ERGON
BIKE ERGONOMICS

BC3 Backpack Motion System

Bedienungsanleitung

User Instructions

BC3 Backpack Motion System
Der Rucksack für Biker. Zu Ende gedacht.

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem BC3 Rucksack von Ergon. Das einzigartige System aus Rahmen und Flink®-Kugelgelenk ermöglicht eine bisher nie gekannte Bewegungsfreiheit und maximalen Komfort.

Lesen Sie in den folgenden Abschnitten, was das Ergon Backpack Motion System so einzigartig macht und welche Funktion die einzelnen Komponenten haben. Erfahren Sie außerdem, wie Sie Ihren Ergon Rucksack optimal einstellen und richtig pflegen.

Das Ergon-Team wünscht Ihnen viel Spaß beim Biken.

1. Der Unterschied zu konventionellen Rucksäcken
Die Anpassung herkömmlicher Rucksäcke erreicht man durch Zuziehen der Gurte im Schulter- und Bauchbereich, die statisch mit dem Packsack verbunden sind. Nach erfolgter „Anpassung" ist die Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt. Das gesamte Gewicht lastet auf den Schultern und die Atmung wird durch den Bauchgurt erschwert.

Ergon Rucksäcke hingegen bestehen aus mehreren Komponenten, die dazu konzipiert sind als Einheit zu arbeiten und die oben genannten Probleme zu lösen.

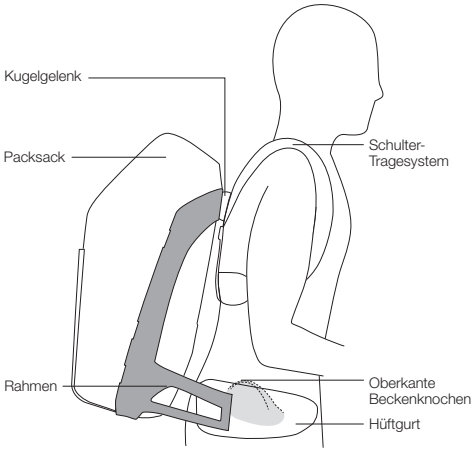
1: **Der Rahmen** verlagert bis zu 80% der Last auf die Hüfte (nahe dem Körperschwerpunkt).
2: **Das Flink®-Kugelgelenk** entkoppelt die Schultergurte vom eigentlichen Rucksack.
3: **Das Schulter-Tragesystem** wird auf die Rückenlänge eingestellt und stabilisiert so den Rucksack am Oberkörper.
4: **Das Hüft-Tragestystem** wird auf die Hüftbreite eingestellt, und fixiert den Rucksack am Becken.

2. Die Funktion der Rucksackkomponenten

Rahmen
Die Hüfte ist wesentlich besser geeignet Lasten zu tragen als die Schultern. Der speziell ausgeformte Profax PP-Rahmen sorgt für die gleichmäßige Übertragung der Last auf die seitliche Hüfte. Schultern und Wirbelsäule werden somit entlastet. **Die optimale Gewichtsverteilung wird erreicht, wenn der Hüftgurt den Beckenknochen (nicht den Bauch!) einige Zentimeter unterhalb dessen Oberkante (+/– 3 cm) fest umschließt.** Empfohlene Zuladung: max. 10 kg

Flink® Kugelgelenk
Durch die Entkoppelung der Schultergurte mittels des Flink®-Systems erlebt der Benutzer ein völlig neues Gefühl von Bewegungsfreiheit beim Tragen eines Rucksacks. Der Druck wird stets gleichmäßig und besonders rückenschonend auf beide Schultern verteilt. Der Hüftgurt (und somit die Last) wird nicht mehr durch die Schulterbewegungen von der Hüfte in die Taille angehoben. Dadurch wird weniger Energie verbraucht und die Last bleibt auf der Hüfte fixiert. Unerwünschtes Verrutschen bei Anstiegen, auf technischem Terrain oder beim Downhill wird vermieden.

Abb. 1: Aufbau des Rucksacks



Hüft-Tragesystem
Die Polster des Hüftgurtes können durch zwei Einstellmöglichkeiten (1 und 2) an einen kleineren oder größeren Hüftumfang angepasst werden (Abb. 2+3). Diese Einstellung gewährleistet, dass die Polster des Hüftgurtes an der richtigen Stelle sitzen und die Hüfte somit optimal umschließen.

