

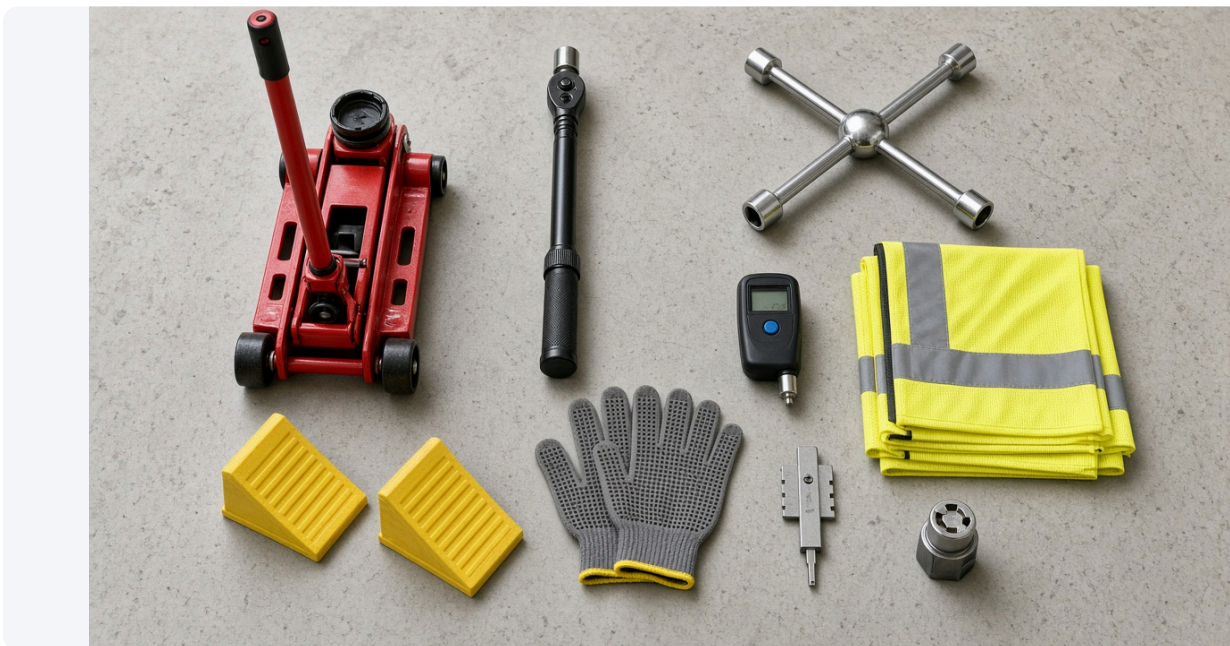
Hjulskift: sjekkliste

Du kan fint skifte hjul selv: sett bilen på fast underlag, bruk riktig jekkpunkt, stram boltene i kryss til momentet i instruksjonsboken, og etterstram etter noen mil.

Kort fortalt

- Fast, flatt underlag, håndbrekk på og hjulkloss. Aldri ligg under en bil som bare står på jekken.
- Løsne boltene litt før du jekker opp, og stram i kryss etterpå.
- Riktig tiltrekkingsmoment står i instruksjonsboken. Etterstram etter ca. 40 km (Statens vegvesen).
- Vinter (1. nov. til første søndag etter 2. påskedag): minst 3 mm mønster. Sommer: minst 1,6 mm.
- Elbil er tung: bruk jekk som tåler vekten, og bare løftepunktene produsenten anbefaler.

Utstyr



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

- Jekk (helst garasjejekk) som tåler bilens vekt, og gjerne bukker
- Hjulkruss eller pipe som passer boltene, og adapter til låsebolter hvis du har det
- Momentnøkkel
- Hjulklusser (eller solide klusser)
- Arbeidshansker, stålbørste og kritt til å merke hjulene
- Dekktrykkmåler og mønsterdybde måler

- Refleksvest og varseltrekant hvis du skifter langs veien

Sjekk først: har du låsebolt-adapteren?

