

Garanția / Obiectul Garanției

Prezentul certificat asigură toate drepturile consumatorului în conformitate cu prevederile Legii 449/2003 și OG21/1992 cu modificările și completările ulterioare. Aceste drepturi nu sunt afectate prin garanția oferită.

Pentru eventualele probleme, adresați-vă magazinului de unde ați cumpărat produsul care va stabili măsura reparatorie (reparare), înlocuire, restituire contravaloare, în această ordine după caz, în conformitate cu prevederile art. 11, 12, 13 din Legii 449/2003.

Pentru a beneficia de garanție, cumpărătorul are obligația respectării instrucțiunilor de întreținere, utilizare și exploatare, precum și a avertismentelor prevăzute în manualul de utilizare predat la achiziția produsului.

Intervențiile service în perioada de garanție se vor realiza în termen de 15 zile calendaristice de la recepția produsului la unitatea vânzătoare. Produsul va fi însoțit obligatoriu de certificatul de garanție în original și documentul fiscal emis (factură / chitanță / bon).

Garanția / Obiectul Garanției

Prezentul certificat asigură toate drepturile consumatorului în conformitate cu prevederile Legii 449/2003 și OG21/1992 cu modificările și completările ulterioare. Aceste drepturi nu sunt afectate prin garanția oferită.

Pentru eventualele probleme, adresați-vă magazinului de unde ați cumpărat produsul care va stabili măsura reparatorie (reparare), înlocuire, restituire contravaloare, în această ordine după caz, în conformitate cu prevederile art. 11, 12, 13 din Legii 449/2003.

Pentru a beneficia de garanție, cumpărătorul are obligația respectării instrucțiunilor de întreținere, utilizare și exploatare, precum și a avertismentelor prevăzute în manualul de utilizare predat la achiziția produsului.

Intervențiile service în perioada de garanție se vor realiza în termen de 15 zile calendaristice de la recepția produsului la unitatea vânzătoare. Produsul va fi însoțit obligatoriu de certificatul de garanție în original și documentul fiscal emis (factură / chitanță / bon).

Anvelopele au o garanție de 6 luni în condițiile Legii 449/2003 în cazul unor defecte de fabricație; garanția nu se extinde asupra uzurii sau penelor pneurilor.

Deteriorările de genul zgârieturi (desprinderi mecanice ale emailului sau vopselelor), lovituri, deformări, rupturi ale elementelor demontabile sau nedemontabile ce nu au fost aduse la cunoștința vânzătorului la momentul achiziției, nu fac obiectul garanției.

Garanția nu se extinde asupra accesoriilor, consumabilelor, subansamblurilor casabile.

Societatea nu își asumă nici o responsabilitate în caz de furt sau defecte/deformări cauzare de accident.

În perioada de garanție se asigură o revizie tehnică care este obligatorie și gratuită. Neînlocuirea la timp a pieselor uzate duce la uzarea acestora ca și a altor piese.

!!!ATENȚIE: Înainte de utilizare, este obligatoriu reglajul și controlul într-un service de specialitate (verificarea funcționării eficiente a frânelor, a presiunii în roți – presiune recomandată, reglarea

Anvelopele au o garanție de 6 luni în condițiile Legii 449/2003 în cazul unor defecte de fabricație; garanția nu se extinde asupra uzurii sau penelor pneurilor.

Deteriorările de genul zgârieturi (desprinderi mecanice ale emailului sau vopselelor), lovituri, deformări, rupturi ale elementelor demontabile sau nedemontabile ce nu au fost aduse la cunoștința vânzătorului la momentul achiziției, nu fac obiectul garanției.

Garanția nu se extinde asupra accesoriilor, consumabilelor, subansamblurilor casabile.

Societatea nu își asumă nici o responsabilitate în caz de furt sau defecte/deformări cauzare de accident.

În perioada de garanție se asigură o revizie tehnică care este obligatorie și gratuită. Neînlocuirea la timp a pieselor uzate duce la uzarea acestora ca și a altor piese.

!!!ATENȚIE: Înainte de utilizare, este obligatoriu reglajul și controlul într-un service de specialitate (verificarea funcționării eficiente a frânelor, a presiunii în roți – presiune recomandată, reglarea

înălțimii ghidonului, a șeii, verificarea modului de strângere a șuruburilor, dotarea cu avertizor sonor).

- bicicleta se folosește obligatoriu cu echipament de protecție adecvat (casă de protecție, cotiere, genunchiere)

- bicicleta se folosește pentru o singură persoană – sarcină maximă: 120 kg

- pentru a circula pe drumurile publice este obligatorie cunoașterea legislației rutiere

- pentru a circula pe timp de noapte este obligatorie dotarea bicicletei cu: far față, stop de culoare roșie spate și echipament reflectorizant pe roți.

Pierderea garanției

Nerespectarea instrucțiunilor de utilizare, exploatare și întreținere, depozitare necorespunzătoare.

Neprezentarea la momentul solicitării unei măsuri reparatorii a certificatului de garanție completat corect și complet (în original) și a documentului fiscal aferent produsului (factură / chitanță / bon).

Seria sau numărul produsului de fabricație nu corespund cu cele din certificatul de garanție, sau acesta este deteriorat (neidentificabil).

Intervenții, modificări sau reparații efectuate de client sau persoane neautorizate (neagreate de

producător), sau utilizarea unor piese necorespunzătoare.

Revizie tehnică

(Gratuită și obligatorie la 10 zile de la cumpărare)

Unitate service

Data reviziei

Semnătură și ștampilă.....

înălțimii ghidonului, a șeii, verificarea modului de strângere a șuruburilor, dotarea cu avertizor sonor).

- bicicleta se folosește obligatoriu cu echipament de protecție adecvat (casă de protecție, cotiere, genunchiere)

- bicicleta se folosește pentru o singură persoană – sarcină maximă: 120 kg

- pentru a circula pe drumurile publice este obligatorie cunoașterea legislației rutiere

- pentru a circula pe timp de noapte este obligatorie dotarea bicicletei cu: far față, stop de culoare roșie spate și echipament reflectorizant pe roți.

Pierderea garanției

Nerespectarea instrucțiunilor de utilizare, exploatare și întreținere, depozitare necorespunzătoare.

Neprezentarea la momentul solicitării unei măsuri reparatorii a certificatului de garanție completat corect și complet (în original) și a documentului fiscal aferent produsului (factură / chitanță / bon).

Seria sau numărul produsului de fabricație nu corespund cu cele din certificatul de garanție, sau acesta este deteriorat (neidentificabil).

Intervenții, modificări sau reparații efectuate de client sau persoane neautorizate (neagreate de

producător), sau utilizarea unor piese necorespunzătoare.

Revizie tehnică

(Gratuită și obligatorie la 10 zile de la cumpărare)

Unitate service

Data reviziei

Semnătură și ștampilă.....

Nr. crt	Data reclamației (predarea produsului în service)	Defect semnalat client	Defect constatat/ Tipul reparației Cu sau fără piese de schimb	Data finalizării reparației	Semnătura și ștampila	Semnătură client la primirea produsului

Nr. crt	Data reclamației (predarea produsului în service)	Defect semnalat client	Defect constatat/ Tipul reparației Cu sau fără piese de schimb	Data finalizării reparației	Semnătura și ștampila	Semnătură client la primirea produsului

CUPRINS

Despre acest manual 2

Despre atenționări 2

Secțiunea 1. Înainte să porniți la drum 4

- A) Ajustarea bicicletei 4
- B) Mai întâi siguranța 4
- C) Inspectia părților bicicletei 5
- D) Alte pregătiri 7
- E) Prima ieșire cu bicicleta 7

Secțiunea 2. Siguranța 8

- A) Elementele de bază 8
- B) Mersul pe bicicletă în siguranță 9
- C) Siguranța în Off Road 11
- D) Regulile privind mersul pe poteci - AICM (IMBA) 12
- E) Mersul pe bicicletă în condiții de vreme umedă 13
- F) Mersul pe bicicletă în timpul nopții 13
- G) Mersul pe bicicletă extrem, cascadorii (stunt riding), sau competițional 14
- H) Tehnică de pedalat eficient 16
- S) Schimbarea componentelor și adăugarea de accesorii 17

Secțiunea 3. Potrivire 17

- A) Înălțimea barei superioare 17
- B) Poziția șei 18
- C) Înălțimea și unghiul ghidonului 20
- D) Reglări poziție comenzi 20

CUPRINS

Despre acest manual 2

Despre atenționări 2

Secțiunea 1. Înainte să porniți la drum 4

- A) Ajustarea bicicletei 4
- B) Mai întâi siguranța 4
- C) Inspectia părților bicicletei 5
- D) Alte pregătiri 7
- E) Prima ieșire cu bicicleta 7

Secțiunea 2. Siguranța 8

- A) Elementele de bază 8
- B) Mersul pe bicicletă în siguranță 9
- C) Siguranța în Off Road 11
- D) Regulile privind mersul pe poteci - AICM (IMBA) 12
- E) Mersul pe bicicletă în condiții de vreme umedă 13
- F) Mersul pe bicicletă în timpul nopții 13
- G) Mersul pe bicicletă extrem, cascadorii (stunt riding), sau competițional 14
- H) Tehnică de pedalat eficient 16
- S) Schimbarea componentelor și adăugarea de accesorii 17

Secțiunea 3. Potrivire 17

- A) Înălțimea barei superioare 17
- B) Poziția șei 18
- C) Înălțimea și unghiul ghidonului 20
- D) Reglări poziție comenzi 20

E) Accesul la frână 21

Secțiunea 4. Informații tehnice 21

- A) Roțile 21
- B) Tija de șa cu cheiță rapidă 26
- C) Frâne 27
- D) Schimbarea vitezelor 29
- E) Pedale 31
- F) Suspensia bicicletei 33
- G) Amortizorul spate 34
- H) Suspensia din față 35
- I) Pneuri și camere 35

Secțiunea 5. Service 37

- A) Intervale service 37
- B) Cum ajungeți acasă când ceva se strică 40
- C) Dacă bicicleta suferă un impact 42

Secțiunea 8. Accesorii pentru confort și performanță 42

Secțiunea 7. Despre comerciantul dumneavoastră 43

Web site și informații de contact 44

ANEXA 1. Durata de viață a bicicletei și componentelor sale 45

ANEXA 2 Denumiri parti bicicleta 46

MULȚUMIM pentru cumpărarea acestei biciclete.

E) Accesul la frână 21

Secțiunea 4. Informații tehnice 21

- A) Roțile 21
- B) Tija de șa cu cheiță rapidă 26
- C) Frâne 27
- D) Schimbarea vitezelor 29
- E) Pedale 31
- F) Suspensia bicicletei 33
- G) Amortizorul spate 34
- H) Suspensia din față 35
- I) Pneuri și camere 35

Secțiunea 5. Service 37

- A) Intervale service 37
- B) Cum ajungeți acasă când ceva se strică 40
- C) Dacă bicicleta suferă un impact 42

Secțiunea 8. Accesorii pentru confort și performanță 42

Secțiunea 7. Despre comerciantul dumneavoastră 43

Web site și informații de contact 44

ANEXA 1. Durata de viață a bicicletei și componentelor sale 45

ANEXA 2 Denumiri parti bicicleta 46

MULȚUMIM pentru cumpărarea acestei biciclete.

MANUALUL PROPRIETARULUI DE BICICLETA

O bicicletă este un instrument minunat pentru transport și recreere. Sperăm că o veți folosi cât mai des și că această achiziție se va dovedi foarte utilă și vă va aduce multe satisfacții. Acest manual conține informații importante cu privire la siguranța, performanța și întreținerea bicicletei.

IMPORTANT: Citiți cu atenție acest manual înainte să porniți la drum cu bicicleta și țineți acest manual la îndemână pentru referințe viitoare.

DE CITIT: Acest manual nu conține toate informațiile de întreținere și reparație. Vă rugăm să contactați comerciantul dvs. pentru orice serviciu, reparații sau întreținere. Acesta vă poate da informații sau vă poate face referințe la cărți despre utilizarea, repararea și întreținerea bicicletei dvs.

DESPRE ACEST MANUAL

Fiind preocupați de siguranța produselor, producătorii și fabricanții de biciclete au efectuat mai multe studii, iar în urma lor a rezultat că, în cele mai multe cazuri, bicicletele sunt vehicule sigure și bine făcute. Aceste studii au dus la concluzia că multe accidente, grave dar și minore, ar putea fi prevenite prin folosirea căștilor de protecție omologate. De asemenea, trebuie ținut cont și de faptul că ACCIDENTELE POT FI PREVENITE ȘI PRIN INSTRUCȚAJ ADECVAT ASUPRA MODULUI DE UTILIZARE ȘI ÎNTREȚINERE A BICICLETEI. Comerciantul vă va oferi instrucțiunile necesare pentru a

porni la drum în siguranță. În plus, este esențial să CITIȚI ÎNTREGUL MANUAL, ACORDÂND ATENȚIE MAI ALES ATENȚIONĂRILOR ȘI AVERTIZĂRILOR.

Așadar, pregătiți-vă să parcurgeți acest manual lung dar absolut necesar.

În loc să reproducem un "Manual al proprietarului" formal, am creat acest manual cu multă informație, deoarece este foarte importantă siguranța dvs. El conține date și informații cu caracter general, menite să facă mersul pe bicicletă agreabil și cât mai lipsit de riscuri.

Pentru a îmbunătăți și crește calitatea bicicletelor și a componentelor comercializate, așteptăm cu interes comentariile și reclamațiile dumneavoastră. Vă acordăm tot sprijinul nostru, pentru ca experiențele dumneavoastră legate de bicicletă să fie cât mai plăcute și începem prin a vă determina să faceți această activitate cât mai des posibil. Dacă din orice motiv nu sunteți satisfăcut de calitatea sau modul de funcționare a oricărei componente de la bicicleta dumneavoastră, vă rugăm să ne contactați.

DESPRE ATENȚIONĂRI

Ca orice sport, ciclismul implică risc de accidentare sau vătămare. Prin alegerea acestui mijloc de transport, vă asumați automat responsabilitatea pentru aceste riscuri, deci trebuie să cunoașteți și să respectați normele de siguranță ale mersului pe bicicletă și regulile utilizării și

MANUALUL PROPRIETARULUI DE BICICLETA

O bicicletă este un instrument minunat pentru transport și recreere. Sperăm că o veți folosi cât mai des și că această achiziție se va dovedi foarte utilă și vă va aduce multe satisfacții. Acest manual conține informații importante cu privire la siguranța, performanța și întreținerea bicicletei.

IMPORTANT: Citiți cu atenție acest manual înainte să porniți la drum cu bicicleta și țineți acest manual la îndemână pentru referințe viitoare.

DE CITIT: Acest manual nu conține toate informațiile de întreținere și reparație. Vă rugăm să contactați comerciantul dvs. pentru orice serviciu, reparații sau întreținere. Acesta vă poate da informații sau vă poate face referințe la cărți despre utilizarea, repararea și întreținerea bicicletei dvs.

DESPRE ACEST MANUAL

Fiind preocupați de siguranța produselor, producătorii și fabricanții de biciclete au efectuat mai multe studii, iar în urma lor a rezultat că, în cele mai multe cazuri, bicicletele sunt vehicule sigure și bine făcute. Aceste studii au dus la concluzia că multe accidente, grave dar și minore, ar putea fi prevenite prin folosirea căștilor de protecție omologate. De asemenea, trebuie ținut cont și de faptul că ACCIDENTELE POT FI PREVENITE ȘI PRIN INSTRUCȚAJ ADECVAT ASUPRA MODULUI DE UTILIZARE ȘI ÎNTREȚINERE A BICICLETEI. Comerciantul vă va oferi instrucțiunile necesare pentru a

porni la drum în siguranță. În plus, este esențial să CITIȚI ÎNTREGUL MANUAL, ACORDÂND ATENȚIE MAI ALES ATENȚIONĂRILOR ȘI AVERTIZĂRILOR.

Așadar, pregătiți-vă să parcurgeți acest manual lung dar absolut necesar.

În loc să reproducem un "Manual al proprietarului" formal, am creat acest manual cu multă informație, deoarece este foarte importantă siguranța dvs. El conține date și informații cu caracter general, menite să facă mersul pe bicicletă agreabil și cât mai lipsit de riscuri.

Pentru a îmbunătăți și crește calitatea bicicletelor și a componentelor comercializate, așteptăm cu interes comentariile și reclamațiile dumneavoastră. Vă acordăm tot sprijinul nostru, pentru ca experiențele dumneavoastră legate de bicicletă să fie cât mai plăcute și începem prin a vă determina să faceți această activitate cât mai des posibil. Dacă din orice motiv nu sunteți satisfăcut de calitatea sau modul de funcționare a oricărei componente de la bicicleta dumneavoastră, vă rugăm să ne contactați.

DESPRE ATENȚIONĂRI

Ca orice sport, ciclismul implică risc de accidentare sau vătămare. Prin alegerea acestui mijloc de transport, vă asumați automat responsabilitatea pentru aceste riscuri, deci trebuie să cunoașteți și să respectați normele de siguranță ale mersului pe bicicletă și regulile utilizării și

Întreținerii bicicletei. Utilizarea și întreținerea în mod adecvat a bicicletei reduce riscul de accident.

Acest manual conține mai multe “Atenționări” și “Avertizări” despre consecințele nedorite ce pot apărea în cazul în care nu reușiți să întrețineți sau să inspectați bicicleta dumneavoastră, sau în cazul în care încălcați regulile de circulație pe bicicletă.

Combinația dintre simbolul “!!!” (care înseamnă alertă) și cuvântul **ATENȚIE** indică o potențială situație de risc care, dacă nu este evitată, se poate solda cu accidentare gravă sau chiar deces.

Combinația dintre simbolul “!!!” (care înseamnă alertă) și cuvântul **AVERTIZARE** indică o potențială situație de risc care, dacă nu este evitată, se poate solda cu o accidentare minoră, fără urmări grave.

Cuvântul **AVERTIZARE** folosit fără simbolul de alertă de siguranță indică o situație care, dacă nu este evitată, se poate solda cu avariarea serioasă a bicicletei sau cu anularea garanției.

Multe dintre *atenționări* și *avertizări* atrag atenția că “s-ar putea să pierdeți controlul și să cădeți”. Deoarece orice cădere se poate solda cu accidentare gravă sau chiar cu moartea, nu vom repeta mereu **ATENȚIE** la o posibilă accidentare sau moarte.

Deoarece este practic imposibil de anticipat fiecare situație sau condiție ce se poate ivi în timpul folosirii bicicletei, acest manual nu face precizări despre utilizarea în siguranță a bicicletei în orice fel de condiții. Utilizând oricare tip de bicicletă, nu pot fi prevăzute sau evitate toate riscurile, și de aceea întreaga responsabilitate este a biciclistului.

De citit pentru părinți

În calitate de părinte sau tutore, sunteți responsabil pentru activitățile și siguranța copilului dumneavoastră minor și trebuie implicit să vă asigurați că bicicleta este potrivită copilului, că este în stare bună de funcționare și prezintă siguranță; că împreună cu copilul dumneavoastră ați învățat și înțelegiți modul de funcționare în siguranță a bicicletei; că ați învățat, înțelegiți și respectați legile circulației rutiere; că aplicați regulile bunului simț, pentru ca mersul pe bicicletă să se facă în condiții de siguranță. În calitate de părinte, este recomandabil să citiți acest manual și, mai mult decât atât, ar fi bine să discutați cu copilul dumneavoastră despre atenționările și avertizările lui, despre funcțiile bicicletei și despre modul ei de funcționare, toate acestea înainte să lăsați copilul să pornească la drum.

!!!ATENȚIE: Asigurați-vă că copilul dumneavoastră poartă întotdeauna o cască de protecție omologată atunci când merge pe bicicletă. Ignorarea acestei avertizări se poate solda cu accidentare gravă sau deces.

Întreținerii bicicletei. Utilizarea și întreținerea în mod adecvat a bicicletei reduce riscul de accident.

Acest manual conține mai multe “Atenționări” și “Avertizări” despre consecințele nedorite ce pot apărea în cazul în care nu reușiți să întrețineți sau să inspectați bicicleta dumneavoastră, sau în cazul în care încălcați regulile de circulație pe bicicletă.

Combinația dintre simbolul “!!!” (care înseamnă alertă) și cuvântul **ATENȚIE** indică o potențială situație de risc care, dacă nu este evitată, se poate solda cu accidentare gravă sau chiar deces.

Combinația dintre simbolul “!!!” (care înseamnă alertă) și cuvântul **AVERTIZARE** indică o potențială situație de risc care, dacă nu este evitată, se poate solda cu o accidentare minoră, fără urmări grave.

Cuvântul **AVERTIZARE** folosit fără simbolul de alertă de siguranță indică o situație care, dacă nu este evitată, se poate solda cu avariarea serioasă a bicicletei sau cu anularea garanției.

Multe dintre *atenționări* și *avertizări* atrag atenția că “s-ar putea să pierdeți controlul și să cădeți”. Deoarece orice cădere se poate solda cu accidentare gravă sau chiar cu moartea, nu vom repeta mereu **ATENȚIE** la o posibilă accidentare sau moarte.

Deoarece este practic imposibil de anticipat fiecare situație sau condiție ce se poate ivi în timpul folosirii bicicletei, acest manual nu face precizări despre utilizarea în siguranță a bicicletei în orice fel de condiții. Utilizând oricare tip de bicicletă, nu pot fi prevăzute sau evitate toate riscurile, și de aceea întreaga responsabilitate este a biciclistului.

De citit pentru părinți

În calitate de părinte sau tutore, sunteți responsabil pentru activitățile și siguranța copilului dumneavoastră minor și trebuie implicit să vă asigurați că bicicleta este potrivită copilului, că este în stare bună de funcționare și prezintă siguranță; că împreună cu copilul dumneavoastră ați învățat și înțelegiți modul de funcționare în siguranță a bicicletei; că ați învățat, înțelegiți și respectați legile circulației rutiere; că aplicați regulile bunului simț, pentru ca mersul pe bicicletă să se facă în condiții de siguranță. În calitate de părinte, este recomandabil să citiți acest manual și, mai mult decât atât, ar fi bine să discutați cu copilul dumneavoastră despre atenționările și avertizările lui, despre funcțiile bicicletei și despre modul ei de funcționare, toate acestea înainte să lăsați copilul să pornească la drum.

!!!ATENȚIE: Asigurați-vă că copilul dumneavoastră poartă întotdeauna o cască de protecție omologată atunci când merge pe bicicletă. Ignorarea acestei avertizări se poate solda cu accidentare gravă sau deces.

SECȚIUNEA 1. ÎNAINTE SĂ PORNIȚI LA DRUM

DE CITIT: Vă atragem atenția să citiți acest manual în întregime înainte de a utiliza bicicleta pentru prima dată; cel puțin, citiți și asigurați-vă că înțelegeți fiecare aspect din această secțiune. Faceți referire la secțiunile citate pentru orice chestiune pe care n-o înțelegeți în totalitate.

A) AJUSTAREA BICICLETEI

1. Bicicleta dumneavoastră are mărimea potrivită? Pentru a verifica acest lucru, vezi *Secțiunea 3.A*. Dacă bicicleta dumneavoastră este prea mare sau prea mică pentru dumneavoastră, s-ar putea să vă pierdeți controlul și să cădeți. Dacă aceasta nu are mărimea potrivită, cereți comerciantului dumneavoastră să o schimbe înainte să o folosiți.

2. Șaua dumneavoastră este la înălțimea potrivită? Pentru a verifica, vezi *Secțiunea 3.B*. Dacă fixați înălțimea șei, asigurați-vă că respectați instrucțiunile legate de *Insertia Minimă a Tijei* din *Secțiunea 3.B*.

3. Șaua și tija de șa sunt prinse în așa fel încât să fiți în siguranță? O șauă strânsă corect nu va permite mișcarea ei în nicio direcție [vedeți *Secțiunea 3.C* pentru detalii].

4. Bara și ghidonul sunt la înălțimea potrivită pentru dumneavoastră? Dacă nu, vezi *Secțiunea 3.C*.

5. Puteți acționa frânele confortabil? Dacă nu, aveți posibilitatea să fixați unghiul manetelor și distanța, pentru a ajunge cu ușurință la ele [vezi *Secțiunea 3.E* pentru detalii].

6. Sunteți sigur că înțelegeți pe deplin felul în care funcționează noua dumneavoastră bicicletă? Dacă nu, înainte de prima ieșire cu bicicleta, cereți comerciantului să vă explice orice funcții și caracteristici pe care nu le înțelegeți.

B) MAI ÎNTÂI SIGURANȚA!

1. Întotdeauna trebuie să purtați o cască omologată atunci când mergeți cu bicicleta și trebuie să respectați instrucțiunile fabricantului căștii privind fixarea, utilizarea și îngrijirea acesteia.

2. Aveți tot echipamentul de siguranță cerut și recomandat? Vedeți *Secțiunea 2*! Este responsabilitatea dumneavoastră să aflați legile zonelor unde pedalați și să respectați aceste legi.

3. Știți cum funcționează corect cheița de prindere rapidă a roții? Verificați în *Secțiunea 4.A.1* pentru a vă asigura. Mesul pe bicicletă cu cheița de prindere rapidă a roții impropriu montată face ca roata să fie instabilă sau chiar să se desprindă de pe bicicletă, lucru care poate conduce la accidentare gravă sau chiar la deces.

SECȚIUNEA 1. ÎNAINTE SĂ PORNIȚI LA DRUM

DE CITIT: Vă atragem atenția să citiți acest manual în întregime înainte de a utiliza bicicleta pentru prima dată; cel puțin, citiți și asigurați-vă că înțelegeți fiecare aspect din această secțiune. Faceți referire la secțiunile citate pentru orice chestiune pe care n-o înțelegeți în totalitate.

A) AJUSTAREA BICICLETEI

1. Bicicleta dumneavoastră are mărimea potrivită? Pentru a verifica acest lucru, vezi *Secțiunea 3.A*. Dacă bicicleta dumneavoastră este prea mare sau prea mică pentru dumneavoastră, s-ar putea să vă pierdeți controlul și să cădeți. Dacă aceasta nu are mărimea potrivită, cereți comerciantului dumneavoastră să o schimbe înainte să o folosiți.

2. Șaua dumneavoastră este la înălțimea potrivită? Pentru a verifica, vezi *Secțiunea 3.B*. Dacă fixați înălțimea șei, asigurați-vă că respectați instrucțiunile legate de *Insertia Minimă a Tijei* din *Secțiunea 3.B*.

3. Șaua și tija de șa sunt prinse în așa fel încât să fiți în siguranță? O șauă strânsă corect nu va permite mișcarea ei în nicio direcție [vedeți *Secțiunea 3.C* pentru detalii].

4. Bara și ghidonul sunt la înălțimea potrivită pentru dumneavoastră? Dacă nu, vezi *Secțiunea 3.C*.

5. Puteți acționa frânele confortabil? Dacă nu, aveți posibilitatea să fixați unghiul manetelor și distanța, pentru a ajunge cu ușurință la ele [vezi *Secțiunea 3.E* pentru detalii].

6. Sunteți sigur că înțelegeți pe deplin felul în care funcționează noua dumneavoastră bicicletă? Dacă nu, înainte de prima ieșire cu bicicleta, cereți comerciantului să vă explice orice funcții și caracteristici pe care nu le înțelegeți.

B) MAI ÎNTÂI SIGURANȚA!

1. Întotdeauna trebuie să purtați o cască omologată atunci când mergeți cu bicicleta și trebuie să respectați instrucțiunile fabricantului căștii privind fixarea, utilizarea și îngrijirea acesteia.

2. Aveți tot echipamentul de siguranță cerut și recomandat? Vedeți *Secțiunea 2*! Este responsabilitatea dumneavoastră să aflați legile zonelor unde pedalați și să respectați aceste legi.

3. Știți cum funcționează corect cheița de prindere rapidă a roții? Verificați în *Secțiunea 4.A.1* pentru a vă asigura. Mesul pe bicicletă cu cheița de prindere rapidă a roții impropriu montată face ca roata să fie instabilă sau chiar să se desprindă de pe bicicletă, lucru care poate conduce la accidentare gravă sau chiar la deces.

4. Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu ratrape și chingi sau pedale cu clips-uri tip "step-in", asigurați-vă că știți cum funcționează acestea [vezi *Secțiunea 4.E*]. Aceste pedale necesită tehnici și aptitudini speciale. Respectați instrucțiunile fabricantului de pedale privind utilizarea, fixarea și întreținerea acestora.

5. Bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu suspensie? Dacă da, verificați *Secțiunea 4.F*. Suspensia modifică felul de funcționare a bicicletei. Pentru utilizare, fixare și îngrijire a suspensiei, respectați instrucțiunile fabricantului acesteia.

6. Atingeți cu vârful piciorului roata din față? La biciclete cu cadru mai mic, vârful piciorului dumneavoastră poate să aibă contact cu roata din față când o pedală este în față iar roata este întoarsă spre aceasta [vezi *Secțiunea 4.E.1*].

C) INSPECȚIA PĂRȚILOR BICICLETEI

Verificați regulat situația în care se află bicicleta dumneavoastră înainte să porniți la drum.

Piulițe, șuruburi, buloane și alte cleme: Deoarece fabricantii utilizează o gamă largă de sisteme de prindere de diferite mărimi și modele, făcute dintr-o varietate de materiale care adesea diferă în funcție de model și componență, este imposibil ca acest manual să specifice

cuplul corect (forța de strângere) pentru sistemele de strângere de la bicicleta dumneavoastră. Vă putem spune importanța forței corecte de strângere, dar nu și forța de strângere specifică cerută pentru fiecare sistem de strângere de la bicicleta dumneavoastră. Pentru a se aplica o forță de strângere corectă asupra unui sistem de strângere și a afla ce cheie fixă trebuie folosită, cereți sfatul comerciantului! Este recomandat ca un mecanic profesionist să aplice forța de strângere asupra sistemului de strângere de la bicicleta dumneavoastră. Dacă alegeți să lucrați singuri la bicicletă, trebuie să aveți specificațiile corecte despre forța de strângere de la fabricantul bicicletei sau al componentei, sau de la comerciantul dumneavoastră. Dacă sunteți pus în situația să reglați sau să fixați ceva acasă ori pe traseu, vă recomandăm să o faceți cu multă grijă și în cel mai scurt timp să contactați comerciantul să verifice clemele/șuruburile strânse de dumneavoastră.

!!!ATENȚIE: Forța corectă de strângere asupra clemelor, piulițelor, șuruburilor de la bicicleta dumneavoastră este foarte importantă. Prea puțină forță și sistemul de strângere nu ar fi sigur. Prea multă forță și sistemul de strângere ar putea distruge fileturi sau s-ar putea deforma ori rupe. În ambele cazuri, forța de strângere incorectă poate duce la cedarea unei componente, expunându-vă pericolului de a pierde controlul și de a cădea.

4. Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu ratrape și chingi sau pedale cu clips-uri tip "step-in", asigurați-vă că știți cum funcționează acestea [vezi *Secțiunea 4.E*]. Aceste pedale necesită tehnici și aptitudini speciale. Respectați instrucțiunile fabricantului de pedale privind utilizarea, fixarea și întreținerea acestora.

5. Bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu suspensie? Dacă da, verificați *Secțiunea 4.F*. Suspensia modifică felul de funcționare a bicicletei. Pentru utilizare, fixare și îngrijire a suspensiei, respectați instrucțiunile fabricantului acesteia.

6. Atingeți cu vârful piciorului roata din față? La biciclete cu cadru mai mic, vârful piciorului dumneavoastră poate să aibă contact cu roata din față când o pedală este în față iar roata este întoarsă spre aceasta [vezi *Secțiunea 4.E.1*].

C) INSPECȚIA PĂRȚILOR BICICLETEI

Verificați regulat situația în care se află bicicleta dumneavoastră înainte să porniți la drum.

