



Manual

*Användarmanual för PETRA RaceRunner
från BY-CONNIEHANSEN
på svenska 2018/10*

Innehållsförteckning

Grattis till din nya PETRA RaceRunner!	3
Snabbguide	4
Mekanik	4
Inställningar	4
Funktioner och användning	4
Transport & Transfer	4
Detaljritning	5
Kliv av/på din PETRA RaceRunner	6
Stabilitet och grundinställning	7
Finjustering & habituering	8
Sadlar och bäckenposition	8
Bröststöd & styre	9
Extra stöd	9
Kläder	10
Skor	10
Underhåll & Garanti	11
Garanti	11
Denna garanti är OGILTIG om:	11
Maxgränser & CE märkning	12
Specifikationer & tekniska data	13
Teknik och service	14
Montering hjul och ram	14
Gaffel och ram	14
Framhjul	14
Snabbkoppling bakhjul	15
Bakhjul med skruvad axel	15
Parkeringsbromsar	15
Bromsar fram	15
Styrkolvssystem	16
Öppen styrkolv	17
Sadel och sadelstolpe	17
Bröstplatta & stolpar	18
Styre & styrstam	18
Benseparationsplatta	18
Dropparm	19
Mer information	19
Rapportera incident	19
Tillverkare	20
Distributör	20

Grattis till din nya PETRA RaceRunner!

PETRA projektet startade 1989 med en snabb idé nedtecknad på en servett vid ett danskt friidrottssektionsmöte. Min idé var att skapa en lätt och stabil ram för löpning med stora hjul som passade både för löparbanor och väglöpning. Den skulle kombinera det bästa av att tävla med rullstol med den bästa hållningen för idrottaren.

Rullstolsanvändare som tidigare fick sparka stolen baklänges och med fötterna – tittandes över axeln – kunde nu vända sig framåt och springa i en stående ställning, med en klar sikt ner över banan eller vägen mot målgången. Snart var det valet som föredrogs bland barnen och ungdomarna i parafriidrotten i Danmark.

Detta startade en gräsrotsrevolution i handikappidrotten och frigjorde fysisk potential för löparen behövde inte längre sakta ned för att anpassa sin riktning utan kunde röra sig lätt och fritt. Det har varit en lång resa mot inkludering i det Paralympiska programmet men vi närmar oss nu målet.

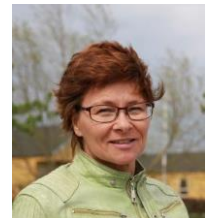
Som sjukgymnast och funktionsnedsatt idrottare är jag stolt över att vara del av en rörelse där det ligger ett fokus på erkännande av och uttryckande av till och med det minsta steget mot målet.

Jag är djupt tacksam över att bidra till att fler människor har en chans att motionera, delta i det socio-kulturella livet med idrott och naturkontakt. Igen och igen ser jag hur människor oavsett ålder och förmåga växer mentalt och engagerar sig i projekt och utveckling.

Med vårt 25 årsjubileum 2016 så står PETRA starkare än någonsin så hållbar, mångsidig och mycket individuell anpassningsbar utrustning för rörlighet, rekreation och sport. Den nya CROSS RUNNER bygger på denna tradition och lägger till enkel och kompakt lagring och hjul för flera ändamål. Vårt utbud av tillbehör, fokus och erfarenhet av individuella behov säkerställer den optimala friheten och säkerheten för dig.

Jag hoppas att ännu fler människor får chansen att utforska fritidsaktiviteter som att springa i naturen, på leder och i vanlig löpargemenskap.

Jag önskar dig lycka till och mycket nöje med din nya RACE RUNNER.



Snabbguide

Mekanik

Kontrollera att hjulaxlarna är åtdragna och att däcken har rätt lufttryck.

Kontrollera och justera vid behov handbromsens funktion - inklusive grepp på fälgen, kabelanslutning och handtag.

Kontrollera att alla muttrar och bultar på sadel- och bröstplattan är åtdragna.

Kontrollera efter rost och tecken på stress eller skador.

Inställningar

Justera sadeln, handtaget, det främre bromshandtaget och bröstplattan etc. bekvämt så att du kan använda bromsarna, svänga och skapa drivkraft.

Funktioner och användning

Bekanta dig med stabilitet och viktfördelning samt styrning och bromsning i låg hastighet och i varierande terräng. Öka farten gradvis.