Før du gjør noe annet, se om hjulene har en låsebolt (én bolt med et annet mønster enn de andre). Hvis den har det, finn adapteren («låsemutternøkkelen») før du begynner.

Den ligger oftest i verktøyrommet under bagasjegulvet, ved reservehjulet eller jekken, i et sidelokk i bagasjerommet eller i hanskerommet. Noen eiere legger den i dørlomma eller i en egen pose med bilpapirene.

Finner du den ikke, får du ikke av hjulet. Da må du til et verksted som kan løsne låsebolten, eller bestille en ny adapter. Det gjør du gjennom forhandleren, og du trenger ofte koden som fulgte med låseboltene.

Sikkerhet først

- **Underlag:** flatt og fast. Asfalt eller betong, ikke grus, gress eller is. Unngå skrånende innkjørsel.
- **Hjulklosser:** legg dem ved hjulet diagonalt motsatt av det du løfter. Håndbrekk på, gir i P eller 1.
- **Jekkpunkt:** bruk bare de merkede jekkpunktene (se instruksjonsboken). Feil punkt kan skade understellet eller batteriet, og bilen kan skli av.
- **Aldri under bilen** når den bare står på jekk. Bruk bukker hvis du må inn under.
- Skifter du langs veien: refleksvest og varseltrekant.

Steg for steg

Bildet viser hva du gjør, og teksten står ved siden av. Skjønner du et steg, kan du bla videre.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 1: Parker trygt

Flatt og fast underlag, håndbrekk på, hjulklosser på plass.

Legg hjulklossene ved hjulet diagonalt motsatt av det du skal løfte. Sett giret i P eller 1.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 2: Løsne boltene litt

Løsne hver bolt ca. en halv omdreining mens hjulet står på bakken.

Ikke skru dem helt ut ennå. Hjulet holder igjen mot bakken, slik at det ikke spinner når du drar. Husk regelen «lefty loosy, righty tighty»: mot klokka (til venstre) løsner, med klokka (til høyre) strammer.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Har hjulet heldekkende kapsel?

Lirk kapselen forsiktig av før du løsner boltene.

Ta tak i en åpning og dra jevnt, eller bruk et flatt plastverktøy langs kanten. Ikke bruk skrutrekker mot lakken på felgen.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Har boltene plasthetter?

Trekk av hettene med kappetrekkeren fra verktøysettet.

Den lille kroken passer i hullet i hetten. Legg hettene i en boks så de ikke blir borte.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Har du låsebolt?

Sett adapteren («låsemutternøkkelen») rett på låsebolten, og pipa på adapteren.

Hold alt rett, så sporene ikke skades. Løsne låsebolten først, og stram den sist. Adapteren ligger ofte i verktøyrommet under bagasjegulvet.

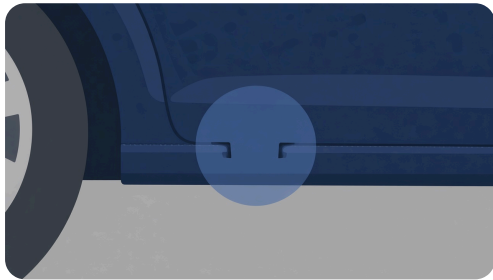


Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 3: Finn jekkpunktet og sett jekken

Sett jekken under det merkede jekkpunktet, ikke hvor som helst.

Punktet står i instruksjonsboken. Det er ofte på terskelen like bak forhjulet eller like foran bakhjulet.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Slik ser jekkpunktet ut

Se etter den forsterkede falsen under terskelen, med to små hakk eller et merke.

Mellom hakkene er platen forsterket for å tåle vekten av bilen. Noen biler har en egen gummiplugg eller et merke i plastdekselet.

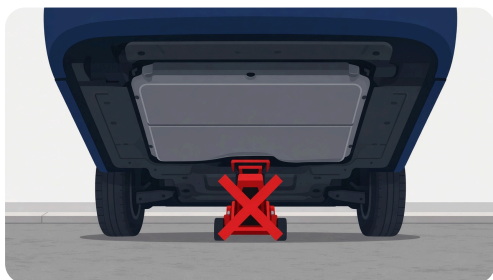


Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Riktig: jekkhodet treffer falsen

Jekkhodet skal treffe midt på jekkpunktet.