Piulițe, șuruburi, buloane și alte cleme: Deoarece fabricantii utilizează o gamă largă de sisteme de prindere de diferite mărimi și modele, făcute dintr-o varietate de materiale care adesea diferă în funcție de model și componență, este imposibil ca acest manual să specifice

cuplul corect (forța de strângere) pentru sistemele de strângere de la bicicleta dumneavoastră. Vă putem spune importanța forței corecte de strângere, dar nu și forța de strângere specifică cerută pentru fiecare sistem de strângere de la bicicleta dumneavoastră. Pentru a se aplica o forță de strângere corectă asupra unui sistem de strângere și a afla ce cheie fixă trebuie folosită, cereți sfatul comerciantului! Este recomandat ca un mecanic profesionist să aplice forța de strângere asupra sistemului de strângere de la bicicleta dumneavoastră. Dacă alegeți să lucrați singuri la bicicletă, trebuie să aveți specificațiile corecte despre forța de strângere de la fabricantul bicicletei sau al componentei, sau de la comerciantul dumneavoastră. Dacă sunteți pus în situația să reglați sau să fixați ceva acasă ori pe traseu, vă recomandăm să o faceți cu multă grijă și în cel mai scurt timp să contactați comerciantul să verifice clemele/șuruburile strânse de dumneavoastră.

!!!ATENȚIE: Forța corectă de strângere asupra clemelor, piulițelor, șuruburilor de la bicicleta dumneavoastră este foarte importantă. Prea puțină forță și sistemul de strângere nu ar fi sigur. Prea multă forță și sistemul de strângere ar putea distruge fileturi sau s-ar putea deforma ori rupe. În ambele cazuri, forța de strângere incorectă poate duce la cedarea unei componente, expunându-vă pericolului de a pierde controlul și de a cădea.

MANUALUL PROPRIETARULUI DE BICICLETA

Asigurați-vă că toate componentele bicicletei dumneavoastră sunt stabile. Ridicați roata din față la o distanță de circa 5 cm. de sol, apoi dați-i drumul. Auziți, simțiți sau vedeți ceva instabil la ea? Inspectați vizual și tactil toată bicicletă dumneavoastră. Observați ceva componente sau accesorii instabile? Dacă da, fixați-le. Dacă nu sunteți sigur, rugați pe cineva cu experiență să verifice.

Anvelope și Roți: Asigurați-vă că anvelopele sunt corect umflate [vezi *Secțiunea 4*]. Verificați, punând o mână pe șa, iar cealaltă în locul unde se intersectează ghidonul cu pipa, apoi lăsați-vă în mod repetat greutatea pe bicicletă pentru a constata cât sunt de umflate anvelopele. Comparați ceea ce vedeți cu felul în care arată anvelopele atunci când știți că sunt umflate corect, iar dacă e nevoie, faceți ajustările necesare.

Anvelopele arată bine? Învârtiți încet fiecare roată și inspectați dacă găsiți tăieturi la suprafața de rulare sau în zona de către jantă. Înlocuiți anvelopele avariate înainte de a porni la drum.

Roțile sunt reglate? Învârtiți fiecare roată și verificați suprafața de frânare, apoi verificați dacă roata este descentrată sau nu. Dacă o roată funcționează neuniform, deci dacă este descentrată chiar și foarte puțin, ea atinge/freacă sabotii de frână. Duceți bicicleta la un atelier de biciclete autorizat pentru a rezolva problema.

!!!AVERTIZARE: Roțile trebuie să fie corect centrate pentru ca frânele să funcționeze eficient. Centrarea

roților necesită scule speciale și experiență.

Nu încercați să centrați o roată decât dacă aveți cunoștințele, experiența și sculele necesare ca să faceți o astfel de muncă.

Jantele sunt curate și nedeteriorate? Asigurați-vă că jantele sunt curate și nedeteriorate pe toată suprafața de frânare și verificați dacă janta nu prezintă uzură.

Frâne: Verificați frânele să vedeți dacă funcționează cum trebuie [vezi *Secțiunea 4.C*]. Strângeți manetele frânei. Cheițele de strângere rapidă sunt închise? Toate cablurile de comandă sunt așezate și cuplate corect? Sabotii de frână ating janta pe toată suprafața? Puteți aplica manetelor întreaga forță de frânare, fără să le faceți să atingă ghidonul? Dacă **nu**, frânele trebuie reglate. **Nu porniți la drum înainte ca frânele să fie reglate corespunzător.**

Cheițele de strângere rapidă: Verificați cheițele de strângere rapidă de la ambele roți, dar și de la tija de șa. Sunt reglate corespunzător și sunt în poziția corectă? [vezi *Secțiunea 4.A* și *4.B*].

Alinierea Ghidonului și a Șei: Asigurați-vă că șaua și pipa ghidonului sunt paralele cu bara superioară a bicicletei și că sunt strânse astfel încât să nu le puteți răsuci de la poziția inițială [vezi *Secțiunile 3.A* și *3.B*]. Dacă nu, aliniați-le și strângeți-le corect.

MANUALUL PROPRIETARULUI DE BICICLETA

Asigurați-vă că toate componentele bicicletei dumneavoastră sunt stabile. Ridicați roata din față la o distanță de circa 5 cm. de sol, apoi dați-i drumul. Auziți, simțiți sau vedeți ceva instabil la ea? Inspectați vizual și tactil toată bicicletă dumneavoastră. Observați ceva componente sau accesorii instabile? Dacă da, fixați-le. Dacă nu sunteți sigur, rugați pe cineva cu experiență să verifice.

Anvelope și Roți: Asigurați-vă că anvelopele sunt corect umflate [vezi *Secțiunea 4*]. Verificați, punând o mână pe șa, iar cealaltă în locul unde se intersectează ghidonul cu pipa, apoi lăsați-vă în mod repetat greutatea pe bicicletă pentru a constata cât sunt de umflate anvelopele. Comparați ceea ce vedeți cu felul în care arată anvelopele atunci când știți că sunt umflate corect, iar dacă e nevoie, faceți ajustările necesare.

Anvelopele arată bine? Învârtiți încet fiecare roată și inspectați dacă găsiți tăieturi la suprafața de rulare sau în zona de către jantă. Înlocuiți anvelopele avariate înainte de a porni la drum.

Roțile sunt reglate? Învârtiți fiecare roată și verificați suprafața de frânare, apoi verificați dacă roata este descentrată sau nu. Dacă o roată funcționează neuniform, deci dacă este descentrată chiar și foarte puțin, ea atinge/freacă sabotii de frână. Duceți bicicleta la un atelier de biciclete autorizat pentru a rezolva problema.

!!!AVERTIZARE: Roțile trebuie să fie corect centrate pentru ca frânele să funcționeze eficient. Centrarea

roților necesită scule speciale și experiență.

Nu încercați să centrați o roată decât dacă aveți cunoștințele, experiența și sculele necesare ca să faceți o astfel de muncă.

Jantele sunt curate și nedeteriorate? Asigurați-vă că jantele sunt curate și nedeteriorate pe toată suprafața de frânare și verificați dacă janta nu prezintă uzură.

Frâne: Verificați frânele să vedeți dacă funcționează cum trebuie [vezi *Secțiunea 4.C*]. Strângeți manetele frânei. Cheițele de strângere rapidă sunt închise? Toate cablurile de comandă sunt așezate și cuplate corect? Sabotii de frână ating janta pe toată suprafața? Puteți aplica manetelor întreaga forță de frânare, fără să le faceți să atingă ghidonul? Dacă **nu**, frânele trebuie reglate. **Nu porniți la drum înainte ca frânele să fie reglate corespunzător.**

Cheițele de strângere rapidă: Verificați cheițele de strângere rapidă de la ambele roți, dar și de la tija de șa. Sunt reglate corespunzător și sunt în poziția corectă? [vezi *Secțiunea 4.A* și *4.B*].

Alinierea Ghidonului și a Șei: Asigurați-vă că șaua și pipa ghidonului sunt paralele cu bara superioară a bicicletei și că sunt strânse astfel încât să nu le puteți răsuci de la poziția inițială [vezi *Secțiunile 3.A* și *3.B*]. Dacă nu, aliniați-le și strângeți-le corect.

Atașabilele Ghidonului: Asigurați-vă că manșoanele ghidonului sunt într-o stare bună și sunt bine prinse. Dacă nu, înlocuiți-le.

Dacă ghidonul este prevăzut cu atașabile (bar ends), asigurați-vă că acestea sunt bine montate. Dacă nu, montați-le corect înainte să porniți la drum. Atașabilele și extensiile trebuie strânse în așa fel încât să nu se poată răsuci.

!!!ATENȚIE: Dacă manșoanele și extensiile ghidonului sunt instabile sau deteriorate, vă pot face să pierdeți controlul și să cădeți.

FOARTE IMPORTANT PENTRU SIGURANȚĂ: Vă rugăm, de asemenea, să citiți și Anexa A, pentru a afla informații legate de perioada de viață a bicicletei dumneavoastră și a componentelor sale.

D) ALTE PREGĂTIRI

- Purtați cu dumneavoastră o pompă manuală de bună calitate, o trusă pentru depanare și o cameră de rezervă. Învățați să reparați o pană. Participați la un curs de întreținere a bicicletei și citiți atent un manual. O tură plăcută pe bicicletă se poate transforma într-o lungă și frustrantă întoarcere pe jos acasă.

- Luați-vă cu dumneavoastră apă și hrană adecvată pentru toată durata turei. Corpul dumneavoastră este motorul care fără combustibil nu funcționează.

- Purtați îmbrăcăminte confortabilă special creată pentru această activitate. O pereche bună de pantaloni scurți, mănuși și ochelari vă vor ușura mult călătoriile lungi sau scurte pe care le veți întreprinde. Pentru informații suplimentare citiți *Secțiunea 8*.

- Abordați o atitudine pozitivă. Nu mergeți cu bicicleta pentru că vă grăbiți. Stabiliți-vă ritmul ținând cont de condiția și capacitățile fizice pe care le aveți. Stabiliți întâlniri cu alți cicliști, la comerciantul dumneavoastră sau prin intermediul unui club de ciclism, și învățați despre tehnica mersului pe bicicletă. Vă va ajuta să vă conservați și să vă folosiți energia cu înțelepciune.

E) PRIMA IEȘIRE CU BICICLETA

Când vă fixați casca și mergeți în prima călătorie pentru a vă familiariza cu noua dumneavoastră bicicletă, asigurați-vă că veți alege o zonă ușor accesibilă, departe de traficul rutier, fără obstacole sau alte porțiuni riscante. Mergeți în așa fel încât să vă familiarizați cu comenzile, caracteristicile și performanța noii dumneavoastră biciclete.

Familiarizați-vă cu **acțiunea de frânare** [vezi *Secțiunea 4.C*]. Încercați frânele la o viteză mică, lăsând greutatea dumneavoastră pe partea din spate a bicicletei și apăsând ușor maneta de frână, începând cu frâna din spate. Apăsarea bruscă sau excesivă a frânei din față vă poate

Atașabilele Ghidonului: Asigurați-vă că manșoanele ghidonului sunt într-o stare bună și sunt bine prinse. Dacă nu, înlocuiți-le.

Dacă ghidonul este prevăzut cu atașabile (bar ends), asigurați-vă că acestea sunt bine montate. Dacă nu, montați-le corect înainte să porniți la drum. Atașabilele și extensiile trebuie strânse în așa fel încât să nu se poată răsuci.

!!!ATENȚIE: Dacă manșoanele și extensiile ghidonului sunt instabile sau deteriorate, vă pot face să pierdeți controlul și să cădeți.

FOARTE IMPORTANT PENTRU SIGURANȚĂ: Vă rugăm, de asemenea, să citiți și Anexa A, pentru a afla informații legate de perioada de viață a bicicletei dumneavoastră și a componentelor sale.

D) ALTE PREGĂTIRI

- Purtați cu dumneavoastră o pompă manuală de bună calitate, o trusă pentru depanare și o cameră de rezervă. Învățați să reparați o pană. Participați la un curs de întreținere a bicicletei și citiți atent un manual. O tură plăcută pe bicicletă se poate transforma într-o lungă și frustrantă întoarcere pe jos acasă.

- Luați-vă cu dumneavoastră apă și hrană adecvată pentru toată durata turei. Corpul dumneavoastră este motorul care fără combustibil nu funcționează.

- Purtați îmbrăcăminte confortabilă special creată pentru această activitate. O pereche bună de pantaloni scurți, mănuși și ochelari vă vor ușura mult călătoriile lungi sau scurte pe care le veți întreprinde. Pentru informații suplimentare citiți *Secțiunea 8*.

- Abordați o atitudine pozitivă. Nu mergeți cu bicicleta pentru că vă grăbiți. Stabiliți-vă ritmul ținând cont de condiția și capacitățile fizice pe care le aveți. Stabiliți întâlniri cu alți cicliști, la comerciantul dumneavoastră sau prin intermediul unui club de ciclism, și învățați despre tehnica mersului pe bicicletă. Vă va ajuta să vă conservați și să vă folosiți energia cu înțelepciune.

E) PRIMA IEȘIRE CU BICICLETA

Când vă fixați casca și mergeți în prima călătorie pentru a vă familiariza cu noua dumneavoastră bicicletă, asigurați-vă că veți alege o zonă ușor accesibilă, departe de traficul rutier, fără obstacole sau alte porțiuni riscante. Mergeți în așa fel încât să vă familiarizați cu comenzile, caracteristicile și performanța noii dumneavoastră biciclete.

Familiarizați-vă cu **acțiunea de frânare** [vezi *Secțiunea 4.C*]. Încercați frânele la o viteză mică, lăsând greutatea dumneavoastră pe partea din spate a bicicletei și apăsând ușor maneta de frână, începând cu frâna din spate. Apăsarea bruscă sau excesivă a frânei din față vă poate

arunca peste ghidon. Apăsarea prea puternică a frânelor poate bloca roțile, iar dumneavoastră ați putea să pierdeți controlul și să cădeți.

Dacă bicicleta dumneavoastră e prevăzută cu **pedale** tip ratrape sau clips-uri, exersați folosirea pedalelor [vezi Secțiunea 1.B și Secțiunea 4.E].

Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu **suspensie**, familiarizați-vă cu modul în care suspensia răspunde la aplicarea frânei și la schimbările de greutate ale biciclistului [vezi Secțiunea 1.B și Secțiunea 4.F].

Exersați **schimbarea vitezelor** [vezi Secțiunea 4.D]. Țineți minte să nu acționați schimbătorul de viteze atunci când pedalați în sens invers și să nu pedalați în sens invers după ce ați folosit schimbătorul de viteze. Această manevră ar putea bloca lanțul și poate duce la defectarea bicicletei. Verificați manevrarea și reacția bicicletei.

Dacă aveți nelămuriri sau dacă simțiți ceva în neregulă la bicicleta dumneavoastră, mergeți cu bicicleta la comerciantul dumneavoastră pentru a primi sfaturi.

SECȚIUNEA 2. SIGURANȚA

A) ELEMENTELE DE BAZĂ

!!!ATENȚIE: Este responsabilitatea dumneavoastră să vă familiarizați cu legile zonei/țării unde mergeți cu bicicleta și să respectați toate reglementările aplicabile, inclusiv echiparea în mod corespunzător a dumneavoastră și a bicicletei, conform legilor în vigoare din acel loc. Respectați toate legile și reglementările legate de mersul de bicicletă, cele privind iluminatul bicicletei, de mersul pe trotuare și alte căi de acces. Țineți cont de regulile zonei care se referă la mersul pe trasee de biciclete și utilizarea potecilor, cele privind utilizarea căștii, a transportului copiilor pe bicicletă. Este responsabilitatea dumneavoastră să cunoașteți și să respectați aceste legi.



Fig1

1. Întotdeauna să purtați o cască de ciclism care respectă cele mai recente norme de certificare și respectați instrucțiunile fabricantului căștii cu privire la ajustare, utilizare și îngrijire. Cele mai grave accidentări sunt cele survenite la cap, iar acestea ar putea fi evitate dacă biciclistul ar purta cască.

arunca peste ghidon. Apăsarea prea puternică a frânelor poate bloca roțile, iar dumneavoastră ați putea să pierdeți controlul și să cădeți.

Dacă bicicleta dumneavoastră e prevăzută cu **pedale** tip ratrape sau clips-uri, exersați folosirea pedalelor [vezi Secțiunea 1.B și Secțiunea 4.E].

Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu **suspensie**, familiarizați-vă cu modul în care suspensia răspunde la aplicarea frânei și la schimbările de greutate ale biciclistului [vezi Secțiunea 1.B și Secțiunea 4.F].

Exersați **schimbarea vitezelor** [vezi Secțiunea 4.D]. Țineți minte să nu acționați schimbătorul de viteze atunci când pedalați în sens invers și să nu pedalați în sens invers după ce ați folosit schimbătorul de viteze. Această manevră ar putea bloca lanțul și poate duce la defectarea bicicletei. Verificați manevrarea și reacția bicicletei.

Dacă aveți nelămuriri sau dacă simțiți ceva în neregulă la bicicleta dumneavoastră, mergeți cu bicicleta la comerciantul dumneavoastră pentru a primi sfaturi.

SECȚIUNEA 2. SIGURANȚA

A) ELEMENTELE DE BAZĂ

!!!ATENȚIE: Este responsabilitatea dumneavoastră să vă familiarizați cu legile zonei/țării unde mergeți cu bicicleta și să respectați toate reglementările aplicabile, inclusiv echiparea în mod corespunzător a dumneavoastră și a bicicletei, conform legilor în vigoare din acel loc. Respectați toate legile și reglementările legate de mersul de bicicletă, cele privind iluminatul bicicletei, de mersul pe trotuare și alte căi de acces. Țineți cont de regulile zonei care se referă la mersul pe trasee de biciclete și utilizarea potecilor, cele privind utilizarea căștii, a transportului copiilor pe bicicletă. Este responsabilitatea dumneavoastră să cunoașteți și să respectați aceste legi.



Fig1

1. Întotdeauna să purtați o cască de ciclism care respectă cele mai recente norme de certificare și respectați instrucțiunile fabricantului căștii cu privire la ajustare, utilizare și îngrijire. Cele mai grave accidentări sunt cele survenite la cap, iar acestea ar putea fi evitate dacă biciclistul ar purta cască.

!!!ATENȚIE: În cazul în care nu purtați cască în timpul mersului pe bicicletă, vă expuneți la accidentări grave sau chiar moarte.

2. Întotdeauna trebuie să faceți **Inspekția Părților Bicicletei** înainte să vă urcați pe bicicletă [vezi *Secțiunea 1.C*].

3. Obișnuiți-vă cu comenziile bicicletei dumneavoastră: **frâne** [vezi *Secțiunea 4.C*]; **pedale** [vezi *Secțiunea 4.E*]; **schimbarea vitezei** [vezi *Secțiunea 4.D*].

4. Aveți grijă să vă feriți, pe dumneavoastră sau alte obiecte, de dinții ascuțiți ai foilor de angrenaj, de lanțul aflat în mișcare, de pedale atunci când se învârtesc și de roțile în mișcare ale bicicletei dumneavoastră.

5. Trebuie să purtați întotdeauna:

- Încălțăminte potrivită pentru picioarele dumneavoastră, care să aibă o bună aderență la pedale. Niciodată nu pedalați desculți sau în sandale;
- Îmbrăcăminte colorată și vizibilă, care să nu fie atât de largă încât să se agațe în părțile bicicletei sau în obiectele de pe marginea drumului;
- Ochelari pentru protecția ochilor, folosiți împotriva particulelor purtate de vânt, a prafului și a insectelor – colorați când soarele e puternic și transparenti atunci când nu este soare.

6. Nu faceți sărituri cu bicicleta dumneavoastră. Săritul cu bicicleta, mai ales cu o bicicletă BMX sau mountain bike, poate fi o activitate distractivă, dar solicită foarte mult bicicleta și componentele sale. Cei care insistă să facă sărituri cu bicicletele lor riscă să se rănească grav, dar și să avarieze bicicleta. Înainte să încercați să faceți sărituri, cascadorii sau întreceri cu bicicleta, citiți și înțelegeți *Secțiunea 2.G*.

7. Adaptați-vă viteza condițiilor de mers. Viteza mare sporește riscurile.

B) MERSUL PE BICICLETĂ ÎN SIGURANȚĂ

2. Dumneavoastră sunteți participant la trafic, la fel ca alții – automobiliști, pietoni și alți bicicliști. Respectați drepturile lor.

3. Circulați defensiv. Presupuneți întotdeauna că ceilalți nu vă observă.

4. Priviți înainte și fiți gata să evitați:

- Vehiculele care încetinesc viteza sau care își schimbă direcția de mers, care intră pe drumul sau pe banda pe care circulați chiar în fața dumneavoastră, sau pe cele care apar din spatele dumneavoastră.
- Deschiderea portierelor, în locurile în care sunt mașini parcate.
- Pietonii neatenți care vă sar în cale.

!!!ATENȚIE: În cazul în care nu purtați cască în timpul mersului pe bicicletă, vă expuneți la accidentări grave sau chiar moarte.

2. Întotdeauna trebuie să faceți **Inspekția Părților Bicicletei** înainte să vă urcați pe bicicletă [vezi *Secțiunea 1.C*].

3. Obișnuiți-vă cu comenziile bicicletei dumneavoastră: **frâne** [vezi *Secțiunea 4.C*]; **pedale** [vezi *Secțiunea 4.E*]; **schimbarea vitezei** [vezi *Secțiunea 4.D*].

4. Aveți grijă să vă feriți, pe dumneavoastră sau alte obiecte, de dinții ascuțiți ai foilor de angrenaj, de lanțul aflat în mișcare, de pedale atunci când se învârtesc și de roțile în mișcare ale bicicletei dumneavoastră.

5. Trebuie să purtați întotdeauna:

- Încălțăminte potrivită pentru picioarele dumneavoastră, care să aibă o bună aderență la pedale. Niciodată nu pedalați desculți sau în sandale;
- Îmbrăcăminte colorată și vizibilă, care să nu fie atât de largă încât să se agațe în părțile bicicletei sau în obiectele de pe marginea drumului;
- Ochelari pentru protecția ochilor, folosiți împotriva particulelor purtate de vânt, a prafului și a insectelor – colorați când soarele e puternic și transparenti atunci când nu este soare.

6. Nu faceți sărituri cu bicicleta dumneavoastră. Săritul cu bicicleta, mai ales cu o bicicletă BMX sau mountain bike, poate fi o activitate distractivă, dar solicită foarte mult bicicleta și componentele sale. Cei care insistă să facă sărituri cu bicicletele lor riscă să se rănească grav, dar și să avarieze bicicleta. Înainte să încercați să faceți sărituri, cascadorii sau întreceri cu bicicleta, citiți și înțelegeți *Secțiunea 2.G*.

7. Adaptați-vă viteza condițiilor de mers. Viteza mare sporește riscurile.

B) MERSUL PE BICICLETĂ ÎN SIGURANȚĂ

2. Dumneavoastră sunteți participant la trafic, la fel ca alții – automobiliști, pietoni și alți bicicliști. Respectați drepturile lor.

3. Circulați defensiv. Presupuneți întotdeauna că ceilalți nu vă observă.

4. Priviți înainte și fiți gata să evitați:

- Vehiculele care încetinesc viteza sau care își schimbă direcția de mers, care intră pe drumul sau pe banda pe care circulați chiar în fața dumneavoastră, sau pe cele care apar din spatele dumneavoastră.
- Deschiderea portierelor, în locurile în care sunt mașini parcate.
- Pietonii neatenți care vă sar în cale.

• Copiii sau animalele de companie care se joacă lângă drum.

• Gropile, capacele de canalizare, șinele de cale ferată, reparațiile și construcțiile la drumuri sau trotuare, mormanele de moloz și alte obstacole care vă pot face să schimbați brusc direcția de mers în trafic, să vă pierdeți echilibrul și să pierdeți controlul, urmând o accidentare.

5. Pedalați pe benzi speciale pentru biciclete, pe piste ciclabile, sau cât mai aproape posibil de marginea drumului, în direcția de mers a circulației și respectând legile zonei.

6. Opriți-vă la indicatoarele "Stop" și la semafoare; încetiniți și priviți în ambele direcții la intersecții. Țineți minte că o bicicletă pierde întotdeauna în caz de coliziune cu un vehicul cu motor, deci fiți pregătit să cedați trecerea, chiar atunci când aveți prioritate.

7. Faceți semnale balansând mâna atunci când schimbați direcția de mers sau când vă opriți.

8. Nu pedalați niciodată cu căștile pe urechi. Ele acoperă sunetele din trafic și sirenele vehiculelor de urgență și vă distrag concentrarea de la ce se întâmplă în jurul dumneavoastră; pe lângă acest lucru, firele lor se pot încâlci în componentele aflate în mișcare ale bicicletei dumneavoastră, provocând pierderea controlului.

9. Nu transportați niciodată niciun pasager, doar atunci când este vorba de un copil care să poarte cască omologată și să fie protejat într-un dispozitiv de transportat copii sau într-o remorcă pentru transportul copilului.

10. Nu transportați niciodată nimic ce v-ar putea obstrucționa vederea sau controlul complet asupra bicicletei sau care s-ar putea încurca în componentele aflate în mișcare ale bicicletei.

11. Niciodată să nu vă agățați în timpul mersului de un alt vehicul.

12. Nu faceți cascadorii, ridicări pe o roată sau sărituri. Dacă aveți de gând să faceți aceste acrobații, chiar dacă sfatul nostru este să nu le faceți, citiți Secțiunea 2.G, Ciclismul de Downhill, de Cascadorie și de Competiție. Țineți cont de abilitățile dumneavoastră și de faptul că vă asumați riscuri mari făcând acestea.

13. Nu circulați în zig-zag prin trafic și nu faceți mișcări care i-ar putea surprinde pe ceilalți participanți la trafic.

14. Respectați și cedați trecerea.

15. Nu mergeți niciodată cu bicicleta în timp ce vă aflați sub influența băuturilor alcoolice sau drogurilor.

• Copiii sau animalele de companie care se joacă lângă drum.

• Gropile, capacele de canalizare, șinele de cale ferată, reparațiile și construcțiile la drumuri sau trotuare, mormanele de moloz și alte obstacole care vă pot face să schimbați brusc direcția de mers în trafic, să vă pierdeți echilibrul și să pierdeți controlul, urmând o accidentare.

5. Pedalați pe benzi speciale pentru biciclete, pe piste ciclabile, sau cât mai aproape posibil de marginea drumului, în direcția de mers a circulației și respectând legile zonei.

6. Opriți-vă la indicatoarele "Stop" și la semafoare; încetiniți și priviți în ambele direcții la intersecții. Țineți minte că o bicicletă pierde întotdeauna în caz de coliziune cu un vehicul cu motor, deci fiți pregătit să cedați trecerea, chiar atunci când aveți prioritate.

7. Faceți semnale balansând mâna atunci când schimbați direcția de mers sau când vă opriți.

8. Nu pedalați niciodată cu căștile pe urechi. Ele acoperă sunetele din trafic și sirenele vehiculelor de urgență și vă distrag concentrarea de la ce se întâmplă în jurul dumneavoastră; pe lângă acest lucru, firele lor se pot încâlci în componentele aflate în mișcare ale bicicletei dumneavoastră, provocând pierderea controlului.

9. Nu transportați niciodată niciun pasager, doar atunci când este vorba de un copil care să poarte cască omologată și să fie protejat într-un dispozitiv de transportat copii sau într-o remorcă pentru transportul copilului.

10. Nu transportați niciodată nimic ce v-ar putea obstrucționa vederea sau controlul complet asupra bicicletei sau care s-ar putea încurca în componentele aflate în mișcare ale bicicletei.

11. Niciodată să nu vă agățați în timpul mersului de un alt vehicul.

12. Nu faceți cascadorii, ridicări pe o roată sau sărituri. Dacă aveți de gând să faceți aceste acrobații, chiar dacă sfatul nostru este să nu le faceți, citiți Secțiunea 2.G, Ciclismul de Downhill, de Cascadorie și de Competiție. Țineți cont de abilitățile dumneavoastră și de faptul că vă asumați riscuri mari făcând acestea.

13. Nu circulați în zig-zag prin trafic și nu faceți mișcări care i-ar putea surprinde pe ceilalți participanți la trafic.

14. Respectați și cedați trecerea.

15. Nu mergeți niciodată cu bicicleta în timp ce vă aflați sub influența băuturilor alcoolice sau drogurilor.

16. Pe cât posibil, evitați să circulați pe vreme rea, când vizibilitatea este redusă, la apus sau pe întuneric, ori când sunteți extrem de obosit. Acestea sporesc riscul de accidentare.

17. Mersul pe bicicletă, mai ales după achiziționarea unei biciclete noi sau împreună cu alți bicicliști este deosebit de plăcut. Nu vă lăsați însă atât de copleșiți de situație încât să uitați de precauțiile de siguranță, de legile de circulație și de bunul simț.

C) SIGURANȚA ÎN OFF ROAD

Nu recomandăm să lăsați copiii să meargă cu bicicleta pe teren cu denivelări, dacă nu sunt însoțiți de un adult.

1. Condițiile variabile și riscurile specifice mersului pe bicicletă în off-road necesită aptitudini specifice și sporirea atenției. Începeți încet pe un teren mai ușor pentru a căpăta experiență. Dacă bicicleta dumneavoastră e prevăzută cu suspensie, cu cât prindeți viteză mai mare cu atât crește și riscul de a pierde controlul și de a cădea. Învățați să manevrați bicicleta în siguranță înainte să încercați să mergeți cu viteză mare sau pe un teren mai dificil.

2. Purtați echipament de siguranță potrivit tipului de călătorie pe care planuiți să o faceți.

3. Nu mergeți singur în zone îndepărtate. Chiar și când sunteți însoțit, asigurați-vă că știți cineva unde mergeți și când estimați că vă veți întoarce.

4. Întotdeauna purtați la dumneavoastră un act de identitate, pentru ca oamenii să știe cine sunteți în caz de accident; luați și bani la dumneavoastră pentru a vă cumpăra ceva dulce, o băutură răcoritoare, sau pentru a plăti o convorbire telefonică de urgență.

5. Cedați trecerea pietonilor și animalelor. Pedalați în așa fel încât să nu-i speriați sau să îi puneți în primejdie și păstrați distanța pentru ca mișcările lor bruște să nu vă pună în pericol.

6. Fiți pregătit. Dacă se întâmplă ceva rău în timp ce mergeți cu bicicleta în off-road, ajutorul s-ar putea să fie departe.

7. Înainte să încercați să faceți sărituri, cascadorii sau întreceri cu bicicleta, asigurați-vă că ați citit și înțeles Secțiunea 2.G.

Respectul în Off Road

Respectați legile zonei în care mergeți pe bicicletă, și fiți atenți mai ales la cele care reglementează unde și cum puteți merge în off-road și respectați proprietatea privată. S-ar putea să împărțiți poteca cu alții – excursioniști, călăreți sau alți bicicliști. Respectați drepturile acestora. Stați pe potecă. Nu contribuiți la eroziune, pedalând prin noroaie și

16. Pe cât posibil, evitați să circulați pe vreme rea, când vizibilitatea este redusă, la apus sau pe întuneric, ori când sunteți extrem de obosit. Acestea sporesc riscul de accidentare.

17. Mersul pe bicicletă, mai ales după achiziționarea unei biciclete noi sau împreună cu alți bicicliști este deosebit de plăcut. Nu vă lăsați însă atât de copleșiți de situație încât să uitați de precauțiile de siguranță, de legile de circulație și de bunul simț.

C) SIGURANȚA ÎN OFF ROAD

Nu recomandăm să lăsați copiii să meargă cu bicicleta pe teren cu denivelări, dacă nu sunt însoțiți de un adult.

