

”Vi började med en verktygslåda på gatan”

Guide för att
starta upp cykelkök

Joel Persson ♦ Februari 2019

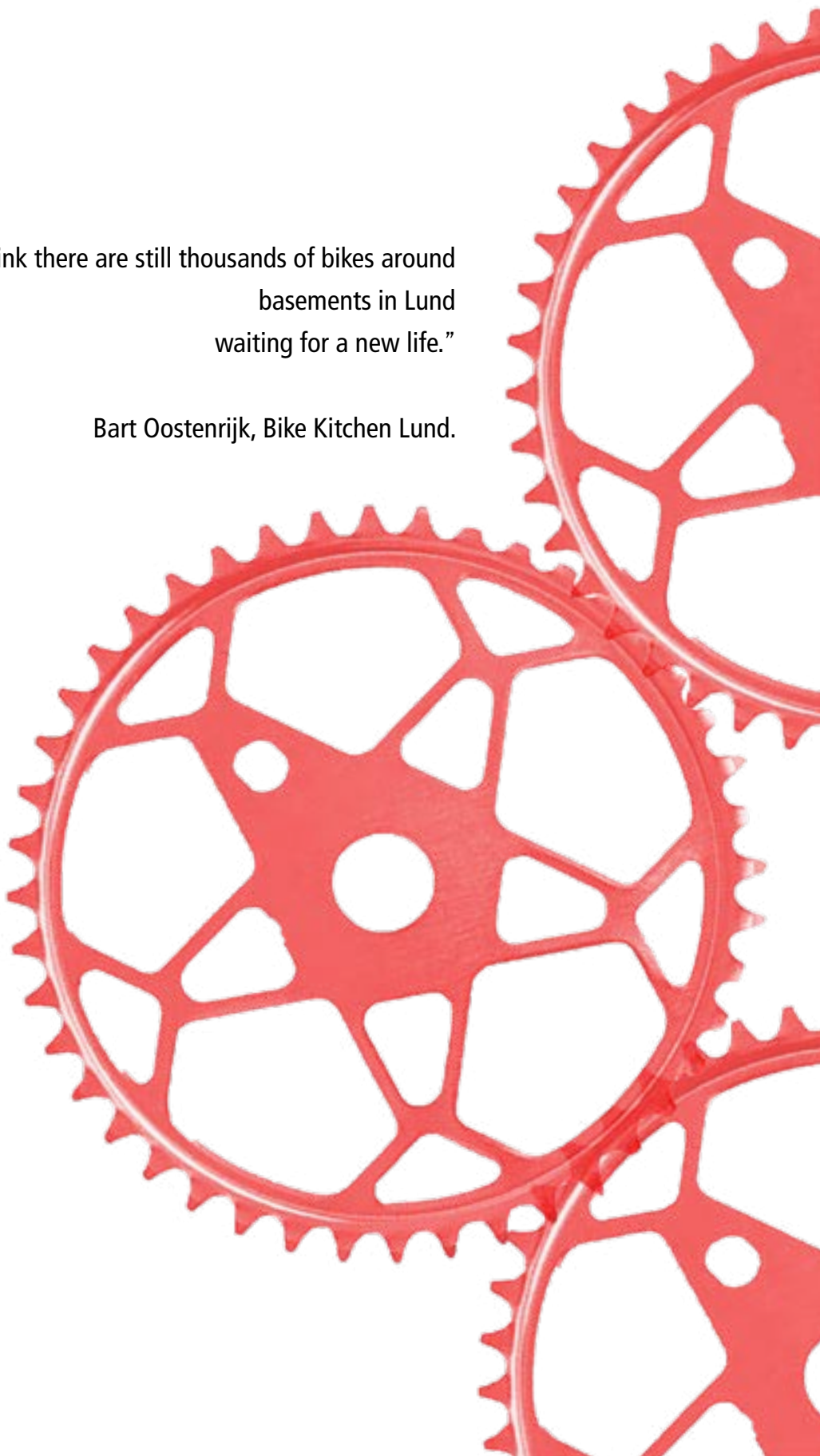


Göteborgs
Stad

Studie
främjandet

"I think there are still thousands of bikes around
basements in Lund
waiting for a new life."

Bart Oostenrijk, Bike Kitchen Lund.





INNEHÅLL

Tack	4
Bakgrund	4
Inledning	4
Folkbildning	5
Vad är ett cykelkök?	6
Aktiva cykelkök i Göteborg	6
Cykelkök på gång i Göteborg	7
Vad börjar man med om man vill starta ett cykelkök?	8
Framgångsfaktorer	10
Fallgropar	13
Samverkansparter	15
Målgrupp och besökare	17
Syfte med cykelkök	18
Bemanning	19
Vilka kompetenser behövs i ett cykelkök?	20
Öppettider	21
Studiebesök	22
Informationsspridning	22
Lokal	23
Platsen och närområdet	26
Skrotcyklar	28
Verktyg	29
Reservdelar och förbrukningsmaterial	31
Tips på reservdelar och förbrukningsmaterial	32
Finansiering	33
Kostnader	34
Avslutande ord	37
Kontakter inom Göteborgs stad	38
Intervjuade personer	40
Inspirationsläsning	40
Fotnoter	40
Verktyslista	41

Tack!

Ett stort tack till alla aktiva i Cykelköket Göteborg, Cykelköket Gamlestaden, Cykelfixarna Lundy, Cykelköket Tynnered, Cykelköket Navet, Cykelverkstan Åby, Cykelköket Alingsås, Cykelköket Borås, Cykelköket Uddebo, Cykelköket Jönköping, Bike Kitchen Lund, Cykelköket Malmö och Bagarmossens cykelkök för att ni frikostigt delat med er av kunskap, erfarenhet och fina cykelköksbilder. Utan er hade denna guide inte varit möjlig att göra.

Jag vill även tacka:

Hanna Ljungblad, Emelie Borg, Nina Wolf, Emma Öhrwall, Helena Kristiansson, Elinor Askmar, Shaimaa Elbanna och Martin Ejdenwik, som på olika sätt bidragit till guiden.

Bakgrund

I budgeten för Göteborgs Stad 2018 tilldelades medel till Social Resursförvaltning för att främja cykelköksverksamhet i Göteborg. Studieförbundet sökte och blev beviljade en del av dessa medel som sedermera resulterade i en samordnar-tjänst kring cykelköksverksamheten i Göteborg.

Samordnaruppdraget pågick mellan 27 augusti 2018 till 28 februari 2019 och innebar att på olika sätt främja cykelköksverksamheter i Göteborg. En av arbetsuppgifterna har varit att göra en guide kring uppstart av cykelkök. Det är denna guide du nu håller i din hand.

Inledning

”Vi började med en verktyglåda på gatan.” Citatet i titeln kommer från Fabienne Roux som är en spindel i nätet i Cykelköks-Göteborg. Citatet har i mitt tycke en tydlig gör-det-själv-anda och känns på många sätt karaktäristisk för en inställning jag mött hos många cykelkök: Du kan också starta ett cykelkök. Det går att börja med en verktyglåda på gatan och skala upp verksamheten efterhand.

Som passionerad cyklist sedan fyra års ålder har jag stor erfarenhet av cykling i olika former, dock med en mycket begränsad erfarenhet av just cykelkök. För att råda bot på denna okunskap och lära mig mer om hur ett cykelkök kan





Foto: Jonas Isfält.

organiseras har jag kontaktat olika cykelkök med frågor kring vilka erfarenheter och lärdomar de gjort när de startat upp sina verksamheter. Jag började med att kontakta de aktiva cykelköken i Göteborg men projektet växte snabbt i och med att jag fick kontakt med allt fler cykelkök runtomkring i Sverige. Guiden är resultatet av 13 intervjuer med aktiva personer i cykelkök i Lund, Malmö, Jönköping, Bagarmossen/Stockholm, Uddebo, Borås, Alingsås, Åby/Mölndal och fem cykelkök i Göteborg.

Syftet med guiden är sammanställa en del av den kunskap och erfarenhet som finns samlad hos olika cykelkök för att underlätta för nya cykelkök att starta upp sina verksamheter. Som en del av denna kunskapsinsamling har jag även använt resultat från tidigare cykelköksrapporter från Koucky & Partners.

Guiden riktar sig främst till dig som vill veta hur man praktiskt kan gå tillväga för att starta upp ett cykelkök, men den vänder sig även till dig som är allmänt nyfiken på vad ett cykelkök är.

Joel Persson

Folkbildningssamordnare

Studiefrämjandet Västra Götaland Sydväst

Göteborg, 28 februari 2019.

Folkbildning

Studiefrämjandet arbetar i hjärtat av en stolt folkbildningstradition i Sverige, där människor i mer än hundra år samlats, organiserat sig och lärt sig tillsammans för att förbättra sina egna liv och lösa samhällsproblem. Även cykelköken är en del av denna tradition. Kunskapen om hur man lagar en cykel förs vidare från de som älskar att meka till de som aldrig lagat en punktering och tillsammans vågar man ta sig an växlar, bromsar, ombyggnationer och kreativa projekt som aldrig hade blivit av utan ett gemensamt lärandesammanhang.

Om du är intresserad av att starta ett cykelkök kan ett studieförbund vara ett stöd på vägen. Om ni är en grupp kan ni starta en studiecirkel där ni aktivt kan jobba med detta. Även den öppna verksamheten i ett cykelkök, där nya människor kommer och lär sig meka, passar utmärkt inom folkbildningsramen. Ett studieförbund kan hjälpa till med t.ex. lokaler, försäkring av deltagarna i verksamheten, utbildning kring exempelvis cykelreparation eller i att bilda och driva en förening och bidra med värdefulla kontakter till andra cykelkök.

Om du är intresserad av att ha Studiefrämjandet som en samverkanspart kring ert cykelkök, hör gärna av dig till: goteborg@studieframjandet.se eller gå in på www.studieframjandet.se för mer information.

VAD ÄR ETT CYKELKÖK?

"Ett cykelkök är en icke-kommersiell gör-det-själv-verkstad för alla som behöver laga eller serva sin cykel med fokus på återbruk, delaktighet och medskapande."

Ovanstående definition kommer från den så kallade kärngruppen som sedan 2016 jobbat med att främja cykelköksverksamhet i Göteborg. I gruppen finns representanter från cykelkök i Göteborg, civilsamhälle och idéburen sektor samt tjänstepersoner från Göteborgs Stad.

Ett cykelkök är ett vitt begrepp som kan variera till innehåll, funktion och organisation. En viktig del av det som definierar ett cykelkök är att deltagaren själv är aktiv i att reparera sin cykel. Även det sociala sammanhanget och det kollektiva lärandet, där besökare och de personer som bemannar cykelköket, tillsammans lär sig att meka med cyklar, är en central del av ett cykelköks DNA.

