

دفترچه راهنمای استفاده و نگهداری  
دوچرخه های فوکا

**FUKA BIKES**  
OWNERS MANUAL



[www.barsamtejaratco.com](http://www.barsamtejaratco.com)  
[www.fukabike.com](http://www.fukabike.com)



# فهرست

۳	..... مقدمه
۳	..... تعمیر و نگهداری دوچرخه
۴	..... شستن و تمیز کردن دوچرخه
۵	..... روغن کاری
۵	..... پنچرگیری
۵	..... تنظیم دنده
۵	..... تعویض دنده
۷	..... تنظیم ترمز
۸	..... اهرم های آزاد سازی سریع
۹	..... انتخاب دوچرخه در سایز مناسب
۱۱	..... محل قرار گیری صحیح دست روی فرمان دوچرخه
۱۱	..... نکات ایمنی

## مقدمه:

هیچ وسیله ورزشی جای سواری بر روی یک دوچرخه کوهستان با کیفیت را برای شما پر نخواهد کرد. از گشت شهری گرفته و مسیرهای ناهموار کوهستانی، تا جاده های باریک جنگلی با دوچرخه Mountain Sport برند فوکا تجربه ای فوق العاده خواهد بود. سواری با این دوچرخه های چند منظوره سریع و تطبیق پذیر با انواع مسیرهای خاکی، آسفالت و سنگ فرش شهری را می توانید به برنامه روزانه ورزشی خود اضافه کنید. سیستم تعلیق در جلو فرمان فلت و همچنین استفاده از لوازم اصلی بکار رفته در تولید این دوچرخه کوهستان، آن را برای یک سواری، نسبت به رقبای خود متمایز نموده است.

## الف) تعمیر و نگهداری دوچرخه

نکته: اولین نکته ای که باعث میشود فرد به دوچرخه اش توجه کند و درصدد سرویس و نگهداری آن برآید، کارایی و بهره وری خوب آن است که موجب دلگرمی و توجه او به دوچرخه اش برای استفاده مجدد می شود.

اگر دوچرخه غیراستاندارد باشد و یا دارای سایز مناسب نباشد، سبب خستگی و بروز مشکلات اندامی برای فرد شده، او دیگر علاقه ای به سوار شدن پیدا نمیکند، چه برسد به آن که بخواهد دوچرخه اش را سرویس و تعمیر کند. بعد از هر برنامه تمرینی یا دوچرخه سواری سخت، دوچرخه شما نیاز به سرویس و نگهداری دارد.

لذا دوچرخه سوار میبایست با سرویس و نگهداری اولیه دوچرخه آشنایی داشته و از عهده آن برآید. این موارد شامل: شستشو و تمیز کردن، روغن کاری، پنچرگیری، تنظیم ترمز، تنظیم دنده و آچار کشی دوچرخه می باشد.

## ب) شستن و تمیز کردن دوچرخه

نکته: بعد از استفاده از هر برنامه می توان بدنه دوچرخه را با دستمال مرطوب تمیز کنید. لازم به توضیح است این کار باعث می شود از شستن غیر ضروری دوچرخه اجتناب گردد؛ چرا که آب با نفوذ به برخی از قطعات باعث خرابی تدریجی آن قطعات می شود. ابتدا باید زنجیر و متعلقات آن را تمیز کنید. روغن زنجیر و شیار های زنجیر محل تجمع گرد و غبار، گل و خاک و سنگ ریزه است که در صورت تمیز نکردن و ماندن بین زنجیر باعث بالا رفتن استهلاک زنجیر و متعلقات آن می شود. پیشنهاد می شود ( نفت- بنزین- گازویل) یا روغن های مخصوص دوچرخه



بعد از شستشوی بدنه و زنجیر به سراغ چرخها و دیسک بروید. در نظر داشته باشید تمیز کردن دیسک دوچرخه فقط مختص زمانی که خارج از شهر رکاب می زنید نیست بلکه حتی چربی های که از آلودگی هوا بر روی دیسک دوچرخه (مختص دوچرخه های با ترمز دیسک) می نشینند؛ نیز کاهش قدرت ترمز را در پی دارد.