En gummipute med spor beskytter falsen. Løft litt, og sjekk at jekken står stødig før du løfter videre.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Feil: under plast eller batteri

Jekk aldri under plastdeksler, batteripakken eller understellet ellers.

Det kan gi dyre skader, og bilen kan skli av jekken. På elbil sitter batteriet under hele gulvet.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 4: Jekk opp

Jekk opp til hjulet så vidt er fritt fra bakken.

Ikke høyere enn nødvendig: hjulet skal akkurat slippe bakken. Gi bilen et forsiktig dytt før du tar av hjulet helt, så du kjenner at den står stødig på jekken. Vipper eller sklir den, senker du bilen og flytter jekken. Aldri legg deg under bilen når den bare står på jekken.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 5: Ta av bolter og hjul

Skru ut boltene og løft av hjulet.

Legg boltene i en boks. Legg hjulet flatt, ikke under bilen.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 6: Sett på det nye hjulet

Rens navet, og løft det nye hjulet på plass.

Børst bort rust og skitt fra navet og anleggsflaten, så hjulet ligger helt inntil.

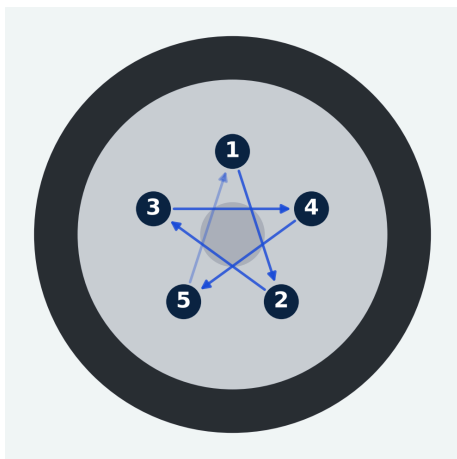


Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 7: Stram i kryss for hånd

Skru inn alle boltene for hånd, og stram lett i kryss.

Da trekkes hjulet jevnt inn mot navet.



Grafikk: Folkeguiden

Rekkefølgen i kryss

Med fem bolter hopper du over én bolt hver gang, i en stjerne.

Har hjulet fire bolter, strammer du diagonalt: én bolt, så den rett overfor, og så de to andre.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 8: Senk bilen

Senk bilen rolig til hjulet står på bakken, og ta bort jekken.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 9: Stram med momentnøkkel

Stram i kryss med momentnøkkel til riktig moment.

Riktig verdi står i instruksjonsboken. Se også tabellen og forklaringen lenger ned.

Steg 10: Merk hjulene og husk etterstramming

Merk hjulene du tok av, og sett en påminnelse om å etterstramme boltene etter ca. 40 km.

Skriv for eksempel «VF» for venstre foran på hvert hjul før du lagrer dem.



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

Steg 11: Sjekk dekktrykket til slutt

Pump opp til trykket som står i døråpningen, på tanklokket eller i instruksjonsboken.

Mål når dekkene er kalde. Dekk som har stått lagret, har ofte mistet litt luft.

Hvor hardt skal boltene strammes?

Med momentnøkkel (anbefalt)



Illustrasjon: Folkeguiden (AI-generert)

1. Finn riktig moment i instruksjonsboken (eller i tabellen under som en pekepinn).
2. Still inn nøkkelen: vri håndtaket til skalaen viser riktig antall Nm, og lås den hvis den har lås.
3. Stram jevnt i kryss. Dra rolig i håndtaket til nøkkelen **klikker** (eller gir et lite «knekk»). Da er momentet nådd. Stopp der, ikke dra videre.
4. Gå runden én gang til for å sjekke at alle klikker.
5. Etter bruk: skru nøkkelen ned til laveste verdi før du legger den bort, så holder den seg nøyaktig.