Var medveten om alla typer av ojämnheter i kuperad terräng.

Kör aldrig på isiga eller hala kullar.

Din RaceRunner är lämplig att ta sig över endast små kanter.

Närma dig graderade eller låga trottoarkanter i 90 graders vinkel och med långsam gånghastighet.

När du färdas på allmän väg ska du vara hänsynsfull och löpa i enlighet med lagen. Använd relevanta handsignaler.

Transport & Transfer

Sitt aldrig på din RaceRunner när den transporteras i ett annat fordon.

Din RaceRunner ska transporteras i bagaget eller i släpvagnen ordentligt fastsatt.

Din RaceRunner är endast avsedd för användning av en person som *stöder* sin kropp på sadel- och bröstplattan.

Inga delar av din RaceRunner är avsedda att stå på.

Att sitta på/av din RaceRunner bör endast ske på platta, jämnt ytor med nödvändig hjälp.

Anslut alltid parkeringsbromsar till både din RaceRunner och rullstol eller gåstol. Minimera överföringsavståndet till sadeln.

Innan du börjar överföringen, granska hanteringen av nedrullningslänken och överföringsmetoden och se till att du behöver hjälp.

Luta dig inte på styret om du står bredvid din RaceRunner. Handtagen kan vara utanför triangeln av markstödet och därför instabil.

Detaljritning

PETRA RaceRunner



Kliv av/på din PETRA RaceRunner

Användaren och en eventuell medföljare/assistent måste se till att på- och avstigning av din RaceRunner sker ordentligt och säkert (och bedöma om en annan assistent behövs). Kom överens om hur du gör innan du börjar på-/avstigning av din RaceRunner.

Hjälpare måste stå nära din RaceRunner, användaren och hens rullstol. Det är ofta inte nödvändigt att lyfta användaren. Låt användaren göra så mycket som möjligt själv. Sök råd från en fysioterapeut om du är osäker på hur du hjälper.

Din RaceRunner kan glida framåt trots att parkeringsbromsen används på grund av sin låga vikt. Parkera den mot en vägg om det behövs. Parkera rullstolen mellan bakhjulen. Fotstöd kan vikas ut/upp och benen separeras. Förflytta dig framåt på sätet och ställ dig upp med knäet separat. Användaren ska hålla fast i styret och ramen. Håll dig inte fast i bröstplattan eftersom den kan flyttas.

Alla storlekar (utom storlek -1 och 0) har en inbyggd dropparm för att fälla ned sadeln. Börja med att lyfta sadeln så att det inte finns något tryck på stoppbultarna. Lyft upp spärren ovanpå röret och vrid den halvvägs. Sänk sadelsektionen försiktigt.

Användaren måste stå upprätt med ett mellanrum mellan knäna så att sadeln kan röra sig fritt under lyftprocessen. När du flyttar från en rullstol med motor kan du ibland lyfta sätet och flytta dig direkt till sadeln.

När sadeln ska flyttas igen måste användarens knän och skinkor vara framför sadeln. Lyft sadeln lite över horisontellt. Vrid cylindern så att spärren kan gå in i hålet och huvudet på bultarna undertill pressas tätt mot varandra. Användaren måste stå upp och kanske lyfta sina hälar från marken medan dropparmen används.



Kom ihåg: Se till att användaren inte fastnar med kläder eller hud mellan stoppbultarna i dropparmen.

Kom ihåg: Kontrollera att spärren har fastnat säkert i hålet. Annars kan cylindern vända sig och sadeln lutar ned utan varning!

Stabilitet och grundinställning

Sadel- och bröstplattan bör anpassas så att användaren kan röra sig så fritt och enkelt som möjligt. Vissa människor lägger mycket av sin vikt på bröstplattan medan andra står upp raka och bär upp egen vikt. Sikta mot ett öppet och avslappnat läge där det är lätt att springa, andas och styra. Vikten kan spridas mellan 30–60% på benen, 20–40% på sadeln och 20–30% på bröstplattan och styret. Armbågarna ska vara framför axlarna med halvsträckta till nästan helt sträckta armar. Spasticitet och kontraktioner kan kräva att styret flyttas närmare kroppen om det behövs.

Med barn och nybörjare bör du sikta på en position där överkroppen lutar 20–30 grader framåt. De flesta barn och mycket spastiska personer använder ett mountainbikestyre eftersom det breda handtaget gör det lättare att vrida framhjulet och stabilisera kroppen.