## پ) روغن کاری:

بعد از تمیز کردن، زنجیر باید فقط با چند قطره روغن، روغن کاری شود. برای روغن کاری زنجیر مقدار کمی روغن بر روی زنجیر بریزید و در عین حال رکاب را آهسته بچرخانید. اگر از روغن زیادی استفاده کنید باعث کثیف شدن طوقه و دوچرخه تان می شود و اگر سیستم ترمز شما بر روی طوقه عمل می کند مراقب لبه طوقه عقب باشید تا چرب نشود چرا که از کارایی ترمز کم می شود و استهلاک آن بالا می رود. دقت فرمایید به غیر از روغن های استاندارد برای دوچرخه می توانید از روغن های ۱۰/۴۰ هم استفاده نمایید. (مختص دوچرخه های با ترمز لقمه ای )

## ت) پنچرگیری:

هنگامی که چرختان پنچر می شود ابتدا باید چرخ را از دوچرخه جدا کرده سپس باید لاستیک را از طوقه جدا کنید و بعد تیوپ را از داخل لاستیک خارج نمایید. برای این کار باید از (تاپلیور) استفاده کنید. باد تیوپ را کاملاً خالی کنید و در صورت وجود مهره ی نگهدارنده والف به طوقه والف های فرانسوی/سوزنی، آن را باز کنید تا تیوپ کاملاً از داخل لاستیک خارج شود.

## ث) تنظیم دنده:

تنظیم دنده توسط پیچ های مختلفی که بر روی شانزمن یا طبق عوض کن وجود دارد انجام می گردد. که با توجه به تخصصی بودن این امر بهتر است این کار توسط تکنسین فنی صورت گیرد. این کار نیاز به تخصص و تجربه دارد.

## ج) تعویض دنده:

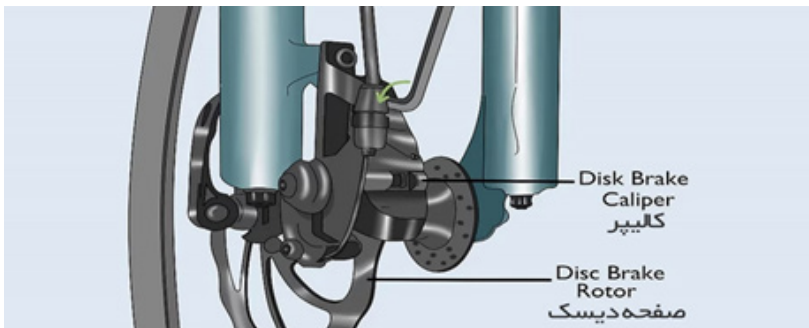
مهمترین بخش در دوچرخه سواری آشنایی با تعویض دنده ها است. اولین نکته حائز اهمیت این است که دنده ها می بایست در حین حرکت تعویض شود و در حالت توقف هرگز دنده تعویض نگردد.

هنگامی که قصد تعویض دنده دوچرخه خود را دارید، بمانند تعویض دنده در ماشین که هنگام کالچ گیری گاز نمی دهید در مورد دوچرخه نیز یک لحظه کوتاه، مکث کرده و رکاب نزنید و سریعاً دنده را متناسب با شیب مسیر تعویض نمایید. در سربالایی بهتر است پیش از مکث کوتاه اشاره شده فوق، کمی دور پای خود را بالا برده، مکث کوتاه و ناگاه سریع دنده را عوض کنید. با انجام این کار دیگر باعث ایجاد صدای چرخ دنده ها و فشار مضاعف به آنها نمی شوید و از خوردگی دنده ها و زنجیر جلوگیری می شود.



حاصل ضرب تعداد دنده های عقب و جلو چند سرعتی بودن دوچرخه را نشان می دهد؛ البته این به این معنا نیست که می توان حداکثر ۳۰ مدل سرعت را تجربه کنید بلکه با رعایت اصول صحیح تعویض دنده تعداد سرعت قابل دستیابی شما کمتر از اینها می باشد. نکته: در تعویض دنده نکته اساسی در قرارگیری دنده های جلو و عقب، توجه به وضعیت زنجیر در زاویه مناسب با میله افقی تنه زیر زنجیر است که باید در یک راستا، صاف و موازی باشد و زنجیر کج قرار نگرفته باشد. به طور مثال در هنگامی که زنجیر بر روی طبق کوچک جلو قرار دارد در همان راستا بر روی خودرو در عقب چرخ باید بر روی چرخ دنده های بزرگ تر قرار داشته باشد. با توجه به نکات فوق

چنانچه زنجیر بر روی چرخ دنده کوچک و آخرین خودرو قرارگیرد زنجیر به صورت کج به طبق کوچک می رسد و باعث خرابی و گشاد شدن زنجیر می گردد. نکته : بهترین روش تعویض دنده برای افراد مبتدی تقسیم تعداد دنده های عقب به تعداد دنده های جلو می باشد. به این صورت که اگر به عنوان مثال نسبت دنده ها ۳ به ۸ می باشد ، می بایست به طور متعارف دنده ۱،۲،۳ بر روی طبق ۱ عوض شود و دنده های ۴، ۵، ۶ بر روی طبق ۲ و در نهایت دنده ای ۸ و ۷ بر روی طبق ۳ تعویض گردد.