Der Hüftgurt ist dann optimal eingestellt, wenn er die Hüfte in vollem Umfang umschließt und alle Flächen (Abb. 4) festen Körperkontakt haben. Liegt der Hüftgurt im Rückenbereich nicht richtig an, kann dies durch Verstellen des hinteren Gurtbandes [1] behoben werden.

Abb. 2

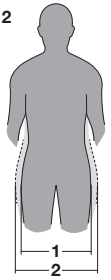


Abb. 3

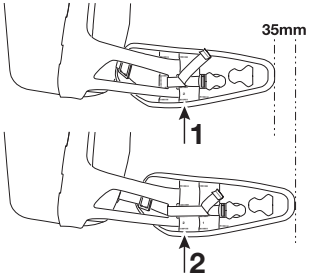
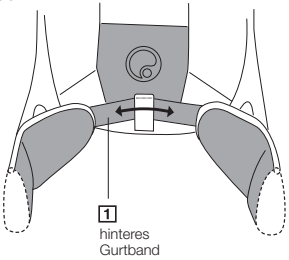


Abb. 4



Schulter-Tragesystem
Die Form der Schultergurte ist für Frauen und Männer unterschiedlich gestaltet. Sie sind entsprechend der Anatomie des weiblichen bzw. männlichen Oberkörpers geformt und gewährleisten so den optimalen Sitz. Damit der Rucksack noch genauer an unterschiedliche Körperformen und -größen angepasst werden kann, sind neben den zwei Einstellpositionen zusätzlich jeweils zwei Längen der Schultergurte erhältlich. Der Rucksack kann damit genau auf unterschiedliche Rückenlängen eingestellt werden.

3. Empfehlung zur Anpassung Ihres Ergon Backpack Motion Systems

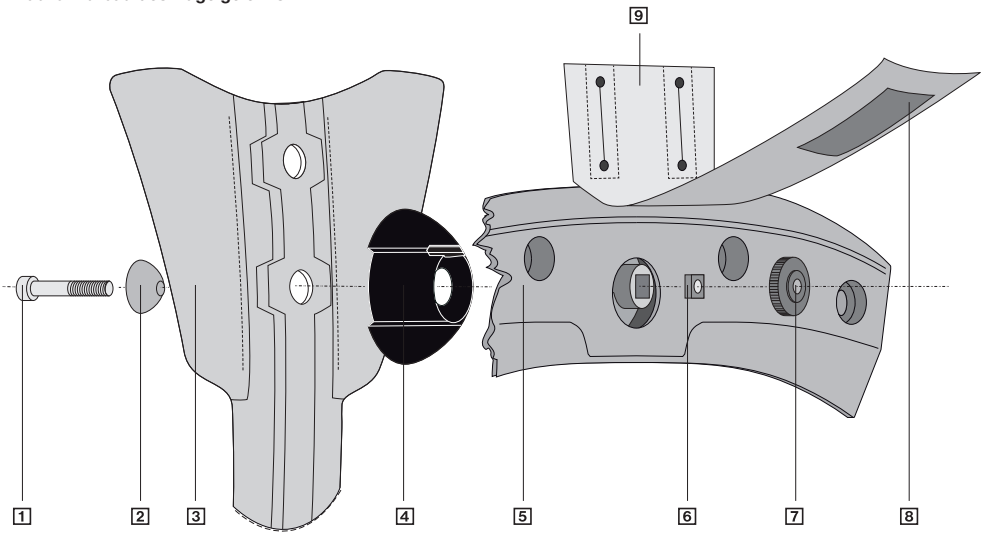
Auswahl des Schulter-Tragesystems
Die Größe der Schultergurte kann anhand von Körpergröße und Konfektionsgröße ermittelt werden. Alle Angaben gelten für durchschnittlich proportionierte Personen. Abweichungen hiervon sowie auch persönliche Vorlieben beim Tragen des Rucksacks können zu einem anderen Ergebnis führen.

Einstellung Rückenlänge

Körpergröße	Schulter-Tragesystemgröße	Einstellung
160 - 170 cm	Regular	S (oberes Loch)
170 - 180 cm	Regular	L (unteres Loch)
175 - 185 cm	Large	S (oberes Loch)
185 - 195 cm	Large	L (unteres Loch)

Die folgenden Zeichnungen erklären die Funktionen und Einstellmöglichkeiten Ihres Ergon Rucksacks, um ihn an Ihre Anatomie und Bedürfnisse anzupassen. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um die Erklärungen zu lesen und Sie werden Ihren Ergon Rucksack mit nur wenigen Handgriffen selbst einstellen können.