Uten momentnøkkel

- Stram fast med hjulkrysset, i kryss, med kraft fra armene.
- **Aldri stå, hoppe eller bruke forlengerrør** på hjulkrysset. Da kan du strekke boltene eller skade gjengene. Kia skriver det samme i instruksjonsboken sin.

- Få boltene sjekket med momentnøkkel så snart som mulig, for eksempel på en bensinstasjon eller et dekkverksted.

Tegn på feil tilstramming

- **For løst:** klukkelyd eller banking fra hjulet, vibrasjoner i rattet, eller at bolter kan vris for hånd. Stopp og stram straks.
- **For stramt:** bolter som er svært tunge å løsne neste gang, skadede gjenger, eller skjev bremseskive (vibrasjoner ved bremsing). Volvo advarer om at både for hard og for løs tiltrekking kan skade gjengene.

Ikke smør gjengene

Hold bolter og gjenger rene og tørre. VW, Volvo og Nissan sier uttrykkelig at hjulbolter ikke skal smøres. Smurte bolter kan løsne under kjøring selv om du har brukt riktig moment. Følg instruksjonsboken hvis produsenten din sier noe annet.

Tiltrekkingsmoment per merke

Viktig: Verdiene under er veiledende eksempler for én modell per merke. Riktig moment for din bil står i instruksjonsboken (noen ganger også på felgen eller i felgens papirer). Det kan variere mellom modeller, årganger og markeder. Aluminiumsfelger og ettermarkedsfelger kan ha egne verdier og egne bolter. Er du usikker, spør et verksted.

Merke	Eksempelmodell	Moment	Kilde
Toyota	RAV4 (2018–2023)	103 Nm	Instruksjonsbok RAV4
Volkswagen	Golf (7. generasjon)	120 Nm	Instruksjonsbok Golf
Škoda	Enyaq	120 Nm	Instruksjonsbok Enyaq
Audi	Q4 e-tron	120 Nm	Instruksjonsbok Q4 e-tron (2023)
Volvo	XC40	140 Nm	Volvo Support
Tesla	Model Y	175 Nm	Tesla instruksjonsbok
Kia	EV6	107–127 Nm	Kia instruksjonsbok
Hyundai	Ioniq 5	108–127 Nm	Hyundai instruksjonsbok
BMW	X3 (2025)	140 Nm	Instruksjonsbok X3
Mercedes-Benz	EQA	150 Nm	Mercedes instruksjonsbok
Ford	Mustang Mach-E	204 Nm	Ford instruksjonsbok
Nissan	Leaf (2023)	108 Nm	Nissan UK instruksjonsbok
Peugeot	e-208	Varierer, se instruksjonsboken	Ikke oppgitt i instruksjonsboken vi fant
MG	MG4	Varierer, se instruksjonsboken	Ikke oppgitt i instruksjonsboken vi fant
BYD	Atto 3	Varierer, se instruksjonsboken	Ikke oppgitt i instruksjonsboken vi fant
Polestar	Polestar 2	140 Nm	Polestar instruksjonsbok

Spennet er stort, fra rundt 100 Nm til over 200 Nm. Derfor finnes det ingen «standardverdi» du trygt kan bruke på alle biler.

Etterstramming

Statens vegvesen anbefaler å etterstramme hjulboltene etter omtrent 40 km kjøring etter hvert hjulskift. Volvo og Polestar skriver at boltene kan trenge ny tiltrekking noen dager etter hjulskiftet, fordi temperatur og vibrasjoner kan gjøre at de sitter litt løsere. Dekkverksteder gjør det ofte selv, Vianor etterstrammer for eksempel etter 100 km. Gjør det heller tidlig enn sent.

Sjekk mønsterdybden

Mål i hovedmønsteret flere steder rundt dekket. Lovkravet:

- **Vintertid** (1. november til og med første søndag etter 2. påskedag): minst 3 mm.
- **Nordland, Troms og Finnmark:** minst 3 mm fra 16. oktober til og med 30. april.
- **Sommertid:** minst 1,6 mm.

