

**TREK**

**AKO SA VIAC BAVIŤ  
NA NOVOM BICYKLI**



**NAŠA  
NAJLEPŠIA  
RADA ZA VIAC  
AKO 40 ROKOV  
ZÁBAVY  
NA BICYKLOCH**



**Uistite sa, že je predné koleso nasadené správne a pevne.** Skontrolujte ho pred každou jazdou. Vážne. Ak si nie ste istí, ako koleso upevniť, podrobnosti nájdete vo vnútri (pozri strany 16, 17 a 50).

**Máte len jeden mozog.** Prilby sú naozaj lacné v porovnaní s dôsledkami pádu bez jednej. Povieme to na rovinu: *noste ju*.

**Vyhňte sa čomukoľvek, čo sa môže zaseknúť vo vašom prednom kolese.** Napríklad: nákupná taška v ruke, kabelka, popruhy batohu alebo popadané konáre. Ak sa predné koleso náhle zastaví, bude to pravdepodobne bolieť.

**Používajte svetlá na bicykli pri každej jazde, vo dne i v noci.** Svetelná technológia je v súčasnosti úžasná. Používajte ich pri každej jazde, aj keď svieti slnko. Je to najlepší spôsob, ako byť viditeľný pre motoristov.

**Ak máte pocit, že niečo nie je v poriadku, nechajte si to skontrolovať.** Rovnako ako lietadlá, aj bicykle sa ľahšie opravujú pred štartom. Predajcovia Trek vám vždy pomôžu.

**Postaráme sa o vás.** Nech sa deje čokoľvek. Ak by ste niekedy mali problém, ktorý by nevedel vyriešiť servis, spojte sa s Trek zákazníckym servisom alebo napíšte prezidentovi spoločnosti Trek Johnovi Burkovi na [j.burke@trekbikes.com](mailto:j.burke@trekbikes.com).

**Prečítajte si zvyšok tejto príručky.** 40 rokov na cestách a trailoch nás naučilo veľa, podelíme sa s vami.

# Najskôr to najdôležitejšie

Vieme, že už chcete ísť jazdiť. Skôr, než to urobíte, je dôležité, aby ste spravili tieto dve veci. Nezaberú vám veľa času.

## 1 Zaregistrujte svoj bicykel

Registrácia zaznamená sériové číslo rámu (dôležité, ak by bol váš bicykel stratený alebo odcudzený) a slúži ako prostriedok komunikácie s Trekom, ak sa vyskytnú nejaké bezpečnostné upozornenia. Ak máte otázky týkajúce sa vášho bicykla, registrácia nám v priebehu niekoľkých sekúnd aj po rokoch umožní presne vedieť, o ktorom bicykli diskutujeme a tak vám môžeme poskytnúť najlepšie služby.

Ak ste vy alebo predajca ešte nezaregistrovali váš bicykel, prosím urobte tak v časti **Podpora** na domovskej stránke [trekbikes.com](http://trekbikes.com). Je to rýchle a jednoduché.



## 2 Prečítajte si túto príručku

Táto príručka obsahuje základné bezpečnostné informácie.

Aj keď jazdíte dlhé roky, je dôležité, aby ste si prečítali a pochopili informácie uvedené v tejto príručke predtým, než pôjdete jazdiť na novom bicykli. Môžete si ich prečítať tu alebo online v časti **Podpora** na domovskej stránke na [trekbikes.com](http://trekbikes.com).



Rodičia alebo opatrovníci, ak je tento bicykel pre dieťa alebo maloletý/osoba vo vašej starostlivosti, uistite sa, že rozumie všetkým bezpečnostným informáciám v tejto príručke.

# Ako používať túto príručku

Táto príručka pokrýva všetky modely bicyklov Trek. Obsahuje užitočné informácie na celú životnosť vášho bicykla.

## Prečítajte si základné informácie

Prečítajte si Kapitolu 1, **Základné informácie** predtým, než začnete jazdiť na bicykli.

Ak ste si zakúpili elektrobicykel s asistentom (e-bike), prečítajte si aj príručku pre rýchly štart a dodatočnú príručku vlastníka elektrobicykla. Sú k dispozícii aj v časti **Podpora** na [trekbikes.com](http://trekbikes.com).


## Online získajte viac dôležitých informácií

Najaktuálnejšie a najpodrobnejšie informácie, vrátane často kladených otázok, plánov údržby, sprievodcov na riešenie problémov a video postupov nájdete na [trekbikes.com](http://trekbikes.com) Prejdite do časti **Podpora** v dolnej časti domovskej stránky.



# Poznámka o výstrahách

Pri čítaní tejto príručky uvidíte sivé výstražné rámčeky, ako je tento:

 **VAROVANIE!** *Text v sivom rámčeku s bezpečnostným výstražným symbolom vás upozorní na situáciu alebo správanie, ktoré by mohlo spôsobiť vážne zranenie alebo smrť.*

Dôvodom týchto výstrah je, že nechceme, aby sa vám - alebo vašim blízkym, prípadne bicyklu - niečo stalo.

Chceme, aby ste sa na vašom bicykli bavili rovnako, ako my na našich bicykloch.

Vieme, aké to je vyspať sa na stopke, krváčať z hánok pri upevňovaní reťaze, spadnúť na klzkom chodníku. Vyskúšali sme všetko. V najlepšom prípade tieto nehody nie sú príliš zábavné. V najhoršom prípade by ste si mohli ublížiť.

Takže venujte pozornosť výstrahám. Je to spôsob, ako vám dávame vedieť, že nám záleží na vašej bezpečnosti.

## **Uschovajte si túto príručku**

Táto príručka vám poskytuje informácie, ako bezpečne jazdiť, ako a kedy vykonávať základnú kontrolu a údržbu (Kapitola 2). Nechajte si ju po celú dobu životnosti vášho bicykla. Odporúčame tiež, aby ste si doklad o kúpe odložili spolu s príručkou pre prípad, že si potrebujete bicykel alebo jeho časti reklamovať.

*Táto príručka je v súlade s nasledujúcimi normami: ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 and ISO 8098.*

KAPITOLA 1

# Základné informácie

- 7 Dôležité bezpečnostné informácie
- 10 Dôležité informácie o e-biku
- 11 Zoznámte sa s vaším predajcom bicyklov
- 12 Schéma bicykla
- 14 Pred prvou jazdou
- 16 Pred každou jazdou
- 20 Bezpečnostné opatrenia
- 24 Podmienky používania a hmotnostné limity
- 27 Základná technika jazdy
- 33 Jazdenie s dieťaťom

# Dôležité bezpečnostné informácie

Skôr, než začnete jazdiť na bicykli, prečítajte si tieto dôležité bezpečnostné informácie.

## Bicykel vás nemôže ochrániť pri nehode

Najčastejšou príčinou úrazu na bicykli je pád. Pri náraze alebo kolízii nie je nezvyčajné, že váš bicykel utrpí škodu a vy spadnete. Autá majú nárazníky, bezpečnostné pásy, airbagy a deformačné zóny. Bicykle nie. Ak spadnete, váš bicykel nemôže zabrániť zraneniu.

Ak ste účastníkom kolízie, nárazu alebo nehody, dôkladne skontrolujte, či ste neutrpeli zranenie. Následne nechajte bicykel dôkladne skontrolovať v servise skôr, než na ňom opäť začnete jazdiť.

## Spoznajte svoje limity

Bicykel môže byť nebezpečný, najmä ak sa pokúšate jazdiť za hranicami svojich schopností. Spoznajte svoju úroveň schopností a neprečunujte sa.

## Spoznajte limity bicykla Podmienky používania

Váš bicykel je vyrobený tak, aby vydržal námahu pri „bežnej“ jazde v špecifických podmienkach používania (pozri časť **Podmienky používania**). Ak používate bicykel mimo týchto podmienok, môže dôjsť k poškodeniu materiálu jeho únavou (*Slovo „únavá“ sa v tejto príručke objavuje často. To znamená oslabenie materiálu v priebehu času v dôsledku opakovaného zaťaženia alebo pnutia*). Akékoľvek poškodenie môže drasticky skrátiť životnosť rámu, vidlice alebo iných dielov.

## Životnosť

Bicykel nie je nezničiteľný a jeho diely nevydržia navždy. Naše bicykle sú vyrobené tak, aby odolali námahe počas „bežnej“ jazdy, pretože táto záťaž je dobre známa a pochopiteľná.

Nemôžeme však predvídať sily, ktoré by sa mohli vyskytnúť pri používaní vášho bicykla v súťaži, pri jazde v extrémnych podmienkach, pri nehode, pri použití na prenájom alebo na komerčné účely, alebo ak sa používa inými spôsobmi, pri ktorých dochádza k vysokému a únavovému zaťaženiu.

Pri poškodení môže dôjsť k výraznému zníženiu životnosti ľubovoľného dielu a zlyhaniu bez varovania.

Bezpečná životnosť dielu je daná jeho konštrukciou, materiálmi, používaním, údržbou, hmotnosťou jazdca, rýchlosťou, terénom a prostredím (vlhkosťou, slanosťou, teplotou atď.), takže nie je možné uviesť presný časový rozvrh na výmenu.

Akékoľvek prasknutie, poškriabanie alebo zmena farby v oblasti s vysokým pnutím znamená, že diel (vrátane rámu alebo vidlice) dosiahol koniec svojej životnosti a mal by byť vymenený. Ak si nie ste istí alebo sa necítite na to, aby ste skontrolovali alebo opravili váš bicykel, obráťte sa na servis.

V niektorých prípadoch má ľahší rám alebo diel dlhšiu životnosť ako ťažší. Pravidelná údržba, časté kontroly a častá výmena dielov sú však nevyhnutné pre ľahký, vysokovýkonný bicykel.

**⚠ VAROVANIE:** *Bicykel je vystavený opotrebovaniu a vysokému namáhaniu. Rôzne materiály a diely môžu reagovať na opotrebovanie alebo únavu rôznymi spôsobmi. Ak bola životnosť dielu prekročená, môže náhle zlyhať.*

Podrobný plán údržby nájdete v časti **Starostlivosť o váš bicykel** .

## Opatrná manipulácia

Niektoré diely vášho bicykla vás môžu pri nesprávnej manipulácii zraniť. Existujú ostré body, napríklad na ozubených kolieskach reťaze a niektorých pedáloch. Brzdy a ich časti sa zahrievajú. Otáčajúce sa kolesá môžu porezať kožu a dokonca aj zlomiť kosti. Svorky a pohyblivé diely, ako napríklad brzdomé páčky, môžu priškrpnúť prsty, rovnako ako reťaz, keď sa pohybuje smerom na zuby ozubeného kolieska.

Komponenty e-biku sú obzvlášť náchylné na poškodenie. Elektrické káble, konektory, priehradka na batérie, batéria a ovládač môžu byť pri nesprávnej manipulácii ľahko poškodené.

## **Myslite na bezpečnosť**

Vnímajte svoje okolie a vyhnite sa nebezpečným situáciám, ktoré sú očividné (doprava, prekážky, skoky a tak ďalej), ale niekedy ich prehliadneme. Mnohé z týchto situácií sú uvedené v tejto príručke.

Niektoré z vysoko rizikových trikov a skokov, ktoré môžete vidieť v časopisoch alebo na videách, sú nebezpečné; aj profesionálni jazdci môžu utrpieť ťažké zranenia pri páde (a oni padajú).

Úpravy vášho bicykla môžu byť nebezpečné. Každý diel vášho nového bicykla bol starostlivo zvolený a schválený. Bezpečnosť príslušenstva alebo náhradných

dielov a najmä to, ako sa tieto diely pripievňujú a spájajú s inými dielmi bicykla, nie je vždy zrejmé. Z tohto dôvodu by ste mali nahradiť diely iba originálnym vybavením alebo schválenými dielmi. Ak si nie ste istí, ktoré diely sú schválené, opýtajte sa svojho predajcu bicyklov.

Príklady takýchto úprav zahŕňa tento čiastočný zoznam:

- Fyzické zmeny existujúcich dielov (brúsenie, pilovanie, vŕtanie atď.)
- Všetky opravy vykonané na kompozitných uhlíkových štruktúrach
- Odstránenie bezpečnostných zariadení, ako sú odrazky alebo sekundárne poistné zariadenia
- Používanie adaptérov pre brzdové systémy
- Pridanie motora alebo pohonu
- Inštalácia príslušenstva
- Výmena dielov

# Dôležité informácie o e-biku

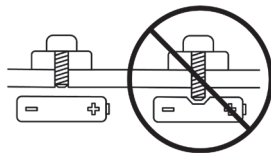
Je dôležité, aby ste si pozorne prečítali túto príručku, príručku pre rýchly štart a doplnkovú príručku majiteľa elektrobicykla ešte predtým, než začnete jazdiť.

- V príručke sú užitočné informácie o vašom e-biku.
- Sme partnermi pri ochrane životného prostredia, takže musíte správne používať, udržiavať a likvidovať elektrické komponenty.

Okrem časti o prevádzke vášho elektrobicykla vám odporúčame preštudovať časť **Dôležité si prečítať pred prvou jazdou** z dodatku.