1. Condițiile variabile și riscurile specifice mersului pe bicicletă în off-road necesită aptitudini specifice și sporirea atenției. Începeți încet pe un teren mai ușor pentru a căpăta experiență. Dacă bicicleta dumneavoastră e prevăzută cu suspensie, cu cât prindeți viteză mai mare cu atât crește și riscul de a pierde controlul și de a cădea. Învățați să manevrați bicicleta în siguranță înainte să încercați să mergeți cu viteză mare sau pe un teren mai dificil.

2. Purtați echipament de siguranță potrivit tipului de călătorie pe care planuiți să o faceți.

3. Nu mergeți singur în zone îndepărtate. Chiar și când sunteți însoțit, asigurați-vă că știți cineva unde mergeți și când estimați că vă veți întoarce.

4. Întotdeauna purtați la dumneavoastră un act de identitate, pentru ca oamenii să știe cine sunteți în caz de accident; luați și bani la dumneavoastră pentru a vă cumpăra ceva dulce, o băutură răcoritoare, sau pentru a plăti o convorbire telefonică de urgență.

5. Cedați trecerea pietonilor și animalelor. Pedalați în așa fel încât să nu-i speriați sau să îi puneți în primejdie și păstrați distanța pentru ca mișcările lor bruște să nu vă pună în pericol.

6. Fiți pregătit. Dacă se întâmplă ceva rău în timp ce mergeți cu bicicleta în off-road, ajutorul s-ar putea să fie departe.

7. Înainte să încercați să faceți sărituri, cascadorii sau întreceri cu bicicleta, asigurați-vă că ați citit și înțeles Secțiunea 2.G.

Respectul în Off Road

Respectați legile zonei în care mergeți pe bicicletă, și fiți atenți mai ales la cele care reglementează unde și cum puteți merge în off-road și respectați proprietatea privată. S-ar putea să împărțiți poteca cu alții – excursioniști, călăreți sau alți bicicliști. Respectați drepturile acestora. Stați pe potecă. Nu contribuiți la eroziune, pedalând prin noroaie și

nu faceți alunecări care nu sunt necesare. Nu distrugeți ecosistemul, făcându-vă singur drum sau scurtând prin vegetație sau pârâuri. Sunteți responsabil ca impactul dumneavoastră asupra mediului înconjurător să fie cât mai mic. Trebuie ca în urma dumneavoastră să rămână totul la fel cum a fost și niciodată nu abandonați din lucrurile pe care le-ați adus cu dumneavoastră.

D) REGULILE PRIVIND MERSUL PE POTECI - AICM (IMBA)

Felul în care mergem pe bicicletă azi anticipează accesul de mâine la traseu. Aduceți-vă contribuția la păstrarea și îmbunătățirea accesului nostru la sport și ieșiri în natură, prin respectarea următoarelor reguli pe trasee, formulate de către AICM - Asociația Internațională a Ciclismului Montan (engleză IMBA). Aceste reguli sunt recunoscute în toată lumea ca și codul standard de conduită al bicicliștilor montani. Misiunea acestei asociații este promovarea ciclismului montan ca activitate prietenă cu natura și mod de socializare între oameni.

1. Pedalați doar pe trasee deschise. Respectați semnele care indică închiderea traseului sau a drumului (întrebați, dacă nu sunteți siguri); nu intrați pe teren privat; obțineți permise sau alte autorizații dacă este nevoie. Pedalatul este interzis în anumite zone de protecție specială. Felul în care circulați cu bicicleta va influența cu siguranță luarea unor decizii ale autorităților legate de administrarea traseului.

2. Nu lăsați urme. Țineți cont de felul solului pe care mergeți. Recunoașteți diferite feluri de soluri și construcția traseului; practicați un ciclism cu impact redus. Țineți cont de faptul că traseele umede și noroioase vor fi mai afectate de activitatea dumneavoastră. Dacă solul este moale, gândiți-vă la alte trasee de mers cu bicicleta, unele cu sol dur. De asemenea, trebuie să rămâneți pe traseele deja existente și să nu mai creați altele noi. Nu tăiați serpentine. Nu lăsați gunoaie de nici un fel în urma dumneavoastră.

3. Mențineți controlul bicicletei! Neatenția, chiar și pentru o clipă, poate cauza neplăceri. Aveți în vedere recomandările și reglementările legate de viteza pe bicicletă.

4. Cedați întotdeauna trecerea pe traseu. Anunțați-i pe ceilalți bicicliști că veniți. Un salut prietenos sau un sunet de clopoțel este de bun simț și funcționează; nu-i speriați pe ceilalți. Fiți respectuos când treceți, încetiniți sau chiar opriți bicicleta. Anticipați venirea altor bicicliști de după colțuri sau din locuri fără vizibilitate. Cedarea trecerii înseamnă să încetiniți, să vă anunțați prezența și să fiți pregătit să opriți dacă este cazul.

5. Nu speriați niciodată animalele. Toate animalele se sperie când se apropie ceva pe neașteptate, de o mișcare bruscă sau de un zgomot puternic. Acest lucru poate fi periculos pentru dumneavoastră, pentru alții, dar și pentru

nu faceți alunecări care nu sunt necesare. Nu distrugeți ecosistemul, făcându-vă singur drum sau scurtând prin vegetație sau pârâuri. Sunteți responsabil ca impactul dumneavoastră asupra mediului înconjurător să fie cât mai mic. Trebuie ca în urma dumneavoastră să rămână totul la fel cum a fost și niciodată nu abandonați din lucrurile pe care le-ați adus cu dumneavoastră.

D) REGULILE PRIVIND MERSUL PE POTECI - AICM (IMBA)

Felul în care mergem pe bicicletă azi anticipează accesul de mâine la traseu. Aduceți-vă contribuția la păstrarea și îmbunătățirea accesului nostru la sport și ieșiri în natură, prin respectarea următoarelor reguli pe trasee, formulate de către AICM - Asociația Internațională a Ciclismului Montan (engleză IMBA). Aceste reguli sunt recunoscute în toată lumea ca și codul standard de conduită al bicicliștilor montani. Misiunea acestei asociații este promovarea ciclismului montan ca activitate prietenă cu natura și mod de socializare între oameni.

1. Pedalați doar pe trasee deschise. Respectați semnele care indică închiderea traseului sau a drumului (întrebați, dacă nu sunteți siguri); nu intrați pe teren privat; obțineți permise sau alte autorizații dacă este nevoie. Pedalatul este interzis în anumite zone de protecție specială. Felul în care circulați cu bicicleta va influența cu siguranță luarea unor decizii ale autorităților legate de administrarea traseului.

2. Nu lăsați urme. Țineți cont de felul solului pe care mergeți. Recunoașteți diferite feluri de soluri și construcția traseului; practicați un ciclism cu impact redus. Țineți cont de faptul că traseele umede și noroioase vor fi mai afectate de activitatea dumneavoastră. Dacă solul este moale, gândiți-vă la alte trasee de mers cu bicicleta, unele cu sol dur. De asemenea, trebuie să rămâneți pe traseele deja existente și să nu mai creați altele noi. Nu tăiați serpentine. Nu lăsați gunoaie de nici un fel în urma dumneavoastră.

3. Mențineți controlul bicicletei! Neatenția, chiar și pentru o clipă, poate cauza neplăceri. Aveți în vedere recomandările și reglementările legate de viteza pe bicicletă.

4. Cedați întotdeauna trecerea pe traseu. Anunțați-i pe ceilalți bicicliști că veniți. Un salut prietenos sau un sunet de clopoțel este de bun simț și funcționează; nu-i speriați pe ceilalți. Fiți respectuos când treceți, încetiniți sau chiar opriți bicicleta. Anticipați venirea altor bicicliști de după colțuri sau din locuri fără vizibilitate. Cedarea trecerii înseamnă să încetiniți, să vă anunțați prezența și să fiți pregătit să opriți dacă este cazul.

5. Nu speriați niciodată animalele. Toate animalele se sperie când se apropie ceva pe neașteptate, de o mișcare bruscă sau de un zgomot puternic. Acest lucru poate fi periculos pentru dumneavoastră, pentru alții, dar și pentru

animale. Dați-le animalelor spațiu de mișcare și timp să se poată obișnui cu dumneavoastră. Când treceți pe lângă cai, fiți foarte atenți și respectați instrucțiunile date de către călăreți (întrebați, dacă nu sunteți siguri de ceea ce faceți). Împrăștierea vitelor și tulburarea faunei sunt fapte grave. Lăsați porțile prin care treceți cum le-ați găsit sau cum e indicat.

6. Pregătirea călătoriei cu bicicleta. Deprindeți-vă cu echipamentul dumneavoastră, cunoașteți-vă capacitățile și zona în care pedalați – pregătiți-vă cum se cuvine. Fiți întotdeauna prevăzători, păstrați echipamentul în condiții bune și luați cu dumneavoastră echipamentul necesar pentru a face față schimbărilor vremii sau altor condiții. O excursie bine organizată este o satisfacție pentru dumneavoastră și nu o povară pentru alții. Întotdeauna purtați cască și echipament de siguranță potrivit.

MENȚINEȚI TRASEELE DESCHISE oferind un bun exemplu de ciclism în off-road, responsabil din punct de vedere social și sănătos din punct de vedere al mediului înconjurător.

Mai multe despre **AICM** (IMBA) găsiți pe: <http://www.imba.com>

E) MERSUL PE BICICLETĂ ÎN CONDIȚII DE VREME UMEDĂ

!!!ATENȚIE! Vremea umedă afectează tracțiunea, frânarea și vizibilitatea, atât pentru bicicliști cât și pentru celelalte vehicule care participă la trafic. Riscul unui accident crește dramatic în condițiile unui carosabil umed.

În condițiile unui carosabil umed, puterea de oprire a frânelor dumneavoastră (la fel ca și a frânelor altor vehicule care participă la trafic) se reduce dramatic, iar pneurile dumneavoastră nu mai au aceeași aderență. În aceste condiții este mai greu să controlați viteza și mai ușor să pierdeți controlul asupra ei. Ca să fiți siguri că puteți să încetiniți și să vă opriți în siguranță în condițiile unui carosabil umed, pedalați mai încet și apăsați pe frâne mai ușor și mai treptat decât ați face-o în condiții normale de vreme bună [vezi, de asemenea, *Secțiunea 4.C*].

F) MERSUL PE BICICLETĂ ÎN TIMPUL NOPTII

Mersul cu bicicletă noaptea este de cele mai multe ori mai periculos decât pe timpul zilei. Este dificil pentru automobilisti și pietoni să vadă bicicliștii. Astfel, copiii n-ar trebui niciodată să pedaleze în zori, la apus, sau noaptea. Adulții care decid să accepte riscul de a pedala în zori, la apus, sau noaptea trebuie să sporească atenția atât în timpul mersului, cât și la alegerea unui echipament specializat reflectorizant. Consultați comerciantul dumneavoastră în legătură cu echipamentul de siguranță pentru pedalat în timpul nopții.

animale. Dați-le animalelor spațiu de mișcare și timp să se poată obișnui cu dumneavoastră. Când treceți pe lângă cai, fiți foarte atenți și respectați instrucțiunile date de către călăreți (întrebați, dacă nu sunteți siguri de ceea ce faceți). Împrăștierea vitelor și tulburarea faunei sunt fapte grave. Lăsați porțile prin care treceți cum le-ați găsit sau cum e indicat.

6. Pregătirea călătoriei cu bicicleta. Deprindeți-vă cu echipamentul dumneavoastră, cunoașteți-vă capacitățile și zona în care pedalați – pregătiți-vă cum se cuvine. Fiți întotdeauna prevăzători, păstrați echipamentul în condiții bune și luați cu dumneavoastră echipamentul necesar pentru a face față schimbărilor vremii sau altor condiții. O excursie bine organizată este o satisfacție pentru dumneavoastră și nu o povară pentru alții. Întotdeauna purtați cască și echipament de siguranță potrivit.

MENȚINEȚI TRASEELE DESCHISE oferind un bun exemplu de ciclism în off-road, responsabil din punct de vedere social și sănătos din punct de vedere al mediului înconjurător.

Mai multe despre **AICM** (IMBA) găsiți pe: <http://www.imba.com>

E) MERSUL PE BICICLETĂ ÎN CONDIȚII DE VREME UMEDĂ

!!!ATENȚIE! Vremea umedă afectează tracțiunea, frânarea și vizibilitatea, atât pentru bicicliști cât și pentru celelalte vehicule care participă la trafic. Riscul unui accident crește dramatic în condițiile unui carosabil umed.

În condițiile unui carosabil umed, puterea de oprire a frânelor dumneavoastră (la fel ca și a frânelor altor vehicule care participă la trafic) se reduce dramatic, iar pneurile dumneavoastră nu mai au aceeași aderență. În aceste condiții este mai greu să controlați viteza și mai ușor să pierdeți controlul asupra ei. Ca să fiți siguri că puteți să încetiniți și să vă opriți în siguranță în condițiile unui carosabil umed, pedalați mai încet și apăsați pe frâne mai ușor și mai treptat decât ați face-o în condiții normale de vreme bună [vezi, de asemenea, *Secțiunea 4.C*].

F) MERSUL PE BICICLETĂ ÎN TIMPUL NOPTII

Mersul cu bicicletă noaptea este de cele mai multe ori mai periculos decât pe timpul zilei. Este dificil pentru automobilisti și pietoni să vadă bicicliștii. Astfel, copiii n-ar trebui niciodată să pedaleze în zori, la apus, sau noaptea. Adulții care decid să accepte riscul de a pedala în zori, la apus, sau noaptea trebuie să sporească atenția atât în timpul mersului, cât și la alegerea unui echipament specializat reflectorizant. Consultați comerciantul dumneavoastră în legătură cu echipamentul de siguranță pentru pedalat în timpul nopții.

!!!ATENȚIE: Părțile reflectorizante nu înlocuiesc sistemul de iluminare cerut. Pedalatul în zori, la apus, noaptea, sau oricând vizibilitatea este redusă, fără un sistem de iluminare adecvat și fără reflectorizante, este periculos și poate avea ca și consecință accidentarea gravă sau decesul.

Reflectorizantele de bicicletă sunt create pentru a reflecta iluminatul stradal și lumina farurilor de la mașini într-un fel care să permită să fiți văzut și recunoscut ca biciclist în trafic.

!!!AVERTIZARE: Verificați în mod regulat reflectorizantele și suporturile lor de montare, ca să vă asigurați că sunt curate, drepte, intacte și bine montate. Cereți comerciantului dumneavoastră să înlocuiască reflectorizantele deteriorate și să le îndrepte sau să le strângă pe cele îndoite sau instabile.

!!!ATENȚIE: Nu scoateți reflectorizantele din față sau din spate sau suporturile reflectorizantelor de la bicicleta dumneavoastră. Acestea sunt parte integrantă a sistemului de siguranță a bicicletei. Prin scoaterea acestora se reduce vizibilitatea pentru ceilalți participanți la trafic.

Dacă alegeți să pedalați în condiții de vizibilitate slabă, verificați și asigurați-vă de respectarea tuturor regulilor și normelor din zonă cu privire la pedalatul pe timpul nopții și țineți cont de următoarele precauții, care vă sunt recomandate:

- Achiziționați-vă și instalați-vă baterie sau dinam pentru far și reflectorizante care să îndeplinească toate cerințele prevăzute de lege și să ofere o vizibilitate adecvată.
- Purtați îmbrăcăminte și accesorii de culoare deschisă și reflectorizante, cum ar fi: vestă reflectorizantă, banderole reflectorizante, atât la brațe cât și la picioare, dungi reflectorizante la cască, faruri și dispozitive de iluminat atașate de corpul dumneavoastră și/sau de bicicleta dumneavoastră. Orice dispozitiv reflectorizant sau sursă de lumină care se mișcă vă va ajuta să atrageți atenția automobiliștilor care se apropie, pietonilor și altor participanți la trafic.
- Asigurați-vă că îmbrăcăminte și accesorii de culoare deschisă sau orice altceva purtați pe bicicletă nu obstrucționează reflectorizantele sau farul.
- Asigurați-vă că bicicleta dumneavoastră este echipată cu reflectorizante montate sigur și corect poziționate. Atunci când pedalați în zori, la apus sau noaptea:
- Pedalați încet;
- Evitați zonele întunecoase și zonele cu trafic intens și de mare viteză;
- Pe cât posibil, pedalați pe drumuri cunoscute. Când pedalați în trafic:
- Fiți previzibil. Pedalați în așa fel încât conducătorii auto să vă vadă și să vă prevadă mișcările.

G) MERSUL PE BICICLETĂ EXTREM, CASCADORII (STUNT RIDING) SAU COMPETIȚIONAL

!!!ATENȚIE: Părțile reflectorizante nu înlocuiesc sistemul de iluminare cerut. Pedalatul în zori, la apus, noaptea, sau oricând vizibilitatea este redusă, fără un sistem de iluminare adecvat și fără reflectorizante, este periculos și poate avea ca și consecință accidentarea gravă sau decesul.

Reflectorizantele de bicicletă sunt create pentru a reflecta iluminatul stradal și lumina farurilor de la mașini într-un fel care să permită să fiți văzut și recunoscut ca biciclist în trafic.

!!!AVERTIZARE: Verificați în mod regulat reflectorizantele și suporturile lor de montare, ca să vă asigurați că sunt curate, drepte, intacte și bine montate. Cereți comerciantului dumneavoastră să înlocuiască reflectorizantele deteriorate și să le îndrepte sau să le strângă pe cele îndoite sau instabile.

!!!ATENȚIE: Nu scoateți reflectorizantele din față sau din spate sau suporturile reflectorizantelor de la bicicleta dumneavoastră. Acestea sunt parte integrantă a sistemului de siguranță a bicicletei. Prin scoaterea acestora se reduce vizibilitatea pentru ceilalți participanți la trafic.

Dacă alegeți să pedalați în condiții de vizibilitate slabă, verificați și asigurați-vă de respectarea tuturor regulilor și normelor din zonă cu privire la pedalatul pe timpul nopții și țineți cont de următoarele precauții, care vă sunt recomandate:

- Achiziționați-vă și instalați-vă baterie sau dinam pentru far și reflectorizante care să îndeplinească toate cerințele prevăzute de lege și să ofere o vizibilitate adecvată.
- Purtați îmbrăcăminte și accesorii de culoare deschisă și reflectorizante, cum ar fi: vestă reflectorizantă, banderole reflectorizante, atât la brațe cât și la picioare, dungi reflectorizante la cască, faruri și dispozitive de iluminat atașate de corpul dumneavoastră și/sau de bicicleta dumneavoastră. Orice dispozitiv reflectorizant sau sursă de lumină care se mișcă vă va ajuta să atrageți atenția automobiliștilor care se apropie, pietonilor și altor participanți la trafic.
- Asigurați-vă că îmbrăcăminte și accesorii de culoare deschisă sau orice altceva purtați pe bicicletă nu obstrucționează reflectorizantele sau farul.
- Asigurați-vă că bicicleta dumneavoastră este echipată cu reflectorizante montate sigur și corect poziționate. Atunci când pedalați în zori, la apus sau noaptea:
- Pedalați încet;
- Evitați zonele întunecoase și zonele cu trafic intens și de mare viteză;
- Pe cât posibil, pedalați pe drumuri cunoscute. Când pedalați în trafic:
- Fiți previzibil. Pedalați în așa fel încât conducătorii auto să vă vadă și să vă prevadă mișcările.

G) MERSUL PE BICICLETĂ EXTREM, CASCADORII (STUNT RIDING) SAU COMPETIȚIONAL

Fie că-l numiți Aggro, Hucking, Freeride, North Shore, Downhill, Sărituri, Cascadorii (stunt riding), Curse sau altfel, apucându-vă de oricare din aceste moduri de mers pe bicicletă extrem și agresiv vă expuneți în mod voit unui risc crescut de accidentare sau chiar morții.

Nu toate bicicletele sunt făcute pentru aceste tipuri agresive de mers. Chiar și cele ce sunt făcute pentru așa ceva s-ar putea să nu fie potrivite pentru toate tipurile de pedalat agresiv. Verificați împreună cu comerciantul sau cu fabricantul bicicletei dumneavoastră să aflați la ce tip de pedalat se pretează bicicleta dumneavoastră, înainte să vă apucați de pedalat extrem. Recomandăm să nu vă apucați de mersul pe bicicletă extrem fără a avea o bună experiență în mersul pe bicicletă.

Când coborâți rapid la vale, puteți să prindeți viteze comparabile cu cele ale motocicletelor și astfel să întâmpinați aceleași riscuri și pericole. Cereți unui mecanic calificat să vă inspecteze cu multă grijă bicicleta și echipamentul astfel încât să fiți siguri că se află în perfectă stare de funcționare. Consultați-vă cu bicicliști experimentați, profesioniști și oficiali de competiții sportive cu privire la condițiile și echipamentul potrivit pentru locul în care doriți să mergeți extrem. Purtați un echipament de siguranță corespunzător, inclusiv o cască omologată, care să protejeze întreaga față, mânuși întregi și armură de corp. În fine, este responsabilitatea dumneavoastră să aveți echipamentul cuvenit și să fiți obișnuit cu condițiile zonei.

!!!ATENȚIE: Deși multe cataloage, reclame și articole despre mersul pe bicicletă descriu bicicliști care merg pe bicicletă extrem, vă atragem atenția că această activitate este extrem de periculoasă, riscul de accidentare, în unele cazuri chiar moarte, este foarte mare. Țineți minte că ceea ce vedeți și vă este descris în cataloage, reclame și alte articole este o activitate executată de profesioniști, persoane cu experiență și cu mulți ani de antrenament pe bicicletă. Cunoașteți-vă limitele și purtați întotdeauna o cască și alt echipament de siguranță adecvat. Chiar și cu echipament de siguranță protector, de ultimă generație, ați putea să vă răniți grav sau chiar să muriți în timp ce faceți sărituri, tot felul de cascadorii, gonind în viteză pe coborâre sau în competiții sportive.

!!!AVERTIZARE: Rezistența bicicletelor și a componentelor la șocuri are anumite limite, iar acest tip de pedalat poate depăși aceste limite.

NU recomandăm mersul pe bicicletă extrem din cauza riscurilor crescute; dar dacă totuși alegeți să mergeți astfel, cel puțin:

- Luați lecții de la un instructor competent;
- Începeți cu exerciții mai ușor de învățat și dezvoltați-vă încet aptitudinile înainte să încercați ceva mai dificil sau periculos;

Fie că-l numiți Aggro, Hucking, Freeride, North Shore, Downhill, Sărituri, Cascadorii (stunt riding), Curse sau altfel, apucându-vă de oricare din aceste moduri de mers pe bicicletă extrem și agresiv vă expuneți în mod voit unui risc crescut de accidentare sau chiar morții.

Nu toate bicicletele sunt făcute pentru aceste tipuri agresive de mers. Chiar și cele ce sunt făcute pentru așa ceva s-ar putea să nu fie potrivite pentru toate tipurile de pedalat agresiv. Verificați împreună cu comerciantul sau cu fabricantul bicicletei dumneavoastră să aflați la ce tip de pedalat se pretează bicicleta dumneavoastră, înainte să vă apucați de pedalat extrem. Recomandăm să nu vă apucați de mersul pe bicicletă extrem fără a avea o bună experiență în mersul pe bicicletă.

Când coborâți rapid la vale, puteți să prindeți viteze comparabile cu cele ale motocicletelor și astfel să întâmpinați aceleași riscuri și pericole. Cereți unui mecanic calificat să vă inspecteze cu multă grijă bicicleta și echipamentul astfel încât să fiți siguri că se află în perfectă stare de funcționare. Consultați-vă cu bicicliști experimentați, profesioniști și oficiali de competiții sportive cu privire la condițiile și echipamentul potrivit pentru locul în care doriți să mergeți extrem. Purtați un echipament de siguranță corespunzător, inclusiv o cască omologată, care să protejeze întreaga față, mânuși întregi și armură de corp. În fine, este responsabilitatea dumneavoastră să aveți echipamentul cuvenit și să fiți obișnuit cu condițiile zonei.

!!!ATENȚIE: Deși multe cataloage, reclame și articole despre mersul pe bicicletă descriu bicicliști care merg pe bicicletă extrem, vă atragem atenția că această activitate este extrem de periculoasă, riscul de accidentare, în unele cazuri chiar moarte, este foarte mare. Țineți minte că ceea ce vedeți și vă este descris în cataloage, reclame și alte articole este o activitate executată de profesioniști, persoane cu experiență și cu mulți ani de antrenament pe bicicletă. Cunoașteți-vă limitele și purtați întotdeauna o cască și alt echipament de siguranță adecvat. Chiar și cu echipament de siguranță protector, de ultimă generație, ați putea să vă răniți grav sau chiar să muriți în timp ce faceți sărituri, tot felul de cascadorii, gonind în viteză pe coborâre sau în competiții sportive.

!!!AVERTIZARE: Rezistența bicicletelor și a componentelor la șocuri are anumite limite, iar acest tip de pedalat poate depăși aceste limite.

NU recomandăm mersul pe bicicletă extrem din cauza riscurilor crescute; dar dacă totuși alegeți să mergeți astfel, cel puțin:

- Luați lecții de la un instructor competent;
- Începeți cu exerciții mai ușor de învățat și dezvoltați-vă încet aptitudinile înainte să încercați ceva mai dificil sau periculos;

- Faceți cascadorii, sărituri, întreceri sau coborâri rapide doar în zonele special amenajate pentru această activitate;
- Purtați o cască integrală (cu protecție pentru față), și alt echipament adecvat de siguranță;
- Conștientizați faptul că solicitarea la care bicicleta dumneavoastră este supusă prin acest tip de activitate s-ar putea să strice sau să se deterioreze anumite componente ale bicicletei care conduc la pierderea garanției.
- Duceți-vă bicicleta la comerciantul dumneavoastră dacă ceva se strică sau se îndoiaie. Renunțați să mai folosiți bicicleta atunci când o componentă a sa este deteriorată.

Dacă mergeți pe bicicletă la vale cu viteză mare, dacă faceți cascadorii sau participați la concursuri de ciclism, cunoașteți-vă limitele, aptitudinile, și țineți cont de experiența dumneavoastră. În cele din urmă, este responsabilitatea dumneavoastră să evitați accidentarea.

H) TEHNICA DE PEDALAT EFICIENT

Bicicliștii cu experiență par în formă și relaxați, picioarele lor se învârt foarte cursiv și folosesc energia fără să o risipească. Atât cicliștii rutieri cât și cei montani ar trebui să se străduiască să-și mențină partea superioară a trupului lor relaxată pentru a se putea mișca, cu excepția momentului când pedalează în picioare pentru a urca un

deal. Pedalând lejer, veți avea mai multă energie și un control mai bun asupra bicicletei dumneavoastră.

În primul rând, bicicleta trebuie să fie pe măsura dumneavoastră. Vedeți *Secțiunea 3* pentru informații mai detaliate. Apoi veți putea să vă adaptați la o cadență sau un ritm de pedalat lejer și vioi. În cazul în care cadența dumneavoastră este prea rapidă, ați selectat treapta de viteză prea mică (pedalat ușor), vă veți irosi energia fără să înaintați eficient. În cazul în care cadența dumneavoastră este prea lentă, ați selectat treapta de viteză prea mare (pedalat greoi), și vă veți consuma energia într-un timp foarte scurt, riscând să vă răniți la genunchi sau la mușchi.

Cadența ideală pentru majoritatea bicicliștilor este de aproximativ 90 de rotații pe minut, deși poate să scadă până la 75. Dacă începeți fără pedale cu ratrape sau pedale fără clit-uri, s-ar putea să fie mai greu să ajungeți la această cadență ideală. Pe măsură ce căpătați experiență și învățați să folosiți aceste importante echipamente de ciclism, cadența dumneavoastră și viteza gambei vor crește în mod firesc.

Concentrați-vă să pedalați "cercuri", nu "pătrate". O mișcare de pedale eficientă se desfășoară printr-o singură rotație completă. Gândiți-vă la mișcarea pedalelor dumneavoastră imaginându-vă un ceas; între orele 11:00 și 01:00, apăsați înainte, între 01:00 și 05:00, apăsați în jos. Între 05:00 și 08:00, trageți înapoi. Nu este necesar să

- Faceți cascadorii, sărituri, întreceri sau coborâri rapide doar în zonele special amenajate pentru această activitate;
- Purtați o cască integrală (cu protecție pentru față), și alt echipament adecvat de siguranță;
- Conștientizați faptul că solicitarea la care bicicleta dumneavoastră este supusă prin acest tip de activitate s-ar putea să strice sau să se deterioreze anumite componente ale bicicletei care conduc la pierderea garanției.
- Duceți-vă bicicleta la comerciantul dumneavoastră dacă ceva se strică sau se îndoiaie. Renunțați să mai folosiți bicicleta atunci când o componentă a sa este deteriorată.

Dacă mergeți pe bicicletă la vale cu viteză mare, dacă faceți cascadorii sau participați la concursuri de ciclism, cunoașteți-vă limitele, aptitudinile, și țineți cont de experiența dumneavoastră. În cele din urmă, este responsabilitatea dumneavoastră să evitați accidentarea.

H) TEHNICA DE PEDALAT EFICIENT

Bicicliștii cu experiență par în formă și relaxați, picioarele lor se învârt foarte cursiv și folosesc energia fără să o risipească. Atât cicliștii rutieri cât și cei montani ar trebui să se străduiască să-și mențină partea superioară a trupului lor relaxată pentru a se putea mișca, cu excepția momentului când pedalează în picioare pentru a urca un

deal. Pedalând lejer, veți avea mai multă energie și un control mai bun asupra bicicletei dumneavoastră.

În primul rând, bicicleta trebuie să fie pe măsura dumneavoastră. Vedeți *Secțiunea 3* pentru informații mai detaliate. Apoi veți putea să vă adaptați la o cadență sau un ritm de pedalat lejer și vioi. În cazul în care cadența dumneavoastră este prea rapidă, ați selectat treapta de viteză prea mică (pedalat ușor), vă veți irosi energia fără să înaintați eficient. În cazul în care cadența dumneavoastră este prea lentă, ați selectat treapta de viteză prea mare (pedalat greoi), și vă veți consuma energia într-un timp foarte scurt, riscând să vă răniți la genunchi sau la mușchi.

Cadența ideală pentru majoritatea bicicliștilor este de aproximativ 90 de rotații pe minut, deși poate să scadă până la 75. Dacă începeți fără pedale cu ratrape sau pedale fără clit-uri, s-ar putea să fie mai greu să ajungeți la această cadență ideală. Pe măsură ce căpătați experiență și învățați să folosiți aceste importante echipamente de ciclism, cadența dumneavoastră și viteza gambei vor crește în mod firesc.

Concentrați-vă să pedalați "cercuri", nu "pătrate". O mișcare de pedale eficientă se desfășoară printr-o singură rotație completă. Gândiți-vă la mișcarea pedalelor dumneavoastră imaginându-vă un ceas; între orele 11:00 și 01:00, apăsați înainte, între 01:00 și 05:00, apăsați în jos. Între 05:00 și 08:00, trageți înapoi. Nu este necesar să

trageți în sus pentru restul mișcării, ci doar să luați greutatea de pe pedala ridicată și, prin mișcarea celui alt picior, veți ajunge din nou la poziția inițială a mișcării pedalei.

Tinând cont de aceste sfaturi veți dobândi o bună tehnică de pedalat și veți arăta de parcă v-ați născut pe bicicletă. Pedalând cu alți bicicliști experimentați și observându-le stilul, veți avea, de asemenea, de învățat. Adesea, cei mai puternici cicliști posedă cea mai fină și mai eficientă tehnică.