Somliga erfarna racerunners lägger större delen av vikten på bröstplattan och bara lite på sadeln. Överkroppen ligger i en vinkel på ca 40–60 grader över bröstplattan. Människor som springer på detta sätt har ofta bättre kontroll över sina axlar och armar än benen och höfterna. De svänger benen framåt och arbetar mycket med nedre delen under det att de drar i styret. De har bröststödet så lågt att den övre delen av höften nästan berör stödet

De tre hjulen bildar en triangel och den största stabiliteten erhålls när kroppen dras tillbaka mot bakhjulen. Därför bör bröstplattan och sadeln justeras så att kroppens tyngdpunkt ligger 15–20 cm framför bakaxeln

Speciellt i början kan spastiska rörelser och reflexer få din RaceRunner att lyfta bakhjulen och svänga framhjulet.

Du bör vara extra fokuserad på stabiliteten om användaren har en stor överkropp och står upprätt.

Om vikten är centrerad för långt fram kan det leda till att din RaceRunner tippar framåt/åt sidan när man vänder/stannar.

På samma sätt bör stabilitet bakåt också beaktas (speciellt när man rullar bakåt och om användaren släpper styret).



Finjustering & habituering

Sadlar och bäckenposition

Även för korta provturer är det viktigt att prova ut en sadel och ett bröststöd med åtminstone en ganska bra inställning. Annars kan det göra ont i skrevet och rörelsen kan kännas besvärlig. Sikta mot en bra vikt som bär på benen och stöd mot bröststöd och styrstång. Sadelns vinkel, brötsplattans avstånd och höjd påverkar bäckenpositionen och löpstilen. Sikta på en liten ländryggkurva, nästan som om du står upp, men lite mer framåtlutad än om du springer normalt. Användare med svaga ryggmuskler och magmuskler kan behöva ett extra bröststöd för att få en bra kroppsställning. Om användaren gungar från sida till sida kan hen behöva mer bröststöd eller en bredare sadel.

Rullstolsanvändare har ett särskilt behov av noggrann inställning av sin RaceRunner, eftersom de sitter tungt på sadeln och inte har muskler att sitta på. Ofta nås en kompromiss som gör att de kan komma igång. Träningen måste ske i små steg så att muskler och hud byggs upp utan överbelastning.

Det kan vara svårt, men försök att begränsa problem från tryck och gnidning. Smala sadlar som tillåter bra benrörelse är ofta hårda och kan bli bättre av ett gelskydd.

Löpare med begränsad muskelmassa använder ofta cykelbyxor, gelskydd och en mjuk sadel. Omvänt kan en person med starka lår enkelt få märken på insidan om låren när benet sparkas bakåt och träffar sadelns kant. Sök i så fall efter en smalare sadel med mer rundning under sittdynorna. Banansadlar finns i flera typer och ger mer stabilitet i bäckenet. Ta reda på exakt var det största problemet är och om det är tryck eller rörelse, vilket orsakar smärta

Om sadeln känns för hård framtill, försök och ändra dess läge i förhållande till bröststödet:

- Skjut sadeln lite framåt
- Luta sadelns näsa något nedåt
- Sänk sadeln lite
- Eller justera avståndet till bröststödet eller höjden på bröststödet

Om sadeln gnuggar för hårt på insidan av låret eller baksidan av låret, försök:

- Tryck sadeln lite bakåt
- Justera sadelns nos nedåt
- Försök med en sadel som är smalare på baksidan eller mer rund i botten.



Bröststöd & styre

Bröststödet och styret måste ses tillsammans. Sikta i allmänhet på att stödet ligger i linje med kroppen från strax ovanför höften upp till mitten av bröstet. Det är viktigt att hitta den ideala positionen eftersom många människor har svaga mag- och ryggmuskler. För de flesta, inklusive de som har extra stöd i sina rullstolar, kan en bra justering, med bälte och greppvantar, ge komfort och bra funktion. Huvudet kan stabiliseras genom att man får en bra spänning i ryggmuskulerna. Generellt bör du sikta på att armbågen är 10–15 cm framför axeln och armarna mer sträckta än böjda.

