



Team Rynkeby Tøjgudie



Få det optimale ud af din Team Rynkeby tøjpakke

Vask af cykeltøj

At cykeltøjet skal vaskes indimellem giver sig selv, men hvordan er det nu lige det gribes an, og hvor ofte skal det gøres?

Først og fremmest er det vigtigt at bemærke, at tøjet ofte slides mere under (forkert) vask end ved praktisk brug på landevejen og i skoven. Det betaler sig derfor at følge disse råd, så tøjvasken udføres så skånsomt som muligt.

- Følg vaskeanvisningen på tøjet (på trøjer/jakker/veste sidder det ofte i venstre side), mens det på shorts/bukser ofte er placeret på inder siden af buksekanten/selerne.
- Vend vrangen ud på tøjet – det slider mindre på ydersiden.
- Luk lynlåsen inden du smider tøjet i vaskemaskinen.
- Vask tøjet ved 30 grader (dog bukser ved 40 grader) og hold helst omdrejningstallet under 800. Svedtøj vaskes typisk ved højere temperaturer (60-95 grader).
- Undgå tørretumbler, og brug i stedet tørrestativ eller tørresnor.
- Anvend en meget mild og neutral sæbe (evt. særligt vaskemiddel udviklet til sportstøj).
- Vaskes handsker, skoovertræk eller andet med velcro-lukninger sammen med andet tøj, skal disse placeres i en vaskepose.

Tip til at fjerne dårlig lugt fra cykeltøjet

Ved hyppig brug af cykeltøjet, kan det hurtigt få en sur lugt af sved – særligt hvis ikke det vaskes lige efter træning/løb. Følg denne korte guide, og kom lugten til livs.

- Læg cykeltøjet i blød i en blanding af lunkent vand og Rodalon i ca. 30 minutter.
- Vask herefter tøjet som normalt, og både den dårlige lugt og bakterier er fjernet.

Sådan fjerner du pletter på cykeltøjet

Har du cyklet på våd asfalt ved du med garanti, at vandet sprøjter op på både bukser og trøje/jakke – med det resultat at dit cykeltøj får en masse mudderpletter. Disse pletter kan være svære at slippe af med ved almindelig vask, men der findes en mere effektiv løsning.

- Gnid opvaskemiddel (uden farvestof) ind i pletterne.
- Smid tøjet i en plasticpose, mas luften ud og bind knude på posen.
- Lad tøjet ligge i posen i et døgn tid, og gentag processen hvis nød-



Pasform

For at du får den bedste oplevelse med dit nye Team Rynkeby-tøj, er der en række guidelines til pasform og brug af tøjet, som du bør følge.

Se eventuelt video på Team Rynkebys Intranet

Trøje

Din cykeltrøje udgør den mest synlige del af din cykelpåklædning, og det er samtidig vigtigt, at den sidder rigtigt på din krop.

- *Trøjen skal sidde tæt, så den ikke blafrer i vinden.*
- *Længden skal være passende, så den hverken er for lang eller for kort.*

Bukser/shorts

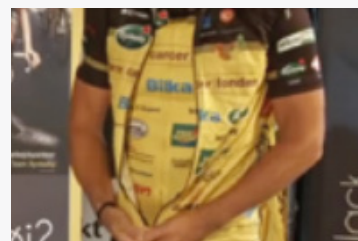
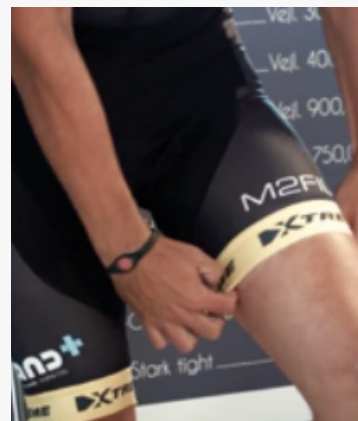
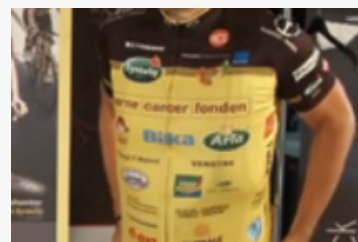
Cykelshortsene er den vigtigste del af din cykeltøjspakke, og det er derfor vigtigt, at du sørger for at de sidder korrekt på din krop.

- *Træk elastikkanten op på låret (midt på lårmusklen), så den sidder tæt til benet.*
- *Træk op i buksekanten (bagenden), så buksen kommer på plads, og bukseindlægget er trykket op mod din hud. Derved undgår du unødigt friktion, som øger chancen for slidsår.*
- *Sørg for at du har en fast fornemmelse omkring selerne, som skal føles lettere strammende, for at holde bukserne på plads under kørslen.*

Vindvest

Vindvesten bæres udenpå den kortærmede trøje på køligere/blæsende dage.

- *Vindvesten skal være tætsiddende, så den ikke blafrer i vinden.*
- *Vindvesten har 3 åbne lommer og microfiberryg, som gør den ekstra strækbar.*



Løse ærmer

De løse ærmer bruges på køligere dage, hvor der ikke nødvendigvis er brug for en langærmet trøje.

- *Træk de løse ærmer op under ærmekanten på den kortærmede trøje.*
- *Den påmonterede silikonekant holder ærmerne på plads..*

Handsker

Handskerne er gode at have på som beskyttelse af dine hænder ved eventuelt styrt.

- *Handskerne bør sidde tæt til hånden.*
- *Er handsken købt for lille, risikerer du at der opstår gnavesår på og mellem fingrene.*

Hjelm

Hjelmen er en uundværlig del af din udstyrspakke, og du skal altid bære hjelm, når du er på din cykel.

- *Start med at løsne nakkespændet (udvid til max).*
- *Placér hjelmen midt på hovedet.*
- *Stram spændebåndet i nakken, indtil du føler at hjelmen sidde fast på hovedet.*
- *Indstil stropperne med spænderne i siden, som placeres lige under øreflippen.*
- *Indstil hageremmen, så den passer til din hovedstørrelse.*

