reduce the force transmitted to the chain, otherwise, the change will be difficult and the chain and gears will be subject to greater wear. Never change gear on rough bumpy surfaces.

3.7.2 Internal change

You can change gear when the chain is moving forwards, although it is also possible to change gear when the chain has stopped or moving backwards. Each time you change gear reduce the force transmitted to the chain to facilitate the change. Choose the ratios for greater pedalling comfort and maximum forward propulsion.

3.8 Cleaning.

To achieve good maintenance of the bicycle, we recommend that you comply with the following basic preventive measures:

- Clean the dust and mud with a damp sponge and a neutral cleaning product
- Plastic parts should only be cleaned with soapy water.
- Tyres can be cleaned with a sponge or brush and soapy water.
- After cleaning the bicycle, completely dry it using an absorbent cloth.
- After each cleaning, you should lubricate the transmission components.

EN
(UK)

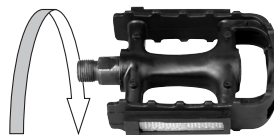


IMPORTANT WARNING

At all times avoid using pressurized cleaning devices, power washers and never use steam jet cleaning devices.

4 BASIC CONFIGURATION.

4.1 Installation of the pedals.



Right pedal: 'R' stamped on its axel indicates the right pedal. Tighten the screws in clockwise direction.



Left pedal: 'L' stamped on its axel indicates the left pedal. Tighten the screws in anti-clockwise direction. Grease the threads of the pedals.

4.2 Installation of the handlebar.

4.2.1 Aheadset® Steering set settings®.

(Aheadset® is the brand logo of threadless systems made by DiaCompe).

This steering set system stands out because the front part does not fit into the fork tube, but it is fixed from the outside **(a)**. The front part also is an important part of the steering bearing. Its locking fixes the fork assembly. To assemble the Aheadset®, you will need one or two Allen keys and a torque spanner. Undo the two side torque screw/s two or three turns of the head stem. Tighten the upper top screw with an Allen key, e.g. a quarter of a turn **(b)**.

 Do not tighten the upper part screw; only use them to eliminate play!

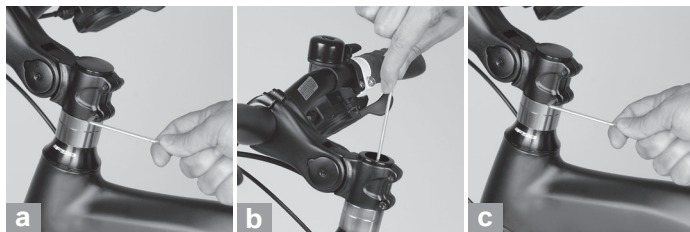
Adjust the front part so the handlebar is inclined. Also examine the upper tube and the front part of the front tyre. Tighten the torque screws of the front part (c). Use a torque spanner that does not exceed the maximum torque limits! You will find information in «**Recommended torque limits**» chapter, about the components and/or the instructions from the manufacturer of the components.

 Take into account that the fork tube can be squashed if the screws are over-tightened.

Carry out the previously indicated controls. The steering set should not be over-tightened, because it can be easily damaged.

 If the steering set is not adjusted correctly this can be caused by many reasons. If you are not completely sure or you have any doubts, contact your local BH workshop!

 Make sure of the correct adjustment of the steering stem. Place the front wheel between your knees and try to turn the handlebar if it moves then it is not correctly adjusted, you may suffer falls.



4.2.2 Adjustment of the handlebar with adjustable stem.

La potencia regulable permite la optimización de la posición del The adjustable stem allows optimal positioning of the assembly by adjusting the inclination of the axis within a range of -10° (lowest position) to 10° (highest position).

The stem angles can be slightly adjusted following these steps:

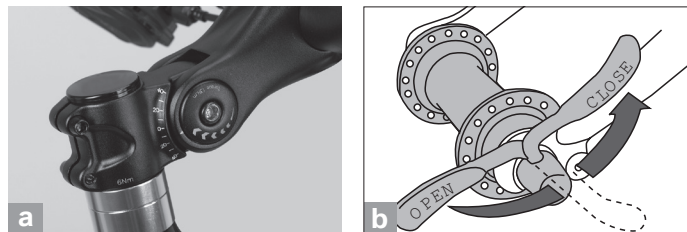
- Loosen the lateral screw (right side) (a) until the axis moves freely
- Adjust the inclination of the stem until obtaining the desired angle.
- Tighten the lateral screw taking into account the recommended torque indicated on the stem.

4.3 Assembly and disassembly of the wheels

EN
(UK)

4.3.1 Quick release wheel system

Disassembly: Pull the blocking lever and change it from the «CLOSE» to the «OPEN» position (b). Loosen the adjustment thread by hand and release the wheel.



Assembly: Introduce the axle of the wheel into the fork leg (front wheel) or into the frame stays (rear wheel) and maintain the locking lever in open position. Slightly tighten the adjustment nut. Close the lever; that is to say, change it to the «CLOSE» position.



ORTANT WARNING

Closing this lever requires a certain effort. If the lever can be closed easily, this means the nut is not tight enough and should be tightened until it requires some effort to close.

4.3.2 Pass through axles wheel system

Make sure the closing lever is in the open position. Place the wheel in the tips of the fork in the case of the front wheel, and on the frame tips in the case of the rear wheel, simultaneously positioning the Disc brake if your bicycle uses this type of braking system. From the left, push the open quick-close E-Thru lever through the frame / fork tip and the hub.

When the tread of the axle fits into the right hand thread, turn the axle clockwise. The through axle should move freely for the first turns.

If the lever does not completely drop, open it again and turn it anticlockwise a little. Try to close the quick-close lever again.

After closing the quick-close lever, now it should not turn, make sure that the quick-close lever does not stick out forwards or outwards.



To position the quick-close lever so it is the least exposed possible, consult the manual from the manufacturer of the fork.

4.3.3 Nut fixed wheel system

Disassembly: Loosen the safety nuts at both sides of the wheel using the correct size spanner.

Assembly: Introduce the axle of the wheel into the fork legs (front wheel) or into the frame stays (rear wheel). Slightly tighten the fixing nuts over the safety washers. Finally tighten the nuts using the correct size spanner.



4.4 Saddle adjustment.

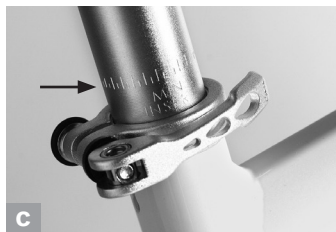
Height configuration of the saddle: Place the saddle post into the saddle tube.

After establishing the desired height, retighten the adjusting screw.



IMPORTANT WARNING

The minimum insertion mark should not be visible at any time **(c)**. You should introduce the saddle post to the necessary minimum into the saddle tube.



5 BRAKE SYSTEM.

5.1 Function and wear.

Pulling a brake lever a fixed pad presses on a rotating braking surface. The friction caused reduces the speed of the wheel. The force applied by the pad on the braking surface produces a friction force, which is affected by the friction coefficient. If the contact surfaces are covered with dirty water or oil, the friction coefficient lessens and therefore the braking effect is worse. In Disc braking systems, both the disc pads and the Discs wear due to friction, just as if the brake pads and the braking surfaces wear in the wheel braking system.

With any braking system, a failure in the settings, maintenance, or use of the brakes can cause loss of control of the bicycle with all the consequences that can produce. If you are not sure about the settings of your brakes, or suspect a problem, do not use the bicycle and take it to your authorized dealer.



It is important that the brake Discs and pads are completely clean of dirt, grease and oil. Once they are contaminated by oil, the pads cannot be cleaned and will have to be replaced.



Only use spare parts that are compatible with the brake and suitable with the original brand.

5.2 Rim braking systems.

Different types of brake families like Cantilever, V-Brake and Horseshoe form this system. In these types of systems, the brake levers are connected to the brakes by means of cables or hydraulic systems. By pulling on the brake, the pads rub on the wheel rim braking its movement, this reduces the speed of the bicycle.

Before using the bicycle firmly pull on the brake levers. The brake levers should not reach the handlebar. If the brake levers touch the handlebar, its travel should be adjusted. In the case of having an hydraulic system, this should be purged/bled. This should be done by an authorized dealer, because it requires specific materials and knowledge.

When the brakes are not activated, the pads should be at 1.2 mm from the wheel. The pads should be aligned with the rim surface. If your brakes are loose rubbing or not aligned with the wheel when not pulled adjust them before using the bicycle.

Angular alignment of the pad should be taken into account to prevent the brakes from squealing. Used pads and some new types of V-brake may not require this alignment.

Check the condition of the pads once a month. The pads have small marks on the friction surface. If these marks are less than 2 mm deep or 1 mm deep on the V-Brake, then they should be replaced. If your original pads did not have these marks, then replace them when the end of the rubber pad is at only 3 mm from the metal support.

Once a month, check the brake cables to see if they are twisted, rusted, have broken wires and no unthreaded ends and check to see

if the sleeves are not bent, cut or worn. Replace any component that does not pass the inspection.



5.3 Disc braking systems.

Disc brakes have much better response and much greater braking effect than the rim brakes. In addition, they do not require much maintenance and do not wear the rims; likewise, adjustment of the hydraulic Disc brake requires specific knowledge and tools.

Periodically check that there are no leaks in the tubes or the couplings by maintaining the handle pressed. If you notice a hydraulic oil or fluid leak, immediately take the appropriate measures, because this could mean that the brakes become inoperative, in this case contact your nearest dealer if you find any leaks immediately.

Check before each use that both the front and rear brakes are working correctly.

Check the condition of the pads, brake rotor, brake caliper for wear or any damage. In some models of the brake Disc, wear of the pads is automatically adjusted, others you will have to disassemble the pads according to the instruction from the manufacturer, carefully check them for wear and if necessary replace them.

Only use original replacement pads and check the indications in the brake manufacturer manual. This work requires specific tools and knowledge, if you any doubt at all, contact an authorized dealer.

 New pads require running in to reach maximum deceleration levels.

 Disc brakes get very hot during use. Therefore, avoid touching the Disc and clamp immediately after repeated braking.

 When removing either the front or rear wheels, the brake levers must not be pulled. If the brake lever is pulled the pads will close and the wheel cannot be placed into its position as the brake rotor will not be able to locate itself within the brake pads.

6 GEAR SYSTEM.

6.1 Assembly of the derailleur.

Check if the lower part of the external side of the derailleur is between 1 to 3 mm from the upper part of the chain links.

6.1.1 Lower limit adjustment

With the chain on the front small gear and on the large rear, we turn the adjustment screw of the lower limit until the distance between the chain and the lower part of the derailleur is between 1 to 3 mm.

6.1.2 Upper limit adjustment:

With the chain on the front small gear and on the large rear gear, we turn the adjustment screw of the lower limit until the distance between the chain and the lower part of the derailleur is between 1 to 3 mm.

6.2 Gear cable tension adjustment:

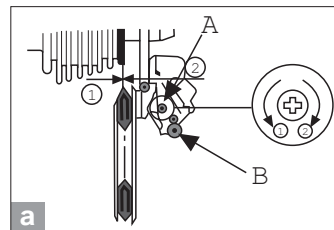
When the chain is on the front middle gear and in contact with the lower part of the derailleur, we turn the adjustment screw clockwise to make the cable tense. If the external side of the derailleur touches the chain, we shall turn the screws in the other direction.

6.3 Rear gear adjustment.

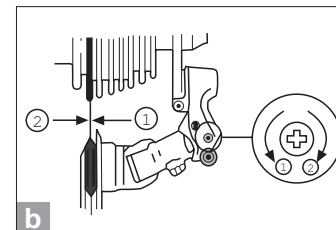
6.3.1 Gear movement adjustment:

This is done with the help of screws A and B **(a)**. Turn both screws in such way that the chain stays in its track. The gear-change is aligned with the smallest gear and the largest **(b)**.

Adjust the lowest limit



Adjust the upper limit



6.3.2 Gear adjustment:

Position the gear-change at the second point **(c)** . Turn the cable tension adjustment screw **(d)**) until attaining a perfect fit on the second gear.

6.4 External gear system.

The denominated external gear-change is the most efficient transmission system for bicycles. Especially thanks to the teeth of the gear, the flexibility of the chain and the indexing of the lever, the gear changing is much easier. In some models, an indication on the lever indicates the gear being used.

Modern mountain bikes and tourist cycling bikes can have up to 30 gears. Nevertheless, the chain should not be too transverse, because this easily causes wear to the drive train components and reduces the performance level. It is not very beneficial, for example, that the chain is situated on the front small gear and at the same time, on the two or three external gears (smallest) **(a)**) or ride with the chain on largest front gear and largest rear gear (largest) **(b)**.

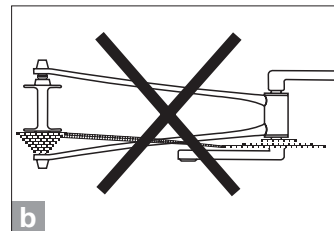
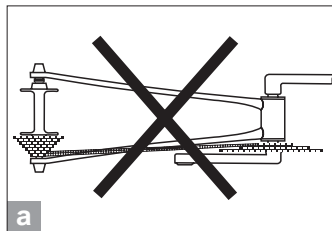
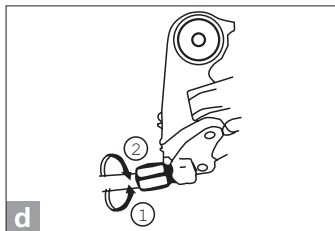
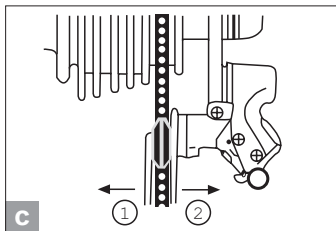
 At all times wear tight clothing or use trouser clips or something similar. This way you assure that neither the cabin nor the gears catch your trousers.



When changing gear under load, that is to say, when the pedals support great effort, the chain can slip. With the derailleur, the chain can jump and cause a fall. This will also significantly shortens the useful life of the chain.

EN
(UK)

Circuit adjustment



7 TYRES.

7.1 Tyre pressuress.

 The necessary pressure of the tyre is printed/moulded on the outside of the tyre. The information appears in PSI or bars and shows the maximum pressure. Take into account that 14 psi is equal to 1 bar and 1 bar is equal to 1 kg/cm². Too little pressure increases the risk of puncture provoked by «pinching» and can cause damage to the wheels. Tyres with too high a pressure can cause the wheel to lose grip.

When the tyres reach their wear limit, they should be replaced. To run well and achieve good braking, the contact surface should be impeccable.

8 SUSPENSION.

8.1 Suspension forks.

The suspension forks allow movement of the front wheel in such way they absorb all terrain irregularities.

The suspension forks regularly need lubrication so they can work smoothly and have a long life. The following manual is a supplement to the information that comes from the supplier of the fork, in the event you do not receive it, you can download it from the website of the supplier.

For the suspension fork to work correctly it should be adjusted according to the weight of the cyclist, his/her posture in the saddle and the intended use made of the bicycle.

Take into account the fork suspension is slightly compressed when the cyclist is seated on the bicycle, to produce a negative movement (sag). This adjustment requires specific knowledge and tools, consult with your local distributor for correct adjustment of the suspension.

The majority of the forks with springs or dampers, the spring can be pre-tensed in a limited range using a rotary button on the head of the fork. If that is not possible, the springs or dampers should be changed.

 All BH mountain bikes are exclusively designed to use the standard suspension fork or a similar one. Double plate forks or forks with other assembly lengths should not be used. Altering this condition causes the loss of the guarantee and can cause serious damage or breakage of your BH bicycle.

8.2 Rear suspension.

The rear suspension allows vertical movement of the rear wheel, to absorb all terrain irregularities.

This manual is a supplement of the information from the supplier of the shock absorber, in the event that you do not receive it, you can download it from the website of the supplier.

Maintenance and care of the following parts is necessary to maintain the best behaviour of your rear suspension:

- Frame
- Oscillating arm
- Bearings
- Fixing components
- Rear shock absorbers

For correct operation of the system, it is important that all the components are well tightened according to the torque indicated for each moving point and the rear shock absorber is well adjusted according to the rider's weight, riding manner, and the type of terrain usually ridden on.

Keep the suspension components clean. Dirt, mud and other contaminants can cause premature wear or fatigue in the suspension system. To clean the suspension systems use a cloth or soft-bristle brush with soap and water. Do not use solvents or chemical products that can eliminate lubrication of the bearings and the rear shock absorber.

Take into account that the rear of bicycle will drop slightly droop when you sit on the bicycle, this is normal and it allows the suspension to operate in an optimal manner in order. This should be adjusted according to the weight of the cyclist and the terrain / conditions the bicycle will be used on.

This adjustment requires specific knowledge and tools, consult with your local dealer for correct adjustment of the suspension.



In compressed air shock absorbers, take note of permitted settings and pressures, check these settings and pressures regularly. Defective adjustment of the shock absorber can cause irregular performance or cause damage to the system.

9 SPARE PARTS.

Original parts should be used to maintain optimal operation and maximum safety of your bicycle.

9.1 Replacement parts subject to wear.

The most common parts that suffer wear are the tyres, the inner tubes, the brake pads, the Disc brakes and pads, as well as wheels, lights, and bulbs and batteries.



Tyres: Replace it with an equivalent tyre. Revise the mark indicated on the outside of the tyre (ETRTO Standard).

Take into account that using tyres with an external diameter greater than that recommended can mean that when turning the handlebar the front of your foot can touch the front wheel. The cyclist can lose control of the bicycle and suffer an accident with serious consequences. The same can happen when we replace the crank arm with a longer one.



Inner tubes: Replaced with an adequate one for the tyre. Consult the indication on the outside of the inner tube (ETRTO Standard).



Disc brakes and brake pads: Take into account the instructions provided by the manufacturer.



Lights and position lights: Replace the bulbs with others of the same type. Consult the indication situated on the metallic area.



Chain, gears and derailleurs: Take into account the instructions supplied by the manufacturer.



Batteries: Replace with others of the same type. Check labels for specifications.

10 MAINTENANCE AND REPAIRS SCHEDULE.

Part	Action	Before each trip	Monthly	Annually
Lighting	Check the operation			
Tyres	Check the pressure			
Tyres	Check for wear / damage on tread and side walls			
Brakes (wheel brakes)	Adjust cable tension if necessary, inspect, brake cables, smooth wheel rotation			
Brakes (wheel brakes)	Stop test			
Brakes, pads (wheel brakes)	Inspect replace if worn			
Brake cables	Visual inspection			
Brakes (disk brakes)	Change brake fluid (DOT liquid)			
Suspension fork	Replacement of screws and corresponding torque			
Suspension fork	Oil change and spring greasing			
Saddle post with suspension	Maintenance			
	Check for play			
Wheels with wheel brakes	Inspect and replace the rims if worm. Check rim / wheel is running true	If rim wall line is not visible replace		
Bottom bracket axle	Check the play			
Bottom bracket axle	Renew the grease			
Chain	Check and lubricate			
Chain	Check and replace	After 800 km		
Crank arm	Check and Torque limits			
Wheels / Spokes	Check turning of the wheel and spoke tension			

Part	Action	Before each trip	Monthly	Annually
Steering play	Revise steering play			
Steering	Renew the grease			
Metallic surfaces	Inspection	At least every six months		
Hubs	Inspection of bearings			
Hubs	Renew the grease			
Pedals	Inspection of bearings			
Pedals (system)	Lubrication, cleaning of fixing mechanism			
Saddle post / Stem	Inspection fixing screws			
Rear gears / derailleur	Cleaning, lubrication			
Quick-close / thru axle	Inspection of efficiency			
Screws and nuts	Check and Torque limits			
Spokes	Inspect tension			
Stem / Saddle post	Disassembly and replacement of assembly paste			
Cables / Brakes	Disassembly and grease			

 You can carry out these revisions if you are skilful, you have certain experience and have the appropriate tools, e.g. a torque spanner. In the case of detecting deficiencies during the revisions, immediately apply appropriate measures. If you are not completely sure or you have any doubts, contact your local BH workshop!

 The indicated work can only be carried out by your local trustworthy bicycle specialist.

Cadre :

- 1** Tube supérieur
- 2** Tube diagonal
- 3** Tube de selle
- 4** Bases
- 5** Haubans

Selle _____
Tige de selle _____

Serrage de selle _____

Amortisseur
arrière _____

Disques de frein _____
Cassette _____

Dérailleur arrière _____

Chaîne _____

Plateaux _____
Manivelles _____

Suspension avant :

Potence _____
Cintre _____
Leviers de frein _____
Changements de vitesse _____
Jeu de direction _____

Disques de frein _____
Etriers de frein _____

Roue :

Blocage rapide _____
Pneus _____
Rayon _____
Jante _____
Moyeux _____

Cadre :

- 1** Tube supérieur
- 2** Tube diagonal
- 3** Tube de selle
- 4** Bases
- 5** Haubans

Selle

Tige de selle

Serrage de selle

Freins

Cassette

Dérailleur avant

Dérailleur arrière

Chaîne

Plateaux

Manivelles

Fourche :

Potence

Levier sde frein

Changements de vitesse

Jeu de direction

Freins

Roue :

Blocage rapide

Pneus

Rayons

Jante

Moyeux



Cadre :

- 1** Tube supérieur
- 2** Tube diagonal
- 3** Tube de selle
- 4** Bases
- 5** Haubans

Selle _____

Tige de selle _____

Serrage de selle _____

Porte-bagages _____

Garde-boue _____

Batterie _____

Freins _____

Cassette _____

Dérailleur arrière _____

Chaîne _____

Unité moteur/contrôleur _____

Manivelles _____

Plateaux _____

Suspension avant :

Potence _____

Écran et unité de commande _____

Leviers de frein _____

Changements de vitesse _____

Jeu de direction _____

Disques de freins _____

Etriers de freins _____

Roues :

Blocage rapide _____

Pneus _____

Rayons _____

Jantes _____

Moyeux _____



Cadre : _____

- 1** Tube supérieur
- 2** Tube diagonal
- 3** Tube de selle
- 4** Bases
- 5** Haubans

Selle _____

Tige de selle _____



Freins _____

Cassette _____

Dérailleur arrière _____

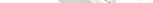
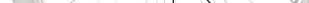
Chaîne _____

4

Plateaux _____

Manivelles _____

Pédales _____





ACHEVEZ D'IMPRIMER.

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau vélo BH ! Ces instructions d'utilisation contiennent tous les renseignements nécessaires pour un fonctionnement sûr et un entretien optimal de votre vélo BH. Elles reprennent également les risques et les dangers associés à une manipulation incorrecte.

Nous vous prions par conséquent de lire attentivement les présentes instructions avant d'effectuer le premier trajet.

En ce qui concerne les tâches de maintenance ou de réparation, adressez-vous à votre magasin BH ou à un atelier spécialisé en vélos.

Protocole de livraison et données du vélo

Pour solliciter la garantie correspondante, il est nécessaire de procéder au registre du vélo (voir document de garantie qui accompagne le vélo). Afin de simplifier l'identification, par exemple en cas de vol ou de perte, vous devrez également indiquer toutes les données du vélo dans le protocole de livraison. Vous trouverez le numéro du cadre de votre vélo BH sur la partie inférieure du boîtier de pédalier.

En cas de doute, n'hésitez pas à contacter le service-client de BH :

Bike Service et ligne d'assistance client de BH

Email : info@bhbikes.com

À travers l'achat d'un modèle BH, vous avez fait le choix d'un produit de qualité. Votre nouveau vélo a été en effet conçu par des experts avec des composants soigneusement développés. Votre atelier BH a procédé au montage et à la vérification de son fonctionnement optimal. Par conséquent, vous profiterez d'une conduite optimale qui répondra à toutes vos attentes et avec une grande sensation de sécurité dès le premier mètre.

Dans ce manuel, nous avons compilé pour vous une série de conseils sur la manipulation de votre vélo et des informations intéressantes sur sa technologie, maintenance et entretien. Nous vous prions de lire attentivement cette brochure. Cela en vaut vraiment la peine, même si vous faites du vélo depuis toujours. Pendant ces dernières années, la technologie des vélos a beaucoup évolué. Pour commencer, avant de rouler avec votre nouvelle acquisition, veuillez lire avec soin le chapitre intitulé **« Avant de réaliser le PREMIER trajet »**.

Pour profiter de la promenade, avant de monter en selle, vous devrez effectuer l'inspection minimale de fonctionnement décrite dans le chapitre **« Avant CHAQUE trajet »**. Ce manuel ne cherche pas à vous fournir les connaissances d'un mécanicien de vélos. En effet, des centaines de pages ne suffiraient pas à dévoiler toutes les combinaisons possibles de vélos et de pièces disponibles. C'est pourquoi cette brochure est uniquement basée sur le vélo que vous venez d'acquérir et sur les pièces habituelles. Il reprend également les avertissements et les conseils les plus importants.

Lorsque vous effectuerez des tâches de maintenance ou des réparations exhaustives, vous devez savoir à tout moment que les instructions et les conseils sont exclusivement applicables à ce vélo.

Ces conseils et les tâches décrites ne sont pas applicables à tous les modèles et à leurs multiples variantes. Nous vous prions de suivre les instructions et consignes du fournisseur des pièces remises par votre atelier BH.

Sachez que les instructions peuvent être suivies par n'importe quelle personne avec de l'expérience ou adroite. Certaines tâches peuvent cependant demander des outils supplémentaires ou des instructions additionnelles.



Pour votre sécurité, si vous n'êtes pas complètement sûr ou bien si vous avez des doutes, contactez votre atelier BH !

Avant de commencer, nous aimerions souligner deux aspects essentiels à nos yeux en tant que cyclistes : ne roulez jamais sans casque ou sans lunettes et portez toujours des vêtements adaptés pour monter à vélo ou, au moins, des pantalons ajustés et des chaussures permettant d'introduire les pieds dans les pédales. Sur la route, restez attentif à tout moment et respectez les normes de circulation pour éviter de vous mettre en danger ou de représenter un danger pour autrui.

Ce manuel ne prétend pas vous apprendre à monter à vélo. Quand vous le faites, vous devez être conscient qu'il s'agit d'une activité potentiellement dangereuse et que le conducteur du vélo doit garder à tout moment le contrôle.

Comme pour les autres sports, le vélo implique également un risque de blessure. Lorsque vous montez sur les deux roues, vous devez connaître ce risque et l'accepter. N'oubliez pas que le vélo est dépourvu des dispositifs de sécurité propres d'un véhicule, notamment la carrosserie ou l'airbag. C'est pourquoi vous devez conduire avec précaution et respecter les autres usagers de transports. Ne conduisez jamais sous les effets de médicaments, de drogues ou d'alcool ou bien si vous vous sentez fatigué. Ne voyagez jamais avec une autre personne sur le vélo et gardez toujours les mains sur le guidon.

Respectez la réglementation légale concernant l'utilisation des vélos en dehors de la voie publique. Cette réglementation est différente pour chaque pays. Respectez la nature lorsque vous traversez des forêts ou des prés. Utilisez uniquement votre vélo sur des chemins et des voies dûment signalisés et protégés.

Nous aimerions tout d'abord vous familiariser avec les pièces de votre vélo. Pour cela, dépliez la couverture de ce manuel. Vous verrez trois exemples de vélos avec la description des pièces principales. Pendant la lecture, gardez cette page dépliée, de façon à trouver rapidement les pièces signalées dans le texte.

Nous vous souhaitons un excellent voyage.

L'Équipe de **BH**.

www.bhbikes.com

BH se réserve le droit de modifier les informations techniques concernant les données et les illustrations des présentes instructions d'utilisation. L'éditeur, le rédacteur et l'ensemble des personnes ayant contribué à la préparation de cette brochure sont exemptées de toute responsabilité et des éventuels dommages causés par cette dernière, qu'elle que soit leur nature.

© La réimpression, traduction et reproduction ou tout autre usage commercial, par exemple la diffusion à travers des moyens électroniques, y compris sous forme de résumé, sont formellement interdites sans l'accord préalable et formulé par écrit de l'auteur et de l'éditeur.

FR

Édition mars 2017

SOMMAIRE

Achievez d'imprimer.	433		
1 Bienvenue.	437		
1.1 Objet de ce manuel.	437		
1.2 Responsabilité.	437		
1.3 Consignes de sécurité.	437		
1.4 Tableau sur le poids corporel maximum.	439		
2 Circulez en sécurité.	440		
2.1 Système de freinage.	440		
2.2 Port du casque.	440		
2.3 Réglementation sur la circulation à vélo.	441		
2.4 Soyez prudents si vous circulez avec un faible niveau de luminosité.	444		
2.5 Conservez votre vélo en parfait état.	445		
3 Avertissements sur les instructions d'utilisation.	442		
3.1 Avant de réaliser le premier trajet.	442		
3.2 Avant chaque trajet.	442		
3.3 Après une chute.	443		
3.4 Maintenance habituelle.	444		
3.5 Configuration de la hauteur de selle .	444		
3.6 Couples de serrage des éléments vissés.	445		
3.7 Utilisez une bonne technique de changement de vitesses	555		
3.7.1 Changement traditionnel.	445		
3.7.2 Changement interne.	445		
3.8 Nettoyage.	445		
4 Configuration de base.	446		
4.1 Installation des pédales.	446		
4.2 Montage du guidon.	446		
		4.2.1 Réglage du jeu de direction Aheadset®.	446
		4.2.2 Réglage du guidon avec levier réglable.	447
		4.3 Montage et démontage des roues.	447
		4.3.1 Systèmes de roues avec blocages rapides	444
		4.3.2 Systèmes de roues avec axes traversants	444
		4.3.3 Systèmes de roues avec fixation par écrous	444
		4.4 Réglage de la selle.	447
5 Système de freinage.	448		
		5.1 Fonctionnement et usure.	448
		5.2 Systèmes de freinage sur jante.	448
		5.3 Systèmes de freinage à disque.	448
6 Traction.	449		
		6.1 Montage du dérailleur avant.	449
		6.1.1 Réglage de la butée inférieure.	449
		6.1.2 Réglage de la butée supérieure.	449
		6.2 Réglage de la tension du câble.	449
		6.3 Réglage du dérailleur arrière.	449
		6.3.1 Réglage de la course du changement de vitesse	449
		6.3.2 Réglage du changement de vitesse.	450
		6.4 Système de changement externe.	449
7 Pneus.	451		
		7.1 Pression des pneus.	451
8 Suspension.	451		
		8.1 Fourche à suspension.	451
		8.2 Suspension arrière.	452
9 Pièces de rechange.	453		
		9.1 Rechange des pièces d'usure.	453
10 Calendrier de maintenance et des réparations.	455		

1 BIENVENUE.

1.1 Objet de ce manuel.

Le présent manuel doit vous aider à exécuter les tâches de maintenance et de configuration de votre vélo. Pour que ce dernier fonctionne de façon optimale et pour garantir une longue vie utile, vous devez absolument lire le présent manuel avant de l'utiliser pour la première fois. S'il possède des accessoires supplémentaires dont le montage et le fonctionnement ne sont pas décrits dans cette brochure, vous devrez suivre les instructions du fabricant fournies avec le vélo.

Veuillez porter une attention particulière aux avertissements précédés des pictogrammes suivant



Ce pictogramme indique que votre santé ou votre vie pourrait être en danger si vous ne respectez pas strictement les indications données ou si vous ne réalisez pas les opérations décrites.



Ce pictogramme fait référence aux informations qui demandent une attention spéciale, comme par exemple les réglages ou l'entretien de votre vélo.



Lorsque vous rencontrez ce pictogramme, veuillez vous reporter aux instructions spécifiques du fabricant de la pièce correspondante pour éviter tout dommage sur votre vélo ou sur l'environnement

1.2 Responsabilité.

En cas de doute sur les mesures décrites dans ce manuel, adressez-vous à votre distributeur BH. Le seul responsable du non-respect des instructions ici reprises est le propriétaire du vélo. Nous vous

conseillons de confier les opérations d'entretien à votre distributeur BH habituel. .