I) SCHIMBAREA COMPONENTELOR ȘI ADĂUGAREA DE ACCESORII

Există multe componente și accesorii disponibile pentru a îmbunătăți confortul, performanța și aspectul bicicletei dumneavoastră. Totuși, dacă schimbați componente sau adăugați accesorii, o faceți pe riscul dumneavoastră. Fabricantul bicicletei s-ar putea să nu fi testat compatibilitatea, viabilitatea sau siguranța pentru acea componentă sau acel accesoriu de la bicicleta dumneavoastră. Înainte să instalați orice componentă sau accesoriu, chiar și un pneu de mărime diferită, asigurați-vă că este compatibil cu bicicleta dumneavoastră, verificând împreună cu comerciantul dumneavoastră. Neapărat să citiți, să înțelegeți și să respectați instrucțiunile ce însoțesc produsele pe care le achiziționați pentru bicicleta dumneavoastră. Vedeți, de asemenea, *Anexa [p.29]*.

!!!ATENȚIE: Instalarea inadecvată, incompatibilitatea și neîntreținerea defectuoasă a oricărei componente sau oricărui accesoriu pot genera accidentări grave sau chiar moarte.

!!!AVERTIZARE: Schimbarea componentelor la bicicleta dumneavoastră poate anula garanția. Țineți cont de garanția dumneavoastră și verificați împreună cu comerciantul dumneavoastră înainte să schimbați componentele la bicicletă.

SECȚIUNEA 3. POTRIVIRE

NOTĂ: Potrivirea corespunzătoare este un element esențial al siguranței, performanței și confortului în timpul mersului pe bicicletă. Reglarea bicicletei dumneavoastră, care are drept rezultat o ajustare corectă pentru corpul dumneavoastră și pentru condițiile de pedalat, necesită experiență, pricepere și instrumente speciale. Cereți-i întotdeauna comerciantului dumneavoastră să vă regleze bicicleta; sau dacă aveți experiență, pricepere și instrumente, cereți-i comerciantului dumneavoastră să vă verifice munca înainte să porniți la drum.

Asigurați-vă că bicicleta este potrivită. O bicicletă prea mare sau prea mică este mai greu de controlat și poate fi neconfortabilă.

trageți în sus pentru restul mișcării, ci doar să luați greutatea de pe pedala ridicată și, prin mișcarea celui alt picior, veți ajunge din nou la poziția inițială a mișcării pedalei.

Tinând cont de aceste sfaturi veți dobândi o bună tehnică de pedalat și veți arăta de parcă v-ați născut pe bicicletă. Pedalând cu alți bicicliști experimentați și observându-le stilul, veți avea, de asemenea, de învățat. Adesea, cei mai puternici cicliști posedă cea mai fină și mai eficientă tehnică.

I) SCHIMBAREA COMPONENTELOR ȘI ADĂUGAREA DE ACCESORII

Există multe componente și accesorii disponibile pentru a îmbunătăți confortul, performanța și aspectul bicicletei dumneavoastră. Totuși, dacă schimbați componente sau adăugați accesorii, o faceți pe riscul dumneavoastră. Fabricantul bicicletei s-ar putea să nu fi testat compatibilitatea, viabilitatea sau siguranța pentru acea componentă sau acel accesoriu de la bicicleta dumneavoastră. Înainte să instalați orice componentă sau accesoriu, chiar și un pneu de mărime diferită, asigurați-vă că este compatibil cu bicicleta dumneavoastră, verificând împreună cu comerciantul dumneavoastră. Neapărat să citiți, să înțelegeți și să respectați instrucțiunile ce însoțesc produsele pe care le achiziționați pentru bicicleta dumneavoastră. Vedeți, de asemenea, *Anexa [p.29]*.

!!!ATENȚIE: Instalarea inadecvată, incompatibilitatea și neîntreținerea defectuoasă a oricărei componente sau oricărui accesoriu pot genera accidentări grave sau chiar moarte.

!!!AVERTIZARE: Schimbarea componentelor la bicicleta dumneavoastră poate anula garanția. Țineți cont de garanția dumneavoastră și verificați împreună cu comerciantul dumneavoastră înainte să schimbați componentele la bicicletă.

SECȚIUNEA 3. POTRIVIRE

NOTĂ: Potrivirea corespunzătoare este un element esențial al siguranței, performanței și confortului în timpul mersului pe bicicletă. Reglarea bicicletei dumneavoastră, care are drept rezultat o ajustare corectă pentru corpul dumneavoastră și pentru condițiile de pedalat, necesită experiență, pricepere și instrumente speciale. Cereți-i întotdeauna comerciantului dumneavoastră să vă regleze bicicleta; sau dacă aveți experiență, pricepere și instrumente, cereți-i comerciantului dumneavoastră să vă verifice munca înainte să porniți la drum.

Asigurați-vă că bicicleta este potrivită. O bicicletă prea mare sau prea mică este mai greu de controlat și poate fi neconfortabilă.

!!!ATENȚIE: Dacă bicicleta dumneavoastră nu se potrivește cum trebuie, se poate să pierdeți controlul și să cădeți. Dacă bicicleta dumneavoastră nu este potrivită, cereți comerciantului dumneavoastră să vi-o schimbe înainte să o folosiți.

A) ÎNĂLȚIMEA BAREI SUPERIOARE

Înălțimea barei superioare este elementul de bază al potrivirii bicicletei [vedeți Fig.2]. Încălecați bicicleta și stați la mijlocul distanței dintre șea și ghidon. Pentru a verifica înălțimea corectă, purtați același tip de încălțăminte ca în momentul când veți pedala și lăsați-vă cu putere pe călcâie. Dacă zona dintre picioare atinge cadrul, bicicleta este prea mare pentru dumneavoastră. Nici măcar să nu mergeți cu bicicleta în jurul blocului. O bicicletă cu care mergeți doar pe drumuri asfaltate și nu încercați niciodată să faceți off-road ar trebui să vă dea un spațiu liber între picioare și bara superioară de minim cinci centimetri. O bicicletă cu care veți merge pe drumuri neasfaltate ar trebui să vă dea un minim de șapte centimetri și jumătate de spațiu liber între picioare și bara superioară. Iar o bicicletă pe care o veți folosi pe trasee montane adevărate, pe un teren accidentat și dificil ar

Fig.2



trebui să vă dea un spațiu liber de zece centimetri.

!!!ATENȚIE: Dacă plănuți să folosiți bicicleta dumneavoastră pentru sărituri sau cascadorii, citiți Secțiunea 2.G din nou.

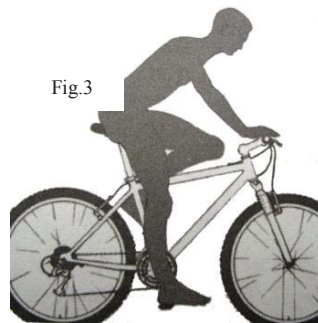
B) POZIȚIA ȘEII

Reglarea corectă a șeii este un factor important în obținerea performanței și a confortului optim de la bicicleta dumneavoastră. Dacă poziția șeii nu e confortabilă pentru dumneavoastră, apelați la comerciantul dumneavoastră, care are sculele și calificarea să o schimbe sau regleze. Șaua poate fi reglată în trei direcții:

1. Reglare sus și jos. Pentru a verifica înălțimea corectă a șeii [Fig. 3]:

- luați loc pe șea;
- fixați un călcâi pe o pedală;
- rotiți angrenajul până când pedala pe care aveți călcâiul este în poziție jos (ora 06:00), brațul angrenajului este paralel cu bara țije de șea.

Fig.3



!!!ATENȚIE: Dacă bicicleta dumneavoastră nu se potrivește cum trebuie, se poate să pierdeți controlul și să cădeți. Dacă bicicleta dumneavoastră nu este potrivită, cereți comerciantului dumneavoastră să vi-o schimbe înainte să o folosiți.

A) ÎNĂLȚIMEA BAREI SUPERIOARE

Înălțimea barei superioare este elementul de bază al potrivirii bicicletei [vedeți Fig.2]. Încălecați bicicleta și stați la mijlocul distanței dintre șea și ghidon. Pentru a verifica înălțimea corectă, purtați același tip de încălțăminte ca în momentul când veți pedala și lăsați-vă cu putere pe călcâie. Dacă zona dintre picioare atinge cadrul, bicicleta este prea mare pentru dumneavoastră. Nici măcar să nu mergeți cu bicicleta în jurul blocului. O bicicletă cu care mergeți doar pe drumuri asfaltate și nu încercați niciodată să faceți off-road ar trebui să vă dea un spațiu liber între picioare și bara superioară de minim cinci centimetri. O bicicletă cu care veți merge pe drumuri neasfaltate ar trebui să vă dea un minim de șapte centimetri și jumătate de spațiu liber între picioare și bara superioară. Iar o bicicletă pe care o veți folosi pe trasee montane adevărate, pe un teren accidentat și dificil ar

Fig.2



trebui să vă dea un spațiu liber de zece centimetri.

!!!ATENȚIE: Dacă plănuți să folosiți bicicleta dumneavoastră pentru sărituri sau cascadorii, citiți Secțiunea 2.G din nou.

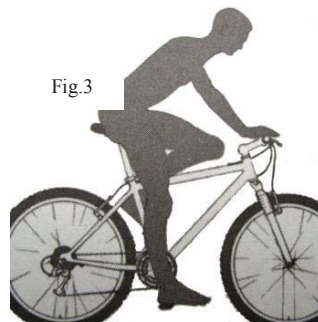
B) POZIȚIA ȘEII

Reglarea corectă a șeii este un factor important în obținerea performanței și a confortului optim de la bicicleta dumneavoastră. Dacă poziția șeii nu e confortabilă pentru dumneavoastră, apelați la comerciantul dumneavoastră, care are sculele și calificarea să o schimbe sau regleze. Șaua poate fi reglată în trei direcții:

1. Reglare sus și jos. Pentru a verifica înălțimea corectă a șeii [Fig. 3]:

- luați loc pe șea;
- fixați un călcâi pe o pedală;
- rotiți angrenajul până când pedala pe care aveți călcâiul este în poziție jos (ora 06:00), brațul angrenajului este paralel cu bara țije de șea.

Fig.3



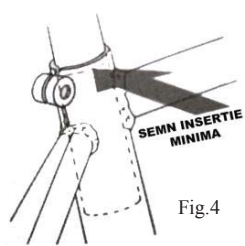


Fig.4

Dacă trebuie să vă mișcați șoldurile pentru ca călcâiul să atingă pedala, șaua este prea înaltă.

Dacă piciorul dumneavoastră este îndoit la genunchi în timp ce aveți călcâiul pe pedală, șaua este prea jos și trebuie ridicată. Odată ce

șaua se află în poziția corectă, asigurați-vă că tija sa nu iese din cadru dincolo de semnul "Insertie minimă" sau "Extensie maximă" [Fig. 4].

Dacă aveți o bicicletă care are bara tijei de șa întreruptă, aveți grijă ca tija șei să fie la o distanță suficientă în cadru încât să o puteți atinge pe la capătul barei tijei de șa cu vârful degetului dumneavoastră, fără să vă introduceți degetul mai mult de doi centimetri. [vedeți Fig. 5].

!!!ATENȚIE: Dacă tija șei iese din cadru dincolo de semnul Insertie Minimă sau Extensie Maximă [vedeți Fig. 4] sau dacă nu puteți atinge capătul tijei șei pe la capătul barei tijei de șa, fără să vă introduceți degetul mai mult de doi centimetri [vedeți Fig. 5], tija șei s-ar putea să cedeze, ceea ce conduce la pierderea controlului.

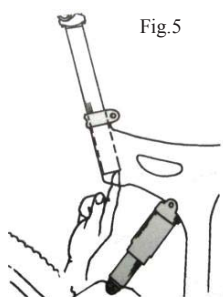


Fig.5

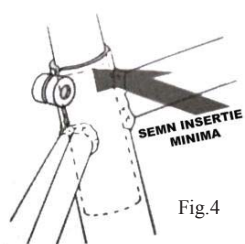


Fig.4

Dacă trebuie să vă mișcați șoldurile pentru ca călcâiul să atingă pedala, șaua este prea înaltă.

Dacă piciorul dumneavoastră este îndoit la genunchi în timp ce aveți călcâiul pe pedală, șaua este prea jos și trebuie ridicată. Odată ce

șaua se află în poziția corectă, asigurați-vă că tija sa nu iese din cadru dincolo de semnul "Insertie minimă" sau "Extensie maximă" [Fig. 4].

Dacă aveți o bicicletă care are bara tijei de șa întreruptă, aveți grijă ca tija șei să fie la o distanță suficientă în cadru încât să o puteți atinge pe la capătul barei tijei de șa cu vârful degetului dumneavoastră, fără să vă introduceți degetul mai mult de doi centimetri. [vedeți Fig. 5].

!!!ATENȚIE: Dacă tija șei iese din cadru dincolo de semnul Insertie Minimă sau Extensie Maximă [vedeți Fig. 4] sau dacă nu puteți atinge capătul tijei șei pe la capătul barei tijei de șa, fără să vă introduceți degetul mai mult de doi centimetri [vedeți Fig. 5], tija șei s-ar putea să cedeze, ceea ce conduce la pierderea controlului.

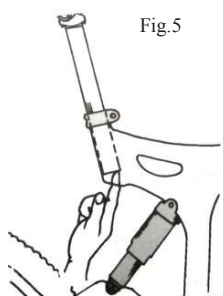


Fig.5

2. Reglare față și spate. Șaua poate fi reglată în față sau în spate pentru a vă ajuta să obțineți poziția optimă pe bicicletă. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă fixeze șaua pentru poziția optimă de pedalat pentru dumneavoastră și să vă arate cum se reglează șaua.

3. Reglarea unghiului șei. Majoritatea oamenilor preferă o șa orizontală; dar alți bicicliști preferă vârful șei îndreptat puțin mai în sus sau mai în jos. Comerciantul dumneavoastră poate regla unghiul șei sau să vă învețe cum se face.

NOTĂ: Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu tijă de șa cu suspensie, cereți comerciantului dumneavoastră să o verifice periodic.

Schimbări minore în poziția șei pot avea un efect substanțial asupra performanței și confortului.

!!!ATENȚIE: După orice ajustare/reglare a șei, asigurați-vă că mecanismul de reglare a șei este bine strâns înainte de a porni la drum. Un șurub de strângere al șei instabil sau sistemul de strângere rapidă a tijei slăbit poate să deterioreze tija sau să vă facă să pierdeți controlul și să cădeți. Un mecanism de reglare a șei strâns corect nu va permite mișcarea șei în nici o direcție. Verificați periodic ca mecanismul de reglare a șei să fie strâns cum trebuie.

2. Reglare față și spate. Șaua poate fi reglată în față sau în spate pentru a vă ajuta să obțineți poziția optimă pe bicicletă. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă fixeze șaua pentru poziția optimă de pedalat pentru dumneavoastră și să vă arate cum se reglează șaua.

3. Reglarea unghiului șei. Majoritatea oamenilor preferă o șa orizontală; dar alți bicicliști preferă vârful șei îndreptat puțin mai în sus sau mai în jos. Comerciantul dumneavoastră poate regla unghiul șei sau să vă învețe cum se face.

NOTĂ: Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu tijă de șa cu suspensie, cereți comerciantului dumneavoastră să o verifice periodic.

Schimbări minore în poziția șei pot avea un efect substanțial asupra performanței și confortului.

!!!ATENȚIE: După orice ajustare/reglare a șei, asigurați-vă că mecanismul de reglare a șei este bine strâns înainte de a porni la drum. Un șurub de strângere al șei instabil sau sistemul de strângere rapidă a tijei slăbit poate să deterioreze tija sau să vă facă să pierdeți controlul și să cădeți. Un mecanism de reglare a șei strâns corect nu va permite mișcarea șei în nici o direcție. Verificați periodic ca mecanismul de reglare a șei să fie strâns cum trebuie.

Dacă, în ciuda reglării cu atenție a înălțimii șeii, a înclinației, a poziției înainte și înapoi, șaua dumneavoastră este tot neconfortabilă, s-ar putea să aveți nevoie de un model diferit de șa. Șeile, ca și oamenii, sunt de diferite modele, dimensiuni și rezistență. Comerciantul dumneavoastră vă poate ajuta să vă alegeți o șa care va fi confortabilă, care va fi reglată corect pentru corpul și stilul dumneavoastră de pedalat.

!!!ATENȚIE: Unii oameni pretind că pedalatul îndelungat cu o șa reglată incorect sau care nu sprijină corect zona pelvisului, poate să afecteze, pe termen scurt sau lung, nervii și vasele de sânge, sau poate duce chiar la impotență. Dacă șaua dumneavoastră vă provoacă durere, amortire sau alt disconfort, țineți cont de ce va spune corpul dumneavoastră și nu mai mergeți pe acea bicicletă până nu vă întâlniți cu comerciantul dumneavoastră pentru a vă regala sau schimba șaua.

C) ÎNĂLȚIMEA ȘI UNGHIUL GHIDONULUI

Bicicleta dumneavoastră poate fi echipată cu o pipă cu prindere exterioară pe bara de direcție, fie cu pipă cu prindere interioară, care se prinde în interiorul barei de direcție cu ajutorul unui bolț de legătură. Dacă nu sunteți absolut sigur ce fel de pipă aveți, întrebați comerciantul dumneavoastră ce tip pipă are bicicleta. Dacă bicicleta dumneavoastră are pipa cu prindere exterioară, comerciantul va ajusta înălțimea ghidonului prin

desfacerea șuruburilor de fixare și va adăuga sau scoate inele pentru reglarea înălțimii, sub sau deasupra pipei, după caz. Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu pipă cu prindere interioară, aceasta va avea un semn gravat sau ștanțat pe axul său, care arată "Insertia Minimă" sau "Extensia Maximă" a barei. Acest semn nu trebuie să fie vizibil deasupra cuvetelor.

!!!ATENȚIE: La anumite biciclete, schimbarea pipei sau a înălțimii gidonului poate afecta tensiunea cablului de frână din față, blocând frâna din față sau făcând-o inoperabilă. Dacă sabotii frânei de față se mișcă pe janta roții sau în afara jentii după ce a avut loc schimbarea pipei sau a înălțimii gidonului, frânele trebuie reglate corect înainte să porniți la drum.

▲ **AVERTIZARE:** Semnul "Insertie Minimă" a tijei nu trebuie să fie vizibil deasupra părții superioare cuvetelor. Dacă tija este extrasă dincolo de Semnul "Insertie Minimă", tija se poate rupe sau poate afecta bara de direcție a furcii, iar dumneavoastră ați putea pierde controlul și cădea.

Vă sfătuim să cereți sfatul comerciantului dumneavoastră atunci când doriți să schimbați unghiul ghidonului sau al capetelor de bară (barends).

!!!ATENȚIE: Dacă unul dintre sistemele de mai sus este strâns insuficient, sau este strâns excesiv, direcția dumneavoastră pe bicicletă va fi afectată și ați

Dacă, în ciuda reglării cu atenție a înălțimii șeii, a înclinației, a poziției înainte și înapoi, șaua dumneavoastră este tot neconfortabilă, s-ar putea să aveți nevoie de un model diferit de șa. Șeile, ca și oamenii, sunt de diferite modele, dimensiuni și rezistență. Comerciantul dumneavoastră vă poate ajuta să vă alegeți o șa care va fi confortabilă, care va fi reglată corect pentru corpul și stilul dumneavoastră de pedalat.

!!!ATENȚIE: Unii oameni pretind că pedalatul îndelungat cu o șa reglată incorect sau care nu sprijină corect zona pelvisului, poate să afecteze, pe termen scurt sau lung, nervii și vasele de sânge, sau poate duce chiar la impotență. Dacă șaua dumneavoastră vă provoacă durere, amortire sau alt disconfort, țineți cont de ce va spune corpul dumneavoastră și nu mai mergeți pe acea bicicletă până nu vă întâlniți cu comerciantul dumneavoastră pentru a vă regala sau schimba șaua.

C) ÎNĂLȚIMEA ȘI UNGHIUL GHIDONULUI

Bicicleta dumneavoastră poate fi echipată cu o pipă cu prindere exterioară pe bara de direcție, fie cu pipă cu prindere interioară, care se prinde în interiorul barei de direcție cu ajutorul unui bolț de legătură. Dacă nu sunteți absolut sigur ce fel de pipă aveți, întrebați comerciantul dumneavoastră ce tip pipă are bicicleta. Dacă bicicleta dumneavoastră are pipa cu prindere exterioară, comerciantul va ajusta înălțimea ghidonului prin

desfacerea șuruburilor de fixare și va adăuga sau scoate inele pentru reglarea înălțimii, sub sau deasupra pipei, după caz. Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu pipă cu prindere interioară, aceasta va avea un semn gravat sau ștanțat pe axul său, care arată "Insertia Minimă" sau "Extensia Maximă" a barei. Acest semn nu trebuie să fie vizibil deasupra cuvetelor.

!!!ATENȚIE: La anumite biciclete, schimbarea pipei sau a înălțimii gidonului poate afecta tensiunea cablului de frână din față, blocând frâna din față sau făcând-o inoperabilă. Dacă sabotii frânei de față se mișcă pe janta roții sau în afara jentii după ce a avut loc schimbarea pipei sau a înălțimii gidonului, frânele trebuie reglate corect înainte să porniți la drum.

▲ **AVERTIZARE:** Semnul "Insertie Minimă" a tijei nu trebuie să fie vizibil deasupra părții superioare cuvetelor. Dacă tija este extrasă dincolo de Semnul "Insertie Minimă", tija se poate rupe sau poate afecta bara de direcție a furcii, iar dumneavoastră ați putea pierde controlul și cădea.

Vă sfătuim să cereți sfatul comerciantului dumneavoastră atunci când doriți să schimbați unghiul ghidonului sau al capetelor de bară (barends).

!!!ATENȚIE: Dacă unul dintre sistemele de mai sus este strâns insuficient, sau este strâns excesiv, direcția dumneavoastră pe bicicletă va fi afectată și ați

putea pierde controlul și cădea. Așezați roata din față a bicicletei între picioarele dumneavoastră și încercați să întoarceți ghidonul. Dacă el poate fi întors, verificați care dintre șuruburile de fixare nu sunt strânse suficient și strângeți-le moderat, apoi mergeți de urgență la un service autorizat.

D) REGLĂRI POZIȚIE COMENZI

Unghiul comenzilor și poziția lor pe ghidon se pot schimba. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă facă reglajele acestora.

E) ACCESUL LA FRÂNĂ

Multe biciclete au manete de frână care pot fi reglate pentru accesibilitate. Dacă aveți mâini mai mici sau reușiți cu greu să apăsați pe manetele de frână, comerciantul dumneavoastră poate fie să regleze cursa manetei, fie poziția acestora, astfel încât să aveți un bun acces la manete.

!!!ATENȚIE: Cu cât cursa manetei de frână este mai mică, cu atât este mai mare probabilitatea să nu fie reglată corespunzător, astfel încât să nu beneficiați de întreaga putere de frânare când folosiți frâna în timpul mersului. Aceasta poate duce la pierderea controlului, care se poate solda cu accidentare gravă sau chiar moarte.

putea pierde controlul și cădea. Așezați roata din față a bicicletei între picioarele dumneavoastră și încercați să întoarceți ghidonul. Dacă el poate fi întors, verificați care dintre șuruburile de fixare nu sunt strânse suficient și strângeți-le moderat, apoi mergeți de urgență la un service autorizat.

D) REGLĂRI POZIȚIE COMENZI

Unghiul comenzilor și poziția lor pe ghidon se pot schimba. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă facă reglajele acestora.

E) ACCESUL LA FRÂNĂ

Multe biciclete au manete de frână care pot fi reglate pentru accesibilitate. Dacă aveți mâini mai mici sau reușiți cu greu să apăsați pe manetele de frână, comerciantul dumneavoastră poate fie să regleze cursa manetei, fie poziția acestora, astfel încât să aveți un bun acces la manete.

!!!ATENȚIE: Cu cât cursa manetei de frână este mai mică, cu atât este mai mare probabilitatea să nu fie reglată corespunzător, astfel încât să nu beneficiați de întreaga putere de frânare când folosiți frâna în timpul mersului. Aceasta poate duce la pierderea controlului, care se poate solda cu accidentare gravă sau chiar moarte.

SECȚIUNEA 4. INFORMAȚII TEHNICE

Pentru siguranța, performanța și plăcerea dumneavoastră, este important să înțelegeți cum funcționează toate părțile bicicletei dumneavoastră. Dacă aveți cea mai mică îndoială sau nu înțelegeți ceva în această secțiune a manualului, discutați cu comerciantul dumneavoastră. Vedeți, de asemenea, *Anexa*

A) ROȚILE

NOTĂ: Dacă aveți un mountain bike echipat cu butuci cu ax găurit la roata din față și la cea din spate, asigurați-vă că aveți instrucțiunile fabricantului de la comerciantul dumneavoastră și urmați-le întocmai când instalați sau când scoateți roata. Dacă nu știți ce este un butuc cu ax găurit întrebați comerciantul dumneavoastră.

1. CHEIȚA RAPIDĂ DE PRINDERE A ROȚII (QUICK RELEASE)

!!!ATENȚIE: Mersul pe bicicletă cu o cheiță rapidă de prindere a roții reglată impropriu permite roții să aibă joc sau să se desprindă de pe bicicletă, provocând biciclistului accidentari grave sau chiar moartea. De aceea, este necesar ca dumneavoastră să:

SECȚIUNEA 4. INFORMAȚII TEHNICE

Pentru siguranța, performanța și plăcerea dumneavoastră, este important să înțelegeți cum funcționează toate părțile bicicletei dumneavoastră. Dacă aveți cea mai mică îndoială sau nu înțelegeți ceva în această secțiune a manualului, discutați cu comerciantul dumneavoastră. Vedeți, de asemenea, *Anexa*

A) ROȚILE

NOTĂ: Dacă aveți un mountain bike echipat cu butuci cu ax găurit la roata din față și la cea din spate, asigurați-vă că aveți instrucțiunile fabricantului de la comerciantul dumneavoastră și urmați-le întocmai când instalați sau când scoateți roata. Dacă nu știți ce este un butuc cu ax găurit întrebați comerciantul dumneavoastră.

1. CHEIȚA RAPIDĂ DE PRINDERE A ROȚII (QUICK RELEASE)

!!!ATENȚIE: Mersul pe bicicletă cu o cheiță rapidă de prindere a roții reglată impropriu permite roții să aibă joc sau să se desprindă de pe bicicletă, provocând biciclistului accidentari grave sau chiar moartea. De aceea, este necesar ca dumneavoastră să:

- Cereți comerciantului dumneavoastră să vă ajute și să vă învețe cum să instalați și să scoateți roțile în siguranță.
- Înțelegeți și aplicați tehnica corectă pentru strângerea roții dumneavoastră cu o cheiță rapidă.
- De fiecare dată înainte să porniți la drum, verificați dacă roata este bine strânsă.

Sistemul cu cheiță de prindere rapidă a roții funcționează prin pârghia făcută de maneta cheiței și ax, pentru a strânge bine roata [vedeți Fig. 6]. Pentru că este reglabilă, este foarte important să învățați cum funcționează, cum să o folosiți în mod corespunzător și câtă forță trebuie să exercitați pentru a asigura roata.

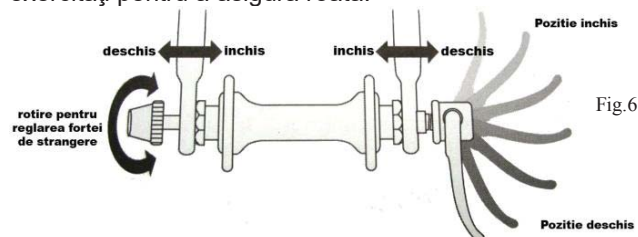


Fig. 6

!!!ATENȚIE: Pentru strângerea roții în siguranță este nevoie să strângeți bine maneta cheiței. Țineți piulița cu o mână și răsuciți maneta cu cealaltă mână atât cât vă permite aceasta, pentru ca apoi să pliați maneta în direcția indicată de cuvântul "close" (rom. - închis), inscripționat pe aceasta.

1.a) REGLAREA MECANISMULUI CHEIȚEI RAPIDE

Butucul roții este prins prin forța pârgheii formate din maneta cheiței cu cadrul bicicletei. Prin aceasta se trage piulița din partea opusă și astfel se creează o tensiune care fixează roata. Forța de prindere este controlată de piulița de reglare a forței de strângere. Răsucind piulița în sensul acelor de ceasornic și în același timp oprind maneta cheiței din rotație, forța de strângere crește. Răsucind-o în sens invers și în același timp oprind maneta din rotație, forța de strângere scade. Fig. 6

Mai puțin de o jumătate de răsucire a piuliței de reglare a tensiunii poate să diferențieze o forță de strângere sigură de una nesigură.

2.b) DISPOZITIVUL DE SIGURANȚĂ A ROȚII DIN FAȚĂ

Majoritatea bicicletelor au furci care utilizează un dispozitiv de siguranță a roții ca să oprească desprinderea roții dacă cheița rapidă este reglată incorect. Aceste dispozitive nu sunt un înlocuitor pentru reglarea corectă a cheiței rapide.

Cereți comerciantului dumneavoastră să vă explice modul de funcționare a dispozitivului de siguranță a roții de la bicicleta dumneavoastră.

- Cereți comerciantului dumneavoastră să vă ajute și să vă învețe cum să instalați și să scoateți roțile în siguranță.
- Înțelegeți și aplicați tehnica corectă pentru strângerea roții dumneavoastră cu o cheiță rapidă.
- De fiecare dată înainte să porniți la drum, verificați dacă roata este bine strânsă.

Sistemul cu cheiță de prindere rapidă a roții funcționează prin pârghia făcută de maneta cheiței și ax, pentru a strânge bine roata [vedeți Fig. 6]. Pentru că este reglabilă, este foarte important să învățați cum funcționează, cum să o folosiți în mod corespunzător și câtă forță trebuie să exercitați pentru a asigura roata.

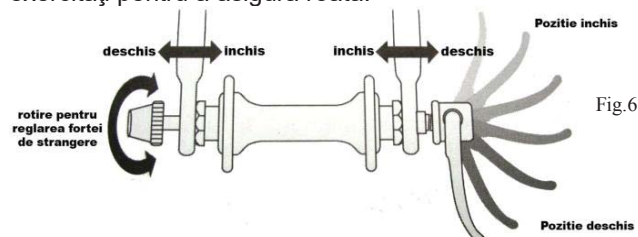


Fig. 6

!!!ATENȚIE: Pentru strângerea roții în siguranță este nevoie să strângeți bine maneta cheiței. Țineți piulița cu o mână și răsuciți maneta cu cealaltă mână atât cât vă permite aceasta, pentru ca apoi să pliați maneta în direcția indicată de cuvântul "close" (rom. - închis), inscripționat pe aceasta.

1.a) REGLAREA MECANISMULUI CHEIȚEI RAPIDE

Butucul roții este prins prin forța pârgheii formate din maneta cheiței cu cadrul bicicletei. Prin aceasta se trage piulița din partea opusă și astfel se creează o tensiune care fixează roata. Forța de prindere este controlată de piulița de reglare a forței de strângere. Răsucind piulița în sensul acelor de ceasornic și în același timp oprind maneta cheiței din rotație, forța de strângere crește. Răsucind-o în sens invers și în același timp oprind maneta din rotație, forța de strângere scade. Fig. 6

Mai puțin de o jumătate de răsucire a piuliței de reglare a tensiunii poate să diferențieze o forță de strângere sigură de una nesigură.

2.b) DISPOZITIVUL DE SIGURANȚĂ A ROȚII DIN FAȚĂ

Majoritatea bicicletelor au furci care utilizează un dispozitiv de siguranță a roții ca să oprească desprinderea roții dacă cheița rapidă este reglată incorect. Aceste dispozitive nu sunt un înlocuitor pentru reglarea corectă a cheiței rapide.