Elektrický bicykel obsahuje skryté rozvody v ráme a obsahuje iné kritické diely, ako napríklad hnaciu jednotku a akumulátorovú batériu. Pri montáži

dodatočného neštandardného príslušenstva (napr. držiak na fľašu) sa uistite, že neovplyvníte kabeláž alebo batériu (napr. použitím príliš dlhých alebo zašpicatých skrutiek). Môže to spôsobiť skrat elektrického systému a/alebo poškodiť batériu.



**VAROVANIE!** Skrat v elektrickom systéme a/alebo poškodenie batérie môže viesť k prehrievaniu. V extrémne výnimočnom prípade môže batéria vystavená silnému nárazu potenciálne začať horieť.

**UPOZORNENIE!** Akákoľvek neoprávnená úprava (alebo manipulácia) hnacieho systému vášho bicykla je zakázaná. Ak máte podozrenie, že s e-bicyklom niekto manipuloval, alebo ak dôjde k zmene rýchlosti, pri ktorej sa asistancia vypína, prestaňte jazdiť a obráťte sa na autorizovaného predajcu e-bicyklov, ktorý vám pomôže.

# Zoznámte sa s vaším predajcom bicyklov

Zabezpečte si veľa šťastných hodín bezproblémového bicyklovania a vybudujte si vzťah s vašou obľúbenou predajňou bicyklov.

## Najlepší zdroj informácií

Táto príručka obsahuje množstvo cenných informácií o vašom bicykli - a ešte viac nájdete **v časti** Podpora na [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

Ale príručka alebo webové stránky nemôžu opraviť defekt, vyladiť vašu prehadzovačku, nastaviť výšku sedla, naliať vám šálku kávy alebo nekonečne hovoriť o tej veci, ktorá vám vyšla na jazde.

Obchody s bicyklami sú srdcom a dušou bicyklovania. Tu je len vzorka toho, čo ponúkajú:

## Kvalifikovaný personál

Personál v obchode s bicyklami nie sú len predavači. Sú to jazdci, ktorí používajú a poznajú výrobky, ktoré predávajú.

## To najvhodnejšie

V obchode môžu nastaviť a prispôbiť bicykel tak, aby vyhovoval vám, vášmu štýlu jazdy a vašim preferenciám.

## Profesionálni mechanici

Servisný personál v obchode bude udržiavať váš bicykel alebo e-bike v špičkovom stave každú sezónu.

## Záručný servis

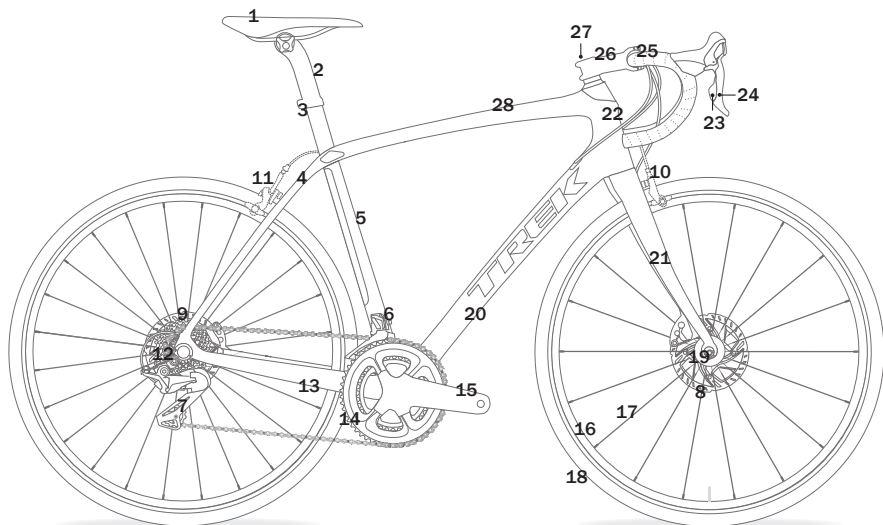
Ak máte problém s výrobkom, ktorý predávame, váš obchod s bicyklami sa zaviazal k tomu, že to naprávi.

## K dispozícii je obchod pre každého jazdca

Spolupracujeme s viac ako 3000 lokálnymi cyklistickými obchodmi v USA a stovkami ďalších na celom svete. Niektoré sa špecializujú na preteky, starajú sa o tých, čo jazdia do práce, niektoré sú o cykloturistike - a mnohí ponúkajú niečo pre každého.

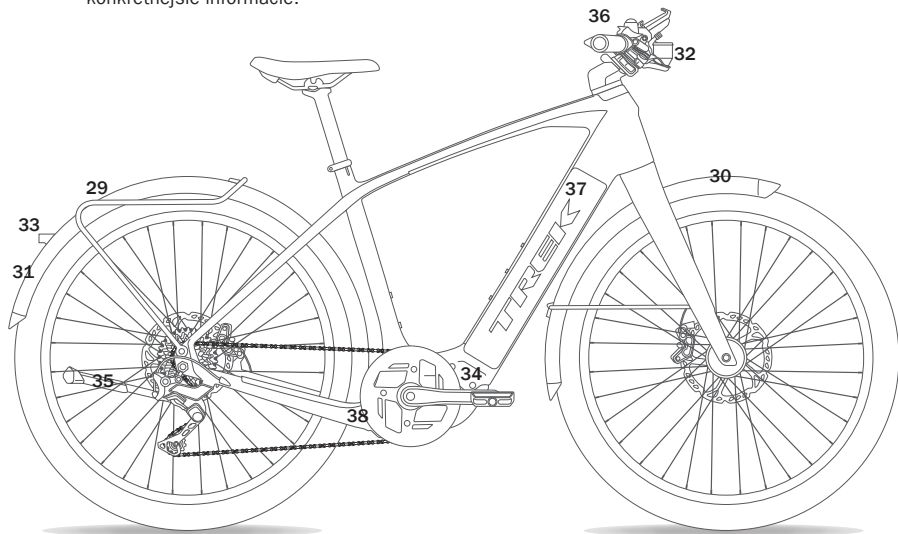
Ak ešte nemáte obľúbenú predajňu, najlepšie miesto, kde ju nájdete je **Nájdí predajcu** na [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

# Schémy bicykla

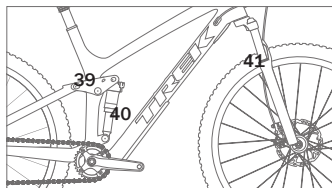


- |                         |                          |                        |                     |
|-------------------------|--------------------------|------------------------|---------------------|
| 1 Sedlo                 | 9 Zadná kotúčová brzda   | 17 Špic                | 26 Predstavec       |
| 2 Sedlovka              | 10 Brzda predného ráfika | 18 Plášť               | 27 Hlavové zloženie |
| 3 Svorka sedlovky       | 11 Brzda zadného ráfika  | 19 Náboj               | 28 Horná trubka     |
| 4 Podsedlová vzpera     | 12 Kazeta                | 20 Dolná rámová trubka |                     |
| 5 Sedlová trubka        | 13 Zadná stavba          | 21 Vidlica             |                     |
| 6 Predná prehadzovačka  | 14 Prevodník             | 22 Hlavová trubka      |                     |
| 7 Zadná prehadzovačka   | 15 Kľuky                 | 23 Radiaca páčka       |                     |
| 8 Predná kotúčová brzda | 16 Ráfik                 | 24 Brzdová páka        |                     |
|                         |                          | 25 Riadidlá            |                     |

Tieto schémy zahŕňajú základné diely bicykla. Váš konkrétny model nemusí mať všetky zobrazené diely. Navštívte sekciu **Podpora** na [trekbikes.com](http://trekbikes.com), kde nájdete konkrétnejšie informácie.



- |                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 29 Nosič          | 36 Riadiaca jednotka |
| 30 Predný blatník | 37 Batéria           |
| 31 Zadný blatník  | 38 Chránič reťaze    |
| 32 Predné svetlo  | 39 Vahadlo           |
| 33 Zadné svetlo   | 40 Zadný tlmič       |
| 34 Motor          | 41 Odpružená vidlica |
| 35 Stojan         |                      |

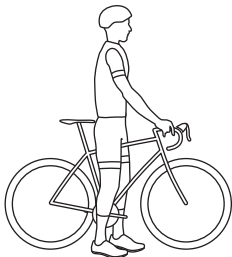


# Pred prvou jazdou

Pred prvou jazdou sa ubezpečte, že bicykel je pripravený na použitie.

## Jazdíte na bicykli správnej veľkosti

Váš obchod vám pomôže nájsť bicykel, ktorý sedí.



Obrázok 1.1: Správna výška sedla.

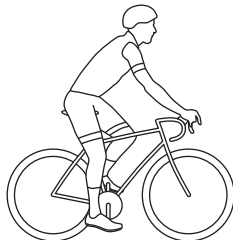
- Pri bicykli so štandardnou rovnou hornou trúbkou by mal byť medzi vami a hornou trúbkou voľný priestor najmenej 25 mm, keď stojíte nad bicyklom (Obrázok 1.1)
- Pri prekračovanom alebo horskom bicyklovom ráme skontrolujte veľkosť pomocou zodpovedajúcej štandardnej hornej trúbky rámu.

## Dodržiavajte hmotnostný limit

Váš bicykel má hmotnostný limit. Pozrite časť **Podmienky používania** pre všeobecné pokyny.

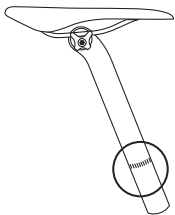
## Nastavte si sedadlo na pohodlnú výšku

Otestujte, že máte správnu výšku sedením na sedadle s päťou na dolnom pedáli s mierne ohnutou nohou (Obrázok 1.2).



Obrázok 1.2: Nastavenie výšky sedla.

Ak je noha ohnutá viac ako mierne, sedadlo by malo byť nastavené vyššie. Ak nemôžete dosiahnuť na pedál, sedadlo by malo byť nastavené nižšie.



Obrázok 1.3: Minimálna zasunutie sedlovky.

Aby nedošlo k poškodeniu sedlovky alebo rámu bicykla, neumiestňujte sedlo za minimálnu vkladaciu čiaru na sedlovku alebo tyč sedla (Obrázok 1.3). Ak nemôžete správne nastaviť sedlo, navštívte váš obchod s bicyklami.

### **Bicykle so zadným odpružením -**

Pri nastavovaní sedla zväzťe zdvih zadného kolesa smerom nahor vo vzťahu k polohe sedla.

**VAROVANIE:** Pri úplne stlačení sedle, sedle v najzadnejšej polohe a úplne stlačení zadného odpružením môže na seba zadný plášť a sedlo vzájomne pôsobiť. Ak to chcete zmierniť, nastavte sedlo nahor a dopredu.

## **Nastavte si riadidlá a predstavec do pohodlnej výšky**

Poloha riadiel je dôležitá pre ovládanie a pohodlie. Nasmerujte riadidlá a bicykel nasledovne.

Špeciálne náradie a prax sú potrebné na vyrovnanie, nastavenie a uťahovací moment predstavca, takže by to mal vykonávať len váš obchod s bicyklami. Nepokúšajte sa urobiť nastavenia sami, pretože tieto zmeny môžu vyžadovať aj úpravy radiacích páčok, brzdových páčok a káblov.

**VAROVANIE:** Nesprávne usporiadanie hlavového zloženia a predstavca a nesprávny uťahovací moment môžu spôsobiť poškodenie krku vidlice, čo môže spôsobiť jeho zlomenie. Ak sa zlomí krk vidlice, môžete spadnúť.

## **Zoznámte sa s bicyklom**

Pre čo najviac potešenia z bicykla sa oboznámte s:

- Pedálmi (ploché, nášľapné alebo s košíkmi a popruchmi)
- Brzdami (páčky alebo pedále)
- Radením (ak je vo výbave)
- Odpružením (ak je vo výbave)

Budete sa tešiť viac, ak jazdíte pohodlne a sebavedomo.

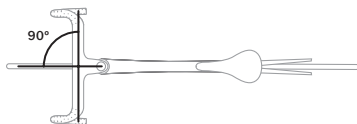
# Pred každou jazdou

Pred jazdou na bicykli vykonajte bezpečnostnú kontrolu na rovnom povrchu a mimo dopravu. Ak niektorý diel neprejde bezpečnostnou kontrolou, opravte ho alebo nechajte bicykel pred jazdou opraviť.

## Kontrolný zoznam pred jazdou

### Skontrolujte riadidlá

- Uistite sa, že sú riadidlá v 90 stupňovom uhle voči kolesu (Obrázok 1.6).
- Skontrolujte, či sú riadidlá dostatočne dotiahnuté, aby sa nevychýlili a neotáčali v predstavi.
- Uistite sa, že pri otáčaní riadidiel zo strany na stranu sa káble nenatahajú alebo nezachytávajú.



Obrázok 1.6: Správne nastavenie riadidiel a sedla.