1.3 Consignes de sécurité.

Le cadre de votre vélo comporte un adhésif qui indique la norme de sécurité remplie par ce dernier.

La norme indiquée dépend du type de vélo :

- Vélos pour enfants : ISO 8098
- Vélos de ville, montagne, course et jeunes adultes : ISO 4210
- Vélos à pédalage assisté (BPA) : EN 15194
- Vélos BMX : EN 16054

ISO 8098 : vélos pour enfant

Cette norme internationale fixe les méthodes d'essai et les exigences de sécurité et de performance concernant la conception, l'assemblage et les essais des vélos pour jeunes enfants et leurs sous-ensembles. Elle fournit également les lignes directrices relatives à leur utilisation et leur entretien. Elle est applicable aux vélos avec une hauteur maximale de selle supérieure à 425 mm et inférieure à 635 mm et qui sont propulsés par une force transmise à la roue arrière. Cette norme n'est pas applicable aux vélos spéciaux prévus pour être utilisés par des spécialistes en figures acrobatiques (par exemple les vélos BMX).

ISO 4210 : vélos de ville, pour jeunes adultes, de montagne et de course

Cette norme internationale spécifique fixe les méthodes d'essai et les exigences de sécurité et de performance concernant la conception, l'assemblage et les essais des vélos et leurs sous-ensembles, dont la hauteur de selle est indiquée sur le tableau suivant.

Cette norme n'est pas applicable à des types spéciaux de vélos, notamment les vélos de livraison, les vélos conçus pour les

acrobaties, les tandems, les BMX et les vélos désignés et équipés pour un usage sévère en compétition.

Dimensions en millimètres

Type de vélo	Vélo de ville	Vélo pour jeunes adultes	Vélo de montagne	Vélo de course
Hauteur maximale de selle	635 ou plus	Entre 635 et 750	635 ou plus	635 ou plus

EN 15194 : vélos à pédalage assisté (BPA)

Cette norme s'applique aux vélos à pédalage assisté avec une puissance nominale continue maximale de 0,25 kW qui diminue progressivement au fur et à mesure que la vitesse se rapproche des 25 km/h ou avant, si le cycliste cesse de pédaler.

Cette norme spécifie les méthodes d'essai, les consignes de sécurité et les prestations relatives à la conception, l'assemblage et les essais des vélos à pédalage assisté avec des systèmes utilisant une tension de batterie de jusqu'à 48 VDC ou intégrant un chargeur de batterie avec une entrée de 230V.

Elle établit par ailleurs les conditions et les méthodes d'essai relatives aux systèmes de gestion associés à la puissance du moteur et aux circuits électriques, y compris le système de chargement.

EN 16054 : vélos BMX

Cette norme spécifie les conditions de sécurité et les prestations pour la conception, l'assemblage et les essais des vélos BMX et de leurs sous-ensembles, destinés à un usage sur n'importe quelle surface, comme par exemple les routes et/ou pistes et/ou rampes. Elle est applicable à des types de vélos spécifiques, conçus et équipés pour des activités comme par exemple les figures

acrobatiques au sol. Elle fournit par ailleurs les lignes directrices qui permettent de déterminer leur utilisation et leur maintenance.

Elle concerne les vélos BMX sur lesquels la hauteur de selle peut être ajustée pour fournir une hauteur minimale de 435 mm ou plus.

Cette norme est applicable à :

- a) Catégorie 1 : BMX conçu pour un cycliste avec un poids de 45 kg ou moins.
- b) Catégorie 2 : BMX conçu pour un cycliste avec un poids de plus de 45 kg.

Les BMX destinés aux compétitions officielles ne sont pas concernés par cette norme.



Avertissement: Une utilisation incorrecte de votre vélo, non-conforme à l'usage pour lequel il a été conçu, peut être la cause d'accidents graves, voire même mortels. Dans le cas des vélos pour jeunes enfants, assurez-vous que ces derniers aient été correctement formés à l'utilisation du vélo, notamment en ce qui concerne le système de freinage.



Avertissement: Dans certains pays comme le Royaume-Uni, la poignée de frein située à droite du guidon agit sur le frein de la roue avant et la poignée de frein située à gauche du guidon agit sur la roue arrière. Avant la première utilisation de votre vélo, vérifiez sur quel frein agit chacune des poignées.



Attention: Comme toutes les pièces mécaniques, les pièces de votre vélo sont soumises à l'usure. Les différents matériaux et composants peuvent réagir différemment à l'usure ou à la fatigue. Un composant dont la durée de vie prévue est dépassée est susceptible de se casser brusquement, ce qui peut causer des blessures au cycliste. Les fissures, les éraflures et les décolorations des zones les plus utilisées indiquent que le composant a dépassé sa durée de vie utile et qu'il doit être remplacé.

1.4 Tableau sur le poids corporel maximum permis.

Type de vélo	Poids max. permis (vélo +cycliste + bagage)	Poids maximum des bagages
Vélos de ville	155 kg (341,7 lb)	
Vélos pour enfant avec des dimensions de 14" / 16" / 18"	65 kg (143,31 lb)	Suivre les instructions de la brochure du porte-bagages
20" / 24"	95 kg (209,4 lb)	
Vélos de montagne	155 kg (341 lb)	
Vélos de course	155 kg (341 lb)	
Vélos pliants	145 kg (319,6 lb)	
Vélos avec assistance électrique	165 kg (363,7 lb)	

2 CIRCULEZ EN SÉCURITÉ.

2.1 Système de freinage.

Un vélo doit posséder au moins deux freins indépendants : un pour la roue avant et l'autre pour la roue arrière. Le type de frein n'est pas réglé et il existe des freins sur jante, à tambour et à disque.

2.2 Port du casque.

Vous devez TOUJOURS porter un CASQUE. Si vous circulez sur la voie publique, vous devez également utiliser les SYSTÈMES DE SIGNALISATION fournis avec le vélo.

2.3 Réglementation sur la circulation à vélo.

La plupart des états possèdent une réglementation spécifique pour les cyclistes. Pour consulter les normes applicables, adressez-vous aux clubs cyclistes, à votre fédération de cyclisme régionale ou à la Direction Provinciale de la Circulation.

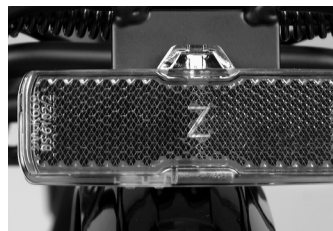
2.4 Soyez prudents si vous circulez avec un faible niveau de luminosité.

Votre vélo possède un équipement complet de réflecteurs ; gardez-les propres et à leur emplacement. Mais, n'oubliez pas : les réflecteurs permettent d'être vu mais ils n'éclairent pas. Utilisez un témoin frontal et un autre arrière en cas de faible luminosité.

2.5 Conservez votre vélo en bon état.

Les vélos ne sont pas indestructibles : comme toutes les machines, chaque partie du vélo présente une vie utile limitée.

Les vélos de haut niveau demandent davantage de soins et des inspections plus fréquentes.



3 AVERTISSEMENTS SUR LES INSTRUCTIONS D'UTILISATION.

3.1 . Avant de réaliser le premier trajet.

1. Utilisez le vélo uniquement pour l'usage prévu afin d'éviter des défauts et de mauvaises surprises **Danger de chute!**
2. Connaissiez-vous le dispositif de freinage ? Vérifiez que le frein de la roue avant soit actionné avec le même frein auquel vous êtes habitué (droit ou gauche). Si ce n'est pas le cas, vous devrez vous familiariser avec cette nouvelle disposition, étant donné que l'actionnement involontaire du frein de la roue avant peut entraîner une chute. Vous pouvez également demander à votre atelier BH de modifier le levier de freinage.

Il est possible que les freins modernes présentent un effet de freinage beaucoup plus fort que les freins que vous utilisiez avant ! Faites un essai sur une surface lisse avec un sol antidérapant en dehors de la route.

Pour en savoir plus, consultez la section «**Système de freinage**»



Sachez que la distance de freinage augmente lorsque vous circulez avec un guidon à raccords. Cette position complique en effet l'actionnement des leviers de freinage.

3. Connaissiez-vous le système de transmission et son fonctionnement ? Si besoin, testez le nouveau système sur une surface sans circulation.

Pour en savoir plus, consultez la section «**Traction**»

4. . La selle et le guidon sont-ils correctement montés ? Vérifiez si vous pouvez atteindre le sol avec la pointe des pieds lorsque vous

êtes assis sur la selle. Votre atelier BH vous aidera à effectuer le réglage correct si vous n'êtes pas satisfait de la position de la selle.



Il est important également de disposer d'une liberté de mouvement suffisante, de façon à ne pas se blesser en essayant de monter rapidement sur le vélo.

5. . Si le vélo incorpore des pédales à clip ou des pédales automatiques, testez tout d'abord le processus de blocage et de déblocage en arrêt.

Lisez attentivement les instructions sur l'utilisation des pédales fournies par votre atelier BH.



Si le mouvement est limité et/ou si le réglage des pédales automatiques est trop rigide, vous risquez de ne pas pouvoir vous libérer des pédales! **! Danger de chute!**

6. Si vous avez acquis un vélo avec une suspension arrière, il est conseillé que l'atelier BH planifie la mise au point du cadre au moment de la livraison. Si l'achat a été effectué sur www.bhbikes.com, cette tâche devra être réalisée par un atelier spécialisé en vélos. Un réglage incorrect de la suspension peut entraîner un fonctionnement défaillant ou des dommages sur la suspension. Dans tous les cas, cela diminuera le rendement et vous ne bénéficierez pas d'une sécurité maximale pendant la conduite.

3.2 Avant chaque trajet.

Votre vélo sera révisé plusieurs fois au cours de sa fabrication et il sera ensuite soumis à un contrôle final par votre atelier BH. Étant donné que le fonctionnement du vélo peut être modifié pendant le transport et qu'il est également possible qu'un tiers l'ait modifié pendant le temps d'attente, vous devriez vérifier les éléments suivants avant chaque trajet:

1. Les blocages rapides ou les parties vissées de la roue avant et arrière, la tige de selle et l'ensemble des pièces sont-elles bien serrées?
2. Les pneus sont-ils en bon état et la pression est-elle suffisante ? Vérifiez la pression.

Pour en savoir plus, consultez la section «**Pneus**»

3. Vérifiez que les roues tournent librement pour vérifier la rotation. Vérifiez également l'espace entre le revêtement du frein et la jante, ainsi que l'espace entre le cadre et le pneu.
4. Faites un essai des freins à l'arrêt. Pour cela, actionnez le levier de freinage avec force. Le levier de freinage ne doit pas toucher le guidon ! Il ne doit pas exister de fuites de liquide de freins. Contrôlez également l'état des gaines.

Pour en savoir plus, consultez la section «**« Système de frein »**»

5. Faites rebondir votre vélo par terre sur ses pneumatiques depuis une faible hauteur. Observez la présence de bruits ou de mouvements. Si besoin, vérifiez les roulements et parties vissées.
6. Si vous souhaitez circuler sur la route, vous devrez équiper votre vélo à cet effet d'après les dispositions légales du pays correspondant. Dans tous les cas, la circulation sans lumières ni réfléchissants lorsque la visibilité est faible ou dans le noir est très dangereuse. Les autres usagers de la voie publique ne vous verront pas ou alors ils le feront trop tard. Si vous circulez sur la route, vous devrez incorporer un dispositif d'éclairage autorisé, que vous devrez allumer dès que la luminosité commence à diminuer.
7. Si votre vélo est muni d'une suspension, vérifiez le cadre : appuyez-vous sur le vélo et vérifiez si la suspension fonctionne normalement.

8. Assurez-vous que la béquille soit complètement repliée avant de vous mettre en marche, **Danger de chute!**



Ne circulez pas si votre vélo ne remplit pas l'un des points exposés ci-dessus ! Un vélo défaillant peut causer de graves accidents ! Si vous n'êtes pas complètement sûr ou en cas de doute, contactez votre atelier BH!



L'état du terrain et les forces exercées sur la roue soumettent le vélo à beaucoup d'effort. Face à ces charges dynamiques, les différentes pièces réagissent avec de l'usure et de la fatigue. Vérifiez régulièrement votre vélo afin de détecter tout signe d'usure, des éraflures, des torsions, une décoloration ou le début de fentes. Les pièces dont la vie utile a été dépassée peuvent être subitement endommagées. Portez régulièrement votre vélo chez un atelier BH pour changer les pièces douteuses si besoin.



N'oubliez pas de porter un cadenas de bonne qualité lorsque vous utilisez votre vélo afin d'éviter efficacement les vols.

3.3 Après une chute.

1. Vérifiez que les roues soient fixées et que les jantes soient toujours au centre du cadre et de la fourche. Faites tourner les roues. Si l'espace a été considérablement modifié sans pouvoir le résoudre sur place, séparez alors légèrement les freins de la jante de façon à ce qu'elle puisse tourner librement. Attention : dans ce cas, sachez que l'efficacité des freins sera diminuée.

Pour en savoir plus, consultez la section «**Système de freinage**»

2. Vérifiez ensuite si le guidon ou la partie frontale du cadre sont tordus ou cassés. Vérifiez que la partie frontale soit fermement

placée dans la fourche en tenant la roue avant entre les genoux et en essayant de tordre le guidon par rapport à la roue avant

3. Observez si la chaîne est correctement placée. Si le vélo est tombé sur le côté de la transmission, regardez si elle fonctionne. Demandez de l'aide pour placer le vélo sur la selle et changez les vitesses. Lorsque la chaîne s'emboîte dans le pignon le plus grand, observez la distance entre le dérailleur et les rayons. Si le dérailleur ou le support sont tordus, le premier peut s'accrocher aux rayons – **danger de chute!** Le dérailleur, la roue arrière ou le cadre peuvent être endommagés. Vérifiez le dérailleur avant. S'il a été déplacé, la chaîne peut se décrocher. Le vélo perdra alors la transmission (voir également la section «**Traction**»).

4. Vérifiez la selle, le tube supérieur ou le boîtier de pédalier pour détecter de possibles défauts.

5. Soulevez légèrement le vélo et laissez-le rebondir par terre sur ses pneumatiques. Si vous entendez des bruits, inspectez le vélo à la recherche de parties dévissées.

6. Examinez une nouvelle fois l'ensemble du vélo pour détecter de possibles torsions, décolorations ou fentes.

Circulez à nouveau avec soin uniquement si le résultat de la révision a été satisfaisant. Évitez de freiner ou d'accélérer brusquement et ne pédalez pas en amont. Si vous avez des doutes, attendez que quelqu'un vienne vous chercher en voiture au lieu de prendre des risques. Une fois chez vous, analysez à nouveau le vélo en profondeur. Si vous n'êtes toujours pas sûr, contactez votre atelier BH!

 Les pièces en aluminium qui aient été tordues ne doivent pas être redressées, c'est-à-dire, elles ne doivent pas être réparées, étant donné qu'il continue d'exister un **risque élevé de cassure**, spécialement de la fourche, guidon, partie frontale, manivelles et pédales. Pour garantir votre sécurité, changez-les.

3.4 Entretien habituel.

Votre vélo demande une maintenance constante, ainsi qu'un nombre minimum de révisions régulières. La fréquence des opérations de maintenance dépend du type de véhicule (vélo de ville, vélo de course, vélo de montagne), ainsi que de la fréquence et des conditions d'utilisation.

Consultez le calendrier de maintenance et de réparation à la page 454 de ce manuel.



AVERTISSEMENT IMPORTANT

Nous vous conseillons de confier à votre distributeur commercial la réalisation de ces processus. Les données de fréquence sont uniquement considérées comme des valeurs indicatives dans des conditions d'utilisation normales. Dans le cas des vélos de montagne, les intervalles se réduisent en raison d'un usage intensif.

3.5 Configuration de la hauteur de selle.

Configuration de la hauteur de selle : cette distance est calculée en mesurant la longueur interne de la jambe avec les chaussures qui seront portées sur le vélo. La longueur obtenue est multipliée ensuite par un coefficient de 0,885. Il faut mesurer depuis la moitié du charriot de selle jusqu'à la moitié de la vis de l'axe de la pédale. Pour ajuster la hauteur de la selle, nous utiliserons les vis du serrage de selle qui fixent la tige de la selle au cadre.

AVERTISSEMENT IMPORTANT

Pour des raisons de sécurité, il ne faut pas sortir la tige au-delà des marques d'insertion minimale.

3.6 Couples de serrage des parties vissées.

Chaque montage demande l'utilisation de clés adaptées et d'un couple de serrage pas trop élevée. Si au moment de serrer ou de bloquer vous observez que les écrous sont endommagés, changez les vis ou les écrous correspondants. Ensuite, il faudra appliquer les couples de serrage correspondants à chaque taille d'écrou.

Tailles d'écrou recommandées	Couples de serrage (en Nm)
M4x0,7	3 - 4
M5x0,8	6 - 8
M6x1	10 - 14
M8x1,25	25 - 35
M8x1	27 - 38
M10x1,5	49 - 69
M10x1,25	52 - 73

3.7 Utilisez une bonne technique de changement de vitesses.

Les vélos BH peuvent être équipés de deux types de systèmes de changement de vitesses:

- Le premier est produit par le mouvement de la chaîne d'une roue dentée à une autre.
- Dans les autres, le système de changement de vitesses est placé dans la cassette arrière.

Lisez les instructions suivantes selon le type de changement du vélo:

3.7.1 Changement externe

La manette de la main gauche contrôle le dérailleur avant et la manette de la main droite contrôle le dérailleur arrière. Choisissez le développement capable de vous fournir le plus grand confort de pédalage.

Vous pourrez changer de vitesse uniquement lorsque le mouvement de la chaîne est réalisé vers l'avant. N'essayez jamais de changer de vitesse à l'arrêt ou en déplaçant la chaîne vers l'arrière. Avant de changer de vitesse, réduisez la force transmise à la chaîne pour éviter de compliquer le changement et de produire une usure sur la chaîne et les pignons. Évitez également de changer de vitesse sur des surfaces abruptes.

3.7.2 Changement interne

Vous pourrez changer de vitesse lorsque le mouvement de la chaîne est réalisé vers l'avant, mais vous pourrez également le faire à l'arrêt ou en reculant. Avant de changer de vitesse, réduisez la force transmise à la chaîne pour éviter des complications. Choisissez le développement capable de vous fournir le plus grand confort de pédalage.

3.8 Nettoyage.

Pour assurer une maintenance correcte du vélo, nous vous conseillons d'appliquer les mesures de prévention de base ici indiquées:

- Nettoyez la poussière et la boue avec une éponge humide et un produit de nettoyage doux et neutre.
- Les pièces en plastique doivent uniquement être lavées avec de l'eau savonneuse..
- Les pneus doivent être lavés avec une éponge ou une brosse et de l'eau savonneuse.
- Après avoir nettoyé le vélo, séchez-le en frottant avec un chiffon doux.
- Après chaque nettoyage, il faudra graisser les éléments de transmission.

FR

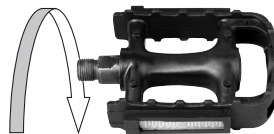


AVERTISSEMENT IMPORTANT

Évitez à tout moment l'utilisation d'appareils de nettoyage à haute pression et de machines à nettoyer avec des jets de vapeur.

4 CONFIGURATION DE BASE.

4.1 Mise en place des pédales.



Pédale de droite : La pédale de droite est marquée sur son axe de la lettre R. Serrez les vis dans le sens horaire.



Pédale de gauche : La pédale de gauche est marquée sur son axe de la lettre L. Serrez les vis dans le sens inverse des aiguilles d'un montre. Graissez l'écrou des pédales.

4.2 Montage du guidon.

4.2.1 Réglage du jeu de direction Aheadset®.

(Aheadset® est le distinctif de la marque de systèmes sans écrou de l'entreprise DiaCompe).

La particularité de ce système de jeu de direction est que la partie avant ne s'emboîte pas dans le tube de la fourche, étant donné qu'il est fixé de l'extérieur **(a)**. La partie frontale est également une pièce importante du roulement de la direction. Son blocage fixe le montage. Pour monter l'Aheadset®, vous aurez essentiellement besoin d'une

ou de deux clés Allen et d'une clé dynamométrique. Dévissez d'un ou de deux tours le/les vis de serrage du côté de la partie avant. Serrez la vis de la partie supérieure avec une clé Allen, par exemple d'un quart de tour **(b)**.

 Ne serrez pas la vis de la partie supérieure, utilisez-la uniquement pour éliminer le jeu!

Réglez la partie frontale afin que le guidon ne reste pas incliné. Examinez attentivement le tube supérieur et la partie frontale du pneu avant. Serrez les vis de serrage de la partie frontale **(c)**. Utilisez une clé dynamométrique et ne dépassez pas les couples de serrage maximum ! Pour en savoir plus, consultez le chapitre «**Couples de serrage recommandés**» sur les composants et/ou les instructions du fabricant de composants.

 Sachez que le tube de la fourche peut être écrasé si les vis sont trop serrées.

Effectuez les contrôles décrits ci-dessus. Le jeu de direction ne doit pas être trop ajusté puisqu'il peut être facilement endommagé.

 Si le jeu de direction n'est pas réglé, cela peut être dû à plusieurs raisons. Si vous n'êtes pas complètement sûr, contactez votre atelier BH !

 Assurez-vous de régler correctement la position de la potence. Placez la roue avant entre vos jambes et essayez de tourner le guidon. Un réglage incorrect peut entraîner des chutes.

4.2.2 Réglage du guidon avec potence réglable.

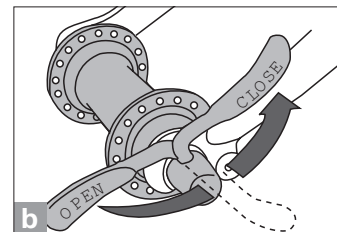
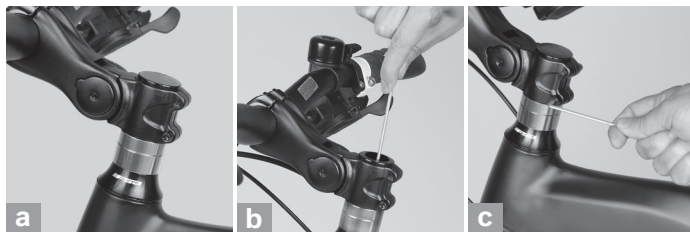
La puissance réglable permet l'optimisation de la position du montage en ajustant l'inclinaison de l'axe dans une plage de -10° (position la plus basse) jusqu'à 10° (position la plus haute).

L'angle de la potence peut être facilement modifié en suivant la séquence suivante:

- Desserrez la vis latérale (côté droit) **(a)** jusqu'à ce que l'axe se déplace librement.
- Réglez l'inclinaison de la potence jusqu'à obtenir l'angle désiré.
- Serrez la vis latérale en considérant le couple de serrage recommandé signalé dans la potence.

4.3 Montage et démontage des roues.

4.3.1 Système de roues avec blocages rapides



Démontage : Tirez le levier de blocage pour l'amener de la position « CLOSE » à la position « OPEN » **(b)**. Desserrez manuellement l'écrou de réglage et enlevez la roue.

Montage : Introduisez l'axe de la roue dans la patte de la fourche (roue avant) ou du cadre (roue arrière), en maintenant le levier de blocage en position ouverte. Serrez légèrement l'écrou de réglage. Fermez le levier, c'est-à-dire, changez-le à la position « CLOSE ».



AVERTISSEMENT IMPORTANT

La fermeture du levier doit demander une certaine pression manuelle. Dans le cas contraire, il faudra serrer un peu plus l'écrou. Si le levier a été facilement bloqué, cela veut dire que l'écrou n'est pas assez serré. Serrez donc un peu plus l'écrou de réglage de façon progressive.

4.3.2 Système de roues avec axes traversants

Vérifiez que le levier du blocage soit en position ouverte. Placez la roue sur les pattes de la fourche dans le cas de la roue avant, et sur les pattes du cadre dans le cas de la roue arrière, en plaçant simultanément le disque de frein dans l'étrier de frein si votre vélo utilise ce type de système de freinage. Depuis le côté gauche,



poussez le levier de blocage rapide E-Thru ouvert à travers la patte et le moyeu.

Lorsque l'écrou de l'axe s'emboîte dans l'écrou du côté droit, tournez l'axe dans le sens horaire. L'axe traversant devra tourner librement dans les premiers tours.

Si le levier ne peut pas être totalement fermé, ouvrez-le à nouveau et tournez-le légèrement dans le sens antihoraire. Essayez de fermer à nouveau de levier du blocage rapide.

Une fois que le levier de blocage rapide est fermé, il ne doit plus tourner. Vérifiez que le levier de blocage rapide ne ressorte pas vers l'avant ou en dehors.



Pour placer le levier de blocage rapide de façon à ce qu'il soit le moins exposé possible, consultez le manuel du fabricant de la fourche.

4.3.3 Système de roues avec fixation par écrous

Démontage : Desserrez les écrous de sécurité des deux côtés de la roue en utilisant une clé plate.

Montage : Introduisez l'axe de la roue dans les pattes de la fourche (roue avant) ou du cadre (roue arrière). Fixez légèrement les écrous de fixation sur les rondelles de sécurité. Serrez finalement les écrous avec une clé plate.

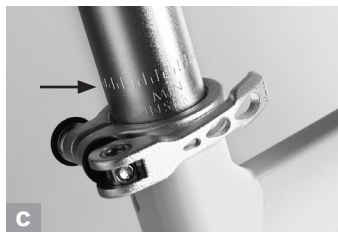
4.4 Réglage de la selle.

Réglage de la hauteur: Engager la tige de selle dans le tube de la selle.

Après avoir établi la hauteur voulue, resserrer la vis de serrage.

REMARQUE IMPORTANTE

Le repère de limite minimum ne doit pas être visible **(c)**. Engager la tige de selle le minimum nécessaire dans le tube de selle.



5 SYSTÈME DE FREIN.

5.1 Fonctionnement et usure.

En actionnant une manette, un patin fixe exerce une pression sur une surface de freinage en rotation. Le frottement décélère la roue. La force exercée par le patin sur la surface de freinage produit une force de frottement. La surface est donc soumise à un coefficient de frottement. Si les surfaces de contact sont imprégnées d'eau sale ou d'huile, le coefficient de frottement varie et la réponse du frein diminue. Dans ce système de frein à disque, les plaquettes de frein et les disques s'usent par le frottement. C'est le cas également des patins de frein et de la piste de freinage, soumis eux aussi à l'usure dans un système de frein sur jante.

Quel que soit le système de freinage, un défaut dans le réglage, la maintenance ou dans l'usage des freins peut entraîner la perte de contrôle du vélo avec de graves conséquences. Si vous n'êtes pas sûr du réglage des freins de votre vélo, ou si vous doutez de la présence d'un problème, n'utilisez pas le vélo et portez-le chez votre distributeur autorisé



Il est essentiel que les disques de frein et les plaquettes soient totalement libres de cire, de graisse ou d'huile. Une fois que les plaquettes sont contaminées avec de l'huile, elles ne peuvent plus être nettoyées et il faudra les changer.



Utilisez uniquement des pièces de rechange compatibles avec le frein et identifiées avec la marque originale.

5.2 Systèmes de freinage sur jante.

Ce système est formé de plusieurs types de familles de freins : Cantilever, V-Brake et étriers. Dans ce type de systèmes, les manettes sont connectées au frein avec des câbles ou des systèmes hydrauliques. En appliquant de la force sur les manettes, les patins agissent sur la jante en freinant les roues, une action qui diminue la vitesse du vélo.

Avant d'utiliser le vélo, serrez fermement les manettes de frein. La manette de doit jamais toucher le guidon. Si la manette entre en contact avec de dernier, la garde devra être réglée. En cas d'avoir un système hydraulique, il devra être purgé. Cette action doit être confiée au distributeur autorisé, étant donné qu'elle demande un matériel et des connaissances spécifiques.

Quand les freins ne sont pas actionnés, les patins doivent être à 1-2mm de la jante et alignés par rapport à la surface de la jante. Si les freins sont très relâchés, trop serrés ou non-alignés avec la jante, ajustez-les avant d'utiliser le vélo.

L'alignement angulaire du patin doit être considéré pour éviter que les freins ne grincent. Les patins usés ou certains nouveaux freins du type V-Brake peuvent ne pas avoir besoin de cet alignement.

Vérifiez l'état des patins une fois par mois. Ces derniers présentent de petites entailles sur la surface de friction. Si ces dernières mesurent moins de 2mm de profondeur ou moins de 1mm sur les freins du type V-Brake, ils devront être remplacés. Si vos patins ne présentaient aucun relief à l'origine, remplacez-les lorsque l'extrémité du bloc en caoutchouc se trouve à uniquement 3mm du support en métal.

Une fois par mois également, vérifiez les câbles des freins pour détecter de possibles torsions, de la rouille, des fils cassés ou des extrémités effilochées. Observer les gaines et l'absence de bords repliés, de coupures ou d'usures. Remplacez les composants n'ayant pas passé l'inspection.



5.3 stèmes de freinage à disque.

Les freins à disque fournissent une réponse et une force de freinage nettement supérieures aux freins sur jante. Par ailleurs, ils ne demandent quasiment aucun entretien et ils n'usent pas les jantes. Quant au réglage d'un système de freinage à disque hydraulique, il demande des outils et une connaissance spécifiques.

Vérifiez régulièrement l'absence de fuites dans les durites et les raccords en maintenant la manette de frein actionnée. Si vous détectez une fuite d'huile hydraulique ou de liquide de frein, adoptez immédiatement les mesures opportunes, étant donné que cette situation peut annuler la fonction des freins. Visitez votre distributeur le plus proche.

Avant chaque utilisation, vérifiez que les freins atteignent leur point de pression défini avant que la manette ne touche le guidon. Vérifiez l'état des plaquettes en révisant les parties saillantes ou onglets métalliques qui ressortent en dessous de l'étrier de frein

ou dans le regard d'inspection sur la partie supérieure de l'étrier de frein. Dans plusieurs modèles de freins à disque, l'usure des plaquettes est automatiquement compensée. Il faudra démonter les plaquettes selon les instructions du fabricant, les réviser minutieusement et les remplacer si besoin.

Utilisez uniquement des plaquettes de rechange originales et respectez les indications reprises dans le manuel du fabricant du frein. Cette tâche demande des connaissances et des outils spécifiques. En cas de doute, consultez un distributeur autorisé.

 Les plaquettes de frein demandent un rodage pour atteindre les niveaux maximum de décélération.

 Les freins à disque chauffent beaucoup pendant leur utilisation. Pour cela, évitez de toucher le disque et l'étrier immédiatement après avoir effectué plusieurs freinages successifs.

 Après avoir démonté les roues, n'actionnez pas les leviers de frein afin d'éviter que les plaquettes s'unissent et empêchent la roue de se loger à son emplacement.

6 TRACTION.

6.1 Montage du dérailleur avant.

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

6.1.1 Réglage butée inférieure:

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

6.1.2 Réglage butée supérieure:

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

6.2 Réglage de la tension du câble du changement de vitesse:

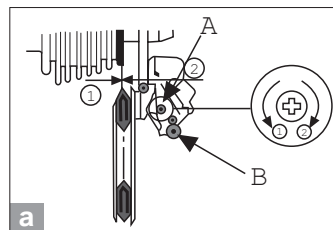
La chaîne étant placée sur le plateau moyen, si elle entre en contact avec la plaque intérieure du dérailleur, il faudra tourner la vis de réglage de tension du câble dans le sens horaire. Si le côté extérieur du dérailleur touche la chaîne, nous tournerons les vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

6.3 Réglage du dérailleur arrière.

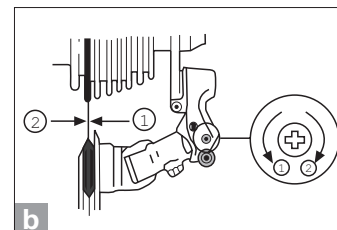
6.3.1 Réglage de la course du changement de vitesse :

Il est effectué à l'aide des vis A et B **(a)**. Tournez les deux vis de manière à ce que la chaîne ne sorte pas de sa course. Le galet de changement doit être aligné avec le plus petit pignon et avec le plus grand **(b)**.