Ett cykelkök är i sin grundform en öppen verkstad där det finns verktyg och utrustning för att reparera sin egen cykel och ofta kombineras verkstaden med en upprustning av gamla skrotcyklar, återvinning av komponenter och kunskapsdelning. Det är även vanligt att cykelkök har ett flöde av skrotcyklar in i verksamheten. De cyklar som är i ett gott skick delas ofta ut i verksamheten medan de som inte är renoveringsbara monteras isär för att istället återanvända de delar som är funktionella.

Det är vanligt att det i anslutning till ett cykelkök finns andra cykelaktiviteter såsom kurser i att reparera sin cykel, lära-cykla-kurser, cykelutflykter eller verksamhet som direkt riktar sig till en avgränsad målgrupp som t.ex. boende i socialt utsatta områden. Det är också tänkbart att kombinera cykelkök med andra återvinningsverksamheter, där reparation och återbruk av annat än cyklar kan förekomma parallellt. En sannolikt viktig avgränsning är att inte renovera cyklar mot betalning. En ytterligare avgränsning är att cykelkök är öppna för allmänheten.¹

Aktiva cykelkök i Göteborg

Det finns en stor variation av drifts- och organisationsformer bland de sex cykelkök som i skrivande stund, februari 2019, är aktiva i Göteborg. Vissa cykelkök drivs av enskilda medbor-



*Cykelköket Göteborg buserar i loppmarknaden Kommersens lokaler, vid Mastuggstorget.
Foto: Martin Ejdenrik.*

gare, andra av ideella föreningar, av kommunal stadsdelsförvaltning eller av annan organisation inom civilsamhället.

Cykelköket Göteborg

Cykelköket Göteborg startades hösten 2011 och är en ideell förening lokaliserad i loppmarknaden Kommersens lokaler vid Masthuggstorget. Samverkanspartner är Studieförbundet och Solidariskt kylskåp.

Cykelköket Gamlestaden

Cykelköket Gamlestaden startades hösten 2016 och ligger på Lars Kagsgatan i Gamlestaden. Cykelköket är ett privat initiativ i samarbete med Cykelköket Göteborg, Studieförbundet och HSB.

Cykelfixarna

Cykelfixarna har sina lokaler i Brämaregården på Hisingen och startades våren 2016 som en del av Svenska kyrkans verksamhet i Lundby församling. När verksamheten startades upp var mål-

gruppen primärt asylsökande, papperslösa eller personer som haft uppehållstillstånd i Sverige i mindre än ett år. För närvarande är cykelköket öppet för alla men det är endast asylsökande och nyanlända som kan få en cykel gratis.

Cykelköket Tynnered

Cykelköket Tynnered är placerat vid Bergkristallparken i Tynnered. Verksamheten startades 2018 som en sommaraktivitet och drevs av Stadsdelsförvaltningen Västra Göteborg tillsammans med Cykelförbundet, Röda korset och Hälsoeteket. Förhoppningen är att cykelköket kommer att hålla öppet även 2019 och långsiktigt integreras i övriga verksamheter i Bergkristallparken där det bland annat redan finns en actionpark.

Cykelfix Norra Biskopsgården

Cykelfix Norra Biskopsgården startades upp hösten 2016 och ligger på Godvädersgatan i Norra Biskopsgården i närheten av Friskvädertorget. Cykelfix drivs av Röda korset, Bostadsbolaget och ideella volontärer.

Cykelköket Navet

Cykelköket Navet är lokaliserat i källaren på Kålltorpsskolan och öppnade i mars 2018 för allmänheten men startade med en så kallad Earn-A-Bike-kurs² hösten 2016. Cykelköket drivs i kommunal regi av Örgryte-Härlanda stadsdelsförvaltning/Samhälle och kultur, i samverkan med Kålltorpsskolan, Fastighetsservice och Familjebostäder.

Cykelkök på gång i Göteborg

För närvarande finns det flera personer och organisationer som undersöker möjligheten att starta upp cykelkök på olika platser i Göteborg. Dessa områden är Västra Hisingen, Ringön, Frihamnen, Hammarkullen, Bergsjön och Medicinareberget/Göteborgs universitet. Om du vill engagera dig lokalt i ett cykelkök, hör gärna av dig till Studieförbundet i Göteborg för kontaktuppgifter till respektive cykelkök. Studieförbundet når du enklast på: goteborg@studieforamjandet.se.



Sommarlovsaktiviteter på cykelköket Navet.

Foto: Stig-Lennart Samuelsson.



*Cykelköket Göteborgs tidigare lokaler på Vegagatan.
Foto: Shaimaa Elbanna.*

VAD BÖRJAR MAN MED OM MAN VILL STARTA ETT CYKELKÖK?

"Det är viktigt att folk tycker det är kul och att det inte bara är en person som är engagerad, gärna tre eldsjälar som vill satsa tid. Det är kärnan. Har man det kan man fixa allt."

*Ian Fiddies,
Cykelköket Göteborg.*

"Det viktigaste är trots allt relationen mellan människorna och inte om punkan blir lagad idag eller imorgon."

*Gustav Bodell,
Cykelköket Uddebo.*

Om du funderar på att starta ett cykelkök och inte vet i vilken ända du ska börja, kommer här några tips som förhoppningsvis kan hjälpa dig att komma igång.

Engagerade personer

Försök att hitta andra personer som är intresserade av att engagera sig i cykelköket i ett första skede och ta det praktiska - som t.ex. verktyg och lokal - senare. Det är viktigt att det finns personer som är villiga och har möjlighet att lägga sin tid på att driva cykelköket, varje vecka, inte bara någon gång då och då. Om cykelköket ska drivas ideellt behövs flera volontärer så att allt ansvar inte hamnar på en person. Det kan vara tungrodd att driva ett cykelkök själv.

Om cykelköket ska drivas ideellt är det viktigt att ni i gruppen delar värderingar och intresse kring t.ex. cykling och miljöfrågor och har liknande idéer om vad ett cykelkök är och bör vara. Att skapa en stark social gemenskap och ha fokus på det sociala perspektivet är väsentligt för att volontärerna ska komma tillbaka.

"I vår by finns gott om oömma lokaler och vi har turen att kunna hyra en billig lokal i en nedlagd fabrik som tidigare var en träverkstad."

Gustav Bodell, Cykelköket Uddebo.



Cykelköket i Uddebo. Foto: Gustav Bodell.

Lokal

Tillgång till en funktionell lokal är en förutsättning för att ett cykelkök ska kunna starta upp en mer varaktig verksamhet. Hittar ni en lokal där cykelköket kan husera gratis är det guld värt. Även ett garage kan fungera för att starta upp ett cykelkök i mindre skala. Undersök gärna om det finns lediga lokaler i det området ni är intresserade av och om en hyresvärd kan tänka sig att bidra med en lokal eller en subventionerad hyra.

"Först lokal, sedan cyklar, sedan personal. Efter det verktyg, reservdelar följt av marknadsföring."

Anton Ekström, koncernsamordnare Positivumgruppen, Cykelverkstan, Åby.

Samverkansparter

I cykelkökets uppstartsskede kan det vara en bra idé att göra en intressentanalys³ och försöka identifiera viktiga samverkansparter och nyckelpersoner i närområdet kring cykelköket. Samverkansparterna kan bidra med olika saker: alltifrån lokal, kunskap i cykelreparation, tillgång till skrotcyklar, kunskap i sociala medier med mera.

VERKTYG

Här kommer några förslag på verktyg som du kan börja med att införskaffa till cykelkökets verktygslåda.

- ♦ Set med fasta nycklar, 10-15 mm
- ♦ Skruvmejsel
- ♦ Insex 5-6 mm
- ♦ Golvpump
- ♦ Däckjärn
- ♦ Kedjebrytare
- ♦ Vevarmsavdragare

- ♦ Kassettavtagare
- ♦ Kabel- och vajeravbitare
- ♦ Riktningställ
- ♦ Ekernyckel

I slutet på guiden finns mer utförliga förslag på verktyg som kan behövas i ett cykelkök.

FRAMGÅNGSFAKTORER



Cykelköket Malmö. Foto: Jesper Berséus.

"Det behöver inte vara så krångligt. Det kan börja som en mobil verkstad med endast någon 100-lapp i budget för verktyg. Det går att skala upp efterhand."

*Jesper Berséus,
Cykelköket Malmö.*

Börja i liten skala och expandera sedan

Att starta cykelköket i mindre skala gör att det inte krävs så stora initiala insatser, vare sig arbetsmässiga eller ekonomiska för att komma igång. Att starta i liten skala gör även att det inte krävs stora insatser för att hålla verksamheten rullande. Försök att hålla den grundläggande löpande verksamheten enkel och konsekvent.

Långsiktighet

Tänk långsiktigt när ni startar upp cykelköket. Det är bättre att det tar lite längre tid att starta upp verksamheten än att starta upp snabbt med en ohållbar organisation. Ha realistiska förväntningar när det gäller tid och engagemang. Om cykelköket drivs ideellt är det viktigt att det inte blir för stor börda för volontärerna att driva föreningen. Anpassa storleken på verksamheten efter hur mycket tid de personer har som ska driva verksamheten.

Tydlig organisation

Oavsett om det är ideella krafter eller anställd personal som ska driva cykelköket är det viktigt med en tydlig organisation. Det kan t.ex. innebära att ha en tydligt uttalad ansvarsfördelning i cykelköket, så att medlemmar och volontärer har olika ansvarsområden och kan vara självständiga och effektiva i verksamheten.

Kostnadsfri lokal

Lokalhyra kan vara en stor kostnadspost för ett cykelkök. Om ni lyckas etablera ett samarbete med t.ex. ett bostadsbolag eller ett studieförbund som står för lokalhyran, eller kan erbjuda en subventionerad hyra, är mycket vunnet. En billig eller gratis lokal kommer drastiskt att minska era omkostnader för cykelköket. Om verksamheten är organiserad som en förening innebär låga omkostnader även att ni kan ha en låg medlemsavgift, vilket gör att fler har möjlighet att bli medlemmar i föreningen.

"Our approach has been to start small and grow from there. Try out different things, and see what works."

Bart Oostenrijk, Bike Kitchen Lund.



Foto: Therese Sihvander

Kontakt med andra cykelkök

Andra cykelkök är en ovärderlig samverkanspart i och med att de har en praktisk erfarenhet av att själva ha startat upp en cykelköksverksamhet. En faktor som kan underlätta kontakten med andra cykelkök är att dessa ofta drivs av ideella krafter med ett intresse av att fler cykelkök startas upp. Andra cykelkök kan även hjälpa till med cykelhämtningar och logistik av skrotcyklar och reservdelar, t.ex. om ett cykelkök har ett överskott av skrotcyklar och reservdelar kan de dela med sig av dessa till andra cykelkök som har behov av fler cyklar.