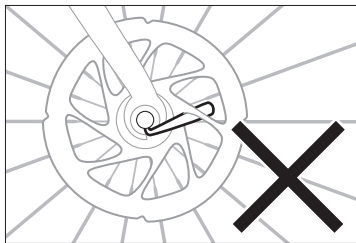
### Skontrolujte sedlo a sedlovku

- Uistite sa, že je sedlo v línii so stredom bicykla (Obrázok 1.6).
- Skontrolujte, či sú lyžiny sedla alebo objímka dostatočne utiahnuté tak, že sa nebudú vychýľovať, alebo posúvať, alebo nakláňať nahor a nadol.

**VAROVANIE:** *Páka na rýchle uvoľnenie kolesa, ktorá nie je správne nastavená a zatvorená, sa môže pohybovať a zachytiť špiče alebo brzdový rotor. Môže sa tiež stať, že sa koleso uvoľní alebo nečakane odpadne. Môže to spôsobiť stratu kontroly, pád a mať za následok vážne zranenie alebo smrť. Pred každou jazdou sa uistite, že je rýchlopúpanie správne nastavené a zatvorené.*

## Skontrolujte kolesá

- Skontrolujte, či ráfiky a špicie nie sú poškodené. Roztočte koleso. Malo by sa točiť priamo cez vidlicu (prednú) a zadnú stavbu (vzadu) a nesmie sa dotýkať brzdových gumíček (ráfikové brzdy).
- Skontrolujte, či sú osi kolies úplne usadené vo výrezoch.
- Zdvihnite bicykel a silno udrte po vrchnej časti pláštá. Koleso by nemalo vypadnúť, byť voľné alebo sa pohybovať zo strany na stranu.



Obrázok 1.7: Nesprávne umiestnená rýchloúpinacia páčka môže zasahovať do brzdového systému.

- Ak je vaše koleso vybavené rýchlym uvoľňovaním, uistite sa, že páčka je správne zatvorená a umiestnená: nedotýka sa vidlice alebo časti

vybavenia (nosiča, blatníka, tašiek, atď.) a nezasahuje do špicov alebo systému kotúčovej brzdy, keď sa koleso otáča (Obrázok 1.7).

**⚠ VAROVANIE:** Bezpečné uchytenie kolesa rýchloúpinacím systémom si vyžaduje značnú silu. Ak koleso nie je správne zaistené, môže sa uvoľniť alebo vypadnúť a spôsobí tak vážne zranenie.

Rýchloúpinacia páčka by mala byť utiahnutá tak, aby zatváracia sila zanechala odtlačok v dlani. Ak sa páčka nezatvorí správne, v dôsledku kontaktu s vidlicou alebo príslušenstvom, premiestnite ju a zavrite.

Ak sa páčka niečoho dotkne, nemusí sa zatvoriť. Ak máte súpravu rýchloúpinacej osi (nie pevnej osi) a nie je možné správne zatvorenie, odstráňte rýchloúpinaciu osku a umiestnite páčku na opačnú stranu bicykla. Nastavte ju a správne uzavrite alebo kontaktujte obchod s bicyklami a požiadajte o výmenu.

## Skontrolujte plášte

- Použite pumpu na plášte s meradlom, aby ste sa uistili, že vaše plášte sú nafúkané na odporúčaný tlak. Neprekračujte limit tlaku uvedený na boku pláštá alebo ráfikú; podľa toho, ktorý je najnižší.

**POZNÁMKA:** Je lepšie používať ručnú alebo nožnú pumpu ako pumpu na čerpacej stanici alebo elektrický kompresor. V opačnom prípade hrozí nadmerné nafúknutie, čo môže spôsobiť roztrhnutie plášta.

## Skontrolujte brzdy

- Na mieste sa uistite, že môžete úplne zabrzdiť bez toho, aby sa brzdová páčka dotýkala riadidiel. (Ak sa páčka dotýka riadidiel, mali by ste brzdy správne nastaviť.)
- Skontrolujte, či predná brzda pracuje správne. Jazdíte na bicykli pomaly a použijete prednú brzdú. Bicykel by mal okamžite zastaviť.



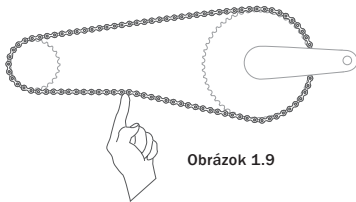
**Obrázok 1.8:** Brzdy používajte súčasne. Použitie prednej brzdy môže spôsobiť, že sa bicykel nakloní dopredu.

**VAROVANIE:** Brzdná sila pôsobiaca na predné koleso môže náhle alebo úplne zdvihnúť zadné koleso zo zeme. Môžete stratiť kontrolu a spôsobiť pád. Pre dosiahnutie najlepších výsledkov použite obe brzdy súčasne. (Obrázok 1.8)

- Pri ráfikovej brzde alebo kotúčovej brzde zopakujte proces so zadnou brzdou.

- Pri voľnobežných brzdách začnite zadným pedálom mierne vyššie ako vo vodorovnej polohe. Vyvíjajte tlak smerom nadol na zadnom pedáli. Pri pohybe pedála smerom dole by brzda mala zabrzdiť.

## Skontrolujte reťaz



**Obrázok 1.9**

- Uistite sa, že reťaz alebo remeň sú správne napnuté, aby nemohli spadnúť. Ak si nie ste istí správnym napnutím, navštívte obchod s bicyklami.
- Skontrolujte, či reťaz nemá žiadne poškodenie, hrdzu, zlomené kolíky, doštičky alebo valčeky.

- Voľnobežná brzda: V strede reťaze by mal byť celkový vertikálny pohyb 6 až 12 mm (0,25-0,50 palca) (Obrázok 1.9).

## **Skontrolujte káble**

- Uistite sa, že všetky káble a bowdeny sú správne pripevnené k rámu alebo vidlici tak, aby nemohli zasahovať alebo sa zachytiť do pohyblivých dielov.

## **Skontrolujte odrazky, svetlá, a príslušenstvo**

- Skontrolujte, či sú odrazky čisté a či sú umiestnené kolmo na ráfik.
- Uistite sa, že predné a zadné svetlá a ďalšie príslušenstvo sú bezpečne pripojené, správne umiestnené a správne fungujú.
- Umiestnite svetlá rovnobežne so zemou. Skontrolujte, či sú batérie nabité.

## **Skontrolujte batériu a riadiacu jednotku elektrobicykla**

- Pri e-biku skontrolujte, či je batéria uložená v priehradke na batérie a úplne nabitá a riadiaci systém a systém elektrobicykla fungujú správne.

## **Skontrolujte odpruženie (ak sa vzťahuje)**

- Upravte odpruženie podľa vašich potrieb a uistite sa, že žiadna časť odpruženia nie je „na doraz“ alebo úplne stlačená. Inštrukcie pre nastavenie odpruženia sú dostupné v **časti** Podpora na [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

## **Skontrolujte pedále**

- Uistite sa, či sú vaše pedále a topánky čisté a bez nečistôt, ktoré by mohli ovplyvniť príľnavosť alebo narušiť pedálový systém.
- Chyťte si pedále a kľuky a hýbte nimi zo strany na stranu, aby ste zistili prípadnú voľnosť. Roztočte pedále, aby ste sa uistili, že sa voľne otáčajú.

# Bezpečnostné opatrenia

Dodržiavajte tieto základné bezpečnostné opatrenia, aby ste znížili riziko škôd pri jazde na bicykli.

## Vystrojte sa

- Pri jazde na bicykli vždy noste prilbu, aby ste znížili riziko poranenia hlavy pri nehode. Uistite sa, že vaša prilba vám sedí a spĺňa požadované bezpečnostné normy.
- Vhodne sa oblečte. Voľný odev alebo doplnky sa môžu zachytiť v kolesách alebo iných pohyblivých dieloch a spôsobiť pád (napr. nohavice v prevodníku).
- Uistite sa, že všetky voľné popruhy a príslušenstvo sú zabezpečené (postroje batožiny, sedlové vaky, atď.).

- Zvýšte vašu viditeľnosť tým, že budete nosiť fluorescenčné oblečenie počas denného svetla a reflexné oblečenie v noci. Na bicykli je práve jedinečný pohyb nôh hore a dole tým, čo vás na ceste robí viditeľnými. V noci zvýraznite chodidlá, členky a nohy výrobkami, ktoré obsahujú reflexné materiály. Počas dňa používajte fluorescenčné ponožky, topánky, návleky na tretry alebo končatiny.
- Používajte predné a zadné svetlá vo dne a v noci. Uistite sa, že vaše odrazky sú čisté a správne umiestnené.



**VAROVANIE:** *Reflektory, ktoré fungujú iba vtedy, keď na ne svieti svetlo, nie sú náhradou svetla. Jazda v tmavých podmienkach alebo v čase zlej viditeľnosti bez primeraného osvetlenia je mimoriadne nebezpečná.*

## Jazdite inteligentne

Spoznajte úroveň vašich schopností a nejazdite nad ňou.

- Nejazdite roztržite. Používanie mobilného telefónu, hudobného prehrávača, alebo podobného zariadenia počas jazdy môže viesť k nehode.
- Nejazdite príliš rýchlo. Vyššia rýchlosť vytvára väčšie riziko a má za následok väčšie sily, ak dôjde k nehode. Možno vás prekvapí výkon e-biku.
- Nejazdite bez rúk. Vždy majte aspoň jednu ruku na riadidlách.
- Nejazdite na bicykli dvaja okrem tandemového bicykla.
- Nejazdite, keď ste pod vplyvom alkoholu alebo liekov, ktoré môžu spôsobovať ospalosť alebo znižovať pozornosť.

• Nejazdite vo veľkých skupinách. Jazda v blízkosti iných jazdcov znižuje viditeľnosť na ceste a môže spôsobiť stratu kontroly nad bicyklom. Veľké skupiny cyklistov tiež môžu spôsobiť problémy ostatným účastníkom cestnej premávky.

• Nejazdite spôsobom, ktorý nie je určený pre váš typ bicykla (pozri časť **Podmienky používania**).

**E-bike Poznámka:** Uvedomte si, že ostatní účastníci cestnej premávky neočakávajú, že e-bike môže jazdiť rýchlejšie ako bežný bicykel. Rýchlejšia jazda môže zvýšiť aj riziko nehody.



**VAROVANIE:** Pri nesprávnom používaní bicykla zvyšujete riziko zranenia. Nesprávne použitie môže zvýšiť namáhanie vášho bicykla. Vysoká námaha môže spôsobiť zlomenie rámu alebo iného dielu a zvýšiť riziko zranenia. Aby ste znížili riziko zranenia, použite bicykel spôsobom, pre ktorý bol navrhnutý.

## Zabráňte nesprávnemu používaniu

Príklady nesprávneho používania zahŕňajú skákanie na bicykli; jazdu cez konáre, nečistoty alebo iné prekážky; vykonávanie kaskadérskych kúskov; jazdenie v ťažkom teréne; príliš rýchla jazda alebo jazda neobvyklým spôsobom. Tieto a ďalšie nevhodné spôsoby použitia zvyšujú námahu každého dielu.

## Zabráňte nebezpečenstvu

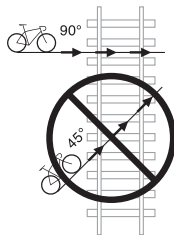
Pozor na autá, chodcov a iných cyklistov. Predpokladajte, že iní účastníci cestnej premávky vás nevidia a buďte pripravení vyhnúť sa im alebo čínom, ako je otvorenie dverí v smere vašej jazdy.

Mimo ciest jazdite opatrne. Jazdite iba po trailoch. Nejazdite cez skaly, vetvy alebo priehlbiny.

Nejazdite s voľným predmetom alebo domácim zvieratom pripevneným vôdzkou k riadidlám alebo inej časti vášho bicykla.

Vyhýbajte sa nebezpečenstvám na cestách, ako sú otvory, kanále, krajnice, alebo nečistoty, ktoré by mohli poškodiť vaše kolesá, spôsobiť šmyk, spôsobiť, že sa vaše kolesá prudko zastavia alebo zachytia vaše kolesá v koľaji a všetkému, čo môže spôsobiť stratu kontrolu. Ak si nie ste istí cestnými podmienkami, zosadnite z bicykla.

Pri prejazde koľajníc alebo kanálov sa k nim priblížte opatrne a prejdite ich pod 90 stupňovým uhlom, aby sa vaše kolesá nezachytili v drážkach (Obrázok 1.10).



Obrázok 1.10 Prechádzanie železničných tratí.

## Rešpektujte počasie

Pri jazde v mokrých alebo v snehových podmienkach dodržiavajte mimoriadne bezpečnostné opatrenia, pretože sa výrazne znižuje priľnavosť plášťov.

Brzdné dráhy sa v mokrom počasí zvyšujú. Použite brzdy skôr a so zvýšenou opatrnosťou než pri jazde na suchej vozovke.

## Počúvajte svoj bicykel

Ak sa váš bicykel správa nezvyčajne (napríklad sa trasie alebo kmitá) alebo počujete nezvyčajný hluk, okamžite ukončite jazdu na bicykli a identifikujte problém.

Po akejkoľvek havárii alebo kolízii (najmä na karbónovom bicykli), nechajte svoj bicykel dôkladne prezrieť v servise. Poškodenie vášho bicykla nemusí byť viditeľné. Opravte akýkoľvek problém predtým, ako budete opäť jazdiť alebo zoberte svoj bicykel do servisu.