Réglage de la butée inférieure



Réglage de la butée supérieure



6.3.2 Réglage du changement de vitesse:

Mettre la commande du changement de vitesses sur le deuxième repère **(c)**. Tourner la vis de réglage de la tension du câble **(d)** pour obtenir un réglage parfait sur le deuxième pignon.

6.4 Système de changement externe.

El denominado cambio externo es el sistema de transmisión más eficaz para los vélos. Grâce à la spécificité de la forme des dents du pignon, à la flexibilité de la chaîne et à l'indexation du levier, le changement de vitesses est effectué très facilement. Sur certains modèles, une indication sur le levier indique la vitesse à laquelle circule le vélo.

Les vélos de montage et les vélos de cyclotourisme modernes peuvent avoir jusqu'à 30 vitesses. Néanmoins, la chaîne ne devrait pas être trop croisée, car elle s'use facilement et le niveau de rendement baisse. Il n'est pas recommandé que la chaîne soit placée sur le petit plateau dans la partie avant et, en même temps, sur les deux ou trois pignons externes (petits) **(a)** ou de circuler avec le plateau avant plus grand et le pignon arrière interne (grand) **(b)**.

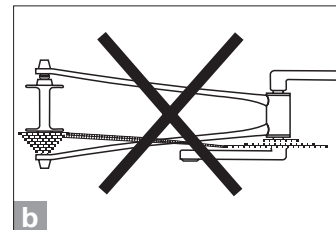
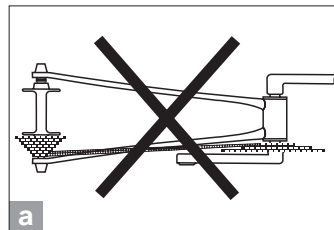
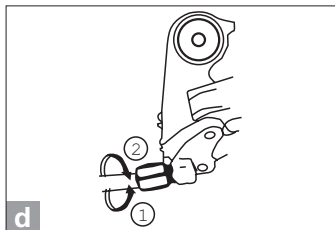
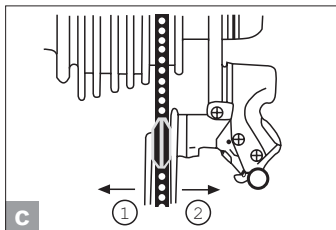


Portez à tout moment des vêtements étroits ou utilisez des bandes pour le pantalon ou tout autre système similaire. De cette façon vous éviterez que votre pantalon s'accroche à la chaîne ou aux pignons.



Lorsque vous changez de vitesse avec une charge, c'est-à-dire lorsque les pédales supportent beaucoup de force, la chaîne peut patiner. Avec le dérailleur avant, la chaîne peut sauter et provoquer une chute. Cela raccourcit considérablement la vie utile de la chaîne.

Réglage du circuit



7 PNEUS.

7.1 Pression des pneus.

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

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

8 SUSPENSION.

8.1 Fourches à suspension.

Les fourches à suspension permettent le mouvement de la roue et se chargent d'absorber les irrégularités du terrain.

Les fourches à suspension doivent être lubrifiées régulièrement pour leur permettre de travailler en douceur et de bénéficier d'une longue vie utile. Les instructions ici reprises sont un supplément aux informations données par le fournisseur de la fourche. Si vous ne les avez pas reçues, vous pouvez les télécharger sur le site du fournisseur.

Pour que la fourche à suspension fonctionne de façon optimale, il faut l'ajuster selon le poids du cycliste, sa position en selle et l'utilisation du vélo.

Il faut savoir que la fourche à suspension se contraint légèrement lorsque le cycliste s'assoit sur le vélo afin de produire un parcours négatif (sag). Ce réglage demande des connaissances et des outils spécifiques. Consultez votre distributeur de confiance pour un réglage correct de la suspension.

Dans la plupart des fourches à ressort ou élastomères, il est possible de prétendre le ressort dans une plage limitée avec un bouton rotatif placé sur la tête de la fourche. Si cela n'est pas possible, il faudra changer les ressorts ou les élastomères.

 Tous les vélos de montagne BH sont uniquement conçus pour l'utilisation de la fourche à suspension montée de série ou fourche similaire. Le montage de fourches à double T ou de fourches présentant des débattements différents n'est pas autorisé. L'altération de cette condition peut entraîner la perte de la garantie ainsi que de graves dommages ou la cassure de votre vélo BH.

8.2 Suspension arrière.

La suspension arrière permet un mouvement vertical de la roue arrière et elle permet d'absorber les irrégularités du terrain.

Ce manuel est un supplément aux informations données par le fournisseur de la fourche. Si vous ne les avez pas reçues, vous pouvez les télécharger sur le site du fournisseur.

Pour obtenir le meilleur comportement de votre suspension arrière, il est très important de procéder à une maintenance correcte des différentes parties:

- Cadre
- Bras pivotant
- Roulements
- Composants de fixation
- Amortissement arrière

Pour un fonctionnement correct du système, il est indispensable que les différents composants soient bien serrés selon le couple de serrage signalé dans chaque point de rotation et que l'amortisseur arrière soit ajusté d'après son poids, sa façon de rouler et le type de terrain qu'il fréquente.

Il est important d'assurer la propreté des composants de la suspension. La saleté, la boue et les différents polluants peuvent causer une usure ou fatigue prématurée sur la suspension. Pour nettoyer le système de suspension, utilisez un chiffon ou une brosse à poils souples avec de l'eau et du savon. Ne pas employer de solvants ni de produits chimiques risquant d'éliminer la lubrification des roulements ou de l'amortisseur arrière.

Il faut savoir que la partie arrière devra s'enfoncer légèrement une fois assis sur le vélo afin que la suspension puisse fonctionner correctement avec un parcours négatif (sag). Ce dernier doit être ajusté selon le poids du cycliste et l'usage du vélo.

Ce réglage demande des connaissances et des outils spécifiques. Consultez votre distributeur de confiance pour un réglage correct de la suspension.



Dans les amortisseurs à air, notez les valeurs de réglage correctes et vérifiez régulièrement le réglage et la pression de votre amortisseur. Un réglage défaillant de l'amortisseur peut causer un comportement défaillant ou des dommages sur ce dernier.

9 PIÈCES DE RECHANGE.

Pour obtenir un fonctionnement optimal de votre vélo et les plus hauts niveaux de sécurité, il est essentiel d'utiliser des pièces originales.

9.1 Rechange des pièces d'usure.

Les pièces d'usure les plus communes sont les pneus, les chambres, les plaquettes de frein, les freins à disque et les patins de frein, ainsi que les jantes, lorsqu'elles font partie de l'unité du frein, mais aussi les feux, les feux de position, les batteries et les accumulateurs.



Pneu: Changez-le par un pneu équivalent. Réviser la marque signalée à l'extérieur du pneu (norme E.T.R.T.O.).

Il faut savoir que le fait d'utiliser un pneu avec un diamètre extérieur supérieur à celui recommandé peut entraîner qu'au moment de tourner le guidon, la pointe du pied touche la roue avant ou la protection de la roue arrière. Le cycliste risque alors de perdre le contrôle du vélo et de souffrir un accident avec de graves conséquences. Ce risque existe également lorsque nous changeons une manivelle par une plus longue.



Chambres: Remplacez avec un type de chambre adapté au pneu. Consultez l'indication sur la partie extérieure de la chambre (norme E.T.R.T.O.).



Freins à disque et plaquettes de frein: Respectez les instructions fournies par le fabricant..



Feux et feux de position: Changez l'ampoule par une autre du même type. Consultez l'indication sur la zone métallique.



Chaîne, pignon et plateaux: Respectez les instructions fournies par le fabricant.



Batteries et accumulateurs: Les changer par d'autres du même type. Consultez l'indication reprise dans la zone extérieure.

10 CALENDRIER DE MAINTENANCE ET DES RÉPARATIONS.

Pièce	Action	Avant chaque trajet	Mensuelle	Annuelle
Éclairage	Contrôle du fonctionnement			
Pneus	Contrôle de la pression			
Pneus	Réviser la hauteur du profil et les parois latérales			
Freins (freins sur jante)	Réviser la course du levier, la solidité du revêtement et la position de la jante			
Freins (freins sur jante)	Essais de freins à l'arrêt			
Freins, patins (freins sur jante)	Nettoyage			
Câbles de frein	Inspection visuelle			
Freins (freins à disque)	Changer liquide de frein (liquide DOT)			
Fourche à suspension	Révision des vis et du serrage correspondant			
Fourche à suspension	Changement d'huile et graissage de l'élastomère			
Tige de selle avec suspension	Maintenance			
	Contrôle du jeu			
Jantes avec freins sur jante	Révision et rechange si besoin des revêtements de la paroi	Au plus tard après la deuxième partie du revêtement du frein		
Axe pédalier	Contrôler le jeu			
Axe pédalier	Renouvellement du graissage			
Chaîne	Contrôle et lubrification			
Chaîne	Contrôle et serrage	À partir de 800 km		
Bielles	Contrôle et serrage			
Roues/Rayons	Vérifier rotation de la roue et tension des rayons			
Jeu de direction	Révision du jeu de direction			

Pièce	Action	Avant chaque trajet	Mensuelle	Annuelle
Jeu de direction	Renouvellement du graissage			
Surfaces métalliques	Etat d'usure	Au moins tous les six mois		
Moyeux	Révision des roulements			
Moyeux	Renouvellement du graissage			
Pédales	Révision des roulements			
Pédales (système)	Lubrification, nettoyage du mécanisme d'ancrage			
Tige de selle/Potence	Révision des vis de fixation			
Dérailleur arrière/avant	Nettoyage, lubrification			
Blocage rapide/axe traversant	Révision de l'efficacité			
Vis et écrous	Contrôle et serrage			
Rayons	Révision de la tension			
Potence/Tige de selle	Démontage et renouvellement de la pâte de montage			
Circuit/Freins	Démontage et graissage			

 Vous pouvez vous-même réaliser les révisions signalées si vous êtes suffisamment adroit, vous possédez une certaine expérience et vous disposez des outils nécessaires, par exemple, une clé dynamométrique. Si vous détectez des défauts pendant les révisions, adoptez les mesures nécessaires de façon immédiate. Si vous n'êtes pas complètement sûr ou si vous avez des doutes, contactez votre atelier BH !

 Les tâches signalées doivent uniquement être effectuées par un spécialiste vélos.

Quadro:

- 1** Tubo superior
- 2** Tubo diagonal
- 3** Tubo selim
- 4** Tubos baixos
- 5** Tubos altos

Selim _____

Espigão do selim _____

Abraçadeira do
espigão do selim _____

Amortecedor _____
traseiro

Disco do travão _____

Pinhão _____

Mudança traseira _____

Corrente _____

Prato _____

Crenque _____

Suspensão:

Avanço _____

Guiador _____

Manete do travão _____

Manete de mudanças _____

Caixa de direção _____

Disco do travão _____

Pinça do travão _____

Roda:

Blocagem _____

Pneu _____

Aro _____

Jante _____

Cubo da roda _____



Quadro:

- 1** Tubo superior
- 2** Tubo diagonal
- 3** Tubo selim
- 4** Tubos baixos
- 5** Tubos altos

Selim _____

Espigão do selim _____

Abraçadeira
do espigão do selim _____

Travão _____

Pinhão _____

Mudança dianteira _____

Mudança traseira _____

Corrente _____

Prato _____

Crenque _____

Forqueta:

Guiador _____

Manete do travão _____

Manete de mudanças _____

Caixa de direção _____

Travão _____

Roda:

Blocagem _____

Pneu _____

Aro _____

Jante _____

Cubo da roda _____



Quadro:

- 1** Tubo superior
- 2** Tubo diagonal
- 3** Tubo selim
- 4** Tubos baixos
- 5** Tubos altos

Selim _____
 Espigão do selim _____
 Abraçadeira
 do espigão do selim _____
 Porta-bagagens _____
 Guarda-lamas _____
 Bateria _____

Travão _____
 Pinhão _____

Mudança traseira _____
 Corrente _____

Unidade motor / controlador _____
 Crenque _____
 Prato _____

Suspensão:

Avanço _____
 Ecrã e unidade de
 controlo _____
 Manete de travão _____
 Manete de mudanças _____
 Caixa de direção _____
 Disco do travão _____
 Pinza do travão _____

Roda:

Blocagem _____
 Pneu _____
 Raio _____
 Jante _____
 Cubo da roda _____



Quadro: _____

- 1 Tubo superior
- 2 Tubo diagonal
- 3 Tubo selim
- 4 Tubos baixos
- 5 Tubos altos

Selim _____

Espigão do selim _____

A detailed diagram of a bicycle saddle (selim) is shown on the right side of the page. The saddle is brown and mounted on a black metal frame. Two horizontal lines extend from the left side of the saddle towards the text labels. The top line is labeled 'Selim' and the bottom line is labeled 'Espigão do selim'. The lines are intended for students to draw or write, as indicated by the blank space after the labels.

Travão _____

Pinhão _____

Mudança traseira _____
Corrente _____

Prato _____

Crenque _____

Pedal _____

Forqueta:

Avanço

Guiador

Manete de travão

Manete de mudanças

Caixa de direção

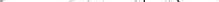


Travão

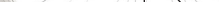


Forqueta

Roda:



Porca de segurança



— Pneu

Raio



Aro

Cubo da roda



COLOFÃO.

Parabéns pela compra da sua nova bicicleta BH! Estas instruções de uso contêm informações sobre o funcionamento seguro e a manutenção da sua bicicleta BH. Além disso, advertem sobre os riscos e perigos que um manuseamento inadequado pode causar.

Por favor, leia atentamente estas instruções antes de realizar o primeiro percurso.

Para os trabalhos de manutenção ou reparação, vá para a sua loja BH ou para uma oficina especializada em bicicletas que seja da sua confiança.

Protocolo de entrega e dados da bicicleta

Para pedir a garantia, é necessário efetuar o registo da bicicleta (ver documento de garantia anexo à bicicleta). A fim de que a identificação seja mais simples – p. ex., em caso de perda ou roubo – deve indicar também com cuidado todos os dados sobre a bicicleta no protocolo de entrega. Encontrará o número do quadro da sua bicicleta BH na parte inferior da caixa de pedaleira.

Responderemos a qualquer dúvida na nossa linha de atendimento ao cliente

Bike Service e linha de atendimento ao cliente de BH

E-mail: info@bhbikes.com

Com a compra da nossa bicicleta, optou por um produto de qualidade. A sua nova bicicleta foi concebida por especialistas com componentes cuidadosamente desenvolvidos. A sua oficina BH realizou a montagem e verificou que funciona corretamente. Deste modo, subirá à bicicleta satisfeito e com segurança desde o primeiro metro.

Neste manual, recompilamos para si muitos conselhos sobre o manuseamento da sua bicicleta e um monte de ideias interessantes sobre a tecnologia das bicicletas, a sua manutenção e o seu cuidado. Por favor, leia cuidadosamente esta brochura. Vale a pena mesmo se andou em bicicleta durante toda a sua vida. Nos últimos anos, a tecnologia das bicicletas evoluiu consideravelmente. Antes de começar a pedalar com a sua nova bicicleta pela primeira vez, deve ler atentamente o capítulo denominado **«Antes de realizar o PRIMEIRO percurso»**.

Para desfrutar do passeio, antes de se sentar no selim, deve efetuar a verificação mínima de funcionamento descrita no capítulo denominado **«Antes de CADA percurso»**. Este manual não lhe pode fornecer os conhecimentos de um mecânico de bicicletas. Nem sequer um manual tão grosso como um dicionário poderia revelar todas as combinações possíveis de bicicletas e de peças disponíveis. É por isso que este manual se foca na bicicleta que acaba de adquirir e nas peças habituais e mostra-lhe as advertências e os conselhos mais importantes.

Quando realizar trabalhos de manutenção e reparações exaustivas, deve ter em conta a todo o momento que as instruções e os conselhos são aplicados exclusivamente a esta bicicleta.

Estes conselhos não são aplicáveis a todas as bicicletas. Os trabalhos descritos não são aplicados integralmente a uma multidão de modelos e variantes. Por favor, tenha sempre em conta as instruções do fornecedor de peças que lhe tenham sido entregues pela sua oficina BH.

Tenha em conta que as instruções podem ser seguidas por qualquer pessoa que tenha experiência ou que seja habilidoso. Alguns trabalhos podem precisar de ferramentas adicionais especiais ou de instruções adicionais.



Pela sua própria segurança, não deveria fazer demasiadas suposições. Se não tiver certeza ou tiver qualquer dúvida, contacte a sua oficina BH!

Antes de começar, gostaríamos de pôr em destaque duas coisas que são muito importantes para nós como ciclistas: não guie nunca sem o capacete adequado ou sem óculos, e tente utilizar sempre o vestuário adequado para andar de bicicleta, ou pelo menos umas calças ajustadas e um calçado que lhe permita introduzir os pés nos pedais. Na estrada, guie sempre atento e tenha em conta as normas de trânsito a fim de evitar os perigos para si próprio e para os demais.

Este manual não lhe pode ensinar a andar de bicicleta. Quando andar de bicicleta, deve estar ciente de que se trata de uma atividade potencialmente perigosa e de que o condutor da bicicleta dever manter o controlo.

Da mesma forma que ocorre em qualquer desporto, ao andar de bicicleta também pode sofrer lesões. Quando subir a uma bicicleta, deverá estar ciente desse risco e aceitá-lo. Tenha sempre em conta que uma bicicleta não conta com os dispositivos de segurança próprios de um veículo, como são a carroçaria ou o airbag. Por isso, deve guiar com precaução e respeitar o resto dos utilizadores de transportes. Nunca guie sob os efeitos de medicamentos, drogas ou álcool, ou quando se encontrar cansado. Nunca viaje com outra pessoa montada na bicicleta e mantenha sempre as mãos sobre o guiador.

Tenha em conta o regulamento legal relativamente ao uso das bicicletas fora da rua. O referido regulamento é diferente em cada país. Respeite a natureza quando passear por florestas e prados.

Ande de bicicleta exclusivamente por caminhos e ruas sinalizados e protegidos.

Em primeiro lugar, gostaríamos que se familiarizasse com as peças da sua bicicleta. Para isso, desdobre a capa das instruções de uso. Nela há três exemplos de bicicleta em que são descritas todas as peças importantes. Durante a leitura, deixe a página desdobrada. Assim poderá encontrar rapidamente as peças indicadas no texto.

Desejamos-lhe uma boa viagem,
A equipa da **BH**.

www.bhbikes.com

Reserva-se a alteração da informação técnica relativa aos dados e às ilustrações das instruções de uso. O editor, o redator e qualquer terceiro que tenha contribuído para a realização desta brochura, são eximidos de toda a responsabilidade e dos eventuais danos resultantes do mesmo que tenham podido ser causados, sejam do tipo que forem.

© Não é permitida a reimpressão, tradução e reprodução ou outra utilização económica, p. ex., em meios eletrónicos, mesmo de forma resumida, sem o consentimento prévio por escrito do autor e do editor.

ÍNDICE

Colofão.	433		
1 Saudação.	437		
1.1 Objeto deste manual.	437		
1.2 Responsabilidade.	437		
1.3 Requerimentos de segurança.	437		
1.4 Quadro sobre o peso corporal máximo permitido.	439		
2 Circule com segurança.	440		
2.1 Sistema de travão.	440		
2.2 Utilize capacete.	440		
2.3 Regulamento sobre circulação em bicicleta.	441		
2.4 Seja prudente quando circular com pouca luz.			
2.5 Mantenha a sua bicicleta em perfeitas condições.	445		
3 Advertências sobre as instruções de uso.	442		
3.1 Antes de realizar o primeiro percurso.	442		
3.2 Antes de cada percurso.	442		
3.3 Após uma queda.	443		
3.4 Manutenção habitual.	444		
3.5 Configuração da altura do selim na bicicleta.	444		
3.6 Binários de aperto das uniões roscadas.	445		
3.7 Utilize uma boa técnica de mudança de velocidades.	555		
3.7.1 Mudança tradicional.	445		
3.7.1 Mudança interna.	445		
3.8 Limpeza.	445		
4 Configuração básica.	446		
4.1 Colocação dos pedais.	446		
4.2 Montagem do guiador.	446		
4.2.1 Ajuste da caixa de direção Aheadset®.	446		
		4.2.2 Ajuste do guiador com alavanca regulável.	447
		4.3 Montagem e desmontagem das rodas.	447
		4.3.1 Sistemas de rodas com fechos rápidos.	444
		4.3.2 Sistemas de rodas com eixos passantes.	444
		4.3.3 Sistemas de rodas com fixação através de porcas.	444
		4.4 Ajuste do selim.	447
5 Sistema de travão.	448		
		5.1 Funcionamento e desgaste.	448
		5.2 Sistemas de travagem de aro.	448
		5.3 Sistemas de travagem de disco.	448
6 Tração.	449		
		6.1 Montagem do desviador.	449
		6.1.1 Ajuste do limite inferior.	449
		6.1.2 Ajuste do limite superior.	449
		6.2 Ajuste da tensão do cabo de mudança.	449
		6.3 Ajuste da mudança traseira.	449
		6.3.1 Ajuste do curso da mudança.	449
		6.3.2 Ajuste da mudança.	450
		6.4 Sistema de mudança externa.	449
7 Pneus.	451		
		7.1 Pressão dos pneus.	451
8 Suspensão.	451		
		8.1 Forquilha de suspensão.	451
		8.2 Suspensão traseira.	452
9 Peças sobressalentes.	453		
		9.1 Substituição das peças de desgaste.	453
10 Calendário de manutenção e reparação.	455		

1 SAUDAÇÃO.

1.1 Objeto deste manual.

O manual deve ajudá-lo a realizar os trabalhos de manutenção e configuração da sua bicicleta. Para conseguir que a sua bicicleta funcione de uma maneira ótima e tenha uma vida útil longa, leia este manual antes de utilizar a sua bicicleta pela primeira vez. Se a sua bicicleta estiver equipada com qualquer acessório adicional cujo funcionamento e montagem não se encontrarem descritos nesta brochura, deverá seguir as instruções do fabricante do acessório fornecidas juntamente com a bicicleta.

Tenha em conta especialmente os textos indicados com estes símbolos:



Este símbolo significa que a sua saúde ou a sua vida poderiam correr perigo se não cumprir as instruções fornecidas ou os processos descritos.



Este símbolo é referido às informações que precisam de especial atenção, tais como ajustes ou manutenções periódicas..



Quando encontrar este símbolo, deverá consultar as instruções do fabricante da respetiva peça para evitar danos na sua bicicleta ou no ambiente.

1.2 Responsabilidade.

Caso tenha qualquer dúvida no que diz respeito às medidas descritas neste manual, dirija-se ao seu distribuidor BH. O único responsável pelo incumprimento das instruções aqui descritas é o

proprietário da bicicleta. Recomendamos-lhe que deixe que o seu distribuidor BH habitual efetue a manutenção da sua bicicleta.

1.3 Requerimentos de segurança.

Sobre o quadro da sua bicicleta há um autocolante que indica a norma de segurança que a mesma cumpre. Dependendo do tipo de bicicleta, a norma indicada no referido autocolante será uma das seguintes:

- Bicicletas para crianças: ISO 8098
- Bicicletas de cidade ou passeio, adulto jovem, montanha e corrida: ISO 4210
- Bicicletas com pedalagem assistida (BPAs): EN 15194
- Bicicletas BMX: EN 16054

ISO 8098: Bicicletas para crianças

Esta norma internacional especifica os métodos de ensaio, os requisitos de segurança e as prestações relativas ao design, à montagem e aos ensaios das bicicletas para crianças e os seus subconjuntos. Fornece também as linhas diretrizes relativas à sua utilização e manutenção.

Esta norma é aplicável a bicicletas com uma altura máxima de selim maior de 425 mm e menor de 635 mm, e que são propulsadas por uma força transmitida à roda traseira.

Esta norma não é aplicada às bicicletas especiais previstas para acrobacias executadas por especialistas (por exemplo, as bicicletas BMX).

ISO 4210: Bicicletas de cidade ou passeio, adulto jovem, montanha e corrida

Esta norma internacional especifica os métodos de ensaio, os requisitos de segurança e as prestações relativas ao design, à montagem e aos ensaios das bicicletas e dos seus subconjuntos, cuja altura de selim é a indicada na tabela anexa.

Esta norma não é aplicada a tipos especiais de bicicletas, como bicicletas de distribuição, bicicletas especiais previstas para acrobacias executadas por especialistas, tandens, bicicletas BMX e bicicletas concebidas e equipadas para um uso severo em competições.

Dimensões em milímetros

Tipo de bicicleta	Bicicleta de cidade ou passeio	Bicicleta para adulto jovem	Bicicleta de montanha	Bicicleta de corrida
Máxima altura de selim	635 ou mais	635 ou mais e menos de 750	635 ou mais	635 ou mais

EN 15194: Bicicletas com pedalagem assistida (BPAs)

Esta norma é prevista para bicicletas com pedalagem assistida com uma potência nominal contínua máxima de 0,25 kW, que se reduz progressivamente à medida que a velocidade se aproxima de 25 km/h, ou antes, se o ciclista deixar de pedalar.

Esta norma especifica os métodos de ensaio, os requisitos de segurança e as prestações relativas ao design, à montagem e aos ensaios das bicicletas com pedalagem assistida com sistemas que utilizam uma tensão de bateria até 48 VDC e um carregador de bateria com uma entrada de 230 V.

Oferece também os requerimentos e métodos de ensaio para os sistemas de gestão de potência do motor e dos circuitos elétricos, incluindo o sistema de carga.

EN 16054: Bicicletas BMX

Esta norma especifica os requisitos de segurança e de prestações para o design, a montagem e os ensaios das bicicletas BMX e dos seus subconjuntos, destinadas à sua utilização em qualquer tipo de

lugar, como estradas e/ou caminhos e/ou rampas. Aplica-se a tipos especializados de bicicletas concebidas e equipadas para atividades tais como realizar figuras acrobáticas no chão e fornece as linhas diretrizes relativas à sua utilização e manutenção.

É aplicada às bicicletas BMX em que a altura do selim pode ser ajustada para oferecer uma altura mínima de 435 mm ou mais.

É aplicada a:

- a) Categoria 1: BMX concebida para um ciclista de 45 kg de peso ou menos.
- b) Categoria 2: BMX concebida para um ciclista de mais de 45 kg

Não aplicável a bicicletas BMX para competições oficiais.

 **Advertência:** A utilização da sua bicicleta com um fim diferente daquele para o qual foi concebida pode causar acidentes graves e inclusive mortais. No caso das bicicletas para crianças, certifique-se de que as crianças conhecem bem o manuseamento da bicicleta, especialmente do sistema de travagem.

 **Advertência:** Nalguns países como o Reino Unido, o travão localizado à direita do guiador age sobre o travão da roda dianteira e o travão localizado à esquerda age sobre a roda traseira. Antes de utilizar a bicicleta pela primeira vez, verifique a relação entre os travões e as rodas.

 **Atenção:** Como todas as peças mecânicas, as peças da sua bicicleta estão submetidas a desgaste. As distintas peças e materiais podem reagir ao desgaste e à fadiga de diversas formas. Quando a vida útil de uma peça é ultrapassada, esta pode partir subitamente e causar lesões ao ciclista. As fissuras, as arranhaduras e o desgaste das cores nas zonas mais usadas indicam que a peça já ultrapassou a sua vida útil e que deve ser substituída.

1.4 Tabela sobre o peso corporal máximo permitido.

Tipo de bicicleta	Peso máximo Permitido (Bicicleta + Ciclista + Bagagem)	Peso máximo da bagagem
Bicicletas de cidade ou passeio	155 kg (341,7 lb)	Observar as instruções da brochura do porta-bagagens
Bicicletas para crianças com umas dimensões de: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,31 lb) 95 kg (209,4 lb)	
Bicicletas de montanha	155 kg (341 lb)	
Bicicletas de corrida	155 kg (341 lb)	
Bicicletas dobráveis	145 kg (319,6 lb)	
Bicicletas com stência elétrica	165 kg (363,7 lb)	

2 CIRCULE COM SEGURANÇA.

2.1 Sistema de travão.

Uma bicicleta deve contar no mínimo com dois travões independentes que funcionem, um para a roda dianteira e outro para a roda traseira. O tipo de travão não está regulamentado, há travões de aro, de tambor e de disco.

2.2 Utilize capacete.

Utilizar SEMPRE o CAPACETE e, quando a bicicleta for utilizada em vias públicas, devem ser utilizados os SISTEMAS DE SINALIZAÇÃO fornecidos juntamente com a bicicleta.

2.3 Regulamento sobre circulação em bicicleta.

A maioria dos estados conta com um regulamento específico para ciclistas. Em clubes ciclistas, na sua Federação de ciclismo territorial ou na delegação da Direção-geral de Viação da sua zona, devem ser capazes de fornecer-lhe a informação a esse respeito.

2.4 Seja prudente quando circule com pouca luz.

A sua bicicleta conta com um equipamento completo de refletores. Mantenha-os limpos e na sua posição. Embora os refletores sirvam para ser vistos, não iluminam. Utilize um farol dianteiro e um traseiro quando haja pouca luz.

2.5 Mantenha a sua bicicleta em perfeitas condições.

As bicicletas não são indestrutíveis: como qualquer máquina, cada parte da bicicleta tem uma vida útil limitada.

As bicicletas de alto nível precisam de um maior cuidado e de inspeções mais frequentes.



3 ADVERTÊNCIA SOBRE AS INSTRUÇÕES DE USO.

3.1 Antes de realizar o primeiro percurso.

1. Utilize a bicicleta apenas para o fim para o qual foi concebida; doutro modo, existe o risco de a bicicleta não estar à altura e falhar.

Perigo de quedas!

2. Está familiarizado com o dispositivo de travagem? Verifique que o travão da roda dianteira se aciona com o mesmo travão a que está habituado (direito ou esquerdo). Se não for esse caso, deverá habituar-se à nova disposição, uma vez que acionar inconscientemente o travão da roda dianteira pode causar uma queda. Também pode pedir à sua oficina BH que altere a alavanca do travão.

É possível que os travões modernos tenham um efeito de travagem muito mais forte do que os travões que utilizava antes! Antes de mais nada, faça uma prova de travões sobre uma superfície lisa com piso antiderrapante, fora da estrada.

Encontrará mais informações na secção denominada «**Sistema de travão**»



Tenha em conta que a distância de travagem aumenta quando circula com um guiador com acoplamentos. Esta posição dificulta o acionamento das alavancas de travão.

3. Conhece bem o sistema de transmissão e o seu funcionamento? Se for necessário, familiarize-se com o novo sistema numa superfície sem trânsito.

Encontrará mais informações na secção denominada «**Tração**»

4. O selim e o guiador estão bem montados? Verifique que pode alcançar o chão com a ponta dos pés quando esteja sentado no selim. A sua oficina BH irá ajudá-lo se não estiver satisfeito com a posição do selim.



Tenha também em conta que possui suficiente liberdade de movimentos, de maneira que não sofra lesões quando trate de subir rapidamente.

5. Se a bicicleta contar com pedais de clipe ou pedais automáticos, primeiro familiarize-se com o processo de bloqueio e desbloqueio estando parado.

Leia atentamente as instruções de uso dos pedais fornecidas pela sua oficina BH.