Vissa människor måste sträcka sina armar helt för att stabilisera överkroppen och huvudet, eftersom deras armar position kan påverka muskeltoningen i överkroppen. Vissa löpare använder både armmuffar och greppvanter för stabilitet. Andra måste ha sina armar böjda och styren i en högre position för att minimera muskeltoning och spasticitet. Prova själv och testa vad som ger dig bästa fria funktionen och ett öppet och bekvämt läge

Om bröststödet känns fel, försök att:

- Justera höjden uppåt eller nedåt så att kontakten fördelas jämnt över bröststödet
- Öka eller förkorta avståndet till sadeln
- Dra åt fästena bakom bröstplattan
- Lyft upp styret
- Luta styret framåt
- Andra typer av styren
- Armmuffar / trippelstyre
- En annan typ av bröststöd eller mer fyllning

Extra stöd

För extra stöd och säkerhet kan ett bälte monteras på hängaren på bröstplattans monteringsplatta. De finns i två bredder.



För mer stabilitet åt sidan, försök med ett PUR-bröststöd som också stöder sidorna. Två PUR bröststöd, ger ännu mer stabilitet i kroppen.



Litet stöd monterat bakom sadeln.

Kläder

De bästa kläderna är cykelshorts, korta eller långa. Benvärmare och skidunderkläder passar när det är kallt. Tights eller leggings kan också vara mycket bra att vända ut och in för att undvika irritation av huden. Inkontinenspads och elastik i underkläder kan också skava. Prova olika typer eller de kan kanske utelämnas under cykelshorts. Cyklisterna använder chamois crème och det kan också skydda huden när du springer RaceRunning.

På överkroppen ska kläderna vara täta men flexibla för rörelse. En windbreaker kan vara bra om det regnar eller om det är blåsigt. Du kommer lätt att bli svettig, så det är bra att bära flera lager kläder. Det innersta lagret ska kunna transportera svett bort och skydda mot vinden.

Du kan titta i sporttidningar om cykling för att få inspiration för kläder.



Skor

Förvridna fötter och mjuk hud kan lätt få blåsor och sår. Än en gång handlar det om att bygga upp gradvis och använda skor som passar formen på fötterna och strumpor som inte skrynklar.



De flesta löpare använder vanliga löparskor för grundläggande träning och löpning på vägar. Spikbeklädda skor används för intensiv träning och tävlingslopp på banor. Om anklarna är instabila, är stövletter med mer ankelstöd bra. Lätta skor med bra grepp från sulorna är bra för träning och kan användas både på bana och på andra ytor.

Om du har svårt att lyfta benen, förvänta dig extra slitage på tåhättorna! Tåhättor kan stärkas med gummi eller en skosula. Använd skolim eller dubbelsidig tejp och silvertejp runt kanterna.

Om du har stark spasticitet i vadmuskelnerna med lyfta hälar och inåtgående rotation av foten, kan stödband och elastiska kompressionsstrumpor minska spasticiteten i benen. Ett fotledsstöd kan användas för att skydda anklarna från stress men är generellt inte ett förstahandsval.

Underhåll & Garanti

Användaren eller hans/hennes vårdnadshavare/stödperson är ansvarig för att anpassa sin RaceRunner till användarens behov och behålla den i gott och säkert skick. Vi rekommenderar att alla delar kontrolleras, rengörs och smörjs minst en gång per år och att de slitna delarna byts ut. Detta är också ett tillfälle att utvärdera om storlek och grundläggande inställningar fortfarande är lämpliga. Undersökningen ska göras av tillverkare eller leverantör. En cykelmekaniker kan också göra många allmänna serviceuppgifter.

Din RaceRunner ska förvaras i ett torrt och frostfritt rum. Ett regnskydd för scooter är användbart mot damm och smuts. Förlängd förvaring utomhus och i fukt är inte tillrådligt. Sadlar och bröststöd ska torkas noggrant om de blivit våta. Tyg kan rengöras med textiltvål, men vätska bör kramas ut noggrant och torkas vid cirka 25 grader.

Din RaceRunner ska rengöras och kontrolleras efter löpning i grus, sand eller salt minst en gång i kvartalet.

Kontrollera däcktrycket, för slitage och stenar och att fälgar, ekrar och nav är rengjorda och väl fungerande. Hur bromsen fungerar bör kontrolleras och justeras. Slitna delar måste bytas ut.

Förkromade delar måste rengöras med en fuktig trasa för att avlägsna smuts och torkas över med rostskyddsmedel. Bultar kan behöva lite fett.