## Plánujte vopred

Je skutočne nepríjemné dostať defekt alebo mať iný mechanický problém, keď ste vonku na príjemnej jazde. Noste pumpu, náhradnú dušu, lepiacu sadu, náradie a náhradné batérie alebo nabíjačky pre svetlá a batérie. Buďte pripravení na opravu bicykla, aby ste sa mohli bezpečne vrátiť.

## Dodržiavajte pravidlá na a aj mimo cesty







Je na vašej zodpovednosti poznať zákony, ktoré platia tam, kde jazdíte. Dodržiavajte všetky zákony a predpisy týkajúce sa elektrobicyklov, osvetlenia, jazdy po cestách alebo chodníkoch, prilieb, detských sedačiek a dopravy.

# Podmienky používania a hmotnostné limity

Váš bicykel má nálepku na ráme, ktorá uvádza podmienky jeho použitia. Jazdíte len v podmienkach používania určených pre váš typ bicykla.




## Nálepka na ráme




Skontrolujte nálepku na ráme s podmienkami použitia a/alebo nasledujúci štítok Elektrickou energiou podporované bicykle (EPAC):

Rýchly elektrický bicykel (rýchlosť EPAC) 45 km/h (28 mph)	EU EPAC štítok ISO, CE špecifický pre model	US EPAC štítok ISO, Označenie triedy
<div data-bbox="146 477 348 581" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Diamant Fahrradwerke GmbH Lie-B e1*168/2013*xxxxx WID2xxxxxxxxxxxxx -- dB(A), -- min<sup>-1</sup> 0.3 kW 45km/h max 145 kg</p> </div> <div data-bbox="146 584 348 622" style="text-align: center;">  </div> <p data-bbox="146 625 348 658"><b>RECOMMENDED TYRE PRESSURE BAR (PSI), COLD</b></p> <div data-bbox="146 662 348 682" style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <p><b>FRONT 2.4 (35) REAR 2.4 (35)</b></p> </div>	<div data-bbox="456 474 586 684" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>2022</b> <b>250 W</b>  max 20 kg <span style="margin-left: 20px;">max 25 km/h</span>  Bike 26 kg max 136 kg Bikoeurope BV / Trek Beelux Ceintuurbaan 2-20C 3947 LG Horderveik The Netherlands</p> </div> <div data-bbox="464 708 579 788" style="text-align: center;">   <b>ISO 4210-2</b>  <b>Mesto/Treking</b> </div>	<div data-bbox="736 474 845 553" style="text-align: center;">   <b>ISO 4210-2</b>  <b>Mesto/Treking</b> </div> <div data-bbox="736 578 845 667" style="text-align: center;"> <p><b>Trieda I</b>  <b>Max 250 W</b>  <b>Max 32 km/h</b>  <b>(20 mph)</b></p> </div> <div data-bbox="736 708 845 809" style="text-align: center;">   <b>EN 15194</b>  <b>Mesto/Treking</b>  <b>EPAC</b> </div>

**VAROVANIE:** Ak je bicykel viac namáhaný ako v Podmienkach používania, pre ktoré je určený, môže dôjsť k poškodeniu alebo zlomeniu bicykla alebo jeho dielov. Poškodený bicykel by mohol znížiť ovládanie a spôsobiť pád. Nejazdite v podmienkach, ktoré sprevedza väčšia námaha ako sú limity vášho bicykla. Ak si nie ste istí limitmi bicykla, obráťte sa na predajcu.

**Hmotnostný limit** = jazdec + bicykel + výstroj/náklad.

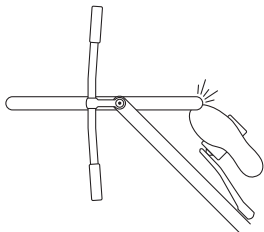
Podmienky	Terén	Hmotnostný limit	Typ bicykla alebo určenie
<b>Detský bicykel</b> 	Jazdenie pre deti. Dieťa by nemalo jazdiť bez dohľadu rodiča. Deti by nemali jazdiť v blízkosti svahov, obrubníkov, schodísk, skokov, bazénov; alebo oblastí, ktoré používajú automobily.	36 kg (80 lb)	Maximálna výška sedla 635 mm  Zvyčajne bicykel s 12", 16", alebo 20" kolesami; detská trojkolka; a zahŕňa príviesny vozík na bicykel  Žiadne rýchlopúňacie systémy upevňovania kolies
<b>Situácia 1</b> 	Jazda na spevnenom povrchu, keď sú plášte vždy na zemi.	125 kg (275 lb)	Cestný bicykel so zahnutými riadidlami Triatlonový, časovkársky alebo rýchlostný bicykel  Kruiser s veľkými, 26" kolesami a šípovými riadidlami Cestný elektricky podporovaný bicykel so zahnutými riadidlami
		136 kg (300 lb)	Štandardný elektrický bicykel pedelec (e-biky)
		250 kg (550 lb)	Tandem
<b>Situácia 2</b> 	Jazda v podmienke 1, plus hladké štrkové cesty a upravované chodníky s nízkym sklonom.  Skoky menej ako 6" (15 cm).	80kg (175lb)	Horský alebo hybridný bicykel s 24" kolesami
		125 kg (275 lb)	Cyklokrosový bicykel: zahnuté riadidlá, plášte s výstupkami 700c a konzolové alebo kotúčové brzdy
		136 kg (300 lb)	Hybridné alebo DuoSport bicykle s kolesami 700c, plášťami väčšími ako 28c a plochými riadidlami Štandardný elektricky podporovaný bicykel pedelec

<b>Situácia 3</b> 	<p>Jazda v situáciách 1 a 2, plus terénne chodníčky, malé prekážky a jemné technické časti.</p> <p>Skoky by nemali presiahnuť 24" (61cm).</p>	80kg (175lb)	Horský bicykel s 24" kolesami
		136kg (300lb)	<p>Akýkoľvek horský bicykel, ktorý nemá zadné odpruženie, je určený pre situáciu 3. Každý horský bicykel so zadným odpružením s nízkym zdvihom je tiež určený pre situáciu 3.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Horské bicykle „štandardné“, „pretekárske“, „cross-country“ alebo „pre singletrack“ so širokými, klenutými 26“, 27,5“ alebo 29“ pneumatikami</li> <li>- Zadné odpruženie s nízkym zdvihom (3"/75mm alebo menej)</li> </ul>
			Horský elektricky podporovaný bicykel
<b>Situácia 4</b> 	<p>Jazda v situáciách 1, 2 a 3; plus drsné technické trails a prekážky miernej výšky. Skoky by nemali presiahnuť 48" (120cm).</p>	136 kg (300 lb)	<p>Horské bicykle „Vysoko výkonné“, „technické“ alebo „all-mountain“ so širokými, klenutými 26“, 27,5“ alebo 29“ pneumatikami a zadným odpružením so stredným zdvihom (4"/100mm alebo viac)</p>
<b>Situácia 5</b> 	<p>Jazdenie, keď skáčete, jazda vo vysokých rýchlostiach, agresívna jazda na drsnjších plochách alebo kompletne skoky na plochých povrchoch.</p>	136 kg (300 lb)	<p>„Freeride“, „skákanie“ alebo „zjazd“ bicykel s ráhami, vidlicami a komponentmi pre vysoké namáhanie so zadným odpružením s vysokým zdvihom (7"/178mm alebo viac)</p> <p>Tento typ používania je veľmi nebezpečný a kladie veľké nároky na bicykel. Veľké sily môžu spôsobiť nadmernú námahu rámu, vidlice alebo dielov. Ak jazdíte v teréne v situáciách 5, mali by ste dodržiavať bezpečnostné opatrenia, ako sú častejšie kontroly bicykla a častejšia výmena dielov. Mali by ste tiež nosiť komplexné bezpečnostné vybavenie, ako je full-face prilba, chrániče a ochranný odev celého tela.</p>

# Základná technika jazdy

Použite tieto tipy a techniky, aby ste dostali čo najviac zo svojich jazdeckých skúseností.

## Otáčanie a manipulácia



Obrázok 1.11: Prekrývanie prstov.

Dávajte pozor na „presahovanie prstov na nohu“. Keď otočíte riadidlá pri veľmi pomalých rýchlostiach, vaša noha môže prečnievať alebo sa dotknúť predného kolesa alebo blatníka.

Nešliapte do pedálov, keď budete jazdiť pomaly s otočenými riadidlami.

Mokrý, rozbitý alebo nerovný povrch ovplyvňuje manipuláciu s bicyklom. Farby (priechody, čiary na ceste) a kovové povrchy (mriežky, poklapy)

môžu byť za mokra obzvlášť klzké. Snažte sa vyhnúť náhlym zmenám smeru na inom ako ideálnom povrchu.

## Aerodynamické riadidlá a manipulácia

Aerodynamické riadidlá sú predným predĺžením riadidiel s opierkami na ruky. Pri jazde s predlaktami alebo lakťami na aerodynamických riadidlách môže byť znížená schopnosť riadiť a zastaviť bicykel. Keď potrebujete väčšiu kontrolu, zmeňte svoju pozíciu tak, aby sa ruky nachádzali v blízkosti brzdoých páčok a neopierali by ste sa o lakte alebo predlaktia.

Nepoužívajte opierky rúk ako rukoväte; sú určené iba na opretie vašich predlaktí, keď sú umiestnené v strede podložky. Opieraním sa o okraje opierok rúk ich môžete zlomiť.

## Zastavenie

Vždy jazdíte v bezpečnej vzdialenosti medzi vami a inými vozidlami alebo predmetmi, aby vám zostal dostatočný priestor na zastavenie. Prispôbte vzdialenosti a brzdné sily podmienkam a rýchlosti.

Pre najbezpečnejšie brzdenie používajte brzdy hladko a rovnomerne. Pozerajte sa dopredu a prispôbte rýchlosť skôr, aby ste predišli silnému brzdeniu.

Rôzne bicykle majú rozdielne brzdové systémy a rôzne úrovne výkonu brzd v závislosti od ich podmienok používania (pozri **časť Podmienky používania a hmotnostné limity**). Poznajcie brzdú silu vášho bicykla a nejazdite nad jej rámec. Ak chcete viac - alebo menej - brzdnej sily, obráťte sa na váš obchod.

Mokrý, rozbitý alebo nerovný povrch ovplyvňuje to, ako váš bicykel reaguje na brzdenie. Dbajte na zvýšenú opatrnosť pri brzdení v zhoršených podmienkach na vozovke. Zachovajte pokoj a počítajte s dlhším časom a vzdialenosťou na zastavenie.

## Voľnobežné brzdy

*Rodičia alebo opatrovníci: vysvetlite to svojmu dieťaťu alebo závislej osobe.*

Ak je bicykel vybavený voľnobežnou brzdou (brzda aktivovaná pedálmi), brzdu použijete šliapanutím na pedál dozadu.



Obrázok 1.12

Pre maximálnu brzdnú silu by kľuky kľukového hriadeľa mali byť pri použití brzdy vodorovné. Kľuka sa bude otáčať ešte predtým, než brzda začne brzdiť, takže začnite brzdiť zadným pedálom mierne vyššie ako v horizontálnej polohe (Obrázok 1.12).

## Ručné brzdy

Pred jazdou sa uistite, že viete, ktorá brzdová páčka ovláda ktorú brzdú (prednú alebo zadnú).

Ak máte dve ručné brzdy, použite súčasne obe brzdy.

Predná brzda poskytuje väčšiu brzdnú silu ako zadná, takže ju nepoužívajte príliš silno alebo príliš náhle. Postupne pridávajte tlak na obe brzdy, až kým nespomalíte na požadovanú rýchlosť alebo nezastavíte.

Ak musíte rýchlo zastaviť, pri použití brzd presuňte svoju váhu dozadu, aby ste udržali zadné koleso na zemi.

**VAROVANIE:** *Brzdná sila pôsobiaca náhle alebo silno na predné koleso môže zdvihnúť zadné koleso zo zeme alebo spôsobiť posunutie predného kolesa spod vás. Toto zníži vašu kontrolu a spôsobí pád.*

Niektoré predné brzdy obsahujú „modulátor“, zariadenie, ktoré robí aplikáciu prednej brzdy postupnejšou.


## Radenie prevodových stupňov

Prevodové stupne na bicykli vám umožňujú pohodlne šliapať v rôznych podmienkach - napríklad pri jazde do kopca, proti vetru alebo na rovnom teréne. Zvoľte prevod, ktorý je pre tieto podmienky najvhodnejší; prevod, ktorý vám umožní šliapať konštantnou rýchlosťou.

Na väčšine bicyklov existujú dva systémy radenia: prehadzovačka, ktorá je vonkajšia, a vnútorný prevodový náboj (IGH). Použite správnu techniku pre vaše nastavenie.

Rôzne meniče a prehadzovačky fungujú inak. Zoznámte sa so svojím systémom.