Se o movimento for escasso e/ou o ajuste dos pedais automáticos for demasiado rígido, é possível que não se possa libertar dos pedais! **Perigo de quedas!**

6. Se adquiriu uma bicicleta com suspensão traseira, é melhor que a oficina BH planifique a afinação do quadro no momento da entrega. Se a compra foi realizada no site www.bhbikes.com, a afinação deve ser realizada numa oficina especializada em bicicletas que seja da sua confiança. Um ajuste inadequado da suspensão pode causar um funcionamento defeituoso ou danos na suspensão. Seja como for, o desempenho diminuirá e você não conseguirá a máxima segurança durante a condução.

3.2 Antes de cada percurso.

A sua bicicleta será revista repetidas vezes durante a sua fabricação e, depois, no controlo final pela sua oficina BH. Dado que o funcionamento da bicicleta pode ser alterado no transporte ou é possível que terceiros possam ter alterado a sua bicicleta durante o tempo de espera, deve verificar o seguinte antes de cada percurso:

1. Os fechos rápidos ou as uniões roscadas das rodas dianteira e traseira, do espigão do selim e doutras peças, estão bem fechados?
2. Os pneus encontram-se em bom estado e a pressão é suficiente nos dois? Verifique a pressão.

Encontrará mais informações na secção denominada «**Pneus**»

3. Deixe que as rodas girem livremente para verificar o giro. Verifique também o espaço entre o revestimento do travão e a jante, bem como o espaço entre o quadro e o pneu.
4. Faça uma prova de travões quando se encontrar parado, acionando com força a alavanca do travão. A alavanca do travão não deve chegar a tocar no guiador! Não devem existir fugas do líquido de travões. Controle também o estado das fitas de aro.

Encontrará mais informações na secção denominada «**Sistema de travão**»

5. Deixe cair a sua bicicleta ao chão de uma pequena altura. Observe se ocorrem solavancos; se for necessário, verifique os rolamentos e as uniões com parafusos.
6. Se desejar circular por estrada, deve equipar a sua bicicleta conforme as disposições legais do país correspondente. Seja como for, circular sem luzes ou refletos quando a visibilidade é escassa ou na escuridão é muito perigoso. O demais utilizadores da via pública não o irão ver ou perceberão a sua presença demasiado tarde. Quando circular por estrada, precisará sempre do dispositivo de iluminação autorizado. Quando começar a escuridão, acenda a luz.
7. No caso de a sua bicicleta estar equipada com suspensão, verifique o quadro: apoie-se sobre a bicicleta e verifique se a suspensão funciona com normalidade.

8. Se for necessário, certifique-se sempre de que o pé de apoio está completamente dobrado antes de arrancar.. **Perigo de quedas!**



Não circule se a sua bicicleta não cumpre qualquer destes pontos! Uma bicicleta defeituosa pode causar acidentes graves! Se não tiver certeza ou tiver qualquer dúvida, contacte a sua oficina BH!



As influências do terreno e as forças que se exercem sobre a roda, submetem a bicicleta a muito esforço. Perante estas cargas dinâmicas, as diferentes peças reagem com desgaste e fadiga. Verifique regularmente a sua bicicleta na procura de sinais de desgaste, arranhaduras, torceduras, desgaste da cor ou princípio de fissuras. As peças cuja vida útil foi ultrapassada podem falhar de forma súbita. Leve a sua bicicleta regularmente a uma oficina BH para substituir as peças duvidosas se for necessário.



Não se esqueça de levar um cadeado de qualidade quando utilizar a sua bicicleta. Só assim poderá evitar os roubos de forma eficaz.

3.3 Depois de uma queda.

1. Verifique que as rodas continuam sujeitas e as jantes permanecem no centro do quadro e da forquilha. Faça girar as rodas. Caso o espaço tenha sido alterado significativamente e que não o possa centrar in situ, deve separar um pouco os travões da jante de maneira que esta gire livremente. Atenção: nesse caso, tenha em conta que diminuirá a eficácia dos travões.

Encontrará mais informações na secção denominada «**Sistema de travão**»

2. Verifique se o guidador ou a parte dianteira do quadro se torceu ou partiu. Verifique que a parte dianteira está colocada firmemente na forquilha, sujeitando a roda dianteira entre os joelhos e tentando torcer o guidador relativamente à roda dianteira.

3. Observe se a corrente está corretamente colocada. Se a bicicleta caiu sobre o lado da transmissão, verifique que funciona. Peça ajuda a alguém para colocar a bicicleta sobre o selim e mude de velocidades. Quando a corrente encaixar no pinhão maior, observe a distância entre a mudança e os raios. Caso a mudança ou o suporte se tenham torcido, a primeira poderá prender nos raios – **Perigo de quedas!** El cambio, la rueda trasera o el cuadro pueden verse dañados. A mudança, a roda traseira ou o quadro podem ser danificados. Verifique o desviador. Se se tiver deslocado, a corrente poderá cair. A bicicleta perderá a transmissão (ver também a secção denominada «Tração»).

4. Verifique o selim, o tubo superior ou a caixa de pedaleira para se certificar de não existirem deteriorações.

5. Levante um pouco a bicicleta e deixe que caia sobre o chão. No caso de ouvir ruídos, reveja a bicicleta à procura de parafusos desapertados.

6. Examine novamente toda a bicicleta para observar eventuais torceduras, desgastes de cor ou fissuras.

Vuelva a circular con cuidado únicamente si el resultado de la Volte a circular com cuidado apenas se o resultado da revisão foi satisfatório. Em nenhum caso deverá travar ou acelerar bruscamente nem pedalar em subidas de montanha. Caso não esteja seguro, espere a que um carro o recolha em vez de correr riscos. Uma vez em casa, deverá voltar a analisar conscienciosamente a bicicleta. Se continuar sem ter certeza ou tiver qualquer dúvida, contacte a sua oficina BH!



As peças de alumínio que se tenham torcido não devem ser novamente endireitadas, isto é, não devem ser reparadas. Mesmo depois existe um **risco elevado de rotura**, especialmente da forquilha, guidador, parte frontal, bielas e pedais. Para maior segurança, substitua-os.

3.4 Manutenção habitual.

Su bicicleta requiere un mantenimiento regular, así como un número A sua bicicleta precisa de uma manutenção regular, bem como um número mínimo de revisões periódicas. A periodicidade das operações de manutenção depende do tipo de veículo (bicicleta de cidade ou passeio, bicicleta de corrida, bicicleta de montanha), bem como da frequência e das condições de uso.

Dê uma vista de olhos ao calendário de Manutenção e reparações da página 454 deste manual.



ADVERTÊNCIA IMPORTANTE

Recomendamos-lhe que seja o seu distribuidor comercial quem realize estes processos. Os dados de periodicidade são considerados apenas valores indicativos em condições de uso normais. No caso das bicicletas de montanha, os intervalos reduzem-se devido ao uso intensivo.

3.5 Configuração da altura do selim na bicicleta.

Configuração da altura do selim: esta distância é calculada medindo o comprimento interno da perna incluindo o calçado que irá a utilizar ao andar de bicicleta. O comprimento obtido multiplica-se por um coeficiente de 0,885. Mede-se da metade do embelezador do selim até à metade do parafuso do eixo do pedal. Para ajustar a altura do selim, utilizaremos os parafusos da abraçadeira que fixam ao quadro o espigão do selim.



ADVERTÊNCIA IMPORTANTE Por motivos de segurança, não extrair o espigão mais além das marcas de inserção mínima.

3.6 Binários de aperto das uniões roscadas.

Em qualquer tipo de montagem, devem ser utilizadas as chaves adequadas e uma força de aperto não demasiado elevada. Se, ao apertar ou bloquear, observar que as roscas estão danificadas, deverá substituir os respetivos parafusos ou porcas. Posteriormente, devem ser aplicados os binários de aperto correspondentes a cada tamanho de rosca.

Tamanhos de rosca recomendados	Binários de aperto (em Nm)
M4x0,7	3 - 4
M5x0,8	6 - 8
M6x1	10 - 14
M8x1,25	25 - 35
M8x1	27 - 38
M10x1,5	49 - 69
M10x1,25	52 - 73

3.7 Utilize uma boa técnica de mudanças de velocidades.

As bicicletas BH podem estar equipadas com dois tipos de sistemas de mudanças de velocidades:

- Uma é produzida por movimento da corrente de uma roda dentada para outra.
- Nas outras, o sistema de mudanças está localizado dentro do carreto traseiro.

Leia as seguintes instruções dependendo do tipo de mudança que tenha:

3.7.1 Mudança externa

A alavanca da mão esquerda controla o desviador, e a alavanca da mão direita controla a mudança. Escolha a relação de dentes que maior conforto de pedalagem lhe oferecer.

Pode mudar apenas quando o movimento da corrente seja para a frente. Nunca trate de mudar velocidades quando esteja quieto ou a mover a corrente para trás. Cada vez que mudar a velocidade, reduza a força transmitida à corrente, dado que, se não o fizer, poderá dificultar a mudança e produzir um desgaste da corrente e pinhões. Também não deve mudar quando se encontrar em superfícies abruptas.

3.7.2 Mudança interna

Pode mudar quando o movimento da corrente for para a frente, ainda que também o pode fazer parado ou com movimento para trás. Cada vez que mudar de velocidade, reduza a força transmitida à corrente para facilitar a mudança. Escolha a relação de dentes que maior conforto de pedalagem lhe oferecer.

3.8 Limpeza.

Para obter uma boa manutenção da bicicleta, recomendamos-lhe que cumpra as seguintes medidas de prevenção básicas:

- Limpe a poeira e a lama com uma esponja húmida e um produto de limpeza suave e neutro.
- As peças de plástico devem ser lavadas apenas com água saponácea.
- Os pneus podem ser lavados com uma esponja ou uma escova e água saponácea.
- Depois de limpar a bicicleta, seque-a esfregando conscienciosamente com um pano suave.
- Depois de cada limpeza, deve lubrificar os elementos da transmissão.

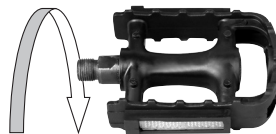


ADVERTÊNCIA IMPORTANTE

Evite sempre a utilização de aparelhos de limpeza a pressão e nunca utilize máquinas de limpar com jato de vapor.

4 CONFIGURAÇÃO BÁSICA.

4.1 Colocação dos pedais.



Pedal direito: O pedal direito tem um sinal no eixo com a letra R. Apertar os parafusos no sentido dos ponteiros do relógio.



Pedal esquerdo: O pedal esquerdo tem um sinal no eixo com a letra L. Apertar os parafusos no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Lubrifique a rosca dos pedais.

4.2 Montagem do guiador.

4.2.1 Ajuste da caixa da direção Aheadset®.

(Aheadset® é o distintivo da marca de sistemas sem rosca da empresa DiaCompe)

Este sistema de juego de dirección destaca porque la parte delantera Este sistema de caixa da direção destaca-se porque a parte dianteira não encaixa no tubo da forquilha, mas é fixada a partir do exterior **(a)**. A parte dianteira também é uma peça importante do rolamento da direção. O seu bloqueio fixa a montagem. Para montar o Aheadset®, necessitará principalmente de uma ou duas chaves Allen e de uma chave dinamométrica. Desenrosque uma ou duas voltas o/s parafuso/s de aperto do lateral da parte dianteira. Aperte o parafuso da parte superior com uma chave Allen, p. ex., um quarto de volta **(b)**.

 Não aperte o parafuso da parte superior, utilize-os apenas para eliminar a folga!

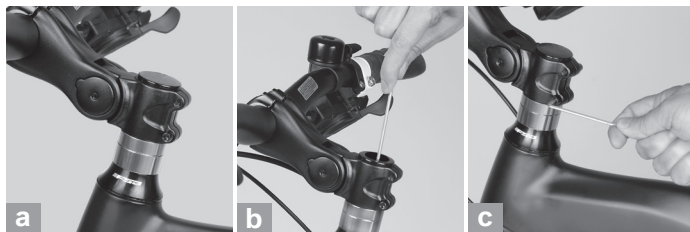
Ajuste a parte dianteira para que o guidador não fique inclinado. Examine também o tubo superior e a parte dianteira do pneu dianteiro. Aperte os parafusos de aperto da parte dianteira **(c)**. Utilize uma chave dinamométrica e não exceda os binários de aperto máximos! Encontrará a informação no capítulo «**Binários de aperto recomendados**», sobre os componentes e/ou nas instruções do fabricantes de componentes.

 Tenha em conta que o tubo da forquilha poderá esmagar-se se os parafusos forem apertados excessivamente.

Efetue os controlos descritos anteriormente. A caixa de direção não se deve ajustar demasiado, uma vez que se pode danificar facilmente.

 Se a caixa de direção não se ajustar, as causas podem ser muitas. Se não estiver completamente seguro ou tiver qualquer dúvida, contacte a sua oficina BH!

 Assegure-se do correto ajuste da posição da potência. Coloque a roda dianteira entre as suas pernas e trate de girar o guidador. Se não estiver devidamente ajustado, poderão ocorrer quedas.



4.2.2 Ajuste do guidador com potência regulável.

A potência regulável permite a otimização da posição da montagem ajustando a inclinação do eixo dentro de um intervalo de -10° (posição mais baixa) até 10° (posição mais alta).

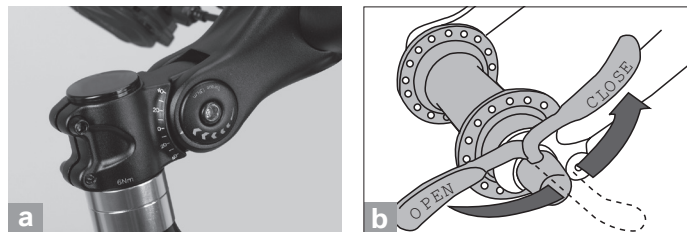
O ângulo da potência pode ser alterado facilmente seguindo os seguintes passos:

- aperte o parafuso lateral (lado direito) **(a)** até que o eixo se desloque livremente.
- Ajuste a inclinação da potência até obter o ângulo pretendido.
- Aperte o parafuso lateral tendo em conta o binário de aperto recomendado referido na potência.

4.3 Montagem e desmontagem das rodas.

4.3.1 Sistema de rodas com fechos rápidos

Desmontagem: Puxe a alavanca de bloqueio e mude-a da posição «CLOSE» para a posição «OPEN» **(b)**. Desaperte a rosca de ajuste com a mão e liberte a roda.



Montagem: Introduza o eixo da roda no pé da forquilha (roda dianteira) ou nas ponteiros do quadro (roda traseira) e mantenha a alavanca de bloqueio em posição aberta. Fixe levemente a rosca de ajuste. Feche a alavanca, isto é, mude-a para a posição «CLOSE».



ADVERTÊNCIA IMPORTANTE

O fecho da alavanca exige um esforço. Caso contrário, será necessário um aperto superior da porca. Se bloqueou facilmente a alavanca, significa que o aperto é insuficiente. Apertar a porca progressivamente.

4.3.2 Sistema de rodas com eixos passantes

Assegure-se que a alavanca do fecho está em posição aberta. Coloque a roda sobre as ponteiros da forquilha no caso da roda dianteira, e sobre as ponteiros do quadro no caso da roda traseira, colocando em simultâneo o disco do travão na pinça do travão se a sua bicicleta utilizar este tipo de sistema de travagem. Da esquerda, empurre a alavanca de fecho rápido E-Thru aberta através da ponteira e do cubo da roda.

Quando a rosca do eixo encaixar na rosca do lado direito, gire o eixo no sentido dos ponteiros do relógio. O eixo passante deve girar livremente ao dar as primeiras voltas.

Se for impossível fechar completamente a alavanca, abra-a novamente e gire-a um pouco no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio. Tente fechar novamente a alavanca do fecho rápido.

Após fechada, a alavanca de fecho rápido já não deve girar. Assegure-se que a alavanca de fecho rápido não sobressai para a frente ou para fora.



Para colocar a alavanca de fecho rápido de forma que fique o menos exposta possível, consulte o manual do fabricante da forquilha.

4.3.3 Sistema de rodas com fixação através de porcas

Desmontagem: Desaperte as porcas de segurança de ambos os lados da roda utilizando uma chave fixa.

Montagem: Introduza o eixo da roda nos pés da forquilha (roda dianteira) ou nas ponteiros do quadro (roda traseira). Fixe levemente as porcas de fixação sobre as anilhas de segurança. Aperte finalmente as porcas utilizando uma chave fixa.



4.4 Ajuste do selim.

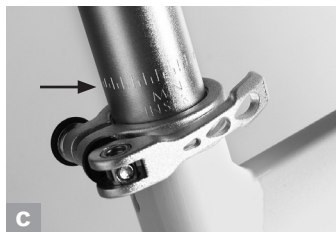
Configuração da altura: coloque o espigão do selim no tubo do selim.

Após tenha estabelecido a altura pretendida, volte a apertar o parafuso de ajuste.



ADVERTÊNCIA IMPORTANTE

A marca da inserção mínima não se deve ver em nenhum momento **(c)**. Deve introduzir o espigão do selim no tubo do selim o mínimo necessário.



5 SISTEMA DE TRAVÃO.

5.1 Funcionamento e desgaste.

Acionando uma alavanca, uma sapata fixa exerce pressão sobre uma superfície de travagem em rotação. O atrito gerado desacelera a roda. A força que a sapata exerce sobre a superfície de travagem produz uma força de atrito, que se vê afetada pelo coeficiente de atrito. Se as superfícies de contacto são impregnadas com água, sujeira ou óleo, o coeficiente de atrito muda e, por esta razão, a resposta do travão é pior. No sistema de travão de disco, tanto as pastilhas de travão como os discos desgastam-se pelo atrito, bem como as sapatas do travão e a pista de travagem são desgastadas num sistema de travão de aro.

Com qualquer sistema de travões, uma falha no ajuste, manutenção ou utilização dos travões, pode causar uma perda de controlo da bicicleta com as consequências que isso pode implicar. Se não estiver seguro com o ajuste dos travões, ou suspeitar de qualquer problema, não utilize a bicicleta e leve-a ao seu distribuidor autorizado.



É fundamental que os discos de travão e as pastilhas estejam totalmente livres de cera, massa lubrificante e óleo. Após contaminadas por óleo, as pastilhas já não se podem limpar e deverá substituí-las.



Utilize apenas peças sobressalentes compatíveis com o travão e identificativas com a marca original.

5.2 Sistemas de travagem de aro.

Este sistema é formado por diferentes tipos de famílias de travões como Cantilever, V-Brake e de Ferradura. Nestes tipos de sistemas, as alavancas estão ligadas ao travão por meio de cabos ou sistemas hidráulicos. Fazendo força sobre as alavancas, as sapatas agem sobre a jante travando as rodas, ação que reduz a velocidade da bicicleta.

Antes de utilizar a bicicleta, aperte as alavancas do travão firmemente. A alavanca não deve chegar a entrar em contacto com o guiador. Se a alavanca chegar a tocar no guiador, o curso deverá ser regulado. No caso de ter um sistema hidráulico, este deverá ser purgado. Esta ação deve ser realizada pelo seu distribuidor autorizado, já que precisa de material e conhecimentos específicos.

Quando os travões não são acionados, as sapatas devem estar a 1-2 mm da jante. As sapatas devem estar alinhadas com a superfície da jante. Se os travões estiverem muito frouxos, duros ou não alinhados com a jante, ajuste-os antes de utilizar a bicicleta.

O alinhamento angular da sapata deve ser tida em conta para evitar que os travões chiem. As sapatas utilizadas e alguns travões novos do tipo V-Brake podem não precisar do referido alinhamento.

Uma vez por mês, verifique o estado das sapatas. As sapatas têm pequenos entalhes na superfície de fricção. Se algum destes entalhes tem menos de 2 mm de profundidade, ou menos de 1 mm em travões tipo V-Brake, as sapatas devem ser substituídas.

Uma vez por mês, verifique os cabos dos travões para examinar se têm retorções, óxido, fios partidos e pontas desfiadas, e verifique que as fitas de aro não tenham qualquer bordo dobrado, cortes ou desgastes. Substitua qualquer componente que não aprove a inspeção.



5.3 Sistemas de travagem de disco.

Os travões de disco oferecem uma resposta e uma força de travagem muito superior aos de aro. Além disso, não precisam de muita manutenção e não desgastam as jantes. O ajuste de um sistema de travão de disco hidráulico também precisa de ferramentas e conhecimento específico.

Verifique periodicamente que não existam fugas nos tubos e nos racores mantendo a alavanca de travão acionada. Se notar que sai óleo hidráulico ou líquido de travão, tome imediatamente as medidas apropriadas, já que isto pode deixar os travões inoperantes. Neste caso, recorra ao seu distribuidor mais próximo.

Verifique antes de cada uso que os travões atingem o seu ponto de pressão definido antes de a alavanca tocar no guiador.

Verifique o estado das pastilhas, revendo os saliências ou rebordos metálicos que assomam por baixo da pinça do travão ou no visor de inspeção na parte superior da pinça do travão. Em vários modelos de travões de disco, o desgaste das pastilhas compensa-se

automaticamente, deverá desmontar as pastilhas de acordo com as instruções do fabricante, inspecioná-las minuciosamente e, se for necessário, substituí-las.

Utilize apenas pastilhas sobressalentes originais e observe as indicações no manual do fabricante do travão. Este trabalho exige um conhecimento e ferramentas específicas; se tiver a mais mínima dúvida, recorra a um distribuidor autorizado.

i As pastilhas novas precisam de uma rodagem para atingirem os níveis máximos de desaceleração.

! Os travões de disco aquecem muito durante o seu uso. Por isso, evite tocar no disco e na pinça imediatamente depois de realizar travagens repetidas.

! Depois de ter desmontado as rodas, não deve acionar as alavancas de travão. Caso contrário, as pastilhas juntam-se e a roda já não se pode alojar na sua posição.

6 TRAÇÃO.

6.1 Montagem do desviador.

Verifique se a parte inferior do lado externo do desviador se encontra a uma distância de 1 a 3 mm da parte superior dos elos da corrente.

6.1.1 Ajuste do limite inferior:

Com a corrente no prato pequeno e no pinhão grande, fazemos rodar o parafuso de ajuste do limite inferior até que a distância entre a corrente e a parte inferior do desviador seja de 1 a 3 mm.

6.1.2 Ajuste do limite superior:

Com a corrente no prato grande e no pinhão menor, fazemos rodar o parafuso de ajuste do limite superior até que a distância entre a corrente e o lado exterior do desviador seja de 1 a 3 mm.

6.2 Ajuste da tensão do cabo de mudanças:

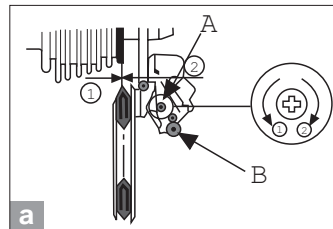
Quando a corrente se encontrar sobre o prato médio e entrar em contacto com o lado interior do desviador, fazemos rodar o parafuso de ajuste no sentido dos ponteiros do relógio para conseguir que o cabo se estique. Se o lado exterior do desviador tocar na corrente, deveremos fazer rodar os parafusos no sentido contrário.

6.3 Ajuste da mudança traseiro.

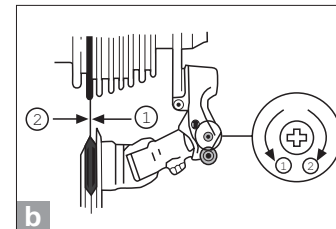
6.3.1 Ajuste do curso da mudança:

Realiza-se com a ajuda dos parafusos A e B **(a)**. Faça rodar ambos os parafusos de maneira que a corrente não deixe o seu percurso. A mudança alinha-se com o pinhão menor e com o maior **(b)**.

Ajuste do limite inferior



Ajuste do limite superior



6.3.2 Ajuste da mudança:

Coloque a mudança no segundo ponto **(c)**. Faça rodar o parafuso de ajuste da tensão do cabo **(d)** até que consiga que encaixe perfeitamente no segundo pinhão.

6.4 Sistema de mudanças externo.

A denominada mudança externa é o sistema de transmissão mais eficiente para as bicicletas. Graças à forma especial dos dentes do pinhão, a flexibilidade da corrente e a indexação da alavanca, a mudança de velocidades é realizada com grande facilidade. Nalguns modelos, uma indicação na alavanca mostra a velocidade a que se circula.

As bicicletas de montanha e as bicicletas de cicloturismo modernas podem ter até 30 velocidades. Não obstante, a corrente não deve estar demasiado cruzada, dado que se desgasta facilmente e o nível de desempenho desce. Não é bom, p. ex., que a corrente se situe sobre o prato menor na parte dianteira e, em simultâneo, sobre os dois ou três pinhões externos (pequenos) **(a)** ou que circule com o prato dianteiro maior e com o pinhão traseiro interno (grande) **(b)**.



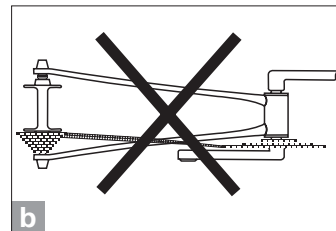
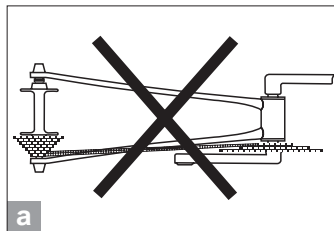
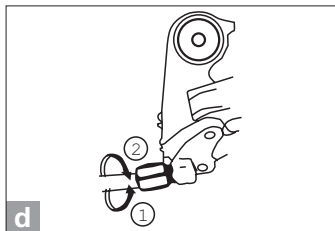
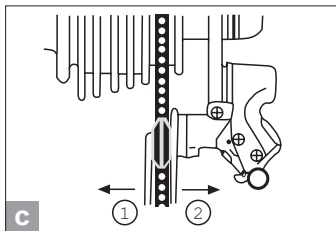
Vista sempre roupa estrita ou utilize fitas de proteção de calças ou um acessório semelhante. Desta maneira, assegura-se que as suas calças não fiquem prendidas na corrente nem nos pinhões.



Ao mudar a velocidade marcha com carga, isto é, quando os pedais suportam muita força, a corrente pode deslizar. Com o desviador, a corrente pode chegar a saltar e provocar uma queda. Isto reduz notavelmente a vida útil da corrente, para além de poder causar outros problemas.

PT

Ajuste do circuito



7 PNEUS.

7.1 Pressão dos pneus.

 A pressão necessária do pneu é indicada no exterior do pneu. Os dados são indicados em PSI ou bares e mostram a pressão máxima. Tenha em conta que 14 psi equivalem a 1 bar e 1 bar = 1 kg/cm². Uma pressão demasiado baixa aumenta o risco de ocorrerem furos causados por «beliscões» e provocar danos nas jantes. Os pneus com uma pressão atmosférica elevada podem fazer com que a roda perca aderência.

Quando os pneus atingirem o limite de desgaste, será necessário substituí-los. Para obter uma boa circulação e um boa travagem, é imprescindível que a superfície de rodagem esteja impecável.

8 SUSPENSÃO.

8.1 Forquilhas de suspensão.

As forquilhas de suspensão permitem o movimento da roda dianteira de tal forma que absorvam as irregularidades do terreno.

As forquilhas de suspensão precisam de ser lubrificadas regularmente para agirem de forma suave e terem uma vida longa. O manual seguinte é um suplemento à informação que chega do fornecedor da forquilha. Caso não o receba, poderá fazer download a partir do site do fornecedor.

Para a forquilha de suspensão funcionar de maneira ótima, deverá ser ajustada de acordo com o peso do ciclista, a sua posição no selim e a utilização que fizer da bicicleta.

Deve ser tido em conta que a forquilha de suspensão se contraia levemente quando o ciclista se sentar na bicicleta, para que ocorra um percurso negativo (sag). Este ajuste exige conhecimento e ferramentas específicas: consulte o seu distribuidor de confiança para um correto ajuste da suspensão.

Na maioria das forquilhas com molas ou elastómeros, a mola pode ser pré-esticada num intervalo limitado por meio de um botão giratório localizado sobre a cabeça da forquilha. Caso isso não seja possível, será necessário substituir as molas ou os elastómeros.

 Todas as bicicletas de montanha BH foram concebidas apenas para a utilização da forquilha de suspensão montada de série ou uma similar. Não é permitida a montagem de forquilhas de dupla chapa ou forquilhas de outros comprimentos de montagem. A alteração desta condição tem como consequência a perda da garantia e pode causar um grave dano ou o rutura da sua bicicleta BH.

8.2 Suspensão traseira.

A suspensão traseira permite uma deslocação vertical da roda traseira, de forma que absorve as irregularidades do terreno.

Este manual é um suplemento à informação que chega do fornecedor da forquilha. Caso não o receba, poderá fazer download a partir do site do fornecedor.

Para obter o melhor comportamento da sua suspensão traseira, é muito importante a manutenção e o cuidado de cada uma das suas partes:

- Quadro
- Braço oscilante
- Rolamentos
- Componentes de fixação
- Amortecimento traseiro

PT

Para um correto funcionamento do sistema é muito importante que os distintos componentes estejam bem apertados de acordo com o binário de aperto indicado em cada ponto de giro e o amortecedor traseiro esteja ajustado de acordo com o seu peso, a forma de rodar e o tipo de terreno que costuma percorrer.

Mantenha limpos os componentes da suspensão. A sujidade, a lama e outros contaminantes podem causar um desgaste ou fadiga prematura na suspensão. Para limpar o sistema de suspensão, utilize um pano ou uma escova de cerdas moles com água e sabão. Não utilizar solventes nem produtos químicos que possam remover a lubrificação dos rolamentos ou do amortecedor traseiro.

Deve ser tido em conta que a parte traseira deverá descer levemente ao se sentar na bicicleta para a suspensão funcionar de maneira ótima. Desta forma, causa-se um percurso negativo (sag). Este deve ser ajustado de acordo com o peso do ciclista e a utilização que fizer da bicicleta.

Este ajuste exige conhecimento e ferramentas específicas: consulte o seu distribuidor de confiança para um correto ajuste da suspensão.



Em amortecedores de ar, anote os valores de ajuste adequados e verifique regularmente o ajuste e a pressão do amortecedor. Um ajuste defeituoso do amortecedor pode provocar um comportamento defeituoso ou causar danos no mesmo .

9 PEÇAS SOBRESSALENTES.

Para obter um funcionamento ótimo da sua bicicleta e a máxima segurança possível, é muito importante utilizar peças originais.

9.1 Substituição das peças de desgaste.

As peças de desgaste mais comuns são os pneus, as câmaras, as pastilhas de travão, os travões de disco e as sapatas de travão, bem como as jantes – sempre que constituam uma parte da unidade do travão –, os faróis, os farolins traseiros, as baterias e os acumuladores.

 Pneu: Substitua-o por um pneu equivalente. Reveja a marca indicada no exterior do pneu (norma E.T.R.T.O.).

Deve ser tido em conta que utilizar um pneu com um diâmetro exterior superior ao recomendado, pode fazer com que ao girar o guiador a ponta do pé toque na roda dianteira ou na proteção da roda traseira. O ciclista pode perder o controlo da bicicleta e sofrer um acidente com graves consequências. Pode ocorrer o mesmo quando substituirmos a biela do pedal por uma de maior comprimento.

 Câmaras: Substitua-a por um tipo de câmara adequado para o pneu. Consulte a indicação que se encontra na parte exterior da câmara (norma E.T.R.T.O.).

 Travões de disco e pastilhas de travão: Tenha em conta as instruções fornecidas pelo fabricante.

 Faróis e farolins traseiros: Substitua a lâmpada por outra do mesmo tipo. Consulte a indicação que se encontra na zona metálica.

 Corrente, pinhão e pratos: Tenha em conta as instruções fornecidas pelo fabricante.



Baterias e acumuladores: Substituir por outras do mesmo tipo. Consulte a indicação que se encontra na zona exterior.

