

ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

ПЕРЕД ПЕРВОЙ ПОЕЗДКОЙ

1. Используйте велосипед исключительно по назначению, в противном случае существует опасность, что велосипед не выдержит нагрузок и выйдет из строя. Возрастает вероятность повреждений, аварийных ситуаций и серьезных травм.

2. Убедитесь, что правильно отрегулированы седло и руль. Убедитесь в том, что находясь в седле, Вы можете доставать до земли пальцами ног.

3. Хорошо ознакомьтесь с конструкцией тормозов и принципом их действия. Ознакомьтесь с расположением тормозных ручек у Вашего велосипеда. Ваш велосипед может быть оборудован одной из тормозных систем: дисковые тормоза или ободные тормоза типа V-brake.

4. Хорошо ознакомьтесь с устройством и принципом работы переключателей передач. Переключение передач осуществляйте только при вращении педалей.



Велосипеды не предназначены для использования в экстремальных условиях, выполнения прыжков, спусков с крутых гор и специальных трюков.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТОМ, ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ВЕЛОСИПЕДИСТ

Никогда не ездите без подобранного по размеру шлема и очков и всегда используйте одежду, пригодную для езды на велосипеде – это должны быть, по меньшей мере, узкие брюки и обувь, которая подходит к установленной системе педалей. При участии в уличном движении передвигайтесь осторожно и соблюдайте правила дорожного движения, чтобы не подвергать опасности ни себя ни других.

При езде на велосипеде существует потенциальная опасность травмы. Садясь на велосипед необходимо осознать и принимать во внимание эту опасность. Помните, что являясь участником дорожного движения, Вы не располагаете

таким оснащением для безопасности, какое имеет автомобиль (подушки безопасности и т.д.), поэтому всегда передвигайтесь осторожно и уважайте других участников дорожного движения и пешеходов.

Примите во внимание рекомендации и старайтесь никогда не нарушать их:

- не ездите на велосипеде, находясь под воздействием медикаментов, наркотиков или алкоголя, или если Вы больны или утомлены;

- надевайте одежду со светоотражающими элементами;

- не пользуйтесь наушниками во время езды, чтобы вовремя услышать звуки, которые могут сигнализировать об опасности;

- перевозите детей только в предназначенных для этих целей сиденьях, не превышайте грузоподъемность, обязательно надевайте шлем на себя и на ребенка;

- никогда не перевозите пассажиров, т.к. велосипед не рассчитан на подобные нагрузки.

КАТАНИЕ В СЫРУЮ ПОГОДУ



В сырую погоду ухудшается видимость, сцепление с дорогой и торможение, как велосипедиста, так и для других участников движения. В подобных условиях резко увеличивается риск попадания в аварию.

На скользкой и влажной дороге тормозной путь увеличивается, поэтому торможение необходимо начинать заблаговременно. При мокром покрытии избегайте резких торможений. Начинайте тормозить заранее и постепенно.

КАТАНИЕ В ТЕМНОЕ ВРЕМЯ СУТОК



Езда на велосипеде в темное время суток и других условиях плохой видимости без осветительной системы и светоотражателей опасна для жизни.

- В темное время суток обязательно использование осветительного оборудования.

- Убедитесь, что осветительное оборудование и световозвращатели функционируют нормально.

- Одежда должна быть со светоотражающими элементами. Любой светоотражающий элемент или мигающий источник света, поможет привлечь к Вам внимание и сделать Вас более заметными для участников движения.

- При катании в темное время суток старайтесь ехать медленно, избегайте неосвещенных участков и дорог с оживленным движением. По возможности используйте знакомый маршрут.

Подбор ростовки и настройка велосипеда по размеру



Правильный подбор и настройка велосипеда по размеру является одним из важных условий для достижения максимального уровня безопасности, комфорта и удобства управления.

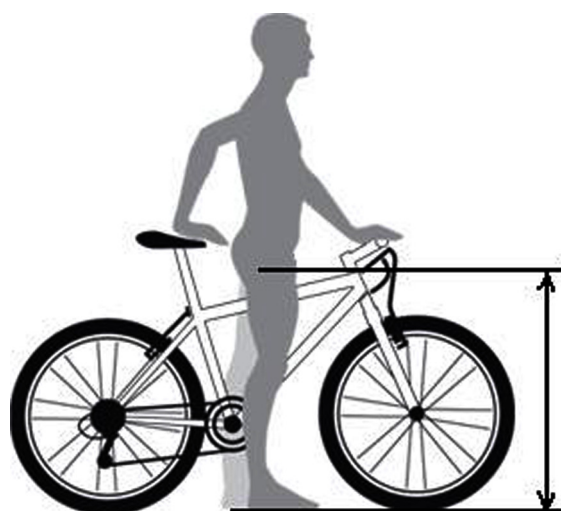
Убедитесь, что велосипед Вам подходит по размеру. Слишком большим или слишком маленьким велосипедом трудно управлять и он может быть не удобен.



