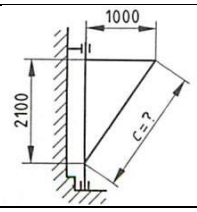
Wiederholung 2018 Lernfeld 9

1. Welche Fehleinstellungen am Fahrrad gibt es (5)?
    a. Sattelhöhe zu hoch / zu tief
    b. Sitzlänge zu kurz / zu lang
    c. Lenkerhöhe zu hoch zu tief
    d. Lenkerposition im falschen Winkel
    e. Bedienelemente im falschen Winkel
2. In welcher Reihenfolge stellen Sie ein Fahrrad für einen Kunden ein?
    a. Sitzhöhe
    b. Sitzlänge
    c. Lenkerhöhe
    d. Lenkerposition
    e. Position der Bedienelemente
3. Welche Position müssen die Handbremshebel haben?
    a. Der Winkel muss so eingestellt sein, dass die Handgelenke nicht abknicken müsse bei der Bedienung
4. Welcher Zusammenhang kann zwischen Knieschmerzen und Q-Faktor bestehen?
    a. Wenn die Pedale zu weite auseinander oder zu weit zusammen sind werden die Knie schräg belastet.
5. Wie wird die optimale Sitzhöhe eingestellt ohne vorher zu messen?
    a. Sattel auf die Höhe des Hüftgelenks einstellen.
6. Wie erkennt man, dass die Sitzhöhe zu hoch eingestellt ist?
    a. Das Becken kippt nach links und rechts beim Treten.
7. Wie sollte die Handhaltung bei richtig eingestelltem Lenker sein?
    a. Unterarm und Handgelenk müssen eine Linie bilden, der Karpaltunnel darf nicht abgeknickt werden.
8. Wodurch können beim Radfahren Schmerzen in den Knien entstehen?
    a. Q-Faktor falsch, Sattel zu niedrig.
9. Wie beraten Sie Kunden, die beim Radfahren über Schmerzen am Gesäß klagen?

a. Zuerst fragen, wo die Schmerzen sind. Ggf. Einstellung ändern. Verschiedenen Sattelformen vorstellen. Ggf. Sattelbreite richtig wählen.

10. Was ist für die Sicherheit bei den Lenkerenden zu beachten?

a. Die Lenkerenden dürfen nicht offen sein! Es besteht eine hohe Unfallgefahr durch das scharfkantige offene Rohrende.

	Kranausleger: Ermittle die Länge der Strebe c!	

geg: $a = 1000\ mm$

$b = 2100\ mm$

ges.: c

$$c = \sqrt{a^2 + b^2} = \sqrt{1000^2 + 2100^2} = \underline{\underline{2326\ mm}}$$