

# Framemaat bepalen en fiets afstellen



## Wat moet je weten?

Om lang te kunnen fietsen is het belangrijk dat je goed zit. Een fiets moet goed 'passen', anders krijg je last van bijvoorbeeld je rug, je polsen of je knieën.

In deze opdracht ga je de ideale framemaat bepalen voor een klasgenoot en ga je het zadel en het stuur van een fiets zo goed mogelijk afstellen.

## Wat heb je nodig?

- fiets
- rolmaat
- internet (documentatie van fabrikanten)
- stelsleutels voor zadel en stuur
- medeleerlingen

## We gaan beginnen

### 1. Framemaat meten

- Vraag aan je begeleider om de documentatie (digitaal of op papier) waarmee je de framemaat kunt berekenen.
- Bestudeer de documentatie en zoek op hoe je de binnenbeenlengte moet meten.
- Meet van een klasgenoot de binnenbeenlengte en bereken daar de juiste framemaat bij (of laat het programma dat berekenen).
- Noteer het resultaat in de tabel.

**Naam klasgenoot**

**Binnenbeenlengte**

**Ideale framemaat**

## 2. Framemaat meten

→ Laat een klasgenoot dezelfde opdracht bij jou uitvoeren.

→ Noteer het resultaat in de tabel.

<b>Ikzelf (naam)</b>	
<b>Binnenbeenlengte</b>	
<b>Ideale framemaat</b>	

## 3. Fiets afstellen

Nu je eenmaal een fiets van de juiste framemaat hebt, ga je het zadel en het stuur goed afstellen.

→ Zoek op internet op welke maten je nodig hebt om het zadel en het stuur goed af te stellen.

→ Noteer je bevindingen in de tabel.

<b>Gevonden internetsite met info over fietsafstellen</b>	
<b>Belangrijke maten voor fiets afstellen</b>	

→ Zet het zadel volgens de aanwijzingen op de juiste hoogte.

→ Zet het stuur volgens de aanwijzingen in de juiste positie.

→ Laat de opdracht door de begeleider controleren.