## Radenie prehadzovačkou

 **VAROVANIE:** *Nesprávna technika prehadzovania by mohla spôsobiť uviaznutie alebo vypadnutie reťaze, čo spôsobí stratu kontroly a pád.*

Prehadzovačka premiestňuje reťaz z jedného prevodu na druhý. Meňte prevodové stupne zmenou polohy radiacej páčky, ktorá ovláda prehadzovačku. Na väčšine bicyklov ovláda ľavá páčka prednú prehadzovačku a pravá páčka zadnú prehadzovačku.

Rad'te prevodové stupne len vtedy, keď sa pedále a reťaz pohybujú vpred.

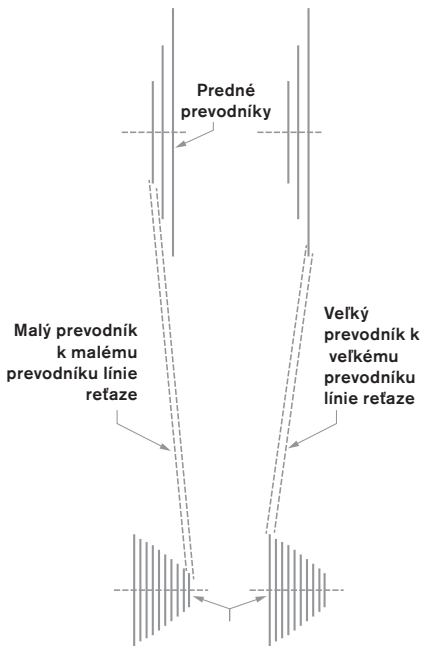
Keď meníte prevodové stupne, znížte tlak na pedále. Znížené napnutie reťaze pomáha reťazi zmeniť prevody rýchlo a hladko, čo znižuje opotrebenie reťaze, prehadzovačky a prevodníka.

Pri radení nepoužívajte obe páčky naraz.

Pri jazde cez hrbole nemeňte prevodové stupne, aby ste predišli pádu alebo zaseknutiu reťaze alebo vynechaniu prevodového stupňa.

Nejazdite s reťazou v polohe „na kríž“. „Na kríž“ znamená, keď posúvate prehadzovačku tak, že reťaz prechádzala z najväčšieho predného ozubeného kolesa k najväčšiemu zadnému ozubenému kolesu (a tiež z najmenšieho ozubeného kolesa na najmenšie ozubené koleso).

V tejto polohe je reťaz umiestnená v extrémnom uhle, čo spôsobuje, že reťaz a prevody nepôjdu hladko a diely sa budú opotrebovať rýchlejšie (Obrázok 1.13).



Obrázok 1.13

## Radenie s vnútorným prevodovým nábojom (IGH)

Keď meníte prevodové stupne, choďte na zotrvačnosť (nešliapte do pedálov). Napnutie reťaze zabraňuje správnej činnosti mechanizmu radenia prevodových stupňov a môže mechanizmus poškodiť.

Väčšinu IGH systémov môžete preradať, kým sa bicykel nepohybuje - napr. môžete preradiť na nižší prevodový stupeň na stopke pre ľahší rozbeh.

## Šliapanie do pedálov

Pred jazdou sa zoznámte so systémom pedálov a naučte sa plynule šliapať do pedálov.

Existujú tri možnosti pedálov: Ploché, klipsové a nášlapné. Klipsové a nášlapné pedálové systémy spájajú vaše nohy s pedálmi, čo vám umožní dosiahnuť väčšiu výkonnosť v priebehu zdvihu pedálu (vytiahnutie a stláčanie nadol) pre maximálnu účinnosť.

Používajte iba topánky, ktoré sú kompatibilné s pedálovým systémom. Ak máte nejaké pochybnosti o kompatibilitе, obráťte sa na predajcu.

## Ploché

Ploché pedále sú presne také, ako to znie. Nevyžadujú špeciálnu obuv a vaše nohy sa môžu voľne pohybovať na pedále a z pedálov.

## Klipsové

Tieto pripevňujú vaše nohy k pedálom pomocou klipu a popruhu, ktorý ich oväzuje pred prstami.

## Nášlapné pedále

Zacvaknutie do takzvaného nášlapného pedálového systému si vyžaduje špeciálnu cyklistickú obuv s kuframi, ktoré sa prichytia o pedál.


Zacvaknúť: Zarovnajete kufr na spodku vašej topánky s pedálovým mechanizmom a zatlačte nadol.

Vycvaknúť: Otáčajte päť od bicykla, kým necítite, že vaša topánka je uvoľnená z pedálu.

**Ak používate klipsové alebo nášlapné pedále:** Musíte byť schopní uvoľňovať nohy z pedálov rýchlo a ľahko, takže si precvičujete nastupovanie a vystupovanie z pedálov pred jazdou.

**TIP:** *dajte bicykel do treňažera alebo sa dajte do dverí, kde sa môžete oprieť o rám pre rovnováhu.*

Uistite sa, že akýkoľvek uvoľňovací mechanizmus funguje správne a v prípade potreby ho upravte pred jazdou.

 **VAROVANIE:** *Nesprávna technika, nekompatibilný prevodový stupeň alebo pedálový systém, ktorý nesprávne funguje, by mohli spôsobiť, že sa vaše nohy zachytia alebo neočakávane uvoľnia z pedálu, čo spôsobí stratu kontroly.*

# Jazdenie s dieťaťom

Urobte tieto preventívne opatrenia, aby ste poskytli mladým jazdcom najbezpečnejší, najlepší možný zážitok.

## Ťahanie alebo nosenie dieťaťa na bicykli

**VAROVANIE:** Pridanie detskej sedačky na váš bicykel pridá hmotnosť a zvýši ťažisko, čo môže spôsobiť, že bicyklu bude trvať dlhšie, kým sa zastaví, bude sa ťažko ovládať a ľahšie sa prevráti. Nenechávajte svoje dieťa v detskej sedačke bez dozoru. Pri vyvažovaní, brzdení a zatačaní do zákrut buďte s detskou sedačkou obzvlášť opatrní. Prevrátenie sa alebo strata kontroly môžu viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti vášho detského pasažiera.

**VAROVANIE:** Niektoré nosiče na bicykle nie sú určené pre použitie s detskými sedačkami. Ak si nie ste istí, kontaktujte obchod s bicyklami značky Trek.

**VAROVANIE:** Výrobcovia detských sedačiek používajú rôzne upevňovacie systémy, ktoré môžu, ale nemusia byť kompatibilné s určitými nosičmi na bicykle. Ak si nie ste istí, kontaktujte výrobcu detskej sedačky.

**VAROVANIE:** Ak namontujete nekompatibilnú sedačku, mohla by sa uvoľniť alebo nečakane odpojiť a dieťa by sa mohlo dostať do kontaktu s pohyblivými dielmi, prípadne by spadlo, čo by mohlo viesť k vážnemu zraneniu, prípadne smrti.

- Ak dovoľíte dieťaťu jazdiť v sedačke alebo prívesnom vozíku upevnenom k bicyklu, buďte obzvlášť ostražití, aby ste zaistili bezpečnosť dieťaťa. Uistite sa, že váš bicykel je vhodný na pripojenie detskej sedačky alebo prívesného vozíka. Prívesné vozíky by mali používať príslušné označenie.
- Detskú sedačku by ste nemali upevňovať k rámu z uhlíkových vlákien (napr. k sedlová trubka) alebo sedlovke, pokiaľ nie je výslovne pre neho určená. Ak nie ste si istí, obráťte sa na svoj cyklistický obchod.
- Pred každou jazdou skontrolujte jeho upevnenie alebo pripojenie k bicyklu.



**VAROVANIE:** *K rámu bicykla (napr. uhlíkovému) neupevňujte svorku, ktorá nie je pre neho určená. Môže sa poškodiť materiál rámu, čo spôsobí nebezpečné podmienky pre jazdu.*

- Nosiče batožiny sú určené na prepravu batožiny a nie cestujúcich, pokiaľ sa nepoužíva schválená detská sedačka.
- Nikdy so sebou nenoste nič, čo by vám mohlo brániť vo výhľade alebo úplnej kontrole bicykla, alebo čo by sa mohlo zamotať do pohyblivých dielov bicykla.
- Pri nasadení detskej sedačky alebo zadného nosiča myslite na maximálne povolené zaťaženie vášho bicykla. Na elektrobicykloch so zadným nosičom batérie je maximálna záťaž nižšia vzhľadom na hmotnosť batérie. Maximálne povolené zaťaženie sa dá nájsť na nosiči alebo na podpornej konzole nosiča.
- Ak k zadnej časti vášho bicykla upevníte detskú sedačku, odhalené pružiny sedla by mohli zraniť prsty dieťaťa. Zakryte pružiny alebo použite sedlo, ktoré nemá pružiny.
- Dieťa nikdy nenechávajte v detskej sedačke alebo prívesnom vozíku bez dozoru. Bicykel by mohol spadnúť a zraniť dieťa.
- Uistite sa, že dieťa nosí ochranný výstroj, najmä schválenú, správne nasadenú prilbu.
- Často kontrolujte, či je dieťa v prívesnom vozíku (s pedálmi) hore a v strehu.
- Znížte rýchlosť. Prečítajte si a dodržiavajte pokyny k detskej sedačke alebo prívesným vozíkom.

## Sprevádzanie dieťaťa jazdiaceho na jeho vlastnom bicykli

- Uistite sa, že vaše dieťa je správne oblečené na jazdu, v jasnom, dobre viditeľnom oblečení.
- Uistite sa, že vaše dieťa jazdí na bicykli správnej veľkosti a že sedlo a riadidlá sú správne umiestnené pre maximálny komfort a kontrolu.
- Deti menej rozpoznávajú nebezpečenstvo a nemusia správne reagovať v núdzovej situácii, takže im budete musieť prepožičať oči, uši a úsudok, aby ste ich udržali v bezpečí.
- Deti by nemali jazdiť v blízkosti svahov, obrubníkov, schodísk, skokov, bazénov, alebo oblastí, ktoré používajú automobily.
- Naučte dieťa pravidlá cestnej premávky a zdôraznite význam ich dodržiavania.
- Jasne stanovte vlastné pravidlá jazdy, ktoré vyhovujú vašej lokalite, vrátane toho, kde, kedy a ako dlho môže vaše dieťa jazdiť.

**⚠ VAROVANIE:** *Pomocné kolieska zabraňujú bežnému nakláňaniu bicykla počas otáčania. Ak sa dieťa otočí príliš rýchlo, bicykel môže spadnúť a spôsobiť zranenie. Pri pomocných kolieskách nedovoľte, aby dieťa jazdilo rýchlo alebo sa náhle otočilo.*

- Pred každou jazdou skontrolujte bicykel vášho dieťaťa (pozri časť **Pred každou jazdou**).
- Venujte zvláštnu pozornosť gripom a koncovkám riadidiel na bicykli vášho dieťaťa. V prípade havárie predstavuje odkrytý koniec riadidiel riziko úrazu.

**⚠ VAROVANIE:** *Koncovka riadidiel, ktorá nie je zasunutá alebo zakrytá, môže spôsobiť v prípade nehody vážne zranenie alebo smrť. Rodičia by mali pravidelne kontrolovať detský bicykel a nahradiť poškodené alebo chýbajúce gripy a koncové uzávery.*

# Starostlivosť o bicykel

- 37    Chráňte svoj bicykel
- 41    Údržba
- 42    Kontrola
- 47    Päť jednoduchých opráv, ktoré by mal vedieť každý jazdec
- 53    Starostlivosť o uhlíkové vlákna

# Chrňte svoj bicykel

Vyrábame naše bicykle, aby vydržali dlho - s malou pomocou od vás. Dodržiavajte tieto bezpečnostné opatrenia, aby ste udržali bicykel v dobrom stave.

## Udržiavajte ho čistý

Očistite bicykel vodou alebo jemným čistiacim prostriedkom a neabrazívnou špongiou, ak je váš bicykel veľmi znečistený. Nikdy neumývajte bicykel s použitím vysokého tlaku a nikdy nestriekajte vodu priamo na ložiskové body alebo elektrické časti na elektrobicykloch. Nikdy nepoužívajte silné chemikálie ani utierky s obsahom alkoholu. Pozrite časť **Päť jednoduchých opráv** pre ďalšie podrobnosti o umývaní bicykla.

## Výmena dielov

Ak potrebujete nahraďiť akékoľvek časti bicykla (napríklad opotrebované brzdové doštičky alebo zlomené časti z nehody), navštívte cyklistický obchod alebo sekciu **Výbava** na [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

Používajte iba originálne náhradné diely. Ak používate iné ako originálne

náhradné diely, môžete narušiť bezpečnosť, výkon alebo záruk svojho bicykla.

## Výstraha na servis vášho bicykla

Na servis vášho bicykla sú potrebné špeciálne nástroje a zručnosti. Ak oprava alebo úprava nie je výslovne uvedená v tejto príručke, pre vašu bezpečnosť by mal vykonávať takúto opravu len profesionálny servis.

## Zoznam navrhovaných nástrojov

Nie všetky tieto nástroje sú potrebné pre všetky bicykle.