10 CALENDÁRIO DE MANUTENÇÃO E REPARAÇÕES.

Peça	Ação	Antes de cada percurso	Mensal	Anual
Iluminação	Controlo do funcionamento			
Pneus	Controlo da pressão			
Pneus	Revisar a altura do perfil e as paredes laterais			
Travões (travões de aro)	Rever o curso da alavanca, a solidez do revestimento e a posição do aro,			
Travões (travões de aro)	Ensaio de travões parado			
Travões, sapatas (travões de aro)	Limpeza			
Cabos do travão	Inspeção visual			
Travões (travões de disco)	Substituir líquido de travão (líquido DOT)			
Forquilha de suspensão	Revisão de parafuso e respetivo aperto			
Forquilha de suspensão	Mudança de óleo e lubrificação de elastómero			
Espigão do selim com suspensão	Manutenção			
	Controlo da folga			
Jantes em travões de aro	Revisão e substituição, se necessário, dos revestimentos da parede	O mais tardar depois da segunda parte do revestimento do travão		
Eixo de pedaleira	Controlar folga			
Eixo de pedaleira	Renovação da lubrificação			
Corrente	Controlo e lubrificação			
Corrente	Controlo e substituição	A partir de 800 km		
Bielas	Controlo e aperto			
Rodas / Raios	Verificar giro da roda e tensão de raios			
Caixa de direção	Revisão da caixa de direção			

Peça	Ação	Antes de cada percurso	Mensal	Anual
Caixa de direção	Renovação da lubrificação			
Superfícies metálicas	Conservação	No mínimo, a cada seis meses		
Cubos da roda	Revisão de rolamentos			
Cubos da roda	Renovação da lubrificação			
Pedais	Revisão de rolamentos			
Pedais (sistema)	Lubrificação, limpeza do mecanismo de ancoragem			
Espigão do selim / Potência	Revisão de parafusos de fixação			
Mudança traseira / desviador	Limpeza, lubrificação			
Blocagem / eixo passante	Revisão de eficácia			
Parafusos e porcas	Controlo e aperto			
Raios	Revisão de tensão			
Potência / Espigão do selim	Desmontagem e renovação de massa de montagem			
Circuito / travões	Desmontagem e lubrificação			

 Usted mismo puede llevar a cabo las revisiones señaladas si es habilidoso, tiene cierta experiencia y cuenta con la herramienta. Você mesmo poderá realizar as revisões indicadas se for habilidoso, tiver certa experiência e contar com a ferramenta adequada, p. ex., uma chave dinamométrica. No caso de detetar deficiências durante as revisões, aplique de imediato as medidas apropriadas. Se não tiver certeza ou tiver qualquer dúvida, contacte a sua oficina BH!

 Os trabalhos indicados deve executá-los apenas um especialista em bicicletas da sua confiança.

Rahmen:

- 1** Oberrohr
- 2** Unterrohr
- 3** Sattelrohr
- 4** Kettenstrebe
- 5** Sattelstrebe

Sattel

Sattelstütze

Sattelstützenklemme

hinterer
Stoßdämpfer

Bremsscheibe

Zahnkranz

Schaltwerk

Kette

Kettenblatt

Kurbelsatz

Federgabel:

Vorbau

Lenker

Bremse

Schaltung

Steuersatz

Bremsscheibe
Bremszange

Rad:

Schnellspanner
Reifen
Speiche
Felge

Nabe

- 1 Oberrohr
- 2 Unterrohr
- 3 Sattelrohr
- 4 Kettenstrebe
- 5 Sattelstrebe

Sattel _____
Sattelstütze _____
Sattelstützenklemme _____

Bremse ____

Zahnkranz

Umwerfer .

Schaltwerk

Kette

Kettenblatt

Kurbelsatz

- Vorbau
- Bremse
- Schaltung
- Steuersatz

Bremse

Rad:

- Schnellspanner
- Reifen
- Speiche
- Felge
- Nabe



Rahmen:

- 1** Oberrohr
- 2** Unterrohr
- 3** Sattelrohr
- 4** Kettenstrebe
- 5** Sattelstrebe

Sattel

Sattelstütze

Sattelstützenklemme

Gepäckträger

Schutzblech

Batterie

Bremse

Zahnkranz

Schaltwerk

Kette

Motor / Steuerung

Kurbelsatz

Kettenblatt

Federgabel:

Vorbau

Bildschirm und
Steuereinheit

Bremse

Schaltung

Steuersatz

Bremsscheibe

Bremszange

Rad:

Schnellspanner

Reifen

Speiche

Felge

Nabe



Rahmen:

- 1** Oberrohr
- 2** Unterrohr
- 3** Sattelrohr
- 4** Kettenstrebe
- 5** Sattelstrebe

Sattel _____
Sattelstütze _____

Bremse _____
Zahnkranz _____

Schaltwerk _____
Kette _____

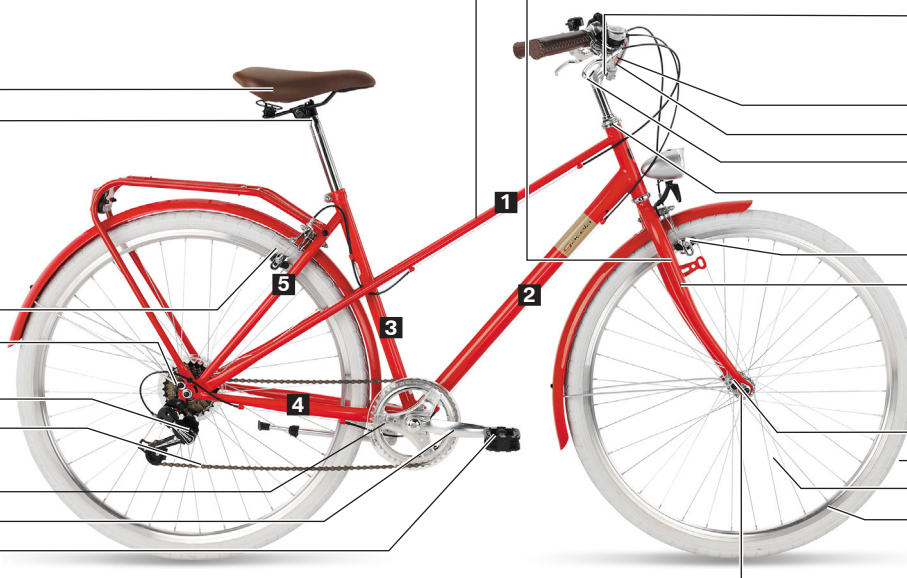
Kettenblatt _____
Kurbelsatz _____
Pedal _____

Gabel:

Vorbau _____
Lenker _____
Bremse _____
Schaltung _____
Steuersatz _____
Bremse _____
Gabel _____

Rad:

Sicherungsmutter _____
Reifen _____
Speiche _____
Felge _____
Nabe _____



IMPRESSUM.

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen BH-Fahrrads! Diese Bedienungsanleitung enthält Informationen für den sicheren Betrieb sowie für die Wartung Ihres BH-Fahrrades. Außerdem werden Sie auf Risiken und Gefahren bei falschem Umgang hingewiesen.

Bitte lesen Sie die Anleitung vor der ersten Fahrt genau durch.

Wenden Sie sich bei allen Wartungs- oder Reparaturarbeiten an Ihren BH-Partner oder an einen Fahrrad-Fachbetrieb Ihres Vertrauens.

Übergabeprotokoll und Fahrraddaten

Um die Garantie beantragen zu können, müssen Sie das Fahrrad registrieren (siehe Garantiedokument, das dem Fahrrad beiliegt). Um die Identifizierung zu erleichtern, z. B. bei Verlust oder Diebstahl, sollten auch alle Fahrraddaten im Übergabeprotokoll sorgfältig ausgefüllt werden. Sie finden die Rahmennummer Ihres BH-Fahrrads an der Unterseite des Tretlagergehäuses.

Wenden Sie sich mit Fragen bitte an unseren Kundendienst:

Bike Service und BH-Kundendienst-Hotline

E-Mail: info@bhbikes.com

Mit dem Kauf unseres Fahrrads haben Sie sich für ein Qualitätsprodukt entschieden. Ihr neues Rad wurde aus sorgfältig entwickelten und gefertigten Teilen zusammengestellt. Ihre BH-Werkstatt hat es fertig montiert und einer Funktionskontrolle unterzogen. So können Sie vom ersten Meter an mit Freude und einem sicheren Gefühl in die Pedale treten.

In diesem Handbuch haben wir für Sie viele Ratschläge zur Bedienung Ihres Rades und eine Menge Wissenswertes rund um die Fahrradtechnik, Wartung und Pflege zusammengefasst. Lesen Sie bitte aufmerksam diese Broschüre. Es lohnt sich, selbst wenn Sie schon seit langem Fahrrad fahren. Die Fahrradtechnik hat sich in den letzten Jahren sehr stark weiterentwickelt. Bevor Sie das erste Mal mit Ihrem Fahrrad fahren, müssen Sie das Kapitel „**Vor der ERSTEN Fahrt**“ gründlich durchlesen.

Damit Sie die Fahrt genießen können, sollten Sie, bevor Sie sich auf den Sattel setzen, mindestens die im Kapitel „**vor JEDER Fahrt**“ angegebenen Überprüfungen durchführen. Dieses Handbuch kann Ihnen nicht die Fähigkeiten eines Fahrradmechanikers vermitteln. Selbst ein Handbuch, dick wie ein Lexikon, könnte nicht jede Kombinationsmöglichkeit von verfügbaren Rädern und Bauteilen abdecken. Deshalb konzentriert sich dieses Handbuch auf Ihr neu erworbenes Fahrrad und die üblichen Bauteile und zeigt die wichtigsten Hinweise und Warnungen auf.

Wenn Sie die ausführlich beschriebenen Wartungs- und Instandsetzungsarbeiten durchführen, müssen Sie stets berücksichtigen, dass die Anleitungen und Hinweise ausschließlich für diese Fahrräder gelten.

Diese Ratschläge gelten nicht für alle Fahrräder. Es gibt eine Vielzahl von Modellen und Varianten, bei denen die beschriebenen Arbeiten nicht anwendbar sind. Bitte berücksichtigen Sie in jedem Moment die Herstelleranweisungen für die Teile, die Ihnen Ihre BH-Werkstatt übergeben hat.

Beachten Sie, dass die Anleitungen je nach Erfahrung und/oder handwerklichem Geschick des Durchführenden ergänzungsbedürftig sein können. Manche Arbeiten können zusätzliches (Spezial-) Werkzeug oder zusätzliche Anleitungen erfordern.

 Muten Sie sich im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit nicht zu viel zu. Wenn Sie sich nicht absolut sicher sind oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre BH-Werkstatt!

Bevor Sie losfahren noch ein paar Dinge, die uns als Radfahrer sehr am Herzen liegen: Fahren Sie nie ohne angepassten Helm und Brille. Achten Sie darauf, dass Sie immer radgerechte Bekleidung, zumindest enge Beinkleidung und Schuhwerk, das zum montierten Pedalsystem passt, tragen. Fahren Sie im Straßenverkehr immer rücksichtsvoll und halten Sie sich an die Verkehrsregeln, damit Sie sich und andere nicht gefährden.

Dieses Handbuch kann Ihnen nicht das Fahrradfahren beibringen. Wenn Sie Fahrrad fahren, müssen Sie sich bewusst sein, dass es sich dabei um eine potenziell gefährliche Aktivität handelt und dass der Fahrer sein Fahrrad immer unter Kontrolle halten muss.

Wie bei jeder Sportart können Sie sich auch beim Fahrradfahren verletzen. Wenn Sie auf ein Fahrrad steigen, müssen Sie sich dieser Gefahr bewusst sein und diese akzeptieren. Beachten Sie immer, dass Sie auf einem Fahrrad nicht über die Sicherheitseinrichtungen eines Kraftfahrzeugs, wie z. B. eine Karosserie oder einen Airbag, verfügen. Fahren Sie deshalb immer vorsichtig und respektieren Sie die anderen Verkehrsteilnehmer. Fahren Sie niemals unter der Einwirkung von Medikamenten, Drogen oder Alkohol, oder wenn Sie müde sind. Fahren Sie niemals mit einer zweiten Person auf Ihrem Fahrrad und halten Sie immer die Hände am Lenker.

Befolgen Sie die Vorschriften in Bezug auf die Nutzung von Fahrrädern abseits der Straße. Diese Vorschriften sind von Land zu Land unterschiedlich. Respektieren Sie die Natur, wenn Sie durch Wälder und über Wiesen fahren. Fahren Sie mit dem Fahrrad nur über gekennzeichnete und geschützte Wege und Straßen.

Zunächst sollten Sie sich mit den Teilen Ihres Fahrrads vertraut machen. Klappen Sie zu diesem Zweck die Vorderseite der Bedienungsanleitung aus. Hier sehen Sie drei Beispiele für Fahrräder mit einer Beschreibung aller wichtigen Teile. Lassen Sie die Seite beim Lesen aufgeklappt. So können Sie die im Text erwähnten Teile schnell finden.

Wir wünschen Ihnen allzeit gute Fahrt.
Das Team von **BH**.

www.bhbikes.com

Änderungen von technischen Details gegenüber den Angaben und Abbildungen der Bedienungsanleitung sind vorbehalten. Eine Haftung von Herausgeber, Redaktion und sonstigen Dritten für Beiträge in dieser Broschüre und die sich daraus ergebenden Schäden – gleich welcher Art – ist ausgeschlossen.

© Nachdruck, Übersetzung und Vervielfältigung oder anderweitige wirtschaftliche Nutzung z. B. auf elektronischen Medien, auch auszugsweise, ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors und des Herausgebers nicht erlaubt.

Auflage März 2107

INHALT

Impressum.	433		
1 Einleitung.	437		
1.1 Zweck dieses Handbuchs.	437		
1.2 Haftung.	437		
1.3 Sicherheitsvorkehrungen.	437		
1.4 Tabelle zum maximal zulässigen Körpergewicht.	439		
2 Sicherheit beim Fahren.	440		
2.1 Bremssystem.	440		
2.2 Tragen des Helms.	440		
2.3 Vorschriften zum Radfahren.	441		
2.4 Vorsicht beim Radfahren bei geringer Helligkeit.	444		
2.5 Instandhaltung des Fahrrads.	445		
3 Hinweis zur Bedienungsanleitung.	442		
3.1 Vor der ersten Fahrt.	442		
3.2 Vor jeder Fahrt.	442		
3.3 Nach einem Sturz.	443		
3.4 Standardmäßige Wartung.	444		
3.5 Einstellung der Sattelhöhe auf dem Fahrrad.	444		
3.6 Drehmomente der Schraubverbindungen.	445		
3.7 Angemessene Technik beim Umschalten.	555		
3.7.1 Traditionelle Schaltung.	445		
3.7.1 Interne Schaltung.	445		
3.8 Reinigung.	445		
4 Grundsätzliche Einstellungen.	446		
4.1 Anbau der Pedale.	446		
4.2 Montage des Lenkers.	446		
4.2.1 Einstellung des Aheadset®-Steuersatzes.	446		
4.2.2 Einstellung des Lenkers mit dem Stellhebel.	447		
4.3 Montage und Demontage der Räder.	447		
4.3.1 Räder mit Schnellspannsystem.	444		
4.3.2 Räder mit Steckachsensystem.	444		
4.3.3 Räder mit Mutterhalterungssystem	444		
4.4 Einstellung des Sattels.	447		
5 Bremssystem.	448		
5.1 Funktionsweise und Abnutzung.	448		
5.2 Felgenbremssystem.	448		
5.3 Scheibenbremssystem.	448		
6 Antrieb.	449		
6.1 Montage des Umwerfers.	449		
6.1.1 Einstellung der unteren Begrenzung.	449		
6.1.2 Einstellung der oberen Begrenzung.	449		
6.2 Einstellung der Spannung des Schaltzuges.	449		
6.3 Einstellung der hinteren Schaltung.	449		
6.3.1 Einstellung des Schaltwegs.	449		
6.3.2 Einstellung der Schaltung.	450		
6.4 Externes Schaltsystem.	449		
7 Bereifung.	451		
7.1 Reifendruck.	451		
8 Federung.	451		
8.1 Federgabeln.	451		
8.2 Hintere Federung.	452		
9 Ersatzteile.	453		
9.1 Austausch von Verschleißteilen.	453		
10 Wartungs- und Servicezeitplan.	455		

1 EINLEITUNG.

1.1 Zweck dieses Handbuchs.

Das Handbuch soll Ihnen helfen, die Wartungsarbeiten und die Einstellungen an Ihrem Fahrrad vorzunehmen. Um optimale Funktionstüchtigkeit und Langlebigkeit Ihres Fahrrads sicherzustellen, lesen Sie dieses Handbuch, bevor Sie Ihr Fahrrad das erste Mal verwenden. Sollte Ihr Fahrrad mit einem Zubehörteil ausgestattet sein, dessen Funktion und Installation nicht in dieser Broschüre beschrieben sind, befolgen Sie die Herstelleranweisungen für das mit Ihrem Fahrrad gelieferte Zubehörteil.

Beachten Sie insbesondere die mit diesen Symbolen gekennzeichneten Texte:



Dieses Symbol bedeutet, dass Ihre Gesundheit oder Ihr Leben Gefahr laufen könnten, falls Sie die gegebenen Anweisungen nicht genau einhalten oder die beschriebenen Vorgänge nicht durchführen.



Dieses Symbol bezieht sich auf Informationen, die besonderer Aufmerksamkeit bedürfen, wie Einstellungen oder regelmäßige Wartungsarbeiten.



Wenn Sie dieses Symbol sehen, müssen Sie in den Herstelleranweisungen für das entsprechende Teil nachsehen, um Schäden an Ihrem Fahrrad oder der Umwelt zu vermeiden.

1.2 Haftung.

Sollten Sie Fragen in Bezug auf die in diesem Handbuch beschriebenen Maßnahmen haben, wenden Sie sich an Ihren BH-Händler. Für die Nichtbefolgung der hier erteilten Anleitungen ist allein der Fahrradeigentümer verantwortlich. Wir empfehlen Ihnen, die üblichen Wartungsarbeiten Ihres Fahrrads von Ihrem BH

Händler durchführen zu lassen.

1.3 Sicherheitsvorkehrungen.

Auf dem Rahmen Ihres Fahrrads finden Sie einen Aufkleber mit der Sicherheitsnorm, die das Fahrrad erfüllt.

Abhängig vom Fahrradtyp, ist jeweils die folgende Norm auf dem besagten Aufkleber angegeben:

- Kinderfahrräder: ISO 8098
- City Räder, Mountainbikes, Rennräder und Fahrräder für junge Erwachsene: ISO 4210
- Elektromotorisch unterstützte Räder: EN 15194
- BMX-Fahrräder: EN 16054

ISO 8098: Kinderfahrräder

Diese internationale Norm bestimmt die Testmethoden, die Sicherheitsvorschriften und die Anforderungen an das Design, die Montage und die Tests für Kinderfahrräder und die entsprechenden Baugruppen. Darüber hinaus enthält sie Richtlinien in Bezug auf Gebrauch und Wartung.

Diese Norm gilt für Fahrräder mit einer maximalen Sattelhöhe von über 425 mm und unter 635 mm, die durch Kraftübertragung an das Hinterrad angetrieben werden.

Diese Norm gilt nicht für Spezialfahrräder, mit denen Spezialisten Akrobatik vollführen (z. B. BMX-Fahrräder).

ISO 4210: City Räder, Fahrräder für junge Erwachsene, Mountainbikes und Rennräder

Diese internationale Norm bestimmt die Testmethoden, die Sicherheitsvorschriften und die Anforderungen an das Design, die Montage und die Tests für Fahrräder und die entsprechenden Baugruppen, deren Sattelhöhe in der beigefügten Tabelle angegeben ist.

Diese Norm gilt nicht für Sonderausführungen wie z. B. Lieferfahräder, Spezialfahräder, mit denen Spezialisten Akrobatik vollführen, Tandems, BMX-Fahräder und Fahräder, die für starke Belastungen in Wettbewerben vorgesehen und ausgestattet sind.

Abmessungen in Millimetern

Fahrrad-typ	City Rad	Fahrrad für junge Erwachsene	Mountain-bike	Rennrad
Maximale Sattelhöhe	635 oder mehr	635 oder mehr und weniger als 750	635 oder mehr	635 oder mehr

EN 15194: Elektromotorisch unterstützte Räder

Diese Norm ist vorgesehen für elektromotorisch unterstützte Räder und einer kontinuierlichen Nennleistung von maximal 0,25 kW, welche progressiv abnimmt, bis eine Geschwindigkeit von 25 km/h erreicht ist, bzw. vorher, wenn der Radfahrer nicht mehr in die Pedale tritt.

Diese Norm bestimmt die Testmethoden, die Sicherheitsvorschriften und die Anforderungen an das Design, die Montage und die Tests für elektromotorisch unterstützte Räder mit Systemen, bei denen eine Batteriespannung von bis zu 48 VDC und ein Batterieladegerät mit einem Anschluss von 230 V zum Einsatz kommen.

Darüber hinaus enthält sie die Testanforderungen und -methoden für die Leistungssteuerungssysteme des Motors und die Stromkreise einschließlich des Ladesystems.

EN 16054: BMX-Fahräder

Diese Norm spezifiziert die Montage und die Tests von BMX-Fahrädern und deren Baugruppen, welche für die universelle

Verwendung auf Straßen und/oder Rennstrecken und/oder Rampen vorgesehen sind. Sie gilt für alle Fahrradtypen mit Spezialdesign und Ausstattung für Aktivitäten wie Akrobatik-Figuren am Boden. Darüber hinaus enthält sie Richtlinien in Bezug auf Verwendung und Wartung.

Sie gilt für BMX-Fahräder mit einer mindestens auf 435 mm einstellbaren Sattelhöhe.

Sie gilt für:

- a) Kategorie 1: BMX-Fahräder für Radfahrer mit einem Gewicht von max. 45 kg.
- b) Kategorie 2: BMX-Fahräder für Radfahrer mit einem Gewicht von über 45 kg.

Sie gilt nicht für BMX-Fahräder, die an offiziellen Wettkämpfen teilnehmen.



Hinweis: Die Verwendung Ihres Fahrrads für Zwecke, für die es nicht ausgelegt ist, kann schwere und sogar tödliche Unfälle zur Folge haben. Vergewissern Sie sich im Fall von Kinderfahrädern, dass die Kinder mit dem Fahrrad und insbesondere mit dem Bremssystem zurechtkommen.



Hinweis: : In manchen Ländern wie z. B. dem Vereinigten Königreich bremsst die rechts am Lenker angebrachte Bremse das Vorderrad und die links angebrachte Bremse das Hinterrad. Überprüfen Sie vor der erstmaligen Verwendung des Fahrrads welche Bremse welchem Rad entspricht.



Achtung: : Wie alle mechanischen Teile verschleßen auch die Teile Ihres Fahrrads. Die verschiedenen Teile und Materialien können auf unterschiedliche Weise auf Verschleiß und Materialermüdung reagieren. Wenn die Nutzungsdauer eines Teils überschritten wurde, kann es unvermittelt kaputt gehen und den Radfahrer verletzen. Risse, Kratzer und abgenutzte Farbe an den am stärksten belasteten Stellen weisen darauf hin, dass das Teil seine Nutzungsdauer überschritten hat und ausgewechselt werden muss.

1.4 Tabla sobre el peso corporal máximo permitido.

Fahrradtyp	Max. zul. Gewicht (Fahrrad + Fahrer + Gepäck)	Maximal- gewicht Gepäck
City Bikes	155 kg (341,7 lb)	
Kinderfahrräder mit einer Radgröße von: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,31 lb) 95 kg (209,4 lb)	Beachten Sie die Anweisungen in der Broschüre des Gepäckträgers
Mountainbikes	155 kg (341 lb)	
Rennräder	155 kg (341 lb)	
Klappräder	145 kg (319,6 lb)	
Elektromotorisch unterstützte Räder	165 kg (363,7 lb)	

2 SICHERHEIT BEIM FAHREN.

2.1 Bremssystem.

Ein Fahrrad muss mindestens über zwei unabhängige, funktionstüchtige Bremssysteme verfügen: eines für das Vorderrad und eines für das Hinterrad. Die Art der Bremse ist nicht vorgeschrieben. Es gibt Felgen-, Trommel- und Scheibenbremsen.

2.2 Tragen des Helms.

Tragen Sie STETS einen HELM und nutzen Sie die mit dem Fahrrad gelieferten SIGNALSYSTEME wenn Sie am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen.

2.3 Vorschriften zum Radfahren.

In den meisten Ländern gibt es spezielle Verkehrsregeln für Radfahrer. In Fahrradclubs, in Ihrem regionalen Radsportverein oder in der Verkehrsbehörde Ihrer Region sollte man Ihnen die entsprechenden Informationen bereitstellen können.

2.4 Vorsicht beim Radfahren bei geringer Helligkeit.

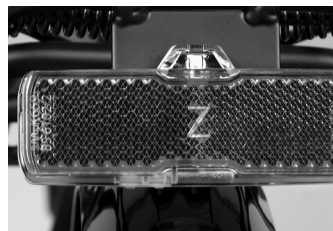
Ihr Fahrrad ist mit einem kompletten Satz an Reflektoren ausgestattet; halten Sie diese sauber und korrekt eingestellt. Reflektoren erhöhen zwar die Sichtbarkeit, sie leuchten aber selbst nicht. Verwenden Sie bei schlechter Sicht ein Licht an der Vorderseite und ein weiteres Licht an der Rückseite.

2.5 Instandhaltung des Fahrrads.

Fahrräder halten nicht ewig: Wie bei jedem Gerät hat jedes Teil des Fahrrads eine begrenzte Nutzungsdauer.

Spitzenfahrräder benötigen mehr Pflege und häufigere Inspektionen.

DE



3 HINWEISE ZUR BEDIENUNGSANLEITUNG.

3.1 Vor der ersten Fahrt.

1. Verwenden Sie das Fahrrad nur zu seinem vorgesehenen Zweck, da es andernfalls überlastet werden könnte und das Risiko von Defekten besteht. **Sturzgefahr!**
2. Sind Sie mit dem Bremssystem vertraut? Vergewissern Sie sich, dass das Vorderrad mit der von Ihnen gewohnten Bremse gebremst wird (rechts oder links). Andernfalls müssen Sie sich an die neue Anordnung gewöhnen, da das unbewusste Bremsen des Vorderrads einen Sturz verursachen kann. Sie können auch Ihre BH-Werkstatt bitten die Bremshebel zu wechseln.

Es kann sein, dass die modernen Bremsen eine viel stärkere Bremswirkung haben, als die Bremsen, die Sie zuvor benutzt haben! Probieren Sie die Bremsen zunächst auf einer flachen Oberfläche mit rutschfestem Belag abseits der Straße aus.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt **«Bremssystem»**



Beachten Sie, dass sich der Bremsweg verlängert, wenn Sie einen Lenkeraufsatz verwenden. Diese Position erschwert das Bremsen.

3. Sind Sie gut mit dem Kraftübertragungssystem und seiner Funktion vertraut? Machen Sie sich bei Bedarf auf einer Fläche ohne Straßenverkehr mit dem neuen System vertraut.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt **«Antrieb»**

4. Sind der Sattel und der Lenker korrekt eingestellt? Überprüfen Sie, ob Sie beim Sitzen im Sattel den Boden mit den Fußspitzen

erreichen. Ihre BH-Werkstatt kann Ihnen helfen, wenn Sie mit der Sattelposition nicht zufrieden sind.



Achten Sie außerdem darauf, dass Sie genügend Bewegungsfreiheit haben, sodass Sie sich nicht verletzen, wenn Sie versuchen, schnell aufzusteigen.

5. Wenn das Fahrrad über Pedale mit Klicksystem oder über automatische Pedale verfügt, machen Sie sich zunächst im Stillstand mit dem Prozess zum Sperren und Entsperren vertraut.

Lesen Sie die von Ihrer BH-Werkstatt bereitgestellte Bedienungsanleitung der Pedale gründlich durch.



Wenn der Bewegungsspielraum zu gering ist oder die automatischen Pedale zu starr sind, kann es passieren, dass Sie nicht von den Pedalen loskommen! **Sturzgefahr!**

6. Wenn Sie ein Fahrrad mit Hinterradfederung gekauft haben, sollte nach Möglichkeit die BH-Werkstatt im Moment der Übergabe die Funktionstüchtigkeit des Rahmens sicherstellen. Wenn Sie das Fahrrad über www.bhbikes.com gekauft haben, sollte sich eine spezialisierte Fahrradwerkstatt Ihres Vertrauens darum kümmern. Eine unsachgemäße Einstellung der Federung kann Funktionsfehler oder Schäden der Federung verursachen. In jedem Fall verringert sich die Performance, sodass Sie keine maximale Sicherheit beim Fahren erreichen.

3.2 Vor jeder Fahrt.

Ihr Fahrrad wird mehrmals während der Herstellung und danach zur abschließenden Kontrolle in Ihrer BH-Werkstatt überprüft. Da die Funktionstüchtigkeit Ihres Fahrrads beim Transport beeinträchtigt worden sein kann oder Dritte Ihr Fahrrad während der Wartezeit manipuliert haben könnten, sollten Sie vor jeder Fahrt Folgendes überprüfen:

1. Sind die Schnellspanner oder Schraubverbindungen von Vorder- und Hinterrad, Sattelstütze und anderen Teilen fest angezogen?

2. Sind beide Reifen in gutem Zustand und haben genügend Druck? Überprüfen Sie den Druck.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt **«Bereifung»**

3. Lassen Sie die Räder frei drehen, um die Drehbewegung zu überprüfen. Überprüfen Sie darüber hinaus den Abstand zwischen dem Bremsbelag und der Felge sowie den Abstand zwischen dem Rahmen und dem Reifen.

4. Testen Sie im Stillstand die Bremsen, indem Sie die Bremshebel kräftig anziehen. Der Bremshebel darf den Lenker nicht berühren! Die Bremsen dürfen keine Flüssigkeitslecks aufweisen. Überprüfen Sie auch den Zustand der Bremskabel.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt **«Bremssystem»**

5. Lassen Sie Ihr Fahrrad aus geringer Höhe auf den Boden fallen. Achten Sie darauf, ob etwas klappert. Überprüfen Sie ggf. die Lager und die Schraubverbindungen.

6. Wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen wollen, müssen Sie Ihr Fahrrad gemäß den rechtlichen Vorschriften des entsprechenden Landes ausstatten. Das Fahren ohne Lichter oder Reflektoren bei schlechten Sichtverhältnissen oder in der Dunkelheit ist in jedem Fall äußerst gefährlich. Die anderen Verkehrsteilnehmer können Sie so nicht sehen oder bemerken Sie zu spät. Beim Fahren auf der Straße benötigen Sie immer die zugelassenen Beleuchtungsrichtungen. Schalten Sie das Licht ein, sobald es dunkel wird.

7. Wenn Ihr Fahrrad mit Federung ausgestattet ist, überprüfen Sie den Rahmen: Stützen Sie sich auf das Fahrrad und vergewissern Sie sich, dass die Federung normal funktioniert.

8. Vergewissern Sie sich vor dem Losfahren ggf., dass der Ständer vollständig eingeklappt ist. **Sturzgefahr!**



Fahren Sie nicht, wenn Ihr Fahrrad einen oder mehrere dieser Punkte nicht erfüllt! Ein defektes Fahrrad kann schwere Unfälle verursachen! Wenn Sie sich nicht absolut sicher sind oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre BH-Werkstatt!



Die Bodenbeschaffenheit und die auf die Räder einwirkenden Kräfte setzen das Fahrrad großer Belastung aus. Angesichts dieser dynamischen Lasten kommt es zu Verschleiß und Materialermüdung an verschiedenen Teilen. Überprüfen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß, Kratzer, Stauchungen, abgenutzte Farbe oder Risse im Anfangsstadium. Teile, deren Nutzungsdauer überschritten wurde, können unvermittelt kaputt gehen. Bringen Sie Ihr Fahrrad regelmäßig in eine BH-Werkstatt, um bedenkliche Teile ggf. auswechseln zu lassen.



