



Electra

ΕΤΟΙΜΟΙ.

SET.

Περίμενε, διάβασε λίγο και αυτό.

ΠΑΜΕ!



Ακολουθούν κάποιες συμβουλές που θα σε βοηθήσουν να χαρείς το καινούριο σου ποδήλατο.

Με ακούτε; 1-2, 1-2.

Πριν οδηγήσεις, κάνε έναν καλό έλεγχο και βεβαιώσου ότι τα ελαστικά έχουν την κατάλληλη πίεση και ο μπροστινός τροχός είναι καλά τοποθετημένος. Τίποτα δεν χαλάει μια τέλεια σουζα από το να βγει ένας τροχός. Αν δεν γνωρίζεις πώς τοποθετείται ο τροχός, έχουμε τις λεπτομέρειες εδώ.

Έχεις ωραίο κεφάλι, να το προσέχεις.

Ξέρουμε, σου χαλάει τα μαλλιά, ε; Αλλά ξέρεις τι θα σε χαλάσει περισσότερο; Μια διάσειση. Δες τη θετική πλευρά όμως, έχουμε μια σειρά από καταπληκτικά κράνη που πάνε σετ με το ποδήλατό σου.

Απομάκρυνε/απόφυγε οτιδήποτε μπορεί να μπλεχτεί στον μπροστινό τροχό.

Μια σακούλα, μια τσάντα, πεσμένα κλαδιά. Αν κάτι από αυτά πιαστεί στον μπροστινό τροχό και αυτός σταματήσει απότομα, δεν θα περάσεις καλά.

Να χρησιμοποιείς φώτα σε κάθε οδήγηση, μέρα και νύχτα.

Να τα χρησιμοποιείς συνέχεια. Είναι όπως και τα φώτα του αυτοκινήτου στις μέρες μας. Άτομα πιο έξυπνα από εμάς έχουν διενεργήσει μελέτες που δείχνουν ότι τα φώτα είναι ο καλύτερος τρόπος να σε βλέπουν οι οδηγοί οχημάτων, ακόμα κι όταν ο ήλιος λάμπει.

Ακούς ή αισθάνεσαι κάτι περίεργο; Έλεγξέ το.

Όπως και τα αεροπλάνα, τα ποδήλατα φτιάχνονται πιο εύκολα πριν την αναχώρηση. Οι προμηθευτές ποδηλάτων Electra είναι εδώ για να βοηθήσουν.

Όπως οι προφυλακτήρες μετά από βροχή, έτσι σε προστατεύουμε και εμείς.

Αν αντιμετωπίζεις κάποιο θέμα που δεν μπορεί να το λύσει ένα τοπικό κατάστημα Electra, επικοινωνήσε με την εξυπηρέτηση πελατών στο customer-care@electrabike.com ή απευθείας με τον Πρόεδρο της Electra, τον Kevin Cox στο kc@electrabike.com.

Διάβασε ολόκληρο το εγχειρίδιο.

Σου βάζουμε δύσκολα, αλλά αξίζει. 25 χρόνια στους δρόμους μάς διδάξαν πολλά πράγματα που αξίζει να τα μοιραστούμε μαζί σου.

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή

Ξέρουμε ότι θέλεις να βγεις για ποδηλασία. Πριν το κάνεις, είναι σημαντικό να πραγματοποιήσεις τα βήματα 1 & 2 παρακάτω. Δεν θα πάρει πολλή ώρα.

1 Καταχώρισε το ποδήλατό σου

Κατά την καταχώριση, καταγράφεται ο σειριακός αριθμός σου (το οποίο είναι σημαντικό αν κλαπεί ή χαθεί το ποδήλατο), και λειτουργεί ως γέφυρα επικοινωνίας με την Electra σε περίπτωση που υπάρξουν ειδοποιήσεις ασφάλειας που αφορούν το ποδήλατό σου. Αν έχεις ερωτήσεις για το ποδήλατό σου, ακόμα και μετά από χρόνια, μέσα σε μόνο λίγα δευτερόλεπτα, από την καταχώρισή σου γνωρίζουμε ακριβώς για ποιο ποδήλατο μιλάμε, ώστε να σου παράσχουμε την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση.

Αν εσύ ή το κατάστημα ποδηλάτων δεν έχετε καταχωρίσει ακόμα το ποδήλατό σου, κάντε το στην ενότητα **Support** (Υποστήριξη) που βρίσκεται στο πάνω μέρος της αρχικής σελίδας του ιστοτόπου electrabike.com. Γίνεται γρήγορα και απλά.



2 Διάβασε αυτό το εγχειρίδιο

Το παρόν εγχειρίδιο περιέχει σημαντικές πληροφορίες ασφάλειας. Ακόμα κι αν είσαι χρόνια ποδηλάτης, είναι σημαντικό να διαβάσεις και να κατανοήσεις τις πληροφορίες αυτού του εγχειριδίου προτού οδηγήσεις το καινούριο σου ποδήλατο. Μπορείς να διαβάσεις το εγχειρίδιο που κρατάς στα χέρια σου ή online στην ενότητα **Support** (Υποστήριξη) που βρίσκεται στο πάνω μέρος της αρχικής σελίδας του ιστοτόπου electrabike.com.



Γονείς και κηδεμόνες, αν το ποδήλατο είναι για παιδί ή εξαρτώμενο από εσάς άτομο, βεβαιωθείτε ότι έχει κατανοήσει όλες τις πληροφορίες ασφάλειας αυτού του εγχειριδίου.

Τρόπος χρήσης του εγχειριδίου

Το παρόν εγχειρίδιο καλύπτει όλα τα μοντέλα ποδηλάτων Electra. Περιέχει χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με τη διάρκεια ζωής του ποδηλάτου σου.

Διάβασε τα βασικά

Διάβασε το Κεφάλαιο 1, **Τα βασικά**, προτού οδηγήσεις το ποδήλατο.

Αν αγόρασες ένα ποδήλατο με ηλεκτρική υποβοήθηση (e-bike), διάβασε και τον γρήγορο οδηγό έναρξης και το συμπληρωματικό Εγχειρίδιο ιδιοκτήτη ηλεκτρικού ποδηλάτου. Διατίθεται και στην ενότητα **Support** (Υποστήριξη) του ιστοτόπου electrabike.com.

Ψάξε online για περισσότερες εξαιρετικές πληροφορίες

Θα βρεις τις πιο πρόσφατες και λεπτομερείς πληροφορίες στο electrabike.com.

Μια σημείωση σχετικά με τις προειδοποιήσεις

Καθώς διαβάζεις το εγχειρίδιο, θα δεις γκρι πλαίσια με προειδοποιήσεις όπως αυτή:

 **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Το κείμενο σε γκρι πλαίσιο με το σήμα αναγνώρισης ασφάλειας, προειδοποιεί για μια κατάσταση ή συμπεριφορά που θα μπορούσε να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Ο λόγος που υπάρχουν αυτές οι προειδοποιήσεις είναι ότι δεν θέλουμε να πάθεις κακό —ούτε εσύ, ούτε οι αγαπημένοι σου, ούτε το ποδήλατό σου.

Θέλουμε να διασκεδάζεις με το ποδήλατό σου, όπως μας αρέσει και εμάς να διασκεδάζουμε με τα δικά μας ποδήλατα.

Ξέρουμε πώς είναι να πέφτεις σε πινακίδα του στοπ, να ματώνεις τα γόνατά σου ενώ φτιάχνεις την αλυσίδα, να γλιστράς σε υγρό έδαφος. Τα έχουμε κάνει όλα. Στην καλύτερη των περιπτώσεων, αυτές οι ατυχίες απλά δεν έχουν πλάκα. Στη χειρότερη, μπορεί να χτυπήσεις άσχημα.

Γι' αυτό σε παρακαλούμε, δώσε προσοχή στις προειδοποιήσεις. Είναι ο τρόπος μας να σου δείξουμε ότι νοιαζόμαστε για την ασφάλειά σου.

Κράτησε αυτό το εγχειρίδιο εύκαιρο

Το εγχειρίδιο σου δείχνει πώς να οδηγείς με ασφάλεια, και πώς και πότε να πραγματοποιείς βασικούς ελέγχους και συντήρηση (Κεφάλαιο 2). Κράτησέ το για όσο καιρό έχεις το ποδήλατό σου. Σου συνιστούμε επίσης να κρατήσεις την απόδειξη αγοράς μαζί με το εγχειρίδιο, σε περίπτωση που χρειαστεί να υποβάλεις μια αξίωση εγγύησης.

Το παρόν εγχειρίδιο συμμορφώνεται με τα εξής πρότυπα: ANSI Z535.6, AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 και ISO 8098.

Τα βασικά

- 7 Σημαντικές πληροφορίες ασφάλειας
- 10 Σημαντικές πληροφορίες για ηλεκτρικά ποδήλατα (e-bike)
- 11 Γνώρισε το κατάστημα ποδηλάτων σου
- 12 Διάγραμμα ποδηλάτου
- 14 Πριν από την πρώτη οδήγηση
- 16 Πριν από κάθε οδήγηση
- 20 Προφυλάξεις ασφάλειας
- 24 Συνθήκες χρήσης και όρια βάρους
- 26 Τεχνική στοιχειώδους οδήγησης
- 30 Οδήγηση με παιδιά

Σημαντικές πληροφορίες ασφάλειας

Διάβασε αυτές τις σημαντικές πληροφορίες ασφάλειας προτού οδηγήσεις το ποδήλατό σου.

Το ποδήλατο δεν θα σε προστατεύσει σε περίπτωση ατυχήματος

Η πιο συχνή αιτία τραυματισμού με ποδήλατο είναι η πτώση. Σε περίπτωση σύγκρουσης ή πρόσκρουσης, συχνά προκαλούνται ζημιές στο ποδήλατο και εσύ πέφτεις. Τα αυτοκίνητα έχουν προφυλακτήρες, ζώνες ασφαλείας, αερόσακους και ζώνες απορρόφησης. Τα ποδήλατα, όχι. Αν πέσεις, το ποδήλατο δεν θα αποτρέψει τον τραυματισμό.

Αν εμπλακείς σε οποιοδήποτε είδους πρόσκρουσης, σύγκρουσης ή ατυχήματος, έλεγξε καλά αν έχεις χτυπήσει κάπου. Στη συνέχεια, πήγαινε το ποδήλατο για εξονυχιστικό έλεγχο σε ένα κατάστημα ποδηλάτων προτού το οδηγήσεις ξανά.

Γνώριζε τα όριά σου

Το ποδήλατο μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνο, ειδικά αν προσπαθήσεις να οδηγήσεις πέρα από τις ικανότητές σου. Γνώριζε το επίπεδο των ικανοτήτων σου και μην οδηγήεις πέρα από αυτό.

Γνώριζε τα όρια του ποδηλάτου σου Συνθήκες χρήσης

Το ποδήλατό σου κατασκευάστηκε ώστε να αντέχει στην καταπόνηση από τη «συννηθισμένη» οδήγηση σε συγκεκριμένες συνθήκες χρήσης (βλ. την ενότητα **Συνθήκες χρήσης**). Η κατάχρηση του ποδηλάτου οδηγώντας εκτός αυτών των συνθηκών, μπορεί να προκαλέσει ζημιά λόγω της καταπόνησης ή της κόπωσης (Η λέξη «κόπωση» εμφανίζεται συχνά σε αυτό το εγχειρίδιο. Σημαίνει την εξασθένιση του υλικού με το πέρασμα του χρόνου λόγω επαναλαμβανόμενου φορτίου ή καταπόνησης). Οποιαδήποτε ζημιά μπορεί να μειώσει σε μεγάλο βαθμό τη διάρκεια ζωής του σκελετού, του τιρουνιού ή άλλων μερών.

Διάρκεια ζωής

Τα ποδήλατα δεν είναι άφθαρτα, και τα μέρη του δεν αντέχουν για πάντα. Τα ποδήλατά μας κατασκευάζονται ώστε να αντέχουν την καταπόνηση από τη «συννηθισμένη» οδήγηση, δεδομένου ότι αυτού του είδους η καταπόνηση είναι καλά τεκμηριωμένη και κατανοητή.

Ωστόσο, δεν είμαστε σε θέση να προβλέψουμε τις δυνάμεις που μπορεί να ασκηθούν αν οδηγήεις το ποδήλατο σε αντίξοες συνθήκες, αν εμπλακεί σε ατύχημα, ενοικιάζεται ή χρησιμοποιείται για εμπορικούς σκοπούς, ή με άλλους τρόπους που εφαρμόζουν υψηλό φορτίο καταπόνησης ή κόπωσης.

Αν προκληθεί ζημιά, η διάρκεια ζωής οποιουδήποτε μέρους μπορεί να μειωθεί σε μεγάλο βαθμό και να μην λειτουργήσει, χωρίς προειδοποίηση.

Το πόσο χρονικό διάστημα παραμένει ασφαλές ένα μέρος καθορίζεται από την κατασκευή, τα υλικά, τη χρήση, τη συντήρηση, το βάρος του αναβάτη, την ταχύτητα, το έδαφος και το περιβάλλον (υγρασία, αλατότητα, θερμοκρασία, κ.λπ.), επομένως δεν είναι δυνατό να δώσουμε ένα ακριβές χρονοδιάγραμμα για την αντικατάστασή του.

Κάθε ρωγμή, γρατζουνιά ή αλλαγή στο χρώμα σε περιοχή υψηλής καταπόνησης υποδεικνύει ότι το μέρος (περιλαμβανομένου του σκελετού ή του πλαισίου) έχει φτάσει στο τέλος της διάρκειας ζωής του και θα πρέπει να αντικατασταθεί. Αν δεν νιώθεις σιγουριά ή άνεση να ελέγξεις ή να επισκευάσεις εσύ το ποδήλατο, απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, ένας ελαφρύτερος σκελετός ή ένα ελαφρύτερο μέρος έχει μεγαλύτερη διάρκεια ζωής από ό,τι ένα βαρύτερο. Ωστόσο, η τακτική συντήρηση, οι συχνοί έλεγχοι και η συχνή αντικατάσταση των μερών είναι απαραίτητα για κάθε ποδήλατο.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Τα ποδήλατα υποβάλλονται σε φθορά και υψηλή καταπόνηση. Διαφορετικά υλικά και μέρη ενδέχεται να αντιδράσουν στη φθορά ή την καταπόνηση με διαφορετικούς τρόπους. Αν η διάρκεια ζωής του σχεδιασμού ενός μέρους έχει φτάσει στο σημείο λήξης του, μπορεί ξαφνικά να σταματήσει να λειτουργεί.

Για το χρονοδιάγραμμα συντήρησης, βλ. την ενότητα **Η φροντίδα του ποδηλάτου σου**.

Χειρισμός με προσοχή

Ορισμένα μέρη του ποδηλάτου μπορεί να σας τραυματίσουν αν δεν τα χειρίζεστε σωστά. Υπάρχουν αιχμηρά σημεία, για παράδειγμα, στα «δόντια» του αλυσοτροχοῦ και σε ορισμένα πεντάλ. Τα φρένα και τα μέρη τους θερμαίνονται. Οι περιστρεφόμενοι τροχοί μπορούν να κόψουν το δέρμα, ακόμα, και να σπάσουν κόκαλα. Σφιγκτήρες και στρεφόμενα μέρη όπως οι μοχλοί φρένων μπορεί να μαγκώσουν, όπως και η αλυσίδα στο σημείο που εφάπτεται με τα δόντια του αλυσοτροχοῦ.

Τα εξαρτήματα των ηλεκτρικών ποδηλάτων είναι ιδιαίτερα ευάλωτα. Τα ηλεκτρικά καλώδια, οι σύνδεσμοι, η βάση μπαταρίας, η μπαταρία και ο ελεγκτής μπορούν εύκολα να υποστούν ζημιά, αν δεν τα χειρίζεστε σωστά.