- 2, 4, 5, 6, 8 mm šesťhranné kľúče
- 9, 10, 15 mm vidlicové kľúče
- 15 mm očkový kľúč

- Nástrčný kľúč, 14, 15, a 19 mm orech
- T25 Torx kľúč
- Skrutkovač č. 1 krížový
- Lepiaca súprava, pumpa s meradlom a montpáky na plášte
- Momentový kľúč



**VAROVANIE:** *Mnoho servisných úkonov a opráv bicyklov si vyžaduje špeciálne znalosti a nástroje. Nezačínajte žiadne úpravy alebo servis na svojom bicykli, kým sa nenaučíte od predajcu, ako ich správne dokončiť. Odporúčame, aby dôležité mechanické opravy vykonával kvalifikovaný mechanik bicyklov. Nesprávne nastavenie alebo servis môže mať za následok poškodenie bicykla alebo nehodu, ktorá môže zapríčiniť vážne zranenie alebo smrť.*

Vaša bezpečnosť závisí od správnej údržby vášho bicykla. Ak oprava, úprava alebo aktualizácia softvéru nie je výslovne uvedená v tejto príručke, len váš obchod s bicyklami by mal vykonať takúto opravu.

Po každej oprave alebo inštalácii doplnkov skontrolujte svoj bicykel ako je uvedené v časti **Pred každou** jazdou.

## Parkovanie, skladovanie a preprava bicykla

### Zabráňte krádeži

Neparkujte bicykel, pokiaľ ho neupevníte k pevnému predmetu pomocou zámku, ktorý odolá kliešťom a píle. Pri e-biku uzamknite batériu na svojom mieste a vyberte ovládač, ak je to možné.

Zaregistrujte svoj bicykel online (pozri časť **Zaregistrujte svoj bicykel**). Poznamenajte si sériové číslo v tejto príručke a uložte si ju na bezpečné miesto.

### Parkujte alebo skladujte svoj bicykel na bezpečnom mieste

Zaparkujte svoj bicykel tam, kde nemôže spadnúť alebo sa pohnúť. Akýkoľvek pád môže spôsobiť poškodenie vášho bicykla alebo okolitého majetku.

Nesprávne používanie parkovacieho stojana by mohlo ohnúť kolesá, poškodiť brzdové káble alebo v prípade e-bikov poškodiť káble elektrického systému.

Neukladajte bicykel na prehadzovačku. Mohla by sa ohnúť zadná prehadzovačka alebo zašpiníť hnacie ústrojenstvo.

Chráňte svoj bicykel pred nepriazňou počasia, pokiaľ je to možné. Dážď, sneh, krupobitie a dokonca aj priame slnečné svetlo môžu poškodiť rám bicykla, povrchovú úpravu alebo jeho diely.

Predtým, než odložíte svoj bicykel na dlhší čas, vyčistite ho, urobte servis a na rám aplikujte leštido. Zaveste bicykel nad zem s plášťami nafúkanými približne na polovicu odporúčaného tlaku.

Pre správne ukladanie batérií si prečítajte príručku pre rýchly štart alebo dodatočnú príručku vlastníka elektrobicykla.

### **Chráňte povrch bicykla**

Povrch alebo farbu vášho bicykla môžu poškodiť chemikálie (vrátane niektorých športových nápojov) alebo abrazívny kontakt. Nečistota môže

poškriabať alebo odstrániť farbu (a dokonca aj materiál z rámu), najmä od bowdenov a popruhov. Nalepte na rám ochranu, aby ste zabránili treniu v kritických miestach.

### **Vyhňte sa nadmernému teplu**

Nadmerné teplo môže poškodiť spojivo, ktoré spája uhlíkové vlákna alebo kĺbové časti rámu. Nevystavujte svoj bicykel teplote nad 65°C (150°F). Interiér vozidla zaparkovaného na slnku môže dosiahnuť túto teplotu.

### **Starostlivo sa starajte o nosiče na autá, pracovné stojany a privesy**

Upínacie zariadenia, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú na pracovnom stojane, nosiči alebo privesnom vozíku, môžu spôsobiť poškodenie rámu bicykla. Postupujte podľa pokynov pre príslušné doplnky, aby ste chránili bicykel pred poškodením. Neupínajte žiadne z týchto zariadení na rám z uhlíkových vlákien, pokiaľ nie je špeciálne navrhnutý tak, aby to bolo možné. Nie všetky bicykle sú kompatibilné s nosičom batožiny, privesom pre bicykle atď.... Ak si nie ste istí, obráťte sa na obchod s bicyklami.

**VAROVANIE:** *Pridanie detskej sedačky na váš bicykel pridá hmotnosť a zvýši ťažisko, čo môže spôsobiť, že bicyklu bude trvať dlhšie, kým sa zastaví, bude sa ťažko ovládať a ľahšie sa prevráti. Nenechávajte svoje dieťa v detskej sedačke bez dozoru. Pri vyvažovaní, brzdení a zatáčaní do zákrut buďte s detskou sedačkou obzvlášť opatrní. Prevrátenie sa alebo strata kontroly môžu viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti vášho detského pasažiera.*

**VAROVANIE:** *Niektoré nosiče na bicykle nie sú určené pre použitie s detskými sedačkami. Ak si nie ste istí, kontaktujte obchod s bicyklami značky Trek.*

**VAROVANIE:** *Výrobcovia detských sedačiek používajú rôzne upevňovacie systémy, ktoré môžu, ale nemusia byť kompatibilné s určitými nosičmi na bicykle. Ak si nie ste istí, kontaktujte výrobcu detskej sedačky.*

**VAROVANIE:** *Ak namontujete nekompatibilnú sedačku, mohla by sa uvoľniť alebo nečakane odpojiť a dieťa by sa mohlo dostať do kontaktu s pohyblivými dielmi, prípadne by spadlo, čo by mohlo viesť k vážnemu zraneniu, prípadne smrti.*

## Starostlivo zabaľte svoj bicykel na prepravu

Nesprávne zabalený bicykel sa počas prepravy ľahko poškodí. Vždy používajte tvrdé puzdro alebo kartón, ktorý ochráni bicykel, keď ho balíte na prepravu. Pripojte penové vypchávky na časti rámu a vidlice a použite tuhý blok pre ochranu špičiek vidlice a zabezpečte štruktúrnu podporu ramien vidlice.

Pri preprave e-biku existujú aj špeciálne pravidlá a nariadenia. Ak nie ste si istí tým, čo robíte, pozrite si príručku vlastníka elektrického bicykla na [trekbikes.com](http://trekbikes.com), alebo sa obráťte na váš cyklistický obchod, aby vám bicykel zabalil.



# Údržba

Vďaka technologickému pokroku sú bicykle stále zložitejšie. Nie je možné, aby táto príručka poskytla všetky informácie potrebné na správnu opravu a údržbu každého bicykla.



Aby ste pomohli minimalizovať pravdepodobnosť nehody a možného zranenia, je veľmi dôležité, aby akékoľvek opravy alebo údržbu, ktoré nie sú konkrétne opísané v tejto príručke, vykonali vo vašom obchode s bicyklami.

Čím dlhšie zanedbáte údržbu, tým viac sa stáva kritickou. Predajca vám môže s údržbou bicykla pomôcť a poradiť vám.

Nové bicykle by sa mali skontrolovať po prvom použití. Napríklad, káble sa pri používaní nahaňujú, čo môže ovplyvniť činnosť radenia alebo brzdzenia. Približne dva mesiace po zakúpení nového bicykla si nechajte bicykel skontrolovať vo vašom obchode. Nechajte svoj obchod s bicyklami vykonať úplný servis vášho bicykla každý rok, aj keď ste na ňom príliš nejzdili.

Pred každou jazdou vykonajte kontrolu podľa pokynov v časti **Pred každou jazdou**.

Pre zoznam komplexných plánov údržby pozri **časť Servis** na webovej stránke [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

Plány údržby sú založené na bežnom používaní. Ak najazdíte na bicykli viac ako uvedený čas, vykonávajte údržbu častejšie, ako sa odporúča. Ak niektorá časť nefunguje, ihneď ju skontrolujte a vykonajte servis alebo sa obráťte na cyklistický obchod. Ak je diel opotrebovaný alebo poškodený, vymeňte ho pred ďalšou jazdou.

Ak ste zistili, že bicykel potrebuje údržbu, navštívte **časť Podpora** na webovej stránke [trekbikes.com](http://trekbikes.com), kde nájdete ďalšie inštrukcie a užitočné videá, alebo navštívte servis.

# Kontrola

Ako je to uvedené v pláne údržby, vykonajte nasledujúce kontroly a údržbu.

## Skontrolujte dotiahnutie

Váš nový bicykel odišiel z predajne so skrutkami a spojmi správne utiahnutými - ale tieto skrutky a spojenia sa časom uvoľňujú. Je to normálne. Je dôležité skontrolovať a nastaviť ich správnym uťahovacím momentom.

## Poznajte špecifikácie uťahovacieho momentu

Uťahovací moment je miera dotiahnutia závitú alebo skrutky.

Veľký uťahovací moment môže natiahnúť, deformovať alebo zlomiť skrutku (alebo diel, ktorý pripevňuje). Príliš malý uťahovací moment môže umožniť pohyb dielu a môže viesť k únave a zlomeniu skrutky (alebo pripojeného dielu).

Momentový kľúč je jediný spoľahlivý spôsob správneho utiahnutia. Ak nemáte momentový kľúč, nemôžete skontrolovať utiahnutie a mali by ste sa obrátiť na váš obchod s bicyklami.

Uťahovací moment je často uvedený na alebo v blízkosti skrutky alebo dielu. Ak niektorá časť nemá špecifikáciu, skontrolujte **sekciiu** Podpora na [trekbikes.com](http://trekbikes.com), alebo sa obráťte na váš cyklistický obchod. Nemalo by trvať dlhšie ako pár minút, aby ste skontrolovali nasledovné a podľa potreby upravili správne utiahli tieto skrutky:

- Upevňovaciu skrutku(y) sedla
- Upevňovaciu skrutku sedlovky
- Skrutky predstavca
- Upevňovacie skrutky páčky radenia
- Upevňovacie skrutky brzdovej páčky

- Brzdové skrutky, predné a zadné, vrátane skrutiek, ktoré pripevňujú doraz krytu kábla
- Upevňovacie skrutky odpruženia a skrutky osi

## Riadidlá

Skontrolujte:

- To, že rukoväte riadidiel sú bezpečné (nemali by sa pohybovať ani otáčať).
- Omotávku (cestné riadidlá) a vymeňte ju, ak je voľná alebo opotrebovaná.
- To, že všetky rozšírenia riadidiel alebo rohy sú správne umiestnené, zaistené a koncovky sú zaistené.

**VAROVANIE:** *Koniec riadidiel, ktorý nie je zakrytý a nemá koncovku, môže pri nehode spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Rodičia by mali pravidelne kontrolovať každý bicykel a nahradiť poškodené alebo chýbajúce gripy.*

## Rám a vidlica

Preskúmajte rám a vidlicu, najmä v blízkosti spojovacích bodov a upínacích alebo pripevňovacích miest.

Viditeľné a pociťové známky únavy: preliačiny, praskliny, škrabance, deformácie, odfarbenie, neobvyklé zvuky (napr. búchanie reťaze alebo drhnutie bŕzd pri akcelerácii). Ak nájdete poškodenie, obráťte sa pred jazdou na bicykli na servis.

## Brzdy

Skontrolujte opotrebenie brzdových doštičiek.

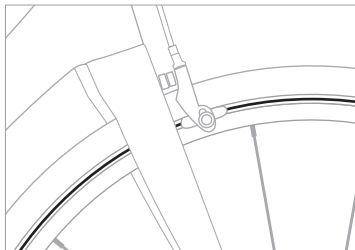
- Ráfikové brzdy: Ak sú drážky na povrchu brzdovej doštičky menšie než 2 mm (alebo hlboké 1 mm pre brzdy s priamym záberom), vymeňte brzdové doštičky.
- Kotúčové brzdy: Vymeňte brzdové doštičky, ktoré sú tenšie ako 1 mm.
- Brzdové kotúče: Skontrolujte hrúbku/opotrebenie kotúča. Minimálna hrúbka je často vytlačená na disku.

## Kolesá a plášte

Skontrolujte, či plášte nemajú poškodené alebo opotrebované časti. Vzhľadom k tomu, že je plášť tenký, môže byť náchylnejší na prepichnutie. Ak rez prerazí celý povrch, alebo akékoľvek vlákna trčia cez behúň, vymeňte plášť.

V servise by mali opraviť alebo nahradiť uvoľnené alebo poškodené špice.

Info o opotrebovaní ráfika. Brzdové doštičky pri brzdení odstraňujú materiál ráfika. Ak brzdy odstraňujú príliš veľa materiálu v priebehu času, ráfik môže zoslabnúť a zlomiť sa. Indikátory opotrebovania hliníkového ráfika:



Obrázok 2.1. Indikátor opotrebovania ráfika z hliníka.

- Plytká drážka okolo obvodu ráfika (Obrázok 2.1). Ak drážka už nie je viditeľná v žiadnom mieste, vymeňte ráfik.