Vergessen Sie nicht, ein gutes Schloss mitzuführen, wenn Sie Ihr Fahrrad benutzen. Nur so können Sie Diebstähle wirksam vermeiden.

3.3 Nach einem Sturz.

1. Überprüfen Sie, dass die Räder noch fest sind und die Felgen mittig im Rahmen bzw. in der Gabel stehen. Drehen Sie die Räder. Falls sich der Abstand bedeutend verändert hat und nicht vor Ort zentriert werden kann, separieren Sie die Bremsen etwas von der Felge, damit sich diese frei drehen kann. Achtung: Beachten Sie in diesem Fall, dass sich die Bremswirkung verringert.

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt **«Bremssystem»**

2. Überprüfen Sie, ob der Lenker oder der Vorbau des Rahmens verbogen oder gebrochen ist. Vergewissern Sie sich, dass der Vorbau fest in der Gabel sitzt, indem Sie das Vorderrad zwischen den Knien einklemmen und versuchen, den Lenker gegenüber dem Vorderrad zu verdrehen.

3. Beobachten Sie, ob die Kette korrekt sitzt. Wenn das Fahrrad auf die Seite der Schaltung gefallen ist, überprüfen Sie, dass diese funktioniert. Bitten Sie eine andere Person um Hilfe, um das Fahrrad umgedreht auf den Sattel zu stellen, und wechseln Sie die Gänge. Wenn die Kette auf dem größten Ritzel ist, beobachten Sie den Abstand zwischen der Schaltung und den Speichen. Sollte sich die Schaltung oder die Halterung verbogen haben, kann die Schaltung in die Speichen kommen – **Sturzgefahr!** Die Schaltung, das Hinterrad oder der Rahmen könnten beschädigt werden. Überprüfen Sie den Umwerfer. Wenn er sich verschoben hat, kann die Kette herunterfallen. Die Kraftübertragung des Fahrrads geht verloren (siehe auch Abschnitt „**Antrieb**“).

4. überprüfen Sie den Sattel, das Oberrohr und das Tretlagergehäuse, um sicherzustellen, dass sie defektfrei sind.

5. Heben Sie das Fahrrad leicht an und lassen Sie es auf den Boden fallen. Sollte Klappern zu hören sein, überprüfen Sie das Fahrrad und suchen Sie nach losen Schrauben.

6. Überprüfen Sie erneut das gesamte Fahrrad, um mögliche Stauchungen, abgenutzte Farbe oder Risse zu finden.

Fahren Sie vorsichtig weiter, sofern das Ergebnis der Überprüfung zufriedenstellend ist. Sie dürfen keinesfalls abrupt bremsen oder beschleunigen und nicht Bergaufwärts fahren. Wenn Sie nicht sicher sind, warten Sie, bis Sie ein Auto abholt, anstatt Risiken einzugehen. Nach der Rückkehr müssen Sie das Fahrrad erneut gründlich überprüfen. Wenn Sie sich trotzdem nicht absolut sicher sind oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre BH-Werkstatt!



Gebogene Aluminiumteile dürfen nicht gerade gebogen, d. h. nicht repariert, werden. Auch danach besteht ein **beträchtliches Bruchrisiko**, insbesondere von Gabel, Lenker, Vorbau, Kurbelsatz und Pedalen. Wechseln Sie sich aus, um sicherzugehen.

3.4 Standardmäßige Wartung.

Ihr Fahrrad muss regelmäßig gewartet werden und mindestens eine bestimmte Anzahl an regelmäßigen Überprüfungen ist erforderlich. Die Abstände zwischen den Wartungsarbeiten hängen vom Fahrradtyp (City Rad, Rennrad, Mountainbike) sowie von der Häufigkeit und den Bedingungen bei der Verwendung ab. Werfen Sie einen Blick auf den Wartungs- und Reparaturplan der Seite 454 dieses Handbuchs.



WICHTIGER HINWEIS

Wir empfehlen, diese Prozesse von Ihrem Händler durchführen zu lassen. Die Angaben in Bezug auf die Häufigkeit gelten nur unter normalen Gebrauchsbedingungen. Im Fall von Mountainbikes verringern sich die Abstände aufgrund der intensiven Nutzung.

3.5 Einstellung der Sattelhöhe auf dem Fahrrad.

Einstellung der Sattelhöhe: Dieser Wert wird durch Messung der inneren Beinlänge samt des beim Fahren verwendeten Schuhwerks berechnet. Die gemessene Länge wird mit einem Koeffizienten von 0,885 multipliziert. Das Ergebnis ist der Abstand, der von der Mitte der Sattelgarnitur bis zur Mitte der Pedalachsenschraube eingestellt werden muss. Zur Einstellung der Sattelhöhe werden die Schrauben der Klemme verwendet, mit der die Sattelstütze am Rahmen befestigt ist

WICHTIGER HINWEIS

Aus Sicherheitsgründen darf die Sattelstütze nicht über die markierte Mindesteinführung hinausgezogen werden.

3.6 Drehmomente der Schraubverbindungen.

Bei allen Installationsarbeiten müssen angemessene Schlüssel werden. Die Kraft, mit der Schrauben festgezogen werden, darf nicht zu stark sein. Wenn Sie beim Festziehen merken, dass die Gewinde beschädigt sind, müssen Sie die entsprechenden Schrauben oder Muttern auswechseln. Danach wird mit dem für die Gewindegröße geltenden Drehmoment festgezogen.

Empfohlene Gewindegrößen	Drehmomente (in Nm)
M4x0,7	3 - 4
M5x0,8	6 - 8
M6x1	10 - 14
M8x1,25	25 - 35
M8x1	27 - 38
M10x1,5	49 - 69
M10x1,25	52 - 73

3.7 Angemessene Technik beim Umschalten.

BH-Fahrräder können mit zwei Schaltsystemen ausgestattet sein:

- Bei einem wird die Kette von einem Zahnrad auf ein anderes verschoben.
- Bei den anderen befindet sich das Schaltsystem in der Hinterradnabe.

Lesen Sie die folgenden Anweisungen in Abhängigkeit vom Schaltsystem:

3.7.1 Kettenschaltung

Der linke Schalthebel steuert den Umwerfer und der rechte Schalthebel steuert das Schaltwerk. Wählen Sie den Gang, mit dem das Fahren für Sie am angenehmsten ist.

Das Umschalten ist nur möglich, wenn sich die Kette vorwärts bewegt. Versuchen Sie niemals im Stillstand umzuschalten oder wenn sich die Kette rückwärts bewegt. Vermindern Sie beim

Umschalten stets die Krafteinwirkung auf die Kette, da sich andernfalls der Schaltvorgang erschweren kann und es zu einer verstärkten Abnutzung von Kette und Zahnrädern kommt. Beim Fahren auf unebenen Oberflächen sollten Sie das Schalten ebenfalls vermeiden.

3.7.2 Nabenschaltung

Sie können umschalten, wenn sich die Kette vorwärts bewegt, im Stehen oder in Rückwärtsbewegung ist das Umschalten jedoch ebenfalls möglich. Vermindern Sie beim Umschalten stets die Krafteinwirkung auf die Kette, um den Schaltvorgang zu erleichtern. Wählen Sie den Gang, mit dem das Fahren für Sie am angenehmsten ist..

3.8 Reinigung.

Um das Fahrrad in gutem Zustand zu halten, wird die Einhaltung der folgenden grundlegenden Vorsorgemaßnahmen empfohlen:

- Beseitigen Sie Staub und Schlamm mit einem feuchten Schwamm und einem sanften und neutralen Reinigungsprodukt.
- Kunststoffteile dürfen nur mit Seifenwasser abgewaschen werden.
- Die Reifen können mit einem Schwamm bzw. einer Bürste und Seifenwasser gereinigt werden.
- Trocknen Sie das Fahrrad nach der Reinigung gründlich mit einem weichen Tuch ab.
- Die Elemente der Antriebseinheit müssen nach jeder Reinigung geschmiert werden.

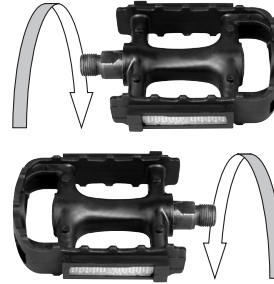


WICHTIGER HINWEIS

Verwenden Sie keinesfalls Druckreiniger oder Dampfstrahler.

4 GRUNDSÄTZLICHE EINSTELLUNGEN.

4.1 Anbau der Pedale.



Rechtes Pedal: Das rechte Pedal ist an der Achse mit dem Buchstaben R gekennzeichnet. Die Schrauben werden im Uhrzeigersinn festgezogen.

Linkes Pedal: Das rechte Pedal ist an der Achse mit dem Buchstaben L gekennzeichnet. Die Schrauben werden entgegen dem Uhrzeigersinn festgezogen. Schmieren Sie das Gewinde der Pedale.

4.2 Montage des Lenkers.

4.2.1 Einstellung des Aheadset® Steuersatzes.

(Aheadset® ist das Markenzeichen der gewindelosen Systeme des Unternehmens DiaCompe).

Diese Steuersätze zeichnen sich dadurch aus, dass der Vorbau nicht im Gabelschaft steckt, sondern von außen geklemmt ist **(a)**. Der Vorbau ist also ein wichtiger Bestandteil des Steuersatzes. Seine Klemmung fixiert dessen Einstellung. Zur Montage des Aheadset® benötigen Sie zwei Imbusschlüssel und einen Drehmomentschlüssel. Lösen Sie die seitliche(n) Befestigungsschraube(n) des Vorbaus um eine oder zwei Windungen. Ziehen Sie die Schraube der Oberseite mit einem Imbusschlüssel an, z. B. um eine Viertel-Drehung **(b)**.

 Ziehen Sie die Schraube an der Oberseite nicht fest, sondern verwenden Sie sie nur, bis kein Spiel mehr vorhanden ist!

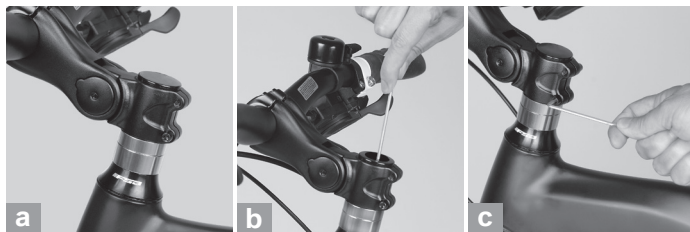
Richten Sie den Vorbau am Oberrohr und der Vorderseite des Vorderreifens aus, damit der Lenker nicht schräg ist. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben des Vorbaus fest **(c)**. Verwenden Sie einen Drehmomentschlüssel und überschreiten Sie nicht die maximalen Drehmomente! Informationen zu den Komponenten finden Sie im Kapitel „**Empfohlene Drehmomente**“ und/oder in der Bedienungsanleitung des Herstellers der Komponenten.

 Beachten Sie, dass Der Schaft der Gabel zusammengedrückt werden kann, wenn die Schrauben zu stark festgezogen werden.

Nehmen Sie die zuvor beschriebenen Kontrollen vor. Das Steuersatzlager darf nicht zu stark festgezogen werden, da es leicht beschädigt werden kann.

 Es kann viele Gründe dafür geben, dass das Steuersatz sich nicht festziehen lässt. Wenn Sie sich nicht absolut sicher sind oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre BH Werkstatt!

 Vergewissern Sie sich, dass die Position des Vorbaus korrekt eingestellt ist. Klemmen Sie das Vorderrad zwischen Ihren Beinen ein und versuchen Sie, den Lenker zu drehen. Wenn er nicht korrekt festgezogen ist, kann es zu Stürzen kommen.



4.2.2 Einstellung des Lenkers mit verstellbarem Vorbau.

Der verstellbare Vorbau ermöglicht die Optimierung der Position durch Anpassung der Achsenneigung in einem Bereich von -10° (niedrigste Position) bis 10° (höchste Position).

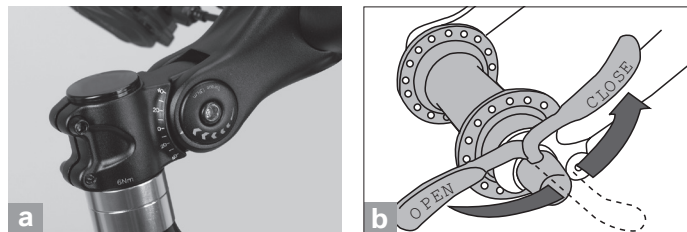
Der Winkel des Vorbaus lässt sich problemlos in folgenden Schritten verstellen:

- Lösen Sie die seitliche Schraube (rechts) **(a)**, bis sich die Achse frei bewegt.
- Stellen Sie die Neigung des Vorbaus auf den gewünschten Winkel ein.
- Ziehen Sie die seitliche Schraube unter Berücksichtigung des am Vorbau angegebenen Drehmoments fest.

4.3 Montage und Demontage der Räder.

4.3.1 Räder mit Schnellspannsystem

Demontage: Drehen Sie den Blockierhebel von der Position „CLOSE“ in die Position „OPEN“ **(b)**. Lockern Sie die Stellmutter per Hand und lösen Sie das Rad.



Montage: Stecken Sie die Radachse durch die Das Ausfallende Gabel (Vorderrad) bzw. des Rahmens (Hinterrad) und halten Sie den Blockierhebel in offener Position. Ziehen Sie die Stellmutter leicht an. Schließen Sie den Blockierhebel, d. h. drehen Sie ihn auf „CLOSE“.



WICHTIGER HINWEIS

Zum Schließen des Hebels wird Kraft benötigt. Sollte dies nicht der Fall sein, muss die obere Mutter festgezogen werden. Wenn sich der Hebel leicht schließen lässt, reicht der Anpressdruck nicht aus. Ziehen Sie die Schraube nach und nach fest.

4.3.2 Räder mit Steckachsensystem

Vergewissern Sie sich, dass sich der Blockierhebel in geschlossener Position befindet. Positionieren Sie das Rad über der Öse der Gabel am Vorderrad bzw. über der Öse des Rahmens am Hinterrad, während Sie gleichzeitig die Bremscheibe in die Bremszange stecken, sofern Ihr Fahrrad dieses Bremssystem nutzt. Schieben Sie von der linken Seite aus den E-Thru-Bolzen mit geöffnetem Hebel durch die Öse und die Nabe.

Wenn das Gewinde der Achse auf das Gewinde der gegenüber liegenden Seite ► Fox & RockShox have the levers on different

sites) trifft, drehen Sie die Achse im Uhrzeigersinn. Die Steckachse muss sich während der ersten Windungen frei drehen lassen.

Wenn sich der Hebel nicht vollständig schließen lässt, öffnen Sie ihn wieder und drehen Sie ihn ein wenig entgegen dem Uhrzeigersinn. Versuchen Sie erneut, den Hebel des Schnellspanners zu schließen.

Nachdem der Hebel geschlossen wurde, darf sich der Schnellspanner nicht mehr drehen. Vergewissern Sie sich, dass der Hebel des Schnellspanners nicht nach vorne oder außen überragt



Wie der Hebel des Schnellspanners so eingestellt wird, dass er möglichst wenig absteht, erfahren Sie im Handbuch des Gabelherstellers.

4.3.3 Räder mit Mutterhalterungssystem

Demontage: Lockern Sie die Sicherheitsschrauben an beiden Seiten des Rads mit einem Maulschlüssel.

Montage: Stecken Sie die Radachse durch die Ösen der Gabel (Vorderrad) bzw. des Rahmens (Hinterrad). Schrauben Sie die Befestigungsmuttern leicht auf die Sicherungsscheiben. Ziehen Sie die Muttern zum Abschluss mit einem Maulschlüssel fest.



4.4 Einstellung des Sattels.

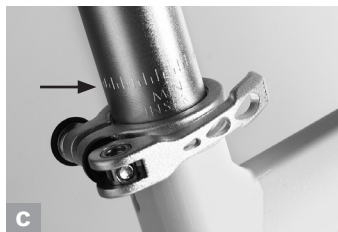
Einstellung der Höhe: Stecken Sie die Sattelstütze in das Sattelrohr.

Nachdem Sie die gewünschte Höhe eingestellt haben, ziehen Sie die Klemmschraube wieder fest.



WICHTIGER HINWEIS

Die Mindesteinschubmarke darf in keinem Moment sichtbar sein **(c)**. Damit ist sichergestellt, dass die Sattelstütze immer tief genug im Sattelr steckt.



5 BREMSSSYSTEM.

5.1 Funktionsweise und Abnutzung.

Durch Bedienung eines Hebels übt ein feststehender Bremsbelag Druck auf eine sich drehende Bremsfläche aus. Die dadurch entstehende Reibung bremst das Rad. Die durch den Bremsbelag auf die Bremsfläche ausgeübte Kraft erzeugt eine Reibungskraft, die vom Reibungskoeffizienten beeinflusst wird. Wenn die Kontaktoberflächen feucht, schmutzig oder ölig sind, ändert sich der Reibungskoeffizient, wodurch sich die Bremskraft verschlechtert. Beim Scheibenbremssystem verschleifen sowohl die Bremsbeläge als auch die Bremsscheiben durch die Reibung. Beim Felgenbremssystem verschleifen die Bremsbelag und die Bremsfläche.

Bei jedem Bremssystem können Fehler in Bezug auf Einstellung, Wartung und Gebrauch der Bremsen zu einem Kontrollverlust des Fahrrads mit den entsprechenden Folgen führen. Wenn Sie sich hinsichtlich der Einstellung der Bremsen nicht sicher sind oder vermuten, dass es ein Problem gibt, verwenden Sie das Fahrrad nicht und bringen Sie es zu Ihrem offiziellen Händler.



Es ist sehr wichtig, dass die Bremsscheiben und -beläge völlig frei von Wachs, Schmiere und Öl sind. Wenn die Bremsbeläge mit Öl verschmutzt wurden, lassen sie sich nicht reinigen, sondern müssen ausgetauscht werden.



Verwenden Sie ausschließlich mit der Bremse kompatible Ersatzteile die als Originalteile gekennzeichnet sind.

5.2 Felgenbremssystem.

Es gibt verschiedene Arten von Bremsen, die zu diesem System zählen, wie Cantilever, V-Brake und Brückenbremsen. Bei diesen Systemen sind die Bremshebel über Kabel oder hydraulische Systeme mit der Bremse verbunden. Werden die Bremshebel betätigt, wirken die Bremsbeläge auf die Felge ein und bremsen die Räder, sodass sich die Geschwindigkeit des Fahrrads verringert.

Ziehen Sie die Bremshebel vor dem Gebrauch des Fahrrads gut fest. Der Bremshebel darf nicht den Lenker berühren. Wenn der Bremshebel den Lenker berührt, muss er nachjustiert werden. Im Fall eines Hydrauliksystems muss selbiges Entlüftet werden. Dies muss von Ihrem Vertragshändler vorgenommen werden, da dafür spezielle Materialien und Kenntnisse erforderlich sind.

Wenn die Bremsen nicht betätigt werden, müssen die Bremsbeläge einen Abstand von 1–2 mm von der Felge haben. Die Bremsbeläge müssen an der Oberfläche der Felge ausgerichtet sein. Wenn Ihre Bremsen schwach oder nicht an der Felge ausgerichtet sind, stellen Sie sie vor der Verwendung des Fahrrads ein.

Die Neigung des Bremsbelages muss berücksichtigt werden, um das Quietschen der Bremsen zu vermeiden. Bei gebrauchten Bremsbeläge und einigen neuen Arten von Bremsen vom Typ V-Brake ist dies evtl. nicht nötig.

Überprüfen Sie einmal pro Monat den Zustand der Bremsbeläge. Die Bremsbeläge haben kleine Rillen in der Reibungsfläche. Wenn eine dieser Rillen weniger als 2 mm bzw. bei Bremsen vom Typ

V-Brake weniger als 1 mm tief ist, müssen die Bremsbeläge ausgetauscht werden. Wenn die Bremsbeläge im ursprünglichen Zustand kein Relief haben, tauschen Sie sie aus, wenn das Ende des Gummiblocks nur 3 mm über der Metallbefestigung ist.

Überprüfen Sie die Bremskabel einmal pro Monat auf Verwindungen, Rost, gerissene Drähte und ausgefranzte Enden und vergewissern Sie sich, dass die Ummantelung keine Knicke, Schnitte oder Abnutzungserscheinungen aufweist. Tauschen Sie alle Komponenten aus, die nicht die Inspektionskriterien erfüllen.



5.3 Scheibenbremssystem.

Scheibenbremsen reagieren schneller und bremsen stärker als Felgenbremsen. Darüber hinaus müssen sie kaum gewartet werden und nutzen nicht die Felgen ab. Die Einstellung eines hydraulischen Scheibenbremssystems erfordert Werkzeuge und Sachkenntnisse.

Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Schläuche und Anschlussstutzen bei angezogenem Bremshebel keine Leckagen aufweisen. Sollten Sie den Austritt von Hydrauliköl oder Bremsflüssigkeit bemerken, ergreifen Sie unverzüglich entsprechende Maßnahmen und suchen Sie einen Händler in Ihrer Nähe auf, da die Bremsen andernfalls ausfallen könnten.

Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch, dass die Bremsen den eingestellten Druckpunkt erreichen, bevor der Bremshebel den Lenker berührt.

Überprüfen Sie den Zustand der Bremsbeläge, indem Sie die metallenen Ausleger bzw. Laschen inspizieren, die unter der

Bremszange herausragen, oder mithilfe des Sichtfensters an der Oberseite der Bremszange. Bei verschiedenen Modellen von Scheibenbremsen wird die Abnutzung der Beläge automatisch kompensiert. Diese Bremsbeläge müssen gemäß den Herstelleranweisungen deinstalliert, sorgfältig überprüft und ggf. ausgetauscht werden.

Verwenden Sie ausschließlich Original-Bremsbeläge und beachten Sie die Anweisungen im Handbuch des Bremsenherstellers. Diese Arbeit erfordert spezielle Kenntnisse und Werkzeuge. Sollten Sie die geringsten Zweifel haben, wenden Sie sich an einen offiziellen Händler.

i Neue Bremsbeläge müssen eingebremst werden, um ihre maximale Bremswirkung zu erreichen.

A Scheibenbremsen erhitzen sich beim Gebrauch stark. Vermeiden Sie daher Berührungen mit der Bremsscheibe und -zange nach wiederholten Bremsvorgängen.

A Nach der Demontage der Räder dürfen Sie die Bremshebel nicht betätigen. Andernfalls werden die Bremsbeläge zusammengedrückt und das Rad kann nicht mehr in seine Position gebracht werden.

6 ANTRIEB.

6.1 Montage des Umwerfers.

Überprüfen Sie, ob der untere Teil des äußeren Endes des Umwerfers einen Abstand von 1 bis 3 mm von der Oberseite der Kettenglieder hat

6.1.1 Einstellung der unteren Begrenzung:

Mit der Kette auf dem kleinen Kettenblatt und dem großen Ritzel ES drehen wir die Stellschraube der unteren Begrenzung, bis der

Abstand zwischen der Kette und der Unterseite des Umwerfers 1 bis 3 mm beträgt.

6.1.2 Ajuste del límite superior: Mit der Kette auf dem großen Kettenblatt und dem kleinen Ritzel drehen wir die Einstellschraube der oberen Begrenzung, bis der Abstand zwischen der Kette und der Außenseite des Umwerfers 1 bis 3 mm beträgt.

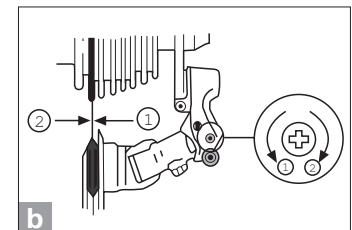
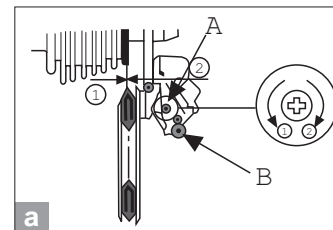
6.2 Einstellung der Spannung des Schaltzuges:

Wenn sich die Kette auf dem mittleren Kettenblatt befindet und mit der Innenseite des Umwerfers in Kontakt kommt, drehen wir die Einstellschraube im Uhrzeigersinn, um das Kabel zu spannen. Wenn die Außenseite des Umwerfers die Kette berührt, drehen wir die Schrauben in die Gegenrichtung.

6.3 Einstellung der hinteren Schaltung.

6.3.1 Einstellung des Schaltwerks: Zu diesem Zweck werden die Schrauben A und B verwendet **(a)**. Drehen Sie beide Schrauben so, dass die Kette ihre Spur nicht verlässt. Die Schaltung wird am kleinsten und am größten Ritzel ausgerichtet **(b)**.

Einstellung des unteren Anschlags Einstellung des oberen Anschlags



6.3.2 Einstellung der Schaltung:

Positionieren Sie die Schaltung im zweiten Gang **(c)**. Drehen Sie die Schraube zur Einstellung der Kabelspannung **(d)** bis eine perfekte Passung im zweiten Ritzel erreicht ist

6.4 Kettenschaltung.

Kraftübertragungssystem für Fahrräder. Dank der besonderen Form der Zähne des Ritzels, der Flexibilität der Kette und der Indexierung des Schalthebels, ist das Umschalten sehr einfach möglich. Bei manchen Modellen weist eine Anzeige am Schalthebel darauf hin, welcher Gang eingestellt ist.

Mountainbikes und moderne Fahrräder können bis zu 30 Gänge haben. Die Kette sollte jedoch nicht zu schräg gestellt werden, da sie schnell verschleißt und die Leistung abnimmt. Es ist beispielsweise nicht empfehlenswert, dass die Kette auf dem kleinen vorderen Kettenblatt und gleichzeitig auf den zwei oder drei äußeren (kleinen) Ritzeln läuft **(a)** bzw. dass sie auf dem großen vorderen Kettenblatt und den inneren (großen) Ritzeln läuft **(b)**.

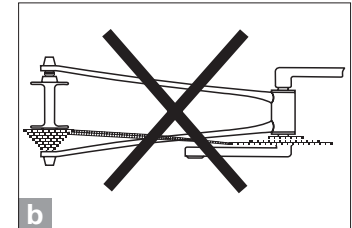
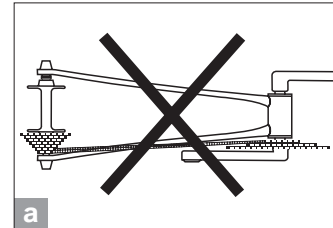
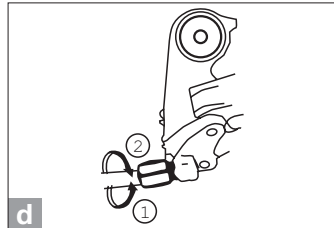
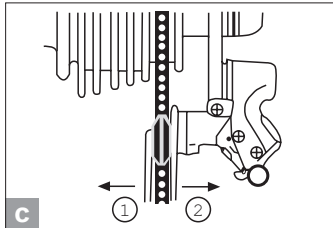


Tragen Sie stets eng anliegende Kleidung oder verwenden Sie Haltegummis o. ä. Auf diese Weise stellen Sie sicher, dass sich Ihre Hose nicht in der Kette oder den Zahnrädern verfängt.



Wenn Sie unter Belastung schalten, d. h. Kraft über die Pedale ausüben, kann die Kette durchrutschen. Durch den Umwerfer kann die Kette absspringen und einen Sturz verursachen. Dadurch verkürzt sich die Nutzungsdauer der Kette merklich.

Einstellung des Kettenlaufs



7 BEREIFUNG.

7.1 Reifendruck.

 Der erforderliche Reifendruck wird außen am Reifen angezeigt. Die Daten werden in psi oder bar angegeben und stehen für den maximalen Druck. Beachten Sie: 14 psi entspricht 1 bar und 1 bar = 1 kg/cm². Zu niedriger Druck erhöht das Risiko einer Reifenpanne durch „Durchschläge“ und schädigt die Felgen. Zu hoher Reifendruck kann zu einem Verlust der Haftung führen.

Wenn die Reifen abgenutzt sind, müssen sie ausgewechselt werden. Eine makellose Rollfläche ist für gutes Fahr- und Bremsverhalten unabdingbar.

Die Federgabel sollte leicht einfedern, wenn sich der Radfahrer auf das Fahrrad setzt, damit ein negativer Federweg entsteht. Diese Einstellung erfordert spezielle Kenntnisse und Werkzeuge. Wenden Sie sich für eine korrekte Einstellung an einen Händler Ihres Vertrauens.

Bei den meisten Gabeln mit Federung oder Elastomeren kann die Feder mit einem Drehknopf am Kopfteil der Gabel in einem begrenzten Bereich vorgespannt werden. Sollte dies nicht möglich sein, müssen die Federn bzw. Elastomere ausgewechselt werden.

 Alle Mountainbikes von BH sind einzig für die Verwendung der werkseitig installierten Federgabel oder eines ähnlichen Modells ausgelegt. Der Einbau von Doppelbrückengabeln oder Gabeln anderer Länge ist nicht gestattet. Zuwiderhandlung führt zum Verlust der Garantie und kann zu schweren Schäden oder Defekten an Ihrem BH-Fahrrad führen.

8 FEDERUNG.

8.1 Federgabeln.

Federgabeln erlauben, dass sich das Vorderrad bewegt und Unregelmäßigkeiten des Bodens aufnimmt.

Federgabeln müssen regelmäßig geschmiert werden, um eine reibungslose Funktion und lange Nutzungsdauer zu erreichen. Die folgenden Angaben ergänzen die Informationen

des Anbieters der Gabel. Sollten Sie diese nicht erhalten haben, können Sie sie auf der Website des Anbieters herunterladen.

Damit die Federgabel optimal funktioniert, muss sie an das Gewicht des Radfahrers, seine Haltung auf dem Rad und den Verwendungszweck des Fahrrads angepasst werden.

8.2 Hintere Federung.

Die hintere Federung ermöglicht eine vertikale Bewegung des Hinterrads, sodass es die Unregelmäßigkeiten des Bodens aufnehmen kann.

Die folgenden Angaben ergänzen die Informationen des Anbieters des Dämpfers. Sollten Sie diese nicht erhalten haben, können Sie sie auf der Website des Anbieters herunterladen.

Für eine optimale Funktion der hinteren Federung müssen alle ihre Bauteile gewartet und gepflegt werden:

- Rahmen
- Schwinge
- Lager
- Befestigungselemente
- Hinterer Stoßdämpfer

Für eine korrekte Funktion des Systems müssen die verschiedenen Komponenten mit dem an jedem Punkt ausgewiesenen

Drehmoment festgezogen werden und der hintere Stoßdämpfer muss an das Gewicht des Radfahrers, den Fahrstil und die häufigste Bodenbeschaffenheit angepasst werden.

Halten Sie die Bauteile der Federung sauber. Schmutz, Schlamm und andere Schadstoffe können eine(n) frühzeitigen Verschleiß oder Ermüdung der Federung verursachen. Verwenden Sie zur Reinigung der Federung ein Tuch oder eine weiche Bürste und Seifenwasser.

ES Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder Chemikalien, die die Schmierung der Lager oder des hinteren Stoßdämpfers entfernen können.

Achten Sie für eine optimale Funktionstüchtigkeit auf ein leichtes Einfedern des hinteren Stoßdämpfers, wenn Sie sich auf das Fahrrad setzen, sodass ein negativer Federweg entsteht. Dies muss in Abhängigkeit vom Körpergewicht und Verwendungszweck des Fahrrads eingestellt werden.

Diese Einstellung erfordert spezielle Kenntnisse und Werkzeuge. Wenden Sie sich für eine korrekte Einstellung an einen Händler Ihres Vertrauens.