Με γνώμονα την ασφάλεια

Μην αφαιρείσαι και απόφυγε επικίνδυνες καταστάσεις που συνήθως είναι προφανείς (κίνηση, εμπόδια, μεγάλο ύψος, κ.λπ.), αλλά μερικές φορές όχι. Πολλές από τις εν λόγω καταστάσεις, περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο.

Μερικά από τα κόλπα και άλματα υψηλού κινδύνου που βλέπουμε σε περιοδικά ή βίντεο είναι πολύ επικίνδυνα. Ακόμα και οι ικανότατοι αθλητές τραυματίζονται σοβαρά όταν πέφτουν (και όντως πέφτουν).

Οι τροποποιήσεις στο ποδήλατο ενδεχομένως να το καταστήσουν μη ασφαλές. Κάθε μέρος του καινούριου σου ποδηλάτου επιλέχθηκε

προσεκτικά προτού εγκριθεί. Η ασφάλεια των αξεσουάρ και των ανταλλακτικών, και ειδικά εκείνων των μερών που εφαρμόζουν και εφάπτονται σε άλλα μέρη του ποδηλάτου, δεν είναι πάντα προφανής. Για τον λόγο αυτό, η αντικατάσταση των μερών θα πρέπει να γίνεται μόνο με πρωτότυπα ανταλλακτικά ή μέρη που έχουν λάβει έγκριση. Αν δεν γνωρίζεις ποια μέρη είναι εγκεκριμένα, απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Παραδείγματα τροποποιήσεων περιλαμβάνονται στον ακόλουθο επί μέρους κατάλογο:

- Τροποποίηση υψιστάμενων μερών (με αμμοβολή, λιμάρισμα, τρύπημα, κ.λπ.)
- Αφαίρεση εξοπλισμού ασφαλείας, όπως ανακλαστήρες ή συσκευές δευτερογενούς συγκράτησης
- Χρήση προσαρμογών για συστήματα πέδησης
- Προσθήκη ενός κινητήρα
- Εγκατάσταση αξεσουάρ
- Αλλαγή μερών

Σημαντικές πληροφορίες για ηλεκτρικά ποδήλατα (e-bike)

Είναι σημαντικό να διαβάσεις προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο, τον γρήγορο οδηγό έναρξης και το συμπληρωματικό Εγχειρίδιο ιδιοκτήτη ηλεκτρικού ποδηλάτου προτού οδηγήσεις το καινούριό σου ηλεκτρικό ποδήλατο.

- Κάθε εγχειρίδιο περιέχει εξαιρετικές πληροφορίες για το e-bike σου.
- Είμαστε συνεργάτες στην προστασία του περιβάλλοντος, ως εκ τούτου, θα πρέπει να χρησιμοποιείς, συντηρείς και απορρίπτεις καταλλήλως τα ηλεκτρικά εξαρτήματα.

 **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Οποιαδήποτε μη εξουσιοδοτημένη τροποποίηση (παραβίαση) του συστήματος κίνησης του e-bike σας απαγορεύεται. Εάν υποψιάζεστε ότι το ηλεκτρονικό σας ποδήλατο έχει παραβιαστεί ή αντιμετωπίζετε αλλαγή στην ταχύτητα με την οποία διακόπτεται η υποβοήθηση οδήγησης, σταματήστε να οδηγείτε και επικοινωνήστε με έναν εξουσιοδοτημένο πωλητή Electra για βοήθεια.

Επιπρόσθετα στην ενότητα για τη λειτουργία του e-bike, συνιστούμε να διαβάσεις και την ενότητα **Σημαντική ανάγνωση πριν από την πρώτη οδήγηση** του συμπληρώματος.

Γνώρισε το κατάστημα ποδηλάτων σου

Ο καλύτερος τρόπος για να διασφαλίσεις πολλές ώρες ξέγνοιαστης ποδηλασίας είναι να δημιουργήσεις μια στενή σχέση με το κατάστημα ποδηλάτων της προτίμησής σου.

Το απόλυτο «εργαλείο»

Στο παρόν εγχειρίδιο υπάρχουν πολλές πολύτιμες πληροφορίες για το ποδήλατό σου — και ακόμα περισσότερες στην ενότητα **Support** (Υποστήριξη) στο electrabike.com.

Ένα εγχειρίδιο ή ένας ιστότοπος, όμως, δεν μπορεί να φτιάξει ένα σκασμένο λάστιχο, να ρυθμίσει το ντεραγιέ, να διορθώσει το ύψος της σέλας, να σου φτιάξει έναν καφέ, ή να μην σταματά να μιλάει για εκείνη τη μία φορά όταν παρालίγο να νικήσεις σε κάτι.

Τα καταστήματα ποδηλάτων της γειτονιάς είναι η καρδιά και η ψυχή της ποδηλασίας. Ένα μικρό δείγμα του τι προσφέρουν:

Πειραμαμένο προσωπικό

Οι εργαζόμενοι σε κατάστημα ποδηλάτων δεν είναι απλοί πωλητές. Είναι αναβάτες που χρησιμοποιούν και κατανοούν τα προϊόντα που πωλούν.

Το σωστό μέγεθος

Στο κατάστημα ποδηλάτων μπορούν να ρυθμίσουν και να προσαρμόσουν το ποδήλατο στα μέτρα, το στυλ οδήγησης και τις προτιμήσεις σου.

Επαγγελματίες μηχανικοί

Οι εργαζόμενοι σε κατάστημα ποδηλάτων διατηρούν το ποδήλατο ή το e-bike σου σε άριστη κατάσταση όλες τις εποχές.

Εγγύηση

Αν αντιμετωπίσεις κάποιο θέμα με ένα από τα προϊόντα μας, το κατάστημα ποδηλάτων έχει δεσμευτεί να το επιλύσει.

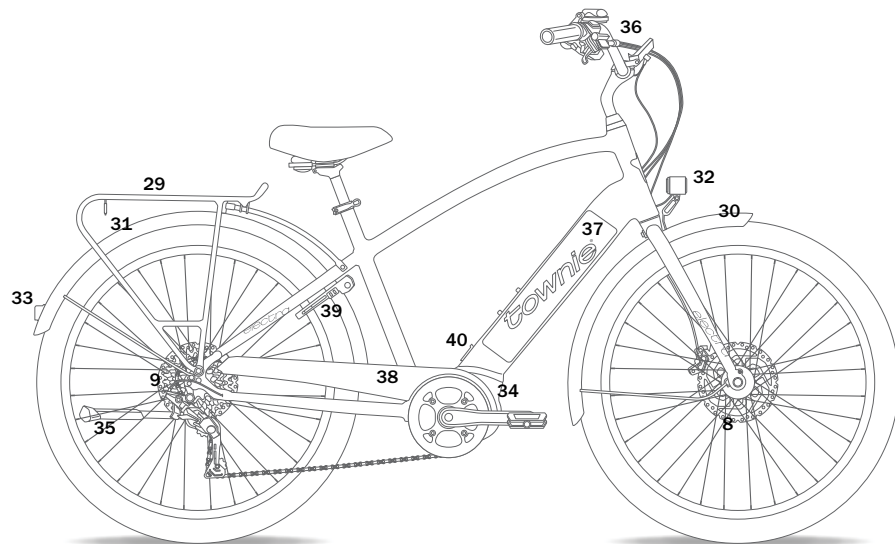
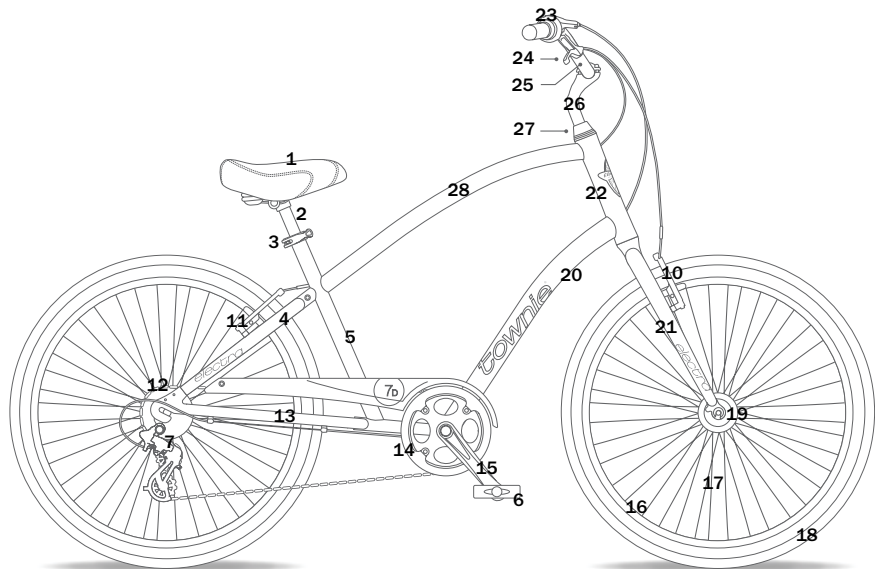
Υπάρχει ένα κατάστημα για κάθε αναβάτη

Συνεργαζόμαστε με πάνω από 2.000 τοπικά καταστήματα ποδηλάτων στις ΗΠΑ και εκατοντάδες ακόμα σε όλο τον κόσμο. Ενώ ορισμένες αντιπροσωπείες ειδικεύονται σε ποδήλατα υψηλών αποδόσεων, η Electra προσφέρει κάτι για όλους. Αυτό που έχει σημασία είναι η ποδηλασία, ανεξαρτήτως ποδηλάτου.

Αν δεν έχεις ήδη κάποιο κατάστημα που προτιμάς, το καλύτερο μέρος για να βρεις ένα είναι η ενότητα **Find a retailer** (Αναζήτηση προμηθευτή) στο electrabikes.com.

Διαγράμματα ποδηλάτου

Αυτά τα διαγράμματα παρουσιάζουν τα βασικά μέρη του ποδηλάτου. Το δικό σου μοντέλο μπορεί να μην περιλαμβάνει όλα τα μέρη που επιδεικνύονται. Βλ. την ενότητα **Support** (Υποστήριξη) στο electrabikes.com για πιο συγκεκριμένες πληροφορίες.



- | | | | |
|---------------------------|---------------------------|-----------------|------------------------------|
| 1 Σέλα | 8 Μπροστινό δισκόφρενο | 14 Αλυσοτροχός | 22 Λαιμός σκελετού (κούτελο) |
| 2 Λαιμός σέλας | 9 Πίσω δισκόφρενο | 15 Βραχίονας | 23 Λεβιές ταχυτήτων |
| 3 Σφιγκτήρας λαιμού σέλας | 10 Μπροστινό φρένο ζάντας | 16 Στεφάνι | 24 Λεβιές φρένου |
| 4 Πάνω ψαλίδι | 11 Πίσω φρένο ζάντας | 17 Ακτίνα | 25 Τιμόνι |
| 5 Σωλήνας σέλας | 12 Κασέτα | 18 Ελαστικό | 26 Λαιμός τιμονιού |
| 6 Πεντάλ | 13 Κάτω ψαλίδι | 19 Κέντρο | 27 Ποτήρι |
| 7 Πίσω ντεραγιέ | | 20 Κάτω σωλήνας | 28 Πάνω σωλήνας |
| | | 21 Πιρούνι | |

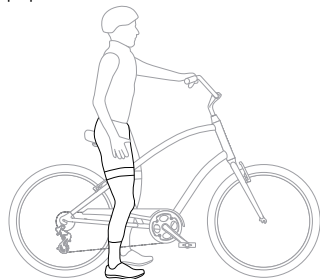
- | | | |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------------|
| 29 Σχάρα | 34 Κινητήρας | 39 Κλειδαριά με αντικλεπτικό πλαίσιο |
| 30 Μπροστινός προφυλακτήρας | 35 Στριχτήρας | 40 Θύρα φόρτισης |
| 31 Πίσω προφυλακτήρας | 36 Μονάδα ελεγκτή | |
| 32 Μπροστινό φως | 37 Μπαταρία | |
| 33 Πίσω φως | 38 Προφυλακτήρας αλυσίδας | |

Πριν από την πρώτη οδήγηση

Είναι πολύ σημαντικό να βεβαιωθείς ότι το ποδήλατο είναι σωστά ρυθμισμένο και έτοιμο για χρήση πριν από την πρώτη οδήγηση.

Οδήγησε το ποδήλατο στο σωστό μέγεθος

Σχεδόν όλα τα μοντέλα Electra διαθέτουν την κατοχυρωμένη με δίπλωμα ευρεσιτεχνίας γεωμετρία σκελετού Flat Foot Technology®. Συνήθως ένα μέγεθος ταιριάζει στα περισσότερα, αλλά το κατάστημα ποδηλάτων θα σε βοηθήσει να βρεις ένα ποδήλατο Electra στα μέτρα σου.

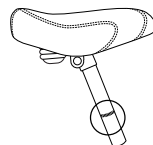


Εικόνα 1.1: Σωστό ύψος σέλας.

Ανέβασε ή χαμήλωσε τη σέλα έως το ύψος που σου επιτρέπει να ακουμπάς ελαφρώς το έδαφος με όλη την πατούσα στηρίζοντας όλο σου το βάρος στη σέλα. Βεβαιώσου ότι τα πόδια σου βρίσκονται σε ευθεία κάθετη θέση και ότι τα γόνατα ΔΕΝ είναι λυγισμένα (Εικόνα 1.1). Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτή η στάση δίνει τον κατάλληλο χώρο επέκτασης των ποδιών κατά την ποδηλασία. Αν προτιμάς να έχεις περισσότερο χώρο επέκτασης, ανέβασε λίγο τη σέλα.

Μην υπερβείς το όριο βάρους

Το ποδήλατό σου έχει ένα όριο βάρους. Βλ. την ενότητα **Συνθήκες χρήσης** για γενικές πληροφορίες.



Εικόνα 1.2: Η ελάχιστη γραμμή στον λαιμό της σέλας.

Για να αποφύγεις τη ζημιά στον λαιμό της σέλας ή τον σκελετό του ποδηλάτου, μην τοποθετήσεις τη σέλα πέρα από την ελάχιστη γραμμή που αναγράφεται στον λαιμό ή το στήριγμα της σέλας (Εικόνα 1.2). Αν αδυνατείς να τοποθετήσεις σωστά τη σέλα, απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Ρύθμισε το τιμόνι και τον λαιμό του τιμονιού σε ένα άνετο ύψος

Η θέση του τιμονιού είναι σημαντική για τον έλεγχο και την άνεση. Προσανατολίζεις το τιμόνι και το ποδήλατο ακολουθεί.

Απαιτούνται ειδικά εργαλεία και εκπαίδευση για την ευθυγράμμιση, τη ρύθμιση και τη ροπή σύσφιξης του λαιμού του τιμονιού, ως εκ τούτου, αυτά αποτελούν εργασία αποκλειστικά για το κατάστημα ποδηλάτων. Μην προσπαθήσεις να κάνεις τις ρυθμίσεις μόνος/ή σου,

καθώς αυτές οι αλλαγές μπορεί να απαιτούν και ρυθμίσεις στον λεβιέ ταχυτήτων, τον λεβιέ φρένων, τα δισκόφρενα και τα καλώδια.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η λανθασμένη συναρμολόγηση του ποτηριού και του λαιμού τιμονιού, καθώς και η λανθασμένη ροπή σύσφιξης μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στον άξονα του πιρουνιού, πιθανώς και στο σπάσιμό του. Αν σπάσει ο άξονας, μπορεί να πέσεις.