Lokala samverkansparter

En framgångsfaktor för ett cykelkök kan vara den lokala förankringen. Denna förankring kan bestå av lokala samverkansparter som t.ex. ideella krafter och föreningar i närområdet. Om det även finns en samarbetsvillig lokal cykelreparatör eller cykelhandlare i närområdet kring ert planerade cykelkök, kan det vara en god idé att etablera en kontakt med denna, i och med att vissa cykelreparatörer gärna delar med sig av funktionella reservdelar som de inte har användning för.

"Vi hade sparat mycket tid om vi pratat med hållbarhetsansvariga personer på t.ex. bostadsbolagen, någon lokal politiker från Miljöpartiet eller föreningar som håller på med hållbarhetsverksamheter. De människorna förstår konceptet bättre och kan hjälpa en vidare och hitta lösningar på olika problem, bidra med sina kontakter och finansieringar kring ett cykelkök."

Cykelköket Gamlestaden.

"Inför bildandet av Cykelköket Jönköping läste vi i januari 2014 boken Den enes skrot – En inspirationsskrift om cykelköket i Malmö."

*Therese Sihvander,
Cykelköket Jönköping.*

"We were lucky enough to get support from the municipality and to become a project group at Stenkrossen. We are hosted without any costs."

Bart Oostenrijk, Bike Kitchen Lund.

”De är viktigt att se vilken potential cykelkökets besökare har och känna igen relevanta kunskaper för ett cykelkök, t.ex. när någon är bra på att hantera verktyg. Då kan man försöka involvera dom som volontärer i cykelköket.”

Ian Fiddies, Cykelköket Göteborg.

”Cykelkurserna och Earn-A-Bike-kurserna riktar sig främst till personer i socialt utsatta områden som inte kan cykla. Många är nyanlända samt kvinnor och har kanske inte resurser att köpa en cykel eller möjlighet att ta sig några längre sträckor.”

*Jenny Haglind,
Cykelköket Tynnered.*

”Förlita er inte på framtida offentliga bidrag eller liknande. Att bygga verksamheten på finansiering utifrån är en risk. En kommunbudget kanske ser helt annorlunda ut ett år senare. Ett föreningsbidrag från arvsfonden tar slut. Det är bättre att gå in med små egna medel och dra in pengar genom den egna verksamheten. Dessa pengar är inte villkorade på något sätt såsom annat stöd ofta är.”

*Otto Rimfors,
Bagarmossens Cykelkök.*

Delaktighet

Ett cykelkök skiljer sig från en traditionell cykelverkstad i och med att cykelkökets besökare själva är delaktiga i att reparera sin cykel. Gentemot besökarna är det viktigt att vara tydlig med att volontärerna eller personalen inte förväntas vara experter på att reparera cyklar utan att de snarare finns med som handledare för att cykelägaren själv ska kunna reparera sin cykel. Det är även centralt att volontärerna eller personalen i cykelköket känner sig och är delaktiga i verksamheten, t.ex. genom att de involveras i föreningen eller i cykelkökets verksamhet.

Starta med en Earn-A-Bike-kurs

Ett sätt att testa ett cykelkök i mindre skala, innan ni öppnar upp det för allmänheten, är att börja med en Earn-A-Bike-kurs. I denna kurs får deltagarna i kursens start välja en skrotcykel som de kommer att meka med under kursens gång. I slutet av kursen får deltagaren cykeln som de mekat med.

Finansiering

Ett cykelköks finansiering kan både vara en framgångsfaktor och en fallgrop. Att kunna visa på fördelarna med ett cykelkök, t.ex. ökad social och ekologisk hållbarhet, återbruk, minskat avfall, ökat cyklande, ökat hållbart resande, ökad folkhälsa, kan å ena sidan vara ett sätt att få hjälp med finansiering t.ex. av en kommun eller annan organisation. Å andra sidan kan offentliga medel snabbt försvinna när det politiska styret ändras i kommunen. Läs mer om finansiering på sida 33.

”En del initiativ har gått i graven på grund av att det är svårt att hitta finansiering. Jag tror att det är bättre att bara köra igång och om det sedan behövs finansiering till t.ex. lokal är det enklare att hitta om verksamheten redan är igång.”

Jesper Berséus, Cykelköket Malmö.





FALLGROPAR

Foto: Jonas Isfält.

Ideell bemanning

För de cykelkök som är organiserade som en ideell förening kan en potentiell fallgrop vara svårigheter med att hitta ideella volontärer för att bemanna och hålla cykelköket öppet. En försvårande faktor i ett cykelköks uppstartsskede kan även vara att avgöra hur många ideella personer som är intresserade av att engagera sig i cykelköket.

Cykelhantering

Att dela ut skrotcyklar kan ta mycket tid och energi i anspråk, vilket kan vara en potentiell fallgrop för ett cykelkök i ett uppstartsskede. Bland de intervjuade cykelköken finns det olika tankar kring om ett cykelkök ska dela ut cyklar eller ej. Oavsett om ni väljer att dela ut cyklar eller inte är det viktigt att ha en tydlig tanke kring hur cyklarna ska hanteras i cykelköket. Ett möjligt sätt att minska arbetsbelastningen i verksamheten är att besökarna enbart har med sig sin egen cykel och att cykelköket inte delar ut några cyklar till besökarna. En annan strategi för att minska trycket på cykelköket är att inte ge bort för många cyklar på en gång eller bara dela ut cyklar på vissa dagar och att inte göra det under cykelkökets ordinarie öppettider.

"I början tog vi emot allt. Nu säger vi nej till många cyklar som är i för dåligt skick."

Gustav Bodell, Cykelköket Uddebo.



"I början annonserade vi ut när det fanns nya cyklar som vi delade ut på Cykelköket Vega-gatan och då fick vi långa köer med folk som ville få cyklar. Efterhand slutade vi att annonsera ut när vi delade ut cyklar i och med att trycket blev för högt. Nu kan man bara se vilka cyklar det finns att välja mellan när man väl besöker vårt cykelkök."

Fabienne Roux och Ian Fiddies, Cykelköket Göteborg.



*Sommarpop up-cykelkök i Malmö.
Foto: Jesper Berséus.*

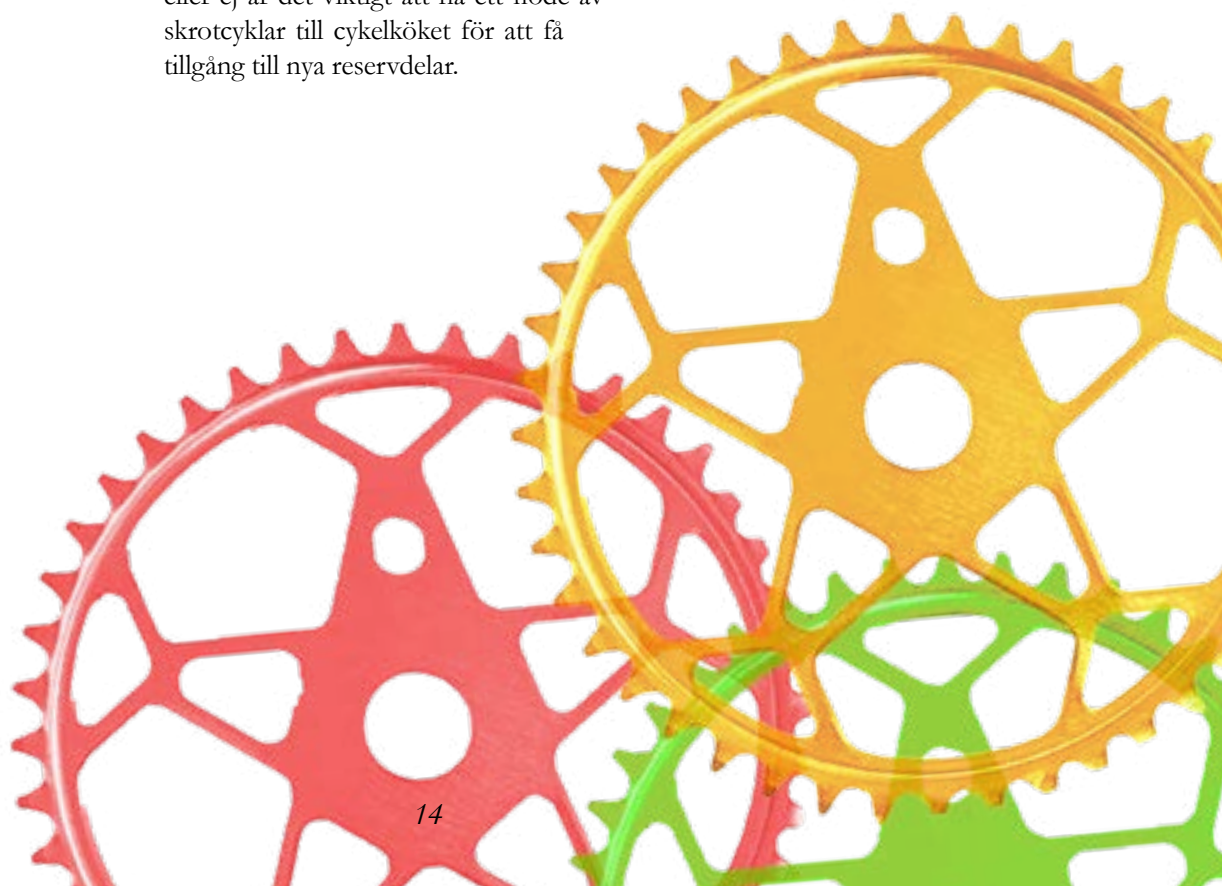
"Fallgroparna i början handlade mycket om att vi inte visste hur många cyklar vi skulle få in. På grund av att vi delade ut cyklar gratis var det enormt hårt tryck på verksamheten i början."