Если велосипед не настроен или не подходит Вам по размеру, Вы можете потерять управление и упасть.

Высота стандовера

Первая проверка правильности ростовки велосипеда – высота «стандовера». Это расстояние от земли до середины верхней трубы (см. рис. ниже). Если, стоя над верхней трубой в обуви, в которой Вы собираетесь кататься, Вы не можете энергично попрыгать на пятках, не задевая при этом верхнюю трубу, то велосипед однозначно слишком велик, чтобы ездить на нем безопасно. Велосипед, на котором Вы будете ездить только по асфальту и никогда не поедете по бездорожью, должен иметь высоту стандовера как минимум на 3-5 см меньше расстояния от земли до паха. Велосипед для поездок по различным не асфаль-



тированным трассам – на 5-8 см, а велосипед для настоящего «горного» катания по сильно пресеченной местности – на 10 см и более.

Положение седла

Правильная настройка седла является одним из важных условий для достижения максимального комфорта и удобства управления велосипедом. Длина ваших ног определяет правильную высоту седла.

Седло установлено по высоте правильно когда:

- Велосипедист может касаться земли пальцами ног;
- Колено велосипедиста слегка согнуто, когда педаль находится в самом нижнем положении.



На стержне руля нанесена ограничительная метка (в виде кольцевой канавки или риски ли с маркировкой «MIN INSERT»), которая не должна выходить из стержня вилки при регулировке руля, во избежание излома деталей и травм.



На седлодержателе нанесена ограничительная метка (в виде кольцевой канавки или риски ли с маркировкой «MIN INSERT»), которая не должна выходить из подседельной трубы рамы при регулировке седла, во избежание излома деталей и травм.



Не переключайте передачи, стоя на месте. Это может привести к нарушению регулировки механизма переключения передач и обрыву троса переключателя.

Никогда не переключайте передачи, вращая педали назад.

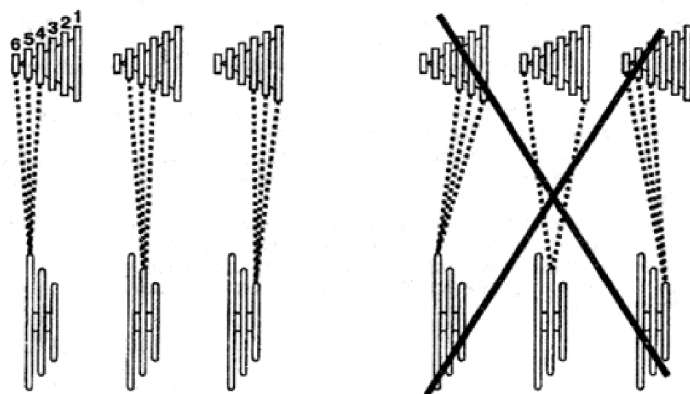
Не вращайте педали назад после того, как переключили передачу. Это может привести к серьезному повреждению переключателя и даже разрыву цепи.

Никогда не переключайте передачи с

самой низкой на самую высокую одним движением.

Не прилагайте усилие на педали при переключении передач.

Не применяйте такие положения цепи, при которых используются крайние противоположные звездочки. Это приводит к излишнему перекосу цепи (см. рис. ниже) и, как следствие, к ее изнашиванию. Также будет происходить повышенный износ кассеты.



Обращайтесь с шинами велосипеда бережно и не наезжайте на острые кромки. Давление накаченных шин не должно превышать максимально допустимое значение (маркированное на боковой поверхности), иначе они могут лопнуть.

Тормоза



Очень важно для Вашей безопасности, знать и помнить какая тормозная ручка, управляет каким тормозом. На новых велосипедах тормоза установлены так, что правая ручка контролирует задний тормоз, а левая – передний.

Мощность торможения зависит от трения между тормозными поверхностями – обычно между тормозными колодками и ободом колеса.

Убедитесь, что Вы всегда достаете до тормозных ручек и легко можете сжать их. Если у Вас слишком маленькие руки, чтобы уверенно управлять ручками. Проконсультируйтесь, есть ли возможность их отрегулировать или Вам необходима другая модель.