Γνώρισε το ποδήλατό σου

Για τη μέγιστη διασκέδαση με το ποδήλατό σου, εξοικειώσου με:

- Πεντάλ
- Φρένα (μοχλοί ή πεντάλ)
- Αλλαγή ταχυτήτων (αν υπάρχουν)

Θα διασκεδάσεις περισσότερο αν η οδήγηση είναι άνετη και νιώθεις σιγουριά.

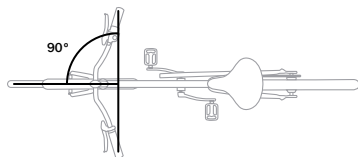
Πριν από κάθε οδήγηση

Πριν οδηγήσεις το ποδήλατο, κάνε έναν έλεγχο ασφαλείας σε επίπεδο έδαφος και μακριά από κίνηση. Αν κάποιο μέρος δεν περάσει τον έλεγχο ασφαλείας, επιδιόρθωσέ το ή πήγαινε το ποδήλατο για επισκευή πριν από την οδήγηση.

Λίστα ελέγχου πριν από την οδήγηση

Έλεγχε το τιμόνι

- Βεβαιώσου ότι το τιμόνι βρίσκεται σε γωνία 90 μοιρών με τον τροχό (Εικόνα 1.3).
- Βεβαιώσου ότι το τιμόνι είναι αρκετό σφιγμένο, ώστε να μην χαλάει η ευθυγράμμιση και δεν περιστρέφεται στον λαιμό.
- Βεβαιώσου ότι δεν τραβιούνται ή πιάνονται καλώδια όταν στρέφεις το τιμόνι από μεριά σε μεριά.



Εικόνα 1.3: Σωστή ευθυγράμμιση του τιμονιού και της σέλας.

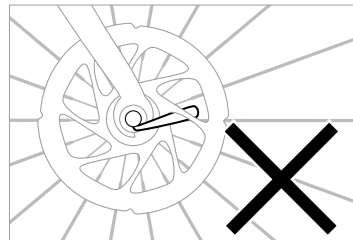
Έλεγχε τη σέλα και τον λαιμό της σέλας

- Βεβαιώσου ότι η σέλα ευθυγραμμίζεται με το κέντρο του ποδηλάτου (Εικόνα 1.3).
- Βεβαιώσου ότι οι ράγες ή το κολάρ της σέλας είναι αρκετά σφιγμένα, ώστε να μην χαλαίει η ευθυγράμμιση και δεν κινούνται πάνω κάτω.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ένας μοχλός ταχείας απασφάλισης τροχού που δεν έχει ρυθμιστεί και ασφαλιστεί σωστά μπορεί να κινηθεί και να πιαστεί στις ακτίνες ή το στροφείο των φρένων. Επίσης, ο τροχός μπορεί να χαλαρώσει ή να βγει από τη θέση του απρόσμενα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια του ελέγχου, πτώση, και σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Πριν από κάθε οδήγηση, βεβαιώσου ότι ο μοχλός της ταχείας απασφάλισης είναι σωστά ρυθμισμένος και ότι έχει ασφαλίσει.

Έλεγε τους τροχούς

- Έλεγε τα στεφάνια και τις ακτίνες για ζημιές. Περίστρεψε τον τροχό. Θα πρέπει να γυρίζει σε ευθεία σε σχέση με το πιρούνι (μπροστά) και τα ψαλιδία (πίσω), και να μην ακουμπάει τα κακάκια των φρένων (σε φρένα ζάντας).
- Βεβαιώσου ότι οι άξονες «κάθονται» καλά στα νύχια του σκελετού.
- Σήκωσε το ποδήλατο και δώσε ένα καλό χτύπημα στο πάνω μέρος του ελαστικού. Ο τροχός δεν θα πρέπει να βγει, να είναι χαλαρός ή να κινείται από μεριά σε μεριά.



Εικόνα 1.4: Ένας μοχλός ταχείας απασφάλισης που δεν έχει τοποθετηθεί σωστά, μπορεί να επηρεάσει το σύστημα πέδησης.

Αν ο τροχός είναι εξοπλισμένος με άξονα ταχείας απασφάλισης, βεβαιώσου ότι ο μοχλός έχει ασφαλίσει και τοποθετηθεί σωστά: δεν έρχεται σε επαφή με το πιρούνι ή κάποιο αξεσουάρ (σχάρα, προφυλακτήρα, θήκης, κ.λπ.), και δεν επηρεάζει τις ακτίνες ή το σύστημα δισκόφρενων καθώς ο τροχός περιστρέφεται (Εικόνα 1.4).

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η ασφαλής συγκράτηση του τροχού με μηχανισμό ταχείας απασφάλισης θέλει πολλή δύναμη. Αν ο τροχός δεν ασφαλιστεί σωστά, μπορεί να χαλαρώσει ή να βγει, προκαλώντας σοβαρό τραυματισμό.

Το παξιμάδι πρέπει να σφιχτεί τόσο ώστε με τη δύναμη που ασκείς στον μοχλό ταχείας απασφάλισης να μένει αποτύπωμα στην παλάμη σου. Αν ο μοχλός δεν κλείνει σωστά, λόγω επαφής με το πιρούνι ή ένα αξεσουάρ, επανατοποθέτησε τον μοχλό και ασφάλισέ τον.

Αν ο μοχλός έρχεται σε επαφή με οτιδήποτε, μπορεί να μην έχει ασφαλίσει. Αν η ρύθμιση για τη σωστή ασφάλιση δεν είναι δυνατή, αφάιρσε τον άξονα ταχείας απασφάλισης και τοποθέτησε τον μοχλό στην άλλη πλευρά του ποδηλάτου. Κάνε τις σωστές ρυθμίσεις και κλείσε καλά ή αντικατέστησε την ταχεία απασφάλιση.

Έλεγε τα ελαστικά

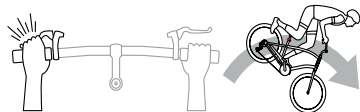
- Χρησιμοποίησε μια τρόμπια με δείκτη για να βεβαιωθείς ότι τα ελαστικά έχουν τη συνιστώμενη πίεση. Μην υπερβείς το όριο της πίεσης όπως αυτό αναγράφεται στο πλαϊνό μέρος του ελαστικού ή του στεφανιού, όποιο είναι χαμηλότερο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσεις μια τρόμπα χειριού ή ποδιού από ό,τι τον αέρα σε πρατήριο καυσίμων ή έναν ηλεκτρικό συμπιεστή. Τα δύο τελευταία είναι πιο πιθανό να εισάγουν υπερβολικό αέρα, πράγμα που μπορεί να σκάσει το ελαστικό.

Έλεγξε τα φρένα

• Ενώ είσαι σε ακινησία, βεβαιώσου ότι μπορείς να ασκήσεις πλήρη δύναμη πέδησης χωρίς ο λεβιές των φρένων να ακουμπήσει τις χειρολαβές. (Αν ο λεβιές τις ακουμπάει, τα φρένα σου ίσως χρειάζονται ρύθμιση.)

• Έλεγξε ότι το μπροστινό φρένο λειτουργεί σωστά. Οδήγησε το ποδήλατο με χαμηλή ταχύτητα και πάτησε το μπροστινό φρένο. Το ποδήλατο θα πρέπει να σταματήσει τελείως.



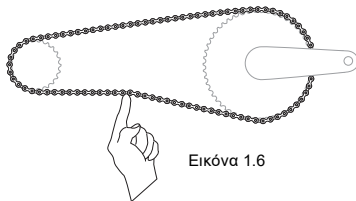
Εικόνα 1.5: Πατήσε και τα δύο φρένα μαζί. Η χρήση μόνο του μπροστινού φρένου μπορεί να ρίξει το ποδήλατο προς τα μπροστά.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η εφαρμογή ξαφνικής ή υπερβολικής δύναμης πέδησης στον μπροστινό τροχό μπορεί να σηκώσει τον πίσω τροχό από το έδαφος. Αυτό θα μπορούσε να μειώσει τον έλεγχό σου και να προκαλέσει την πτώση σου. Για βέλτιστα αποτελέσματα, πάτησε και τα δύο φρένα ταυτόχρονα. (Εικόνα 1.5)

• Σε φρένα ζάντας ή δισκόφρενα, επανέλαβε τη διαδικασία με το πίσω φρένο.

• Σε κόντρα φρένα, ξεκίνησε με τον βραχίονα ελαφρώς ψηλότερα από την οριζόντια θέση. Εφάρμοσε πίεση προς τα κάτω καθώς κάνεις πεντάλ προς τα πίσω. Όταν το πεντάλ κινείται προς τα κάτω, θα πρέπει να πατιέται το φρένο.

Έλεγξε την αλυσίδα



Εικόνα 1.6

• Βεβαιώσου ότι η αλυσίδα ή ο ιμάντας κίνησης έχουν την απαιτούμενη τάση ώστε να μην πέφτουν. Αν δεν γνωρίζεις ποια είναι η κατάλληλη τάση, απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.

• Βεβαιώσου ότι η αλυσίδα δεν έχει σπειρώματα, σκουριά, σπασμένους πείρους, πλάκες ή κύλιστρα.

• Κόντρα φρένο: Θα πρέπει να επιτρέπειται συνολική κάθετη κίνηση μεταξύ 6-12 χιλιοστών (0,25-0,50 ιντσών) στο μεσαίο μέρος της αλυσίδας (Εικόνα 1.6).

Έλεγξε τα καλώδια

• Βεβαιώσου ότι όλα τα καλώδια και τα περιβλήματα είναι καλά συνδεδεμένα στον σκελετό ή το πιρούνι, ώστε να μην μπορούν να επηρεάσουν ή να πιαστούν στα κινούμενα μέρη.

Έλεγξε τους ανακλαστήρες, τα φώτα και τα αξεσουάρ

• Έλεγξε ότι οι ανακλαστήρες είναι καθαροί και σωστά τοποθετημένοι στον τροχό.

• Βεβαιώσου ότι τα μπροστινά και πίσω φώτα και οποιοδήποτε άλλο αξεσουάρ είναι ασφαλώς στερεωμένα, καταλλήλως τοποθετημένα και ότι λειτουργούν σωστά.

• Τοποθέτησε τα φώτα παράλληλα με το έδαφος. Βεβαιώσου ότι οι μπαταρίες είναι φορτισμένες.

Έλεγξε τη μπαταρία και τον ελεγκτή του ηλεκτρικού ποδηλάτου σου

• Σε ηλεκτρικό ποδήλατο, έλεγξε ότι η μπαταρία είναι ασφαλισμένη στη βάση της και πλήρως φορτισμένη, και ότι ο ελεγκτής και το σύστημα του ηλεκτρικού ποδηλάτου λειτουργούν σωστά.

Έλεγξε τα πεντάλ

• Βεβαιώσου ότι τα πεντάλ και τα παπούτσια σου είναι καθαρά και χωρίς υπολείμματα που

μπορούν να επηρεάσουν το κράτημά σου ή να παρεμβούν στο σύστημα των πεντάλ.

Πιάσε τα πεντάλ και τον βραχίονα και κούνησέ τα για να δεις αν υπάρχει χαλαρότητα. Περίστρεψε, επίσης, τα πεντάλ για να βεβαιωθείς ότι περιστρέφονται ελεύθερα.

Έλεγξε τη ρύθμιση του ποτηριού (αν είναι εγκατεστημένο)

• Βεβαιώσου ότι έχεις απασφαλίσει το ποτήρι πριν την οδήγηση.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αν το ποτήρι είναι ασφαλισμένο, αυτό μπορεί να περιορίσει τη δυνατότητα να στρίψεις το τιμόνι. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια του ελέγχου, τραυματισμό ή θάνατο. Ξεκλείδωσε το ποτήρι πριν την οδήγηση για να έχεις τον πλήρη έλεγχο του ποδηλάτου.



Εικόνα 1.7

Προφυλάξεις ασφάλειας

Ακολούθησε αυτές τις σημαντικές προφυλάξεις ασφάλειας για να μειωθεί ο κίνδυνος που διατρέχεις κατά την ποδηλασία.

Εξοπλίσου

- Να φοράς πάντα κράνος κατά την ποδηλασία για να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού στο κεφάλι σε περίπτωση ατυχήματος. Το κράνος θα πρέπει να είναι στο σωστό μέγεθος και να πληροί τα απαιτούμενα πρότυπα ασφάλειας.
- Ντύσου καταλλήλως. Ο χαλαρός ρουχισμός ή τα αξεσουάρ μπορεί να πιαστούν στους τροχούς ή σε άλλα κινούμενα μέρη και να προκαλέσουν την πτώση σου (π.χ. τα μπατζάκια στον αλυσοτροχό).
- Βεβαιώσου ότι κανένα λουρί ή αξεσουάρ δεν κρέμεται (σε ιμάντες σακιδίου, «σαμάρια», κ.λπ.).

- Αύξησε την ορατότητά σου φορώντας φωσφορίζον ρουχισμό την ημέρα και ανακλαστικό ρουχισμό τη νύχτα. Στα ποδήλατα, η χαρακτηριστική κίνηση κατά την πεδαλιούχηση είναι αυτό που σε κάνει να φαίνεσαι στον δρόμο. Τη νύχτα, φώτισε τα πόδια, τους αστράγαλους και τους μηρούς σου με προϊόντα που έχουν ανακλαστικό υλικό. Την ημέρα, φόρεσε φωσφορίζουσες κάλτσες, παπούτσια, καλύπτρες ή θερμαντικό ρουχισμό.
- Χρησιμοποίησε τα μπροστινά και πίσω φώτα, μέρα και νύχτα. Βεβαιώσου ότι οι ανακλαστήρες είναι καθαροί και σωστά τοποθετημένοι.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι ανακλαστήρες, οι οποίοι λειτουργούν μόνο όταν πέσει φως πάνω τους, δεν αποτελούν υποκατάστατο των φώτων. Η οδήγηση σε σκοτάδι ή συνθήκες χαμηλής ορατότητας χωρίς επαρκή φωτισμό είναι ιδιαίτερα επικίνδυνη.

Οδήγησε έξυπνα

Γνώριζε το επίπεδο των ικανοτήτων σου και μην οδηγείς πέρα από αυτό.

- Μην οδηγείς αφηρημένος/η. Η χρήση κινητού τηλεφώνου, συσκευής αναπαραγωγής μουσικής ή παρόμοιας συσκευής κατά την ποδηλασία μπορεί να προκαλέσει ατύχημα.
- Μην οδηγείς υπερβολικά γρήγορα. Η μεγαλύτερη ταχύτητα επιφέρει μεγαλύτερο κίνδυνο και συντελεί στην άσκηση υψηλότερων δυνάμεων σε περίπτωση ατυχήματος. Η δύναμη ενός ηλεκτρικού ποδηλάτου μπορεί να σε εκπλήξει.
- Μην οδηγείς χωρίς χέρια. Κράτα πάντα τουλάχιστον ένα χέρι στη χειρολαβή.
- Μην οδηγείς με άλλο άτομο στο ποδήλατο εκτός κι αν πρόκειται για ποδήλατο για δύο αναβάτες (διπλό).
- Μην οδηγείς υπό την επήρεια αλκοόλ ή φαρμάκων που προκαλούν υπνηλία ή μειωμένη προσοχή.

• Μην οδηγείς σε μεγάλες ομάδες. Η ποδηλασία σε κοντινή απόσταση από άλλους αναβάτες μειώνει την ορατότητα του δρόμου και μπορεί να χάσεις τον έλεγχο του ποδηλάτου. Επίσης, οι μεγάλες ομάδες ποδηλάτων μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα για άλλους οδικούς χρήστες.

• Μην οδηγείς κατά τρόπο μη συμβατό με τον τύπο του ποδηλάτου σου (βλ. την ενότητα **Συνθήκες χρήσης**).