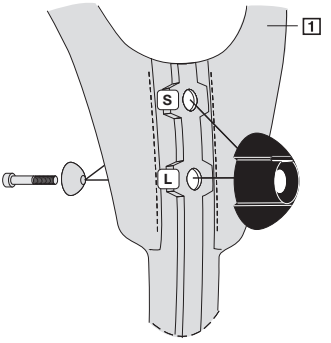
Abb. 5: Aufbau des Kugelgelenks



Öffnen des Kugelgelenks

Öffnen Sie die Mutter-Abdeckung 8. Drehen Sie die Kontermutter 7 gegen den Uhrzeigersinn von der Schraube ab. Lösen Sie nun die Schraube 1 mit einem 4 mm Innensechskant durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn. Beachten Sie dabei, dass die Vierkantmutter 6 nicht aus dem Rahmen gedrückt wird. Anschließend können Sie durch Positionieren der Kugel 4 das Tragesystem 3 auf Ihre individuelle Rückenlänge neu einstellen (siehe Tabellen links und Abb. 6).

Abb. 6: Positionierung der Kugel zur Anpassung der Rückenlänge



1 Schraube
2 kleine Halbkugel
3 Schulter-Tragesystem
4 Kugel (grün)
5 Rahmen
6 Vierkantmutter
7 Kontermutter
8 Mutter-Abdeckung mit Klett
9 Trinkschlauchöffnungen

Beim Zusammenbau des Kugelgelenks sollten Sie Folgendes unbedingt beachten:

1. Vergewissern Sie sich, dass die Vierkantmutter [6] fest im Rahmen sitzt.

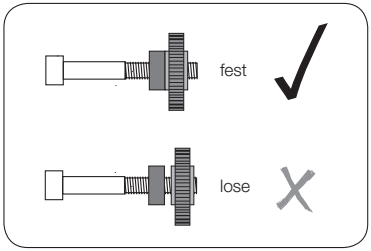
2. Drehen Sie die Schraube mit einen 4 mm Innensechskant im Uhrzeigersinn ein.

3. Ziehen Sie nun die Schraube **nur so weit** an, bis das Gelenk noch leichtgängig aber ohne Spiel (Klappern) arbeitet. **ACHTUNG! Ziehen Sie die Schraube nicht komplett fest. Andernfalls wird der Rahmen beschädigt und das Gelenk blockiert.**

4. Anschließend drehen Sie die Kontermutter [7] handfest gegen die Vierkantmutter (siehe Abb. 7).

5. Schließen Sie die Mutter-Abdeckung [8] .

Abb. 7: Sichern der Schraube:



6. Prüfen Sie von Zeit zu Zeit den korrekten Sitz von Schraube und Mutter.

4. Pflege

Reinigen und trocknen Sie Ihren Ergon Rucksack gründlich nach jedem Gebrauch. Nehmen Sie dazu kaltes bis handwarmes Wasser und einen weichen Schwamm. Wischen Sie die Innenseite des Rucksacks mit einem feuchten Tuch ab, um das Gewebe zu schonen. Verwenden Sie kein heißes Wasser, Bleiche, Geschirrspülmittel, Einweichlösungen oder Fleckenreiniger. Bei starker Verschmutzung sind ausschließlich detergentienfreie Seifen zu verwenden. Zum Trocknen hängen Sie den Rucksack in geöffnetem Zustand an einem luftigen und schattigen Ort auf und lassen ihn vollständig trocknen. Der Rucksack ist nicht für Waschmaschinen und Trockner geeignet.

Achtung:

Rucksack und Reißverschlüsse sind stark wasserabweisend jedoch nicht 100% wasserdicht. Verwenden Sie bei Regen die beiliegende Schutzhülle. Elektronische Geräte sollten separat geschützt werden. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel zur Reinigung Ihres Ergon Rucksacks, da diese Gewebe und Rahmenmaterial sowie die Wasserbeständigkeit der Reißverschlüsse irreparabel beschädigen können. Durch die Verwendung von Lösungsmitteln erlöschen jegliche Gewährleistungs- und Garantieansprüche.