### چ) تنظیم ترمز:

تنظیم دنده در تمام ترمز های لقمه ای و سیمی/مکانیکی، بر روی کتی ترمز که بر روی فرمان قرار داده شده است از محل خروج سیم ترمز، مهره ای قرار دارد که با چرخش آن می توانید فاصله قرار گرفتن لقمه ها به طوقه و یا لنت به دیسک را کم و زیاد کنید در تمام ترمز های سیمی/مکانیکی، بر روی کتی ترمز که بر روی فرمان قرار داده شده است از محل خروج سیم ترمز، مهره ای قرار دارد که با چرخش آن می توانید فاصله قرار گرفتن لقمه ها به طوقه و یا لنت به دیسک را کم و زیاد کنید. اگر ضخامت لنت و یا لقمه شما به نیمه رسیده باشد دیگر از بالا تنظیم نمی شود و به اصطلاح از بالا سیم برای جمع کردن، فضا ندارد و باید سیم محل اتصال در پایین سیستم ترمز

جمع شود. قبل از تنظیم ترمز می بایست لنت های ترمز از نظر خردگی و مستهلک بودن بررسی شود سپس جهت تعویض لنت ها و تنظیم ترمز اقدام نمایید. تنظیم ترمزهای دیسک هیدرولیک بهتر است توسط تکنسین دوچرخه انجام گیرد. نکته ای که در بالا نیز به آن اشاره گردید، در هنگام روغن کاری زنجیر و سرویس دوچرخه دقت شود به هیچ عنوان سیستم ترمز دیسک، لنت و لبه طوقه به روغن آغشته نگردد.

### اهرم های آزاد سازی سریع در طوقه های اهرمی:

هنگامی که چرخ در جای خود آزاد است بستن اهرم به تنهایی کافی نبوده و نیروی لازم برای نگهداری چرخ وجود ندارد اهرم را در حالت باز قرار دهید و سپس تمام پیچ ها را تا جایی که چرخ آزاد نباشد سفت کنید و تاکنون اهرم را در حالت بسته قرار دهید اگر پیچ ها به قدری سفت باشند که نتوانیم اهرم را ببندیم ابتدا پیچ های تنظیم را کمی آزاد کرده و سپس اهرم را ببندید. پیچ تنظیم به این منظور است که اهرم را بتوانیم با نیروی کافی در حالت بسته قرار دهیم

### یادآوری :

در طول نصب اهرم چرخ مطمئن باشید که در جایگاه درست قرار گرفته است.



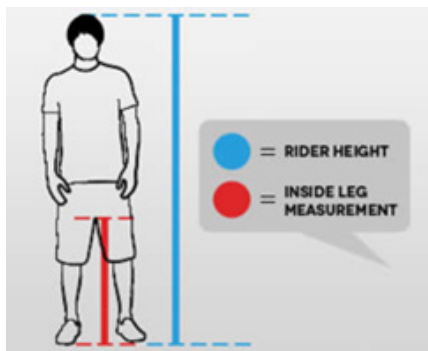
## انتخاب دوچرخه در سایز مناسب:



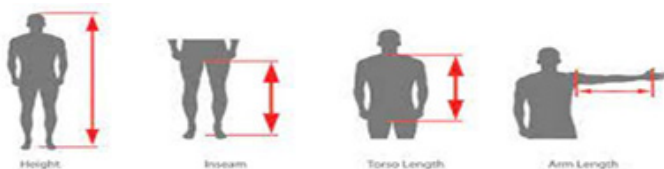
انتخاب یک دوچرخه در سایز مناسب از اهمیت بالایی برخوردار است. عدم استفاده از سایز مناسب دوچرخه باعث آسیب جدی به بدن می شود بنابراین باید به این نکته توجه ویژه ای داشت. پس در ابتدا می بایست یک دوچرخه مناسب و نزدیک به سایز خود را در مدل مورد نظرتان انتخاب نمایید و بعد برای اینکه بتوانید از آن استفاده کنید تنظیمات مختص قد و بدن خود را به روی دوچرخه انجام دهید. تمامی دوچرخه های استاندارد حداقل چند مدل سایز برای انتخاب دارند. که هرکدام به روش های خاص خود سایز بندی شده اند. به عنوان مثال بر اساس حروف