***Σημείωση για e-bike:** Να θυμάσαι ότι οι άλλοι οδικοί χρήστες δεν περιμένουν τα ηλεκτρικά ποδήλατα να κινούνται ταχύτερα από τα κανονικά ποδήλατα. Η ταχύτερη οδήγηση μπορεί να αυξήσει και τον κίνδυνο ατυχήματος.*



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ο κίνδυνος τραυματισμού αυξάνεται όταν χρησιμοποιείς το ποδήλατο με μη ενδεδειγμένο τρόπο. Η κατάχρηση μπορεί να προσθέσει στην καταπόνηση του ποδηλάτου. Ο σκελετός ή τα μέρη μπορεί να σπάσουν λόγω της καταπόνησης και έτσι αυξάνεται ο κίνδυνος τραυματισμού. Για να μειωθεί ο κίνδυνος τραυματισμού, χρησιμοποίησε το ποδήλατο σύμφωνα με τον σκοπό για τον οποίο σχεδιάστηκε.

Απόφυγε την κατάχρηση

Παραδείγματα κατάχρησης περιλαμβάνουν τα εξής: άλματα, οδήγηση πάνω σε κλαδιά, θραύσματα ή άλλα εμπόδια, εκτέλεση «κόλπων», οδήγηση σε ιδιαίτερα ανώμαλο έδαφος, υπερβολική ταχύτητα για τις εκάστοτε συνθήκες και οδήγηση με μη ενδεδειγμένο τρόπο. Αυτοί και άλλοι τρόποι κατάχρησης προσθέτουν στην καταπόνηση κάθε μέρους του ποδηλάτου.

Απόφυγε τους κινδύνους

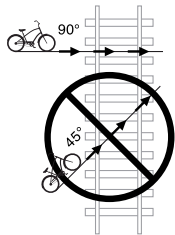
Έχε τον νου σου για αυτοκίνητα, πεζούς και άλλους ποδηλάτες. Υπέθεσε ότι οι άλλοι δεν σε βλέπουν και να είσαι έτοιμος/η να αποφύγεις τους ίδιους ή τις ενέργειές τους, όπως το άνοιγμα μιας πόρτας στο διάβα σου.

Να οδηγείς προσεκτικά εκτός δρόμου. Μην βγαίνεις από τις διαδρομές. Μην οδηγείς πάνω σε πέτρες, κλαδιά ή λάκκους.

Μην οδηγείς με κάποιο ελεύθερο αντικείμενο ή δεμένο λουρί στη χειρολαβή ή άλλο μέρος του ποδηλάτου.

Έχε τον νου σου και απόφυγε οδικούς κινδύνους όπως λακούβες, φρεάτια, απότομες στροφές και κατηφόρες ή θραύσματα που θα μπορούσαν να επηρεάσουν τους τροχούς, να τους κάνουν να γλιστρήσουν, να μαγκώσουν ή να πιαστούν σε αυλάκια, όλα από τα οποία μπορούν να σε κάνουν να χάσεις τον έλεγχο. Αν δεν νιώθεις σιγουριά για τις οδικές συνθήκες, σπρώξε το ποδήλατο περπατώντας.

Κατά τη διάβαση σιδηροδρομικών γραμμών ή φρεατίων, προσέγγισε με προσοχή και διέσχισε σε γωνία 90 μοιρών ώστε να μην πιαστούν οι τροχοί στα αυλάκια (Εικόνα 1.8).



Εικόνα 1.8 Διάβαση σιδηροδρομικών γραμμών.

Μην υποτιμάς τις καιρικές συνθήκες

Λάβε επιπρόσθετα μέτρα ασφαλείας όταν οδηγείς με βροχή ή χιόνι, δεδομένου ότι το κράτημα των ελαστικών μειώνεται αισθητά.

Η απόσταση πέδησης αυξάνεται σε υγρό δάπεδο. Πάτησε φρένο νωρίτερα και πρόσεχε περισσότερο από ό,τι όταν οδηγείς σε στεγνό δάπεδο.

Άκου το ποδήλατό σου

Αν το ποδήλατο συμπεριφέρεται κατά ασυνήθιστο τρόπο (τρέμει, για παράδειγμα), ή ακούς έναν ασυνήθιστο ήχο, σταμάτησε αμέσως και εντόπισε το πρόβλημα.

Μετά από κάθε πρόσκρουση ή σύγκρουση, πήγαινε σε ένα κατάστημα ποδηλάτων για εξονυχιστικό έλεγχο. Η ζημιά στο ποδήλατο μπορεί να μην είναι εμφανής. Επιδιόρθωσε όλες τις ζημιές πριν οδηγήσεις ξανά ή πήγαινε το ποδήλατο σε ένα κατάστημα ποδηλάτων για επισκευή.

Σχεδίασε εκ των προτέρων

Είναι μεγάλο ξενέρωμα όταν σκάει το λάστιχο ή παρουσιάζεται άλλο μηχανικό πρόβλημα όταν έχεις βγει για ποδηλασία. Έχε μαζί σου τρόμπα, ρεζέρβα εσωτερικού σωλήνα, κιτ επιδιόρθωσης ελαστικών, εργαλεία και επιπλέον μπαταρία ή φορτιστή για τα φώτα και τις μπαταρίες. Η ετοιμότητα για αυτές τις περιπτώσεις θα σε βοηθήσει να επιστρέψεις στο σπίτι με ασφάλεια.

Ακολούθησε τους κανόνες εντός και εκτός δρόμου

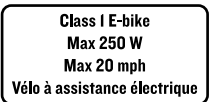
Είναι δική σου ευθύνη να γνωρίζεις την ισχύουσα νομοθεσία για την οδήγηση ποδηλάτου. Να τηρείς τους νόμους και κανονισμούς που αφορούν τα e-bikes, τον φωτισμό, την οδήγηση στον δρόμο ή το βουνό, τη χρήση κράνους, τα παιδικά καθίσματα και την κυκλοφοριακή κίνηση.

Συνθήκες χρήσης και όρια βάρους

Το ποδήλάτό σου φέρει μια ετικέτα στον σκελετό που αναγράφει τις συνθήκες χρήσης του. Να οδηγείς μόνο υπό τις συνθήκες που καθορίζονται για τον τύπο του ποδηλάτου σου.

Ετικέτα στον σκελετό

Έλεγξε τον σκελετό του ποδηλάτου για την ετικέτα συνθηκών χρήσης ή/και την εξής ετικέτα για Ποδήλατα με ηλεκτρική υποβοήθηση (EPAC):

Ετικέτα EU EPAC ISO, Σήμανση CE συγκεκριμένη για το μοντέλο	Ετικέτα US EPAC ISO, Ετικέτα κατηγορίας
	
	

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αν η εκ μέρους σου χρήση ενός ποδηλάτου ασκεί περισσότερη καταπόνηση από εκείνη που προβλέπεται στη Συνθήκη χρήσης, μπορεί να προκληθεί ζημιά ή σπάσιμο στο ποδήλατο ή τα μέρη του. Ένα ποδήλατο που έχει υποστεί ζημιά θα μπορούσε να μειώσει τον έλεγχο σου και να προκαλέσει την πτώση σου. Μην οδηγείς σε συνθήκες χρήσης που ασκούν καταπόνηση πέρα από τα όρια του ποδηλάτου. Αν δεν γνωρίζεις τα όρια του ποδηλάτου, απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.

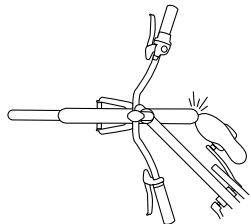
Όριο βάρους = αναβάτης + ποδήλατο + εξοπλισμός/φορτίο.

Συνθήκη	Έδαφος	Όριο βάρους	Τύπος ή ορισμός ποδηλάτου
Παιδικό ποδήλατο 	Οδήγηση για παιδιά. Τα παιδιά δεν θα πρέπει να οδηγούν χωρίς την επίβλεψη ενός γονέα. Τα παιδιά δεν θα πρέπει να οδηγούν κοντά σε πλαγιές, στροφές, σκαλοπάτια, μεγάλο ύψος, λάκκους με νερό ή περιοχές που προορίζονται για σχήματα.	36kg (80lb)	Μέγιστο ύψος σέλας 635 χιλιοστά Συνήθως ποδήλατα με τροχούς 12", 16" ή 20", παιδικά τρίκυκλα, και ποδήλατα με τροχήλατη πλατφόρμα Χωρίς μέρος συγκράτησης του τροχού με μηχανισμό ταχείας απασφάλισης
Συνθήκη 1 	Οδήγηση σε ασφαλτοστρωμένη επιφάνεια όπου οι τροχοί παραμένουν στο έδαφος.	125kg (275lb)	Ποδήλατο δρόμου με τιμόνι κούρσας (drop-bar) Ποδήλατο τριάθλου, πίστας ή ταχύτητας Ποδήλατο πόλης με μεγάλους τροχούς 26" και λυγιστό τιμόνι (sweet-back) Ποδήλατο δρόμου ηλεκτρικής υποβοήθησης με τιμόνι κούρσας (drop-bar)
		136 kg (300 lb)	Πρότυπο ποδήλατο pedelec ηλεκτρικής υποβοήθησης (e-bike)
		250kg (550lb)	Διπλό ποδήλατο
Συνθήκη 2 	Οδήγηση στη Συνθήκη 1, συν αμαλός χαλικόστρωτος δρόμος και περιποιημένες διαδρομές με χαμηλού βαθμού γωνίες. Από ύψος λιγότερο από 6" (15 εκατοστά).	80kg (175lb)	Ποδήλατο βουνού ή υβριδικό με τροχούς 24"
		125kg (275lb)	Ποδήλατο τύπου cyclocross: τιμόνι κούρσας (drop-bar), ελαστικά knobby 700c και φρένα cantilever ή δισκόφρενα
		136 kg (300 lb)	Υβριδικό ή DuoSport ποδήλατο με τροχούς 700c, ελαστικά με πλάτος άνω των 28c, και επίπεδο τιμόνι Πρότυπο ποδήλατο pedelec ηλεκτρικής υποβοήθησης

Τεχνική στοιχειώδους οδήγησης

Χρησιμοποίησε τις ακόλουθες συμβουλές και τεχνικές για να εκμεταλλευτείς στο έπακρο την ποδηλατική σου εμπειρία.

Στρίψιμο και χειρισμός



Εικόνα 1.9: Υπέρβαση ποδιού.

Πρόσεχε την υπέρβαση του ποδιού. Όταν στρίβεις το τιμόνι σε πολύ χαμηλές ταχύτητες, το πόδι σου μπορεί να χτυπήσει ή αγγίξει τον μπροστινό τροχό ή προφυλακτήρα. Μην κάνεις πεντάλ όταν πηγαίνεις αργά με το τιμόνι στραμμένο.

Το υγρό, ανώμαλο έδαφος με θραύσματα επηρεάζει τον χειρισμό του ποδηλάτου. Οι βαμμένες (διαβάσεις πεζών, βοηθητικές γραμμές) και μεταλλικές επιφάνειες (υπόνομοι, καλύμματα φρεατίων) μπορεί να είναι ιδιαίτερα ολισθηρές όταν είναι υγρές. Προσπάθησε να αποφύγεις τις ξαφνικές αλλαγές στην κατεύθυνση σε επιφάνειες που απέχουν αρκετά από το ιδανικό.

Σταμάτημα

Να οδηγείς πάντα κρατώντας απόσταση ασφαλείας μεταξύ του εαυτού σου και άλλων οχημάτων ή αντικειμένων, ώστε να έχεις αρκετό χώρο για να σταματήσεις. Προσάρμοσε τις αποστάσεις και τις δυνάμεις πέδησης ανάλογα με τις συνθήκες και την ταχύτητα.

Για πιο ασφαλή πέδηση, πάτησε τα φρένα απαλά και με έλεγχο. Κοίτα μπροστά και προσάρμοσε την ταχύτητά σου εκ των προτέρων για να αποφύγεις το απότομο φρενάρισμα.

Διαφορετικά ποδήλατα έχουν διαφορετικά συστήματα πέδησης και διαφορετικά επίπεδα δύναμης πέδησης ανάλογα με τη συνθήκη χρήσης τους (βλ. την ενότητα **Συνθήκες χρήσης και όρια βάρους**). Να γνωρίζεις τη δύναμη πέδησης του ποδηλάτου σου και μην υπερβαίνεις τα όριά της. Αν θέλεις περισσότερη — ή λιγότερη — δύναμη πέδησης, απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Το υγρό, ανώμαλο έδαφος με θραύσματα επηρεάζει το πώς αντιδρά το ποδήλατο στο φρενάρισμα. Πρόσεχε ακόμα περισσότερο όταν φρενάρεις υπό οδικές συνθήκες που απέχουν αρκετά από το ιδανικό. Κάνε ελεγχόμενες κινήσεις και δώσε περισσότερο χρόνο και απόσταση για το σταμάτημα.

Κόντρα φρένα

Γονείς ή κηδεμόνες: εξηγήστε τα παρακάτω στο παιδί σας ή στο εξαρτώμενο από εσάς άτομο.

Αν το ποδήλατο διαθέτει κόντρα φρένο (φρένο που ενεργοποιείται με τα πεντάλ), το φρένο εφαρμόζεται κάνοντας πεντάλ προς τα πίσω.



Εικόνα 1.10

Για τη μέγιστη δύναμη πέδησης, οι βραχίονες θα πρέπει να βρίσκονται σε οριζόντια θέση όταν πατάς το φρένο. Ο βραχίονας θα περιστραφεί λίγο προτού εφαρμοστεί η πέδηση, γι' αυτό ξεκίνησε να εφαρμόζεις το φρένο με το πίσω πεντάλ να βρίσκεται ελαφρώς ψηλότερα από την οριζόντια θέση (Εικόνα 1.10).

Φρένα χειρός

Πριν την οδήγηση, βεβαιώσου ότι γνωρίζεις ποιος λεβιές ελέγχει ποιο φρένο (μπροστινό ή πίσω).

Αν έχεις δύο μοχλούς φρένου χειρός, πάτησε και τα δύο φρένα ταυτόχρονα.

Το μπροστινό φρένο παρέχει μεγαλύτερη δύναμη πέδησης από το πίσω, επομένως, μην το χρησιμοποιείς πολύ δυνατά ή απότομα. Άσκησε σταδιακά πίεση και στα δύο φρένα έως ότου επιβραδύνεις ως την επιθυμητή ταχύτητα ή σταματήσεις.

Αν πρέπει να σταματήσεις γρήγορα, μετέθεσε το βάρος σου προς τα πίσω καθώς πατάς τα φρένα για να μείνει ο πίσω τροχός στο έδαφος.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η εφαρμογή ξαφνικής ή υπερβολικής δύναμης πέδησης στον μπροστινό τροχό μπορεί να σηκώσει τον πίσω τροχό από το έδαφος ή να γλιστρήσει ο μπροστινός τροχός. Αυτό θα μειώσει τον έλεγχό σου και θα προκαλέσει την πτώση σου.

Ορισμένα μπροστινά φρένα διαθέτουν έναν «τροποποιητή», έναν μηχανισμό που καθιστά το πάτημα του μπροστινού φρένου πιο σταδιακό.

Αλλαγή ταχυτήτων

Οι ταχύτητες στο ποδήλατό σου επιτρέπουν την άνετη πηδαλιούχηση σε διαφορετικές συνθήκες —όπως σε ανηφόρα, κόντρα στον άνεμο ή με μεγάλη ταχύτητα σε επίπεδο έδαφος. Επέλεξε την πιο άνετη ταχύτητα για τις συνθήκες, δηλαδή μια ταχύτητα που σου επιτρέπει να κάνεις πεντάλ με σταθερό ρυθμό.