Lagerung Ihres Rucksacks

Lagern Sie Ihren Ergon Rucksack nie, wenn er feucht oder schmutzig ist, da sich sonst Schimmel auf dem Gewebe bilden kann. Schäden durch Schimmel führen zu Geruchsbildung und können nicht behoben werden. Bewahren Sie Ihren Rucksack an einem kühlen, trockenen Ort auf und schützen Sie ihn vor direkter Sonneneinstrahlung. Der Rahmen sollte nicht über längere Zeit gedrückt oder verbogen gelagert werden. Legen Sie keine schweren Gegenstände auf Ihren Rucksack.

Gewährleistungs-Anspruch

2 Jahre Gewährleistung auf Mängel. Reklamationen sind nur über einen Fachhändler abzuwickeln, dazu benötigen Sie den Original-Kaufbeleg, da der Gewährleistungsanspruch damit nachgewiesen werden muss. Alle Gewährleistungsfristen werden ungültig, wenn der Artikel auf Grund eines Unfalls beschädigt oder zweckentfremdet wurde, Systemänderungen sowie andere Veränderungen vorgenommen wurden oder der Artikel anders verwendet wurde als in der Bedienungsanleitung beschrieben.

BC3 Backpack Motion System
Backpack featuring a revolutionary carrying system.

Congratulations on your purchase of an Ergon BC3 Backpack. The backpack features a unique system, made up of a load bearing frame and a ball joint. It provides a previously unachievable level of comfort.

Please read the following instructions carefully. They will describe precisely what makes the Ergon Backpack Motion System so unique, and will set out the functions of the individual components of the system. It will aslo explain how to set up the system correctly for you as an individual. Instructions are also included for cleaning and looking after your Ergon Backpack Motion System to ensure its long service.

The Ergon team wishes you a lot of fun with your backpack.

1. Ergon's Backpacks are not worn in the same way as a traditional backpack.

The fitting of a traditional backpack is achieved through the tightening of the shoulder and hip straps. These straps are attached statically to the bag itself. Once the backpack is 'fitted' it actually restricts your movement considerably. The weight of a traditional pack is carried from the top, hanging from the shoulders. Breathing is also restricted by the hip belt, which usually rides high and is fastened across the stomach.

An Ergon Backpack is constructed differently, using a number of components. These parts make up a unique system which solves the problems of a traditional backpack.

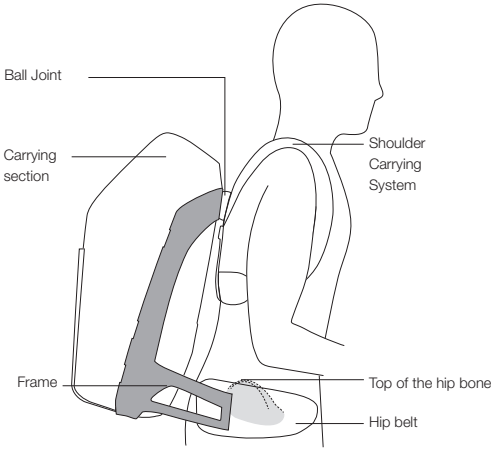
1: **The Frame** - sits on the hips and transfers up to 80% of the load to the area of the body's natural centre of gravity.
2: **The Flink® Ball Joint** - isolates the shoulder straps from the carrying section of the pack.
3: **The Shoulder Carrying System** - adjustable to fit the length of the users back it stabilises the pack on the users back.
4: **The hip carrying system** - adjustable to fit the width of your hips, secures the backpack at the the pelvis.

2. The function of the backpack components.

Frame
The hips are the body's ideal load bearing structure - not the shoulders. Ergon's specially formed Profax PP Frame ensures an even and equal transferral of the load to the hips. **This relieves the shoulders and spine. This distributes the weight perfectly when the hip straps are about +/- 3cm / 1 inch from the top of the hip bones (not on the stomach).** Maximum recommended load: 10 kg / 22 lbs

Flink® Ball Joint
Using the Flink® ball joint system to isolate the shoulder straps Ergon Backpack Motion System backpacks allow for a new level of comfort. Any load which is on the shoulders is evenly distributed. This innovative construction is extremely comfortable and is very good for your back. The isolation provided by the ball joint means that your shoulder movements do not cause the hip belt to ride up. This prevents unnecessary energy loss and the load stays put.

