

Byt däcken rätt så sparar du ryggen!

Nu är det hög tid att skifta däcken.

Men se upp så att du inte får problem i onödan vid däcksbudet. Poängen är att kunna gå rakt även efteråt.

Däcktillverkaren Continental ger tillsammans med Jenny Littorin, legitimerad naprapat, de bästa tipsen för den som är rädd om både kroppen och om däcken.

1. Värm upp före!

Precis som vid all typ av ansträngning minskar risken för skador om

du är uppvärmd. Gör några benböj och uppmjukande ryggtöjningar så att du får i gång blodcirkulationen ordentligt innan.

2. Lyft däcken med böjda ben och rak rygg

Först ska man få sommardäcken på plats bredvid bilen. Däck är otympliga och att få ut dem ur ett hörn i garaget kan vara en utmaning.

Viktigast att tänka på är att hålla ryggen rak och böja i knä och höft istället för ryggen. Att använda pirra eller helt enkelt rulla däcken är att föredra när de ska förflyttas.

3. Var rädd om händerna när du lossar bultarna

Före däckbyte, markera med krita på däckets respektive riktning och var de varit placerade (t ex VF för vänster fram; HB för höger bak).

Se till att bilen står plant samt spärra något av hjulen som skall vara kvar i backen för att förhindra att bilen börjar rulla.

Börja alltid med att lossa hjulbultarna innan du lyfter upp bilen. Viktigt att du har fälgkorset ordentligt på plats så att det inte slinter när du tar i. En god idé är att använda handskar. Om bultarna sitter som gjutna så kör med smörjmedel (5-56) och låt det verka fem minuter innan du gör ett nytt försök. Även här gäller det att ha ryggen rak. Det kan ibland fungera att trycka med foten på fälgkorset, men då gäller det att vara försiktig och inte stampa på fälgkorset utan i stället öka kraften långsamt.

4. Jobba nära bilen

När du lyfter av och sätter på däcken är det viktigt att vara nära bilen. Du är betydligt starkare när du lyfter nära din egen kropp och inte behöver räta så mycket på armarna.

5. Underlätta nästa byte - smörj med fett och dra åt lagom.

En ren hjulbult som är lite infettad är bra för bult och gängor. Använd koppar för plåtfälgar och (zink)aluminiumpasta för aluminiumfälgar. Smörj bultens gänga och var noggrann med att det inte kommer fett mellan bultens skalle och fälgen och rengör anläggningsytorna på fälg och bil. Det kan innebära att bultarna skruvar ur sig. Dra inte bultarna hårdare än att de kan lossas med de verktyg som du brukar ha med i bilen.

6. Förvara däcken rätt!

Passa på att rengöra däcken noga från grus och annat som kan ha fastnat. Spola av däcken noga så att eventuella saltrester försvinner.

Däck skall förvaras i ett torrt, svalt och mörkt utrymme och dessutom åtskilda från olja, bensin, fetter och andra kemikalier, eftersom dessa kan angripa gummiblandningen i däckets och därmed drastiskt reducera däckets

livslängd.

Däck monterade på fälgar bör aldrig förvaras stående. De mår bäst av att förvaras antingen upphängda eller liggande plant (idealiskt underlag är på en träpall).

Lösa däck, dvs ej monterade på fälgar, bör däremot förvaras stående

upprätt. Dessutom skall de helst snurras något ungefär var fjärde

vecka för att undvika att enstaka punkter på däcken utsätts för mycket

tryck.

7. Trött efteråt?

Även om du följer råden här är finns det risk att du känner dig trött i ryggen.

Då är det klokt att långsamt böja ryggen bakåt några gånger. Att ligga på

mage med stöd av armbågarna underlättar också återhämtningen. Att ligga på rygg med böjda ben och ömsom lägga knäna åt höger och ömsom åt vänster ökar rörligheten i svanken. Töjning av lår och säte likaså.

För ytterligare information:

Mattias Palmgren, ring 070-542 83 83 eller mejla på mattias.palmgren@conti.de.

Pressbilder på Mattias Palmgren; kontakta Henrik Kolga på Medial Kommunikation, henrik@medial.nu eller ring 070-811 13 15

Continental är en av världens ledande komponentleverantörer till fordonsindustrin. Med produkter som bromssystem, system och komponenter för drivlinor och fjädring, instrumentering infotainmentlösningar, fordonselektronik samt däck och andra tekniska gummiprodukter bidrar företaget till en högre trafiksäkerhet och en bättre miljö. För närvarande har Continental mer än 150 000 anställda på 200 orter i 36 länder. Omsättningen beräknas till mer än 26,4 miljarder euro under 2008.