Τα περισσότερα ποδήλατα έχουν δύο συστήματα αλλαγής ταχυτήτων: το ντεραγιέ, το οποίο είναι εξωτερικό, και τον εσωτερικό ομφαλό ταχυτήτων (IGH). Χρησιμοποίησε την κατάλληλη τεχνική ανάλογα με τον εξοπλισμό σου.

Τα διαφορετικά συστήματα αλλαγής ταχυτήτων και ντεραγιέ λειτουργούν διαφορετικά. Γνώρισε το σύστημά σου.

Αλλαγή ταχυτήτων με ντεραγιέ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η μη ενδεδειγμένη τεχνική αλλαγής ταχυτήτων με ντεραγιέ μπορεί να μαγκώσει ή να βγάλει την αλυσίδα από τη θέση της, με αποτέλεσμα να χάσεις τον έλεγχο και να πέσεις.

Το ντεραγιέ μετακινεί την αλυσίδα από μια ταχύτητα στην άλλη. Αλλάζεις ταχύτητα μεταθέτοντας τη θέση στον λεβιέ ταχυτήτων, ο οποίος ελέγχει το ντεραγιέ.

Να αλλάζεις ταχύτητα μόνο όταν τα πεντάλ και η αλυσίδα κινούνται προς τα μπρος.

Μείωσε τη δύναμη που ασκείς στα πεντάλ καθώς αλλάζεις ταχύτητα. Η μειωμένη τάση που ασκείται στην αλυσίδα, την βοηθάει να μετακινείται από γρανάζι σε γρανάζι γρήγορα και ομαλά, το οποίο μειώνει τη φθορά της αλυσίδας, του ντεραγιέ και των γραναζιών.

Μην αλλάζεις ταχύτητα όταν οδηγείς σε ανώμαλο έδαφος για να μην βγει ή μαγκώσει η αλυσίδα και να μην παραλείψεις μια ταχύτητα.

Αλλαγή ταχυτήτων με εσωτερικό ομφαλό ταχυτήτων (IGH)

Για μη ηλεκτρικά ποδήλατα: Όταν αλλάζεις ταχύτητα μην κάνεις πεντάλ. Η τάση που ασκείται στην αλυσίδα αποτρέπει τον σωστό χειρισμό του μηχανισμού αλλαγής ταχυτήτων και μπορεί να προκαλέσει ζημιά.

Για ηλεκτρικά ποδήλατα: Με το σύστημα IGH μπορείς να αλλάζεις ταχύτητα όταν το ποδήλατο κινείται μόνο του ή όταν κάνεις πεντάλ.

Στα περισσότερα συστήματα IGH μπορείς να αλλάξεις ταχύτητα ενώ το ποδήλατο βρίσκεται σε ακινησία —για παράδειγμα, μπορείς να κατεβάσεις ταχύτητα ενώ είσαι σταματημένος/η σε πινακίδα Stop, ώστε η εκκίνηση να είναι πιο εύκολη.

Πηδαλιούχηση

Παρόλο που διατίθενται διαφορετικοί τύποι πεντάλ, όλα τα ποδήλατα Electra παραδίδονται με επίπεδα πεντάλ.

Οδήγηση με παιδιά

Λάβε τα ακόλουθα προφυλακτικά μέτρα ώστε οι νεαροί αναβάτες να ζήσουν την ασφαλέστερη και καλύτερη ποδηλατική εμπειρία.

Ρυμούλκηση ή μεταφορά παιδιών με το ποδήλατο

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η εγκατάσταση ενός παιδικού καθίσματος στο ποδήλατο προσθέτει βάρος και ανεβάζει το κέντρο βαρύτητας, με αποτέλεσμα το ποδήλατο ενδεχομένως να χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να σταματήσει, να καταστεί δύσκολος ο έλεγχός του και να είναι ευκολότερο να πέσει. Μην αφήνεις το παιδί στο κάθισμα χωρίς επίβλεψη. Πρόσχεσε ακόμα περισσότερο όταν ισορροπείς, φρενάρεις και στρίβεις με ένα παιδικό κάθισμα. Η πτώση ή η απώλεια του ελέγχου μπορεί να συντελέσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο για εσένα ή το παιδί-επιβάτη.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ορισμένες σχάρες ποδηλάτου δεν ενδείκνυνται για χρήση με παιδικό κάθισμα. Αν έχεις αμφιβολίες, επικοινώνησε με ένα κατάστημα Electra.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι κατασκευαστές παιδικών καθισμάτων έχουν διαφορετικά συστήματα τοποθέτησης, τα οποία ενδεχομένως να μην είναι συμβατά με ορισμένες σχάρες ποδηλάτων. Αν έχεις αμφιβολίες, επικοινώνησε με τον κατασκευαστή του παιδικού καθίσματος.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αν εγκαταστήσεις μια μη συμβατή σχάρα, μπορεί να χαλαρώσει ή να βγει από τη θέση της απρόσμενα, με αποτέλεσμα το παιδί να έρθει σε επαφή με κινούμενα μέρη ή να πέσει, με επικείμενο σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

• Αν επιτρέψεις σε ένα παιδί να κάθεται σε ένα κάθισμα ή τροχήλατη πλατφόρμα που συνδέεται με το ποδήλατο, δώσε επιπλέον προσοχή στην ασφάλεια του παιδιού. Βεβαιώσου ότι το ποδήλατο είναι κατάλληλο να δεχτεί παιδικό κάθισμα ή τροχήλατη πλατφόρμα. Η τροχήλατη πλατφόρμα θα πρέπει να φέρει τη σημαία που διατίθεται.

• Έλεγξε τους συνδέσμους με το ποδήλατο πριν από κάθε οδήγηση.

• Οι σχάρες είναι σχεδιασμένες για τη μεταφορά αποσκευών και όχι επιβατών, εκτός κι αν χρησιμοποιείται ένα εγκεκριμένο παιδικό κάθισμα.

• Δεν πρέπει ποτέ να κουβαλās οτιδήποτε παρεμποδίζει το οπτικό σου πεδίο ή τον πλήρη έλεγχο του ποδηλάτου, ή που θα μπορούσε να μπλεχτεί στα κινούμενα μέρη του ποδηλάτου.

• Να θυμάσαι το μέγιστο επιτρεπτό φορτίο του ποδηλάτου κατά την τοποθέτηση ενός παιδικού καθίσματος σε πίσω σχάρα. Σε ηλεκτρικά ποδήλατα με μπαταρία στην πίσω σχάρα, το μέγιστο φορτίο είναι χαμηλότερο λόγω του βάρους της μπαταρίας. Το μέγιστο επιτρεπτό φορτίο αναγράφεται στη σχάρα ή στο πλαίσιο στήριξης της σχάρας. Σε πολλές περιπτώσεις, συνιστάται να τοποθετηθεί το παιδικό κάθισμα στον σωλήνα της σέλας, ώστε να μην τίθεται φορτίο στην πίσω σχάρα.

• Όταν ένα παιδί κάθεται στο πίσω μέρος του ποδηλάτου, οι εκτεθειμένες σουστές της σέλας μπορεί να τραυματίσουν τα δάχτυλά του. Κάλυψε τις σουστές ή χρησιμοποίησε μια σέλα χωρίς σουστές.

• Ποτέ μην αφήνεις ένα παιδί σε παιδικό κάθισμα ή τροχήλατη πλατφόρμα χωρίς επίβλεψη. Το ποδήλατο μπορεί να πέσει και να τραυματίσει το παιδί.

• Βεβαιώσου ότι το παιδί φοράει προστατευτικό εξοπλισμό, ειδικά ένα εγκεκριμένο κράνος στο σωστό μέγεθος.

• Έλεγξε συχνά ότι το παιδί σε τροχήλατη πλατφόρμα (με πεντάλ) είναι ζύπνιο και σε εγρήγορση.

• Μείωσε ταχύτητα. Διάβασε και ακολούθησε τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στο παιδικό κάθισμα.

Συνοδεία παιδιού σε δικό του ποδήλατο

• Βεβαιώσου ότι το παιδί φοράει ανοιχτόχρωμο, καλά ορατό ρουχισμό, κατάλληλο για ποδηλασία.

• Βεβαιώσου ότι το ποδήλατο είναι το σωστό μέγεθος για το παιδί, και ότι η σέλα και το τιμόνι είναι σωστά τοποθετημένα για μέγιστη άνεση και έλεγχο.

• Τα παιδιά είναι λιγότερο πιθανό να αναγνωρίσουν τους κινδύνους από ό,τι οι ενήλικες, και ενδέχεται να μην αντιδράσουν σωστά σε μια έκτακτη κατάσταση. Ως εκ τούτου, πρέπει να χρησιμοποιήσεις τα μάτια και τα αυτιά σου, καθώς και την κρίση σου, για τη δική τους ασφάλεια.

- Τα παιδιά δεν θα πρέπει να οδηγούν κοντά σε πλαγιές, στροφές, σκαλοπάτια, μεγάλο ύψος, λάκκους με νερό ή περιοχές που προορίζονται για οχήματα.

- Μάθε στο παιδί τους οδικούς κανόνες και υπογράμμισε τη σημασία της τήρησής τους.

- Θέσε σαφώς τους δικούς σου κανόνες ανάλογα με την τοποθεσία, περιλαμβανομένου το πού, τότε και για πόσο μπορεί να οδηγήσει το παιδί.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι βοηθητικές ρόδες αποτρέπουν τη φυσιολογική κλίση που παίρνει το ποδήλατο σε μια στροφή. Αν το παιδί στρίψει υπερβολικά γρήγορα, το ποδήλατο μπορεί να πέσει και να προκληθεί τραυματισμός. Όταν υπάρχουν βοηθητικές ρόδες, μην επιτρέπεις στο παιδί να πηγαίνει γρήγορα ή να στρίβει απότομα.

- Επιθεώρησε το ποδήλατο του παιδιού πριν από κάθε οδήγηση (βλ. την ενότητα **Πριν από κάθε οδήγηση**).

- Δώσε επιπλέον προσοχή στις χειρολαβές και στα άκρα τους στο ποδήλατο του παιδιού. Σε περίπτωση σύγκρουσης, οι εκτεθειμένες χειρολαβές παρουσιάζουν κίνδυνο διάτρησης.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ένα άκρο χειρολαβής που δεν είναι καλυμμένο μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο σε περίπτωση σύγκρουσης. Οι γονείς θα πρέπει να επιθεωρούν τακτικά τα ποδήλατα και να αντικαθιστούν τις χειρολαβές και τα άκρα τους που έχουν υποστεί ζημιά ή δεν έχουν κάλυμμα.



Η φροντίδα του ποδηλάτου σου

- 35 Προστάτευσε το ποδήλατό σου
- 39 Συντήρηση
- 40 Επιθεώρηση
- 45 Πέντε εύκολοι τρόποι επιδιόρθωσης που πρέπει να γνωρίζει κάθε ποδηλάτης

Προστάτευσε το ποδήλατό σου

Κατασκευάζουμε τα ποδήλατά μας ώστε να αντέχουν στον χρόνο —με λίγη βοήθεια από σένα. Ακολούθησε αυτά τα μέτρα για να διατηρήσεις το ποδήλατο σε καλή κατάσταση για πολύ καιρό.

Καθαρισμός

Καθάρισε το ποδήλατο με νερό ή ένα ήπιο απορρυπαντικό και ένα μη λειαντικό σφουγγάρι, αν το ποδήλατο είναι πολύ βρώμικο. Ποτέ να μην πλένεις το ποδήλατο με νερό υψηλής πίεσης, και μην βρέχεις απευθείας τα σημεία επαφής ή τα ηλεκτρικά μέρη των e-bikes. Ποτέ να μην χρησιμοποιείς σκληρά χημικά ή μαντιλάκια αλκοόλης για τον καθαρισμό του ποδηλάτου. Βλ. την ενότητα **Πέντε εύκολοι τρόποι επιδιόρθωσης** για περισσότερες λεπτομέρειες σχετικά με τον καθαρισμό του ποδηλάτου.

Αντικατάσταση μερών

Αν πρέπει να αντικαταστήσεις κάποιο μέρος (φθαρμένα τακάκια, για παράδειγμα, ή σπασμένα μέρη λόγω ατυχήματος), επισκέψου ένα κατάστημα ποδηλάτων ή τον ιστότοπο electrabikes.com.

Να χρησιμοποιείς μόνο αυθεντικά ανταλλακτικά. Αν χρησιμοποιήσεις οτιδήποτε άλλο εκτός από αυθεντικό ανταλλακτικό, ενδέχεται να επηρεαστεί η ασφάλεια, η αποτελεσματικότητα ή η εγγύηση του ποδηλάτου.

Μια προειδοποίηση για το σέρβις του ποδηλάτου σου

Απαιτούνται ειδικά εργαλεία και ικανότητες για το σέρβις του ποδηλάτου σου. Αν μια επισκευή ή ρύθμιση δεν περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο, μόνο ένα κατάστημα ποδηλάτων θα πρέπει να την πραγματοποιήσει, για τη δική σου ασφάλεια.

Κατάλογος προτεινόμενων εργαλείων

Δεν χρειάζονται όλα αυτά τα εργαλεία για όλα τα ποδήλατα.

- Κλειδί Άλεν 2, 4, 5, 6, 8 χιλιοστών
- Γερμανικό κλειδί 9, 10, 15, 18 χιλιοστών
- Κλειδί πολύγωνο 15, 18 χιλιοστών
- Σωληνωτό κλειδί 14, 15 και 19 χιλιοστών
- Κλειδί Torx T25
- Κατσαβίδι Phillips No. 1
- Κιτ επιδιόρθωσης εσωτερικού σωλήνα, τρόμπα με δέικτη και μοχλός ελαστικών
- Ροπόκλειδο



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Πολλές εργασίες σέρβις και επιδιόρθωσης ποδηλάτων απαιτούν ειδικές γνώσεις και εργαλεία. Μην ξεκινήσεις καμία ρύθμιση ή σέρβις στο ποδήλατό σου πριν μάθεις τον σωστό τρόπο εκτέλεσης από ένα κατάστημα ποδηλάτων. Συνιστούμε οι σημαντικές μηχανικές επιδιορθώσεις να εκτελούνται από έναν καταρτισμένο μηχανικό ποδηλάτων. Μια λανθασμένη ρύθμιση ή σέρβις μπορεί να συντελέσει σε ζημιές στο ποδήλατο, ή κάποιο ατύχημα με σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Η ασφάλειά σου εξαρτάται από τη σωστή συντήρηση του ποδηλάτου σου. Αν μια επισκευή, ρύθμιση ή εννήμερωση λογισμικού δεν περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο, μόνο ένα κατάστημα ποδηλάτων θα πρέπει να την πραγματοποιήσει.

Μετά από κάθε επισκευή ή εγκατάσταση αξεσουάρ, έλεγξε το ποδήλατο σύμφωνα με τις οδηγίες της ενότητας **Πριν από κάθε οδήγηση**.

Στάθμευση, αποθήκευση και μεταφορά του ποδηλάτου

Απότρεψε την κλοπή

Μην σταθμεύεις το ποδήλατο εκτός κι αν το δέσεις σε κάποιο σταθερό αντικείμενο με

κλειδαριά ποδηλάτου ανθεκτική σε κόπτες και πριόνια. Σε e-bike, ασφάλισε τη μπαταρία και αφαιρέσε τον ελεγκτή, κατά περίπτωση.

Καταχώρισε το ποδήλατο online (βλ. την ενότητα **Καταχώρισε το ποδήλατό σου**).

Κατέγραψε τον σειριακό αριθμό που αναφέρεται στο παρόν εγχειρίδιο και φύλαξε το εγχειρίδιο.