(XS, L, M, S, XL) برخی بر اساس اینچ برای دوچرخه های کوهستان / بزرگسالان . و یا سانتیمتر برای دوچرخه های کورسی یا شهری . (۵۱,۴۶,۴۳,۴۱) در خصوص دوچرخه های کورسی یا شهری است که هر فرد بسته به قد و فاق پاهایش باید سایز مناسب خود را انتخاب کند . دقت فرمایید در بعضی از برندها مدل‌های مختلف ممکن است سایزبندی ها متفاوت باشد به

طور مثال در بعضی از برندها سایز مدیوم (M) معادل ۱۸ اینچ و در برخی دیگر معادل ۱۹ اینچ میباشد. برای انتخاب سایز مناسب دوچرخه خود ابتدا قد و فاق پا را اندازه گرفته و دوچرخه خود را بر اساس آن انتخاب کنید



از دیگر معیارها برای انتخاب سایز مناسب این است که فرد ایستاده و دوچرخه بین دو پایش قرار می گیرد و باید حداقل ۲ تا ۴ انگشت میله بالینی فریم دوچرخه با فاق یا نشیمن گاه شما فاصله داشته باشد و کف پاها به طور کامل روی زمین قرار گیرد



## محل قرار گیری صحیح دست روی فرمان دوچرخه:

نحوه صحیح قرارگیری دست روی فرمان مطابق (شکل ۳) به گونه ای است که مچ دست بدون زاویه نسبت به ساعد قرار می گیرد.



دوچرخه سواری در حالت ورزشی



دوچرخه سواری در حالت معمولی



دوچرخه سواری در حالت استراحت

## نکات ایمنی

پیش از ورود به جاده قوانین آن را مطالعه کنید بیشتر کشور ها و مناطق قوانین ملی خاصی

برای دوچرخه سواران دارند که از مهم ترین آنها میتوان به موارد زیر اشاره کرد :

(۱) از آن جا که دوچرخه یک وسیله نقلیه به شمار می آید در هنگام استفاده از آن مقررات ایمنی

را رعایت نموده و از کلاه ایمنی و نشانه های دستی مناسب استفاده کنید.

(۲) در مسیر تعیین شده برانید و هیچ گاه بر خلاف مسیر ترافیک حرکت نکنید .

(۳) اگر به همراه یک تیم دوچرخه سواری میکنید در جاده یک به یک پشت سر هم حرکت کنید

(۴) در سرازیری سرعت خود را کم کرده و بدن خود را به سمت عقب و پایین حرکت دهید.

(۵) برای حفظ امنیت خود پیشنهاد میشود که از بوق هشدار دهنده استفاده کنید.

(۶) از ترمز ها با دقت استفاده کنید فاصله ی ترمز و قدرت آن باید با شرایط جاده و آب و هوا

مطابقت داشته باشد.

- ۷) مواظب خیزی جاده ها باشید هر ترمزی فارغ از نوع طراحی آن در هوای بارانی و خشک یکسان عمل نمیکند به همین دلیل است که باید به قوانین ایمنی پایبند ماند.
- ۸) هنگامی که هوا بارانی است به فشار اهرمی بیشتر و فاصله ی ترمز طولانی تری برای توقف نیاز دارید در واقع د این شرایط متوقف شدن به زمان بیشتری نیاز خواهد داشت.
- ۹) در هنگام دوچرخه سواری در شب مراقب باشید دوچرخه ی شما به تجهیزات انعکاس دهنده نور ( شب نما) و چراغ عقب و جلو مجهز شده است در صورت لزوم آن را تعمیر کرده و از تمیز بودن آن اطمینان حاصل کنید.



## شرکت برسام تجارت هامرز

یکی از شرکت های عرضه کننده دوچرخه لوازم جانبی و ... در کشور است که با هدف ارائه محصولات با کیفیت و خدمات در شان مشتریان در عین توجه به اقتصاد خانواده ها تاسیس شد حفظ تنوع محصولات و کیفیت آنها همواره یکی از دغدغه های ما بوده است. در سال های اخیر ما در این کشور با بهره گیری از تجربیات افراد متخصص در حوزه دوچرخه و حمایت از جوانان مستعد به این رشته سعی در ارتقا فرهنگ دوچرخه سواری کشور نموده ایم.



برسام تجارت هامرز  
BARSAM TEJARAT HAMERZ