Fig. 1: Backpack construction



Hip Carrying System

The pads on the hip carrying system can be adjusted between two positions (both 1 and 2). This adjustment allows for variance in pelvis sizes (fig 2 + 3) and ensures that the hip belt sits correctly.

The correct set up the hip carrying system is achieved when the hip belt is closed and all dark gray surfaces (fig 4) have contact with your body. If the pack is too far from your back, the rear belt should be adjusted correspondingly.

Fig. 2

Fig. 3

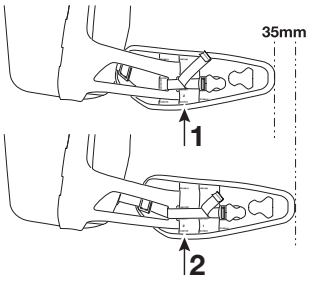
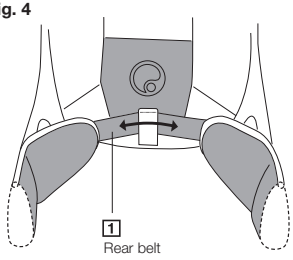


Fig. 4



Shoulder Carrying System

The cut of the shoulder straps is different for men and women. They differ in accordance with the anatomy or the male and female upper body. This allows for a better fit and improved comfort. Furthermore there are two lengths of shoulder straps available (regular and large) and a two-position adjustment on the backpack itself. Ergon's Backpack Motion System allows for an exact and individual fit for almost everyone.

3. Size recommendations for your Ergon Backpack Motion System.

Choosing the correct shoulder carrying system

The choice of the correct carrying system for the Backpack Motion System is made according to two measurements: Your height and your clothing size. All values are for average dimensioned persons. Variations and preferences must be taken into account and therefore the following should be used as a guide only.

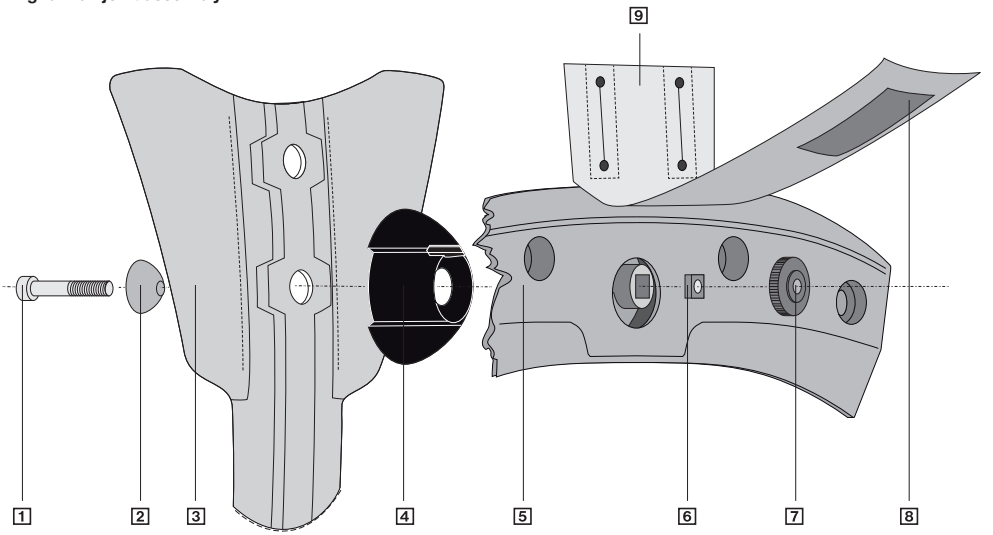
Back length adjustment

Height	Carrying System size	Back length adjustment
160 - 170 cm / 5'3" - 5'7"	regular	S (top hole)
170 - 180 cm / 5'7" - 5'11"	regular	L (lower hole)
175 - 185 cm / 5'9" - 6'2"	large	S (top hole)
185 - 195 cm / 6'2" - 6'5"	large	L (lower hole)

Further information and examples available at www.ergon-bike.com

The following diagrams explain the function and the adjustment possibilities of your Ergon Backpack Motion System.
It will allow for a much-improved user experience and shows how you can set up your backpack with the minimum of fuss.