Στάθμευσε ή αποθήκευσε το ποδήλατο με ασφάλεια

Στάθμευσε το ποδήλατο σε σημείο που δεν μπορεί να πέσει ή να κυλήσει. Η πτώση μπορεί να προκαλέσει ζημιά στο ποδήλατο ή στα γύρω αντικείμενα.

Η λανθασμένη χρήση ενός σταθμού ποδηλάτων μπορεί να λυγίσει τους τροχούς, να προκαλέσει ζημιά στα καλώδια των φρένων ή, στην περίπτωση των e-bikes, τα καλώδια του ηλεκτρικού συστήματος.

Μην στηρίζεις το ποδήλατο στα ντεραγιέ. Το πίσω ντεραγιέ μπορεί να λυγίσει ή να μπει χώμα στο σύστημα μετάδοσης κίνησης.

Προστάτewe το ποδήλατο από τις καιρικές συνθήκες, όταν είναι εφικτό. Η βροχή, το χιόνι, το χαλάζι, ακόμα και το άμεσο ηλιακό φως, μπορούν να προκαλέσουν ζημιές στον σκελετό, το φινιρίσμα και τα μέρη.

Προτού αποθηκεύσεις το ποδήλατο για μεγάλο χρονικό διάστημα, καθάρισε και επισκεύασέ το, και εφάρμοσε βερνίκι στον σκελετό. Κρέμασε το ποδήλατο με τα ελαστικά να έχουν περίπου τη μισή συνιστώμενη πίεση.

Βλ. τον γρήγορο οδηγό έναρξης ή το συμπληρωματικό Εγχειρίδιο ιδιοκτήτη ηλεκτρικού ποδηλάτου για την ενδεδειγμένη φύλαξη της μπαταρίας.

Προστάτewe το φινιρίσμα του ποδηλάτου

Το φινιρίσμα ή το χρώμα του ποδηλάτου μπορεί να υποστεί ζημιά από χημικά (περιλαμβανομένων ορισμένων ενεργειακών ποτών) ή κάποιο λειαντικό μέσο. Το χρώμα μπορεί να ξύσει ή να αφαιρέσει τη βαφή (καθώς και υλικό του πλαισίου) ειδικά σε σημεία όπου ένα καλώδιο τρίβεται πάνω σε σωλήνα ή ένας ιμάντας τοποθετείται γύρω από σωλήνα. Χρησιμοποίησε κάποιο προστατευτικό για να αποτρέψεις την τριβή σε κρίσιμα σημεία.

Απόφυγε την υπερβολική θερμότητα

Η υπερβολική θερμότητα μπορεί να προκαλέσει ζημιά στους αρμούς των μερών του πλαισίου. Το ποδήλατο δεν πρέπει να εκτίθεται σε θερμοκρασία άνω των 65°C (150°F). Το εσωτερικό ενός αυτοκινήτου που είναι σταθμευμένο στον ήλιο μπορεί να φτάσει αυτή τη θερμοκρασία.

Προσοχή με σχάρες αυτοκινήτου, πάγκους εργασίας, τροχήλατες πλατφόρμες και προπονητήρια

Οι μηχανισμοί σύσφιξης, όπως εκείνοι που βρίσκουμε σε πάγκους εργασίας, φορητά μεταφοράς αυτοκινήτων, προπονητήρια ή τροχήλατες πλατφόρμες, μπορούν να προκαλέσουν ζημιά στο πλαίσιο του ποδηλάτου. Ακολούθησε τις οδηγίες για το συγκεκριμένο αξεσουάρ σου για να προστατέψεις το ποδήλατό σου. Δεν είναι όλα τα ποδήλατα συμβατά με σχάρες αυτοκινήτου, τροχήλατες πλατφόρμες, κ.λπ.... Αν έχεις αμφιβολίες, απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Η εγκατάσταση ενός παιδικού καθίσματος στο ποδήλατο προσθέτει βάρος και ανεβάζει το κέντρο βαρύτητας, με αποτέλεσμα το ποδήλατο ενδεχομένως να χρειαστεί περισσότερο χρόνο για να σταματήσει, να καταστεί δύσκολος ο έλεγχός του και να είναι ευκολότερο να πέσει. Μην αφήνεις το παιδί στο κάθισμα χωρίς επίβλεψη. Πρόσεχε ακόμα περισσότερο όταν ισορροπείς, φρενάρεις και στρίβεις με ένα παιδικό κάθισμα. Η πτώση ή η απώλεια του ελέγχου μπορεί να συντελέσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο για εσένα ή το παιδί-επιβάτη.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ορισμένες σχάρες ποδηλάτου δεν ενδείκνυνται για χρήση με παιδικό κάθισμα. Αν έχεις αμφιβολίες, επικοινώνησε με ένα κατάστημα Electra.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Οι κατασκευαστές παιδικών καθισμάτων έχουν διαφορετικά συστήματα τοποθέτησης, τα οποία ενδεχομένως να μην είναι συμβατά με ορισμένες σχάρες ποδηλάτων. Αν έχεις αμφιβολίες, επικοινώνησε με τον κατασκευαστή του παιδικού καθίσματος.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αν εγκαταστήσεις μια μη συμβατή σχάρα, μπορεί να χαλαρώσει ή να βγει από τη θέση της απρόσμενα, με αποτέλεσμα το παιδί να έρθει σε επαφή με κινούμενα μέρη ή να πέσει, με επικείμενο σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο.

Συσκεύασε το ποδήλατο προσεκτικά για τη μεταφορά του

Ένα ποδήλατο που δεν έχει συσκευαστεί σωστά μπορεί εύκολα να υποστεί ζημιά κατά τη μεταφορά. Κατά τη συσκευασία για μεταφορά, να χρησιμοποιείς πάντα μια σκληρή θήκη ή χαρτόνι που παρέχει προστασία στο ποδήλατο. Τοποθέτησε προστατευτικά από αφρό σε όλους τους σωλήνες του πλαισίου και τα πιρούνια, και χρησιμοποίησε ένα σκληρό αφρώδες κομμάτι για να προστατέψεις τα άκρα του πιρουνιού και να διατηρήσεις τη δομική στήριξη των λεπίδων.

Υπάρχουν, επίσης, ειδικοί κανόνες και παράμετροι που πρέπει να λάβεις υπόψη κατά τη μεταφορά ενός e-bike. Αν δεν ξέρεις τι κάνεις, βλ. το συμπληρωματικό Εγχειρίδιο ιδιοκτήτη ηλεκτρικού ποδηλάτου στο electrabikes.com ή ζήτησε από ένα κατάστημα ποδηλάτων να συσκευάσουν το ποδήλατο για σένα.



Συντήρηση

Οι τεχνολογικές εξελίξεις καθιστούν τα ποδήλατα και τα μέρη τους πιο περίπλοκα, ενώ ο ρυθμός καινοτομίας ολοένα και αυξάνεται. Δεν είναι εφικτό να παράσχουμε όλες τις απαιτούμενες πληροφορίες για τη σωστή επισκευή ή/και συντήρηση κάθε ποδηλάτου σε αυτό μόνο το εγχειρίδιο.

Για να ελαχιστοποιηθεί η πιθανότητα ατυχήματος και πιθανού τραυματισμού, είναι πολύ σημαντικό κάθε επισκευή ή συντήρηση που δεν περιγράφεται αναλυτικά στο παρόν εγχειρίδιο, να εκτελείται από ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Πολλές μεταβλητές, από το στυλ οδήγησης έως τη γεωγραφική τοποθεσία, καθορίζουν τις απαιτήσεις συντήρησης. Όσο περισσότερο αμελείς τη συντήρηση, τόσο πιο σημαντική καθίσταται. Ένα κατάστημα ποδηλάτων μπορεί να σε βοηθήσει να αποφασίσεις ποιες είναι οι δικές σου απαιτήσεις για τη συντήρηση.

Μετά την πρώτη χρήση, τα καινούρια ποδήλατα θα πρέπει να ελέγχονται. Ενδεικτικά, τα καλώδια εκτείνονται με τη χρήση, και αυτό μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της αλλαγής ταχυτήτων ή της πέδησης. Περίπου δύο μήνες μετά την αγορά του ποδηλάτου, πήγαινε το σε ένα κατάστημα ποδηλάτων για πλήρη έλεγχο. Ζήτησε από ένα κατάστημα ποδηλάτων να διενεργήσει πλήρες σέρβις στο ποδήλατο κάθε χρόνο, ακόμα κι αν δεν το χρησιμοποίησες τόσο πολύ.

Πριν από κάθε οδήγηση, κάνε έναν έλεγχο όπως περιγράφεται στην ενότητα **Πριν από κάθε οδήγηση.**

Επιθεώρηση

Όπως παρατίθεται στο Χρονοδιάγραμμα συντήρησης, πραγματοποιήσε τις ακόλουθες επιθεωρήσεις και τη συντήρηση όταν ενδείκνυται.

Έλεγε τη σύσφιξη

Το καινούριο σου ποδήλατο έφυγε από το κατάστημα με τα μπουλόνια και τους συνδέσμους καλά σφιγμένα —αλλά αυτά τα μπουλόνια και οι σύνδεσμοι με τον καιρό χαλαρώνουν. Αυτό είναι φυσιολογικό. Είναι σημαντικό να τα ελέγχεις και να τα προσαρμόζεις σύμφωνα με τις προδιαγραφές της κατάλληλης ροπής.

Γνώριζε τις προδιαγραφές της ροπής

Η ροπή είναι μια μέτρηση της σύσφιξης μιας βίδας ή ενός μπουλονιού.

Η υπερβολικά μεγάλη ροπή μπορεί να εκτείνει, παραμορφώσει ή σπάσει το μπουλόνι (ή το μέρος που συγκρατεί). Η υπερβολικά μικρή ροπή μπορεί να επιτρέψει την κίνηση του μέρους και ενδεχομένως να συντελέσει σε κόπωση και σπάσιμο του μπουλονιού (ή του μέρους που συγκρατεί).

Το ροπόκλειδο είναι η μόνη αξιόπιστη μέθοδος καθορισμού της σωστής σύσφιξης. Χωρίς ροπόκλειδο δεν μπορείς να επιθεωρήσεις σωστά τη σύσφιξη και θα πρέπει να απευθυνθείς σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Η προδιαγραφή ροπής συχνά αναγράφεται πάνω ή κοντά στο μπουλόνι ή το μέρος. Αν σε ένα μέρος δεν αναγράφεται η προδιαγραφή, βλ. την ενότητα **Support** (Υποστήριξη) του ιστοτόπου electrabikes.com, ή απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων. Χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά για τον παρακάτω έλεγχο και τη σχετική ρύθμιση σύμφωνα με τις προδιαγραφές της κατάλληλης ροπής:

- Μπουλόνι(α) του σφικτήρα της σέλας
- Μπουλόνι του σφικτήρα του λαιμού της σέλας
- Μπουλόνια του λαιμού τιμονιού
- Μπουλόνια σύνδεσης του λεβιέ ταχυτήτων
- Μπουλόνια σύνδεσης του λεβιέ φρένων
- Μπουλόνια φρένων, μπροστά και πίσω, περιλαμβανομένων όλων των μπουλονιών που συγκρατούν ένα στοπ περιβλήματος καλωδίων

Τιμόνι

Έλεγε τα εξής:

- Οι χειρολαβές του τιμονιού είναι ασφαλισμένες (δεν πρέπει να κινούνται ή να περιστρέφονται).
- Οι επεκτάσεις του τιμονιού ή τα άκρα των χειρολαβών είναι σωστά και ασφαλώς τοποθετημένα, και τα πώματα των χειρολαβών είναι ασφαλώς στερεωμένα.



ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ένα άκρο χειρολαβής που δεν είναι καλυμμένο μπορεί να κόψει τον αναβάτη σε περίπτωση σύγκρουσης. Οι γονείς θα πρέπει να επιθεωρούν τακτικά το ποδήλατο του παιδιού και να αντικαθιστούν τις χειρολαβές που έχουν υποστεί ζημιά ή δεν έχουν κάλυμμα.

Σκελετός και πιρούνι

Εξέτασε τον σκελετό και το πιρούνι, ειδικά κοντά στους αρμούς, και τα σημεία συγκράτησης ή σύνδεσης.

Παρατήρησε και νιώσε σημάδια κόπωσης: βαθουλώματα, ρωγμές, γρατζουνιές, παραμόρφωση, αποχρωματισμός, ασυνήθιστοι ήχοι (π.χ. χτύπο αλυσίδας ή τριβή φρένου κατά την επιτάχυνση). Αν εντοπίσεις κάτι από τα παραπάνω, πήγαινε σε ένα κατάστημα ποδηλάτων προτού οδηγήσεις.

Φρένα

Έλεγε αν υπάρχει φθορά στα τακάκια των φρένων.

- Φρένα ζάντας: Αν τα αυλάκια στα τακάκια έχουν βάθος λιγότερο από 2 χιλιοστά (ή 1 χιλιοστό για τα φρένα τύπου direct-pull), αντικατέστησε τα τακάκια.
- Δισκόφρενα: Αντικατέστησε τα τακάκια με πάχος λιγότερο από 1 χιλιοστό.

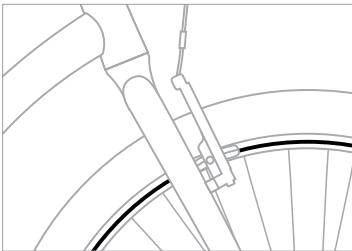
- Στροφέα δισκόφρενου: Έλεγε το πάχος/τη φθορά του στροφέιου. Το ελάχιστο πάχος συχνά αναγράφεται στον δίσκο.

Τροχοί και ελαστικά

Έλεγε αν τα ελαστικά έχουν υποστεί ζημιά ή φθορά. Καθώς τα ελαστικά φθείρονται, καθίστανται πιο επιρρεπή σε διατρήσεις. Αν ένα σχίσμο φτάνει μέχρι το μεταλλικό πλαίσιο, ή το σπείρωμα του περιβλήματος είναι εκτεθειμένο, αντικατέστησε το ελαστικό.

Ένα κατάστημα ποδηλάτων μπορεί να επιδιορθώσει ή να αντικαταστήσει τις χαλαρές ακτίνες ή ακτίνες που έχουν υποστεί ζημιά.

Διολγία για τη φθορά του στεφανιού. Τα τακάκια των φρένων αφαιρούν υλικό από το στεφάνι όταν πατάς φρένο. Αν τα φρένα αφαιρέσουν υπερβολικά πολύ υλικό με το πέρασμα του χρόνου, το στεφάνι μπορεί να λεπτύνει και να σπάσει. Σημάδια φθοράς στεφανιού από αλουμίνιο:



Εικόνα 2.1 Δείκτης φθοράς στεφανιού από αλουμίνιο.

- Ένα ρηχό αυλάκι γύρω από την περίμετρο του στεφανιού (Εικόνα 2.1). Αν το αυλάκι δεν είναι πλέον ορατό σε κανένα σημείο, αντικατέστησε το στεφάνι.

- Μια κουκκίδα στο στεφάνι – συνήθως κοντά στον μίσχο της βαλβίδας. Αν αυτό το σημάδι έχει φθαρεί ώστε να μην φαίνεται πλέον η κουκκίδα, αντικατέστησε το στεφάνι

Αν το κέντρο είναι χαλαρό ή κάνει θόρυβο, ενδεχομένως να πρέπει να ελέγξεις τα ρουλεμάν. Η ρύθμιση των ρουλεμάν θα πρέπει να πραγματοποιείται μόνο από ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Ντεραγιέ

Άλλαξε τις ταχύτητες με όλους τους συνδυασμούς των γραναζιών για να βεβαιωθείς ότι τα ντεραγιέ λειτουργούν σωστά και ομαλά, και ότι δεν βγαίνει η αλυσίδα.