Garanti

Produkten omfattas av dansk och svensk konsumentlag.

Användaren har rätt att returnera en oanvänd produkt i originalförpackningen inom 14 dagar efter försäljning eller mottagande.

Det är användarens ansvar att produkten hålls i säkert och gott skick och endast används i enlighet med gränsvärdena och på ett ansvarsfullt sätt. Om denna vägledning följs gäller följande:

- 5 års garanti för brott på ramen.
- 2 års garanti på mekaniska delar som styrkolvscylinder, nav och styresbeslag.
- 2 månaders garanti för delar som däck, handtag och kablar

Kontakta leverantören om råd vid tekniska problem eller när skador uppstår. Köparen är ansvarig för att betala fraktkostnaden för retur av varor till återförsäljare.

Denna garanti är OGILTIG om:

- Produkten är felaktigt monterad eller servad.
- Serienumret har tagits bort eller ändrats.
- Om den används i tävlingsjippon eller i stunts.
- Om den används på ett sätt som strider mot instruktionerna i denna manual.

Maxgränser & CE märkning

RaceRunners används av många olika personer i olika miljöer och för olika ändamål. Beroende på det primära och sekundära syftet kan din RaceRunner tjäna som mobilitetshjälp eller som tillbehör för idrottslektioner, sport eller rehabilitering.

Användarnas funktionshinder är ofta mycket olika. Om användaren inte kan hantera hastighet, trafik och andra risker ska hen vara i sällskap med och ledd av en kompetent person. Din RaceRunner kan accelerera mycket snabbare än en gåstol eller rullator. Därför är det viktigt att uppmärksamma stabiliteten framåt, åt sidan och bakåt för varje användare.

Din RaceRunner tillverkas och marknadsförs i enlighet med CE-direktivet för medicinsk utrustning grupp 1. EU:s medicinska direktiv kräver att handikaphjälpmedel ska vara CE-märkta och uppfylla ett antal standarder, inklusive stabilitet. Vi har prioriterat låg och kompakt vikt, lågt rullmotstånd och flexibel styrning i tillverkningen av din RaceRunner.

Våra RaceRunners har testats av "Hjælpemiddelinstittet" i Köpenhamn i enlighet med relevanta standarder. Manualen och/eller en dekal på produkten informerar om varan skiljer sig från kraven.

1. Varje storlek har en maximal användarvikt som anges på ramnummret för stabiliteten och belastningen på ramen och hjulen.
2. Sadelns bakkant måste vara högst 2–4 cm bakom den vertikala linjen genom bakaxeln. Stabilitet och användarens förmåga att svara på racerunnern måste beaktas vid användning av en högt uppsatt sadel och/eller en extra lång sadelstolpe.
3. Använd inte styret som stödpunkt om det inte finns någon vikt på sadeln/bröstplattan och styret vänds framåt.
4. När du stiger på/av måste du naturligtvis vara försiktig så att du inte fastnar i hud/kläder i dropparmen, bakom bröstplattan eller i dropparmslänken för sadeldelen.
5. Var försiktig så att du inte rullar bakåt i backar och håll alltid i styret när du svänger.

MAX - längd och vikt

Storlek	MAX längd cm	MAX vikt kg
P-1	90 cm	25 kg
P0	110 cm	30 kg
P1	130 cm	45 kg
P2	145 cm	55 kg
P3	160 cm	65 kg
P4	177 cm	80 kg
P5	190 cm	90 kg

Specifikationer & tekniska data

Den grundläggande designen är lika för alla storlekar. Hjulstorlekarna varierar. Alla ramar är gjorda av 37/52 stål med delar i rostfritt stål med två lager pulverlack.

Framhjul; snabbkopplingsaxel, (storlek 0 och 1 är monterad med muttrar).

Bakhjul; Alu nav, 6001 lager, särskild rostfri stålaxel eller snabbkopplings-axel, stålspets, däck och rör med racer- eller cykelventil.

Mountainbike styre; rak eller svagt krökt i aluminium, gummigrepp, bromsspak antingen till höger eller vänster, justerbart styre 90–135°.

Typ av bromsar; *framhjul* beror på gaffel och hjulstorlek, *bakhjul* parkeringsbromsar i aluminium.