Cereți comerciantului dumneavoastră să vă explice modul de funcționare a dispozitivului de siguranță a roții de la bicicleta dumneavoastră.

2. SCOATEREA ȘI INSTALAREA CHEIȚELOR RAPIDE DE PRINDERE ALE ROȚII

2.a) SCOATEREA ROȚII DIN FAȚĂ CU CHEIȚE RAPIDE DE PRINDERE

!!!AVERTIZARE: Dacă bicicleta dumneavoastră e prevăzută la roata din față cu frână pe disc, aveți grijă când atingeți discul cu mâna. Discurile au marginile ascuțite și se încing atunci când sunt folosite.

1. Dacă bicicleta dumneavoastră e prevăzută cu frâne pe jantă, decuplați mecanismul de frânare pentru a avea spațiu liber între janta roții și sabotii de frână [vedeți de asemenea Secțiunea 4.C, Fig. 10].
2. Mutați maneta cheiței rapide a roții de la poziția ÎNCHIS - CLOSE la poziția DESCHIS - OPEN [Fig. 7].
3. Dacă furca dumneavoastră din față nu are un dispozitiv de siguranță a roții, treceți la pasul 5.
4. Dacă furca dumneavoastră din față are un dispozitiv de siguranță a roții, slăbiți tensiunea reglând suficient piulița pentru ca să poată ieși roata; apoi treceți la următorul pas.

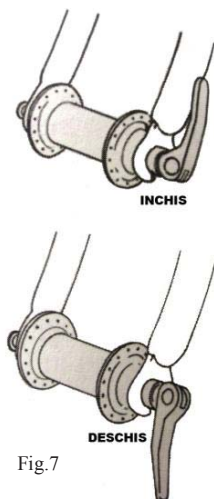


Fig.7

5. Ridicați roata din față la o distanță de câțiva centimetri deasupra solului și loviți cu palma partea superioară a roții astfel încât să scoateți roata din furca din față.

2.b) INSTALAREA ROȚII DIN FAȚĂ CU CHEIȚĂ RAPIDĂ

!!!AVERTIZARE: Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu frâne pe disc, aveți grijă să nu deteriorați discul, etrierul sau plăcuțele de frână când reintroduceți discul în etrier. Nu activați niciodată maneta de frână dacă discul nu este corect introdus în etrier [vedeți, de asemenea, Secțiunea 4. C].

- Mișcați maneta cheiței rapide încât să fie depărtat de la roată [Fig. 7] Aceasta este poziția DESCHIS.
- Având furca îndreptată înainte, introduceți roata între brațele furcii în așa fel încât axul butucului să stea ferm în locașurile lor făcute pe furcă, care se află la capetele brațelor furcii. Maneta cheiței rapide ar trebui să fie în partea stângă a bicicletei [Fig. 7a]. Dacă bicicleta dumneavoastră are dispozitiv de siguranță, cuplați-l.
- Ținând maneta cheiței rapide în poziția DESCHIS - OPEN cu mâna dreaptă, strângeți piulița de reglare din capătul celălalt cu mâna stângă, până îl simțiți strâns de locașul furcii [Fig. 6].
- În timp ce împingeți roata cu putere spre partea superioară a brațelor furcii, având axul pus în locașurile lui, iar în același timp centrând janta roții în furcă, mișcați maneta cheiței rapide în sus, iar apoi puneți-l în poziția

2. SCOATEREA ȘI INSTALAREA CHEIȚELOR RAPIDE DE PRINDERE ALE ROȚII

2.a) SCOATEREA ROȚII DIN FAȚĂ CU CHEIȚE RAPIDE DE PRINDERE

!!!AVERTIZARE: Dacă bicicleta dumneavoastră e prevăzută la roata din față cu frână pe disc, aveți grijă când atingeți discul cu mâna. Discurile au marginile ascuțite și se încing atunci când sunt folosite.

1. Dacă bicicleta dumneavoastră e prevăzută cu frâne pe jantă, decuplați mecanismul de frânare pentru a avea spațiu liber între janta roții și sabotii de frână [vedeți de asemenea Secțiunea 4.C, Fig. 10].
2. Mutați maneta cheiței rapide a roții de la poziția ÎNCHIS - CLOSE la poziția DESCHIS - OPEN [Fig. 7].
3. Dacă furca dumneavoastră din față nu are un dispozitiv de siguranță a roții, treceți la pasul 5.
4. Dacă furca dumneavoastră din față are un dispozitiv de siguranță a roții, slăbiți tensiunea reglând suficient piulița pentru ca să poată ieși roata; apoi treceți la următorul pas.

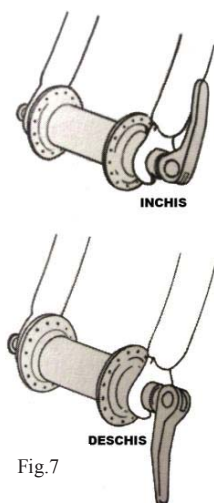


Fig.7

5. Ridicați roata din față la o distanță de câțiva centimetri deasupra solului și loviți cu palma partea superioară a roții astfel încât să scoateți roata din furca din față.

2.b) INSTALAREA ROȚII DIN FAȚĂ CU CHEIȚĂ RAPIDĂ

!!!AVERTIZARE: Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu frâne pe disc, aveți grijă să nu deteriorați discul, etrierul sau plăcuțele de frână când reintroduceți discul în etrier. Nu activați niciodată maneta de frână dacă discul nu este corect introdus în etrier [vedeți, de asemenea, Secțiunea 4. C].

- Mișcați maneta cheiței rapide încât să fie depărtat de la roată [Fig. 7] Aceasta este poziția DESCHIS.
- Având furca îndreptată înainte, introduceți roata între brațele furcii în așa fel încât axul butucului să stea ferm în locașurile lor făcute pe furcă, care se află la capetele brațelor furcii. Maneta cheiței rapide ar trebui să fie în partea stângă a bicicletei [Fig. 7a]. Dacă bicicleta dumneavoastră are dispozitiv de siguranță, cuplați-l.
- Ținând maneta cheiței rapide în poziția DESCHIS - OPEN cu mâna dreaptă, strângeți piulița de reglare din capătul celălalt cu mâna stângă, până îl simțiți strâns de locașul furcii [Fig. 6].
- În timp ce împingeți roata cu putere spre partea superioară a brațelor furcii, având axul pus în locașurile lui, iar în același timp centrând janta roții în furcă, mișcați maneta cheiței rapide în sus, iar apoi puneți-l în poziția

ÎNCHIS - CLOSE [Fig. 6 și 7]. Maneta ar trebui acum să fie paralelă cu brațul furcii și curbată spre roată. Pentru a aplica destulă forță de strângere, ar trebui să cuprindeți cu degetele brațul furcii cuprinzând maneta în palmă, astfel încât după strângere maneta să vă lase un semn clar în palmă.

!!!ATENȚIE: Pentru prinderea în siguranță a roții este nevoie de o forță considerabilă. Dacă puteți să închideți bine cheița rapidă fără să cuprindeți cu degetele brațul furcii, iar maneta nu vă lasă un semn clar în palmă, forța de strângere este insuficientă. Deschideți maneta; reglați piulița în sensul acelor de ceasornic, un sfert de rotație, apoi încercați din nou.

- Dacă maneta nu poate fi împinsă până să ajungă într-o poziție paralelă cu brațul furcii, reveniți la poziția DESCHIS a manetei. Apoi dați drumul tensiunii și reglați piulița în sensul invers al acelor de ceasornic, un sfert de rotație, și încercați să strângeți maneta din nou.
- Recuplați mecanismul frânei, pentru a restabili distanța corectă dintre saboți și jantă; învârtiți roata pentru a vă asigura că este bine centrată în cadru iar saboții frânei nu ating jantă; apoi strângeți maneta frânei să vă asigurați de corecta funcționare a frânelor.

2.c) SCOATEREA ROȚII DIN SPATE CU CHEIȚE RAPIDE DE PRINDERE

- Comutați schimbătorul de viteze pentru viteză mare (cel mai mic pinion la roata din spate).
- Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu frâne pe jantă, decuplați mecanismul de frânare astfel încât să lăsați spațiu liber între janta roții și saboții de frână [vedeți Secțiunea 4.C, Figs. 11-13].
- Trageți corpul schimbătorului înapoi cu mâna dreaptă.
- Mutați maneta cheiței rapide la poziția DESCHIS [Fig. 7].
- Ridicați roata din spate la o distanță de câțiva centimetri de sol și, ținând schimbătorul tras înapoi, apăsați roata în față și în spate până iese din locașurile ei.

2.d) INSTALAREA ROȚII DIN SPATE CU CHEIȚE RAPIDE DE PRINDERE

NOTĂ: Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu frâne de disc, aveți grijă să nu deteriorați discul, etrierul, sau plăcuțele de frână atunci când reintroduceți discul în etrier. Nu activați niciodată maneta de frână dacă discul nu este corect introdus în etrier

- Comutați schimbătorul din spate pe cel mai mic pinion.
- Trageți corpul schimbătorului înapoi cu mâna dreaptă.
- Mișcați maneta cheiței rapide la poziția DESCHIS. Maneta ar trebui să fie de cealaltă parte a schimbătorului și a pinioanelor.

ÎNCHIS - CLOSE [Fig. 6 și 7]. Maneta ar trebui acum să fie paralelă cu brațul furcii și curbată spre roată. Pentru a aplica destulă forță de strângere, ar trebui să cuprindeți cu degetele brațul furcii cuprinzând maneta în palmă, astfel încât după strângere maneta să vă lase un semn clar în palmă.

!!!ATENȚIE: Pentru prinderea în siguranță a roții este nevoie de o forță considerabilă. Dacă puteți să închideți bine cheița rapidă fără să cuprindeți cu degetele brațul furcii, iar maneta nu vă lasă un semn clar în palmă, forța de strângere este insuficientă. Deschideți maneta; reglați piulița în sensul acelor de ceasornic, un sfert de rotație, apoi încercați din nou.

- Dacă maneta nu poate fi împinsă până să ajungă într-o poziție paralelă cu brațul furcii, reveniți la poziția DESCHIS a manetei. Apoi dați drumul tensiunii și reglați piulița în sensul invers al acelor de ceasornic, un sfert de rotație, și încercați să strângeți maneta din nou.
- Recuplați mecanismul frânei, pentru a restabili distanța corectă dintre saboți și jantă; învârtiți roata pentru a vă asigura că este bine centrată în cadru iar saboții frânei nu ating jantă; apoi strângeți maneta frânei să vă asigurați de corecta funcționare a frânelor.

2.c) SCOATEREA ROȚII DIN SPATE CU CHEIȚE RAPIDE DE PRINDERE

- Comutați schimbătorul de viteze pentru viteză mare (cel mai mic pinion la roata din spate).
- Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu frâne pe jantă, decuplați mecanismul de frânare astfel încât să lăsați spațiu liber între janta roții și saboții de frână [vedeți Secțiunea 4.C, Figs. 11-13].
- Trageți corpul schimbătorului înapoi cu mâna dreaptă.
- Mutați maneta cheiței rapide la poziția DESCHIS [Fig. 7].
- Ridicați roata din spate la o distanță de câțiva centimetri de sol și, ținând schimbătorul tras înapoi, apăsați roata în față și în spate până iese din locașurile ei.

2.d) INSTALAREA ROȚII DIN SPATE CU CHEIȚE RAPIDE DE PRINDERE

NOTĂ: Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu frâne de disc, aveți grijă să nu deteriorați discul, etrierul, sau plăcuțele de frână atunci când reintroduceți discul în etrier. Nu activați niciodată maneta de frână dacă discul nu este corect introdus în etrier

- Comutați schimbătorul din spate pe cel mai mic pinion.
- Trageți corpul schimbătorului înapoi cu mâna dreaptă.
- Mișcați maneta cheiței rapide la poziția DESCHIS. Maneta ar trebui să fie de cealaltă parte a schimbătorului și a pinioanelor.

- Puneți lanțul pe cel mai mic pinion. Apoi introduceți roata în șinele cadrului și trageți-o până o fixați în locașurile ei.

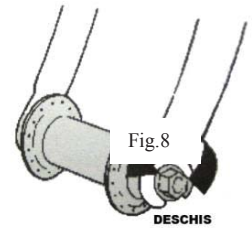
- Rotiți piulița de reglare a cheiței rapide până când este bine strânsă de locașurile cadrului; apoi mișcați maneta spre partea din față a bicicletei până când aceasta este paralelă cu bascula inferioară a cadrului și este curbată spre roată. Pentru a aplica destulă forță de strângere, va trebui să cuprindeți cu degetele bara cadrului, iar levierul ar trebui să vă lase un semn clar în palmă.

!!!ATENȚIE: Pentru prinderea în siguranță a roții este nevoie de o forță considerabilă. Dacă puteți să închideți bine cheița rapidă fără să cuprindeți cu degetelele bara cadrului în zona basculei, iar maneta nu vă lasă un semn clar în palmă, forța de strângere este insuficientă. Deschideți maneta; reglați piulița în sensul acelor de ceasornic, un sfert de rotație, apoi încercați din nou. Roata din spate trebuie să fie strânsă în cadrul bicicletei cu suficientă forță încât să nu poată fi trasă înainte de către lanț nici atunci când se pedalează foarte puternic. Dacă roata se mișcă atunci când se pedalează, pneul poate să atingă cadrul, iar dumneavoastră riscați să pierdeți controlul și să cădeți.

- Dacă maneta nu poate fi împinsă până să ajungă într-o poziție paralelă cu bascula inferioară, reveniți la poziția DESCHIS a manetei. Apoi dați drumul tensiunii și reglați

piulița în sensul invers al acelor de ceasornic, un sfert de rotație, și încercați să strângeți maneta din nou.

- Împingeți schimbătorul din spate înapoi în poziție.
- Recuplați mecanismul frânei pentru a restabili distanța corectă dintre saboții de frână și jantă; învârtiți roata pentru a vă asigura că este centrată în cadru, iar saboții de frână nu ating janta; apoi strângeți maneta frânei și asigurați-vă că frânele funcționează corect.



3. SCOATEREA ȘI INSTALAREA ROȚILOR CU AX BOLT-ON

3.a) SCOATEREA ROȚII DIN FAȚĂ CU AX BOLT-ON

- Dacă bicicleta dumneavoastră are frâne pe jantă, decuplați mecanismul frânei ca să lăsați spațiu liber între janta roții și saboții de frână [vedeți Secțiunea 4.C, Fig. 11 – 13].
- Folosind o cheie fixă de mărime adecvată, desfaceți cele două piulițe ale axului.
- Dacă furca dumneavoastră are un dispozitiv de asigurare, decuplați-l și treceți la următorul pas.
- Ridicați roata din față la câțiva centimetri distanță de sol și loviți partea superioară a roții cu palma pentru a scoate roata din capetele furcii.

- Puneți lanțul pe cel mai mic pinion. Apoi introduceți roata în șinele cadrului și trageți-o până o fixați în locașurile ei.

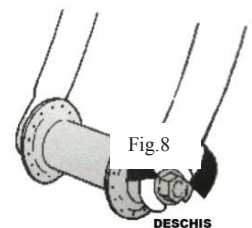
- Rotiți piulița de reglare a cheiței rapide până când este bine strânsă de locașurile cadrului; apoi mișcați maneta spre partea din față a bicicletei până când aceasta este paralelă cu bascula inferioară a cadrului și este curbată spre roată. Pentru a aplica destulă forță de strângere, va trebui să cuprindeți cu degetele bara cadrului, iar levierul ar trebui să vă lase un semn clar în palmă.

!!!ATENȚIE: Pentru prinderea în siguranță a roții este nevoie de o forță considerabilă. Dacă puteți să închideți bine cheița rapidă fără să cuprindeți cu degetelele bara cadrului în zona basculei, iar maneta nu vă lasă un semn clar în palmă, forța de strângere este insuficientă. Deschideți maneta; reglați piulița în sensul acelor de ceasornic, un sfert de rotație, apoi încercați din nou. Roata din spate trebuie să fie strânsă în cadrul bicicletei cu suficientă forță încât să nu poată fi trasă înainte de către lanț nici atunci când se pedalează foarte puternic. Dacă roata se mișcă atunci când se pedalează, pneul poate să atingă cadrul, iar dumneavoastră riscați să pierdeți controlul și să cădeți.

- Dacă maneta nu poate fi împinsă până să ajungă într-o poziție paralelă cu bascula inferioară, reveniți la poziția DESCHIS a manetei. Apoi dați drumul tensiunii și reglați

piulița în sensul invers al acelor de ceasornic, un sfert de rotație, și încercați să strângeți maneta din nou.

- Împingeți schimbătorul din spate înapoi în poziție.
- Recuplați mecanismul frânei pentru a restabili distanța corectă dintre saboții de frână și jantă; învârtiți roata pentru a vă asigura că este centrată în cadru, iar saboții de frână nu ating janta; apoi strângeți maneta frânei și asigurați-vă că frânele funcționează corect.



3. SCOATEREA ȘI INSTALAREA ROȚILOR CU AX BOLT-ON

3.a) SCOATEREA ROȚII DIN FAȚĂ CU AX BOLT-ON

- Dacă bicicleta dumneavoastră are frâne pe jantă, decuplați mecanismul frânei ca să lăsați spațiu liber între janta roții și saboții de frână [vedeți Secțiunea 4.C, Fig. 11 – 13].
- Folosind o cheie fixă de mărime adecvată, desfaceți cele două piulițe ale axului.
- Dacă furca dumneavoastră are un dispozitiv de asigurare, decuplați-l și treceți la următorul pas.
- Ridicați roata din față la câțiva centimetri distanță de sol și loviți partea superioară a roții cu palma pentru a scoate roata din capetele furcii.

3.b) INSTALAREA ROȚII DIN FAȚĂ CU AX BOLT-ON

- Având furca îndreptată înainte, introduceți roata între brațele furcii astfel încât axul să stea ferm pe partea superioară a locașurilor care se găsesc la extremitățile brațelor furcii. Dacă bicicleta dumneavoastră are un dispozitiv de asigurare secundar, cuplați-l.
- În timp ce împingeți roata cu putere spre partea superioară a locașurilor furcii, centrați janta roții în furcă, folosind o cheie fixă de mărime corectă pentru a strânge șuruburile axului cât puteți de bine.
- Recuplați mecanismul frânei ca să restabiliți distanța corectă dintre saboții frânei și jantă; învârtiți roata pentru a vă asigura că este centrată în cadru, iar saboții frânei nu ating janta; apoi strângeți maneta frânei și asigurați-vă că frânele funcționează corect.

3.c) SCOATEREA ROȚII DIN SPATE CU AX BOLT-ON

!!!ATENȚIE: Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu butuc de spate cu schimbător în interior, nu încercați să scoateți roata. Scoaterea și reinstalarea butucului cu schimbător în interior necesită cunoștințe speciale. Scoaterea și

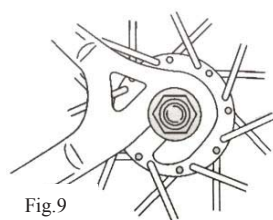


Fig.9

asamblarea incorectă poate duce la defectarea butucului, iar dumneavoastră riscați să pierdeți controlul și să cădeți.

- Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu frâne pe jantă, decuplați mecanismul frânei ca să deschideți spațiul liber dintre saboții frânei și janta roții [vedeți Secțiunea 4.C, Fig. 11- 13].
- Comutați schimbătorul din spate pe viteză mare (cel mai mic pinion) și trageți corpul schimbătorului înapoi cu mâna dreaptă.
- Folosind o cheie fixă de mărime corectă, desfaceți cele două șuruburi ale axului.
- Ridicați roata din spate la o distanță de câțiva centimetri de sol și, având schimbătorul încă tras înapoi, împingeți roata înainte și în jos până când iese din locașurile din spate.

3.d) INSTALAREA ROȚII DIN SPATE CU AX BOLT-ON

- Comutați schimbătorul din spate pe pinionul cel mai mic și trageți înapoi corpul schimbătorului cu mâna dreaptă.
- Puneți lanțul pe cel mai mic pinion. Apoi, introduceți roata în fantele cadrului și trageți-l până intră în locașurile lui.
- Folosind cheia fixă de mărime corectă, strângeți șuruburile axului cât puteți mai bine.
- Împingeți schimbătorul din spate înapoi în poziție.
- Recuplați mecanismul frânei pentru a restabili distanța corectă dintre saboții frânei și jantă; învârtiți roata pentru a

3.b) INSTALAREA ROȚII DIN FAȚĂ CU AX BOLT-ON

- Având furca îndreptată înainte, introduceți roata între brațele furcii astfel încât axul să stea ferm pe partea superioară a locașurilor care se găsesc la extremitățile brațelor furcii. Dacă bicicleta dumneavoastră are un dispozitiv de asigurare secundar, cuplați-l.
- În timp ce împingeți roata cu putere spre partea superioară a locașurilor furcii, centrați janta roții în furcă, folosind o cheie fixă de mărime corectă pentru a strânge șuruburile axului cât puteți de bine.
- Recuplați mecanismul frânei ca să restabiliți distanța corectă dintre saboții frânei și jantă; învârtiți roata pentru a vă asigura că este centrată în cadru, iar saboții frânei nu ating janta; apoi strângeți maneta frânei și asigurați-vă că frânele funcționează corect.

3.c) SCOATEREA ROȚII DIN SPATE CU AX BOLT-ON

!!!ATENȚIE: Dacă bicicleta dumneavoastră este echipată cu butuc de spate cu schimbător în interior, nu încercați să scoateți roata. Scoaterea și reinstalarea butucului cu schimbător în interior necesită cunoștințe speciale. Scoaterea și

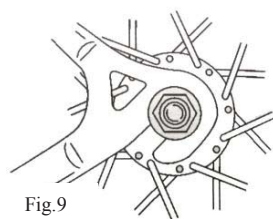


Fig.9

asamblarea incorectă poate duce la defectarea butucului, iar dumneavoastră riscați să pierdeți controlul și să cădeți.

- Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu frâne pe jantă, decuplați mecanismul frânei ca să deschideți spațiul liber dintre saboții frânei și janta roții [vedeți Secțiunea 4.C, Fig. 11- 13].
- Comutați schimbătorul din spate pe viteză mare (cel mai mic pinion) și trageți corpul schimbătorului înapoi cu mâna dreaptă.
- Folosind o cheie fixă de mărime corectă, desfaceți cele două șuruburi ale axului.
- Ridicați roata din spate la o distanță de câțiva centimetri de sol și, având schimbătorul încă tras înapoi, împingeți roata înainte și în jos până când iese din locașurile din spate.

3.d) INSTALAREA ROȚII DIN SPATE CU AX BOLT-ON

- Comutați schimbătorul din spate pe pinionul cel mai mic și trageți înapoi corpul schimbătorului cu mâna dreaptă.
- Puneți lanțul pe cel mai mic pinion. Apoi, introduceți roata în fantele cadrului și trageți-l până intră în locașurile lui.
- Folosind cheia fixă de mărime corectă, strângeți șuruburile axului cât puteți mai bine.
- Împingeți schimbătorul din spate înapoi în poziție.
- Recuplați mecanismul frânei pentru a restabili distanța corectă dintre saboții frânei și jantă; învârtiți roata pentru a

vă asigura că este centrată în cadru, iar saboții frânei nu ating janta; apoi strângeți maneta de frână și asigurați-vă că frânele funcționează corect.

B) TIJA DE ȘA CU CHEIȚĂ RAPIDĂ

!!!ATENȚIE: Dacă mergeți pe bicicletă având tija de șa destrânsă sau strânsă incorect, șaua poate să se răsucescă sau să se miște iar dumneavoastră riscați să vă pierdeți controlul și să cădeți. În acest sens:

- Cereți comerciantului dumneavoastră să vă învețe cum se strânge corect tija șeii dumneavoastră;
- Înțelegeți și aplicați tehnica corectă pentru strângerea cheiței rapide a tijeii șeii dumneavoastră;
- Înainte să porniți la drum, verificați ca tija șeii să fie strânsă în mod corespunzător.

REGLAREA TIJEI DE ȘA PREVAZUTĂ CU CHEIȚĂ RAPIDĂ

Colierul cheiței rapide strânge gâtul barei din jurul tijeii șeii ca să o mențină închisă și stabilă. Forța de strângere este controlată de șurubul de reglare a tensiunii. Răsucind piulița de reglare a tensiunii în sensul acelor de ceasornic și în același timp ținând maneta cheiței nemiscată, forța de strângere crește; răsucind-o în sensul invers acelor de ceasornic, forța de strângere descrește. Mai puțin de o jumătate de răsucire a piuliței de reglare a tensiunii poate să diferențieze o forță de strângere sigură de una nesigură.

!!!AVERTIZARE: Este nevoie de forță pentru strângerea în siguranță a tijeii de șa. Ținând șurubul cu o mână și întorcând maneta cu cealaltă mână, strângeți cât puteți.

!!!AVERTIZARE: Dacă puteți să închideți bine cheița rapidă fără să cuprindeți cu degetele dumneavoastră țeava cadrului, iar maneta cheiței nu vă lasă un semn clar în palmă, tensiunea este insuficientă. Deschideți levierul, reglați piulița în sensul acelor de ceasornic, un sfert de rotație, apoi încercați din nou.

C) FRÂNE

!!!ATENȚIE:

- Mersul pe bicicletă cu frâne reglate necorespunzător sau cu saboți de frână uzați este periculos și se poate solda cu accidentare gravă sau chiar moarte.
- Folosind frânele prea puternic sau prea brusc puteți bloca roata, iar dumneavoastră riscați să pierdeți controlul și să cădeți. Folosind brusc sau excesiv frâna din față, biciclistul poate fi aruncat peste ghidon, accidentându-se sau pierzându-și viața.
- Anumite frâne de bicicletă, cum ar fi frânele pe disc [Fig. 10] și frânele cu tracțiune liniară [Fig.11-13], sunt extrem de puternice. Aveți mare grijă să vă familiarizați cu aceste frâne și să le folosiți cu deosebită atenție.
- Frânele pe disc se pot încinge foarte tare când sunt folosite mult. Fiți atent să nu atingeți discul înainte de a fi avut timp să se răcească.

vă asigura că este centrată în cadru, iar saboții frânei nu ating janta; apoi strângeți maneta de frână și asigurați-vă că frânele funcționează corect.

B) TIJA DE ȘA CU CHEIȚĂ RAPIDĂ

!!!ATENȚIE: Dacă mergeți pe bicicletă având tija de șa destrânsă sau strânsă incorect, șaua poate să se răsucescă sau să se miște iar dumneavoastră riscați să vă pierdeți controlul și să cădeți. În acest sens:

- Cereți comerciantului dumneavoastră să vă învețe cum se strânge corect tija șeii dumneavoastră;
- Înțelegeți și aplicați tehnica corectă pentru strângerea cheiței rapide a tijeii șeii dumneavoastră;
- Înainte să porniți la drum, verificați ca tija șeii să fie strânsă în mod corespunzător.

REGLAREA TIJEI DE ȘA PREVAZUTĂ CU CHEIȚĂ RAPIDĂ

Colierul cheiței rapide strânge gâtul barei din jurul tijeii șeii ca să o mențină închisă și stabilă. Forța de strângere este controlată de șurubul de reglare a tensiunii. Răsucind piulița de reglare a tensiunii în sensul acelor de ceasornic și în același timp ținând maneta cheiței nemiscată, forța de strângere crește; răsucind-o în sensul invers acelor de ceasornic, forța de strângere descrește. Mai puțin de o jumătate de răsucire a piuliței de reglare a tensiunii poate să diferențieze o forță de strângere sigură de una nesigură.

!!!AVERTIZARE: Este nevoie de forță pentru strângerea în siguranță a tijeii de șa. Ținând șurubul cu o mână și întorcând maneta cu cealaltă mână, strângeți cât puteți.

!!!AVERTIZARE: Dacă puteți să închideți bine cheița rapidă fără să cuprindeți cu degetele dumneavoastră țeava cadrului, iar maneta cheiței nu vă lasă un semn clar în palmă, tensiunea este insuficientă. Deschideți levierul, reglați piulița în sensul acelor de ceasornic, un sfert de rotație, apoi încercați din nou.

C) FRÂNE

!!!ATENȚIE:

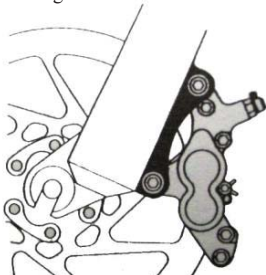
- Mersul pe bicicletă cu frâne reglate necorespunzător sau cu saboți de frână uzați este periculos și se poate solda cu accidentare gravă sau chiar moarte.
- Folosind frânele prea puternic sau prea brusc puteți bloca roata, iar dumneavoastră riscați să pierdeți controlul și să cădeți. Folosind brusc sau excesiv frâna din față, biciclistul poate fi aruncat peste ghidon, accidentându-se sau pierzându-și viața.
- Anumite frâne de bicicletă, cum ar fi frânele pe disc [Fig. 10] și frânele cu tracțiune liniară [Fig.11-13], sunt extrem de puternice. Aveți mare grijă să vă familiarizați cu aceste frâne și să le folosiți cu deosebită atenție.
- Frânele pe disc se pot încinge foarte tare când sunt folosite mult. Fiți atent să nu atingeți discul înainte de a fi avut timp să se răcească.

• **Vedeți instrucțiunile fabricantului frânei pentru instalarea, funcționarea și îngrijirea frânei pe disc. Dacă nu aveți instrucțiunile fabricantului, întâlniți-vă cu comerciantul dumneavoastră sau contactați fabricantul frânei.**

MODUL DE FUNCȚIONARE A FRÂNELOR

Este foarte important pentru siguranța dumneavoastră să știți și să vă amintiți care manetă de frână controlează fiecare frână de la bicicleta dumneavoastră

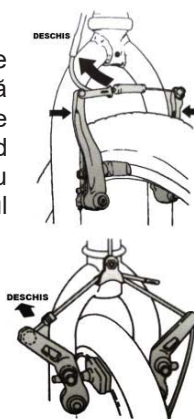
Fig.10



Acțiunea de frânare a unei biciclete se realizează în general prin frecarea dintre suprafețele frânei – de obicei saboții frânei și janta roții. Pentru a vă asigura că dispuneți de forța maximă de frecare, păstrați curați saboții de frână și jentile roții. Feriți-le de lubrifianți, parafină sau materiale care lustruiesc.

Asigurați-vă că mâinile dumneavoastră pot ajunge și strânge manetele frânei în mod confortabil. Dacă aveți mâinile prea mici pentru a putea folosi levierul în mod confortabil, consultați-vă cu comerciantul înainte de a porni la drum. Cursa manetei se poate regla sau este posibil să aveți nevoie de un model diferit de manetă de frână.

Multe frâne au mecanism de demontare rapidă pentru a permite saboților de frână să nu incomodeze pneul atunci când se scoate sau se reinstalează o roată. Când mecanismul frânei este eliberat, frânele nu funcționează. Întrebați comerciantul dumneavoastră să vă asigurați că înțelegeți modul în care mecanismul frânei funcționează la bicicleta dumneavoastră [vedeți *Figurile 11 – 13*] și verificați de fiecare dată să vă asigurați că amândouă frânele funcționează cum trebuie înainte să porniți la drum.