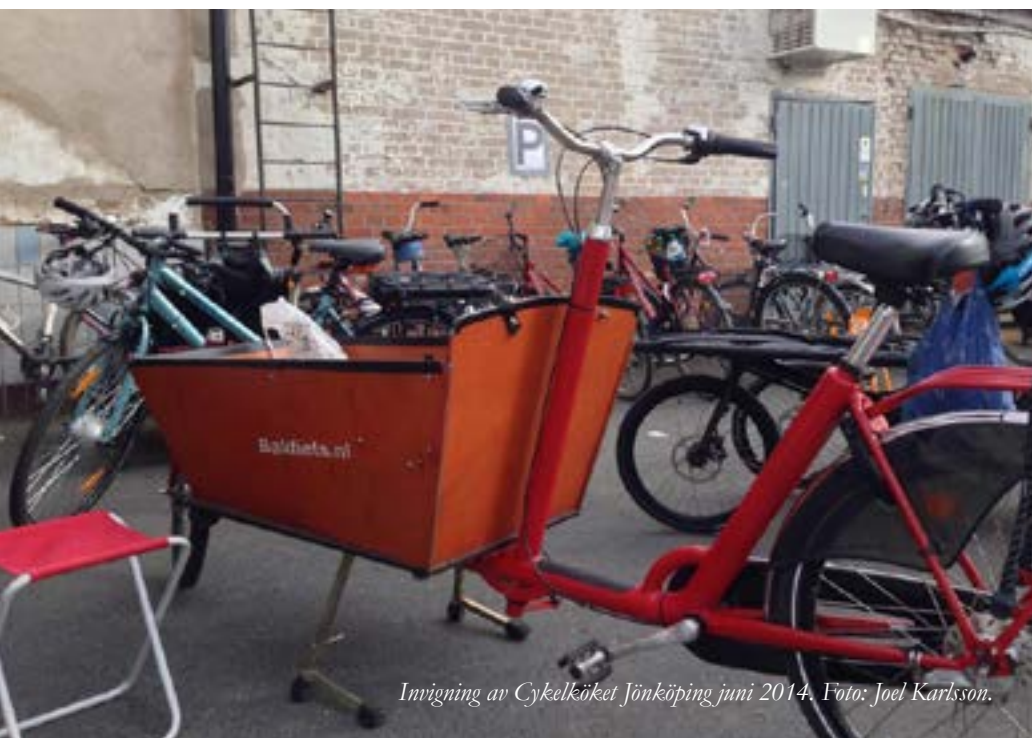
*Ulrika Brosché, Cykelfixarna
Brämaregården, Hisingen.*

Enligt vissa av cykelköken finns det en farhåga att man kan locka till sig personer som är mer intresserade av att få en gratiscykel än att lära sig att meka med sin cykel. Några av de intervjuade ser även en fara i att dela ut cyklar gratis genom att man på detta sätt sänker cykelns status. Om ett cykelkök delar ut cyklar finns det även risk att vissa deltagare snarare väljer en cykel som inte kräver så mycket reparation istället för en cykel som passar dem.

För att få en cykel är det flera av de intervjuade cykelköken som kräver en motprestation av deltagarna, t.ex. genom att de deltar på en Earn-A-Bike-kurs eller att man får tillgång till cyklar genom att engagera sig som volontär i verksamheten.

Oavsett om ert cykelkök väljer att dela ut cyklar eller ej är det viktigt att ha ett flöde av skrotcyklar till cykelköket för att få tillgång till nya reservdelar.





Invigning av Cykelköket Jönköping juni 2014. Foto: Joel Karlsson.

"Efter lång tids lobbyarbete har vi nu en god försörjning av skrotcyklar, främst från kommunens parkeringsavdelning som tidigt var med på banan."

*Therese Silvander,
Cykelköket Jönköping.*

SAMVERKANSPARTER

Ett sätt att hitta relevanta samverkansparter kring cykelköket är att ni använder era kontaktnät. Det kan handla om kontakter inom civilsamhälle, föreningsliv, kommun och andra relevanta organisationer.

Civilsamhälle

Det är vanligt förekommande att cykelkök samverkar med olika parter inom civilsamhället, inte minst olika lokala och nationella föreningar. De olika samverkansparterna inom civilsamhället bidrar bl.a. med kontakter i sina nätverk, informationsspridning och expertkunskaper. Flera cykelkök samverkar även med olika cykelföreningar kring kurser, workshops och olika event med cykelfokus och kan på detta sätt få hjälp med informationsspridning.

"Jag kontaktade lokala hyresvärdar i Gamlestaden och lokala politiker, föreningar och pratade med de föreningar som hade en lokal verksamhet för att kolla om de hade en lokal jag kunde använda. Jag pratade även med folk på stan, på biblioteket och medborgarhuset, satte upp affischer i området för att göra folk intresserade och bjöd in intresserade till öppet hus på cykelköket."

Cykelköket Gamlestaden.



”Det kommunala bostadsbolaget Vätterhem har även låtit oss hämta 200 cyklar från deras cykelrensning efter några års lobbande. Tidigare skickade de cyklarna till Estland.”

*Therese Silvander,
Cykelköket Jönköping.*

Kommunala verksamheter

Bland de intervjuade cykelköken är kommunen en vanligt förekommande samverkanspart. I Göteborg kan det t.ex. handla om att ett cykelkök har kontakt med någon tjänsteperson från den lokala stadsdelsförvaltningen kring frågor som berör t.ex. miljö, hållbarhet, omställning, folkhälsa och föreningsstöd.

För de cykelkök som drivs av ideella eller privata aktörer, är det vanligt med någon form av samverkan med kommunen. Ett kommunalt stöd till ett cykelkök kan se olika ut. Det kan t.ex. röra sig om ett ekonomiskt bidrag för att stödja ett specifikt cykelkök eller hjälp med marknadsföring och informationsspridning. Men stödet kan även bestå av att kommunala förvaltningar bidrar med insamling och distribution av skrotcyklar till det aktuella cykelköket.

Fastighetsägare

För många cykelkök är kommunala och privata bostadsbolag och bostadsrättsföreningar en viktig samverkanspart. Bostadsbolag och fastighetsägare bidrar ofta med att skänka cyklar till olika cykelkök efter att de haft cykelrensningar i sina cykelförråd. Vissa kommunala och privata bostadsbolag bidrar även till olika cykelkök med gratis lokal och marknadsföring. Att ha en hyresvärd som samverkanspart kring ett cykelkök kan även vara positivt i och med att hyresvärdar ofta har olika typer av resurser som de kan bidra med, t.ex. en fastighetsskötare som kan hjälpa till att lösa andra problem.

Ett motiv för en fastighetsägare att samverka med ett cykelkök kan vara att t.ex. bli av med skrotcyklar och att skapa en verksamhet i ett bostadsområde.

Studieförbund

Olika studieförbund är en vanligt förekommande samverkanspart kring ett cykelkök. Studieförbunden bidrar t.ex. med lokalhyra, informations-spridning i sina nätverk och i vissa fall hjälp med cykelkökets bemanning. Att arrangera en studiecirkel kring t.ex. hur man startar upp ett cykelkök kan vara ett sätt att få stöd av ett studieförbund.

Sociala företag

Ett exempel på andra organisationer som är involverade kring ett cykelkök är sociala företag som t.ex. ansvarar för cykelkökets bemanning.



Foto: Gustav Bodell

MÅLGRUPP OCH BESÖKARE

Att ha klart för sig vilka som är cykelkökets målgrupp kan underlätta när ni ska utforma verksamheten.

Majoriteten av de intervjuade cykelköken har ingen specifik målgrupp för sin ordinarie verksamhet på cykelköket, vilket innebär att alla besökare är välkomna. Flera cykelkök fokuserar sin verksamhet på boende i närområdet kring cykelköket men har i övrigt ingen specifik målgrupp. Vissa cykelkök har utöver sin ordinarie verksamhet även öppet under skollov med skolelever som målgrupp eller könsseparatistiska kvällar för att uppmuntra kvinnor och tjejer att börja meka med sin cykel.

Cykelkökens besökare bor ofta geografiskt nära den aktuella verksamheten. Om ett cykelkök är etablerat och t.ex. delar ut cyklar kan det även attrahera besökare från ett större geografisk område.

Om cykelkökets besökare är barn behöver cykelkökets volontärer eller personal ha en större kunskap i cykelreparation, i och med att barn ofta behöver mer hjälp med att meka med sin cykel än vuxna besökare.

"Vårt cykelkök vänder sig till alla som vill komma. Vi har som vision att det ska finnas ett cykelkök i varje centrum så utifrån den synvinkeln är vi väldigt lokala. Men vi har besökare från alla delar av staden."

Otto Rimfors, Bagarmossens Cykelkök.

"Vi har fokus på de som bor i byn och de som cyklar förbi på cykelvägen och som behöver hjälp."

*Gustav Bodell,
Cykelköket Uddebo.*

"We are open for all, but, especially in the beginning, mostly international students came with their badly maintained bicycles."

*Bart Oostenrijk,
Bike Kitchen Lund.*



Foto: Jonas Isfält.

"Föreningen ska vara en typ av återvinningscentral för kasserade och övergivna cyklar och cykeldelar som samlas in och distribueras till föreningens medlemmar och besökare."

Från Cykelköket Göteborgs stadgar.

"Hållbarhet förutsätter kunskap att underhålla och reparera sina grejor. Kunskapen att laga en cykel är mer värd än cykeln."

Pontus Eriksson,
Cykelköket Alingsås.

SYFTE MED ETT CYKELKÖK

*Ett cykelkök kan drivas utifrån olika motiv och syften.
Här kommer några exempel.*

Miljö och hållbarhet

Ett vanligt syfte med ett cykelköks verksamhet är att verksamheten har ett miljöfokus och på olika sätt vill främja ekologisk och social hållbarhet.

Återbruk och reparation

Att öka återanvändning och reparation av cyklar är något som flera cykelkök poängterar som en viktig del av sin verksamhet. Återbruket kan även handla om att återanvända reservdelar från cyklar, verktyg och möbler till lokalen.

Folkbildning och lärande

Eftersom det är de engagerade personerna i cykelköket som tillsammans lär sig att reparera cyklar finns det många moment kring ett cykelkök som har potential för lärande och folkbildning.

Social mötesplats

Ett potentiellt syfte med ett cykelköks verksamhet kan vara att fokusera på dess sociala aspekter, där cykelköket ses som en social mötesplats för cykelintresserade människor i olika åldrar och med olika bakgrund.

Främja cykling

Ett viktigt syfte för många cykelkök är att på olika sätt främja cykling och även öka cykelns och cyklandet status överlag och bidra till en gemensam cykelkultur. Flera av cykelköken fokuserar även på att främja och tillgängliggöra cyklande bland personer och samhällsgrupper som inte vanligtvis cyklar.

Ökad rörelsefrihet

Ett cykelkök kan även främja en ökad rörelsefrihet bland medborgarna i och med att människor med hjälp av cykeln smidigt kan ta sig fram i sitt närområde.

Trygghet och ökad vuxennärvaro

Ett syfte med att starta ett cykelkök kan även vara att besökare till cykelköket gör att fler personer rör sig i det aktuella bostadsområdet vilket kan bidra till ökad vuxennärvaro och upplevd trygghet i området.

Fler kvinnor

Ett uttalat syfte som flera cykelkök har är att motverka mansdominansen i cykelverkstäder och istället främja att fler tjejer och kvinnor börjar meka med sina cyklar.

Folkhälsa

Att förbättra folkhälsan genom att lyfta fram cyklandets stimulerande effekt på hälsa och social gemenskap, både som idrott och vardagligt fortskaffningsmedel, är ett syfte som flera cykelkök nämner.