Styrning av framhjulet; dubbelriktad styrkolv (typ CC, C eller B). Storlek 0 och 1 har en öppen styrkolv.

Gula reflektorer i alla hjul, vit fram och röd bak. Väska med manual och verktyg: 5 mm och 6 mm insexnyckel. 13 mm skiftnyckel (eventuellt 15 mm eller 17 mm om sadeln kräver det).

Individuellt val av monteringsstolpar (vinklad sadelstolpe, T-stolpe och stolpe med klämfäste för bröstplattan) fäst med 6 mm bultar.

Sadel- och bröststöd väljs som individuella tillbehör.

Mått	P-1	P0	P1	P2	P3	P4	P5
Anv. maxlängd	90 cm	110 cm	140 cm	140 cm	160 cm	185 cm	193 cm
Anv. maxvikt	25 kg	30 kg	50 kg	50 kg	65 kg	80 kg	90 kg
Sadelhöjd	24 – 32 cm	38 - 53 cm	45 - 60 cm	50 - 66 cm	60 - 75 cm	70 - 85 cm	80 - 95 cm
Kroppstödshöjd	36 – 56 cm	50 - 75 cm	56 - 82 cm	63 - 88 cm	75 - 102 cm	85 - 111 cm	95 - 125 cm
Styre	40 – 50 cm	50 - 60 cm	60 – 70 cm	65 - 75 cm	70 - 85 cm	80 - 95 cm	100 - 120 cm
Total längd	107 cm	118 cm	128 cm	144 cm	156 cm	168 cm	184 cm
Total bredd	67 cm	71 cm	73 cm	75 cm	78 cm	82 cm	85 cm
Väger	9 kg	10 kg	14 kg	14 kg	15 kg	17 kg	18 kg
Framhjul	30 cm massiva däck	17"	17"	20"	20"	20"	20"
Bakhjul	30 cm massiva däck	20"	20"	700 cc	700 cc	700 cc	700 cc

Teknik och service

Montering hjul och ram

Allmänt:

- Montera din RaceRunner på en platt, ren yta som en massiv matta.
- Håll hjulaxlarna/axlarna fria från smuts. Låt hjulen stå mot en vägg. Sätt inte axlarna/hjulen på någon smuts, grov eller hård yta som asfalt, jord, sand mm.
- Kontrollera styrning, bromsar och hjul efter montering och före användning.
- Använd dithörande remustrustning för att transportera din racerunner i öppen baklucka.
- Använd omslagsskum när du transporterar din RaceRunner i en låda. Lösa och små delar ska vara i påsar och stora delar inslagna. Minska trycket på däckens vid flygning och vid risk för hög värme. Se till att den är packad så att den inte glider i lådan och att lådan är stark.
- Stolpar måste alltid vara insatta i full höjd med klämfästet på ramen.

Gaffel och ram

1. Lossa för hand de övre ringarna och lagerfästet från gaffelns gängade övre del.
2. Montera gaffeln i fästet på ramen och använd handtaget för att dra åt.
3. Använd headsetknappen efteråt. Se till att nyckeln inte släpper och skadar inredningen. Gaffeln måste svänga smidigt och inte vingla.
4. Använd 5 mm insexnyckel för att montera 5 mm bulten på lilla armen på gaffeln. Efter montering av hjulen kan du kontrollera om den går rakt.

Framhjul

1. Öppna bromsarmarna.
2. Skruva ut ändmuttern på axeln.
3. Öppna bromshandtaget och skjut gaffeln över axeln.
4. Dra åt muttern på axeln i små steg tills handtaget enkelt kan stängas och fixera hjulet mitt i gaffeln.
5. Dra åt bromsarmarna.

Snabbkoppling bakhjul

1. Tryck på knappen på axeln för att frigöra låsbollarna.
2. Sätt in axeln i bussningen. Kontrollera att knappen kommer tillbaka, vilket betyder att bultarna i snabbkopplingsaxeln är ute på den andra sidan av bussningen.

Bakhjul med skruvad axel

1. Montera axlarna rakt in i bussningen. Justera inte mot ramens ben.
2. Använd en 6 mm insexnyckel. Det borde vara lätt att vrida insexnyckeln. Använd bara kraft i slutet. Om det känns hårt eller om det knastrar, lossa axeln och rengör delar innan montering.