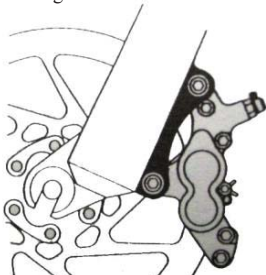
Forța maximă de frânare pentru fiecare roată se produce chiar în momentul premăgător blocării roții și începerii derapajului. În momentul când roata derapează, pierdeți practic majoritatea forței de oprire și controlul direcției. Trebuie să exersați încetinirea și oprirea bicicletei ușor, fără să blocați o roată. Tehnica se numește modulare progresivă a frânei. În loc să smuciți maneta frânei în poziția în care credeți că veți obține forța de frânare adecvată, strângeți maneta măbind forța de frânare în mod progresiv. Dacă simțiți că roata începe să se blocheze, eliberați puțin maneta pentru ca roata să continue să se învârtă, evitând blocarea sa. E important să vă formați simțul cu privire la cât de mult trebuie să strângeți maneta frânei pentru fiecare roată, la diferite viteze și pe diferite

• **Vedeți instrucțiunile fabricantului frânei pentru instalarea, funcționarea și îngrijirea frânei pe disc. Dacă nu aveți instrucțiunile fabricantului, întâlniți-vă cu comerciantul dumneavoastră sau contactați fabricantul frânei.**

MODUL DE FUNCȚIONARE A FRÂNELOR

Este foarte important pentru siguranța dumneavoastră să știți și să vă amintiți care manetă de frână controlează fiecare frână de la bicicleta dumneavoastră

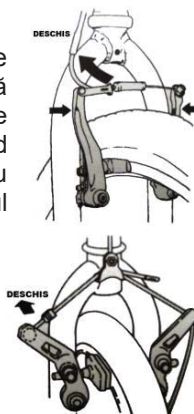
Fig.10



Acțiunea de frânare a unei biciclete se realizează în general prin frecarea dintre suprafețele frânei – de obicei saboții frânei și janta roții. Pentru a vă asigura că dispuneți de forța maximă de frecare, păstrați curați saboții de frână și jentile roții. Feriți-le de lubrifianți, parafină sau materiale care lustruiesc.

Asigurați-vă că mâinile dumneavoastră pot ajunge și strânge manetele frânei în mod confortabil. Dacă aveți mâinile prea mici pentru a putea folosi levierul în mod confortabil, consultați-vă cu comerciantul înainte de a porni la drum. Cursa manetei se poate regla sau este posibil să aveți nevoie de un model diferit de manetă de frână.

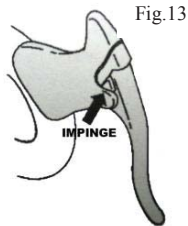
Multe frâne au mecanism de demontare rapidă pentru a permite saboților de frână să nu incomodeze pneul atunci când se scoate sau se reinstalează o roată. Când mecanismul frânei este eliberat, frânele nu funcționează. Întrebați comerciantul dumneavoastră să vă asigurați că înțelegeți modul în care mecanismul frânei funcționează la bicicleta dumneavoastră [vedeți *Figurile 11 – 13*] și verificați de fiecare dată să vă asigurați că amândouă frânele funcționează cum trebuie înainte să porniți la drum.



Forța maximă de frânare pentru fiecare roată se produce chiar în momentul premăgător blocării roții și începerii derapajului. În momentul când roata derapează, pierdeți practic majoritatea forței de oprire și controlul direcției. Trebuie să exersați încetinirea și oprirea bicicletei ușor, fără să blocați o roată. Tehnica se numește modulare progresivă a frânei. În loc să smuciți maneta frânei în poziția în care credeți că veți obține forța de frânare adecvată, strângeți maneta măbind forța de frânare în mod progresiv. Dacă simțiți că roata începe să se blocheze, eliberați puțin maneta pentru ca roata să continue să se învârtă, evitând blocarea sa. E important să vă formați simțul cu privire la cât de mult trebuie să strângeți maneta frânei pentru fiecare roată, la diferite viteze și pe diferite

tipuri de teren. Pentru a înțelege mai bine acest lucru, trebuie să experimentați. Ieșiți cu bicicleta la plimbare și strângeți maneta fiecărei frâne, în mod diferit, până când se blochează roata.

Când acționați una sau ambele frâne, bicicleta începe să încetinească, dar corpul dumneavoastră continuă mișcarea datorită inerției. Acest lucru provoacă un transfer al greutății pe roata din față (în cazul unei frânări puternice, ați putea fi aruncat peste ghidon).



Cu cât greutatea care apasă pe roată este mai mare, cu atât frânarea este mai bună și blocarea roții are loc mai târziu. Așadar, când frânați iar greutatea dumneavoastră este transferată înainte, trebuie să vă mutați corpul spre spatele bicicletei pentru a vă transfera greutatea înapoi pe roata din spate; în același timp, trebuie să destrângeți forța de frânare a roții din spate și să creșteți forța de frânare a roții din față. Acest lucru este și mai important pe coborâri, deoarece acestea mută greutatea înainte.

Două puncte cheie în ceea ce privește controlul eficient al vitezei și oprirea în siguranță sunt controlarea blocării roții și transferul greutății. Acest transfer al greutății este chiar și mai accentuat dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu furcă cu suspensie pe față. Această suspensie se "afundă" atunci când frâna este acționată,

crescând transferul greutății [vedeți Secțiunea 4.F]. Exersați tehnicile de frânare și de transfer al greutății în locuri lipsite de trafic sau de alte pericole și distrageri ale atenției.

Totul se schimbă când pedalați pe teren moale sau pe vreme umedă. Aderența pneurilor este redusă, astfel încât roțile au o mai mică aderență și necesită o forță a frânei mai mică pentru a se bloca. Umezeala sau mizeria de pe sabotii de frână reduc aderența acestora. Pentru a vă menține controlul pe un teren moale sau umed este recomandabil să pedalați mai lent.

D) SCHIMBAREA VITEZELOR

Bicicleta dumneavoastră cu viteze va avea un schimbător de viteze exterior, sau un schimbător interior în butuc, ori, în anumite cazuri speciale, o combinație a acestora două.

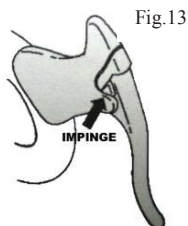
1. MODUL DE FUNCȚIONARE A SCHIMBĂTORULUI DE VITEZE EXTERIOR

Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu un schimbător de viteze exterior, mecanismul de schimbare a vitezei va avea:

- o casetă de pinioane;
- un schimbător de viteze pe spate;
- de obicei un schimbător de viteze pe față;
- unul sau două manete de schimbător;

tipuri de teren. Pentru a înțelege mai bine acest lucru, trebuie să experimentați. Ieșiți cu bicicleta la plimbare și strângeți maneta fiecărei frâne, în mod diferit, până când se blochează roata.

Când acționați una sau ambele frâne, bicicleta începe să încetinească, dar corpul dumneavoastră continuă mișcarea datorită inerției. Acest lucru provoacă un transfer al greutății pe roata din față (în cazul unei frânări puternice, ați putea fi aruncat peste ghidon).



Cu cât greutatea care apasă pe roată este mai mare, cu atât frânarea este mai bună și blocarea roții are loc mai târziu. Așadar, când frânați iar greutatea dumneavoastră este transferată înainte, trebuie să vă mutați corpul spre spatele bicicletei pentru a vă transfera greutatea înapoi pe roata din spate; în același timp, trebuie să destrângeți forța de frânare a roții din spate și să creșteți forța de frânare a roții din față. Acest lucru este și mai important pe coborâri, deoarece acestea mută greutatea înainte.

Două puncte cheie în ceea ce privește controlul eficient al vitezei și oprirea în siguranță sunt controlarea blocării roții și transferul greutății. Acest transfer al greutății este chiar și mai accentuat dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu furcă cu suspensie pe față. Această suspensie se "afundă" atunci când frâna este acționată,

crescând transferul greutății [vedeți Secțiunea 4.F]. Exersați tehnicile de frânare și de transfer al greutății în locuri lipsite de trafic sau de alte pericole și distrageri ale atenției.

Totul se schimbă când pedalați pe teren moale sau pe vreme umedă. Aderența pneurilor este redusă, astfel încât roțile au o mai mică aderență și necesită o forță a frânei mai mică pentru a se bloca. Umezeala sau mizeria de pe sabotii de frână reduc aderența acestora. Pentru a vă menține controlul pe un teren moale sau umed este recomandabil să pedalați mai lent.

D) SCHIMBAREA VITEZELOR

Bicicleta dumneavoastră cu viteze va avea un schimbător de viteze exterior, sau un schimbător interior în butuc, ori, în anumite cazuri speciale, o combinație a acestora două.

1. MODUL DE FUNCȚIONARE A SCHIMBĂTORULUI DE VITEZE EXTERIOR

Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu un schimbător de viteze exterior, mecanismul de schimbare a vitezei va avea:

- o casetă de pinioane;
- un schimbător de viteze pe spate;
- de obicei un schimbător de viteze pe față;
- unul sau două manete de schimbător;

- unul, două, sau trei pinioane pe față, numite foi de angrenaj;
- un lanț de transmisie.

1. Schimbarea vitezelor

Există mai multe feluri și stiluri de a schimba comenziile: manete, cleme, schimbător interior butuc, combinație între comenziile schimbătorului/frânei și butoanele de apăsat. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă explice tipul schimbătoarelor de la bicicletă și să vă arate cum funcționează.

Cand vorbim de schimbarea vitezelor, limbajul poate fi derutant. O schimbare în jos este o comutare pe o viteză mai "lentă", una mai ușor de pedalat. O schimbare în sus este o comutare pe o viteză "mai rapidă", una mai greu de pedalat. Derutant este faptul că ce se întâmplă la schimbătorul din față este exact invers față de ce se întâmplă la cel din spate (pentru detalii, citiți instrucțiunile de la Schimbătorul de Viteze de Față și Schimbătorul din Spate, de mai jos). De exemplu, puteți selecta o viteză care va face pedalatul la deal mai ușor (să faceți schimbare în jos), în unul din cele două feluri: comutați lanțul în jos, pe o foaie mai mică în față, sau în sus, pe o mai mare viteză în spate. Pentru ca totul să meargă bine, trebuie să țineți minte că această comutare a lanțului spre cadrul bicicletei este pentru accelerare și urcare și se numește decalaj în sens negativ. Comutarea lanțului de la

cadrul bicicletei spre exterior este pentru viteză și se numește decalaj în sens pozitiv.

Un schimbător se va comuta doar dacă pedalați înainte.

!!!AVERTIZARE: Nu comutați schimbătorul niciodată atunci când pedalați în sens invers, nici nu pedalați în sens invers după ce ați comutat schimbătorul. Această manevră ar putea înțepeni lanțul și deteriora serios bicicleta dumneavoastră

1. Comutarea Schimbătorului din Spate

Schimbătorul din spate este controlat de maneta schimbătorului din partea dreapta.

Funcția schimbătorului din spate este să comute lanțul de transmisie de pe un pinion pe altul. Pinioanele mai mici de la blocul de roți dințate, caseta de pinioane, produc raporturi mai mari de viteză. Pedalatul pe viteze mai mari necesită un efort mai mare, dar viteza crește și la fiecare împingere de pedală se parcurge o distanță mai mare. Pinioanele mai mari produc raporturi mai mici de viteză. Folosirea lor necesită un efort mai mic la pedalat, dar viteza scade și la fiecare împingere de pedală se parcurge o distanță mai mică. Biclistul trebuie să pedaleze înainte pentru ca schimbătorul să-i permită lanțului comutarea de pe un pinion pe altul.

2. Comutarea Schimbătorului din Față

- unul, două, sau trei pinioane pe față, numite foi de angrenaj;
- un lanț de transmisie.

1. Schimbarea vitezelor

Există mai multe feluri și stiluri de a schimba comenziile: manete, cleme, schimbător interior butuc, combinație între comenziile schimbătorului/frânei și butoanele de apăsat. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă explice tipul schimbătoarelor de la bicicletă și să vă arate cum funcționează.

Cand vorbim de schimbarea vitezelor, limbajul poate fi derutant. O schimbare în jos este o comutare pe o viteză mai "lentă", una mai ușor de pedalat. O schimbare în sus este o comutare pe o viteză "mai rapidă", una mai greu de pedalat. Derutant este faptul că ce se întâmplă la schimbătorul din față este exact invers față de ce se întâmplă la cel din spate (pentru detalii, citiți instrucțiunile de la Schimbătorul de Viteze de Față și Schimbătorul din Spate, de mai jos). De exemplu, puteți selecta o viteză care va face pedalatul la deal mai ușor (să faceți schimbare în jos), în unul din cele două feluri: comutați lanțul în jos, pe o foaie mai mică în față, sau în sus, pe o mai mare viteză în spate. Pentru ca totul să meargă bine, trebuie să țineți minte că această comutare a lanțului spre cadrul bicicletei este pentru accelerare și urcare și se numește decalaj în sens negativ. Comutarea lanțului de la

cadrul bicicletei spre exterior este pentru viteză și se numește decalaj în sens pozitiv.

Un schimbător se va comuta doar dacă pedalați înainte.

!!!AVERTIZARE: Nu comutați schimbătorul niciodată atunci când pedalați în sens invers, nici nu pedalați în sens invers după ce ați comutat schimbătorul. Această manevră ar putea înțepeni lanțul și deteriora serios bicicleta dumneavoastră

1. Comutarea Schimbătorului din Spate

Schimbătorul din spate este controlat de maneta schimbătorului din partea dreapta.

Funcția schimbătorului din spate este să comute lanțul de transmisie de pe un pinion pe altul. Pinioanele mai mici de la blocul de roți dințate, caseta de pinioane, produc raporturi mai mari de viteză. Pedalatul pe viteze mai mari necesită un efort mai mare, dar viteza crește și la fiecare împingere de pedală se parcurge o distanță mai mare. Pinioanele mai mari produc raporturi mai mici de viteză. Folosirea lor necesită un efort mai mic la pedalat, dar viteza scade și la fiecare împingere de pedală se parcurge o distanță mai mică. Biclistul trebuie să pedaleze înainte pentru ca schimbătorul să-i permită lanțului comutarea de pe un pinion pe altul.

2. Comutarea Schimbătorului din Față

Schimbătorul din față, care este controlat de maneta schimbătorului din partea stângă, comută lanțul între foile de angrenaj. Comutarea lanțului pe o foaie mai mică face pedalatul mai ușor (decalaj în sens negativ). Comutarea pe o foaie mai mare face pedalatul mai greu (decalaj în sens pozitiv).

3. Ce pinion ar trebui să folosesc?

Combinăția dintre cel mai mare pinion pe spate și cel mai mic pinion pe față [Fig.14] este pentru urcările abrupte. Combinăția dintre cel mai mic pinion pe spate și cel mai mare pe față [Fig. 14] este pentru a prinde cea mai mare viteză. Nu este necesar să schimbați pinioanele continuu. Cel mai indicat ar fi să găsiți combinația care să corespundă nivelului dumneavoastră de pregătire fizică – un pinion destul de puternic pentru accelerație rapidă, dar destul de ușor încât să vă permită să porniți bicicleta fără să vă dezechilibrați – și exersați comutarea în sens pozitiv și cea în sens negativ ca să

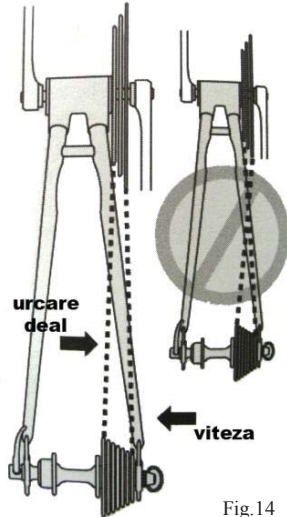


Fig.14

vă familiarizați cu diferitele combinații de pinioane. La început, faceți comutări în locuri fără obstacole sau pericole și cu trafic redus, până când dobândiți experiență și încredere. Dacă aveți dificultăți cu comutarea, problema se poate rezolva printr-o reglare mecanică. Contactați comerciantul dumneavoastră să vă ajute.

!!!ATENȚIE: Nu comutați niciodată un schimbător pe cel mai mare sau pe cel mai mic pinion decât dacă acesta funcționează bine. Dacă schimbătorul nu este bine reglat, lanțului bicicletei se poate bloca, iar dumneavoastră riscați să pierdeți controlul și să cădeți.

E) PEDALE

1. Expresia "Toe overlap" vine din engleză și este acea acțiune când atingeți roata din față cu piciorul în zona degetului mare, în momentul în care întoarceți ghidonul să cârmiți, în timp ce una dintre pedale este situată într-o poziție cât mai în față posibil. Acest lucru se întâlnește mai des la bicicletele care au un cadru mai mic și se evită prin menținerea pedalei interioare în sus iar a pedalei exterioare în jos în momentul schimbării direcției.

!!!ATENȚIE: Toe Overlap poate duce la pierderea controlului, care în cele mai multe cazuri generează o căzătură. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă ajute să determinați dacă combinația dintre mărimea cadrului, lungimea brațului pedalier, modelul pedalei

Schimbătorul din față, care este controlat de maneta schimbătorului din partea stângă, comută lanțul între foile de angrenaj. Comutarea lanțului pe o foaie mai mică face pedalatul mai ușor (decalaj în sens negativ). Comutarea pe o foaie mai mare face pedalatul mai greu (decalaj în sens pozitiv).

3. Ce pinion ar trebui să folosesc?

Combinăția dintre cel mai mare pinion pe spate și cel mai mic pinion pe față [Fig.14] este pentru urcările abrupte. Combinăția dintre cel mai mic pinion pe spate și cel mai mare pe față [Fig. 14] este pentru a prinde cea mai mare viteză. Nu este necesar să schimbați pinioanele continuu. Cel mai indicat ar fi să găsiți combinația care să corespundă nivelului dumneavoastră de pregătire fizică – un pinion destul de puternic pentru accelerație rapidă, dar destul de ușor încât să vă permită să porniți bicicleta fără să vă dezechilibrați – și exersați comutarea în sens pozitiv și cea în sens negativ ca să

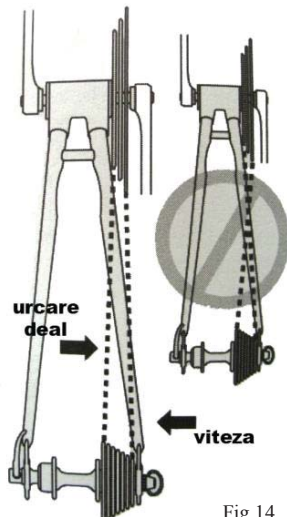


Fig.14

vă familiarizați cu diferitele combinații de pinioane. La început, faceți comutări în locuri fără obstacole sau pericole și cu trafic redus, până când dobândiți experiență și încredere. Dacă aveți dificultăți cu comutarea, problema se poate rezolva printr-o reglare mecanică. Contactați comerciantul dumneavoastră să vă ajute.

!!!ATENȚIE: Nu comutați niciodată un schimbător pe cel mai mare sau pe cel mai mic pinion decât dacă acesta funcționează bine. Dacă schimbătorul nu este bine reglat, lanțului bicicletei se poate bloca, iar dumneavoastră riscați să pierdeți controlul și să cădeți.

E) PEDALE

1. Expresia "Toe overlap" vine din engleză și este acea acțiune când atingeți roata din față cu piciorul în zona degetului mare, în momentul în care întoarceți ghidonul să cârmiți, în timp ce una dintre pedale este situată într-o poziție cât mai în față posibil. Acest lucru se întâlnește mai des la bicicletele care au un cadru mai mic și se evită prin menținerea pedalei interioare în sus iar a pedalei exterioare în jos în momentul schimbării direcției.

!!!ATENȚIE: Toe Overlap poate duce la pierderea controlului, care în cele mai multe cazuri generează o căzătură. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă ajute să determinați dacă combinația dintre mărimea cadrului, lungimea brațului pedalier, modelul pedalei

și încălțăminte pe care o veți folosi poate avea ca rezultat o suprapunere a pedalei cu roata. Indiferent dacă acest lucru se întâmplă sau nu, trebuie să mențineți pedala interioară în sus și pedala exterioară în jos atunci când schimbați brusc direcția de mers.

2. Unele biciclete ies pe piață echipate cu pedale care au suprafețe ascuțite și care prezintă un potențial pericol. Aceste suprafețe sunt create pentru a crește aderența între încălțăminte și pedală. Dacă bicicleta dumneavoastră are acest tip de pedală, trebuie să aveți grijă să nu vă răniți din cauza acestor suprafețe ascuțite ale pedalelor. În funcție de stilul dumneavoastră de pedalat sau de nivelul de îndemânare, s-ar putea să preferați un model de pedale mai puțin agresiv. Comerciantul dumneavoastră vă poate arăta mai multe opțiuni și să facă recomandări potrivite.

3. Ratrapele cu chingi mențin picioarele perfect poziționate pe pedale. Ratrapele cu chingi poziționează talpa piciorului pe pedală, oferind astfel putere maximă de pedalare. Chingile, dacă sunt bine strânse, țin piciorul bine poziționat pe toată perioada ciclului de rotație al pedalei. Ratrapele cu chingi funcționează cel mai eficient în combinație cu încălțăminte special creată. Comerciantul dumneavoastră vă poate explica modul în care acestea funcționează.

!!!ATENȚIE: Utilizarea ratrapelor cu chingi necesită o îndemânare care poate fi dobândită doar prin practică.

Până când devine un reflex, tehnica necesită o concentrare care poate distrage atenția biciclistului, iar din această cauză puteți pierde controlul și să cădeți. Exersați utilizarea pedaleor prevăzute cu ratrape cu chingi în locuri cu trafic redus și fără obstacole sau pericole. Țineți chingile desfăcute și nu le strângeți până când tehnica și încrederea dumneavoastră în utilizarea pedalelor vă garantează acest lucru. Niciodată să nu circulați în trafic cu chingile strânse.

4. Pedalele cu clips-uri (numite și pedale step-in) reprezintă un alt mijloc de a menține picioarele strânse, în poziția corectă, pentru obținerea unei eficiențe maxime la pedalat. Acestea funcționează ca legăturile de schi - o placuță pe talpa încălțăminte se prinde pe un dispozitiv de fixare cu arc al pedalei. Pedalele cu clips-uri necesită ca încălțăminte și plăcuțele să fie compatibile cu marca și cu modelul de pedale utilizate.

Multe pedale cu clips-uri sunt prevăzute cu reglaj pentru a permite biciclistului să fixeze cantitatea de forță necesară să prindă sau să desprindă piciorul din pedale. Respectați instrucțiunile fabricantului pedalei sau cereți comerciantului dumneavoastră să vă arate cum se face această reglare. Folosiți nivelul de reglaj pentru desprinderea ușoară până când prinderea și desprinderea piciorului devine un reflex, dar întotdeauna asigurați-vă că există suficientă tensiune pentru a preveni desprinderea neintenționată a piciorului dumneavoastră de pe pedală.

și încălțăminte pe care o veți folosi poate avea ca rezultat o suprapunere a pedalei cu roata. Indiferent dacă acest lucru se întâmplă sau nu, trebuie să mențineți pedala interioară în sus și pedala exterioară în jos atunci când schimbați brusc direcția de mers.

2. Unele biciclete ies pe piață echipate cu pedale care au suprafețe ascuțite și care prezintă un potențial pericol. Aceste suprafețe sunt create pentru a crește aderența între încălțăminte și pedală. Dacă bicicleta dumneavoastră are acest tip de pedală, trebuie să aveți grijă să nu vă răniți din cauza acestor suprafețe ascuțite ale pedalelor. În funcție de stilul dumneavoastră de pedalat sau de nivelul de îndemânare, s-ar putea să preferați un model de pedale mai puțin agresiv. Comerciantul dumneavoastră vă poate arăta mai multe opțiuni și să facă recomandări potrivite.

3. Ratrapele cu chingi mențin picioarele perfect poziționate pe pedale. Ratrapele cu chingi poziționează talpa piciorului pe pedală, oferind astfel putere maximă de pedalare. Chingile, dacă sunt bine strânse, țin piciorul bine poziționat pe toată perioada ciclului de rotație al pedalei. Ratrapele cu chingi funcționează cel mai eficient în combinație cu încălțăminte special creată. Comerciantul dumneavoastră vă poate explica modul în care acestea funcționează.

!!!ATENȚIE: Utilizarea ratrapelor cu chingi necesită o îndemânare care poate fi dobândită doar prin practică.

Până când devine un reflex, tehnica necesită o concentrare care poate distrage atenția biciclistului, iar din această cauză puteți pierde controlul și să cădeți. Exersați utilizarea pedaleor prevăzute cu ratrape cu chingi în locuri cu trafic redus și fără obstacole sau pericole. Țineți chingile desfăcute și nu le strângeți până când tehnica și încrederea dumneavoastră în utilizarea pedalelor vă garantează acest lucru. Niciodată să nu circulați în trafic cu chingile strânse.

4. Pedalele cu clips-uri (numite și pedale step-in) reprezintă un alt mijloc de a menține picioarele strânse, în poziția corectă, pentru obținerea unei eficiențe maxime la pedalat. Acestea funcționează ca legăturile de schi - o placuță pe talpa încălțăminte se prinde pe un dispozitiv de fixare cu arc al pedalei. Pedalele cu clips-uri necesită ca încălțăminte și plăcuțele să fie compatibile cu marca și cu modelul de pedale utilizate.

Multe pedale cu clips-uri sunt prevăzute cu reglaj pentru a permite biciclistului să fixeze cantitatea de forță necesară să prindă sau să desprindă piciorul din pedale. Respectați instrucțiunile fabricantului pedalei sau cereți comerciantului dumneavoastră să vă arate cum se face această reglare. Folosiți nivelul de reglaj pentru desprinderea ușoară până când prinderea și desprinderea piciorului devine un reflex, dar întotdeauna asigurați-vă că există suficientă tensiune pentru a preveni desprinderea neintenționată a piciorului dumneavoastră de pe pedală.

!!!ATENȚIE: Pedalele cu clips-uri sunt destinate pentru a fi folosite cu o încălțăminte specific făcută pentru ele și sunt create pentru a ține piciorul strâns pe pedală. Este periculoasă utilizarea unui tip inadecvat de încălțăminte.

Pentru a învăța prinderea și desprinderea piciorului în siguranță este nevoie de multă practică. Până când acest lucru devine un reflex, este nevoie de multă concentrare care poate distra atenția biciclistului, iar acesta riscă să-și piardă controlul și să cadă. Exersați prinderea și desprinderea pedalelor cu clips-uri într-un loc fără obstacole, pericole și cu trafic redus; și nu uitați să respectați instrucțiunile de întreținere și de montare ale fabricantului pedalei. Dacă nu sunteți în posesia acestor instrucțiuni, contactați comerciantul dumneavoastră sau fabricantul.

F) SUSPENSIA BICICLETEI

Multe biciclete sunt echipate cu sisteme de suspensie. Există diferite tipuri de sisteme de suspensie – prea multe ca să ne putem ocupa de fiecare în parte în acest manual. Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu un sistem de suspensie de orice fel, nu uitați să citiți și să respectați instrucțiunile de întreținere și de montare ale fabricantului suspensiei. Dacă nu sunteți în posesia acestor instrucțiuni, contactați comerciantul dumneavoastră sau fabricantul.

!!!ATENȚIE: Dacă nu întrețineți și nu faceți verificări, reglării corespunzătoare la sistemului de suspensie, rezultatul va fi funcționarea defectuoasă a acestuia, iar dumneavoastră riscați să vă pierdeți controlul și să cădeți.

Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu suspensie, cu cât prindeți viteză mai mare cu atât riscul de a vă accidenta crește. De exemplu, când frânați, partea din față a bicicletei cu suspensie se lasă în jos. Astfel ați putea pierde controlul și cădea dacă nu aveți experiență cu acest sistem. Pentru mai multe despre suspensie [vedeți de asemenea Secțiunea 4. C].

!!!ATENȚIE: Schimbarea reglării suspensiei poate schimba caracteristicile de mânuire și de frânare ale bicicletei dumneavoastră. Niciodată să nu schimbați reglarea suspensiei dacă nu sunteți pe deplin familiarizat cu instrucțiunile și recomandările fabricantului sistemului de suspensie și întotdeauna să verificați pentru eventuale schimbări ale caracteristicilor de mânuire și de frânare ale bicicletei după o reglare a suspensiei. Acest lucru îl puteți face efectuând cu multă grijă o ieșire de probă, într-o zonă lipsită de pericole.

Suspensia poate crește controlul și confortul, permițând roților să aibă o mai bună aderență pe orice tip de teren. Aceasta vă poate permite să circulați mai rapid; dar nu

!!!ATENȚIE: Pedalele cu clips-uri sunt destinate pentru a fi folosite cu o încălțăminte specific făcută pentru ele și sunt create pentru a ține piciorul strâns pe pedală. Este periculoasă utilizarea unui tip inadecvat de încălțăminte.

Pentru a învăța prinderea și desprinderea piciorului în siguranță este nevoie de multă practică. Până când acest lucru devine un reflex, este nevoie de multă concentrare care poate distra atenția biciclistului, iar acesta riscă să-și piardă controlul și să cadă. Exersați prinderea și desprinderea pedalelor cu clips-uri într-un loc fără obstacole, pericole și cu trafic redus; și nu uitați să respectați instrucțiunile de întreținere și de montare ale fabricantului pedalei. Dacă nu sunteți în posesia acestor instrucțiuni, contactați comerciantul dumneavoastră sau fabricantul.

F) SUSPENSIA BICICLETEI

Multe biciclete sunt echipate cu sisteme de suspensie. Există diferite tipuri de sisteme de suspensie – prea multe ca să ne putem ocupa de fiecare în parte în acest manual. Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu un sistem de suspensie de orice fel, nu uitați să citiți și să respectați instrucțiunile de întreținere și de montare ale fabricantului suspensiei. Dacă nu sunteți în posesia acestor instrucțiuni, contactați comerciantul dumneavoastră sau fabricantul.

!!!ATENȚIE: Dacă nu întrețineți și nu faceți verificări, reglării corespunzătoare la sistemului de suspensie, rezultatul va fi funcționarea defectuoasă a acestuia, iar dumneavoastră riscați să vă pierdeți controlul și să cădeți.

Dacă bicicleta dumneavoastră este prevăzută cu suspensie, cu cât prindeți viteză mai mare cu atât riscul de a vă accidenta crește. De exemplu, când frânați, partea din față a bicicletei cu suspensie se lasă în jos. Astfel ați putea pierde controlul și cădea dacă nu aveți experiență cu acest sistem. Pentru mai multe despre suspensie [vedeți de asemenea Secțiunea 4. C].

!!!ATENȚIE: Schimbarea reglării suspensiei poate schimba caracteristicile de mânuire și de frânare ale bicicletei dumneavoastră. Niciodată să nu schimbați reglarea suspensiei dacă nu sunteți pe deplin familiarizat cu instrucțiunile și recomandările fabricantului sistemului de suspensie și întotdeauna să verificați pentru eventuale schimbări ale caracteristicilor de mânuire și de frânare ale bicicletei după o reglare a suspensiei. Acest lucru îl puteți face efectuând cu multă grijă o ieșire de probă, într-o zonă lipsită de pericole.

Suspensia poate crește controlul și confortul, permițând roților să aibă o mai bună aderență pe orice tip de teren. Aceasta vă poate permite să circulați mai rapid; dar nu

trebuie să confundați capabilitățile îmbunătățite ale bicicletei cu propriile dumneavoastră capabilități de biciclist. Creșterea îndemânării dumneavoastră va necesita ceva vreme și multă practică. Începeți cu grijă până învățați să manevrați bicicleta la întreaga sa capacitate.

G) AMORTIZORUL SPATE

În cazul bicicletelor prevăzute cu amortizor spate, date referitoare la MONTAREA, ÎNTREȚINEREA și REGLAREA amortizorului se obțin de la comerciantul dumneavoastră sau din manualele producătorilor de amortizoare.

Deoarece există o varietate de șocuri de spate care au reglaje diferite, este imposibil să explicăm toate caracteristicile și modul de reglare a acestora în acest manual.