Sysselsättning

Ett cykelkök kan vara en del av ett arbetsmarknadsprojekt med syfte att sysselsätta människor långt från arbetsmarknaden.

Integration

Flera cykelkök nämner även att ett av deras syften är att främja integration, t.ex. genom att starta upp cykelkök i socioekonomiskt utsatta områden med många utlandsfödda personer.

BEMANNING

Majoriteten av de intervjuade cykelköken drivs av ideella volontärer. På några av cykelköken sköts bemanningen av personer som gör det som en del av sin ordinarie tjänst, eller som timanställda inom t.ex. en kommun eller någon annan större organisation. På flera av cykelköken har det även till och från funnits avlönad personal som hållit cykelköket öppet t.ex. under sommaren.

”Nu för tiden har vi endast volontärer. Ibland söker vi ekonomiskt stöd för specifika eller tidsbegränsade projekt och då kan vi anställa våra volontärer och aktiva i föreningen, för att utföra det projektet.”

Jesper Berséus, Cykelköket Malmö.

”We have no planning on who comes when, only one person who is responsible for that evening. So that one person makes sure that there is at least one volunteer, and that we leave the shared space clean. Most of the time, 4-5 volunteers are there, and if there are less, people simply have to wait a bit longer to get help.”

*Bart Oostenrijk,
Bike Kitchen Lund.*





Foto: Jonas Isfält.

VILKA KOMPETENSER BEHÖVS I ETT CYKELKÖK?

"Det är inget krav att du måste vara en expert på att meka med cyklar. Cykelintresset är viktigare än att vara kunnig inom cykelmek. Det är viktigt att vara pedagogisk och social och ha lite grundläggande cykelmek-kunskap. Den sociala kompetensen är viktig i och med det kommer alla möjliga människor till cykelköket."

Cykelköket Gamlestaden.

"Vi började diskutera hur vi skulle starta upp cykelköket och lösa allt praktiskt. Kunskap kring cykelkök och cykelreparation var ganska låg i början och var något man i gruppen skaffade sig allt eftersom."

Ian Fiddies, Cykelköket Göteborg.

Social kompetens

Den kompetens som flest cykelkök anser vara viktig hos volontärerna eller personalen som bemannar cykelköket är den sociala kompetensen. I och med att cykelkökens besökare består av en blandad målgrupp är den sociala kompetensen en grundförutsättning för de personer som ska hålla cykelköket öppet.

Grundläggande kunskap i cykelreparation

Att ha grundläggande kunskaper i cykelreparation är en betydelsefull kompetens i ett cykelkök, men man behöver inte vara en expert på att meka med cyklar för att öppna ett cykelkök. Att besökare kan få hjälp av någon med kunskap inom cykelreparation är snarare att se som en bonus än ett krav. Flera av de intervjuade cykelköken nämner att kunskap i cykelreparation är något man lär sig efter hand och inget man måste ha från början. Några nämner även att ett cykelkök kan locka till sig personer efterhand som är kunniga inom cykelreparation.

En erfarenhet från flera av de intervjuade cykelköken är även att många besökare oftast behöver hjälp med enklare reparationer, t.ex. att justera bromsar och växlar.

"Grundkunskap i cykelreparation behövs och en stor portion av pedagogik för att kunna vägleda och stötta besökare."

Jenny Haglind, Cykelköket Tynnered.

Språkkompetenser

En kunskap som kan underlätta verksamheten i ett cykelkök är om det finns olika språkkompetenser bland volontärer och personal.

Olika kompetenser hos olika individer

Det är inte nödvändigtvis en person som måste kunna allting i cykelköket, utan olika kompetenser kan vara utspridda hos olika individer.

ÖPPETTIDER

"Vi utgick främst från när vi som volontärer skulle kunna och vilja hålla öppet eftersom vi måste kunna orka driva projektet långsiktigt. Första året var det bara öppet lördagar. Andra året hade vi fler volontärer och någorlunda koll och utökade då med tisdagar. Tredje året hade vi ytterligare några fler volontärer och la då till söndagar under "högsäsong" när det är som mest besökare."

Goran Gozo, Bagarmossens Cykelkök.

Cykelkökets öppettider styrs i de allra flesta fall av vilken bemanning som finns tillgänglig. Om ni tänker starta upp ett cykelkök med hjälp av ideella krafter, kan det vara klokt att i likhet med Bagarmossens cykelkök starta verksamheten i liten skala utifrån hur många volontärer som finns tillgängliga och eventuellt öka öppettiderna om fler volontärer ansluter efterhand. Utöver ordinarie öppettider har flera cykelkök öppet i samband med olika evenemang och studiebesök. På flera cykelkök finns det även möjlighet för medlemmar och volontärer att använda cykelkökets verkstad utanför ordinarie öppettider.

"I think you need quite a few skills, but not necessarily in one individual. For example, we started the bike kitchen with one person who had a very good networking and social skills, who was responsible for advertisement through newspapers and the municipality, and one person who was technically skilled."

Bart Oostenrijk, Bike Kitchen Lund.

"We often organize volunteers-only nights in the weekend, since one can take a bit more time, and clean up things or do things on their own bike. This is very important, to give the volunteers the privilege to join these volunteer-only sessions, and do what they want."

Bart Oostenrijk, Bike Kitchen Lund.





Foto: Cykelverkstan Äby.

STUDIEBESÖK

"We have visited Cykelköket Göteborg, when they organized a Nordic Bike Kitchen Conference "Big pling", in 2016. We have also received a group from Germany, Anklam, 'demokratiebahnhof', who also organized bike fixing activities, focused on youth."

Bart Oostenrijk,
Bike Kitchen Lund.

Att göra ett studiebesök hos ett cykelkök kan vara ett sätt att ta del av den erfarenhet och kunskap som andra cykelkök gjort när de startat upp sin verksamhet. Genom ett studiebesök kan ni t.ex. få inspiration till hur en cykelkökslokal kan utformas och disponeras och få tips på vilka verktyg och reservdelar som behövs och inte minst få tillgång till ett kontaktnät kring ert cykelkök.

INFORMATIONSSPRIDNING

De intervjuade cykelköken har använt följande kommunikationskanaler för att nå ut med information om sitt cykelkök:

- Sociala medier, t.ex. Facebook och Instagram.
- Blogg.
- Egen hemsida.
- Samverkanspartners hemsidor, t.ex. kommunens eller stadsdelens intranät.
- Samverkanspartners nätverk och kommunikationskanaler.
- Kontakt med media, pressmeddelanden etc.
- Affischer och flygblad.
- Annonser i lokaltidning.
- Kontakt med personer i närområdet, lokala biblioteket och föreningar.

LOKAL

Här kommer några viktiga parametrar att ha med sig i jakten på en cykelkökslokal.

- ♦ Lokalen måste ha en nödutgång
- ♦ Lokalen får dessutom gärna vara lokaliserad på bottenvåningen eller markplan, alternativt ha en stor hiss om lokalen inte är på markplan
- ♦ Inte ha trappor om lokalen är en källare, där cyklarna förvaras
- ♦ Vara uppvärmd
- ♦ Ha rinnande vatten
- ♦ Vara strömförsörjd
- ♦ Ha funktionell belysning
- ♦ Ha toalett med handfat
- ♦ Ha ett pentry eller kök
- ♦ Ha visst möblemang, t.e.x soffa och bord
- ♦ Ha någonstans att förvara och hänga upp verktyg
- ♦ Plats att förvara skrotcyklar
- ♦ Plats att förvara metallskrot
- ♦ Plats att förvara reservdelar
- ♦ Arbetsbänk med skruvstäd
- ♦ Att det är möjligt att borra i väggar
- ♦ Att det är möjligt att säga med vinkelslip utanför, i och med att många skrotcyklar är låsta



"I sin grund behövs bara lite plats, vilket kan vara en fast lokal eller pop-up-lokal och några enkla verktyg och någon som är välkomnande och kan förklara hur ett cykelkök fungerar.

Jesper Berséus, Cykelköket Malmö.

Markplan

Lokalen bör vara anpassad till cykelkökets verksamhet genom att den gärna får vara lokaliserad på markplan för att underlätta cykellogistiken. En bredare dörr underlättar även för att ta in och ut cyklar ur lokalen. Om lokalen har en källare ska den helst inte ha några trappor så att det lätt går att rulla ner en cykel.

Öppna ytor inomhus

Att hitta en lokal som har en större öppen yta kan underlätta för volontärer och personal att lättare få en överblick över vad som händer i lokalen. Om lokalen har många hörn och skrymslen kan besökare vara i behov av hjälp eller åsamka sig själva eller sin cykel skada utan att någon av de ansvariga ser detta. Cykelkökets öppna yta får gärna vara tillräckligt stor för två mek-stationer.

Belysning

För att cykelmekandet ska kunna bedrivas på ett säkert sätt är det viktigt att lokalen har en funktionell belysning.

Avskärma verkstadsytan

För att underlätta att hålla lokalen ren är det en fördel om det går att avskärma verkstadsytan från den övriga lokalen. Verkstadsytan får dessutom gärna ha ett kakelgolv eller liknande material vilket gör att olja inte fastnar på golvet.

Kök och fikahörn

En viktig aspekt av lokalen är att det finns en yta för socialt umgänge, t.ex. ett fikahörn där besökare, volontärer och personal kan umgås. I fikahörnan får det gärna finnas ett litet kök med spis och kylskåp, kaffekokare och vattenkokare.

Brandsäkerhet

I och med att använda oljiga trasor är lättandtändliga är det viktigt att dessa förvaras på ett brandsäkert sätt. Trasorna kan t.ex. förvaras i en låda med lock.

Toalett med handfat

För att lokalen ska vara funktionell behöver det även finnas en toalett med handfat där det går att tvätta händerna ordentligt.



Cykelkökskaffe på cykelköket i Jönköping. Foto: Joel Karlsson.

Lagerutrymme för cyklar och verktyg

Cykelköket behöver ha en plats för att förvara skrotcyklar, om möjligt ett väderskyddat utrymme för att förvara cyklar som ännu inte fått en ny ägare. I utrymmet för cykelförvaring är det även bra om det går att urskilja cyklar som någon jobbar med från cyklar som tillhör cykelköket.

För att underlätta organisering av förvaring av verktyg, reservdelar och cyklar, behöver det vara möjligt att borra i lokalen. Lokalen behöver även ha utrymme för ett mindre lager av reservdelar och förbrukningsmaterial. Om det dessutom finns ett utrymme där det går att tvätta cyklar kommer det underlätta verksamheten.

"Vi skulle behöva ett förrådsutrymme för cyklar. Just nu blir det ofta överbelamrat när vi fått en större donation cyklar. Vi skulle behöva en jämnare ström istället för 40 cyklar på en gång."