Bei luftgefederten Stoßdämpfern müssen Sie die korrekten Werte für die Einstellung notieren und regelmäßig die Einstellung und den Druck Ihres Stoßdämpfers überprüfen. Eine fehlerhafte Einstellung des Stoßdämpfers kann zu Fehlfunktionen oder Schäden am Stoßdämpfer führen.

9 ERSATZTEILE.

Für optimale Funktionstüchtigkeit Ihres Fahrrads und maximale Sicherheit müssen unbedingt Originalteile verwendet werden.



Batterien und Akkus: Verwenden Sie zum Auswechseln dieselbe Art. Beachten Sie die Angaben an der Außenseite.

9.1 Austausch von Verschleißteilen.

Die am häufigsten verschleißenden Teile sind die Reifen, die Schläuche, die Bremsbeläge, die Bremsscheiben und die Bremsbeläge sowie die Felgen, wenn diese Teil des Bremssystems sind, die Glühbirnen, die LED's, die Batterien und die Akkus.



Reifen: Verwenden Sie beim Wechsel einen äquivalenten Reifen. Überprüfen Sie die an der Außenseite des Reifens angegebene Markierung (E.T.R.T.O.-Norm).

Beachten Sie, dass bei Verwendung von Reifen mit einem größeren Außendurchmesser als empfohlen, die Fußspitze das sich drehende Vorderrad oder den Schutz des Hinterrads berühren kann. Der Radfahrer kann die Kontrolle über das Fahrrad verlieren, verunglücken und schwere Folgen davontragen. Dasselbe kann passieren, wenn der Kurbelsatz der Pedale durch ein längeres Modell ausgetauscht wird.



Schläuche: Verwenden Sie zum Auswechseln Schlauchmodelle, die für den Reifen angemessen sind. Beachten Sie die Angaben auf der Außenseite des Schlauchs (E.T.R.T.O.-Norm).



Bremsscheiben und -beläge: Beachten Sie die Herstelleranweisungen.



Beleuchtungs- und Positionslampen: Verwenden Sie zum Auswechseln dieselbe Art von Glühbirne. Beachten Sie die Angaben am Metallbereich.



Kette, Ritzel und Kettenräder: Beachten Sie die Herstelleranweisungen.

10 WARTUNGS- UND SERVICEZEITPLAN.

Bauteil	Tätigkeit	vor jeder Fahrt	monatlich	jährlich
Beleuchtung	Funktionskontrolle			
Reifen	Druckkontrolle			
Reifen	Profilhöhe und Seitenwänden überprüfen			
Bremsen (Felgenbremsen)	Hebelweg, Belagstärke und Position zur Felge			
kontrollieren	Prueba de frenos parado			
Bremsen (Felgenbremsen)	Überprüfung der Felgen im Stillstand			
Bremsen, Beläge (Felgenbremsen)	Reinigung			
Bremszug	Sichtprüfung			
Bremsen (Scheibenbremsen)	Bremsflüssigkeit wechseln (bei DOT-Flüssigkeit)			
Federgabel	Schrauben und Drehmomente überprüfen			
Federgabel	Ölwechsel und Schmierung des Elastomers			
	Feder-Sattelstütze			
	Spiel überprüfen	Spätestens nach dem zweiten Satz Bremsbeläge		
Felgen bei Felgenbremsen	Wandstärke kontrollieren ggf. Auswechseln			
Achse des Tretgehäuses	Spiel überprüfen			
Achse des Tretgehäuses	Erneut schmieren			
Kette	Schmiere überprüfen	Ab 800 km		
Kette	Überprüfen und wechseln			
Kurbelsatz	Überprüfen und festziehen			
Räder / Speichen	Drehung des Rads und Spannung der Speichen überprüfen			

DE

Bauteil	Tätigkeit	vor jeder Fahrt	monatlich	jährlich
Steuersatzlager	Erneut schmieren			
Metallische Oberflächen	Konservieren	Mindestens halbjährlich		
Naben	Drehlager überprüfen			
Naben	Erneut schmieren			
Pedale	Drehlager überprüfen			
Pedale (System)	Schmierung, Sauberkeit des Verankerungsmechanismus			
Sattelstütze / Vorbau	Befestigungsschrauben überprüfen			
Schaltwerk / Umwerfer	Sauberkeit, Schmierung			
Schnellspanner / Steckachse	Funktionstüchtigkeit überprüfen			
Schrauben und Muttern	Überprüfen und festziehen			
Felgen	Speichenspannung überprüfen			
Vorbau / Sattelstütze	Demontieren und Montagepaste erneuern			
Züge Schaltung / Bremsen	Demontieren und schmieren			

 Wenn Sie handwerkliches Geschick sowie etwas Erfahrung haben und über das entsprechende Werkzeug verfügen (z. B. Drehmomentschlüssel), können Sie selbst die angegebenen Überprüfungen durchführen. Sollten Sie bei der Überprüfung Mängel feststellen, ergreifen Sie umgehend die entsprechenden Maßnahmen. Wenn Sie sich nicht absolut sicher sind oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre BH-Werkstatt!

 Die so gekennzeichneten Arbeiten dürfen nur vom Fahrrad-Fachbetrieb Ihres Vertrauens durchgeführt werden.

Telaio:

- 1** Tubo superiore
- 2** Tubo inferiore
- 3** Piantone
- 4** Foderi bassi
- 5** Foderi alti

Sella
Tubo reggisella

Morsetto
del reggisella

Ammortizzatore
posteriore

Disco del freno
Pignone

Cambio posteriore

Catena

Guarnitura
Pedivella

Forcella di sospensione:

Attacco manubrio
Manubrio
Leva del freno
Leva del cambio
Serie sterzo

Disco del freno
Pinza del freno

Ruota:

Sgancio rapido
Pneumatico
Raggio
Cerchio
Mozzo



Telaio:

- 1** Tubo superiore
- 2** Tubo inferiore
- 3** Piantone
- 4** Foderi bassi
- 5** Foderi alti

Sella _____
Tubo reggisella _____
Morsetto
del reggisella _____

Freno _____
Pignone _____
Cambio anteriore _____
Cambio posteriore _____

Catena _____

Guarnitura _____
Pedivella _____

Forcella:

Attacco manubrio _____
Leva del freno _____
Leva del cambio _____
Serie sterzo _____

Freno _____

Ruota:

Sgancio rapido _____
Pneumatico _____
Raggio _____
Cerchio _____
Mozzo _____



Telaio:

- 1** Tubo superiore
- 2** Tubo inferiore
- 3** Piantone
- 4** Foderi bassi
- 5** Foderi alti

Sella _____
Tubo reggisella _____
Morsetto
del reggisella _____
Griglia _____
Parafanghi _____
Batteria _____
Freno _____
Pignone _____
Cambio posteriore _____
Catena _____
Unità motore / controller _____
Pedivella _____
Guarnitura _____

Forcella di sospensione:

Attacco manubrio _____
Schermo e unità di
controllo _____
Leva del freno _____
Leva del cambio _____
Serie sterzo _____

Disco freno _____
Pinza freno _____

Ruota:

Sgancio rapido _____
Pneumatico _____
Raggio _____
Cerchio _____
Mozzo _____



Telaio:

- 1** Tubo superiore
- 2** Tubo inferiore
- 3** Piantone
- 4** Foderi bassi
- 5** Foderi alti

Sella
Tubo reggisella

Freno
Pignone
Cambio posteriore
Catena

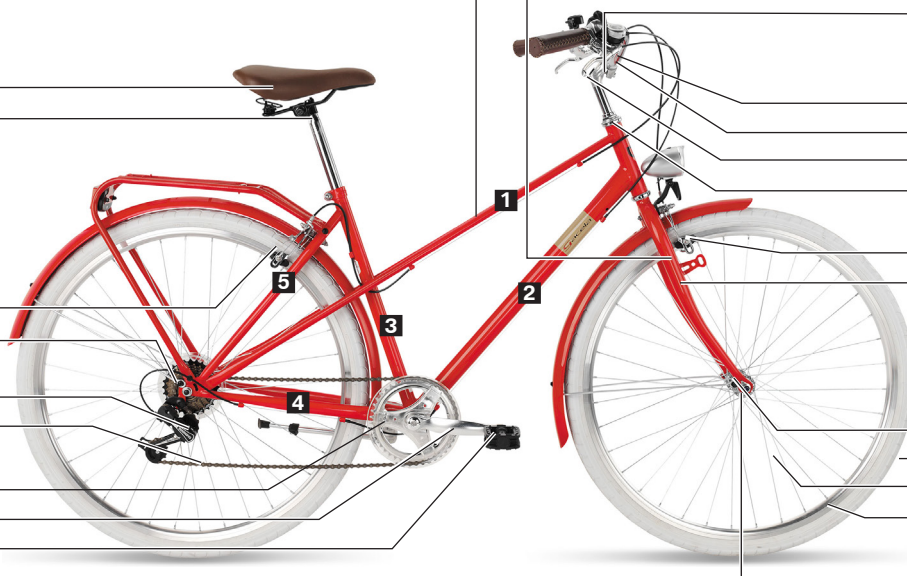
Guarnitura
Pedivella
Pedale

Forcella:

Asse
Attacco manubrio
Leva del freno
Leva del cambio
Serie sterzo
Freno
Forcella

Ruota:

Dado di sicurezza
Pneumatico
Raggio
Cerchio
Mozzo



RIFERIMENTI.

Complimenti per aver acquistato la sua nuova bicicletta BH! Le presenti istruzioni per l'utilizzo contengono informazioni sul corretto funzionamento e sulla manutenzione della sua bicicletta BH. Vengono inoltre riportati i rischi e i pericoli derivanti da un utilizzo improprio.

La preghiamo di leggere con attenzione queste istruzioni prima di utilizzare la bicicletta per la prima volta.

Per le operazioni di manutenzione o di riparazione, si rivolga al punto vendita BH dove ha fatto l'acquisto o a un'officina di fiducia specializzata in biciclette.

Protocollo di consegna e dati della bicicletta

Per richiedere la garanzia, è necessario effettuare la registrazione della bicicletta (vedi documento di garanzia fornito insieme alla bicicletta). Al fine di agevolare l'identificazione, ad esempio in caso di furto o smarrimento, occorre prestare attenzione nell'indicare tutti i dati relativi alla bicicletta all'interno del protocollo di consegna. Il numero del telaio della sua bicicletta BH è riportato nella parte inferiore della sede del movimento centrale.

Il nostro servizio assistenza clienti risponderà a qualsiasi dubbio:

Bike Service e servizio assistenza clienti BH

e-mail: info@bhbikes.com

Acquistando la nostra bicicletta si è assicurato un prodotto di qualità. La sua nuova bicicletta è stata progettata da personale esperto. La sua officina BH l'ha montata e ha provveduto a verificarne il corretto funzionamento. In questo modo, monterà in sella soddisfatto e in tutta sicurezza sin dalla prima pedalata.

All'interno di questo manuale, abbiamo inserito numerosi consigli sull'utilizzo della sua bicicletta e molte idee interessanti sulla tecnologia delle biciclette, la manutenzione e la cura. La preghiamo di leggere con attenzione questo manuale, soprattutto se utilizza la bicicletta per molto tempo. Negli ultimi anni, la tecnologia relativa alle biciclette ha mostrato un notevole sviluppo. Prima di utilizzare la sua bicicletta per la prima volta, è importante leggere con attenzione il capitolo denominato **«Prima del PRIMO utilizzo»**.

Per utilizzare al meglio la bici, prima di montare in sella, occorre effettuare la verifica minima di funzionamento descritta nel capitolo **«Prima di OGNI utilizzo»**. >>. Questo manuale non fornisce le conoscenze proprie di un meccanico di biciclette. Nemmeno un manuale delle dimensioni di un dizionario potrebbe svelare tutte le possibili combinazioni di bici e di pezzi disponibili. Per questo motivo, questo manuale contiene principalmente informazioni sulla bicicletta che ha appena acquistato e sui componenti normalmente utilizzati, mostrando inoltre le avvertenze e i consigli più importanti.

Al momento di effettuare importanti lavori di manutenzione e riparazione, occorre attenersi costantemente alle istruzioni e alle raccomandazioni indicate esclusivamente per questo modello di bicicletta.

Queste raccomandazioni non sono applicabili a tutti i modelli di biciclette. Le procedure descritte non vengono applicate integralmente a tutti i modelli e a tutte le varianti. La preghiamo di attenersi costantemente alle istruzioni del fornitore dei pezzi che le sono stati consegnati dall'officina BH.



Onde evitare di mettere a repentaglio la propria sicurezza, è meglio evitare di fare supposizioni azzardate. Se non si sente completamente sicuro o ha qualche dubbio, non esiti a contattare la sua officina BH!

Prima di montare in sella la invitiamo a prendere visione di alcuni particolari molto importanti per i ciclisti: non circoli mai senza un casco idoneo o senza occhiali e indossi sempre un abbigliamento

adeguato ad andare in bicicletta o, come minimo, pantaloni adatti e scarpe che consentano di inserire i piedi nei pedali. Presti sempre attenzione a pedalare in strada e rispettare le norme di guida per evitare di mettere in pericolo se stessi o le altre persone.

Questo manuale non può insegnare ad andare in bicicletta. Al momento di montare in sella a una bicicletta, occorre tenere presente che si tratta di un'attività potenzialmente pericolosa e che è necessario mantenere il controllo.

Come per ogni sport, esiste la possibilità di farsi male. Al momento di montare in sella a una bicicletta, occorre essere coscienti di tale rischio e accettarlo. Tenga sempre presente che una bicicletta non è dotata dei dispositivi di sicurezza propri di un veicolo, come la carrozzeria o l'airbag. Per tale motivo, occorre guidare con prudenza e rispettare gli altri conducenti. Non guidi sotto effetto di farmaci, droga o alcool o quando si sente stanco. Non porti mai un'altra persona sulla bicicletta e mantenga sempre le mani sul manubrio.

Osservi le normative inerenti l'utilizzo delle biciclette su strada. Tali normative variano per ciascun Paese. Rispetti l'ambiente quando attraversa boschi o prati. Utilizzi la bicicletta esclusivamente su strade e sentieri segnalati e dotati di protezioni.

La invitiamo, come prima cosa, a prendere confidenza con i componenti della sua bicicletta. A tal proposito, prenda visione della pagina contenente le istruzioni per l'utilizzo. Di seguito vengono riportati tre esempi che descrivono tutti i componenti importanti. La invitiamo a lasciare aperta la pagina durante la lettura. Potrà così trovare facilmente i componenti indicati nel testo.

Le auguriamo un buon viaggio

Il team **BH**.

www.bhbikes.com

Qualsiasi modifica dell'informazione tecnica relativa ai dati, alle figure e alle istruzioni per l'utilizzo rimane riservata. L'editore, il redattore e qualsiasi persona che ha contribuito alla realizzazione di questo manuale non si assume alcuna responsabilità per i possibili danni derivanti dall'utilizzo dello stesso, di qualsiasi tipo possano essere.

©La ristampa, la traduzione, la riproduzione o qualsiasi altro utilizzo per scopi economici, ad es. su mezzi di comunicazione elettronici, anche in sintesi, non sono consentiti senza l'autorizzazione scritta da parte dell'autore e dell'editore.

INDICE

Riferimenti.	433		
1 Introduzione.	437		
1.1 Scopo del presente manuale.	437		
1.2 Responsabilità.	437		
1.3 Sicurezza.	437		
1.4 Tabella sul peso corporeo massimo consentito.	439		
2 Guida sicura.	440		
2.1 Sistema di frenata.	440		
2.2 Indossi il casco.	440		
2.3 Normativa sulla circolazione in bicicletta.	441		
2.4 Prudenza in caso di guida con scarsa luminosità	444		
2.5 Mantenga la bicicletta in perfette condizioni.	445		
3 Istruzioni per l'uso.	442		
3.1 Prima del primo utilizzo.	442		
3.2 Prima di ogni utilizzo.	442		
3.3 Dopo una caduta.	443		
3.4 Manutenzione ordinaria.	444		
3.5 Configurazione dell'altezza della sella della bicicletta.	444		
3.6 Coppia di serraggio.	445		
3.7 Utilizzi una buona tecnica per il cambio di velocità.	555		
3.7.1 Cambio tradizionale.	445		
3.7.2 Cambio interno.	445		
3.8 Pulizia.	445		
4 Configurazione base.	446		
4.1 Montaggio dei pedali.	446		
4.2 Montaggio del manubrio.	446		
4.2.1 Regolazione del gioco dello sterzo Aheadset®.	446		
		4.2.2 Regolazione del manubrio con la leva regolabile.	447
		4.3 Montaggio e smontaggio delle ruote.	447
		4.3.1 Ruote a chiusura rapida.	444
		4.3.2 Ruote con assi passanti.	444
		4.3.3 Ruote con fissaggio mediante dadi	444
		4.4 Regolazione della sella.	447
5 Sistema di frenata.	448		
5.1 Funzionamento e usura.	448		
5.2 Sistema di frenata su ruota.	448		
5.3 Sistema di frenata a disco.	448		
6 Trazione.	449		
6.1 Montaggio del cambio anteriore.	449		
6.1.1 Regolazione del fine corsa inferiore.	449		
6.1.2 Regolazione del fine corsa superiore.	449		
6.2 Regolazione della tensione del cavo del cambio.	449		
6.3 Regolazione del cambio posteriore.	449		
6.3.1 Regolazione del fine corsa.	449		
6.3.2 Regolazione marce.	450		
6.4 Trasmissione.	449		
7 Pneumatici.	451		
7.1 Pressione degli pneumatici.	451		
8 Sospensione.	451		
8.1 Forcelle di sospensione.	451		
8.2 Sospensione posteriore.	452		
9 Parti di ricambio.	453		
9.1 Sostituzione delle parti usurate.	453		
10 Calendario degli interventi di manutenzione e riparazione .	455		

1 INTRODUZIONE.

1.1 Scopo del presente manuale.

Il manuale deve fungere da supporto nello svolgimento delle operazioni di manutenzione e di configurazione della bicicletta. Per un ottimo funzionamento e una lunga durata della bicicletta, legga questo manuale precedentemente al primo utilizzo. Se la bicicletta è dotata di accessori aggiuntivi il cui funzionamento e montaggio non sono descritti nel presente manuale, seguire le istruzioni fornite dal produttore di tali accessori.

Prestare attenzione soprattutto ai testi contrassegnati dai seguenti simboli:



Questo simbolo indica che la sua salute o la sua potrebbero essere a rischio se non segue le istruzioni fornite o le procedure descritte.



Questo simbolo si riferisce ai dati ai quali occorre prestare particolare attenzione, ad es. gli strumenti per la manutenzione o regolazioni periodiche.



Quando si incontra questo simbolo, occorre seguire le istruzioni del produttore del componente per evitare di causare danni alla bici o all'ambiente.

1.2 Responsabilità.

In caso di dubbi in merito a quanto descritto nel presente manuale, rivolgersi al proprio rivenditore BH. L'unico responsabile del mancato rispetto delle istruzioni descritte all'interno del presente manuale è il proprietario della bicicletta. Le raccomandiamo di far eseguire le operazioni di manutenzione al suo rivenditore commerciale.

1.3 Sicurezza.

Sul telaio della bicicletta è presente una targhetta che riporta le norme di sicurezza previste.

In base al tipo di bicicletta, la norma riportata sulla targhetta sarà una tra quelle riportate a continuazione:

- Biciclette da bambino: ISO 8098
- Biciclette da passeggio, mountain bike, da strada e da ragazzo: ISO 4210
- Biciclette a pedalata assistita (BPAs): EN 15194
- Biciclette BMX: EN 16054

ISO 8098: Biciclette da bambino

Questa normativa internazionale specifica le metodologie di collaudo, i requisiti di sicurezza e le prestazioni concernenti la progettazione, il montaggio e i collaudi relativi alle bici per bambino e ai sottoinsiemi. Fornisce inoltre le direttive per un corretto utilizzo e manutenzione.

Questa normativa viene applicata alle biciclette con un'altezza della sella compresa tra 425 e 635 millimetri e la cui forza motrice viene trasmessa alla ruota posteriore.

Non viene applicata alle biciclette speciali utilizzate per esercizi acrobatici da parte di professionisti (ad esempio le biciclette BMX).

ISO 4210: Biciclette da passeggio, per ragazzi, mountain bike e da strada

Questa normativa internazionale specifica le metodologie di collaudo, i requisiti di sicurezza e le prestazioni relative alla progettazione, al montaggio e ai collaudi relativi alle bici e ai sottoinsiemi, con altezza della sella indicata nella tabella riportata di seguito.

Non viene applicata alle biciclette speciali come quelle utilizzate per le consegne, le biciclette per acrobazie effettuate da professionisti, i tandem, le BMX e biciclette progettate e allestite per un utilizzo intensivo in gara.

Dimensioni in millimetri

Tipo di bicicletta	Bicicletta da passeggio	Bicicletta per ragazzi	Mountain bike	Bicicletta da strada
Altezza massima della sella	Uguale o superiore a 635	Uguale o superiore a 635	Uguale o superiore a 635	Uguale o superiore a 635

EN 15194: Biciclette a pedalata assistita (BPAs):

Questa normativa è applicata alle biciclette con pedalata assistita con potenza nominale continua massima di 0,25Kw che si riduce progressivamente man mano che la velocità si avvicina a 25 km/h o anche prima nel caso in cui il ciclista smetta di pedalare.

Questa normativa specifica i metodi di collaudo, i requisiti di sicurezza e le prestazioni relative alla progettazione, al montaggio e al collaudo della bici con pedalata assistita con sistemi che utilizzano una batteria fino a 48 VDC e un caricatore di batteria con una potenza di ingresso di 230V.

La normativa di cui sopra fornisce anche i requisiti e i metodi di collaudo per i sistemi di gestione della potenza del motore e i circuiti elettrici, incluso il sistema di caricamento.

EN 16054: Biciclette BMX

Questa normativa stabilisce i requisiti di sicurezza e quelli relativi alle prestazioni per la progettazione, il montaggio e i collaudi delle biciclette BMX e dei sottoinsiemi, destinate all'utilizzo in qualsiasi tipo di luogo come strade e/o piste e/o rampe. Viene applicata a biciclette speciali, progettate e allestite per attività di figure

acrobatiche sul terreno e fornisce le direttive per l'utilizzo e la manutenzione.
Viene applicata alle biciclette BMX nelle quali è possibile regolare l'altezza della sella su un valore minimo di 435 mm o superiore.

Viene applicata a:

- a)) Categoria 1: BMX ideata per un ciclista con un peso uguale o inferiore a 45kg
- b) Categoria 2: BMX ideata per un ciclista con un peso superiore a 45Kg

Non viene applicata a biciclette impiegate in competizioni ufficiali.

 **Avvertenze:** l'utilizzo della bicicletta con una finalità diversa da quella per la quale è stata progettata, può causare incidenti gravi e persino mortali. Nel caso di biciclette per bambini assicurarsi che conoscano bene il suo utilizzo, soprattutto per quanto riguarda il sistema di frenata.

 **Avvertenze:** In alcuni paesi tra cui il Regno Unito, la leva del freno posta alla destra del manubrio agisce sul freno della ruota anteriore e la leva del freno posta alla sinistra del manubrio agisce sulla ruota posteriore. Prima di utilizzare la bicicletta per la prima volta controllare il rapporto tra i freni e le ruote.

 **Attenzione:** Come tutte le parti meccaniche, anche quelle della bicicletta sono soggette a usura. I vari componenti e i materiali possono reagire all'usura e all'utilizzo intenso in vari modi. Una volta superata la vita utile di un componente, questo è soggetto a rottura improvvisa e ciò può provocare lesioni al ciclista. Le fessure, i graffi e l'usura dei colori nelle zone più utilizzate indicano che il componente ha superato la vita utile e deve essere sostituito.

1.4 Tabella sul peso corporeo massimo consentito.

Tipo di bicicletta	Peso massimo consentito (Bicicletta + Ciclista + Bagaglio)	Peso massimo del bagaglio
Biciclette da passeggio	155 kg (341,7 lb)	Attenersi alle istruzioni del manuale relativo al portabagagli
Biciclette da bambino con dimensioni di: 14" / 16" / 18" 20" / 24"	65 kg (143,31 lb) 95 kg (209,4 lb)	
Biciclette da montagna	155 kg (341 lb)	
Biciclette da strada	155 kg (341 lb)	
Biciclette pieghevoli	145 kg (319,6 lb)	
Biciclette con assistenza elettrica	165 kg (363,7 lb)	

2 GUIDA SICURA.

2.1 Sistema di frenata.

Una bicicletta deve disporre, come minimo, di due freni indipendenti funzionanti, uno per la ruota anteriore e l'altro per la ruota posteriore. La bicicletta può essere dotata di diversi tipi di freno, freno su ruota, a tamburo e a disco.

2.2 Indossi il casco.

Utilizzare SEMPRE il CASCO e quando si utilizza la bicicletta su strade pubbliche utilizzare i SISTEMI DI SEGNALAZIONE forniti con la bicicletta.

2.3 Normativa sulla circolazione in bicicletta.

La maggior parte degli stati dispongono di una normativa specifica per i ciclisti. Nei club ciclistici, nella Federazione ciclismo territoriale di appartenenza o presso l'ente preposto al controllo del traffico della zona di pertinenza devono essere in grado di fornire le informazioni necessarie.

2.4 Prudenza in caso di guida con scarsa luminosità.

La bicicletta che ha acquistato è fornita di un sistema completo di riflettori; mantenerli puliti e nella corretta posizione. I riflettori servono a rendere visibili, ma non illuminano. In condizioni di scarsa luminosità utilizzare un indicatore luminoso anteriore e uno posteriore.



2.5 Mantenga la bicicletta in perfette condizioni.

Le biciclette non sono indistruttibili: come qualsiasi macchina, ogni componente della bicicletta ha una vita utile limitata. Le biciclette di alto livello necessitano di maggiore cura e di controlli più frequenti.

3 ISTRUZIONI PER L'USO.

3.1 Prima del primo utilizzo.

1. Utilizzare la bicicletta esclusivamente per lo scopo per il quale è stata progettata, onde evitare il rischio che la bicicletta non risulti all'altezza della prestazione richiesta. **Pericolo di cadute!**

2. Ha familiarità con il sistema di frenata? Verificare che il freno della ruota anteriore venga azionato con la leva che è abituato a utilizzare solitamente (destra o sinistra). In caso contrario dovrà abituarsi alla nuova posizione poiché, azionare inconsciamente il freno della ruota anteriore, può causare una caduta. Può anche richiedere alla sua officina BH di effettuare una modifica sulla leva del freno.

I freni moderni possono avere una frenata molto più decisa rispetto a quelli utilizzati precedentemente! Innanzitutto, faccia una prova su una superficie liscia con suolo anti-scivolo al di fuori della strada.

Troverà maggiori informazioni nella sezione denominata **<<Dispositivo di frenata>>**



Occorre tenere presente che la distanza di arresto aumenta quando si circola con un manubrio dotato di appendici. Questa posizione ostacola l'azionamento delle leve del freno.

3. Conosce bene il funzionamento del cambio? Se necessario, familiarizzi con il nuovo sistema in una zona senza traffico.

Troverà maggiori informazioni nella sezione denominata **«Trazione»**

4. La sella e il manubrio sono stati montati correttamente? Assicurarsi di toccare terra con la punta dei piedi quando si è seduti sulla sella. La sua officina BH la aiuterà a regolare la posizione della sella.



Occorre assicurarsi di avere sufficiente libertà di movimento per non rischiare di farsi male quando occorre scendere dalla bici rapidamente.

5. Se la bici dispone di pedali a clip o di pedali automatici familiarizzare prima, da fermi, con la procedura di blocco e sblocco.

Leggere attentamente le istruzioni per l'utilizzo dei pedali fornite dal suo rivenditore BH.



Se il movimento è scarso e/o la regolazione dei pedali automatici è troppo rigida, è possibile non riuscire a liberarsi dai pedali! **Pericolo di cadute!**

6. Se ha acquistato una bicicletta dotata di sospensione posteriore, conviene che l'officina BH effettui la messa a punto della sospensione al momento della consegna o, nel caso in cui l'acquisto sia stato fatto su www.bhbikes.com, dovrà essere effettuata da un'officina di fiducia specializzata in biciclette. Un'installazione inadeguata della sospensione può causare un funzionamento difettoso o danni alle molle. In ogni caso, diminuirà il rendimento e non sarà possibile ottenere la massima sicurezza durante la guida.

3.2 Prima di ogni utilizzo.

La sua bicicletta verrà controllata diverse volte in fase di produzione e, successivamente, l'officina BH provvederà a effettuare un controllo finale. Poiché il funzionamento della bicicletta può essere modificato durante il trasporto, ed è possibile che altre persone abbiano modificato la bicicletta durante il tempo di attesa, occorre controllare prima di ogni utilizzo i seguenti punti:

1. I bloccaggi rapidi o i bulloni della ruota anteriore e posteriore, il reggisella e altri componenti risultano ben avvitati?
2. Gli pneumatici sono in buono stato e hanno pressione sufficiente? Verifichi la pressione.

Troverà maggiori informazioni nella sezione denominata
«Pneumatici»

3. Lasciar girare liberamente le ruote per verificarne la rotazione. Verifichi, inoltre, lo spazio tra il rivestimento del freno e la ruota, lo spazio tra il telaio e lo pneumatico.
4. Faccia una prova dei freni a bici ferma, azionando con forza la leva sul manubrio. La leva del freno non deve toccare il manubrio! Il liquido dei freni non deve fuoriuscire. Controlli anche la solidità del rivestimento.

Troverà maggiori informazioni nella sezione denominata
«Dispositivo di frenata»

5. Sollevare la bici e poi lasciarla cadere, e prestare attenzione ad eventuali rumori. Se necessario controllare tutti i serraggi e i cuscinetti.
6. Se desidera circolare su strada, deve dotare la bicicletta dei dispositivi previsti dalla legge del paese di riferimento. In ogni caso, è molto pericoloso circolare senza luci o rifrangenti in condizioni di scarsa visibilità o di oscurità. Gli altri utenti della strada rischierebbero di non vederla o

di accorgersi della sua presenza troppo tardi. Quando circola su strada utilizzi sempre il dispositivo di illuminazione omologato. Quando diventa buio, accenda la luce.

7. Nel caso in cui la sua bicicletta fosse dotata di sospensione, verificare il funzionamento: Appoggiarsi alla bicicletta e verificare se le molle funzionano correttamente.

8. Al momento di partire, assicurarsi sempre che il cavalletto sia chiuso. **Pericolo di cadute!**



Non circolare se la bicicletta non rispetta alcuni di questi punti! Una bicicletta difettosa può causare gravi incidenti! Se non si sente completamente sicuro o ha qualche dubbio, non esiti a contattare la sua officina BH!



La superficie del terreno e le forze esercitate sulla ruota sottopongono la bicicletta a un notevole sforzo. In presenza di queste cariche dinamiche, i vari componenti reagiscono usurandosi. Controlli regolarmente la sua bicicletta per rilevare eventuali segni di usura, fessure e graffi, usura nel colore e principi di screpolature. I componenti che sono stati sfruttati oltre la loro vita utile, possono rompersi improvvisamente. Faccia controllare regolarmente la sua bicicletta presso un'officina BH che provvederà, se necessario, a sostituire i componenti usurati.



Non dimentichi di portare con sé un buon lucchetto di sicurezza quando utilizza la bici. Solamente così potrà evitarne il furto.

3.3 Dopo una caduta.

1. Verifichi che le ruote siano ancora fissate e che i raggi restino posizionati tra il centro del telaio e la forcella. Faccia girare le ruote. Nel caso in cui lo spazio risulti molto variato e che non sia possibile centrarlo, sarà necessario separare leggermente i freni dalla ruota in modo che

possa girare liberamente. Attenzione: In questo caso occorre tenere presente che l'efficienza dei freni sarà ridotta.