Lovkravet er et minimum. NAF anbefaler minst 4 mm på vinterdekk og minst 3 mm på sommerdekk. Gamle dekk blir også harde selv med nok mønster. NAF mener dekk på 8–10 år som regel bør byttes.

Vinterdekk og pigg: datoer

- **Piggdekk** er lov fra og med 1. november til og med første søndag etter 2. påskedag. I Nordland, Troms og Finnmark fra 16. oktober til og med 30. april.
- Krever føret det, kan du bruke pigg og kjetting også utenom disse datoene.
- Bruker du pigg, skal alle fire hjul ha piggdekk.
- **Piggfrie vinterdekk** kan brukes hele året.
- Du har alltid ansvar for nok veigrep. Sommerdekk er ikke egnet på vinterføre.
- **Piggdekkgebyr:** Oslo, Bergen og Trondheim krever oblat fra 1. november 2026 til 4. april 2027. For biler opp til 3 500 kg koster det 35 kr per døgn, 450 kr per måned eller 1 400 kr for hele sesongen. Én oblat gjelder i alle tre byene. Kjører du uten, blir tilleggsgebyret 750 kr.

Dekktrykk

Riktig trykk står på et merke i dørkarmen, i tanklokket eller i instruksjonsboken. Mål når dekkene er kalde. NAF anbefaler å kontrollere trykket helst annenhver måned og alltid når du skifter hjul. Sjekk gjerne oftere når det blir kaldt, for trykket synker når temperaturen faller.

TPMS (dekktrykkvarsling)

Nyere biler har dekktrykkvarsling. Har du egne sensorer i vinterhjulene, må bilen ofte lære dem på nytt, enten automatisk etter litt kjøring eller via menyen. Biler med indirekte system må nullstilles etter hjulskift og trykkjustering. Se instruksjonsboken. Lyser varselet etterpå, sjekk trykket i alle hjul.

Oppbevaring og hjulhotell

- Vask og tørk hjulene før lagring. Merk plassering.
- Lagre kjølig, tørt og mørkt, unna strømaggregat, kompressorer og løsemidler.
- Hjul på felg: ligg flatt i stabel eller heng dem. Dekk uten felg: stablet liggende, eller stående oppreist og rotert av og til.
- **Hjulhotell** hos dekkverksted koster fra ca. 1 600–1 700 kr per sesong med hjulskift inkludert (Vianor fra 1 690 kr, oktober 2026). Prisen varierer mellom verksteder. Da slipper du å bære og lagre, og hjulene blir sjekket for deg.

Ekstra for elbil

- Elbiler er ofte flere hundre kilo tyngre. Sjekk at jekken tåler vekten med god margin.
- Batteripakken sitter under gulvet. Bruk **bare** løftepunktene produsenten anbefaler, gjerne med en gummipute eller jekkadapter. Tesla skriver for eksempel at Model Y aldri skal løftes under batteriet eller siderammene, og aldri mens ladekabelen står i.
- Elbiler har ofte høyere tiltrekkingsmoment (se tabellen) og dekk med høyere lastindeks. Sjekk instruksjonsboken.
- Biler med luftfjæring kan ha en egen jekkmodus som må slås på før du løfter. Se instruksjonsboken.

Når bør du la fagfolk gjøre det?

Ved fastrustedede bolter, ødelagt låsebolt, skadet felg, eller hvis du er usikker på jekkpunktene.

Utskriftsvennlig sjekkliste

- ☐ Fast underlag, håndbrekk, hjulklosser
- ☐ Jekk, momentnøkkel, pipe og låseboltadapter klart
- ☐ Løsne bolter før jekking
- ☐ Riktig jekkpunkt
- ☐ Rens navet
- ☐ Stram i kryss med riktig moment (instruksjonsboken)
- ☐ Ikke smør gjengene
- ☐ Mønsterdybde: minst 3 mm vinter, 1,6 mm sommer
- ☐ Dekktrykk etter merket i dørkarmen
- ☐ TPMS nullstilt eller lært inn
- ☐ Etterstram etter ca. 40 km
- ☐ Merk og lagre hjulene du tok av