Otto Rimfors, Bagarmossens Cykelkök.



Foto: Jonas Isfält.

"Det behövs fler cykelkök längre ut i förorterna och därför är Gamlestaden en strategisk plats."

Cykelköket Gamlestaden.

"Vi gick runt och pratade med personer som hade verksamhet i den gemensamma fastigheten och andra aktörer i liknanden verksamhetsområden, främst åkerier och fritidsbilmekare, innan vi startade Cykelköket Jönköping i gamla slakteriets lokaler."

*Joel Karlsson,
Cykelköket Jönköping.*

"Maybe there is no need for a bike kitchen in the region where you thought you wanted to start one, or contrarily, maybe people want to fix many other things than just their bicycles and you need to think about expanding to a general repair workshop."

*Bart Oostenrijk,
Bike Kitchen Lund.*

PLATSEN OCH NÄROMRÅDET

Cykelkökets placering är en viktig parameter när ni sonderar terrängen kring ert framtida cykelkök.

Lokalt behov

En bra idé kan vara att försöka stämma av det lokala behovet av ett cykelkök i det område där ni planerar att starta upp ett cykelkök. Några frågor ni kan ställa er är: Hur ser möjligheterna ut för boende i området att få sin cykel reparerad? Finns det en cykelreparatör eller cykelhandlare i området? Har ni tid och möjlighet är det även bra att t.ex. knacka dörr i området för att stämma av behovet av ett cykelkök med boende i området.

Lokal förankring

Det kan vara en fördel om någon av er som planerar att starta upp cykelköket själva bor i det tilltänkta området, eller har en kunskap kring lokalområdet. En lokal förankring kan bidra till en förståelse för hur behoven ser ut i just ert område.

Strategisk placering

Ett centralt beläget cykelkök kan vara en strategisk placering i och med att ett ökat flöde av människor kan bidra till fler besökare av cykelköket. Men en strategisk placering kan även vara i eller i närheten av ett socioekonomiskt utsatt område där det ofta är långt till närmaste cykelreparatör. Detta kan skapa ett behov hos boende i området av en lokal med cykelreparationsmöjligheter.

Öppen yta utanför cykelköket

Om det finns en öppen yta utanför lokalen som cykelköket kan disponera är det en fördel, i och med att den går att använda som en förlängning av verkstaden. När vädret tillåter kan den öppna ytan användas till att meka

med cyklar, cykeltvätt och temporär parkeringar av cyklar. Att ha en öppen yta utanför cykelköket kan även ge bra exponering för cykelköket och locka till sig nyfikna besökare. För att behålla en god relation till hyresvärden bör ni först fråga om lov innan ni börjar parkera skrotcyklar utanför cykelkökets lokaler.

Anslutning till plats med befintlig verksamhet

En strategisk placering av ett cykelkök kan vara i direkt anslutning till en plats där det redan finns en befintlig verksamheter, t.ex. en näridrottsplats eller actionpark, vilket kan locka besökare därifrån till cykelköket.

Närhet till cykelvägar och kollektivtrafik

För att underlätta för besökare att transportera sig till cykelköket, med eller utan cykel, är det en fördel om cykelköket ligger i nära anslutning till cykelvägar och kollektivtrafik. Det är även en fördel om cykelköket inte ligger bredvid en hårt trafikerad bilväg, för att underlätta för besökare att testa sin cyklar.

Lokal avskilt från boende

För att inte störa grannar, t.ex. om ni ska använda vinkelslip och liknande verktyg, kan det vara en fördel om lokalen inte ligger i samma hus som ett bostadshus.

”Vi ansåg att placeringen i en redan etablerad park med olika verksamheter var bra strategisk då parken i sig redan hade många besökare.”

Jenny Haglind, Cykelköket Tynnered.



Cykelköket Göteborg. Foto: Martin Ejdenwik.

SKROT CYKLAR

"När det gäller transport av cyklar finns det mer att önska och vi har pratat om att köpa in en ellastcykel dels för transport av cyklar och verktyg som också kan användas till ett mobilt cykelkök."

*Jenny Haglind,
Cykelköket Tynnered.*

Om ert cykelkök ska dela ut cyklar behöver ni ha ett flöde av skrotcyklar till cykelköket. Att få in cyklar i verksamheten behövs även för att bygga upp ett lager med reservdelar. Det finns olika sätt som ett cykelkök kan få tillgång till skrotcyklar. Cyklarna kan komma från privata donationer och från cykelförrådsrensningar från bostadsrättsföreningar och bostadsbolag eller från övergivna cyklar som tagits om hand av kommunen. Cykel-donationer från fastighetsägare sker oftast inte regelbundet utan när de gjort en cykelrensning.

Cykelhantering ett problem

Hantering av skrotcyklar, det vill säga att hämta, förvara och skrota cyklar kan vara mer eller mindre problematiska för ett cykelkök. Transport av skrotcyklar kan bli problematiskt och en begränsande faktor i och med att cyklarna ofta befinner sig i en annan stadsdel och behöver transporteras längre sträckor. Detta moment kan både bli tids- och energikrävande för det enskilda cykelköket.

En ytterligare problematik kopplat till hanteringen av skrotcyklar är hur dessa ska förvaras. Det kan bli en utmaning att förvara och ta hand om skrotcyklar om cykelköket tar emot fler cyklar än det kan lagra. I och med att en cykel som är isärplockad i sina beståndsdelar är skrymmande kan även förvaringen av reservdelar bli en utmaning.

När skrotcyklarna har plockats isär behöver de cyklar och delar som inte går att använda fraktas till en återvinningsstation, även detta moment är något som tar tid och resurser från cykelköket.

Flera cykelkök nämner att cykellogistiken skulle förbättras avsevärt om de i större utsträckning själva kunde välja vilka cyklar de tog emot i och med att många av besökarna inte har lust, tid eller kunskap att renovera en cykel i mycket dåligt skick. På grund av utrymmesbrist och att det blivit en för stor logistisk börda har flera cykelkök valt att inte längre ta emot skrotcyklar.

VERKTYG

Under juni till december 2016 pågick projektet Earn-A-Bike-Göteborg⁴ och som en del av projektet sammanställdes bland annat en verktygslista med förslag på verktyg som behövs i ett cykelkök. Denna verktygslista har de intervjuade cykelköken tittat närmare på och kommit med förslag på ytterligare verktyg som kan behövas i ett cykelkök.

Överlag anser de intervjuade cykelköken att verktygslistan från Earn A Bike-projektet innehåller de mest nödvändiga verktygen för ett cykelkök. Å ena sidan menar vissa cykelkök att den omfångsrika verktygslistan kan avskräcka personer som ska starta upp ett cykelkök i och med att det i en uppstartsfas inte behövs så många verktyg. Å andra sidan menar andra cykelkök att vissa verktyg saknas och att listan borde göras ännu längre. En uppdaterad verktygslista hittar du som bilaga i slutet av denna guide.

Behov hos besökare styr val av verktyg

Beroende på vilka besökare som kommer till cykelköket kommer det påverka behovet av verktyg och nya delar. Det kan t.ex. krävas olika verktyg beroende på om man mekar med en ny eller äldre cykel. I val av verktyg är det även viktigt att utgå från behoven hos de personer som är engagerade i cykelköket.

"På cykelköket i Norra Biskopsgården började vi med en verktygslåda på gatan och tog det därifrån."

Fabienne Roux, Cykelköket Norra Biskopsgården, Cykelköket Göteborg.

"Ett cykelkök behöver inte kunna tillhandahålla precis allt. Folk har förståelse för att inte alla verktyg, förbrukningsgrejer eller nya delar finns där. Då är det trevligt att kunna hänvisa till några lokala cykelreparatörer eller webbshoppar som säljer reservdelar."

Goran Gozo, Bagarmossens Cykelkök.



Foto: Jonas Isfält.

"However, some tools are better not to buy new or at for example Biltema, such as vices and workbenches: the older ones are often much more durable and also cheaper."

Bart Oostenrijk, Bike Kitchen Lund.

Verktyg som kräver specifik kunskap

Vissa verktyg kan kräva att deltagaren har gått en kurs i heta arbeten, t.ex. när det gäller vinkelslip och svets. I och med att skaderisken vid användning av denna typ av maskiner och verktyg är stor, är det viktigt att dessa inte hamnar i orätta händer och att det finns lämpliga skydd för användaren, t.ex. skyddsglasögon, arbetshandskar och hörselkåpor.

Nya eller begagnade verktyg?

De intervjuade cykelköken har införskaffat verktyg på olika sätt. Inköp av nya verktyg har gjorts på t.ex. Biltema, Clas Ohlson, Jula, Tools, Sportson, Cykelkraft eller via olika webshoppar, t.ex. Holland Bike Shop. Vissa verktyg som kommer att användas mycket, t.ex. cykelpump och olika specialverktyg behöver ha en hög kvalitet. Därför kan det vara klokt att undvika billigare alternativ vid inköp av dessa verktyg.

För inköp av begagnade verktyg finns det i de flesta större städer affärer som säljer detta. På internet går det att hitta begagnade verktyg på auktionssajter och köp- och säljsajter.

Donationer och sponsring

Ett sätt att införskaffa verktyg kan även vara från donationer från andra cykelkök, volontärer och privatpersoner eller via sponsring från företag.





Foto: Jonas Isfält.

RESERVDELAR OCH FÖRBRUKNINGSMATERIAL

"Many of the bikes are not saveable but we take the parts off that are still usefull and bring the other ones to the scrapyard. Due to this we have now built up a large storage of useful used spare parts."

Bart Oostenrijke, Bike Kitchen Lund.

I likhet med cykelköket i Lund är det flera cykelkök som menar att en viktig aspekt av cykelkökens fokus på återbruk är att använda reservdelar från cyklar som inte går att reparera.

Storleken på cykelkökets lager beror på verksamhetens storlek, hur många besökare cykelköket har och hur snabbt reservdelar och förbrukningsmaterial går åt.

Cykelkökets lager för reservdelar och förbrukningsmaterial behöver inte vara stort. På nästa sida hittar du tips på det mest nödvändiga förbrukningsmaterialet som behövs för att hålla ett cykelkök igång.

Tips på reservdelar och förbrukningsmaterial

Många cykelkök brukar även vara generösa med att dela med sig av tips kring olika reservdelar och andra saker som kan behövas till verksamheten. Gå gärna in på: cykelkok.se för att komma i kontakt med ett cykelkök nära dig.

"Vi försöker uppmuntra till att om det är möjligt laga sin gamla slang - punkagrejer är gratis - då det förutom återvinningsaspekten är ett bra sätt att bli lite mer kompis med cykelmekandet."