Troverà maggiori informazioni nella sezione denominata
«**Dispositivo di frenata**»

2. Controllare se il manubrio o la parte anteriore si siano deformati o rotti. Controllare che la parte anteriore risulti attaccata saldamente alla forcella, tenendo la ruota anteriore tra le ginocchia provare a ruotare il manubrio.

3. Osservare se la catena risulta posizionata correttamente. Se la bicicletta è caduta sulla parte laterale della ruota, verificarne il funzionamento. Si faccia aiutare da qualcuno per capovolgere la bicicletta appoggiandola sulla sella e cambi le marce. Quando la catena si incastra nel pignone più grande, osservi la distanza tra il cambio posteriore e i raggi. Nel caso in cui il cambio posteriore o il supporto si siano deformati, il primo può entrare in contatto con i raggi - **Pericolo di cadute!** Il cambio posteriore, la ruota posteriore o il telaio possono risultare danneggiati. Controlli il cambio anteriore. Se si è spostato potrebbe cadere la catena. La bicicletta perde la trasmissione (vedi anche la sezione denominata «**trazione**»).

4. Controllare la sella, il tubo superiore e il movimento centrale per assicurarsi che non vi siano imperfezioni.

5. Alzare leggermente la bicicletta e lasciarla ricadere a terra. Nel caso si sentano dei rumori controllare la bici cercando eventuali viti allentate.

6. Esaminare nuovamente tutta la bicicletta alla ricerca di possibili deformazioni, difetti nel colore o crepe.

Riprendere a circolare con la massima attenzione, solamente nel caso in cui il controllo abbia dato un risultato perfetto. Evitare nella maniera più assoluta di frenare o accelerare bruscamente e di pedalare in salita. Se non si sentisse sicuro, piuttosto che correre rischi attendere qualcuno che la venga a prendere in macchina.

Una volta a casa, dovrà riesaminare nuovamente con attenzione la bicicletta. Se non si sente ancora completamente sicuro o ha qualche dubbio, non esiti a contattare la sua officina BH!



I componenti in alluminio che risultano curvati non devono per nessun motivo essere raddrizzati. Anche in seguito permane un **rischio elevato di rottura**, soprattutto della forcella, del manubrio, della parte anteriore, delle pedivelle e dei pedali. Si consiglia, per una maggiore sicurezza, di sostituirli.

3.4 Manutenzione ordinaria.

La sua bicicletta richiede una regolare manutenzione, così come un numero minimo di revisioni periodiche. La periodicità con cui effettuare gli interventi di manutenzione dipende dal tipo di veicolo (bici da passeggio, bici da strada, mountain bike), così come dalla frequenza e dalle modalità di utilizzo.

Dare un'occhiata al calendario relativo agli interventi di manutenzione e alle riparazioni a pagina 454 del presente manuale.



AVVERTENZA IMPORTANTE

Le raccomandiamo di far eseguire queste procedure al suo rivenditore. I dati relativi alla periodicità sono valori puramente indicativi in condizioni di normale utilizzo. Nel caso delle mountain bike, gli intervalli si riducono a causa dell'utilizzo intensivo.

3.5 Configurazione dell'altezza della sella sulla bicicletta.

Configurazione dell'altezza della sella: questa distanza viene calcolata misurando la lunghezza interna della gamba, inclusa la scarpa indossata in quel momento. La lunghezza ottenuta si moltiplica per un coefficiente di 0,885. Si misura dalla metà del

coprisella, fino alla metà della vite dell'asse del pedale. Per regolare l'altezza della sella occorre utilizzare le viti del morsetto che fissa il reggisella al tubo.

 AVVERTENZA IMPORTANTE

Per motivi di sicurezza, l'altezza della sella non potrà superare il punto di riferimento dato dal reggisella.

3.6 Coppia di serraggios.

Per qualsiasi tipo di montaggio, occorre utilizzare chiavi idonee e una forza di avvitamento non troppo elevata. Se avvitando o bloccando le viti ci si rende conto che sono danneggiate, occorre sostituire la vite o il dado corrispondenti. Successivamente, verranno applicate le coppie di avvitamento corrispondenti a ciascuna misura di vite.

Dimensioni raccomandate delle viti	Coppie di avvitamento (en Nm)
M4x0,7	3 - 4
M5x0,8	6 - 8
M6x1	10 - 14
M8x1,25	25 - 35
M8x1	27 - 38
M10x1,5	49 - 69
M10x1,25	52 - 73

3.7 Utilizzi una buona tecnica per il cambio di velocità.

Le biciclette BH possono essere dotate di due tipologie di sistemi di cambio dei rapporti di velocità:

- Uno prodotto mediante il movimento della catena da una ruota dentata a un'altra.
- L'altro sistema consta di un cambio posizionato nel mozzo posteriore.

Leggere le istruzioni riportate di seguito in base al tipo di cambio montato sulla propria bicicletta:

3.7.1 Cambio esterno

La leva del cambio posta a sinistra del manubrio controlla il deragliatore e quella posta a destra del manubrio controlla il cambio. Scegliere il rapporto che offre maggior comodità durante la pedalata.

E' possibile cambiare marcia esclusivamente quando la catena gira in avanti. Non cambiare mai marcia mentre si è fermi o si procede in retromarcia. Ogni qualvolta si intende cambiare rapporto occorre ridurre la forza trasmessa alla catena, poiché in caso contrario, ciò potrebbe ostacolare l'operazione e usurare la catena e i pignoni. Evitare di cambiare le marce quando ci si trova su superfici disconnesse.

3.7.2 Cambio interno

E' possibile cambiare marcia quando la catena si muove in avanti, ma è consentito anche a bici ferma o in retromarcia. Ogni qualvolta si cambia marcia occorre ridurre la forza trasmessa alla catena per agevolare il cambio. Scegliere il rapporto che offre maggior comodità durante la pedalata.

3.8 Pulizia.

Per ottenere una buona manutenzione della bicicletta, le raccomandiamo di seguire le misure di prevenzione basilari indicate di seguito:

- Pulire la polvere e il fango con una spugna umida e un detergente neutro non aggressivo.
- Le parti in plastica devono essere lavate esclusivamente con acqua e sapone.
- Gli pneumatici possono essere lavati con una spugna o uno spazzolino con acqua e sapone.
- Dopo aver pulito la bicicletta, asciugarla utilizzando un panno delicato.
- Dopo ogni operazione di pulizia, occorre ingrassare gli elementi della trasmissione.

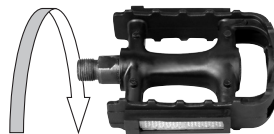


AVVERTENZA IMPORTANTE

1. Evitare assolutamente l'utilizzo di pulitori a pressione o a vapore.

4 CONFIGURAZIONE BASE.

4.1 Montaggio dei pedali.



Pedale destro: Il pedale destro viene contrassegnato sull'asse dalla lettera R. Avvitare le viti in senso orario.



Pedale sinistro: Il pedale sinistro viene contrassegnato sull'asse dalla lettera L. Avvitare le viti in senso anti-orario. Lubrificare la vite di fissaggio dei pedali.

4.2 Montaggio del manubrio.

4.2.1 Regolazione del gioco dello sterzo Aheadset®.

(Aheadset® rappresenta il distintivo della marca di sistemi senza vite dell'azienda DiaCompe).

Questo sistema di gioco dello sterzo si distingue per la parte anteriore che non va a incastrarsi nell'asse della forcella, ma si fissa dall'esterno **(a)**. Anche la parte anteriore rappresenta un importante componente per il cuscinetto dello sterzo. Il suo blocco fissa il montaggio. Per montare l' Aheadset®, è necessario disporre di una o due chiavi Allen e di una chiave dinamometrica. Svitare compiendo uno o due giri la / le vite/i di avvitamento del fianco della parte anteriore. Avvitare la vite nascosta della parte superiore con una chiave Allen, es. un quarto di giro **(b)**.

 Non stringere la vite della parte superiore, utilizzarle esclusivamente per eliminare il gioco!

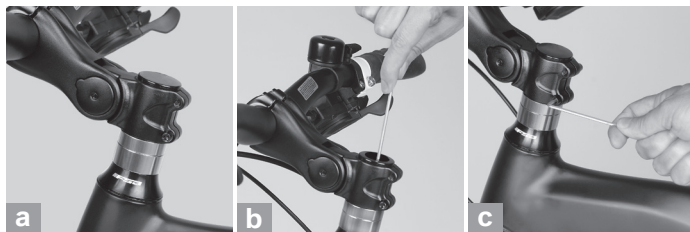
Regolare la parte anteriore affinché il manubrio non rimanga inclinato. Controllare anche il tubo superiore e la parte anteriore dello pneumatico anteriore. Avvitare le viti di avvitamento della parte anteriore **(c)**. Utilizzare una chiave dinamometrica e non superare le coppie di avvitamento massime! Troverà le informazioni nel capitolo **«Coppie di avvitamento consigliate»**, relative ai componenti e/o alle istruzioni fornite dal produttore dei componenti.

 Tenga presente che la parte anteriore dell'asse della forcella potrebbe schiacciarsi se si avvitano troppo le viti.

Effettuare le verifiche descritte precedentemente. Il gioco dello sterzo non deve essere regolato eccessivamente, dal momento che può danneggiarsi facilmente.

 Il mancato adattamento del gioco dello sterzo può essere causato da vari motivi. Se non si sente completamente sicuro o ha qualche dubbio, non esiti a contattare la sua officina BH!

 Accertarsi della corretta regolazione della posizione dell'asse. Posizionare la ruota anteriore tra le gambe e provare a ruotare il manubrio. Se non è fissato correttamente, possono verificarsi della cadute.



4.2.2 Regolazione del manubrio con asse regolabile.

L'asse regolabile consente l'ottimizzazione della posizione del montaggio regolando l'inclinazione dell'asse con valori compresi tra -10° (posizione più bassa) e 10° (posizione più alta).

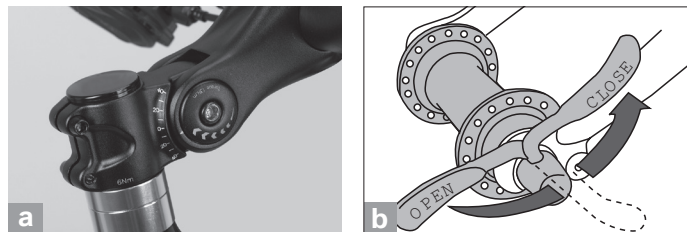
L'angolo dell'asse può essere modificato facilmente seguendo le procedure riportate di seguito:

- Svitare la vite laterale (lato destro) **(a)** finché l'asse si muove liberamente.
- Regolare l'inclinazione dell'asse fino a ottenere l'angolo desiderato.
- Avvitare la vite laterale tenendo presente la coppia di serraggio raccomandata riportata sull'asse.

4.3 Montaggio e smontaggio delle ruote.

4.3.1 Ruote a sgancio rapido.

Smontaggio: Tirare la leva di blocco e modificarne la posizione da «CLOSE» a «OPEN» **(b)**. Svitare la vite di regolazione con la mano e smontare la ruota.



Montaggio: Introdurre l'asse della ruota nel piedino della forcella (ruota anteriore) o nelle puntine del telaio (ruota posteriore) e mantenere la leva di blocco in posizione aperta. Fissare leggermente la vite di regolazione. Chiudere la leva, ovvero, posizzionarla su <<CLOSE>>.



AVVERTENZA IMPORTANTE

La chiusura della leva richiede sforzo. In caso contrario, occorre avvitare la parte superiore del dado. Se ha bloccato facilmente la leva, ciò significa che non risulta ben fissata. Avvitarlo progressivamente.

4.3.2 Ruote con assi passanti

Assicurarsi che la leva di chiusura sia in posizione aperta. Posizionare la ruota sulle puntine della forcella, se si tratta della ruota anteriore e sulle puntine del telaio se si tratta della ruota posteriore, posizionando contemporaneamente il disco del freno sulla pinza del freno, nel caso in cui la bicicletta sia caratterizzata da questo sistema di frenata. Spingere da destra la leva a chiusura rapida E-Thru aperta mediante la puntina e il mozzo.

Quando la vite dell'asse va ad incastrarsi nella vite del lato destro ruotare l'asse in senso orario. L'asse passante deve girare liberamente sin dai primi giri.

Qualora non fosse possibile chiudere completamente la leva, aprirla nuovamente e ruotarla leggermente in senso antiorario. Riprovare nuovamente a chiudere la leva a chiusura rapida.

Dopo averla chiusa, la leva a chiusura rapida non deve più girare, assicurarsi che non sporga in avanti o all'esterno.



Per posizionare la leva a chiusura rapida in modo che risulti meno sporgente possibile, consultare quanto riportato nel manuale del produttore della forcella.

4.3.3 Ruote con fissaggio mediante dadi

Smontaggio: Svitare i dadi di sicurezza posti su entrambi i lati della ruota utilizzando una chiave fissa.

Montaggio: Introdurre l'asse della ruota nei piedini della forcella (ruota anteriore) o nelle puntine del telaio (ruota posteriore). Fissare leggermente i dadi di fissaggio sulle rondelle di sicurezza. Avvitare infine i dadi utilizzando una chiave fissa.



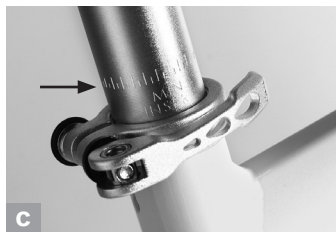
4.4 Regolazione della sella.

Configurazione dell'altezza della sella: Posizionare il reggi sella all'interno del tubo della sella.

Una volta stabilita l'altezza desiderata, fissare nuovamente la vite di regolazione.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Il contrassegno dell'altezza minima non deve mai risultare visibile **(c)**. Occorre introdurre il reggisella il minimo necessario all'interno del tubo della sella.



5 SISTEMA DI FRENATA.

5.1 Funzionamento e usura.

Azionando una leva, un pattino fisso esercita una pressione su una superficie di frenata in rotazione. Lo sfregamento che si verifica produce una decelerazione della ruota. La forza esercitata dal pattino sulla superficie di frenata produce una forza di sfregamento che è interessata dal coefficiente di sfregamento. Se le superfici di contatto sono impregnate di acqua sporca o olio, il coefficiente di sfregamento varia e comporta un peggioramento nella risposta del freno. In un sistema di freni a disco le pastiglie e i dischi vanno incontro a usura da sfregamento, mentre in un sistema di freni su ruota, gli elementi che vanno incontro a usura sono le pastiglie e la superficie di frenata.

Con qualsiasi sistema di frenata, un errore di regolazione, di manutenzione o nell'utilizzo dei freni può causare una perdita di controllo della bicicletta con tutte le conseguenze che ciò può comportare. Se non si sente sicuro della regolazione dei freni o sospetta la presenza di qualche problema, non utilizzi la bicicletta e la porti dal suo rivenditore autorizzato di fiducia.

 È fondamentale che i dischi dei freni e le pastiglie siano completamente privi di cera, grassi e lubrificanti. Qualora risultasse contaminato da lubrificanti, non sarà più possibile pulirle e occorrerà sostituirle.

 Utilizzare esclusivamente parti di ricambio compatibili con il freno e a marchio originale.

5.2 Sistemi di frenata su ruota.

Questo sistema è composto da tipologie differenti di freni quali Cantilever, V-Brake e a ferro di cavallo. Queste tipologie di sistemi presentano le leve collegate al freno mediante cavi o sistemi idraulici. Esercitando forza sulle leve, i pattini agiscono sul cerchio frenando le ruote e diminuendo così la velocità della bicicletta.

Prima di utilizzare la bicicletta stringere con forza le leve del freno. La leva non deve entrare in contatto con il manubrio. Se la leva tocca il manubrio occorre regolarne il percorso. Nel caso in cui sia presente un sistema idraulico, occorrerà spurgarlo. Questa operazione va effettuata da un rivenditore autorizzato poiché richiede materiali e competenze specifici.

Quando vengono azionati i freni, i pattini devono trovarsi a 1-2mm dal cerchio. I pattini devono essere allineati con la superficie del cerchio. Se i freni sono allentati, deboli o non allineati con il cerchio occorre effettuare una regolazione prima di utilizzare la bicicletta.

Occorre tenere presente l'allineamento angolare del pattino onde evitare che i freni stridano. I pattini usati e alcuni freni nuovi del tipo V-Brake possono richiedere tale allineamento.

Controllare lo stato dei pattini una volta al mese. I pattini presentano delle piccole sporgenze sulla superficie di sfregamento. Se alcune di queste sporgenze presentano una profondità inferiore a 2mm, o

1 mm nei freni di tipo V-Brake, devono essere sostituite. Nel caso in cui non presentino queste sporgenze, sostituirle quando l'estremità del blocco di gomma si trova a soli 3mm dal supporto di metallo.

Una volta al mese verificare che i cavi dei freni non presentino torsioni, ossidazione, fili rotti ed estremità sfilacciate e verificare che i rivestimenti non presentino bordi pieghe, tagli o segni di usura. Sostituire tutti i componenti che non superano la verifica.



5.3 Sistema di frenata a disco.

I freni a disco offrono una risposta e una forza di frenata nettamente superiore a quelli a tamburo. Non richiedono inoltre eccessiva manutenzione e non consumano i cerchi, mentre la regolazione di un sistema di frenata a disco idraulico richiede attrezzi e competenze specifiche.

Verificare periodicamente che non vi siano fughe nei tubi e nei raccordi, mantenendo azionata la leva del freno. Qualora rilevasse la fuoriuscita di olio idraulico o liquido dei freni, prendere immediatamente le dovute precauzioni dal momento che ciò potrebbe rendere non funzionanti i freni, in questo caso rivolgersi al rivenditore più vicino.

Prima di ogni utilizzo, verificare che i freni raggiungano il punto di pressione definito prima che la leva tocchi il manubrio.

Verificare lo stato delle pastiglie, controllando le sporgenze o le barrette metalliche che spuntano dalla pinza del freno o nell'apposita casella di verifica posta nella parte superiore della pinza del freno. Nei vari modelli di freni a disco, l'usura delle pastiglie viene

compensata automaticamente, si dovranno smontare le pastiglie seguendo le istruzioni del produttore, controllarle minuziosamente e, se necessario, sostituirle.

Utilizzare esclusivamente pastiglie di ricambio originali e attenersi alle istruzioni riportate nel manuale del produttore dei freni. Il lavoro richiede competenze e attrezzi specifici, per qualsiasi dubbio rivolgersi a un rivenditore autorizzato.

i Le nuove pastiglie richiedono un rodaggio affinché raggiungano i livelli massimi di decelerazione.

A I freni a disco si scaldano molto durante l'utilizzo. Evitare pertanto di toccare il disco e la pinza subito dopo aver effettuato frenate ripetute.

A Dopo aver smontato le ruote non azionare le leve del freno. In caso contrario le pastiglie si uniscono tra loro e non è possibile riposizionare la ruota nella sua posizione.

6 TRAZIONE.

6.1 Montaggio del cambio anteriore.

Verificare che la parte esterna della corona esterna del convertitore si trovi a una distanza compresa tra 1 e 3 mm dalla parte superiore degli anelli della catena.

6.1.1 Regolazione del fine corsa inferiore:

Con la catena nella corona piccola e nel pignone grande, ruotare la vite di regolazione del cambio inferiore fino a che la distanza tra la catena e la corona inferiore del cambio sia compresa tra 1 e 3 mm.

6.1.2 Regolazione del fine corsa superiore:

Con la catena nella corona grande e nel pignone piccolo, ruotare la vite di regolazione del cambio superiore finché la distanza tra la catena e la corona esterna del cambio risulti compresa tra 1 e 3mm.

6.2 Regolazione della tensione del cavo del cambio:

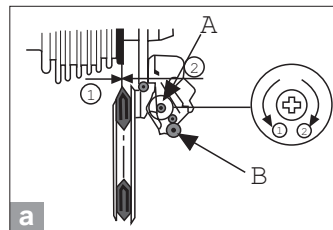
Quando la catena si posiziona sulla corona media ed entra in contatto con quella interna del cambio anteriore, ruotare la vite di regolazione in senso orario affinché il cavo si tenda. Se il lato esterno del cambio anteriore tocca la catena, ruotare le viti in senso contrario.

6.3 Regolazione del cambio posteriore.

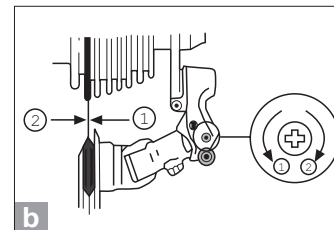
6.3.1 Regolazione del fine corsa:

Viene effettuata con due viti A e B **(a)**. Ruotare entrambe le viti in modo che la catena non esca dal suo percorso. Il cambio si allinea con il pignone più piccolo e con quello più grande **(b)**.

Regolare il fermo inferiore



Regolare il fermo superiore



6.3.2 Regolazione marce:

Posizionare le marce nel secondo punto **(c)**. Ruotare la vite di regolazione della tensione del cavo **(d)** finché non si incastra perfettamente nel secondo pignone.

6.4 Trasmissione.

El denominado cambio externo es el sistema de transmisión más eficiente para las bicicletas. Gracias a la forma especial de los dientes del piñón, la flexibilidad de la cadena y la indexación de la palanca, el cambio de marchas se realiza con gran facilidad. En algunos modelos, una indicación en la palanca indica la marcha en la que se circula.

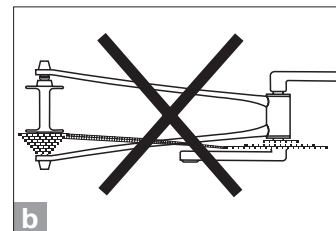
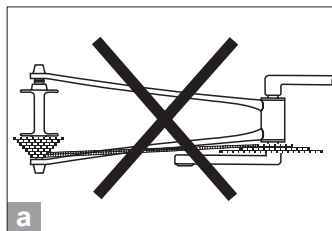
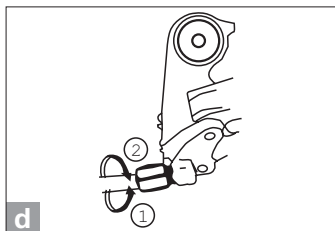
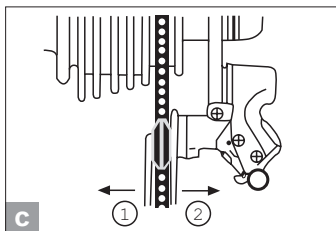
Las bicicletas de montaña y las bicicletas de cicloturismo modernas pueden tener hasta 30 marchas. No obstante, la cadena no debería estar demasiado cruzada, ya que se desgasta fácilmente y el nivel de rendimiento baja. No es beneficioso, p. ej., que la cadena se sitúe sobre el plato pequeño en la parte delantera y al mismo tiempo, sobre los dos o tres piñones externos (pequeños) **(a)** o que circule con el plato delantero más grande y el piñón trasero interno (grande) **(b)**.



Indossare sempre indumenti aderenti o utilizzare lacci o similari per i pantaloni. In questo modo si evita che il pantalone si impigli nella catena o nei pignoni.



Cambiando marcia in condizioni di caricamento, ovvero quando i pedali subiscono molta pressione, la catena può strappare. Con il cambio anteriore, la catena può saltare causando una caduta. Ciò accorcia notevolmente, come minimo, la vita utile della catena.



7 PNEUMATICI.

7.1 Pressione degli pneumatici.

 La pressione idonea dello pneumatico viene riportata nella parte esterna dello stesso. I dati vengono riportati in PSI o bar e indicano la pressione massima consentita. Tenga presente che 14 psi equivalgono a 1 bar e 1 bar = 1 kg/cm². Una pressione troppo bassa aumenta il rischio di forature causate da “pizzicature” e causa danni alle ruote. Gli pneumatici sottoposti a pressione troppo elevata possono far perdere aderenza alla ruota.

Quando gli pneumatici raggiungono il limite di usura è necessario sostituirli. Per ottenere una buona circolazione è fondamentale che la superficie di rotazione sia in condizioni impeccabili.

Occorre tenere presente che la forcella di sospensione deve contrarsi leggermente quando il ciclista si siede sulla bicicletta affinché venga prodotto un percorso negativo (sag.). Suddetta regolazione richiede competenze e strumenti specifici, consultare il rivenditore di fiducia per una corretta regolazione della sospensione.

Nella maggior parte delle forcelle con molle in acciaio o elastomeri, è possibile pre-tensionare la molla con una tensione limitata mediante una manopola posta sulla testa della forcella. Nel caso in cui ciò non sia possibile, è necessario cambiare le molle o gli elastomeri.

 Tutte le mountain bike BH sono state progettate esclusivamente per essere utilizzate con forcella di sospensione montata di serie o una similare. Non è consentito il montaggio di forcelle a piastra doppia o forcelle con altre lunghezze di montaggio. Il mancato rispetto di questa regola comporterebbe la perdita della garanzia e potrebbe causare gravi danni o la rottura della bici BH.

8 SOSPENSIONE.

8.1 Forcelle di sospensione.

Le forcelle di sospensione permettono il movimento della ruota anteriore per consentirgli di assorbire le irregolarità del terreno.

Le forcelle di sospensione devono essere lubrificate regolarmente affinché esercitino un movimento dolce e durino a lungo. Il manuale riportato a continuazione costituisce un supplemento alle informazioni fornite dal produttore della forcella, nel caso in cui non lo avesse ricevuto, scaricarlo dalla pagina web del fornitore.

Per consentire un ottimo funzionamento della forcella di sospensione occorre regolarla in base al peso del ciclista, alla sua postura sulla sella e all'utilizzo previsto della bicicletta.

8.2 Sospensione posteriore.

La sospensione posteriore consente un movimento verticale della ruota posteriore in modo da consentirle di assorbire le irregolarità del terreno.

Il presente manuale costituisce un supplemento alle informazioni del fornitore della forcella, nel caso in cui non lo avesse ricevuto, può scaricarlo dalla pagina web del fornitore.

Per ottenere il miglior comportamento dalla sospensione posteriore, è molto importante effettuare la manutenzione e la cura dei suoi componenti:

- Telaio
- Braccio oscillante
- Cuscinetti
- Componenti di fissaggio
- Ammortizzatore posteriore

Per un corretto funzionamento del sistema è importante che i vari componenti siano ben avvitati in base alla coppia di avvitamento indicata in ogni punto di rotazione e che l'ammortizzatore posteriore venga regolato in base al peso del ciclista, al tipo di guida e di terreno sul quale si conduce la bicicletta.

Mantenere puliti i componenti della sospensione. La sporcizia, il fango e altri agenti inquinanti possono causare la rottura o l'usura prematura della sospensione. Per pulire il sistema di sospensione utilizzare un panno o uno spazzolino a setole morbide con acqua e sapone. Non utilizzare solventi o prodotti chimici che possono eliminare la lubrificazione dei cuscinetti o dell'ammortizzatore posteriore.

Occorre tenere presente che la parte posteriore dovrà abbassarsi leggermente quando ci si siede sulla bici per garantire un corretto funzionamento della sospensione, dal momento che si verifica un percorso negativo (sag). Per la regolazione occorre tenere in considerazione il peso del ciclista e il tipo di utilizzo della bicicletta.

Suddetta regolazione richiede competenze e strumenti specifici, consultare il rivenditore di fiducia per una corretta regolazione della sospensione.



Per gli ammortizzatori ad aria, annotare i valori di regolazione idonei e verificare regolarmente la regolazione della pressione dell'ammortizzatore montato sulla bici. Una regolazione difettosa dell'ammortizzatore può portare a un comportamento difettoso dello stesso o danneggiarlo.

9 PARTI DI RICAMBIO.

Per ottenere un ottimo funzionamento della bicicletta e la massima sicurezza possibile è molto importante utilizzare ricambi originali.

9.1 Sostituzione delle parti usurate.

Le parti più comunemente soggette a usura sono gli pneumatici, le camere d'aria, le pastiglie dei freni, i freni a disco e i pattini oltre alle ruote, sempre che siano unite al freno, le luci, le luci di posizione, le batterie e gli accumulatori.

 Pneumatico: Sostituirlo con uno equivalente. Verificare il contrassegno riportato sulla parte esterna dello pneumatico (normativa E.T.R.TO).

Bisogna considerare che l'utilizzo di uno pneumatico con diametro esterno superiore a quello consigliato può far sì che ruotando il manubrio la punta del piede tocchi la ruota anteriore o il parafango della ruota posteriore. Il ciclista può perdere il controllo della bicicletta e avere un incidente con gravi conseguenze. Può verificarsi la medesima cosa nel caso in cui venga sostituita la pedivella del pedale con una più lunga.

 Camere d'aria Sostituirle con un tipo idoneo allo pneumatico. Consultare il contrassegno posto nella parte esterna della camera ((norma E.T.R.T.O.).

 Freni a disco e pastiglie del freno: Seguire le istruzioni fornite dal produttore.

 Luci e luci di posizione: Sostituire la lampadina con una dello stesso tipo. Consultare l'indicazione riportata sulla parte metallica.

 Catena, pignone e guarniture: Attenersi alle istruzioni fornite dal produttore.



Batterie e accumulatori: Sostituirli con altri del medesimo tipo. Consultare l'indicazione riportata nella parte esterna.

10 CALENDARIO DEGLI INTERVENTI DI MANUTENZIONE E RIPARAZIONE.

Componente	Azione	Prima di ogni utilizzo	Mensile	Annuale
Illuminazione	Verifica del funzionamento			
Pneumatici	Controllo della pressione			
Pneumatici	Verificare l'altezza del profilo e le pareti laterali			
Freni (freni su ruota)	Verificare il percorso della leva, la solidità del rivestimento e la posizione del cerchio			
Freni (freni su ruota)	Prova dei freni a bici ferma			
Freni, pattini (freni su ruota)	Pulizia			
Cavi del freno	Ispezione visiva			
Freni (freni a disco)	Sostituire il liquido dei freni (liquido DOT)			
Forcella di sospensione	Revisione delle viti e del relativo avvitamento			
Forcella di sospensione	Cambio dell'olio e ingrassaggio dell'elastomero			
Reggisella con sospensione	Manutenzione			
	Verifica del gioco			
Ruote in freni su ruota	Revisione e sostituzione, se necessario, dei rivestimenti della parete.	Al più tardi dopo la seconda parte del pattino del freno		
Serie sterzo	Revisione del gioco dello sterzo			
Serie sterzo	Rinnovo dell'ingrassaggio			
Catena	Verifica e lubrificazione			
Catena	Verifica e sostituzione	A partire da 800 km		
Pedivella	Verifica e serraggio			
Ruote / Raggi	Verificare la rotazione della ruota e la			
tensione dei raggi	Verifica e serraggio			

Componente	Azione	Prima di ogni utilizzo	Mensile	Annuale
Gioco dello sterzo	Rinnovo dell'ingrassaggio			
Superfici metalliche	Conservazione	Minimo ogni sei mesi		
Mozzi	Revisione del gioco			
Mozzi	Rinnovo dell'ingrassaggio			
Pedali	Revisione del gioco			
Pedali automatici	Pulizia, lubrificazione del meccanismo di fissaggio			
Reggisella / parte anteriore	Revisione delle viti di fissaggio			
Cambio anteriore / posteriore	Pulizia, lubrificazione			
Sgancio rapido	Revisione dello sgancio			
Viti e dadi	Verifica e avvitamento			
Raggi	Revisione della tensione			
Parte anteriore /reggisella	Smontaggio e rinnovo della pasta di montaggio			
Guaine e cavi / freno	Smontaggio e ingrassaggio			

 Lei stesso, se ne è capace e vanta una sicura esperienza, può effettuare le revisioni segnalate, servendosi di attrezzi idonei, ad es. una chiave dinamometrica. Nel caso in cui si rilevino problemi in fase di revisione, applicare immediatamente le misure appropriate. Se non si sente completamente sicuro o ha qualche dubbio, non esiti a contattare la sua officina BH!!

 I lavori riportati devono essere effettuati esclusivamente da specialisti in biciclette.