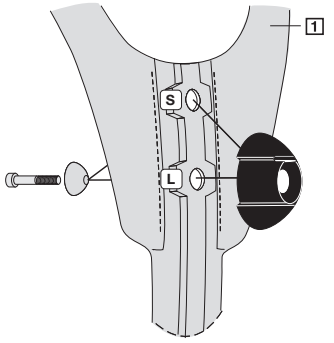
Fig. 5: Ball joint assembly



Removing the ball-joint

Open the screw cover 8. Undo the counter-nut 7 using by turning it anti-clockwise. Undo the screw 1 with a 4mm allen key – it also turns anti-clockwise. Please ensure that the square nut 6 is not pushed out of the frame. You can now remove the shoulder straps 3 and adjust the pack to the correct back length. Remember to move the 'ball' 4. (see table left and fig 6. for more information).

Fig. 6: Ball adjustment options for correct back length



1 Screw
2 Small ball
3 Shoulder Carrying System
4 Ball (green)
5 Frame
6 Square Nut
7 Counter Nut
8 Screw cover with Velcro
9 Tube openings

When reassembling the shoulder straps following adjustment of the back length, please pay attention to the following points:

1. Please ensure that the square nut [6] sits properly in the frame.

2. Turn the screw clockwise using a 4mm allen key.

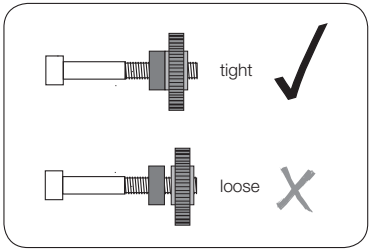
3. **IMPORTANT: Tighten the screw only enough to allow the joint to move freely without play. Over-tightening will damage the frame.**

4. Replace the counter-nut [7] ensuring it is hand tight up against the square-nut (see fig. 7).

5. Close the screw cover [8].

6. Finally, check the screw and nut are sitting correctly.

Fig. 7: Save the screw:



4. Maintenance

To prevent staining remove any dirt by cleaning and drying your Ergon Backpack following every use cold or luke-warm water and a soft sponge. To clean the inside of the pack, use a damp cloth. For a more thorough clean, wash the Backpack in a bathtub, using cold or luke-warm water to prevent damage to the fabric. Do not use hot water, bleach, washing up detergent, solvents, alcohol or stain removers. To dry, hang your backpack with the compartments open, in a well-ventilated place, out of direct sunlight. Not suitable for machine washing, or machine drying.

CAUTION:

The backpack and zips are water resistant, however are not completely water proof. In heavy rain, please use the built in rain cover. Electronics are carried at the users own risk, and should be protected separately where possible.

Storage of your Ergon Backpack

Never store your backpack when it is wet or dirty as this can lead to the formation of mould. This may lead to unpleasant smells. Store in a cool, dry place out of direct sunlight. Do not store the pack for extended periods with the frame in a bent or twisted position. Do not place heavy objects on your Ergon Backpack.

Warranty

Ergon backpacks are covered against defects in materials and / or workmanship for a period of two years from purchase. Proof of purchase together with the product should be returned to the retailer in the event of a warranty claim. The warranty is limited and does not extend to cover damage caused by improper use or modification of your backpack.

www.ergon-bike.com

Folgende Bike Rucksäcke mit Backpack Motion System sind erhältlich:
The following Backpack Motion System models are available:

Modell Model	Tragesystemgröße Carrying System Size	Geschlecht Gender	Fassungsvermögen Capacity
BC1	Regular / Large	Unisex	14 litre
BC2	Regular / Large	Unisex	16 + 4 litre
BC3	Regular / Large	Unisex	25 litre
BL3	Regular / Large	Unisex	27 litre

Folgendes Zubehör ist erhältlich:
The following accessories are available:

Modell Model	Fassungsvermögen Capacity	Schlauch Hose	Verwendung mit Use with
BH200	2 litre	127 cm	BC1/BC2/BC3
BH300	3 litre	127 cm	BC1/BC2/BC3

Ergon International, RTI Sports GmbH,
Rudolf Diesel Str. 21, 56220 Urmitz, Germany,
info@ergon-bike.com, www.ergon-bike.com

Ergon® is a worldwide trademark, Ergon® product and packaging designs are worldwide patent pending.
flink - flexible link system by flink® GmbH, Design und Engineering. www.flinklink.com. Worldwide exclusively licensed to Ergon®.