Relatert: [Lappe dekk på veikanten](#) · [Elbil vinterklar](#)

Kilder

- Statens vegvesen: Krav til dekk – <https://www.vegvesen.no/kjoretoy/eie-og-vedlikeholde/dekk-og-kjetting/>
- Forskrift om bruk av kjøretøy § 1-6 (Lovdata) – <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1990-01-25-92>
- Vegtrafikkloven § 23 (Lovdata) – <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1965-06-18-4>
- NAF: Krav til mønsterdybde på dekk – <https://www.naf.no/bilhold/dekk/krav-til-monsterdybde-pa-dekk>
- Oslo kommune: Piggdekkgebyr – <https://www.oslo.kommune.no/gate-transport-og-parkering/piggdekkgebyr/>
- Vianor: Dekkhotell – <https://vianor.no/dekkverksted/dekkhotell/>
- Toyota RAV4 instruksjonsbok (2018–2023) – <https://www.carmanualsonline.info/toyota-rav4-plug-in-hybrid-2023-owners-manual/?srch=wheel+bolt+torque>
- Volkswagen Golf instruksjonsbok: hjulbolter – https://www.vwgolf.org/wheel_bolts-472.html
- Škoda Enyaq instruksjonsbok – <https://www.manualslib.com/manual/2187276/Skoda-Enyaq-Iv-2020.html?page=227>
- Audi Q4 e-tron Betriebsanleitung (2023) – <https://betriebsanleitung365.de/marke/audi/q4-e-tron/2023/betriebsanleitung/seite-288>
- Volvo Support: XC40 hjulbolter – <https://www.volvocars.com/uk/support/car/xc40/article/424aad9a93768ffbc0a801510e1547e0/>
- Tesla Model Y instruksjonsbok: hjul og dekk – https://www.tesla.com/ownersmanual/modely/en_pr/GUID-FDDB10EF-FFA9-46EB-B8CC-03614AE92B6B.html
- Tesla Model Y instruksjonsbok: jekking og løfting – https://www.tesla.com/ownersmanual/modely/en_eu/GUID-9E6DD5CB-40BA-4A29-B20D-457303555037.html
- Kia EV6 instruksjonsbok: dekk og hjul – https://www.kia.com/content/dam/kia2/in/en/content/ev6-manual/topics/chapter9_8.html
- Kia instruksjonsbok: hjulskift – https://ownersmanual.kia.com/full_webhelp/CK/2021/en_US/topics/chapter6_7_3.html
- Hyundai Ioniq 5 instruksjonsbok – <https://www.hyundai.com/content/dam/hyundai/in/en/data/connect-to-service/owners-manual/new/ioniq5oct2022-present.pdf>
- BMW X3 instruksjonsbok (2025) – <https://ownersmanuals2.com/bmw-auto/x3-2025-100767>
- Mercedes-Benz EQA instruksjonsbok – <https://static.oneweb.mercedes-benz.com/css-oom-assets/en-is/pdf/mercedes-eqa-suv-2022-mars-h243-mbox-owners-manual-1.pdf>
- Ford Mustang Mach-E instruksjonsbok (2023) – <https://www.autoguidegalaxy.com/2023-ford-mustang-mach-e-owners-manual/47>
- Nissan UK: Leaf instruksjonsbok (2023) – <https://www.nissan.co.uk/owners/car-repair/car-owner-manual/manuals.html/iom/leaf/0ze1/e0/2023/installing-spare-tyre-1.shtml>
- Polestar 2 instruksjonsbok: hjulbolter – <https://www.polestar.com/uk/manual/polestar-2/2025/article/c7924950681fb18dc0a801511a85075a/>
- MG4 instruksjonsbok (v2.0, 2023) – https://media-hub-prod.mgmotor.me/manuals/MG_4_English.pdf
- BYD Atto 3 instruksjonsbok – <https://www.byd.com/material/BYD%20ATTO3%202022%20Owner's%20Manual-20251004-EN.pdf>