Πεντάλ

Κούνησε τα πεντάλ για να βεβαιωθείς ότι είναι ασφαλώς συνδεδεμένα στους βραχίονες. Περίστρεψε τα πεντάλ στον βραχίονα. Αν τα πεντάλ δεν περιστρέφονται ομαλά, πήγαινε σε ένα κατάστημα ποδηλάτων για να ρυθμίσουν τα ρουλεμάν των πεντάλ.

Αν χρειάζεται, σφίξε τα πεντάλ. Το δεξί πεντάλ βιδώνει προς τη συνηθισμένη κατεύθυνση. Το αριστερό πεντάλ βιδώνει αριστερόστροφα. Απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων για τη σύσφιξη των πεντάλ στην ενδεδειγμένη τιμή ροπής.

Βραχίονας

Κούνησε απαλά τους βραχίονες και περίστρεψε τον αλυσοτροχό με τον πίσω τροχό να μην ακουμπάει στο έδαφος.

Αν ο βραχίονας είναι χαλαρός ή αν ακούς έναν θόρυβο καθώς περιστρέφεται, μην οδηγήσεις το ποδήλατο. Η μεσαία τριβή (τα ρουλεμάν που επιτρέπουν την περιστροφή των βραχιόνων στον σκελετό) ενδέχεται να χρειάζεται ρύθμιση.

Αν από την επιθεώρηση προκύψει ότι το ποδήλατο χρειάζεται συντήρηση, βλ. την ενότητα **Support** (Υποστήριξη) στο electrabike.com, ή πήγαινε σε ένα κατάστημα ποδηλάτων για σέρβις. Η ρύθμιση των ρουλεμάν θα πρέπει να πραγματοποιείται μόνο από ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Αλυσίδα

Έλεγξε την αλυσίδα για δύσκαμπτους πείρους ή φθορά ή υπολείμματα. Καθάρισε και γράσαρε την αλυσίδα (βλ. την ενότητα **Πέντε εύκολοι τρόποι επιδιόρθωσης**).

Αξεσουάρ

Έλεγξε όλα τα αξεσουάρ για να βεβαιωθείς ότι είναι σωστά και ασφαλώς τοποθετημένα.

Ορισμένα ποδήλατα παραδίδονται με αξεσουάρ, όπως στηριχτήρα, ή ενδεχομένως να έχεις τοποθετήσει δικά σου. Βλ. την ενότητα **Support** (Υποστήριξη) του ιστοτόπου μας για περαιτέρω οδηγίες σχετικά με τη λειτουργία και τη συντήρηση ή ακολούθησε τις οδηγίες που περιλαμβάνονται με τα αξεσουάρ σου.

Καλώδια

Έλεγξε αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα στα καλώδια: σπειρώματα, σκουριά, σπασμένοι κλώνοι ή φθαρμένο άκρο. Τα καλώδια θα πρέπει να έχουν ένα άκρο πώμα για την πρόληψη της φθοράς. Έλεγξε, επίσης, το περιβλήμα του καλωδίου για χαλαρούς κλώνους, λυγισμένα άκρα, σχισίματα και φθαρμένα σημεία. Αν ένα καλώδιο ή περιβλήμα έχει κάποιο πρόβλημα, μην οδηγήσεις. Εκτός κι αν αισθάνεσαι σιγουριά να ρυθμίσεις εσύ τα καλώδια, πήγαινε το ποδήλατο σε ένα κατάστημα ποδηλάτων για σέρβις.

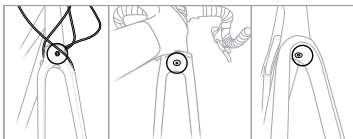
Ηλεκτρικά ποδήλατα (e-bikes)

Έλεγξε όλα τα σύρματα και τους συνδέσμους. Έλεγξε τη λειτουργία του συστήματος. Έλεγξε τη βάση του ηλεκτή. Έλεγξε τη λειτουργία όλων των φώτων και της κόρνας (κατά περίπτωση).

Προφυλακτήρες

Κατά την τοποθέτηση ενός προφυλακτήρα, πρέπει να εφαρμόσεις στην επιφάνεια των μπουλονιών ασφαλιστικό σπειρωμάτων Loctite Blue 242 (ή παρόμοιο προϊόν).

Αυτό ισχύει για όλα τα σημεία τοποθέτησης πιρουινιού: μπροστά, πίσω ή κάτω από την κεφαλή του πιρουινιού (Εικόνα 2.1.1).



Εικόνα 2.1.1 Θέσεις των μπουλονιών στον μπροστινό προφυλακτήρα. L-R: μπροστά, πίσω, κάτω από την κεφαλή.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Κατά την επανατοποθέτηση του προφυλακτήρα, χρησιμοποίησε το(τα) μπουλόνι(α) που παραδόθηκαν με το ποδήλατο ή το σετ του προφυλακτήρα. Αυτά τα μπουλόνια έχουν συγκεκριμένο μέγεθος και ικανότητες ασφάλισης. Η μη χρήση αυτών των μπουλονιών μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα έναν χαλαρό προφυλακτήρα που έρχεται σε επαφή με το ελαστικό, προκαλώντας απότομο σταμάτημα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Τα μπουλόνια συγκράτησης του προφυλακτήρα μπορεί να χαλαρώσουν. Για να αποφύγεις χαλαρά πάνω μπουλόνια, εφάρμοσε στα σπειρώματα των μπουλονιών ασφαλιστικό σπειρωμάτων Loctite Blue 242 (ή παρόμοιο προϊόν). Η μη χρήση ασφαλιστικού σπειρώματος στα μπουλόνια μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα έναν χαλαρό προφυλακτήρα που έρχεται σε επαφή με το ελαστικό, προκαλώντας απότομο σταμάτημα.

Πέντε εύκολοι τρόποι επιδιόρθωσης που πρέπει να γνωρίζει κάθε ποδηλάτης

Γνωρίζουμε ότι δεν είμαστε όλοι μηχανικοί ... αλλά κάθε ποδηλάτης θα πρέπει να μάθει αυτές τις πέντε βασικές δεξιότητες. Καλύπτουμε τα πιο σημαντικά σημεία παρακάτω.



1. Έλεγξε τα ελαστικά σου

Τα σωστά φουσκωμένα ελαστικά κάνουν την ποδηλασία πιο ευχάριστη. Ο έλεγχος της πίεσης και της φθοράς των ελαστικών είναι το πρώτο βήμα για να βελτιώσεις την απόδοση του ποδηλάτου.

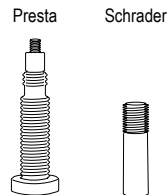
Έλεγξε την πίεση των ελαστικών

Χρησιμοποίησε έναν δείκτη ελαστικών ή μια τρόμπα με δείκτη για να ελέγξεις την πίεση των ελαστικών.

Φούσκωσε (ή ξεφούσκωσε) τα ελαστικά

Χρησιμοποίησε μια τρόμπα χειρός για να φουσκώσεις τα ελαστικά σύμφωνα με τη συνιστώμενη πίεση αέρα που αναγράφεται στο πλαϊνό μέρος του ελαστικού ή τη συνιστώμενη πίεση για το εκάστοτε στεφάνι, όποια είναι

χαμηλότερη. Βεβαιώσου ότι η τρόμπα είναι κατάλληλη για τη βαλβίδα: Presta ή Schrader (βλ. την Εικόνα 2.2).



Εικόνα 2.2

Σε βαλβίδα Presta, πρέπει να ξεβιδώσεις την πάνω βαλβίδα δύο φορές προτού εισάγεις αέρα στο ελαστικό.

Μην παραφουσκώνεις τα ελαστικά. Αν τα ελαστικά είναι παραφουσκωμένα, απελευθέρωσε λίγο αέρα και έλεγξε ξανά την πίεση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείς μια τρόμπα χειριού ή ποδιού από ό,τι τον αέρα σε πρατήριο καυσίμων ή έναν ηλεκτρικό συμπιεστή. Τα δύο τελευταία είναι πιο πιθανό να εισάγουν υπερβολικό αέρα, πράγμα που μπορεί να σκάσει το ελαστικό.

PSI	BAR	kPA
35	2.41	241
40	2.76	276
45	3.10	310
50	3.45	345
55	3.79	379
60	4.14	414
65	4.48	448
70	4.83	483
75	5.17	517

2. Πλύνε το ποδήλατό σου

Ένα καθαρό ποδήλατο δίνει απλά μια καλύτερη αίσθηση. Δεν έχει μόνο ωραία εμφάνιση, αλλά προσθέτει και χρόνια στη διάρκεια ζωής του ποδηλάτου. Η διαρκής προσοχή στις λεπτομέρειες του ποδηλάτου σημαίνει ότι δεν αμελείς και τη συντήρησή.

Ό,τι χρειάζεσαι είναι ένα λάστιχο, ένας κουβάς, ήπιο σαπούνι, μια μαλακή βούρτσα και μια πετσέτα.

Βρέξε το ποδήλατο με το λάστιχο και, στη συνέχεια, πλύνε το με τη βούρτσα από πάνω προς τα κάτω χρησιμοποιώντας αρκετό σαπουνόνερο. Ξέβγαλε το σαπούνι και σκούπισε με την πετσέτα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το νερό υψηλής πίεσης μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα μέρη του ποδηλάτου. Μην καθαρίζεις το ποδήλατο με καθαριστή υψηλής πίεσης. Το νερό υψηλής πίεσης μπορεί, επίσης, να εισχωρήσει στους ηλεκτρικούς συνδέσμους, τους κινητήρες, τους ελεγκτές ή άλλα μέρη του ηλεκτρικού συστήματος.

3. Απολίπανε και γράσαρε την αλυσίδα

Η σωστή λίπανση διατηρεί την ομαλή και αθόρυβη λειτουργία της αλυσίδας, ενώ παρατείνει τη διάρκεια της ζωής της. Συνιστούμε να καθαρίζεις (απολιπαίνεις) την αλυσίδα πριν από την εκ νέου λίπανση.

Απολίπανση

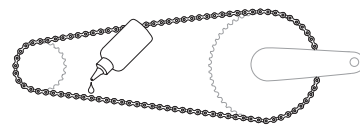
Είναι βρώμικη δουλειά γι' αυτό άσε τα καλά σου στην ντουλάπα. Θα χρειαστείς ένα μέσο απολίπανσης ειδικό για ποδήλατα (συνιστούμε να χρησιμοποιήσεις ένα βιοδιασπώμενο προϊόν). Υπάρχουν και ειδικά εργαλεία για τον καθαρισμό της αλυσίδας, αλλά μπορείς να χρησιμοποιήσεις μια οδοντόβουρτσα.

Εφάρμοσε το μέσο απολίπανσης με μια οδοντόβουρτσα ή ένα εργαλείο για τον καθαρισμό της αλυσίδας στο κάτω μήκος της αλυσίδας και κάνε πεντάλ προς τα πίσω. Μετά την απολίπανση, πλύνε την αλυσίδα με σαπουνόνερο και μια βούρτσα, ξέβγαλε καλά και άφησέ τη να στεγνώσει.

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην αφήσεις το λιπαντικό να ακουμπήσει το τοίχωμα του στεφανιού ή τα στροφεία των δισκόφρενων. Το λιπαντικό σε επιφάνειες των φρένων μπορεί να μειώσει τη λειτουργία πέδησης και να αυξήσει την πιθανότητα ατυχήματος ή τραυματισμού. Σκούπισε τυχόν υπολείμματα του λιπαντικού από επιφάνειες των φρένων.

Λίπανση

Χρησιμοποίησε ένα λιπαντικό ειδικό για αλυσίδες ποδηλάτου. Εφάρμοσε το λιπαντικό σε κάθε πείρο καθώς κάνεις αργά πεντάλ προς τα πίσω. Σκούπισε τυχόν υπολείμματα του λιπαντικού.



Εικόνα 2.3: Εφάρμοσε λιπαντικό στο κάτω μέρος της αλυσίδας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Εφάρμοσε το λιπαντικό στο κάτω μήκος της αλυσίδας κρατώντας ένα πανί κάτω από την αλυσίδα. Έτσι, το λιπαντικό δεν θα στάξει στο ψαλίδι (σκελετό) και στον τροχό, ενώ καθιστά την όλη διαδικασία καθαρότερη (Εικόνα 2.3).

4. Αφαίρεσε και τοποθέτησε ξανά τους τροχούς

⚠️ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Αν έχεις e-bike ή το ποδήλατό σου διαθέτει φρένα με ομφαλό, ή εσωτερικό πίσω ομφαλό ταχυτήτων, μην προσπαθήσεις να αφαιρέσεις τον τροχό. Η αφαίρεση και επανατοποθέτηση των περισσότερων ομφαλών και εσωτερικών ομφαλών ταχυτήτων απαιτεί ειδικές γνώσεις. Η λανθασμένη αφαίρεση ή συναρμολόγηση μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα φρένα ή τις ταχύτητες, με αποτέλεσμα να χάσεις τον έλεγχο και να πέσεις.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αν έχεις δισκόφρενα, μην πιέσεις τον λεβιέ των φρένων αφού αφαιρέσεις τον τροχό, γιατί έτσι μπορεί να κλείσουν τα τακάκια καθιστώντας δύσκολη την επανατοποθέτηση του τροφείου ανάμεσα στα τακάκια.

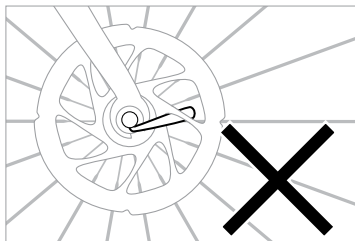
Αφαίρεσε τον πίσω τροχό

1. Κατέβασε τη χαμηλότερη ταχύτητα στην κασέτα. Αν έχεις φρέντα ζάντας, άνοιξε τον μηχανισμό ταχείας απασφάλισης ώστε να ανοίξουν οι βραχίονες στο πίσω φρένο.
2. Χαλάρωσε τον μηχανισμό ταχείας απασφάλισης, τα παξιμάδια ή τον περαστό άξονα του τροχού.
3. Πιάσε το ντεραγιέ και πίεσε προς τα κάτω, μετά προς τα πίσω και απελευθέρωσε τον τροχό από τα νύχια του σκελετού.
4. Γύρε τον τροχό και αφαίρεσε την αλυσίδα από την κασέτα. Άφησε τον τροχό και το ποδήλατο κάτω με τις ταχύτητες να κοιτάζουν προς τα πάνω.

Τοποθέτησε ξανά τον πίσω τροχό

1. Στεκόμενος/η στο πίσω μέρος του ποδηλάτου, με τον τροχό ανάμεσα στα γόνατα, πιάσε το πίσω ντεραγιέ με το δεξί χέρι και τράβηξε προς τα πίσω και πίεσε προς τα κάτω, διασφαλίζοντας ότι το πάνω μέρος της αλυσίδας θα πέσει πάνω

στο πρώτο (ή μικρότερο) γρανάζι της κασέτας. Βεβαιώσου ότι ο άξονας του τροχού ταιριάζει απόλυτα στον σκελετό του ποδηλάτου.



Εικόνα 2.4

2. Σφίξε τον μηχανισμό ταχείας απασφάλισης διασφαλίζοντας ότι έχει τοποθετηθεί σωστά εντός των νυχιών και ότι έχει ασφαλίσει. Αν η ταχεία απασφάλιση δεν ασφαλιστεί σωστά (σε ευθυγράμμιση με το κάτω ψαλίδι), ο μοχλός μπορεί να πιαστεί σε στροφείο δισκόφρενου (Εικόνα 2.4).
3. Τοποθέτησε ξανά τον μηχανισμό ταχείας απασφάλισης για το πίσω φρένο (φρένο ζάντας) και τελειώσεις.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ένας μηχανισμός ταχείας απασφάλισης που δεν έχει ρυθμιστεί και ασφαλιστεί σωστά μπορεί να κινηθεί ανεξάρτητα και να πιαστεί στις ακτίνες ή το στροφείο των φρένων. Επιπλέον, ο τροχός μπορεί να χαλαρώσει ή να βγει, να σταματήσει ξαφνικά να περιστρέφεται, να μειωθεί έτσι ο έλεγχός σου και να πέσεις. Βεβαιώσου ότι ο μοχλός της ταχείας απασφάλισης είναι σωστά τοποθετημένος στα νύχια του σκελετού και ότι έχει ασφαλίσει, προτού οδηγήσεις το ποδήλατο.