*Daniel Stormdal,
Bagarmossens Cykelkök.*

TIPS PÅ RESERVDELAR OCH FÖRBRUKNINGSMATERIAL

- ♦ Cykelkedjor
- ♦ Däck
- ♦ Slangar
- ♦ Drev
- ♦ Bromsklossar
- ♦ Broms- och växelvajer
- ♦ Broms- och vajerhöljen på löpmeter
- ♦ Cykellampor och batterier
- ♦ Reflexer
- ♦ Cykellås
- ♦ Buntband
- ♦ Eltejp, silvertejp
- ♦ Ståltråd
- ♦ Trasor
- ♦ Stålull
- ♦ Punkteringslagningskit, inkl. lagningslappar och vulklösning
- ♦ Oljor till kedjor och fetter till kullager
- ♦ Och inte minst kaffe och te för att hålla humöret på topp!

Rengöring

- ♦ Rengöringsmedel, t.ex. diskmedel och såpa.
- ♦ Diskborste, svamp
- ♦ Avfettningsmedel

“Magic scrub”

Ett miljövänligt och resurseffektivt sätt att rengöra oljiga händer är att gnugga kaffesump i händerna och skölja av.



FINANSIERING

De intervjuade cykelköken har olika sätt att finansiera sin verksamhet på. Följande intäkter och bidrag är vanligt förekommande.

Bidrag från studieförbund

Olika studieförbund bidrar med t.ex. finansiering av lokallhyra, personalkostnader för bemanning, inköp av verktyg och mindre ekonomiska bidrag.

Bidrag från kommun

Kommunala verksamheter bidrar på olika sätt till att finansiera cykelkökens verksamhet, det kan vara i form av föreningsbidrag, lön till personal, bidrag till lovverksamhet eller indirekt bidrag genom att personal kan lägga arbetstid på att hålla det aktuella cykelköket öppet.

Annan organisation

Det finns även andra organisationer som på olika sätt bidrar ekonomiskt till cykelkökens ekonomi, det kan vara t.ex. Svenska kyrkan, Röda korset, Cykelfrämjandet, HSB m.fl.

Medlemsavgifter och privata donationer

De cykelkök som är organiserade som föreningar får viss ekonomisk intäkt genom medlemsavgifter från föreningens medlemmar. Vissa cykelkök som inte är organiserade som en förening får i viss mån ekonomiskt stöd via privata donationer från personer som besöker cykelköket.

Via evenemang

Vissa cykelkök får intäkter till verksamheten via att de håller i olika cykelevenemang, kursverksamhet och arrangerar workshops.

"Vissa cykelkök har fungerat i flera år utan finansiering och lokal. Andra cykelkök har haft lokal som de sedan blivit av med. Det kan tyckas vara dödsstöten men de frodas och lever vidare."

*Göran Gözo,
Bagarmossens Cykelkök.*



KOSTNADER

I Koucky & Partners rapport från 2017 kring spridning av cykelkök i Göteborg⁵ gjordes en uppskattning av olika kostnadsposter kopplade till investeringskostnader och driftskostnader, se nedanstående prisexempel.

HUVUDSAKLIGA KOSTNADSPOSTER FÖR ETT CYKELKÖK

INVESTERINGSKOSTNADER

Verktyg
Reservdelar, lager
Inventarier
(möbler, arbetsbänkar, kaffemaskin m.m.)

DRIFTSKOSTNADER

Bemannning
Lokal, hyra
Lokal, driftskostnader (försäkring, el, värme etc.)
Förbrukningsmaterial
Fika
Transport av cyklar
Marknadsföring/kommunikation



Investeringskostnader för ett cykelkök

Investerings-kostnader	Specifikation	Kostnad
Verktyg	En miniminivå av verktyg för att starta upp verksamheten, inköpta till lågt pris på exempelvis Biltema eller nätbutik.	15 000
Reservdelar	Lager av delar som slits mycket och är svåra att återanvända från gamla cyklar.	5 000
Inventarier	Möbler, arbetsbänkar, kaffemaskin etc.	10 000
Totalt		30 000

Driftskostnadsexempel för ett öppet cykelkök

Driftskostnader, öppet cykelkök	Specifikation	Kostnad
Bemanning, organisering	Transportera cyklar, sortera reservdelar, köpa förbrukningsmaterial m.m. 1 person à 16 timmar, 350 kr/h	5 600
Bemanning, öppettider	2 instruktörer, 8 tillfällen à 3h, 350 kr/h	16 800
Lokal, hyra	2 månader, 5 000 kr/mån.	10 000
Lokal, drift	2 månader, 2 000 kr/mån.	4 000
Förbrukningsmaterial	Utöver reservdelar, t.ex. trasor, tvål, pappershanddukar etc.	2 000
Transport av cyklar	Hyrbil vid tre tillfällen	4 500
Marknadsföringsmaterial	Posters, informationsblad	1 000
Totalt		43 900

Lägre omkostnader än räkneexemplet

Generellt uppger de intervjuade cykelköken att de har lägre omkostnader för sin verksamhet än ovan beskrivna kostnadsexempel från Earn-A-Bike Göteborg.

Ideellt arbete

De cykelkök som är organiserade som ideella föreningar eller grupper uppger att de inte har några omkostnader för bemanning, i och med att volontärerna jobbar ideellt med att hålla cykelköket öppet.

Begagnade inventarier

Flera cykelkök har ingen eller liten omkostnad för möbler och inventarier, i och med att de fått eller köpt dessa begagnat.

Transport av skrotcyklar

Vissa cykelkök transporterar skrotcyklar till och från sina cykelkök med hjälp av cykelkärror eller känner någon som har en lastbil som kan transportera cyklar gratis och slipper på detta sätt omkostnader för cykeltransport.

Fler budgetposter

Några av de intervjuade cykelköken påpekar att det i Earn-A-Bikes kostnadsexempel saknas budgetposter för t.ex. kostnader för bankkonto, revisor och hemsida. I och med att kostnadsexemplet har utgått från att driva ett cykelkök i två månader saknas det även budgetposter för att köpa nya eller begagnade verktyg när cykelkökets verktyg går sönder, blir slitna eller försvinner.



AVSLUTANDE ORD

I sammanställningen av denna guide har det slagit mig hur mycket kunskap och erfarenhet som finns samlad hos de olika cykelköken runt om i landet. Att få ta del av denna kunskap har varit ett privilegium och jag har själv lärt mig mycket om hur ett cykelkök kan organiseras.

I guiden har ni kunnat läsa många kloka tankar och få konkreta tips från personer som själva startat upp cykelkök på olika platser i Sverige. Bart Oostenrijk från Bike Kitchen Lund formulerar sina erfarenheter kring att starta upp ett cykelkök på följande kärnfulla sätt:

"I think that we should not suggest that starting up a bike kitchen is a linear and predictable process, because I think each place, town, time, has its own needs and will therefore best be served with a different bike kitchen."

Er väg till ett startklart cykelkök kanske inte kommer att vara linjär eller förutsägbar. Men trots eventuella utmaningar med att hitta en lämplig lokal och personer som kan hålla cykelköket öppet, hoppas jag att ni kommer igång med er verksamhet.

I linje med guidens titel så kanske ni inte behöver vänta på den perfekta lokalen. Det går, som flera av de intervjuade cykelköken varit inne på, att börja med en verktygslåda på gatan.

Jag hoppas att guiden har varit till hjälp för er som ligger i startgroparna att starta ett cykelkök.

Lycka till!

Joel Persson

Kontaktpersoner inom Göteborgs stad

Om ni funderar på att starta upp ett cykelkök i Göteborg kan det vara en bra idé att ta kontakt med den aktuella stadsdelsförvaltningen i den stadsdelen där ni planerar att starta upp ett cykelkök för att diskutera med ansvarig tjänsteperson om kommunen kan bidra på något sätt till ert cykelkök.

Stadsdelsförvaltningarnas brevlådor

Följande stadsdelar har inte någon specifik person som har kunskap kring cykelkök, så lämpligast är att skicka ett e-post till den aktuella stadsdelens förvaltningsbrevlåda så kommer ni att få kontakt med en ansvarig tjänsteperson i respektive stadsdel som ni kan diskutera vidare med.

Angered

angered@angered.goteborg.se

Askim-Frölunda-Högsbo

askimfrolundahogsbo@afh.goteborg.se

Centrum

centrum@centrum.goteborg.se

Lundby

lundby@lundby.goteborg.se

Majorna-Linné

majornalinne@majornalinne.goteborg.se

Norra Hisingen

norrahisingen@norrahisingen.goteborg.se

Västra Göteborg

vastragoteborg@vastra.goteborg.se

Västra Hisingen

vastrahisingen@vastrahisingen.goteborg.se

Örgryte-Härlanda

orgryteharlanda@orgryteharlanda.goteborg.se

Östra Göteborg

ostragoteborg@ostra.goteborg.se

Kontaktpersoner i stadsdelsförvaltningar

I följande stadsdelar finns det för närvarande personer med viss erfarenhet kring cykelkök som ni kan kontakta med frågor om kommunalt stöd. Om denna person har slutat sin tjänst kan ni istället mejla till ovanstående förvaltningsbrevlådor i den aktuella stadsdelen för att få svar vem ni lämpligen ska ta kontakt med i er stadsdel.

Västra Göteborg

Jenny Haglind jenny.haglind@vastra.goteborg.se

Jens Ekeblad jens.ekeblad@vastra.goteborg.se

Norra Hisingen

Stina Lindgren

Verksamhetsutvecklare föreningsstöd

stina.lindgren@norrahisingen.goteborg.se

031-366 90 15 / 070-271 87 74

Västra Hisingen

Föreningssamordnare

Gonzalo Collazo Mallo

gonzalo.collazo.mallo@vastrahisingen.goteborg.se

Östra Göteborg

Ulla Lundgren

Utvecklingsledare Folkhälsa

ulla.lundgren@ostra.goteborg.se

Föreningsstöd i respektive stadsdel

Om ert cykelkök är organiserad som en förening kan ni söka föreningsstöd från stadsdelsförvaltningen i den stadsdel där ni planerar att starta upp ert cykelkök. Här är kontaktuppgifter till Föreningsstöd i respektive stadsdel.