Putem însă să vă dăm niște repere generale legate de terminologia amortizoarelor, urmând ca dumneavoastră să consultați manualele producătorului pentru tipul de amortizor pe care îl dețineți sau să consultați comerciantul dumneavoastră.

1. Terminologia amortizorului

TRAVEL (CURSA): Distanța totală a tijei comprimate de șoc.

SHOCK SAG: Distanța tijei comprimate de șoc cu biciclistul aflat într-o poziție normală pe bicicletă. Aceasta este în jur de 15% până la 25% din cursa totală a tijei. Sugerăm pentru cross country 15% până la 25%, iar pentru downhill 25%.

COMPRESSION DAMPENING (REGLAJ DE COMPRESIE): Reglează rezistența și modul în care se comprimă amortizorul (când uleiul trece dintr-o cameră în alta a amortizorului).

REBOUND (REVENIRE): După ce s-a comprimat, un șoc se va extinde datorită forței arcului sau presiunii aerului.

DAMPENING REBOUND (REGLAJ DE REVENIRE): În funcție de modul în care amortizorul își revine din compresie (rapid sau lent) controlează ritmul în care se va extinde amortizorul.

PRELOAD: Cantitatea inițială a forței așezate pe arc.

VITEZA ARCULUI: Forța necesară pentru a comprima arcul (exprimată în inch).

2. Instrucțiunile de introducere aer în amortizor

Pompa cu filet pe valvă cu aer (aproximativ 4 răsuciri). Când pompa este instalată corespunzător, presiunea va fi înregistrată pe manometrul pompei. Dacă pompați, presiunea ar trebui să crească încet. Dacă presiunea

trebuie să confundați capabilitățile îmbunătățite ale bicicletei cu propriile dumneavoastră capabilități de biciclist. Creșterea îndemânării dumneavoastră va necesita ceva vreme și multă practică. Începeți cu grijă până învățați să manevrați bicicleta la întreaga sa capacitate.

G) AMORTIZORUL SPATE

În cazul bicicletelor prevăzute cu amortizor spate, date referitoare la MONTAREA, ÎNTREȚINEREA și REGLAREA amortizorului se obțin de la comerciantul dumneavoastră sau din manualele producătorilor de amortizoare.

Deoarece există o varietate de șocuri de spate care au reglaje diferite, este imposibil să explicăm toate caracteristicile și modul de reglare a acestora în acest manual.

Putem însă să vă dăm niște repere generale legate de terminologia amortizoarelor, urmând ca dumneavoastră să consultați manualele producătorului pentru tipul de amortizor pe care îl dețineți sau să consultați comerciantul dumneavoastră.

1. Terminologia amortizorului

TRAVEL (CURSA): Distanța totală a tijei comprimate de șoc.

SHOCK SAG: Distanța tijei comprimate de șoc cu biciclistul aflat într-o poziție normală pe bicicletă. Aceasta este în jur de 15% până la 25% din cursa totală a tijei. Sugerăm pentru cross country 15% până la 25%, iar pentru downhill 25%.

COMPRESSION DAMPENING (REGLAJ DE COMPRESIE): Reglează rezistența și modul în care se comprimă amortizorul (când uleiul trece dintr-o cameră în alta a amortizorului).

REBOUND (REVENIRE): După ce s-a comprimat, un șoc se va extinde datorită forței arcului sau presiunii aerului.

DAMPENING REBOUND (REGLAJ DE REVENIRE): În funcție de modul în care amortizorul își revine din compresie (rapid sau lent) controlează ritmul în care se va extinde amortizorul.

PRELOAD: Cantitatea inițială a forței așezate pe arc.

VITEZA ARCULUI: Forța necesară pentru a comprima arcul (exprimată în inch).

2. Instrucțiunile de introducere aer în amortizor

Pompa cu filet pe valvă cu aer (aproximativ 4 răsuciri). Când pompa este instalată corespunzător, presiunea va fi înregistrată pe manometrul pompei. Dacă pompați, presiunea ar trebui să crească încet. Dacă presiunea

crește rapid, verificați ca pompa să fie potrivită și strânsă pe valvă.

NOTĂ: Dacă șocul nu are presiune la aer, manometrul nu va înregistra nimic. Pompați până ajungeți la presiunea dorită. Consultați pentru aceasta comerciantul dumneavoastră sau un service autorizat. Când desfiletați pompa de la valva de aer, zgomotul făcut de pierderea aerului vine de la furtunul pompei, deci NU este șocul cel care scapă aer.

NOTĂ: Dacă reatașați pompa, furtunul se va reumple cu aer. Aceasta va avea ca rezultat o înregistrare mai scăzută, de aproximativ 15 – 20 PSI, pe manometru. Montarea medie este de 100 – 300 PSI. Nu depășiți 300 PSI. Asigurați-vă că montați capacul valvei la loc înainte de merge cu bicicleta.

H) SUSPENSIA PE FAȚĂ

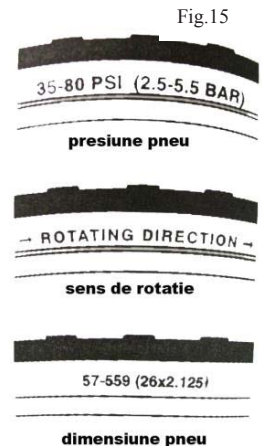
Deoarece există o varietate de suspensii de față care au reglaje diferite, este imposibil să explicăm toate caracteristicile și modul de reglare a acestora în acest manual.

Înainte de a porni la drum este necesar ca dumneavoastră să consultați manualele producătorului pentru tipul de amortizor pe care îl dețineți sau să consultați comerciantul dumneavoastră.

I) PNEURI ȘI CAMERE

1. PNEURI: Pneurile de biciclete sunt disponibile în multe modele și caracteristici, care variază de la modelele generale până la cele create anume să dea maximul de randament pe o vreme specifică sau în anumite condiții de teren. Dacă simțiți că un pneu diferit s-ar potrivi mai bine nevoilor dumneavoastră legate de mersul pe bicicletă, după ce ați câștigat experiență cu noua bicicletă, comerciantul dumneavoastră vă poate ajuta să vă alegeți modelul adecvat.

Lățimea mai mică sau mai mare a pneului pe care-l schimbați poate modifica caracteristicile de manevrare ale bicicletei dumneavoastră, iar în anumite cazuri poate face ca bicicleta să nu mai fie un mijloc de transport sigur. Cu ajutorul comerciantului dumneavoastră, nu uitați să selectați o cameră care să corespundă cu mărimea noului pneu. În anumite cazuri, mai ales atunci când selectați un pneu cu un diametru mai mare, s-ar putea să observați că se reduce spațiul liber dintre pneu și cadrul bicicletei. Acest lucru ar putea să dăuneze altor componente ale bicicletei, mai ales cadrului. În plus, este



crește rapid, verificați ca pompa să fie potrivită și strânsă pe valvă.

NOTĂ: Dacă șocul nu are presiune la aer, manometrul nu va înregistra nimic. Pompați până ajungeți la presiunea dorită. Consultați pentru aceasta comerciantul dumneavoastră sau un service autorizat. Când desfiletați pompa de la valva de aer, zgomotul făcut de pierderea aerului vine de la furtunul pompei, deci NU este șocul cel care scapă aer.

NOTĂ: Dacă reatașați pompa, furtunul se va reumple cu aer. Aceasta va avea ca rezultat o înregistrare mai scăzută, de aproximativ 15 – 20 PSI, pe manometru. Montarea medie este de 100 – 300 PSI. Nu depășiți 300 PSI. Asigurați-vă că montați capacul valvei la loc înainte de merge cu bicicleta.

H) SUSPENSIA PE FAȚĂ

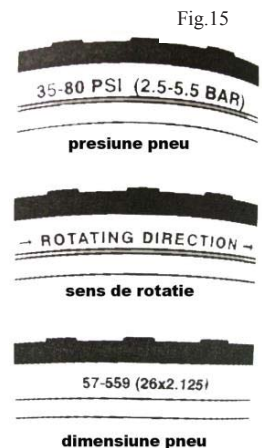
Deoarece există o varietate de suspensii de față care au reglaje diferite, este imposibil să explicăm toate caracteristicile și modul de reglare a acestora în acest manual.

Înainte de a porni la drum este necesar ca dumneavoastră să consultați manualele producătorului pentru tipul de amortizor pe care îl dețineți sau să consultați comerciantul dumneavoastră.

I) PNEURI ȘI CAMERE

1. PNEURI: Pneurile de biciclete sunt disponibile în multe modele și caracteristici, care variază de la modelele generale până la cele create anume să dea maximul de randament pe o vreme specifică sau în anumite condiții de teren. Dacă simțiți că un pneu diferit s-ar potrivi mai bine nevoilor dumneavoastră legate de mersul pe bicicletă, după ce ați câștigat experiență cu noua bicicletă, comerciantul dumneavoastră vă poate ajuta să vă alegeți modelul adecvat.

Lățimea mai mică sau mai mare a pneului pe care-l schimbați poate modifica caracteristicile de manevrare ale bicicletei dumneavoastră, iar în anumite cazuri poate face ca bicicleta să nu mai fie un mijloc de transport sigur. Cu ajutorul comerciantului dumneavoastră, nu uitați să selectați o cameră care să corespundă cu mărimea noului pneu. În anumite cazuri, mai ales atunci când selectați un pneu cu un diametru mai mare, s-ar putea să observați că se reduce spațiul liber dintre pneu și cadrul bicicletei. Acest lucru ar putea să dăuneze altor componente ale bicicletei, mai ales cadrului. În plus, este



un potențial pericol și poate duce la accidentare sau chiar deces. De asemenea, acest lucru poate să anuleze garanția bicicletei.

Mărimea, estimarea presiunii, iar pe unele pneuri de înaltă performanță chiar și utilizarea recomandată specifică, sunt marcate pe laterala anvelopei [vezi Fig.15]. Citiți cu atenție pe laterala anvelopei presiunea maximă la care rezistă anvelopa.

!!!ATENȚIE: Niciodată să nu umflați un pneu mai mult de presiunea maximă marcată pe laterala acestuia. Depășirea acestei presiuni maxime recomandate poate duce la explozia pneului, fapt ce poate cauza deteriorarea bicicletei și accidentarea biciclistului.

Cel mai bun și mai sigur mod de a umfla un pneu la presiunea corectă este utilizarea unei pompe care are încorporat un manometru de presiune.

!!!ATENȚIE: Există un risc de siguranță atunci când se utilizează compresoare cu aer. Acestea nu sunt făcute pentru pneuri de bicicletă. Ele deplasează un volum mare de aer foarte rapid și vor ridica presiunea în pneul dumneavoastră foarte repede, fapt care ar putea duce la explozia camerei.

Presiunea înscrisă pe pneul dumneavoastră poate fi exprimată fie ca presiune maximă, fie ca un interval de presiune. Modul în care un pneu se manifestă în condiții

diferite de teren și de vreme depinde, în mare parte, de presiunea pneului. Umflând pneul la aproape presiunea sa maximă recomandată, face ca acesta să aibă cea mai scăzută rezistență de rulare și face călătoria pe două roți să fie mai dură. Presiuni mari sunt recomandate pe șoseaua uscată și plană.

Presiunile scăzute dau cea mai bună performanță pe teren plan și neted cum ar fi: lutul bine bătătorit și suprafețele adânci și instabile, cum ar fi nisipul uscat.

Presiunea pneului prea scăzută pentru greutatea dumneavoastră și condițiile terenului pot provoca o perforare a camerei, permițându-i pneului să se deformeze suficient încât să ciupească camera între jantă și suprafața de pedalat.

!!!AVERTIZARE: Manometrele de pneu tip creion, folosite la pneul de autovehicul, pot fi imprecise, iar măsurarea presiunii cu acuratețe și în mod consistent nu trebuie să conteze pe aceste dispozitive. Utilizați mai bine un manometru cu cadran de înaltă calitate.

Cereți comerciantului dumneavoastră să vă recomande cea mai bună presiune ținând cont de felul în care mergeți și cereți să vi se umfle pneurile la presiunea respectivă. Apoi, verificați umflarea cum este descris în Secțiunea 1.C, cum ar trebui să arate pneurile corect umflate. Anumite pneuri trebuie umflate la presiunea necesară în fiecare săptămână sau la două săptămâni.

un potențial pericol și poate duce la accidentare sau chiar deces. De asemenea, acest lucru poate să anuleze garanția bicicletei.

Mărimea, estimarea presiunii, iar pe unele pneuri de înaltă performanță chiar și utilizarea recomandată specifică, sunt marcate pe laterala anvelopei [vezi Fig.15]. Citiți cu atenție pe laterala anvelopei presiunea maximă la care rezistă anvelopa.

!!!ATENȚIE: Niciodată să nu umflați un pneu mai mult de presiunea maximă marcată pe laterala acestuia. Depășirea acestei presiuni maxime recomandate poate duce la explozia pneului, fapt ce poate cauza deteriorarea bicicletei și accidentarea biciclistului.

Cel mai bun și mai sigur mod de a umfla un pneu la presiunea corectă este utilizarea unei pompe care are încorporat un manometru de presiune.

!!!ATENȚIE: Există un risc de siguranță atunci când se utilizează compresoare cu aer. Acestea nu sunt făcute pentru pneuri de bicicletă. Ele deplasează un volum mare de aer foarte rapid și vor ridica presiunea în pneul dumneavoastră foarte repede, fapt care ar putea duce la explozia camerei.

Presiunea înscrisă pe pneul dumneavoastră poate fi exprimată fie ca presiune maximă, fie ca un interval de presiune. Modul în care un pneu se manifestă în condiții

diferite de teren și de vreme depinde, în mare parte, de presiunea pneului. Umflând pneul la aproape presiunea sa maximă recomandată, face ca acesta să aibă cea mai scăzută rezistență de rulare și face călătoria pe două roți să fie mai dură. Presiuni mari sunt recomandate pe șoseaua uscată și plană.

Presiunile scăzute dau cea mai bună performanță pe teren plan și neted cum ar fi: lutul bine bătătorit și suprafețele adânci și instabile, cum ar fi nisipul uscat.

Presiunea pneului prea scăzută pentru greutatea dumneavoastră și condițiile terenului pot provoca o perforare a camerei, permițându-i pneului să se deformeze suficient încât să ciupească camera între jantă și suprafața de pedalat.

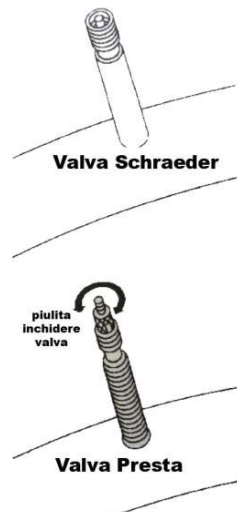
!!!AVERTIZARE: Manometrele de pneu tip creion, folosite la pneul de autovehicul, pot fi imprecise, iar măsurarea presiunii cu acuratețe și în mod consistent nu trebuie să conteze pe aceste dispozitive. Utilizați mai bine un manometru cu cadran de înaltă calitate.

Cereți comerciantului dumneavoastră să vă recomande cea mai bună presiune ținând cont de felul în care mergeți și cereți să vi se umfle pneurile la presiunea respectivă. Apoi, verificați umflarea cum este descris în Secțiunea 1.C, cum ar trebui să arate pneurile corect umflate. Anumite pneuri trebuie umflate la presiunea necesară în fiecare săptămână sau la două săptămâni.

Anumite pneuri speciale de înaltă performanță sunt dotate cu suprafețe de rulare unidirecționale: modelul suprafeței lor de rulare este creat să funcționeze mai bine într-o direcție decât în cealaltă. Marcajul pe laterala pneului unidirecțional va fi o săgeată care indică direcția corectă a rotației. Dacă bicicleta dumneavoastră e dotată cu pneuri unidirecționale, asigurați-vă că sunt montate în așa fel încât să se rotească în direcția corectă.

2. VALVELE PNEULUI: În primul rând, există două feluri de valve pentru camerele de biciclete: Valva Schraeder și Valva Presta. Pompa de bicicletă cu care umflați trebuie să fie prevăzută cu dispozitiv special pentru tipul de valvă pe care îl aveți la bicicleta dumneavoastră.

Valva Schraeder (valva tip auto) [Fig. 16] este la fel ca și valva de la pneul de la mașină. Pentru a umfla o cameră cu valvă Schraeder, scoateți capacul valvei și fixați dispozitivul pompei pe capătul valvei. Pentru a desumfla o cameră cu valvă Schraeder, apăsați pe acul aflat în capatul valvei cu o cheie sau un alt obiect



adecvat.

Valva Presta (valva tip bicicletă) [Fig. 16] are un diametru mai mic și se întâlnește doar la pneurile bicicletei. Pentru a umfla o cameră cu valvă Presta, scoateți capacul protector al valvei; deșurubați (în sensul invers al acelor de ceasornic) piulița de închidere a valvei și apăsați cuiul valvei pentru a-l elibera. Apoi apăsați vârful pompei pe vârful valvei și umflați. Pentru a umfla o valvă Presta cu un dispozitiv de pompă Schraeder, veți avea nevoie de un adaptor Presta (disponibil la magazinul dumneavoastră de biciclete), care se înșurubează pe axul valvei după ce ați eliberat valva. Adaptorul se potrivește în dispozitivul pompei Schraeder. Cele mai multe pompe de biciclete sunt prevăzute cu ambele tipuri de dispozitive, pentru Presta sau Schraeder. Închideți valva după umflare. Pentru a desumfla o valvă Presta, deschideți piulița de închidere a valvei și apăsați pe cuiul valvei.

!!!ATENȚIE: Peticirea unei camere este o operațiune de reparație în regim de urgență. Dacă nu aplicați peticul corect sau dacă aplicați mai multe petice, camera poate să cedeze, rezultând altă și altă pană. Înlocuiți o cameră cârpită în cel mai scurt timp posibil.

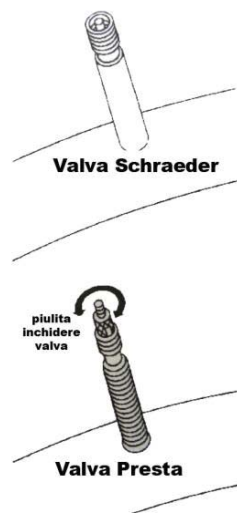
SECȚIUNEA 5. SERVICE

!!!ATENȚIE: Progresele tehnologice au făcut bicicletele și componentele sale mult mai complexe,

Anumite pneuri speciale de înaltă performanță sunt dotate cu suprafețe de rulare unidirecționale: modelul suprafeței lor de rulare este creat să funcționeze mai bine într-o direcție decât în cealaltă. Marcajul pe laterala pneului unidirecțional va fi o săgeată care indică direcția corectă a rotației. Dacă bicicleta dumneavoastră e dotată cu pneuri unidirecționale, asigurați-vă că sunt montate în așa fel încât să se rotească în direcția corectă.

2. VALVELE PNEULUI: În primul rând, există două feluri de valve pentru camerele de biciclete: Valva Schraeder și Valva Presta. Pompa de bicicletă cu care umflați trebuie să fie prevăzută cu dispozitiv special pentru tipul de valvă pe care îl aveți la bicicleta dumneavoastră.

Valva Schraeder (valva tip auto) [Fig. 16] este la fel ca și valva de la pneul de la mașină. Pentru a umfla o cameră cu valvă Schraeder, scoateți capacul valvei și fixați dispozitivul pompei pe capătul valvei. Pentru a desumfla o cameră cu valvă Schraeder, apăsați pe acul aflat în capatul valvei cu o cheie sau un alt obiect



adecvat.

Valva Presta (valva tip bicicletă) [Fig. 16] are un diametru mai mic și se întâlnește doar la pneurile bicicletei. Pentru a umfla o cameră cu valvă Presta, scoateți capacul protector al valvei; deșurubați (în sensul invers al acelor de ceasornic) piulița de închidere a valvei și apăsați cuiul valvei pentru a-l elibera. Apoi apăsați vârful pompei pe vârful valvei și umflați. Pentru a umfla o valvă Presta cu un dispozitiv de pompă Schraeder, veți avea nevoie de un adaptor Presta (disponibil la magazinul dumneavoastră de biciclete), care se înșurubează pe axul valvei după ce ați eliberat valva. Adaptorul se potrivește în dispozitivul pompei Schraeder. Cele mai multe pompe de biciclete sunt prevăzute cu ambele tipuri de dispozitive, pentru Presta sau Schraeder. Închideți valva după umflare. Pentru a desumfla o valvă Presta, deschideți piulița de închidere a valvei și apăsați pe cuiul valvei.

!!!ATENȚIE: Peticirea unei camere este o operațiune de reparație în regim de urgență. Dacă nu aplicați peticul corect sau dacă aplicați mai multe petice, camera poate să cedeze, rezultând altă și altă pană. Înlocuiți o cameră cârpită în cel mai scurt timp posibil.

SECȚIUNEA 5. SERVICE

!!!ATENȚIE: Progresele tehnologice au făcut bicicletele și componentele sale mult mai complexe,

iar ritmul inovației este în creștere. Este imposibil ca acest manual să ofere toate informațiile necesare pentru a repara și/sau întreține corect bicicleta dumneavoastră. Pentru a reduce riscul producerii unui accident sau a unei posibile vătămări corporale, este crucial ca orice reparație sau operațiune de întreținere care nu este specific descrisă în acest manual să fie executată de către comerciantul dumneavoastră.

!!!ATENȚIE: Multe operațiuni de service și reparații necesită cunoștințe și instrumente speciale. Nu începeți nici o reglare sau service la bicicleta dumneavoastră fără să consultați comerciantul dumneavoastră. Aceste operațiuni, dacă nu sunt executate bine, pot avea rezultate neplăcute cum ar fi: deteriorarea bicicletei sau implicarea într-un accident care poate provoca vătămare corporală gravă sau deces.

Dacă doriți să învățați să efectuați reparații și service-uri la bicicleta dumneavoastră, aveți trei opțiuni:

1. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă dea copii ale instrucțiunilor de instalare și de service ale fabricantului pentru componentele bicicletei dumneavoastră sau contactați fabricantul componentei.
2. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă recomande o carte despre reparația bicicletei.

3. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă recomande eventuale cursuri de reparații de biciclete în zona dumneavoastră.

Indiferent de opțiunea selectată, vă recomandăm să cereți comerciantului dumneavoastră să vă verifice calitatea lucrului, prima dată când lucrați la ceva și înainte să mergeți cu bicicletă, ca să fiți sigur că ați făcut totul corect. Deoarece acest serviciu va necesita un mecanic avizat, ar putea ca această verificare să și coste.

A) INTERVALE SERVICE

Unele operațiuni de service și întreținere pot și ar trebui să fie efectuate de către proprietar, aceste operații nenecesitând instrumente speciale sau cunoștințe suplimentare față de ce se găsește în acest manual.

În continuare vom vedea exemple de service pe care ar trebui să îl efectuați singur. Orice alt service, întreținere și reparație ar trebui să fie executate într-un loc amenajat și echipat corespunzător, de către un mecanic de biciclete calificat, care să utilizeze instrumentele corecte și procedurile specificate de către fabricant.

1. Perioada de rodaj: Bicicleta dumneavoastră va rezista mai mult timp și va funcționa mai bine dacă faceți un rodaj cu ea înainte să o forțați. Cablurile de comandă și spițele roții s-ar putea să se întindă sau să se frece atunci când o bicicletă nouă este utilizată pentru prima dată și s-ar putea să necesite o nouă reglare din partea comerciantului

iar ritmul inovației este în creștere. Este imposibil ca acest manual să ofere toate informațiile necesare pentru a repara și/sau întreține corect bicicleta dumneavoastră. Pentru a reduce riscul producerii unui accident sau a unei posibile vătămări corporale, este crucial ca orice reparație sau operațiune de întreținere care nu este specific descrisă în acest manual să fie executată de către comerciantul dumneavoastră.

!!!ATENȚIE: Multe operațiuni de service și reparații necesită cunoștințe și instrumente speciale. Nu începeți nici o reglare sau service la bicicleta dumneavoastră fără să consultați comerciantul dumneavoastră. Aceste operațiuni, dacă nu sunt executate bine, pot avea rezultate neplăcute cum ar fi: deteriorarea bicicletei sau implicarea într-un accident care poate provoca vătămare corporală gravă sau deces.

Dacă doriți să învățați să efectuați reparații și service-uri la bicicleta dumneavoastră, aveți trei opțiuni:

1. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă dea copii ale instrucțiunilor de instalare și de service ale fabricantului pentru componentele bicicletei dumneavoastră sau contactați fabricantul componentei.
2. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă recomande o carte despre reparația bicicletei.

3. Cereți comerciantului dumneavoastră să vă recomande eventuale cursuri de reparații de biciclete în zona dumneavoastră.

Indiferent de opțiunea selectată, vă recomandăm să cereți comerciantului dumneavoastră să vă verifice calitatea lucrului, prima dată când lucrați la ceva și înainte să mergeți cu bicicletă, ca să fiți sigur că ați făcut totul corect. Deoarece acest serviciu va necesita un mecanic avizat, ar putea ca această verificare să și coste.

A) INTERVALE SERVICE

Unele operațiuni de service și întreținere pot și ar trebui să fie efectuate de către proprietar, aceste operații nenecesitând instrumente speciale sau cunoștințe suplimentare față de ce se găsește în acest manual.

În continuare vom vedea exemple de service pe care ar trebui să îl efectuați singur. Orice alt service, întreținere și reparație ar trebui să fie executate într-un loc amenajat și echipat corespunzător, de către un mecanic de biciclete calificat, care să utilizeze instrumentele corecte și procedurile specificate de către fabricant.

1. Perioada de rodaj: Bicicleta dumneavoastră va rezista mai mult timp și va funcționa mai bine dacă faceți un rodaj cu ea înainte să o forțați. Cablurile de comandă și spițele roții s-ar putea să se întindă sau să se frece atunci când o bicicletă nouă este utilizată pentru prima dată și s-ar putea să necesite o nouă reglare din partea comerciantului

dumneavoastră. Inspectarea părților mecanice [Secțiunea 1.C] vă va ajuta să identificați componentele care trebuie reglate din nou. Dar, chiar dacă totul vă pare în regulă la bicicletă dumneavoastră, cel mai bun lucru ar fi să duceți bicicleta din nou la comerciant pentru o verificare. Comercianții sugerează adesea să aduceți bicicleta pentru o verificare după 30 de zile de folosire. Alt mod de a judeca momentul când trebuie făcută prima verificare este să duceți bicicleta la comerciant după ce ați ieșit cu ea între trei și cinci ore pe un traseu de off-road dificil sau după ce ați ieșit între 10 și 15 ore pe un drum carosabil sau pe un traseu de off-road mai puțin solicitant. Dar, dacă simțiți că ceva nu este în regulă cu bicicleta, duceți-o la comerciantul dumneavoastră înainte de a o mai folosi.

2. Înainte de fiecare ieșire cu bicicleta: Inspectați părțile mecanice ale acesteia [Secțiunea 1.C]

3. După fiecare ieșire lungă sau dificilă cu bicicleta: Dacă bicicleta a fost expusă la apă sau nisip și pietricele; sau cel puțin la fiecare 150 km. Parcurși (sau 5 ore), trebuie să: curățați bicicleta și să ungeți ușor lanțul; ștergeți lanțul de uleiul aflat în exces. Ungerea este o funcție care ține de climă. Discutați cu comerciantul dumneavoastră despre cei mai buni lubrifianți și despre frecvența de lubrifiere recomandată pentru zona dumneavoastră.

4. După fiecare ieșire lungă sau dificilă cu bicicleta sau după fiecare interval între 10 – 20 de ore de pedalat:

- Apăsați frâna de față și mișcați bicicleta în față și-n spate. Totul pare solid? Dacă simțiți un zgomot nespecific la fiecare mișcare înainte și înapoi a bicicletei dumneavoastră, probabil că aveți un cuvet instabil. Mergeți la un service să verifice despre ce este vorba.
- Ridicați roata din față, întoarceți de ghidon într-o parte și în alta. Mergă fără probleme? Dacă simțiți orice înțepenire atunci când o dirijați, ar putea să fie cuvetele prea compresate, deci capacul pipei prea strâns. Mergeți la un service să verifice despre ce este vorba.
- Prindeți o pedală și mișcați-o atât în direcția cadrului bicicletei cât și în direcția opusă. Apoi faceți la fel și cu cealaltă pedală. Se simte ceva instabil? Dacă da, mergeți la un service să verifice despre ce este vorba.
- Uitați-vă la saboții de frână. Încep să dea semne de uzură sau nu ating janta roții cum trebuie? A venit momentul să apelați la comerciantul dumneavoastră să îi regleze sau să îi înlocuiască.
- Verificați cu atenție cablurile de comandă și cămășile lor. Găsiți ceva rugină? Îndoitori? Uzură? Dacă da, mergeți la un service să verifice despre ce este vorba.
- Presați fiecare pereche adiacentă de spițe pe fiecare parte a fiecărei roți între degetul dumneavoastră mare și arătător. Toate spițele par la fel? Dacă găsiți o spiță instabilă, mergeți la un service să verifice tensiunea acestora.

dumneavoastră. Inspectarea părților mecanice [Secțiunea 1.C] vă va ajuta să identificați componentele care trebuie reglate din nou. Dar, chiar dacă totul vă pare în regulă la bicicletă dumneavoastră, cel mai bun lucru ar fi să duceți bicicleta din nou la comerciant pentru o verificare. Comercianții sugerează adesea să aduceți bicicleta pentru o verificare după 30 de zile de folosire. Alt mod de a judeca momentul când trebuie făcută prima verificare este să duceți bicicleta la comerciant după ce ați ieșit cu ea între trei și cinci ore pe un traseu de off-road dificil sau după ce ați ieșit între 10 și 15 ore pe un drum carosabil sau pe un traseu de off-road mai puțin solicitant. Dar, dacă simțiți că ceva nu este în regulă cu bicicleta, duceți-o la comerciantul dumneavoastră înainte de a o mai folosi.

2. Înainte de fiecare ieșire cu bicicleta: Inspectați părțile mecanice ale acesteia [Secțiunea 1.C]

3. După fiecare ieșire lungă sau dificilă cu bicicleta: Dacă bicicleta a fost expusă la apă sau nisip și pietricele; sau cel puțin la fiecare 150 km. Parcurși (sau 5 ore), trebuie să: curățați bicicleta și să ungeți ușor lanțul; ștergeți lanțul de uleiul aflat în exces. Ungerea este o funcție care ține de climă. Discutați cu comerciantul dumneavoastră despre cei mai buni lubrifianți și despre frecvența de lubrifiere recomandată pentru zona dumneavoastră.

4. După fiecare ieșire lungă sau dificilă cu bicicleta sau după fiecare interval între 10 – 20 de ore de pedalat:

- Apăsați frâna de față și mișcați bicicleta în față și-n spate. Totul pare solid? Dacă simțiți un zgomot nespecific la fiecare mișcare înainte și înapoi a bicicletei dumneavoastră, probabil că aveți un cuvet instabil. Mergeți la un service să verifice despre ce este vorba.
- Ridicați roata din față, întoarceți de ghidon într-o parte și în alta. Mergă fără probleme? Dacă simțiți orice înțepenire atunci când o dirijați, ar putea să fie cuvetele prea compresate, deci capacul pipei prea strâns. Mergeți la un service să verifice despre ce este vorba.
- Prindeți o pedală și mișcați-o atât în direcția cadrului bicicletei cât și în direcția opusă. Apoi faceți la fel și cu cealaltă pedală. Se simte ceva instabil? Dacă da, mergeți la un service să verifice despre ce este vorba.
- Uitați-vă la saboții de frână. Încep să dea semne de uzură sau nu ating janta roții cum trebuie? A venit momentul să apelați la comerciantul dumneavoastră să îi regleze sau să îi înlocuiască.
- Verificați cu atenție cablurile de comandă și cămășile lor. Găsiți ceva rugină? Îndoitori? Uzură? Dacă da, mergeți la un service să verifice despre ce este vorba.
- Presați fiecare pereche adiacentă de spițe pe fiecare parte a fiecărei roți între degetul dumneavoastră mare și arătător. Toate spițele par la fel? Dacă găsiți o spiță instabilă, mergeți la un service să verifice tensiunea acestora.