Βλ. τη σελίδα 16 και 17 για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ταχεία απασφάλιση.

5. Αφαίρεσε και τοποθέτησε ξανά τα ελαστικά

Αυτές οι οδηγίες προορίζονται για πρότυπα συστήματα ελαστικών με σωλήνες. Για άλλους τύπους ελαστικών, απευθύνσου σε ένα κατάστημα ποδηλάτων.

Αφαίρεσε το ελαστικό από τον τροχό

1. Ξεφούσκωσε τον εσωτερικό σωλήνα και χαλάρωσε το παξιμάδι της βαλβίδας (βαλβίδα Presta).
2. Απομάκρυνε το ελαστικό από το στεφάνι.
3. Με τα χέρια σου ή έναν μοχλό ελαστικών αφαίρεσε το ελαστικό από μία πλευρά του στεφανιού. Μην χρησιμοποιήσεις κάποιο αιχμηρό αντικείμενο, όπως ένα κατσαβίδι, για την αφαίρεση του ελαστικού.
4. Αφού έχεις αφαιρέσει τη μία πλευρά του ελαστικού, μπορείς να πιάσεις και να αφαιρέσεις τον εσωτερικό σωλήνα.
5. Για να αφαιρέσεις τελείως το ελαστικό, με τα χέρια σου ή έναν μοχλό ελαστικών αφαίρεσε την άλλη πλευρά του ελαστικού από το στεφάνι.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Παραπομπές

- 52 Επιπλέον πηγές πληροφοριών
- 54 Γλωσσάρι ποδηλατικών όρων

Επιπλέον πηγές πληροφοριών

Αυτό το βασικό εγχειρίδιο είναι μόνο η αρχή. Ακολουθούν ορισμένες επιπρόσθετες πληροφορίες για ποδηλατική διασκέδαση.

Βίντεο «How-to»

Η Electra έχει το δικό της κανάλι YouTube:
to youtube.com/user/
ElectraBicycle, που περιέχει
χρήσιμα βίντεο «how to».



Κοινωνική ευθύνη

PeopleForBikes

peopleforbikes.org

Το PeopleForBikes στοχεύει στη βελτίωση της ποδηλασίας για όλους. Μέσω της συνεργασίας με εκατομμύρια ποδηλάτες, επιχειρήσεις, ηγέτες κοινότητας και εκλεγμένους αξιωματούχους, ενώνει τους ανθρώπους για τη δημιουργία μιας δυνατής, ενιαίας φωνής για την ποδηλασία και τα οφέλη της.

World Bicycle Relief

worldbicyclerelief.org

Αυτός ο οργανισμός παρέχει ειδικά σχεδιασμένα ποδήλατα που συναρμολογούνται σε τοπικό επίπεδο σε αγροτικές περιοχές στην Αφρική μέσω βιώσιμων προγραμμάτων work-to-own (εργασία για ιδιοκτησία) και study-to-own (μόρφωση για ιδιοκτησία).

DreamBikes

dream-bikes.org

Η DreamBikes είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που προσλαμβάνει και εκπαιδεύει έφηβους από μειονεκτούσες γειτονίες για την επισκευή και πώληση μεταχειρισμένων ποδηλάτων.

Trek 100

trek100.org

Το Trek 100 είναι μια ποδηλατική πορεία για φιλανθρωπικό σκοπό που φιλοξενείται κάθε χρόνο στην παγκόσμια έδρα της Trek Bicycle, το Waterloo του Wisconsin. Τα χρήματα συγκεντρώνονται για το Midwest Athletes Against Childhood Cancer (MACC Fund), ένα πρόγραμμα για την αντιμετώπιση του παιδικού καρκίνου.

NICA

nationalmtb.org

Ο σύλλογος National Interscholastic Cycling Association (NICA) αναπτύσσει προγράμματα ποδηλάτου βουνού για νεαρούς αθλητές, παρέχοντας καθοδήγηση και ηγετικές ικανότητες σε κοινότητες και προπονητές.

Εγγύηση

Περιορισμένη εγγύηση Electra

Σε έχουμε καλυμμένο/η

Όλα τα ποδήλατα Electra διαθέτουν περιορισμένη εγγύηση διάρκειας ζωής έναντι κατασκευαστικών ελαττωμάτων, η οποία καλύπτει την αντικατάσταση εξαρτημάτων των ποδηλάτων Electra λόγω ελαττωμάτων στα υλικά ή/και την εργασία κατασκευής. Για το πλήρες κείμενο της δήλωσης εγγύησης, βλ. την ιστοσελίδα electrabike.com/warranty.

Ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή

Επικοινωνήστε με έναν εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο ή διανομέα της Electra για να υποβάλει μια αξίωση εγγύησης. Απαιτείται η απόδειξη αγοράς.

Γλωσσάρι ποδηλατικών όρων

Στεφάνη

Το μέρος του ελαστικού που περιβάλλει το στεφάνι του τροχού.

Άκρα χειρολαβών

Παράλληλη επέκταση στο άκρο ευθύ τιμονιού για επιπλέον επιλογές τοποθέτησης των χειρών.

Κοινή χρήση ποδηλάτων

Ένα διασκεδαστικό, εύκολο και οικονομικά προσιτό σύστημα αστικής μετακίνησης όπου οι χρήστες ενοικιάζουν ποδήλατα για σύντομες διαδρομές, παραλαμβάνοντας και παραδίδοντας τα σε ειδικούς σταθμούς.

Βιοκίνηση ή σωματική κίνηση

Η βελτίωση της ορατότητας μέσω χρήσης αντιθετικών χρωμάτων σε πόδια και μπρούς κατά την κίνηση του σώματος. Φωσφορίζον υλικό την ημέρα και ανακλαστικό υλικό τη νύχτα.

Ρυθμός περιστροφής των πεντάλ (cadence)

Ο ρυθμός με τον οποίο περιστρέφει τα πεντάλ ένας ποδηλάτης (περιστροφές ανά λεπτό).

Captain

Ο αναβάτης σε διπλό ποδήλατο που κατευθύνει (αλλαγή ταχυτήτων, πέδηση) το ποδήλατο. Ονομάζεται και «πιλότος».

Προφυλακτήρας αλυσίδας

Το περίβλημα γύρω από την αλυσίδα.

Drive side

Αναφέρεται στην πλευρά του ποδηλάτου όπου εδράζεται η αλυσίδα και τα σχετικά μέρη του συστήματος μετάδοσης κίνησης.

Σύστημα μετάδοσης κίνησης

Το σύστημα που μεταφέρει τη δύναμη πηδαλιούχησης στους τροχούς. Τα μέρη περιλαμβάνουν τον βραχίονα, τον αλυστροχό και την αλυσίδα (ή τον μάντα κίνησης), καθώς και τα ντερανιέ και την κασέτα σε ποδήλατα με ταχύτητες.

Νύχι σκελετού

Μικρή εσοχή στον σκελετό του ποδηλάτου όπου το πάνω ψαλίδι συναντά το κάτω ψαλίδι. Η ράβδος ή ο άξονας του πίσω τροχού εδράζεται στα νύχια του σκελετού.

Κέντρο με δυναμό

Μικρή ηλεκτρική γεννήτρια, ενσωματωμένη στο κέντρο του τροχού, που συνήθως χρησιμοποιείται για την παροχή ενέργειας στα φώτα.

Υποβοήθηση σε e-bike

Τα e-bike ενισχύουν τη δύναμη πηδαλιούχησης με έναν κινητήρα και μια μπαταρία. Κατά την οδήγηση, ο ηλεκτρικός κινητήρας ενεργοποιείται μόνο κατά την πηδαλιούχηση.

Fat Bike

Ένα στιβαρό ποδήλατο με υψηλές ικανότητες που κατασκευάστηκε για να δέχεται τροχούς με πολύ μεγάλο πλάτος και σχεδιάστηκε για οδήγηση σε όποιον τύπο εδάφους γουστάρεις.

Frameset

Ο σκελετός του ποδηλάτου συν το μπροστινό πιρούνι.

High-vis

Συντομογραφία των λέξεων «high-visibility» (υψηλή ορατότητα). Ο εξοπλισμός και ρουχισμός υψηλής ορατότητας αυξάνει την πιθανότητα να γίνει ορατός ο αναβάτης.

Υβριδικό

Ένα ποδήλατο πολλαπλών χρήσεων που συνδυάζει χαρακτηριστικά ποδηλάτου δρόμου και ποδηλάτου βουνού. Είναι κατάλληλο για την πόλη και για χαλικόστρωτο δρόμο, αλλά δεν προορίζεται για σκληρή χρήση εκτός δρόμου.

Σαμάρι (pannier)

Τσάντα ή παρόμοιο αντικείμενο που προσαρτάται στο πλαίσιο, τις χειρολαβές ή τη σχάρα πάνω από τον τροχό του ποδηλάτου.

Ταχεία απασφάλιση

Μηχανισμός για τη συγκράτηση του τροχού στο ποδήλατο. Αποτελείται από μια ράβδο στη μία πλευρά και ένα σύνολο μοχλού-έκκεντρο στην άλλη πλευρά.

Ride tuned

Ρύθμιση για ιδανική αίσθηση ποδηλασίας.

Εκδορές

Δερματικοί τραυματισμοί που προκαλούνται από την ολίσθηση στην άσφαλτο.

Single-Speed (ποδήλατο χωρίς ταχύτητες)

Ένα υπέρροχα απλό ποδήλατο: μια σταθερή σχέση μετάδοσης, χωρίς ταχύτητες.

Singletrack (στενή διαδρομή)

Διαδρομή με πλάτος αρκετό μόνο για ένα ποδήλατο.

Άξονας πιρουνιού

Το μέρος του πιρουνιού που εισάγεται στον λαιμό του σκελετού (κούτελο). Χρησιμοποιείται για την προσάρτηση του πιρουνιού στο πλαίσιο με τη χρήση ενός ποτηριού.

Step-Thru

Είδος σκελετού με χαμηλό ή χωρίς πάνω σωλήνα (ονομάζεται και open frame ή low-step frame).

Stoker

Ο αναβάτης σε διπλό ποδήλατο που δεν το κατευθύνει.

Διπλό ποδήλατο

Ποδήλατο για δύο αναβάτες.

Thru axle (περαστός άξονας)

Εναλλακτική στη ράβδο του μηχανισμού ταχείας απασφάλισης. Ο περαστός άξονας περνάει μέσα από τις τρύπες σε κλειστά νύχια σκελετού. Πρόκειται για πιο δυνατό, δύσκαμπτο άξονα, και αποτελεί το πρότυπο εδώ και καιρό σε τροχούς ποδηλάτων βουνού.

Σούζα

Το σήκωμα του μπροστινού τροχού στον αέρα, οδηγώντας μόνο στον πίσω τροχό.

Έδρα της Electra

ΗΠΑ

Electra Bicycle Company
1010 S. Coast Hwy. 101, Ste. 101
Encinitas, CA 92024
Εξυπηρέτηση πελατών 800-261-1644
electrabike.com

Ηνωμένο Βασίλειο

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

Ευρώπη

Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk, Κάτω Χώρες
electrabike.com

Περιορισμένη εγγύηση διάρκειας ζωής

Για περισσότερες πληροφορίες, βλ. τον ιστότοπο electrabike.com.

AR	للمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع .electrabike.com	JP	詳しくは、electrabike.comをご覧ください。
CS	Více informací naleznete na stránce electrabike.com.	KO	더 자세한 사항은, electrabike.com을 방문하시기 바랍니다.
DA	Få mere at vide på electrabike.com.	NO	For mer, gå til electrabike.com.
DE	Weitere Informationen findest du auf electrabike.com.	NL	Voor meer informatie, ga naar electrabike.com.
EL	Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στον ιστότοπο electrabike.com.	PL	Więcej informacji znajduje się na stronie electrabike.com.
ESES	Para más información, entra en electrabike.com.	PTBR	Para maiores informações, acesse electrabike.com.
ESMX	Para más información, ir a electrabike.com.	PTPT	Para mais informações, vai a electrabike.com.
FI	Lisätietoja saat electrabike.com-sivustolta.	RU	Подробнее см. на веб-сайте electrabike.com.
FR	Pour en savoir plus, rendez-vous sur electrabike.com.	SK	Viac nájdete na stránke electrabike.com.
HE	לקבלת מידע נוסף, עבור אל .electrabike.com	SL	Več informacij najdete na electrabike.com.
HR	Saznajte više na electrabike.com.	SV	Mer information finns på electrabike.com.
HU	További információért látogasson el az electrabike.com oldalra.	UK	Щоб дізнатися більше, відвідайте веб-сайт electrabike.com.
IT	Per scoprire di più, vai su electrabike.com.	ZH	欲了解更多信息, 请浏览 electrabike.com。

Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στην ιστοσελίδα electrabike.com.



AR لقراءة هذا الدليل بلغتك، قم بزيارة موقع electrabike.com

CS Tuto příručky ve svém jazyce naleznete na stránce electrabike.com.

DA Du kan se denne brugervejledning på andre sprog på electrabike.com.

DE Auf electrabike.com findest du dieses Handbuch in deiner Sprache.

EL Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στον ιστότοπο electrabike.com.

ESES Para consultar este manual en tu idioma, entra en electrabike.com.

ESMX Para ver este manual en tu idioma, entra en electrabike.com.

FI Löydät tämän oppaan omalla kielelläsi osoitteesta electrabike.com.

FR Pour consulter ce manuel dans votre langue, rendez-vous sur electrabike.com.

HE כדי לראות מדריך זה בשפה שלך, עבור לדף electrabike.com

HR Kako biste ovaj priručnik otvorili na svom jeziku idite na electrabike.com.

HU A kézikönyv saját nyelvéen való megtekintéséhez látogasson el az electrabike.com oldalra.

IT Per leggere questo manuale nella tua lingua, vai su electrabike.com.

JP あなたの言語でこのマニュアルを読むには、electrabike.comをご覧ください。

KO 해당 설명서를 한국어로 보려면, electrabike.com을 방문하시기 바랍니다.

NO For å se denne håndboken i ditt språk, gå til electrabike.com.

NL Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar electrabike.com.

PL Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę electrabike.com.

PTBR Para ver este manual em seu idioma, acesse electrabike.com.

PTPT Para consultar este manual no teu idioma, vai a electrabike.com.

RU Для просмотра этого руководства на вашем языке перейдите на страницу electrabike.com.

SK Na zobrazenie tejto príručky vo vašom jazyku prejdite na stránku electrabike.com.

SL Če želite prebrati ta priročnik v svojem jeziku, pojdite na electrabike.com.

SV Gå till electrabike.com om du vill läsa bruksanvisningen på ditt eget språk.

UK Цей посібник з експлуатації вашою мовою доступний на веб-сайті electrabike.com.

ZH 要查看您所用语言版本的本手册，请浏览 electrabike.com。



Electra Bicycle Company® | Εξυπηρέτηση πελατών +1-800-261-1644 | electrabike.com
1010 S. Coast Highway 101, Ste. 101, Encinitas, CA 92024, USA

Electra Bicycle Company® GmbH, Falkenberg 29, 20251 Hamburg, Germany

© 2021 Electra Bicycle Company