Undvik smuts i bussningen och på axeln. Ta bort smuts med tryckluft eller med en liten tandborste. Smörj med lite lagerfett om axeln är torr. Snabbkopplingsaxlarna måste smörjas med fett och kontrollera att snabbspärrbultens spärrhake hoppar ut och låser.

Muttern på utsidan av axeln är placerad så att lagret kan springa fritt. Det bör endast justeras om det finns motstånd om lagren körs mycket långsamt.

Kontrollera regelbundet att däcktrycket är passande för däcktypen utan betydande slitage och att stenar och glasfragment inte skär in i däcken.

Parkeringsbromsar



Bromsarmen och klämman kan monteras med en 5 mm insexnyckel. Klossen och cylindern på klaven måste sitta ganska rakt eller vinkelräta mot däckets. Avvikelsen bör vara ca. 5 mm när bromsen är öppen, och däcken är väl pumpade.

Se till att Bromsarmen inte är nedsliten och sitter fast ordentligt.

Bromsar fram



- 1) Justera bromshandtaget med en liten insexnyckel.
- 2) Justera spänningen i kabeln med justeringsbulten.
- 3) Kom ihåg att dra åt låsmuttern. Det finns tre olika typer av frambromsar beroende på hjulets storlek och framgaffeln.



Racingbroms för storlek 2, 3 och 5 är monterad överst på framgaffeln. Justering av bromshandtagens öppning kan göras genom att:

- 1) Dra ut kabeln. 2) Justering av justerskruven.
- 3) Det finns en liten insexbult ovanpå bromsen för att justera balansen mellan öppningarna på de två klorna. 4) Bromsblocken måste sitta tätt och direkt i fälgen.



Konsolbromsen är normalt för storlek 0 och 1 men den kan också användas på storlek 4. Bromshandtagen är monterade på pivåttappar på gaffelns ben.

I botten finns:

- 1) en liten fjäder och ett stift för justering av spänningen.
- 2) Bromsens kablar måste vara ganska strama och väl balanserade för att fungera. Deras delade öppning justeras med
- 3) bulten på bromspaketets sida.



V-bromsarnas hävarmar är placerade på pivåttappar och deras spänning bestäms av fjädern i botten och stiftets läge. Kabeln måste monteras med en passande spänning 1) i bromshandtaget. Finjustering kan göras 2) på bromspaketets sida.

Styrkolvssystem

Styrkolv var finns i 3 typer; CC = mjuk, C = medium, B = Hård. De är monterade med 5 mm insexbultar i ramen och i gaffelbron med 3 lägen. Ju längre ut desto hårdare blir fjädern. Ändkapslarna och insidan av stämpeln är limmade och bör normalt inte ändras. Om RaceRunnern inte rullar rakt kan längden på fjädern justeras.



- 1) Lossa 10 mm muttern på stammen.
- 2) Skruva ut bulten i ögonbulten.
- 3) Vrid ögonbulten utåt om din RaceRunner drar för mycket åt vänster och inåt om det går för mycket till höger.
- 4) Dra åt bulten i ögonbulten och muttern igen.

Om fjädern kan röra sig utan kraft kan det bero på att 1) de limmade ändmuttrarna har lossnat, 2) fjädern inuti har knäckts eller lossnat, 3) ögonbultarna kan vara nerslitna. 4) Bultarna är inte åtdragna. Service ska utföras av en utbildad mekaniker. Fjädern ska bytas vart 2-3 år om den används normalt och bör genomgå service en gång per år.

Öppen styrkolv



En öppen styrkolv används på PETRA storlek P0 och P1. Det kan också användas på storlek P2.

Systemet består av en monteringsring placerad på det mellanliggande röret på ramen, en fjäder och en mutter som placeras på baksidan av framgaffelns övre del. Fjädern spänns genom att justera ringen och inställningsskruven.

Sadel och sadelstolpe



Sadelns position över bakaxlarna och användarens vikt och position är väsentliga för tipp-punkt och stabilitet. Sadelns bakkant får inte vara mer än 2-4 cm bakom bakaxlarna. Sadelstolpen måste vändas framåt för att säkra stabiliteten. Justera vinkeln och avståndet mellan sadel och bröstplatta för att passa användaren.



De vanliga cykelsadlarna anpassas med en 13 mm fast skiftnyckel medan UNI-sadlarna ställs in med en 14, 15 eller 17 mm skiftnyckel. Sadelfästet kan tippas och flyttas på sadelstolpen och på ringen under sadeln. Dra fästet tillbaka så att det inte gör märken på innerlåret. Fästets delar kan vridas till både extra hög och låg position.

