

90 Stuur op hoogte stellen

① Voorbereiding

Wat is een goede hoogte voor je fietsstuur? Je stuur moet recht staan en zo hoog, dat je polsen zo min mogelijk gebogen zijn tijdens het fietsen.

- Vraag je begeleider waar je gaat werken.

② Wat heb je nodig?

- Fiets met stuur en met zeskantige kop op de stuurpen
- Ringsleutel 13
- Kunststof hamer
- Schoon doekje



Je gaat een stuur op hoogte stellen en recht zetten.

Kijk naar de foto. Dit stuur staat recht en staat op de goede hoogte voor deze persoon. Kijk maar naar de polsen. Die staan recht.

③ Aan het werk

- Ga voor de fiets staan, met je gezicht naar het stuur en het wiel tussen je benen.
- Zet de ringsleutel op de stuurpen.
- Draai de stuurpen in ongeveer vijf slagen los.
- Probeer het stuur heen en weer te bewegen.





Het stuur wil niet los?

- Pak de kunststof hamer.
- Geef een klap op de kop van stuurpen. De stuurpen zakt naar beneden. Nu moet je het stuur heen en weer kunnen bewegen.



- Ga voor de fiets staan, met je gezicht naar het stuur en het wiel tussen je benen.
- Pak het stuur met twee handen vast en beweeg het heen en weer.
- Trek het stuur tegelijkertijd iets omhoog, tot op de juiste hoogte.



- Zet het stuur recht.
- Plaats de ringsleutel op de stuurpen.
- Houd met één hand het stuur vast.
- Draai met je andere hand de ringsleutel naar rechts.
- Herhaal die beweging totdat de stuurpen stevig vast zit.

Houd het stuur steeds recht en verander de hoogte niet!



- Maak het stuur schoon met een doekje.

4 Afronding

- Controleer of je alle stappen van deze kaart hebt gedaan.
- Laat je werk controleren door je begeleider.
- Ruim de spullen op.