- Bodka na ráfiku - typicky v blízkosti ventilu. Ak už bodka nie je viditeľná, vymeňte ráfik

Uhlíkové kompozitné ráfiky:

Tkaný materiál pokrýva vnútorné jednosmerné vlákna. Ak sú tieto vlákna odkryté, vymeňte ráfik. Ak nie ste si istí, navštívte cyklistický obchod.

Ak sa náboj javí uvoľnený alebo robí škripavý zvuk, vaše ložiská môžu vyžadovať pozornosť. Iba váš obchod s bicyklami by mal servisovať ložiská.

## Prehadzovačky

Preraďte prevodové stupne cez všetky kombinácie, aby ste sa presvedčili, že prehadzovačky fungujú správne, hladko a reťaz nepadá.

## Pedále

Zakývajzte pedálmi, aby ste sa uistili, že sú pevne utiahnuté. Roztočte pedál na kľuku. Ak sa pedále neotáčajú hladko, navštívte svoj obchod s bicyklami za účelom nastavenia pedálových ložísk.

Ak je to potrebné, utiahnite pedále. Pravý pedál so závitom v obvyklom smere. Ľavý pedál má ľavotočivý závit. Navštívte servis, aby vaše pedále dotiahli na správny uťahovací moment.

## Kľuka

Jemne pohýbte kľukami a roztočte pedále so zadným kolesom nad zemou.

Ak sa kľuka javí byť uvoľnená, alebo ak počujete škripavý zvuk pri otáčaní kľuky, nejazdite na bicykli. Vaša stredové zloženie (systém ložísk, ktorý umožňuje, že kľukové ramená sa otáčajú v ráme), môže potrebovať servis.

Ak ste pri kontrole zistili, že bicykel potrebuje údržbu, navštívte **sekciiu** Podpora na našej webovej stránke, kde nájdete inštrukcie a užitočné videá alebo vezmite váš bicykel do servisu. Iba váš obchod s bicyklami by mal servisovať ložiská.

## Reťaz

Skontrolujte, či reťaz nemá stuhnuté spoje alebo opotrebovanie a nečistoty. Vyčistite a namažte reťaz (pozrite časť **Päť jednoduchých opráv**).

## Doplňky

Skontrolujte všetky doplnky, aby ste sa uistili, že sú správne a bezpečne pripojené.

Niektoré bicykle obsahujú doplnky, ako je stojan, alebo niektoré ste si pridali sami. Navštívte časť **Podpora** na našich webových stránkach, kde nájdete ďalšie inštrukcie týkajúce sa prevádzky a údržby, alebo sa riadte pokynmi dodanými s doplnkami.

## Lanká

Hľadajte problémy: záhyby, hrzdu, polámané vlákna alebo rozstrapkaný koniec. Lanká by mali mať koncovú krytku, aby nedošlo k strapkaniu. Skontrolujte bowdeny a hľadajte uvoľnené drôtené pramene, ohnuté konce, rezy a opotrebované miesta. Ak sa vyskytne problém s lankom alebo bowdenom, nejazdite na bicykli. Ak sa vám nedarí nastaviť lanká, vezmite bicykel k predajcovi za účelom servisu.

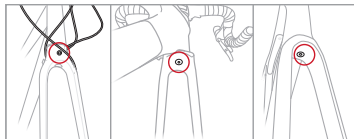
## E-bicykle

Skontrolujte všetky vodiče a konektory, či nie sú poškodené. Skontrolujte funkčnosť systému. Skontrolujte, či nie je poškodené ovládanie dokovacej jednotky. Skontrolujte funkčnosť všetkých svetiel a klaksónu (ak je súčasťou).

## Blatníky

Pri montáži predného blatníka musíte pri každej inštalácii namazať závitv skrutičky lepidlom Loctite Blue 242 (alebo podobným).

Toto platí pre všetky montážne miesta na vidlici: predné, zadné, prípadne pod korunkou na vidlici (obrázok 2.1.1.).



Obrázok 2.1.1 Miesta pre upevňovacie skrutky predného blatníka. L-P: predné, zadné, pod korunkou.

**VAROVANIE:** Pri opätovnej inštalácii blatníka sa uistite, že použijete skrutku(-y) dodané so zostavou bicykla alebo blatníka. Tieto skrutky majú špecifické rozmery a možnosti uzamknutia. Ak nepoužijete tieto skrutky, môže to spôsobiť uvoľnenie alebo odpojenie blatníka, ktorý sa dotkne pláštá a spôsobí náhle zastavenie.

**VAROVANIE:** Upevňovacie skrutky blatníka sa môžu uvoľniť. Aby ste predišli uvoľneným skrutičkám, pri každej inštalácii naneste na závitv skrutičky čerstvé lepidlo Loctite Blue 242 (alebo podobné). Ak na skrutky nepoužijete lepidlo, môže to spôsobiť uvoľnenie alebo odpojenie blatníka, ktorý sa dotkne pláštá a spôsobí náhle zastavenie.

# Päť jednoduchých opráv, ktoré by mal vedieť každý jazdec

Vieme, že nie každý je mechanicky zdatný ... ale každý jazdec by mal zvládnuť týchto päť základných zručností. Pokryjeme najdôležitejšie body, ale ak sa potrebujete ponoriť trochu hlbšie, videá ako na to nájdete na kanáli YouTube Trek Bike: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa).



## 1. Skontrolujte plášte

Správne nafúkané plášte ponúkajú lepšie vlastnosti. Kontrola tlaku v plášťoch a opotrebovania je prvým krokom k zlepšeniu výkonu vášho bicykla.

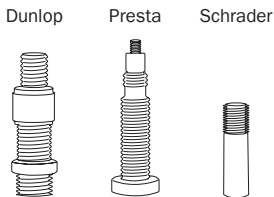
### Skontrolujte tlak v plášťoch

Použite meradlo alebo pumpu vybavenú meradlom, aby ste skontrolovali tlak vo vašich plášťoch.

### Nafúknite (alebo vypustíte) plášte

Použite ručnú pumpu na nafúknutie plášťov na odporúčaný tlak uvedený na

boku pláštá alebo na tlak odporúčaný pre ráfik, podľa toho, ktorá hodnota je nižšia. Uistite sa, že vaša pumpa je vhodná pre váš ventil: Presta, Schrader alebo Dunlop/Woods (pozrite Obrázok 2.2).



Obrázok 2.2

S ventilom Presta musíte uvoľniť horný ventil dve otáčky pred tým, než sa pokúsíte nafúknúť plášť.

Nenafúknite vaše plášte na príliš veľký tlak. Ak je váš plášť príliš nahustený, uvoľnite vzduch a znova skontrolujte tlak.

**POZNÁMKA:** Je lepšie používať ručnú alebo nožnú pumpu ako pumpu na čerpacej stanici alebo elektrický kompresor. Nadmerné nafúknutie môže spôsobiť roztrhnutie plášťa.

PSI	BAR	kPA	PSI	BAR	kPA
35	2.41	241	80	5.52	552
40	2.76	276	85	5.86	586
45	3.10	310	90	6.21	621
50	3.45	345	95	6.55	655
55	3.79	379	100	6.89	689
60	4.14	414	105	7.24	724
65	4.48	448	110	7.58	758
70	4.83	483	115	7.93	793
75	5.17	517	120	8.27	827

## 2. Umyte si bicykel

Je lepšie jazdiť na čistom bicykli. Nielen, že to vyzerá dobre, ale aj predĺži životnosti bicykla. Venujte pozornosť detailom na vašom bicykli a budete mať dobrý prehľad o údržbe.

Potrebuje len vodu, vedierko, jemné mydlo, mäkká kefa a utierka.

Namočte svoj bicykel hadicou, potom pracujte s kefkou zhora nadol za použitia veľkého množstva mydlovej vody. Opláchnite mydlo a utrite ho.

**UPOZORNENIE:** Vysoký tlak vody môže poškodiť diely bicykla. Nečistite váš bicykel pomocou vysokotlakového čističa. Vysokotlaková voda môže tiež preniknúť do elektrických konektorov, motorov, ovládačov alebo iných častí elektrického systému.

### 3. Odmastite a namažte reťaz

Správne mazanie bude udržiavať hladký a tichý chod vašej reťaze a predĺži životnosť vašej reťaze. Odporúčame vám, aby ste pred mazaním reťaz vyčistili (odmastili).

#### Odmastenie

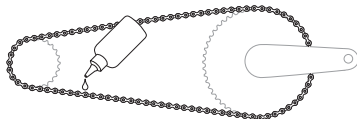
Je to špinavá práca, takže nechajte šaty v šatníku. Budete potrebovať špeciálny odmasťovač (biologicky odbúrateľný je super). Používajú sa nástroje na čistenie reťazí, ale môžete tiež použiť zubnú kefku.

Aplikujte odmasťovač pomocou zubnej kefky alebo nástroja na čistenie reťazí na spodnú dĺžku reťaze a točte pedál opačným smerom. Po odmastení umyte reťaz mydlovou vodou a kefou, opláchnite ju a nechajte vyschnúť.

**⚠ VÝSTRAHA:** Nedávajte mazivo na boky ráfika alebo na kotúče brzd. Mazivá na brzdových plochách môžu spôsobiť zníženie funkcie brzdzenia a zvýšiť pravdepodobnosť nehody alebo poranenia. Utrite mazivo, ktoré sa dotýka brzdových plôch.

#### Mazte

Používajte reťazové mazivo špecifické pre bicykel. Namažte každý reťazový čap a pomaly točte pedálom dozadu. Utrite prebytočné mazivo.



Obrázok 2.3: Naneste mazivo na spodok reťaze.

**TIP:** Naneste mazivo na spodnú dĺžku reťaze a držte handru pod reťazou. Tým sa zabráni kvapkaniu mazacej zmesi na spodnú vidlicu (rám) alebo koleso, čím bude tento proces menej špinavý (Obrázok 2.3).

## 4. Montáž a demontáž kolies

**VAROVANIE:** Ak máte e-bike alebo váš bicykel je vybavený brzdou náboja, alebo ak má zadný vnútorný prevodový náboj, nepokúšajte sa odstrániť koleso. Odstránenie a opätovná inštalácia väčšiny nábojových brzd a vnútorných prevodových nábojov si vyžaduje špeciálne znalosti. Nesprávne odstránenie alebo montáž môže mať za následok poruchu brzdy alebo prevodu, čo môže spôsobiť stratu kontroly a pád.

**POZNÁMKA:** Ak máte kotúčové brzdy, dbajte na to, aby ste po odstránení kolesa nestlačili brzdovú páčku. Môžu sa príliš vytlačiť brzdové piesty a kotúč sa nemusí zmestiť medzi doštičky.

### Demontáž zadného kolesa

1. Preradte na najmenší prevodový stupeň v kazete. Ak máte ráfikové brzdy, otvorte rýchloupínací káblkový mechanizmus zadnej brzdy, aby ste uvoľnili brzdové ramená.

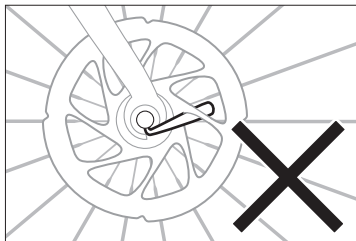
2. Povoľte rýchle upínanie, matice alebo os na koleso.

3. Uchopte telo prehadzovačky a zatlačte dolu, potom späť a uvoľnite koleso z výrezov.

4. Nakloňte koleso a vyberte reťaz z kazety. Postavte koleso a bicykel na zem hore nohami.

### Montáž zadného kolesa

1. Keď stojíte v zadnej časti bicykla, s kolesom medzi kolenami, zatiahnite zadnú prehadzovačku pravou rukou a zatlačte dolu a uistite sa, či horná časť reťaze klesne nad prvý (alebo najmenší) prevodový stupeň na kazete. Uistite sa, že os kolesa zapadá celkom do rámu bicykla.



Obrázok 2.4

2. Utiahnite rýchlopínací mechanizmus a uistite sa, že je správne umiestnený vo výrezoch a zatvorený. Ak nie je rýchle upínanie správne uzavreté (v línii s reťazou), páčka sa môže zachytiť v kotúčovej brzde (Obrázok 2.4).

3. Zapojte rýchlopínací káblový mechanizmus zadnej brzdy (ráfikové brzdy) a máte hotovo.

**VAROVANIE:** Zariadenie s rýchlym upínaním, ktoré nie je správne nastavené a zatvorené, sa môže samostatne pohybovať a zachytiť v špicoch alebo v brzdovom rotore. Okrem toho sa koleso môže uvoľniť alebo vyskočiť, náhle zastaviť, znížiť ovládanie a spôsobiť pád. Predtým, než budete jazdiť na bicykli, sa uistite, že páčka rýchlopínača je správne umiestnená vo výrezoch a zatvorená.

Podrobnejšie informácie o rýchlopínaní nájdete na strane 17.

## 5. Odstráňte a vymeňte plášť

Tieto inštrukcie sú uvedené pre štandardné systémy plášťov s dušami. Pre iný typ pneumatiky sa obráťte na cyklistický obchod alebo navštívte **sekcii** Podpora na našej webovej stránke.