Föreningsstöd Angered

031-365 00 00 (Göteborgs Stads kontaktcenter)
foreningsstod@angered.goteborg.se

Föreningsstöd Askim-Frölunda-Högsbo

031-366 04 86
bodil.wasthede@afh.goteborg.se

Föreningsstöd Centrum

031-365 00 00 (Göteborgs Stads kontaktcenter)
janan.zapata.gutierrez@centrum.goteborg.se

Föreningsstöd Lundby

073-666 86 67, 031-366 70 79
peter.2.karlsson@lundby.goteborg.se

Föreningsstöd Majorna-Linné

031-365 86 71
foreningsstod@majornalinne.goteborg.se

Föreningsstöd Norra Hisingen

031-366 90 15
norrahisingen@norrahisingen.goteborg.se

Föreningsstöd Västra Göteborg

031-366 41 70
conny.levik@vastra.goteborg.se

Föreningsstöd Västra Hisingen

031-366 51 83
helene.mellander@vastrahisingen.goteborg.se
gonzalo.collazo.mallo@vastrahisingen.goteborg.se

Föreningsstöd Örgryte-Härlanda

foreningsliv@orgryteharlanda.goteborg.se

Föreningsstöd Östra Göteborg

031-365 31 03
ostragoteborg@ostra.goteborg.se

Intervjuade personer

Cykelköket Göteborg

Fabienne Roux och Ian Fiddies

Cykelköket Gamlestaden

Ansvarig person

Cykelfixarna Brämaregården, Lundby

Ulrika Brosché

Cykelköket Tynnered

Jenny Haglind

Cykelköket Navet, Källtorp

Stig-Lennart Samuelsson

Cykelverkstan, Åby

Anton Ekström

Cykelköket Alingsås

Pontus Eriksson

Cykelköket Borås

Erik Nilsson

Cykelköket Uddebo

Gustav Bodell

Cykelköket Jönköping

Therese Silwander, Gustav Asp och Jackie Thomas.

Bike Kitchen Lund

Bart Oostenrijk

Cykelköket Malmö

Jesper Berséus

Bagarmossens Cykelkök

Daniel Stormdal, Otto Rimfors, Felix Drougge och Goran Gozo.

Inspirationsläsning

How to start a bike kitchen

www.shareable.net/blog/how-to-start-a-bike-kitchen

”Den enes skrot...” En inspirationsskrift om cykelköket i Malmö, Bertil Björk, Malmö 2013, Holmbergs tryck.

Läs boken som e-bok på:

issuu.com/bertil.bjork/docs/denenesskrot

Fotnoter

1) Läs mer om Earn-a-bike-konceptet på:

www.earnabikecoop.org

2) Delar av texten är hämtad från Koucky & Partners rapport *PM Cykelkök - utredning av förutsättningar för spridning i Göteborg* från 2017-02-24. Uppdaterad utifrån kommentarer från Fabienne Roux.

2) Earn a bike - Göteborgsmodellen. Earn a bike-projektet, februari 2017.

3) Läs mer om hur man kan göra en intressentanalys i *Projektledning* av Bo Tonnquist, Sanoma utbildning, Riga 2016.

4) Koucky & Partners: *PM Cykelkök - utredning av förutsättningar för spridning i Göteborg*, 2017-02-24.

5) Den ursprungliga verktygslistan gjordes i samband med Earn A Bike-projektet, februari 2017 och har uppdaterats i februari 2019 med förslag från olika cykelkök.

VERKTYGSLISTA⁵

Verktögslistan är uppdelad i två delar:

Steg 1 fungerar bra för ett mobilt cykelkök, där man inte har tillgång till skrotcyklar, men där man har enkla verktyg som räcker till de flesta enklare reparationerna.

Steg 2 är mer anpassad till ett cykelkök i en fast lokal, där man ska hantera skrotcyklar och genomföra större reparationer. Det är ett tillägg till steg 1, och där kan man både plocka de delarna man vill fokusera på, eller utöka den med extra verktyg, beroende på cykelkökets inriktning och behov.

För varje verktyg finns det förslag på ett antal, på var man kan köpa det samt på pris.

Självklart går det att köpa verktyg på många olika ställen, beroende på budget samt preferenser.

Förslaget här baserar sig på att köpa så många verktyg, som används rätt löpande, ganska billigt på t.ex. Biltema eller Clas Ohlson.

När det gäller vissa verktyg kan det vara värt att satsa på ett bättre märke, vilket är markerat i verktögslistan.

Observera att det inte finns någon garanti att priserna fortfarande stämmer, men de bör ge en idé om ungefär hur mycket saker och ting kan kosta.

LYCKA TILL! :)

Färgkodning



Generella verktyg



Specialiserade cykelverktyg



Förbrukningsvaror

	VERKTYG	ANTAL	PRIS / styck	VAR	KOMMENTAR
Steg 1: första hjälp	lednyckel sats	2	249	Clas Ohlson	[1]
	blocknycklar sats 8-17	4	219	Biltema	
	extra 15 blocknyckel	3	27	Biltema	
	extra 10 blocknyckel	3	35	Biltema	
	extra 32 blocknyckel	1	109	Biltema	[2]
	skiftnyckel stor 35mm	1	75	Biltema	[2]
	skiftnyckel liten <35 mm	1	37	Biltema	
	skruvmejsel sats	3	100	Biltema	
	Y - insex	2	50	Clas Ohlson	[3]
	insex sats	3	100	Biltema	
	torx sats	2	100	Biltema	
	polygrip	2	100	Biltema	
	vajerklippare	2	109	Biltema	[4]
	sidavbitare	2	40	Biltema	
	spetstång	1	109	Biltema	
	kombinationstång	2	70	Biltema	
	sax	2	40	Biltema	
	tumstock med tum!	1	27	Biltema	
	skjutmått	1	129	Biltema	
	gummiklubba	1	40	Biltema	
	smideshammare	1	120	Biltema	
	drivdorn set	1	100	Biltema	
	metallborste	2	30	Järnia	[5]
	arbetshandskar	2	60	Biltema	
	silvertape	1	30	Biltema	
	eltape	1	14	Biltema	
	buntband	1	50	Biltema	
	slippapper	1	50	Biltema	
	stålull (t.ex. Svinto)	1	30	Biltema	
	pump Asaklitt	3	200	Clas Ohlson	[6]
	däckavdragare (pack av 3)	2	20	Biltema	
	punkakit	5	20	Biltema	
	ekernyckel	2	20	Biltema	
	kedjebrytare med utbytbar pin	2	215	Cykelkraft.se	
	kedjepiska	1	50	Biltema	
	kassetavdragare shimano	2	100	Cykelkraft.se	
	frihjulavdragare shimano	2	89	Cykelkraft.se	
	vevarmavdragare	2	215	Cykelkraft.se	
	konnycklar (13-14 / 15-16 / 17-18)	6	80	Cykelkraft.se	
	x4 (rostlösning)	2	70	Biltema	
	litiumfett	2	70	Biltema	
	kedjaolja	1	80	Biltema	

	VERKTYG	ANTAL	PRIS / styck	VAR	KOMMENTAR
Steg 2: mer!					
	bultsax	1	450	Biltema	
	vinkelslip	1	250	Biltema	[7]
	kapskiva 5x	1	65	Biltema	
	skyddssats (hörselskydd, ögonskydd)	2	100	Clas Ohlson	
	bormaskin	1	400	Biltema	
	centerpunch	1	35	Biltema	
	filer (set)	1	100	Biltema	
	skruvstycke	1		andra hand?	[8]
	skyddsbackar för skruvstycket	1	310	cykelgear.se	[9]
	svetstång	1	55	Biltema	
	brytbladskniv	1	20	Biltema	
	Morakniv	1	60	Biltema	
	bågfil	1	55	Biltema	
	bågfilblad 2x	1	27	Biltema	
	varmluftspistol	1	140	Biltema	
	multimeter	1	182	Biltema	[10]
	precisionstång	1	100	Biltema	
	T - insex sats	1	229	Biltema	
	låsringstång	1	90	Biltema	
	järnrör som hävarm	1	-	-	[11]
	ekerlinjal	2	125	Cykelkraft.se	
	ekernycklar 3.2, 3.3, 3.5	3	59	Cykelkraft.se	
	mekställ	2	899	cykelkraft.se	
	riktställ	1	1574	cykelkraft.se	
	hjulcentreringsverktyg	1	549	cykelkraft.se	
	insexnyckel för frihjulbodies	1	100	cykelkraft.se	
	pedalnyckel	1	89	Cykelkraft.se	[12]
	vevlageravdragare shimano	2	159	Cykelkraft.se	
	vevlageravdragare HCW-4	1	229	Cykelkraft.se	
	vevlageravdragare HCW-5	1	209	cykelgear.se	
	vevlageravdragare SPA-6	1	219	cykelkraft.se	
	vevlageravdragare Shimano Hollowtech (ex BBT-9)	1	230	cykelkraft.se	
	frihjulavdragare 2 pin Park tools Suntour	1	94	bikester.se	
	frihjulavdragare 4 pin Park tools Suntour	1	139	bikester.se	
	styrlagernyckel	1	159	cykelkraft.se	[13]
	torpedonav nyckel	2	-	andra hand?	[14]
	vajerspännare (4th hand)	1	369	wiggles.se	[15]
	växelöronriktare	1	350	cykelkraft.se	
	gängtappar 9/16" pedal	1	309	cykelkraft.se	
	gängtappar 1/2" pedal	1	540	cykelkraft.se	
	gängtappar och gängsnitt kit				
	luftningskit för skivbromsar				[16]
	mineralolja för skivbromsar				[17]
	DOT olja för skivbromsar				[18]
	grafitfett				[19]

Kommentarer till verktygslistan

- [1] allra viktigast är 14-15
- [2] för styrlager, helst tunn!
- [3] rätt så bekväma, men inte nödvändiga om man har andra satser
- [4] ska klippa vajern i en rund rörelse så att den inte sprets --> inte som en sidavbitare
- [5] gärna en som är mycket tunn, med enbart 1 eller 2 rader
- [6] Viktigt att pumpen tar de tre vanligaste ventiltyperna: Dunlop, presta och schrader. Pumpen kan med fördel ersättas med följande, där man kan byta ut trasiga munstycken: www.bike24.com/p247917.html
- [7] lås måste kapas på skrotcyklar!
- [8] för skruvstycket ska man helst också ha ett tungt arbetsbord som inte rör sig så lätt
- [9] för att skydda gängor osv när man t.ex. klämmer en axel
- [10] för att kolla dynamo
- [11] långt ihålligt järnrör, röret kan användas för att ta loss t.ex. fastrostade vevlager
- [12] mycket mer bekväm och effektiv än en vanlig 15mm blocknyckel
- [13] 32/26 mm är den vanligaste. Men finns olika standarder tyvärr...
30-32/36-40 är också ett alternativ
- [14] tillverkas inte längre om jag har rätt
- [15] för att spänna vajrar
- [16] här finns det lite olika sorter beroende på märke (Shimano, Avid, Formula, Hayes osv.) och typ av hydraulisk system
- [17] ska inte blandas med DOT! Enbart för skivbromsar som fungerar med mineralolja
- [18] finns olika typer av DOT olja, man ska ha rätt till rätt system!
- [19] tål högre temperatur och är mindre tjock än litiumfett; för bromsklossar inuti navet (fotbroms), molybdenfett fungerar också fint