Bröstplatta & stolpar



Bröstplattan justeras:

- 1) upp/ner genom klämfästet på ramen,
- 2) in/ut på den vertikala stolpens klämfäste med en 6 mm insexnyckel.
- 3) Bröstplattans plan kan spännas med bulten bakom plattan genom T-stolpen med en 13 mm skiftnyckel.
- 4) En klämma och ett litet rör kan säkra vinklingen ännu mer.

Stolparna kommer i olika längder. Inlägg, klämkolvar och bultar bör smörjas och rengöras för smuts och rost vid behov. Bälten finns i två längder och två höjder.

Styre & styrstam



- 1) Styrstammen kan vridas åt båda håll och justeras i höjd med en 6 mm insexnyckel i bulten upptill.
- 2) Vinkeln på toppen av stammen justeras genom att lossa bulten och blocket på styrets undersida.

Det finns olika längder och typer av styren, armstöd och grepp. Kom ihåg att dra åt alla bultar efter justeringar.



Spc. Mountainbike horn & TRI support.

Benseparationsplatta



Plattan monterad med en fyrkantig stolpe från sadelsstolpen och en vertikal kvadratdelad stolpe ner till plattan.

Dropparm



- 1) Dropparmens bultar justeras med en 13 mm skiftnyckel. Bultarnas huvuden ska stå i nivå mot varandra med horisontell sadelsektion. Det är viktigt att dropparmen är väl smord, utan smuts och att den kan röra sig fritt.
- 2) Det är viktigt att stiftet i indexkolven sätts in helt i hålet.
- 3) Kontrollera att den täta fästbulten sitter ordentligt i länkhuvudena. Trumman kan smörjas genom att skruva in kolven och sätta in fett (motståndskraftigt till saltvatten och syra) i hålet.

Beroende på användning och lagring kan det vara nödvändigt med årlig service.

Mer information

fysioaid.se : Allmän och specifik produktinformation på svenska

by-conniehansen.com : Allmän och specifik produktinformation, råd och idéer för träning, information om sporten RaceRunning och länkar till andra aktiva RaceRunning-länder på engelska.

www.racerunning.dk : Information om klubbar, landslag, regler, idrottare, evenemang och utbildning i Danmark på danska

www.racerunning.se: Information om racerunning i Sverige, tränande klubbar mm.

www.racerunning.org : Internationell webbplats för RaceRunning, regler, resultat, resultat, statistik, idrottsprofiler och klassificering på engelska.

Rapportera incident

Skicka en rapport till:

mail@by-conniehansen.com om en händelse inträffar när du använder din PETRA RaceRunner och du:

- Skadar dig själv
- En tredje part blir skadad
- Cykeln är skadad
- Upplever en särskilt farlig situation som inte nämns i handboken

Rapporterna kan positivt bidra till produktförbättringar trots att de inte nödvändigtvis omfattas av garanti eller försäkring. Dela med dig:

- Vad hände
- Eventuella skador som uppstod
- Var händelsen inträffade
- Datum för händelse och produktens serienummer
- - (om relevant) bilder



Tillverkare

By CONNIEHANSEN ApS
Byåsen 18, Ganløse
3660 Stenløse
Danmark

Tel: +45 4819 5064

Fax: +45 4819 5066

mail@by-conniehansen

www.by-conniehansen.com

Distributör

Fysioaid by Kathleen AB
Östanbrotorpet
725 98 Västerås

Tel: +46 (0)70-740 83 74

kathleen@fysioaid.se

www.fysioaid.se



PETRA/CROSS RUNNER are produced and sold in Denmark CE marked in accordance to the medical directive. Abroad, the retailer's registration and the customer's purpose can change this. Use of PETRA RaceRunner for competitive or high-risk activities voids warranty & responsibility.

DECLARATION OF CONFORMITY

By CONNIEHANSEN hereby confirms that product and accessories are produced in accordance to EU's Directive for medical equipment 93/42/EEC of JUNE 14. 1993, including annex 1 and annex 7 applicable for class 1 equipment and relevant parts of level 1 standard prEN12182:1998, requirements specification ISO 12 18 12, prENISO/FDID 11199-2:1997 and Risk analysis prEN 1441.