### Demontujte plášť z kolesa

1. Sfúknite vnútornú dušu a uvoľnite maticu ventilu (ventily Presta alebo Dunlop).
2. Uvoľnite plášť z ráfika.
3. Použite ruky alebo páčky na plášte na vybratie plášťa na jednej strane ráfika. Na vybratie plášťa nepoužívajte ostré predmety, ako napríklad skrutkovač.
4. Po vybratí jednej strany plášťa sa môžete dostať k duši a vybrať ju.
5. Ak chcete plášť kompletne odstrániť, použite ruky alebo páčky na plášte, aby ste vybrali druhú stranu plášťa z ráfiku.

### Vymeňte plášť na kolese

1. Využite túto príležitosť na skontrolovanie plášťa, pásky ráfika a ráfika, či nie sú defektné.
2. Nafúknite vnútornú dušu tak, aby sa dostala do svojho tvaru.
3. Umiestnite vnútornú dušu do plášťa tak, aby bola vnútri po celom obvode. Vložte ventil cez otvor v ráfiku.
4. Len rukami nasuňte jednu stranu plášťa nad ráfik. Uistite sa, že duša je teraz vo vnútri ráfika.
5. Zatlačte druhú stranu plášťa na ráfik.
6. Z vonkajšej strany plášťa nadvihnite ventil cez ráfik.
7. Nafúknite plášť na tlak uvedený na boku. Plášť neprehustite.
8. Skontrolujte, či je päťka plášťa nasadená na ráfiku.

# Starostlivosť o uhlíkové vlákna

Chceme, aby ste jazdili bezpečne a preto je jednoduché nahradiť poškodený uhlíkový rám alebo časť pomocou programu Carbon Care pre majiteľov bicyklov Trek. Prostredníctvom programu Carbon Care ponúka spoločnosť Trek významnú zľavu pri nahradení poškodeného rámu, vidlice alebo časti z uhlíkových vlákien.

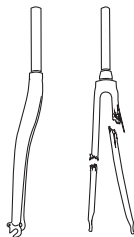
## Čo je uhlíkové vlákno?

Uhlíkové vlákno je ľahký, pevný materiál, ktorý z neho robí vhodný materiál na výrobu vysoko výkonných rámov, vidlíc a ďalších častí.

Uhlíkové vlákno sa používa aj v mnohých ďalších odvetviach vrátane automobilového a leteckého priemyslu.

## Uhlíkové vlákno nie je nezničiteľné

Rovnako ako akýkoľvek materiál môže byť poškodené aj uhlíkové vlákno. A nie všetky poškodenia uhlíkových vlákien budú viditeľné. (Obrázok 2.5)



Obrázok 2.5: **Vľavo:** Kovová vidlica je pri preťažení ohnutá. **Vpravo:** Uhlíková vidlica odolala vyššej záťaži, ale pri preťažení bola úplne oddelená.

Porovnajte časť z uhlíkových vlákien s kovovou časťou. Ak poškodíte kovovú časť, ohne sa alebo deformuje. Ak poškodíte časť z uhlíkových vlákien, poškodenie nemusí byť viditeľné voľným okom a nemusí byť bezpečné jazdiť.

## Ako sa môže karbón poškodiť?

Hoci nie je možné vymenovať všetky scenáre, ktoré môžu poškodiť časť z uhlíkových vlákien, nižšie je niekoľko príkladov. Ak sa vyskytne niektorý z nasledujúcich problémov, okamžite prestaňte jazdiť na bicykli a odneste ho autorizovanému predajcovi firmy Trek, aby ste nahradili poškodenú časť:

- Narazíte na obrubník, zábradlie, výkop, zaparkované auto alebo čokoľvek, čo spôsobí náhle zastavenie bicykla.
- V prednom kolese uviazne predmet, čo spôsobí náhle zastavenie bicykla.
- Narazí do vás auto.
- Nabúrali ste svoj bicykel a nejaví sa a ani neznie správne.
- Váš bicykel je v strešnom nosiči, keď vjdete autom do garáže.

Ak bol váš karbonový rám, vidlica alebo časť potenciálne poškodené a ak máte nejaké pochybnosti o ich celistvosti, mali by ste ich nahradiť.

## Čo robiť, ak máte podozrenie, že váš bicykel môže byť poškodený

1. Prestaňte jazdiť na bicykli.
2. Vezmite bicykel k autorizovanému predajcovi Trek.
3. Vymeňte poškodený rám alebo časť cez Trek Carbon Care.

**⚠ VAROVANIE:** Časti z uhlíkových vlákien sa môžu náhle zlomiť a spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Uhlíkové vlákno môže zakryť poškodenie časti bicykla. Ak máte podozrenie, že niečo nie je v poriadku, okamžite zastavte bicykel. Nahradte poškodený diel pred jazdou alebo vezmite bicykel do servisu.

KAPITOLA 3

# Referencie

- 56    Dodatočné zdroje
- 58    Slovník cyklistických pojmov

# Dodatočné zdroje

Táto základná príručka je len začiatok. Tu je niekoľko ďalších informácií, ktoré vám pomôžu zabaviť sa pri jazde.

## Videá ako na to

Trek Bikes má svoj vlastný YouTube kanál: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://www.youtube.com/user/trekbikesusa), ktorý sa vzťahuje na všetky bicykle a všetky modely.



## World Bicycle Relief

[worldbicyclerelief.org](http://worldbicyclerelief.org)

Táto organizácia poskytuje špeciálne navrhnuté, lokálne zostavené bicykle v celej vidieckej Afrike prostredníctvom udržateľných programov „pracovať a vlastniť“ a „študovať a vlastniť“.

## Spoločenská zodpovednosť

### PeopleForBikes

[peopleforbikes.org](http://peopleforbikes.org)

Cieľom PeopleForBikes je urobiť jazdu lepšou pre všetkých. Spoluprácou s miliónmi individuálnych jazdcov, firiem, lídrov komunít a volených predstaviteľov združuje ľudí, aby vytvorili silný a jednotný hlas pre bicyklovanie a jeho výhody.

## DreamBikes

[dream-bikes.org](http://dream-bikes.org)

DreamBikes je nezisková organizácia, ktorá zamestnáva a školí mladých ľudí v znevýhodnených štvrtiach, aby mohli opraviť a predávať použité bicykle.

## **Trek 100**

trek100.org

Trek 100 je charitatívna jazda na bicykli, ktorá sa každoročne organizuje v svetovej centrále Trek Bicycle v meste Waterloo v štáte Wisconsin. Získané peňažné prostriedky idú na prospech Midwest Athletes Against Childhood Cancer (Nadácia MACC; Športovci Stredozápadu proti rakovine detí).

## **NICA**

nationalmtb.org

Národná medzi školská cyklistická asociácia (NICA) rozvíja programy horskej cyklistiky pre študujúcich športovcov a poskytuje poradenstvo a vedenie pre komunity a trénerov.

## **Záruka**

### **Trek Care obmedzená záruka**

#### **Staráme sa o vás**

Každý nový bicykel Trek je dodávaný s najlepším záručným a vernostným programom nášho odvetvia - Trek Care. Po zaregistrovaní bicykla spoločnosť Trek Bicycle Corporation poskytuje prvému maloobchodnému kupujúcemu záruku na chyby materiálu a spracovania. Kompletné záručné vyhlásenie nájdete na webovej stránke [trekbikes.com/us/en\\_US/trek\\_bikes\\_warranty](http://trekbikes.com/us/en_US/trek_bikes_warranty).

#### **Najskôr to najdôležitejšie**

Obráťte sa na autorizovaného predajcu alebo distribútora spoločnosti Trek, aby inicioval nárok na záruku. Potvrdenie o kúpe je potrebné.

# Slovník cyklistických pojmov

## **Aerodynamické riadidlá**

Rozšírené riadidlá umožňujú jazdcovi uložiť si lakte pre lepšiu aerodynamickú polohu.

## **Pätká**

Časť pláštá, ktorá sa zachytí do ráfika kolesa.

## **Rohy**

Kolmé predĺženie na konci rovných riadiel pre ďalšie polohy rúk.

## **Zdieľanie bicyklov**

Zábavný, jednoduchý a cenovo prístupný prepravný systém, v ktorom si užívatelia prenajímajú bicykle na krátke jazdy z dokovacích staníc.

## **Biomotion alebo pohyb tela**

Zvýraznenie pohybu chodidla a nohy kontrastnými farbami na zlepšenie viditeľnosti. Použite fluorescenčné za denného svetla a reflexné v noci.

## **Kadencia**

Rýchlosť, ktorou cyklista šliapie do pedálov (v otáčkach za minútu).

## **Kapitán**

Jazdec na tandemovom bicykli, ktorý riadi (preraďuje, brzdi) bicykel. Tiež pilot.

## **Uhlíkové vlákno**

Silný, ľahký tkaný materiál, ktorý sa používa na výrobu rámov bicyklov a častí, ktoré sú veľmi ľahké, tuhé a odolné.

## **Kryt reťaze**

Puzdro okolo reťaze.

## **Strana s pohonom**

Vzťahuje sa na stranu bicykla, kde je reťaz a súvisiace komponenty hnacieho ústrojenstva.

## **Hnacie ústrojenstvo**

Systém, ktorý prenáša výkon šliapania do pedálov na kolesá. Súčasťou sú kľuky, prevodník a reťaz (alebo pás), ako aj prehadzovačky a kazeta na bicykloch s prevodmi.

## **Výrez**

Malý zárez v ráme bicykla, kde sa stretáva opora sedla s oporou reťaze. Pevná os zadného kolesa alebo oska je uchytená vo výrezoch.

## **Dynamo náboj**

Malý elektrický generátor zabudovaný do náboja kolesa, zvyčajne používaný na napájanie svetiel.

## **e-bike asistencia**

E-bike zosilňuje pedálový výkon motorom a batériou. Pri jazde elektromotor pomáha len pri šliapaní do pedálov.

## **Fat bike**

Robustný horský bicykel s extrémne širokými pneumatikami určený na jazdu na ľubovoľnom teréne - snehu, piesku, skalách, skoro kdekoľvek, kde si len pomyslíte.

## **Rámový set**

Rám bicykla a predná vidlica.

### **Hardtail**

Horský bicykel bez zadného odpruženia.

### **High-vis**

Skratka pre vysokú viditeľnosť. High-vis výstroj a oblečenie robia jazdcov viditeľnejších.

### **Hybrid**

Univerzálny štýl bicyklov, ktorý kombinuje rysy cestných a horských bicyklov. Rovnako vhodný pre mestské ulice a štrkové chodníky, ktoré však nie sú určené na použitie v teréne.

### **Lockout**

Schopnosť uzamknúť odpruženie tak, aby bola pevná pre väčšiu účinnosť šliapania na hladkom teréne.

### **Sedlový vak**

Taška alebo podobný kontajner pripojený k rámu, riadidlám alebo na stojan nad kolesami bicykla.

### **Rýchlopínák**

Mechanizmus na pripevnenie kolesa na bicykel. Pozostáva z tyčky so závitom na jednom konci a páčkou zámkovej zostavy na druhej strane.

### **Naladený na jazdu**

Naladený pre optimálny pocit z jazdy.

### **Cestný lišaj**

Kožné odreniny spôsobené kĺzaním po asfalte pri havárii.

### **Tyč sedla**

Stĺpik sedadla integrovaný do rámu ako predĺženie sedlovej trubky.

### **1-rýchlostný**

Krásne jednoduchý bicykel: bez prevodov, bez radenia.

### **Singletrack**

Trasa, ktorá je dostatočne široká iba na to, aby mohol po nej jazdiť jediný bicykel.

### **Krk vidlice**

Časť vidlice, ktorá je vložená do hlavovej rúrky rámu. Používa sa na pripojenie vidlice k rámu pomocou hlavového zloženia.

### **Stepthrough**

Typ rámu bicykla s nízkou alebo chýbajúcou hornou trúbkou alebo priečnikom (napr. otvorený rám alebo nízky rám).

### **Kurič**

Jazdec na tandemovom bicykli, ktorý neriadi.

### **Tandem**

Bicykel stavaný pre dvoch.

### **Pevná os**

Alternatíva k rýchlopínáku. Priečna os prechádza otvormi v uzavretých výrezoch. Je to silnejšia, tuhá os a je už dlho štandardom pre kolesá horských bicyklov.

### **Jazda na zadnom kolese**

Zdvihnutie predného kolesa bicykla do vzduchu pri jazde iba na zadnom kolese.

# Centrála Trek

## **USA**

Trek Bicycle Corporation  
801 W. Madison St.  
Madison St.  
Waterloo, WI 53594  
800-585-8735  
trekbikes.com

## **Európa**

Bikeurope BV  
Ceintuurbaan 2-20C  
3847 LG Harderwijk  
Holandsko

## **Austrália**

Trek Bicycle Corporation  
(Australia) Pty Ltd  
PO Box 1747  
Fyshwick, ACT 2609

## **Spojené kráľovstvo**

Trek Bicycle Corporation  
Ltd.  
9 Sherbourne Drive,  
Tilbrook,  
Milton Keynes, MK7 8HX