MANUALUL PROPRIETARULUI DE BICICLETA

- Verificați să vă asigurați că toate componentele și accesoriile sunt încă sigure și strângeți-le pe cele care nu sunt.
- Verificați cadrul, mai ales în zona din jurul tuturor sudurilor barelor; ghidonul și tija șeii, pentru a descoperi eventualele zgârieturi, crăpături sau decolorare. Acestea sunt semne de oboseală a materialului, cauzată de solicitare, și indică faptul că o componentă s-a deteriorat suficient încât să trebuiască să fie schimbată. Vedeți de asemenea Anexa A [p.35].

!!!ATENȚIE: Ca oricare dispozitiv mecanic, o bicicletă și componentele sale se supun uzurii și solicitării. Diferitele materiale și mecanisme se uzează sau dezvoltă o anumită oboseală a materialului din cauza solicitării la care au fost supuse în mod diferit și au cicluri de viață diferite. Dacă s-a depășit ciclul de viață al unei componente, aceasta poate să cedeze dintr-o dată, foarte violent, cauzând accidentarea gravă sau decesul biciclistului. Zgârieturi, crăpături, uzură și decolorare sunt semne ale oboselii materialului cauzate de solicitarea la care a fost supus și indică faptul că o componentă s-a deteriorat suficient încât să trebuiască să fie schimbată. În timp ce materialele și calitatea bicicletei dumneavoastră sau a unor componente s-ar putea să fie acoperite de o garanție stabilită pentru o perioadă de timp specificată de către fabricant, acest lucru nu constituie o garanție că produsul va rezista pe întreaga perioadă a garanției. Viața produsului depinde mult de felul în care veți

pedala dumneavoastră și de tratamentul la care veți supune bicicleta. Totuși, bicicleta este acoperită în termenul garanției. Vă rugăm să nu uitați să citiți Anexa A, Perioada de Viață a bicicletei și a componentelor sale.

6. La fiecare interval de 25 ore (traseu off-road dificil) până la 50 ore (drum carosabil) de pedalat: Duceți bicicleta dumneavoastră la comerciant pentru o verificare completă.

B) CUM AJUNGEȚI ACASĂ CÂND CEVA SE STRICĂ

Cu excepția cazurilor când ieșiți cu bicicleta pe o distanță scurtă în apropiere de casă sau dacă puteți merge pe jos acasă ori dacă puteți telefona cuiva să vină să vă ia de pe drum în cazul în care se strică ceva, nu ar trebui niciodată să ieșiți cu bicicleta fără a avea la dumneavoastră echipamentul de urgență următor:

- Chei fixe tip IMBUS de 4mm, 5mm și 6 mm, care se folosesc la strângerea diferitelor șuruburi care se pot desface;
- Trusă de peticit camere și o cameră de rezervă;
- Leviere pentru pneuri;
- Pompă pentru umflat pneuri sau cartuș de aer care să aibă un cap corect care să se potrivească valvelor pneurilor dumneavoastră;

MANUALUL PROPRIETARULUI DE BICICLETA

- Verificați să vă asigurați că toate componentele și accesoriile sunt încă sigure și strângeți-le pe cele care nu sunt.
- Verificați cadrul, mai ales în zona din jurul tuturor sudurilor barelor; ghidonul și tija șeii, pentru a descoperi eventualele zgârieturi, crăpături sau decolorare. Acestea sunt semne de oboseală a materialului, cauzată de solicitare, și indică faptul că o componentă s-a deteriorat suficient încât să trebuiască să fie schimbată. Vedeți de asemenea Anexa A [p.35].

!!!ATENȚIE: Ca oricare dispozitiv mecanic, o bicicletă și componentele sale se supun uzurii și solicitării. Diferitele materiale și mecanisme se uzează sau dezvoltă o anumită oboseală a materialului din cauza solicitării la care au fost supuse în mod diferit și au cicluri de viață diferite. Dacă s-a depășit ciclul de viață al unei componente, aceasta poate să cedeze dintr-o dată, foarte violent, cauzând accidentarea gravă sau decesul biciclistului. Zgârieturi, crăpături, uzură și decolorare sunt semne ale oboselii materialului cauzate de solicitarea la care a fost supus și indică faptul că o componentă s-a deteriorat suficient încât să trebuiască să fie schimbată. În timp ce materialele și calitatea bicicletei dumneavoastră sau a unor componente s-ar putea să fie acoperite de o garanție stabilită pentru o perioadă de timp specificată de către fabricant, acest lucru nu constituie o garanție că produsul va rezista pe întreaga perioadă a garanției. Viața produsului depinde mult de felul în care veți

pedala dumneavoastră și de tratamentul la care veți supune bicicleta. Totuși, bicicleta este acoperită în termenul garanției. Vă rugăm să nu uitați să citiți Anexa A, Perioada de Viață a bicicletei și a componentelor sale.

6. La fiecare interval de 25 ore (traseu off-road dificil) până la 50 ore (drum carosabil) de pedalat: Duceți bicicleta dumneavoastră la comerciant pentru o verificare completă.

B) CUM AJUNGEȚI ACASĂ CÂND CEVA SE STRICĂ

Cu excepția cazurilor când ieșiți cu bicicleta pe o distanță scurtă în apropiere de casă sau dacă puteți merge pe jos acasă ori dacă puteți telefona cuiva să vină să vă ia de pe drum în cazul în care se strică ceva, nu ar trebui niciodată să ieșiți cu bicicleta fără a avea la dumneavoastră echipamentul de urgență următor:

- Chei fixe tip IMBUS de 4mm, 5mm și 6 mm, care se folosesc la strângerea diferitelor șuruburi care se pot desface;
- Trusă de peticit camere și o cameră de rezervă;
- Leviere pentru pneuri;
- Pompă pentru umflat pneuri sau cartuș de aer care să aibă un cap corect care să se potrivească valvelor pneurilor dumneavoastră;

- Un act de identificare (pentru ca oamenii să știe cine sunteți în caz de accident);
- Bani (pentru ceva dulciuri, o băutură răcoritoare sau o convorvire telefonică urgentă).

1. Dacă faceți o pană: Apăsați pe valva pneului ca să iasă tot aerul din cameră. Scoateți roata de la bicicletă [vedeți *Secțiunea 4.A*]. Scoateți o laterală a pneului din jantă, apucându-l bine cu ambele mâini la un punct opus al valvei, ridicând și tragând în același timp pneul de pe jantă. Dacă baza (marginea) pneului este prea strânsă și nu-l puteți scoate cu mâinile, folosiți levierul pentru pneuri și ridicați baza pneului cu grijă peste janta pneului. Scoateți piulița de siguranță a valvei (dacă valva are așa ceva) și apăsați cuiul valvei prin janta roții. Acum scoateți camera.

Verificați cu atenție, pipăind cu degetele și inspectând cu privirea exteriorul și interiorul pneului pentru a observa cauza penei și îndepărtați-o dacă mai este acolo. Dacă pneul este tăiat, căptușiți interiorul pneului în zona tăieturii cu bandă adezivă, cu un petic, o bucată de cameră, sau chiar o bancnotă – în acest caz trebuie lipit ceva astfel încât tăietura să nu cuplească din cameră.

Fie peticiți camera (respectați instrucțiunile din trusa de peticit camere), fie utilizați o nouă cameră.

Reinstalați pneul și camera. Introduceți baza pneului peste jantă. Introduceți valva camerei prin gaura sa din jantă,

dar nu o fixați încă cu piulița de siguranță. Fixați camera cu grijă în cavitatea pneului. Umflați camera suficient pentru a-i da o formă. Introduceți pneul pe jantă, începând de la valvă și continuând în jurul ambelor părți ale jentii până în partea opusă valvei. Folosiți degetele mari pentru a apăsa și a poziționa baza pneului în interiorul jentii. Fiți atent să nu ciupiți camera între baza pneului și janta roții. Dacă aveți dificultăți la introducerea ultimilor centimetri ai pneului peste margina jentii, utilizați un levier pentru pneuri și aveți grijă să nu ciupiți camera.

!!!AVERTIZARE: Dacă veți folosi o șurubelniță sau orice alt instrument cu excepția levierului pentru pneuri, veți risca să perforați camera.

Verificați să fiți sigur că pneul este poziționat uniform în jurul ambelor părți ale jentii iar camera este înăuntrul pneului. Apăsați pe valvă în pneu să vă asigurați că baza sa este poziționată în interiorul marginilor pneului. Umflați ușor camera până ajungeți la presiunea recomandată [vedeți *Secțiunea 4.I*], verificând în același timp ca marginile pneului să fie bine poziționate în jantă. Strângeți piulița de siguranță a valvei. Montați capacul valvei. Puneți roata la loc la bicicletă. [vedeți *Secțiunea 4.A*].

2. Dacă rupeți o spiță: O roată care are o spiță destrânsă sau ruptă este mult mai puțin rezistentă decât una care are toate spițele strânse corespunzător. Dacă se întâmplă să rupeți o spiță când pedalați, va trebui să vă continuați drumul spre casă mult mai atent și mai încet pentru că

- Un act de identificare (pentru ca oamenii să știe cine sunteți în caz de accident);
- Bani (pentru ceva dulciuri, o băutură răcoritoare sau o convorvire telefonică urgentă).

1. Dacă faceți o pană: Apăsați pe valva pneului ca să iasă tot aerul din cameră. Scoateți roata de la bicicletă [vedeți *Secțiunea 4.A*]. Scoateți o laterală a pneului din jantă, apucându-l bine cu ambele mâini la un punct opus al valvei, ridicând și tragând în același timp pneul de pe jantă. Dacă baza (marginea) pneului este prea strânsă și nu-l puteți scoate cu mâinile, folosiți levierul pentru pneuri și ridicați baza pneului cu grijă peste janta pneului. Scoateți piulița de siguranță a valvei (dacă valva are așa ceva) și apăsați cuiul valvei prin janta roții. Acum scoateți camera.

Verificați cu atenție, pipăind cu degetele și inspectând cu privirea exteriorul și interiorul pneului pentru a observa cauza penei și îndepărtați-o dacă mai este acolo. Dacă pneul este tăiat, căptușiți interiorul pneului în zona tăieturii cu bandă adezivă, cu un petic, o bucată de cameră, sau chiar o bancnotă – în acest caz trebuie lipit ceva astfel încât tăietura să nu cuplească din cameră.

Fie peticiți camera (respectați instrucțiunile din trusa de peticit camere), fie utilizați o nouă cameră.

Reinstalați pneul și camera. Introduceți baza pneului peste jantă. Introduceți valva camerei prin gaura sa din jantă,

dar nu o fixați încă cu piulița de siguranță. Fixați camera cu grijă în cavitatea pneului. Umflați camera suficient pentru a-i da o formă. Introduceți pneul pe jantă, începând de la valvă și continuând în jurul ambelor părți ale jentii până în partea opusă valvei. Folosiți degetele mari pentru a apăsa și a poziționa baza pneului în interiorul jentii. Fiți atent să nu ciupiți camera între baza pneului și janta roții. Dacă aveți dificultăți la introducerea ultimilor centimetri ai pneului peste margina jentii, utilizați un levier pentru pneuri și aveți grijă să nu ciupiți camera.

!!!AVERTIZARE: Dacă veți folosi o șurubelniță sau orice alt instrument cu excepția levierului pentru pneuri, veți risca să perforați camera.

Verificați să fiți sigur că pneul este poziționat uniform în jurul ambelor părți ale jentii iar camera este înăuntrul pneului. Apăsați pe valvă în pneu să vă asigurați că baza sa este poziționată în interiorul marginilor pneului. Umflați ușor camera până ajungeți la presiunea recomandată [vedeți *Secțiunea 4.I*], verificând în același timp ca marginile pneului să fie bine poziționate în jantă. Strângeți piulița de siguranță a valvei. Montați capacul valvei. Puneți roata la loc la bicicletă. [vedeți *Secțiunea 4.A*].

2. Dacă rupeți o spiță: O roată care are o spiță destrânsă sau ruptă este mult mai puțin rezistentă decât una care are toate spițele strânse corespunzător. Dacă se întâmplă să rupeți o spiță când pedalați, va trebui să vă continuați drumul spre casă mult mai atent și mai încet pentru că

roata slăbită ar putea rupe și alte spițe, devenind inutilizabilă.

Îndoțiți spița ruptă în jurul spiței următoare ca să nu se miște în așa fel încât să se prindă între roată și cadru. Învârtiți roata să vedeți dacă este suficient spațiu liber între jantă și sabotii frânei. Dacă roata nu vrea să se învârtă pentru că se freacă de un sabot al frânei, încercați să întoarceți cablul frânei, eliberând reglajul de la maneta de frână în sensul acelor de ceasornic pentru a slăbi cablul și pentru a da drumul la frâne [vedeți Secțiunea 4.C.]. Dacă roata tot refuză să se învârtă, dați drumul cheiței rapide a frânei și fixați cât de bine puteți orice cablu desfăcut. Mergeți pe lângă bicicletă sau, dacă trebuie, mergeți pe ea cu mare grijă, pentru că aveți acum o singură frână funcțională.

C) DACĂ BICICLETA DUMNEAVOASTRĂ SUFERĂ UN IMPACT

În primul rând, verificați ce ați pățit și îngrijiți-vă rănilor cum puteți mai bine. Căutați îngrijire medicală, dacă este cazul.

Apoi, verificați ce a pățit bicicleta dumneavoastră și reparați ce știți ca să puteți ajunge acasă. În continuare, duceți bicicleta la comerciantul dumneavoastră pentru un control amănunțit. Vedeți de asemenea Anexa.

!!!ATENȚIE: O coliziune sau alt impact solicită enorm componentele bicicletei, provocându-le o uzură

prematură. Componentele pot ceda dintr-o dată în mod agresiv, provocând pierderea controlului, accidente grave sau chiar moarte.

SECȚIUNEA 8) ACCESORII PENTRU COMFORT ȘI PERFORMANȚĂ

Odată ce mărimea bicicletei (mărimea cadrului, poziția și unghiul șei, lungimea și înălțimea tijei de șa) este potrivită, șaua în sine devine cel mai important accesoriu de confort.

Confortul șei bicicletei depinde mai mult de felul în care forma șei relaționează cu corpul biciclistului decât de grosimea sau de materialul capitonării. Fabricanții de biciclete aleg un model de șa care se bazează pe presupunerea lor cu privire la ceea ce e cel mai probabil să fie confortabil pentru majoritatea cumpărătorilor aceluși model de bicicletă. Dar acest lucru nu înseamnă că acel model va fi cel mai confortabil pentru dumneavoastră. De aceea, comerciantul dumneavoastră are în stoc șei care oferă o varietate de forme, capitonări, materiale învelitoare și prețuri. Dacă șaua bicicletei dumneavoastră nu este confortabilă, cereți comerciantului dumneavoastră să vă sugereze o alternativă.

Dacă aveți de gând să mergeți pe bicicletă mai mult de o oră odată, procurați-vă o pereche de mănuși de ciclism. Umplutura lor de la nivelul palmelor vă va feri mâinile de

roata slăbită ar putea rupe și alte spițe, devenind inutilizabilă.

Îndoțiți spița ruptă în jurul spiței următoare ca să nu se miște în așa fel încât să se prindă între roată și cadru. Învârtiți roata să vedeți dacă este suficient spațiu liber între jantă și sabotii frânei. Dacă roata nu vrea să se învârtă pentru că se freacă de un sabot al frânei, încercați să întoarceți cablul frânei, eliberând reglajul de la maneta de frână în sensul acelor de ceasornic pentru a slăbi cablul și pentru a da drumul la frâne [vedeți Secțiunea 4.C.]. Dacă roata tot refuză să se învârtă, dați drumul cheiței rapide a frânei și fixați cât de bine puteți orice cablu desfăcut. Mergeți pe lângă bicicletă sau, dacă trebuie, mergeți pe ea cu mare grijă, pentru că aveți acum o singură frână funcțională.

C) DACĂ BICICLETA DUMNEAVOASTRĂ SUFERĂ UN IMPACT

În primul rând, verificați ce ați pățit și îngrijiți-vă rănilor cum puteți mai bine. Căutați îngrijire medicală, dacă este cazul.

Apoi, verificați ce a pățit bicicleta dumneavoastră și reparați ce știți ca să puteți ajunge acasă. În continuare, duceți bicicleta la comerciantul dumneavoastră pentru un control amănunțit. Vedeți de asemenea Anexa.

!!!ATENȚIE: O coliziune sau alt impact solicită enorm componentele bicicletei, provocându-le o uzură

prematură. Componentele pot ceda dintr-o dată în mod agresiv, provocând pierderea controlului, accidente grave sau chiar moarte.

SECȚIUNEA 8) ACCESORII PENTRU COMFORT ȘI PERFORMANȚĂ

Odată ce mărimea bicicletei (mărimea cadrului, poziția și unghiul șei, lungimea și înălțimea tijei de șa) este potrivită, șaua în sine devine cel mai important accesoriu de confort.

Confortul șei bicicletei depinde mai mult de felul în care forma șei relaționează cu corpul biciclistului decât de grosimea sau de materialul capitonării. Fabricanții de biciclete aleg un model de șa care se bazează pe presupunerea lor cu privire la ceea ce e cel mai probabil să fie confortabil pentru majoritatea cumpărătorilor aceluși model de bicicletă. Dar acest lucru nu înseamnă că acel model va fi cel mai confortabil pentru dumneavoastră. De aceea, comerciantul dumneavoastră are în stoc șei care oferă o varietate de forme, capitonări, materiale învelitoare și prețuri. Dacă șaua bicicletei dumneavoastră nu este confortabilă, cereți comerciantului dumneavoastră să vă sugereze o alternativă.

Dacă aveți de gând să mergeți pe bicicletă mai mult de o oră odată, procurați-vă o pereche de mănuși de ciclism. Umplutura lor de la nivelul palmelor vă va feri mâinile de

amorteala care poate fi cauzată de vibrația ghidonului. Aceste mănuși vor oferi și protecție mâinilor dumneavoastră în caz de cădere.

Pantalonii scurți și tricourile de ciclism sunt atât accesorii de performanță cât și de confort. Există două feluri de pantaloni scurți de ciclism: cei tradiționali mulați pe corp numiți Lycra sau pantalonii scurți de ciclism mai largi. Ambele feluri sunt create pentru a reduce frecarea. Umplutura din zona pelvisului are rolul de a amortiza șocurile și de a proteja împotriva frecării. Acești pantaloni trebuie purtați fără lenjerie intimă pentru a se evita frecarea marginilor lenjeriei de pielea dumneavoastră și marginile umpluturii. De asemenea, există și lenjerie intimă special creată pentru bicicliști care să fie purtată cu haine de stradă obișnuite. Tricourile au buzunare în spate, astfel încât lucrurile pe care le depozitați în acestea să stea nemișcate pentru a nu vă cădea când pedalați. Multe dintre ele sunt confecționate din materiale speciale care au anumite proprietăți care îmbunătățesc confortul la pedalat și performanța.

Este important să consumați multe lichide înainte și-n timpul efortului fizic. Un bidon pentru apă este esențial la o ieșire cu bicicletă mai lungă.

Consultați-vă cu comerciantul dumneavoastră, acesta vă poate oferi multe alte accesorii de confort și performanță care vă pot crește satisfacția atunci când pedalați.

SECȚIUNEA 7. DESPRE COMERCIANTUL DUMNEAVOASTRĂ

Comerciantul dumneavoastră are rolul să vă ajute să achiziționați bicicleta și accesoriiile cele mai potrivite pentru felul de mers pe bicicletă pe care intenționați să-l practicați. Să vă ajute să întrețineți echipamentul dumneavoastră astfel încât să vă ofere o satisfacție maximă. Personalul magazinului dumneavoastră de biciclete are cunoștințele, instrumentele și experiența pentru a vă oferi sfaturi și servicii competente.

Trebuie să aveți în vedere că personalul comerciantului nu poate lua decizii în locul dumneavoastră; nici nu-și poate asuma responsabilitatea pentru că dumneavoastră nu aveți cunoștințele, experiența sau îndemânarea necesare. Ei vă pot explica cum funcționează un accesoriu sau componentă pentru a vă satisface nevoile, însă pentru a vă pregăti bicicleta pentru siguranța și confortul dumneavoastră trebuie să le furnizați toate informațiile despre nevoile dumneavoastră și să puneți întrebări dacă aveți nelămuriri.

Dacă aveți o problemă cu bicicleta și discutați cu comerciantul dumneavoastră, asigurați-vă că problema sau întrebarea dumneavoastră va fi înțeleasă de el, și asigurați-vă că înțelegeți bine răspunsurile.

amorteala care poate fi cauzată de vibrația ghidonului. Aceste mănuși vor oferi și protecție mâinilor dumneavoastră în caz de cădere.

Pantalonii scurți și tricourile de ciclism sunt atât accesorii de performanță cât și de confort. Există două feluri de pantaloni scurți de ciclism: cei tradiționali mulați pe corp numiți Lycra sau pantalonii scurți de ciclism mai largi. Ambele feluri sunt create pentru a reduce frecarea. Umplutura din zona pelvisului are rolul de a amortiza șocurile și de a proteja împotriva frecării. Acești pantaloni trebuie purtați fără lenjerie intimă pentru a se evita frecarea marginilor lenjeriei de pielea dumneavoastră și marginile umpluturii. De asemenea, există și lenjerie intimă special creată pentru bicicliști care să fie purtată cu haine de stradă obișnuite. Tricourile au buzunare în spate, astfel încât lucrurile pe care le depozitați în acestea să stea nemișcate pentru a nu vă cădea când pedalați. Multe dintre ele sunt confecționate din materiale speciale care au anumite proprietăți care îmbunătățesc confortul la pedalat și performanța.

Este important să consumați multe lichide înainte și-n timpul efortului fizic. Un bidon pentru apă este esențial la o ieșire cu bicicletă mai lungă.

Consultați-vă cu comerciantul dumneavoastră, acesta vă poate oferi multe alte accesorii de confort și performanță care vă pot crește satisfacția atunci când pedalați.

SECȚIUNEA 7. DESPRE COMERCIANTUL DUMNEAVOASTRĂ

Comerciantul dumneavoastră are rolul să vă ajute să achiziționați bicicleta și accesoriiile cele mai potrivite pentru felul de mers pe bicicletă pe care intenționați să-l practicați. Să vă ajute să întrețineți echipamentul dumneavoastră astfel încât să vă ofere o satisfacție maximă. Personalul magazinului dumneavoastră de biciclete are cunoștințele, instrumentele și experiența pentru a vă oferi sfaturi și servicii competente.

Trebuie să aveți în vedere că personalul comerciantului nu poate lua decizii în locul dumneavoastră; nici nu-și poate asuma responsabilitatea pentru că dumneavoastră nu aveți cunoștințele, experiența sau îndemânarea necesare. Ei vă pot explica cum funcționează un accesoriu sau componentă pentru a vă satisface nevoile, însă pentru a vă pregăti bicicleta pentru siguranța și confortul dumneavoastră trebuie să le furnizați toate informațiile despre nevoile dumneavoastră și să puneți întrebări dacă aveți nelămuriri.

Dacă aveți o problemă cu bicicleta și discutați cu comerciantul dumneavoastră, asigurați-vă că problema sau întrebarea dumneavoastră va fi înțeleasă de el, și asigurați-vă că înțelegeți bine răspunsurile.

WEB SITE ȘI INFORMAȚII DE CONTACT

Acest produs este importat în România de către S.C. ASSPORT FLORESCU S.R.L., cu sediul în șoseaua Pantelimon, nr. 94, sector 2, București, tel. 021 2503528, fax 021 2500383, e-mail contact@assport.ro

Mai multe informații, date și descriere despre biciclete, piese, echipament și accesorii pe site-ul societății S.C. ASSPORT FLORESCU S.R.L. www.bikexpert.ro

ANEXA 1. DURATA DE VIAȚĂ A BICICLETEI ȘI COMPONENTELOR SALE

1. Nimic nu ține veșnic, nici bicicleta dumneavoastră. Durata de viață pentru care noi garantăm acest produs este de 4 ani.

Când s-a depășit viața utilă a bicicletei dumneavoastră și a componentelor sale, este periculoasă continuarea utilizării ei.

Fiecare bicicletă și componentele sale au o viață utilă finită și limitată. Lungimea acestei vieți va fi determinată de construcția bicicletei și de materialele folosite pentru cadru și componentele sale; de întreținerea și de grija acordată cadrului și componentelor sale în timpul vieții lor

utile dar și de tipul și de utilizarea la care este supus cadrul și componentele sale. Folosirea bicicletei în competiții sportive, pedalatul pe rampă, săriturile, pedalatul agresiv, pedalatul pe teren dificil sau în condiții dificile de climă, pedalatul cu greutate mari, activitățile comerciale și alte tipuri de utilizări non-standard pot scurta viața cadrului și a componentelor bicicletei. Oricare sau o combinație a acestor condiții pot duce la o defectare imprevizibilă a bicicletei.

Toate aspectele de utilizare fiind identice, bicicletele ușoare și componentele lor vor avea, de obicei, o viață mai scurtă decât bicicletele mai grele și componentele lor. Deci, dacă alegeți echipament ușor, de înaltă performanță, nu uitați să-l duceți des la verificat.

Ar trebui să aveți bicicleta și componentele verificate periodic de către comerciantul dumneavoastră pentru indicatori de solicitare și/sau de potențială defectare, care include crăpături, deformare, coroziune, exfolierea stratului de vopsea, dinți și orice alți indicatori de potențiale probleme, utilizare neadecvată.

2. Câteva lucruri la care trebuie să ne gândim

• **după ce a apărut o fisură, aceasta poate să se mărească și se va mări repede**

Gândiți-vă că fisura va cauza sigur defectarea bicicletei. Acest lucru înseamnă că orice fisură este potențial periculoasă și va deveni chiar mai periculoasă.

WEB SITE ȘI INFORMAȚII DE CONTACT

Acest produs este importat în România de către S.C. ASSPORT FLORESCU S.R.L., cu sediul în șoseaua Pantelimon, nr. 94, sector 2, București, tel. 021 2503528, fax 021 2500383, e-mail contact@assport.ro

Mai multe informații, date și descriere despre biciclete, piese, echipament și accesorii pe site-ul societății S.C. ASSPORT FLORESCU S.R.L. www.bikexpert.ro

ANEXA 1. DURATA DE VIAȚĂ A BICICLETEI ȘI COMPONENTELOR SALE

1. Nimic nu ține veșnic, nici bicicleta dumneavoastră. Durata de viață pentru care noi garantăm acest produs este de 4 ani.

Când s-a depășit viața utilă a bicicletei dumneavoastră și a componentelor sale, este periculoasă continuarea utilizării ei.

Fiecare bicicletă și componentele sale au o viață utilă finită și limitată. Lungimea acestei vieți va fi determinată de construcția bicicletei și de materialele folosite pentru cadru și componentele sale; de întreținerea și de grija acordată cadrului și componentelor sale în timpul vieții lor

utile dar și de tipul și de utilizarea la care este supus cadrul și componentele sale. Folosirea bicicletei în competiții sportive, pedalatul pe rampă, săriturile, pedalatul agresiv, pedalatul pe teren dificil sau în condiții dificile de climă, pedalatul cu greutate mari, activitățile comerciale și alte tipuri de utilizări non-standard pot scurta viața cadrului și a componentelor bicicletei. Oricare sau o combinație a acestor condiții pot duce la o defectare imprevizibilă a bicicletei.

Toate aspectele de utilizare fiind identice, bicicletele ușoare și componentele lor vor avea, de obicei, o viață mai scurtă decât bicicletele mai grele și componentele lor. Deci, dacă alegeți echipament ușor, de înaltă performanță, nu uitați să-l duceți des la verificat.

Ar trebui să aveți bicicleta și componentele verificate periodic de către comerciantul dumneavoastră pentru indicatori de solicitare și/sau de potențială defectare, care include crăpături, deformare, coroziune, exfolierea stratului de vopsea, dinți și orice alți indicatori de potențiale probleme, utilizare neadecvată.

2. Câteva lucruri la care trebuie să ne gândim

• **după ce a apărut o fisură, aceasta poate să se mărească și se va mări repede**

Gândiți-vă că fisura va cauza sigur defectarea bicicletei. Acest lucru înseamnă că orice fisură este potențial periculoasă și va deveni chiar mai periculoasă.

REGULA 1: Dacă găsiți o fisură, înlocuiți componenta.

• **coroziunea grăbește degradarea**

Fisurile se măresc mai rapid când se află într-un mediu coroziv.

REGULA 2: Curățați-vă bicicleta, ungeți-vă bicicleta, protejați-vă bicicleta de sare, înlăturați sarea în cel mai scurt timp posibil.

• **pete și decolorare pot apărea lângă o fisură**

ATENȚIE, aceste pete pot fi un semn că există o fisură.

REGULA 3: Examinați și investigați orice pată să vedeți dacă nu este însoțită de o fisură.

3. Factori care scurtează viața produsului:

- Un stil de pedalat dur și agresiv
- Lovituri, sărituri, alte ciocniri la bicicletă
- Distanțe lungi
- Greutate corporală mai mare
- Biciclist mai puternic, mai în formă și mai agresiv
- Mediu ambient coroziv (atmosferă sărată, umedă, drum presărat cu sare pe timp de iarnă, transpirație acumulată)
- Prezența noroiului abraziv, mizeriei, nisipului, sării în mediul unde se pedalează

4. Factori care prelungesc viața produsului

- Un stil de pedalat lejer, fluid

- Fără lovituri, sărituri, alte ciocniri la bicicletă
- Distanțe scurte
- Greutate corporală mai mică
- Biciclist mai puțin agresiv
- Mediu ambient necoroziv (atmosferă uscată lipsită de sare)
- Prezența curățeniei în mediul unde se pedalează

REGULA 1: Dacă găsiți o fisură, înlocuiți componenta.

• **coroziunea grăbește degradarea**

Fisurile se măresc mai rapid când se află într-un mediu coroziv.

REGULA 2: Curățați-vă bicicleta, ungeți-vă bicicleta, protejați-vă bicicleta de sare, înlăturați sarea în cel mai scurt timp posibil.

• **pete și decolorare pot apărea lângă o fisură**

ATENȚIE, aceste pete pot fi un semn că există o fisură.

REGULA 3: Examinați și investigați orice pată să vedeți dacă nu este însoțită de o fisură.

3. Factori care scurtează viața produsului:

- Un stil de pedalat dur și agresiv
- Lovituri, sărituri, alte ciocniri la bicicletă
- Distanțe lungi
- Greutate corporală mai mare
- Biciclist mai puternic, mai în formă și mai agresiv
- Mediu ambient coroziv (atmosferă sărată, umedă, drum presărat cu sare pe timp de iarnă, transpirație acumulată)
- Prezența noroiului abraziv, mizeriei, nisipului, sării în mediul unde se pedalează

4. Factori care prelungesc viața produsului

- Un stil de pedalat lejer, fluid

- Fără lovituri, sărituri, alte ciocniri la bicicletă
- Distanțe scurte
- Greutate corporală mai mică
- Biciclist mai puțin agresiv
- Mediu ambient necoroziv (atmosferă uscată lipsită de sare)
- Prezența curățeniei în mediul unde se pedalează



NOTE:

NOTE:

NOTE:

NOTE:

NOTE:

NOTE:

NOTE:

NOTE: