



Electra

准备。
设置。

等等, 请快速阅读这个。

开始!



这里有一些提示可以帮助您享受新的骑行体验。

检查, 检查。1-2, 1-2.

在骑上自行车之前, 先对其进行全面检查, 确保轮胎已经打满气, 前轮很安全。对于骑行爱好者而言, 半路坏掉一个车轮是最沮丧的事情。如果您不确定车轮是如何安装, 这里有详细说明。

大脑很重要, 请好好保护它。

我们知道, 要戴头盔, 是不是? 但你知道不带头盔的后果吗? 可能导致脑震荡! 您的自行车需要一款与之匹配的头盔。

避免可能卡在前轮上的物品。

手中的购物袋、钱包、健身棒等。如果有物品卡在这个位置导致前轮忽然停止, 可能会发生很严重的后果。

无论日夜, 每次骑行均使用骑行灯。

始终都要使用它们。这就像开车一样。研究显示, 车灯也是让骑行者在道路上更醒目的最佳方式。即使在阳光明媚的天气中也是如此。

有什么声音或感觉很奇怪? 把它找出来。

就像飞机一样, 自行车在启程前修理会更轻松。Electra 零售商随时为您提供帮助。

我们始终做您的坚实后盾。

如果您遇到当地 Electra 商店无法解决的问题, 请联系我们: customer@electrabike.com 或直接通过 kc@electrabike.com 联系 Electra 总裁 Kevin Cox。

阅读本手册的其余部分。

听起来可能有点像家庭作业, 但它的内容值得您的关注。25 年行业经理教会我们, 这世界上有很多事情都值得分享。

首先，

我们知道您希望走出家门，骑行驰骋。但在您这样做之前，完成下列步骤1和步骤2非常重要。它们不会花费很长时间。

1 注册您的自行车

注册记录您的序列号（如果您的自行车丢失或被盗，这很重要），如果您的自行车有任何安全警报，也可以作为与 Electra 通信的方式。如果您对您的自行车有疑问，即使是在几年以后，只需几秒钟时间，您的注册就会让我们确切获知所涉及的是哪一辆自行车，以便我们能够提供服务。

如果您的自行车尚未注册，请在 electrabike.com 主页顶部的“**支持**”部分进行这项操作。注册过程快速简单。



2 阅读本手册

本手册包含基本安全信息。即使您已骑行多年，在换乘新自行车前阅读并理解本手册中的信息同样很重要。您可以在此处或在 electrabike.com 主页顶部的“**支持**”部分中在线阅读。

如果该自行车的使用者是儿童或受抚养人，父母或监护人请确保他或她理解本手册中的所有安全信息。



如何使用本手册

本手册涵盖了所有 Electra 自行车型号。它包含关于您的自行车使用寿命的实用信息。

阅读基础知识

请阅读第 1 章“**基础知识**”，之后再骑上您的自行车。

如果您所购买的是电动助力自行车（电动自行车），另请阅读快速启动指南和《电动自行车用户手册》。在 electrabike.com 的**支持部分**也可以找到它。

在线获取更多精彩信息

您可以在 electrabike.com 上找到最详细的最新信息。

警告相关提醒

在阅读本手册时，您会看到如下灰色警告框：

 **警告！** 灰色框中带有安全警示符号的文字将警示您可能导致严重伤害或死亡的情况或行为。

给出这些警示的原因是我们不希望您 — 或您的亲人，或您的自行车 — 受到伤害。

我们希望您能够在您的自行车上收获乐趣，就像我们热爱在我们的自行车上收获乐趣一样。

我们了解在停车标志处翻倒，在修理链条时绞伤指关节，在光滑的人行道上撞车是什么感觉。所有的坏事我们都体验过。即使在最好的情况下，这些不幸事件也不好玩。而在最糟糕的情况下，您可能会受伤。

所有请留意警告内容。这是我们让您知道我们关注您的安全的方式。

请保管好该手册以备参考。

本手册向您介绍如何安全骑行，如何以及何时进行基本检查和维护（第2章）。在您的自行车的使用寿命内保管好它。我们还建议您将本手册连同购买凭证一起保管，以防您需要提出保修理赔。

本手册符合以下标准：ANSI Z535.6、AS/NZS 1927:1998、CPSC 16 CFR 1512、ISO 4210-2和ISO 8098。

基础知识

7	重要安全信息
10	电动自行车重要信息
11	了解您的自行车商店
12	自行车图表
14	您的首次骑行前
16	每次骑行前
20	安全预防措施
24	使用条件和重量限制
26	基本骑行技术
30	与儿童同乘

重要安全信息

请阅读这些重要安全信息再骑上您的自行车。

在事故中，自行车不能保护您

在骑自行车时最常见的损伤原因是摔倒。受到撞击或碰撞时，自行车损坏，致使您摔倒的情况并非罕见。汽车有保险杠、安全带、气囊以及吸撞缓冲区，自行车没有。在您摔倒的情况下，自行车无法保护您不受伤害。

如果您遭遇任何类型的碰撞、撞击或事故，请彻底检查自己是否受伤。然后在您再次骑行前，让自行车商店彻底检查您的自行车。

了解您的极限

自行车也可能会带来危险，当您尝试超越个人能力极限骑行时尤为如此。了解您的技术水平，不要在骑行时超越极限。

了解您的自行车的极限使用条件

您的自行车可以承受特定使用条件下“正常”骑行的应力（请见“**使用条件**”一节）。如果您在这些条件之外骑行而导致自行车误用，它可能会因应力或疲劳而损坏（您将在本手册中频繁看到“疲劳”一词。这是指由于重复载荷或应力导致材料随时间发生弱化）。任何损坏都会大大缩短车架、前叉或其他零件的使用寿命。

预期寿命

自行车并非坚不可摧，其零件最终也会寿命殆尽。我们的自行车可以承受“正常”骑行的应力，因为这类应力十分常见，广为了解。

但是，我们无法预测以下情况中力作用的情况：极端条件下骑行、出现事故、用于出租或商业用途、以其他方式使用高压或疲劳的情况。

遭受损伤时，任何零件的寿命都可能会大幅减少，并可能会在没有预警的情况下损坏。

零件的安全寿命取决于其结构、材料、使用情况、维护情况、车手重量、速度、地形和环境（湿度、盐度、温度等），因此，无法提供确切的更换时间表。

高应力区域的任何裂缝、划痕或颜色变化都表明零件（包括车架或前叉）已达到其使用寿命，应予以更换。如果您不确定或您不方便检查或修理自行车，请咨询您的自行车商店。

在某些情况下，较轻车架或零件比较重车架或零件的寿命更长。但是任何自行车都需要定期维护、频繁检查和频繁更换零件。

 **警告：**自行车会出现磨损和较高的应力。不同的材料和零件应对磨损或压力疲劳的方式各有不同。如果某零件已超出设计寿命，则其可能会突然损坏。

如需了解维护计划，请见“**保养自行车**”一节。

小心操作

如果操作不当，自行车上的某些零件可能会伤到您。例如在链环齿和某些踏板上会有尖锐的角。刹车及其零件会变热。旋转的车轮可能会割伤皮肤，甚至致使骨折。线缆夹和旋转件（例如：刹车柄）可能会将人夹痛，当链条移动到链轮齿上时也会出现类似情况。

电动自行车组件尤其脆弱。如果操作不当，电缆、连接器、电池座、电池和控制器很容易损坏。

注意安全

请时刻注意您的周边环境，避免危险情形，危险的情形一般都较为显眼（来往交通、障碍物、下坡等），但有一些则不明显。本手册中讨论了许多此类情形。

杂志或影像中出现的某些高风险特技和跳跃动作非常危险；即便是专业的运动员也有可能撞车中严重受伤（而且撞车情况的确会发生在专业运动员身上）。

对自行车进行改装 可导致出现安全隐患
新自行车的每个零件均经过仔细挑选和

认可。附件或备件的安全，尤其是这些零件的安装方式以及与自行车其他零件的连接方式，未必始终明显。因此，您仅可使用经过认可的原装设备或零件来更换零件。如果您不确定哪些零件经过认可，请咨询自行车商店。

改装示例包括此部分列表：

- 对现有零件进行外形上的更改（磨削、锉削、钻削等）
- 拆除安全设备，例如：反光片或附属固定设备
- 使用刹车系统连接器
- 增加马达或引擎
- 安装附件
- 更改零件

电动自行车重要信息

在您骑上新的电动自行车前，请务必仔细阅读本手册、快速启动指南和作为补充的《电动自行车用户手册》。

- 每一本手册中都有关于您的电动自行车的须知信息。

- 在保护地球上我们是合作伙伴，因此您需要正确使用、维护和处理电子元件。

除了电动自行车操作一节之外，我们还建议您阅读补充资料中的“**首次骑行前须知**”一节。

 **警告！** 禁止对电动自行车的驱动系统进行任何未经授权的修改（篡改）。如果您怀疑您的电动自行车已被篡改，或者您的驾驶辅助切断速度发生变化，请停止骑行并联系授权的 Electra 零售商寻求帮助。

了解您的自行车商店

确保无忧无虑的骑行快乐时光的最好方法是与您最喜欢的自行车商店建立关系。

海量资源

本手册包含大量有关您自行车的重要信息 - 在 lectrabike.com **支持**部分还提供了其他信息。

但手册或网站无法修理爆胎，无法调整变速器，无法纠正车座高度，无法倒咖啡，也无法在您几乎获胜时无休止地讨论这件事。

本地所有的自行车商店是自行车的核心和灵魂。以下是他们所能提供的内容的范例：

知识渊博的员工

自行车商店的员工可不仅仅是销售人员。他们是使用并理解自己所销售产品的车手。

贴身契合

您的商店能够设置并调整您的自行车，以适合您和您的骑行风格，以及您的偏好。

专业技师

您的商店内的服务人员将让您的自行车或电动自行车每一季度都保持在巅峰状态。

保修服务

如果您对我们销售的产品有问题，您的自行车商店会尽力去解决。

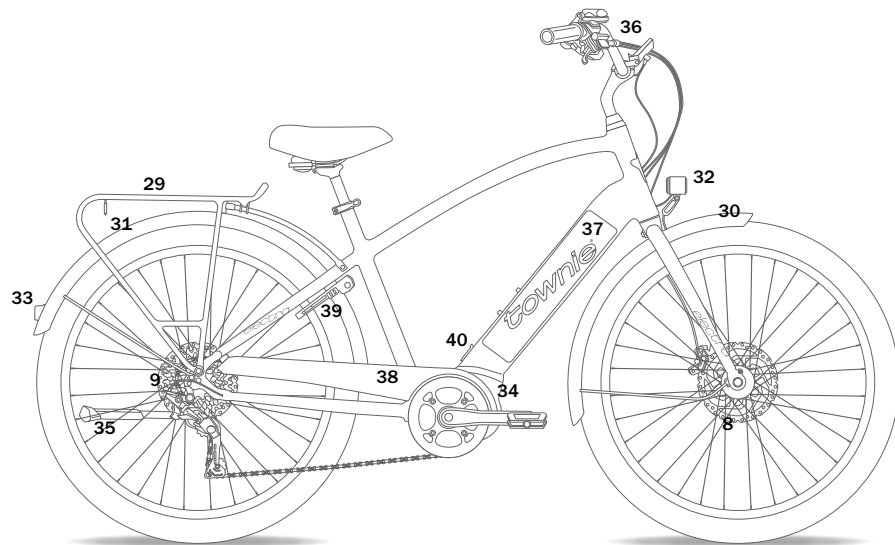
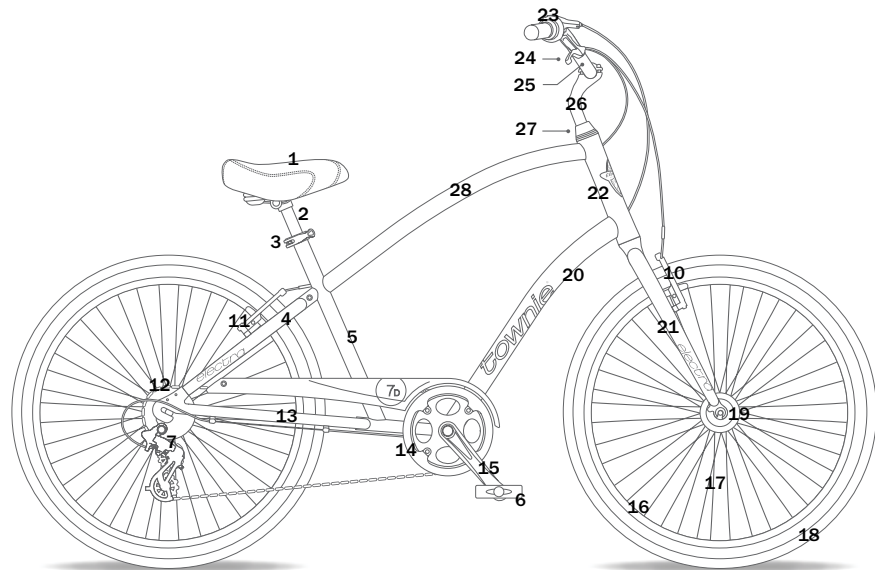
这是面向每一位车手的商店

我们与美国 2000 多家地方自行车店铺和世界上几百家自行车店铺合作。有的经销商专转售高性能自行车，但 Electra 零售商面对的是不同需求的客户。一切只为选择恰当的自行车，享受骑行体验。

如果您还没有自己喜欢的商店，可以在 electrabike.com 中**寻找一家满意的零售商**。

自行车图表

这些图表包含基本的自行车零件。您具体的车型可能并不包含所示的所有零件。如需了解更多信息，请访问 electrabike.com 的支持部分。



- | | | | |
|--------|----------|--------|--------|
| 1 车座 | 8 前碟刹 | 15 曲柄臂 | 22 头管 |
| 2 座杆 | 9 后碟刹 | 16 轮圈 | 23 指拨 |
| 3 座杆夹 | 10 前轮圈刹车 | 17 辐条 | 24 刹车柄 |
| 4 后上叉 | 11 后轮圈刹车 | 18 轮胎 | 25 把横 |
| 5 座管 | 12 卡式飞轮 | 19 花鼓 | 26 把立 |
| 6 脚踏 | 13 后下叉 | 20 下管 | 27 碗组 |
| 7 后变速器 | 14 链环 | 21 前叉 | 28 上管 |

- | | |
|---------|---------|
| 29 货架 | 36 控制单元 |
| 30 前挡泥板 | 37 电池 |
| 31 后挡泥板 | 38 链罩 |
| 32 前灯 | 39 环锁 |
| 33 后灯 | 40 充电端口 |
| 34 马达 | |
| 35 撑脚架 | |

您的首次骑行前

在首次骑行前，请确保您的自行车已进行调整并准备就绪，这一点非常重要。

请骑乘尺寸合适的自行车。

几乎所有 Electra 型号的自行车都采用我们专利的 FlatFootTechnology® 几何框架。也许有适用于大多数人的通用尺寸，但您的商店可以帮助您找到最适合您的 Electra 自行车。

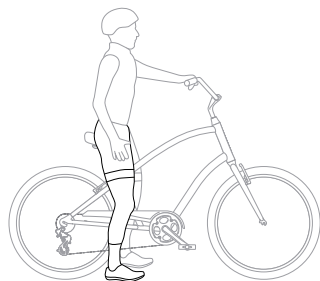


图1.1：正确的骑行高度。

将车座升高或降低到一个恰当的高度，让您整个脚掌可以轻触地面，同时车座又能支撑您身体的重量。确保您的腿处于垂直伸直的状态，膝盖不会弯曲（图 1.1）。大多数情况下，这就是最适合您的骑行腿部伸展状态。如果您更希望延长伸展长度，请稍微抬起车座。

请保持在重量限制内

您的自行车有重量限制。请见“使用条件”一节以了解得到一般指导。

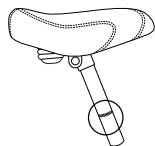


图 1.2：最低座杆插入线。

为避免损坏座杆或车架，车座的插入位置不能超过座杆或座椅的最小插入线（图 1.2）。如果您无法正确调整车座的位置，请前往您的自行车商店。

调整您的把横和把立到舒适的高度

把横的位置对操控性和舒适度非常重要。您改变把横的指向，自行车就会跟随。

需要使用专用工具来对准、调整并扭紧把立，因此仅可由自行车商店执行此操作。请勿尝试自行调整，因为这些改动可能还需要调整变速杆、刹车柄和线缆。

警告：碗组和把立总成不正确，以及扭矩不正确可能会导致前叉转向管受损，从而可能使其断裂。如果转向管断裂，您可能会摔倒。

了解您的自行车

为了尽可能地享受自行车的乐趣，您应熟悉：

- 脚蹬
- 刹车（杆式或踏板）
- 变速（如有配备）

如果您拥有舒适自信的骑行体验，您将享受更多乐趣。

每次骑行前

在骑上您的自行车前,请在水平地面上进行安全检查,远离来往交通。如果任何零件未通过安全检查,请在骑行前进行修理或将自行车送去维修。

骑行前检查清单

检查把横

- 确保把杆与车轮成 90 度角 (图 1.3)。
- 检查把横是否已拧紧,以免扭转不对齐,把立无法旋转。
- 将把横从一侧转到另一侧时,请确保不会拉动或卡住线缆。

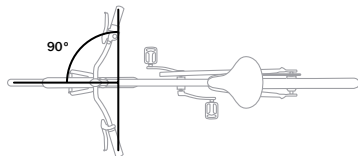


图 1.3: 车把和车座正确对齐。

检查车座和座杆

- 确保车座与自行车的中心对齐 (图 1.3)。
- 检查车座导轨或座箍是否已拧紧,以免扭转不对齐,或是上下移动或倾斜。

警告: 未正确调节和封闭的车轮快拆装置,可能会出现活动并卡入辐条或刹车碟片中。这可能会导致车轮松动或意外脱落。造成失控、跌倒、甚至重伤或死亡的额外风险。每次骑行前,请务必正确调整和关闭快速释放装置。

检查车轮

- 检查轮圈和辐条是否受损。让车轮旋转起来。旋转的车轮应直接穿过前叉 (前部) 和后下叉 (后部),而不会接触刹车片 (轮刹)。
- 检查车轴是否已完全固定在勾爪中。
- 提起自行车并用力击打轮胎顶部。车轮不应脱落、松动或左右移动。

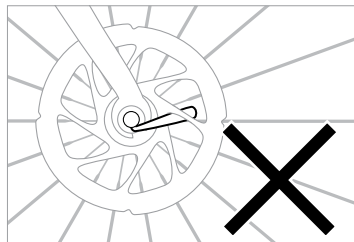


图 1.4: 位置不当的快拆杆可能会干扰刹车系统。

如果您的车轮配备了快拆杆,请确保手柄正确合并和就位 (与后下叉或前叉方向对齐),在车轮旋转时不会干扰辐条或碟刹系统 (图 1.4)。

警告: 使用快拆系统牢固地夹紧车轮需要相当大的力量。如果车轮未正确固定,可能会松动或脱落,造成严重伤害。

调整螺母应尽可能拧紧,直到快速释放杆的闭合力应能在您的手掌上留下压力痕迹。如果因为与前叉或附件接触而无法正确关闭控制杆,请重新定位并关闭控制杆。

控制杆如果与其他任何东西接触,它可能无法关闭。如果无法进行正确闭合的调整,请拆下快速释放轴,将控制杆放在自行车的另一侧。正确调整和关闭或更换快速释放装置。

检查轮胎

- 使用配备仪表的打气筒,确保轮胎重启在推荐压力范围内。切勿超过轮胎或轮圈侧面指明的压力极限;以最低者为准。

注意: 使用手动泵或脚踏泵比使用加油站用泵或电动压缩机更好。后者更可能会导致过度充气,从而可能造成爆胎。

检查刹车

• 静止不动时，确保您在刹车柄不接触把横的情况下施加全部的制动力。（如果刹车柄接触把横，您的刹车件可能需要调整。）

• 检查前轮刹车是否工作正常。以低速骑自行车并使用前轮刹车。自行车会立即停止。

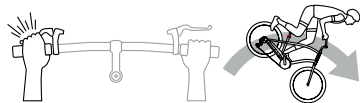


图 1.5: 将两个制动器一起使用。使用前刹车只能导致自行车向前倾斜。

警告: 对前轮突然施加制动力或制动力过大可能会令后轮抬离地面。这会降低您的操控度并致使您摔倒。为得到较好的刹车效果，请同时使用两个刹车。（图1.5）

• 对于轮刹或碟刹，请使用后轮刹车重复该流程。

• 对于脚刹车，请从后脚踏曲柄略高于水平线的状态开始。向后踏板施加向下的压力 向下踩踏板时，刹车应会贴合。

检查链条

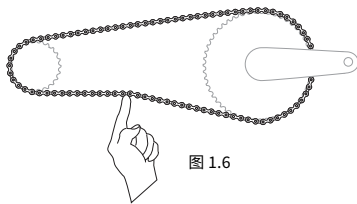


图 1.6

• 确保链条或皮带张力适当，以防脱落。如果您不确定张力是否适当，请前往您的自行车商店。

• 检查链条是否有扭结，生锈，销钉、面板或滚轴断裂。

• 脚刹车：链条中间总的垂直运动应在 6-12mm (0.25-0.50英寸) 之间（图1.6）。

检查线缆

• 务必将线缆和外管恰当地固定在车架或前叉上，以令其不易干扰或缠绕在活动件上。

检查反光片、车灯和配件

• 检查反射装置是否干净，是否在车轮上的正确位置。

• 确保前后车灯和任何其他配件连接牢固、定位正确和工作正常。

• 车灯须与地面平行。确保电池已充满电。

检查您的电动自行车和控制器

• 使用电动自行车时，检查电池是否已锁固在底座中并充满电，并检查您的控制器和电动自行车系统是否正常工作。

检查您的踏板

• 确保您的踏板和鞋子保持干净，没有可能会干扰握把或踏板系统的碎片。

抓住你的脚蹬和曲柄臂，然后摆动，看看是否有任何松动。同时转动踏板以确保它们可自由旋转。

检查锁定耳机（如果已安装）

• 在骑行前请解锁碗组。

警告: 锁定碗组会限制转动车把的能力。这可能会导致失控、受伤或死亡。骑行前请解锁碗组，确保可以完全控制您的自行车。



图 1.7

安全预防措施

遵照这些基本的安全预防措施，以减少骑自行车时受伤的风险。

全副武装

- 骑自行车时务必佩戴头盔，以减少事故中头部受伤的风险。确保您的头盔合头，并符合所需的安全标准。
- 着装合适。宽松的衣服或配件可能会被您的车轮或其他可动部件夹住而导致您摔倒（例如裤腿卷入链环中）。
- 确保宽松的肩带和附件都得到固定（自行车背包带、背篓等）。

- 在日间穿着荧光骑行服，而在夜间穿着反光骑行服，提高您的可见度。在骑行时，上下踩动踏板的动作就能让您在公路赛能够被辨识。夜间骑行时，请穿上含反光材料的装备强调您的脚、脚踝和腿部的运动。日间骑行时，请穿上荧光袜、荧光鞋、荧光外套或保暖服。

- 在日间和夜间均使用前后车灯。确保您的反光片干净且处于适当位置。

 **警告：**反光片仅在光线照射时才能起作用，无法代替车灯。如果没有充足照明，在黑暗条件或是在可见度低的情况下骑行非常危险。

请明智骑行

了解您的技术水平，骑行时切勿超越极限。

- 骑乘时不要分心。骑行时使用手机、音乐播放器或类似设备可能导致事故。
- 不要骑得太快。如果发生碰撞，速度越快，风险越大，导致更大的冲击力。您可能会对电动自行车的动力感到惊讶。
- 骑行时切勿双手放开。务必保持至少有一只手放在把横上。
- 切勿双飞骑行，骑协力自行车除外。
- 切勿在醉酒或使用可能会使您昏昏欲睡或注意力减少的药物时骑车。

- 切勿成群骑行。骑行时其他车手靠近会降低道路可见度，并可能导致您失去对自行车的控制。此外，大群车手也会给其他道路使用者带来问题。

- 切勿以您的自行车类型未规定的方式骑行（请见“使用条件”一节）。

电动自行车须知： 请注意，其他道路使用者并未预期电动自行车的速度比普通自行车更快。骑行速度加快也可能会增加发生事故的风险。

 **警告：**自行车使用不当时，损伤风险更大。误用会增加您的自行车所受应力。高应力可能导致车架或部件受损并增加受伤风险。为减小受伤风险，请以其设计时所规定方式来使用您的自行车。

避免误用

误用的示例包括让自行车跃起；在树枝、碎片或其他障碍物上骑过；表演特技；在崎岖野外地形上骑行；在各种条件下骑行速度过快，或是以不寻常的方式骑行。这些做法及其他误用会增加您的自行车各部件所受应力。

避开危险

留意汽车、行人和其他骑行者。要假设其他人并未看到您，并准备好规避他们或他们的行为，比如在您的前进道路上打开车门。

越野骑行时须小心。仅在小径上骑乘。不要从岩石、树枝或洼地上骑过。

切勿将松动的物体或宠物绳系在把横或自行车的其他部位上。

留意并避开路面危险因素，如坑洞、排水格栅、软路肩或低路肩，或是可能会对车轮造成影响的碎片，这些会令您的车轮打滑、“锁定”或陷入车辙中，所有这些都可能会导致失控。如果您对路面状况不确定，请推着自行车走。

当您穿越铁轨或排水格栅时，小心靠近它们并以90度角骑过，以免车轮陷入车辙中（图 1.8）。

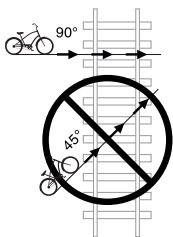


图 1.8 穿越铁轨。

重视天气

在潮湿或多雪的天气中骑行时须采取额外预防措施，因为轮胎的抓地力会大幅降低。

在潮湿天气中刹车距离会增加。尽早刹车，相比在干燥条件下骑行时要更为小心。

倾听您的自行车

如果您的自行车表现异常（例如抖动或摇晃），或是您听到异常噪音，请立即停止骑行并找出问题。

在任何碰撞或撞击之后，请您的自行车店彻底检查您的自行车。您的自行车所受损伤可能并不显眼。请解决好问题后再骑行，或者将您的自行车送至自行车商店处进行检修。

未雨绸缪

在愉快的自行车骑行中出现爆胎或其他机械性问题确实让人郁闷。请带上打气筒、备用内胎、修补套件、工具，以及备用电池或充电器以供您的车灯和电池使用。做好修理自行车的准备，这样您就能够从骑行中安全回家。

请遵照道路和越野的规则

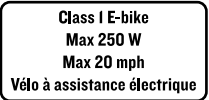
您有责任了解适用于您骑行所在地的法律。请遵守有关电动自行车、自行车照明、公路或自行车道骑行、头盔、儿童载行以及交通的所有法律法规。

使用条件和重量限制

您的自行车上有车架贴纸，贴纸上表明了自行车的使用条件。请仅按照针对您自行车类型所规定的使用条件来骑乘。

车架贴纸

请检查您的车架是否有使用条件贴纸和/或以下 Electrically Power Assisted Cycles (电动助力自行车, EPAC) 贴纸：

欧盟 EPAC ISO 标签， CE 对该型号的规定	US EPAC ISO 标签， 类标签
	
 ISO 4210-2 城市/徒步旅行	 EN 15194 城市/徒步旅行

警告：如果您在使用自行车时施加的应力超过了预期使用条件，自行车或其部件可能会受损或断裂。自行车受损可能会降低您的操控度并致使您摔倒。不要在应力超出自行车极限的使用条件下骑乘。如果您不确定自行车的极限，请咨询自行车商店。

重量限制 = 车手 + 自行车 + 装备/载货。

条件	地形	重量限制	自行车类型或定义
儿童自行车 	适合儿童骑乘。儿童必须在家长的监督下骑乘。儿童不可靠近斜坡、路边、楼梯、下坡、池塘或机动车辆行驶区域骑行。	36 千克 (80 磅)	车座高度上限为 635 毫米 通常是配备 12"、16" 或 20" 车轮的自行车；儿童三轮车；并包括带拖车的自行车 无快拆式车轮连接系统
条件 1 	在轮胎始终能够着地的摊铺路面上骑乘。	125 千克 (275 磅)	配备赛车车把的公路自行车 铁人三项赛、计时赛或变速自行车 配备 26" 大轮胎和后弯式车把的沙滩自行车 配备赛车把横的公路电动助力自行车
		136 千克 (300 磅)	标准电动助力自行车（电动自行车）
		250 千克 (550 磅)	协力自行车
条件 2 	在条件 1 的情况下，外加平坦的碎石路及经过整饰且坡度较缓的小道上骑行。 下位把不超过 6" (15cm)。	80 千克 (175 磅)	配备 24" 车轮的山地或混合型自行车
		125 千克 (275 磅)	公路越野自行车：赛车把横、700c 凸块高花纹轮胎以及悬臂式或碟刹
		136 千克 (300 磅)	车轮为 700c、车胎宽度超过 28c，且为平把的混合型或 DuoSport 自行车 标准助踩式电动助力自行车

基本骑行技术

利用以下诀窍和技巧，充分享受您的骑行体验。

转向和操控

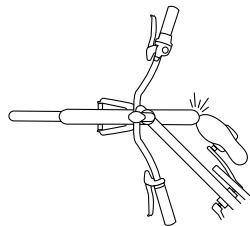


图 1.9: 脚趾重叠。

小心“撞脚”。在极慢速度下转动把横时，您的脚可能会触碰前轮或挡泥板，或与其重叠。在慢速骑乘并转动把横时，不要踩踏板。

潮湿、碎片散落或不平整的路面将会影响您对自行车的操控。漆面（人行横道、车道线）和金属表面（格栅、井盖）在潮湿时可能会特别湿滑。尽量避免在不太好的表面上突然变向。

停车

骑乘时，请始终与其他车辆或物体保持安全距离，来为自己留出足够的停车空间。调整距离和刹车力以适应骑行条件和速度。

为了让刹车的安全性最大化，请平稳均匀地使用刹车。向前看并提前调整速度以避免急刹车。

不同的自行车拥有不同的刹车系统，且根据其使用条件有着不同的刹车力（请见“**使用条件和重量限制**”一节）。请留意您自行车的刹车力，切勿超过限值。如果您希望增加 — 或降低 — 刹车力，请咨询您的自行车商店。

潮湿、碎片散落或不平整的路面将会影响您的自行车对刹车的反应。在不太好的路面条件下刹车时须格外小心。保持平稳，并留出更多时间和距离以便停下。

脚刹车

父母或监护人：请向您的孩子或受抚养人说明这一点。

如果自行车配备脚刹车（由踏板启动），您可通过倒踩踏板来使用刹车。



图 1.10

若要施较大刹车力度，在使用刹车时曲柄臂应处于水平位置。曲柄会在制动器开始工作前稍作旋转，因此开始施加制动力时，后踏板会略高于水平（图1.10）。

手刹

骑行前，请确保您知悉哪个刹车柄控制哪边刹车（前轮或后轮）。

如果您配备两个手刹车，请同时使用它们。

前轮刹车较之后轮刹车提供更强的制动力，所以不要突然使用或用力过强。逐渐增加对两个刹车的压力，直至减到您所需的速度或停下。

如果您必须快速停车，请在使用刹车时将您的体重后移，以将后轮保持在地面。

警告：突然或过度对前轮施加刹车力度会导致后轮抬离地面，或导致前轮从您脚下滑脱。这会降低您的操控性并致使您摔倒。

部分前轮刹车中包含“调幅器”，这是一种使得对前轮刹车的施力变得更为平缓的装置。

变速换挡

自行车上的传动系统让您能够在不同的条件下舒适地踩踏板 — 例如骑行上山，逆风踩踏，或是在平坦地形上快速骑行。根据条件调至较舒适的档位；即一个让您以恒定速率踩踏的档位。

大多数自行车上有两个变速系统：外部的变速器，以及内变速花鼓 (IGH)。请针对您的设置使用正确的技术。

不同换挡装置和变速器的功能不同。了解您的系统。

若要使用变速器进行变速

警告：变速器变速技术不正确可能会导致链条卡住或脱落，导致您失控并跌落。

变速器将链条从一个档位移至另一个。通过改变变速手柄（也称为换挡器）的位置来换挡，从而控制变速器。

仅在踏板和链条向前运动时才可换挡。

变速时，请减小踩踏力度。减小链条张力有助于链条快速平稳地换挡，从而减缓链条、变速器和传动系统磨损。

请勿在骑行翻越颠簸路段时变换档位，以免链条脱落或轧住，或者乱档。

使用内变速花鼓 (IGH) 换挡

非电动自行车：变速时，请滑行（不要踩踏）。链条上的张力会妨碍换挡装置的正常运转，并可能损坏该装置。

电动自行车：可以在滑行或踩踏 IGH 系统时换挡。

使用大多数 IGH 系统，您可以在自行车不移动时换挡 — 例如，您可以在停车标志处换到较低档位，以更便于起步。

踩踏

虽然提供多种脚蹬设计，但所有 Electra 自行车的标配都是平板脚蹬。

与儿童同乘

采取这些预防措施能够为年轻车手提供尽可能较安全、较好的体验。

在骑行途中拖曳或搭载儿童

警告：在自行车上加一个儿童推车会增加重量，提高重心，这会让自行车停下来的时间更长，变得难以控制，更容易翻车。切勿将无人看管的儿童留在儿童车架上。在平衡、刹车和转弯时要格外小心。翻车或失控可能会导致您或您的儿童乘客严重受伤或死亡。

警告：某些自行车行李架不适用于儿童座椅。如不确定，联系您的 *Trek* 自行车商店。

警告：儿童推车制造商有不同的安装系统，可能与某些自行车架兼容，也可能不兼容。如您不确定，联系儿童推车制造商。

警告：如果您安装不兼容的车架，它可能会松动或意外脱落，导致孩子接触到活动部件或跌倒，并导致孩子受重伤或死亡。

- 如果您允许儿童搭乘连接到自行车上的座椅或拖车，请格外警惕，确保儿童的安全。请确保您的自行车适合儿童座椅或拖车连接附件。拖车应使用所提供的旗帜。

- 每次骑行前均检查其连接部件或与自行车的连接。

- 行李架（后支架）只用于携带物品，不能坐人，除非使用厂家规定的儿童行李架。

- 随身携带的物品不得妨碍您的视线，不应影响您对自行车的完全控制，不应存在被自行车运动部件缠住的风险。

- 在后货架上安装儿童座椅时，请记好自行车最大容许负重。在安装后货架电池的电动自行车上，由于电池的重量，最大负重会降低。您可以在货架或货架支架上找到最大容许负重。在许多情况下，建议将儿童座椅安装在座管上以卸下后货架。

- 若将儿童座椅安装于自行车后部，裸露的车座弹簧可能会伤到儿童的手指。裹住弹簧或使用没有弹簧的座垫。

- 切勿将无人看管的儿童留在儿童座椅或拖车上。自行车可能会翻倒并让儿童受伤。

- 确保儿童佩戴防护装备，尤其是已核准、贴合头部的头盔。

- 经常检查以确保拖车（带踏板）上的儿童清醒并保持警惕。

- 降低速度。阅读并遵循您的座椅随附的说明。

陪同儿童骑乘他/她的自行车

- 确保儿童的衣着适合骑行，穿着明亮、可见度高的衣服。

- 确保儿童骑乘尺寸合适的自行车，并确保车座和把横的位置正确，已得到较大的舒适度和控制性。

- 儿童较之成年人更难以识别危险情况，并且在紧急情况下可能无法作出正确的反应，因此需要借助您的眼睛和耳朵，做出判断以确保其安全。

- 儿童不可靠近斜坡、路边、楼梯、下坡、池塘或机动车辆行驶区域骑行。

- 教育儿童遵守道路规则，并强调遵守道路规则的重要性。

- 明确建立适合您所在地的骑行规则，包括儿童能够进行骑行的地点、时间和时长。

⚠警告：在转向时，辅助轮可防止自行车的正常倾斜。如果儿童转弯过快，自行车可能会倒地并导致受伤。若配备辅助轮，不要让儿童骑得太快或突然转弯。

- 每次骑行前请检查儿童的自行车（请见“每次骑行前”一节）。

- 请特别注意检查儿童自行车的车把握柄或端塞。如果出现撞车，暴露在外的车把末端可能出现刺伤风险。

⚠警告：车把末端如未插入或被覆盖，可能会在发生撞击时造成严重伤害甚至死亡。家长们应定期检查孩子的自行车，并更换已损坏或缺失的握柄和端塞。



保养自行车

35	保护自行车
39	维护
40	检查
45	每位车手应了解的五个简单修理方法

保护自行车

我们打造的自行车能够使用很长时间 — 这需要您的一点帮助。遵循这些保护措施以使您的自行车长期保持良好状态。

这是一段平顺的骑行

如果您的自行车非常脏，请用水或温和的清洁剂和非研磨性海绵清洁自行车。切勿使用高压冲洗自行车，切勿直接冲洗电动自行车的轴承点或电子部件。切勿使用刺激性化学品或酒精擦拭物清洁自行车。请见“**五个简单的修理方法**”一节了解关于清洗自行车的更多详情。

请仅使用原装备件。如果您使用的并非原装备件，则可能会损害您的自行车的安全性、性能或保修资格。

关于自行车检修的警告

检修自行车需要专用工具和技能。如果本手册中未特别列出某种维修或调整情况，则为了您的安全起见，应仅由自行车商店进行此类维修。

部件更换

如果您需要更换自行车零件（例如磨损的刹车片或发生事故的零件），请访问您的自行车商店或前往 electrabike.com。

建议工具列表

并非每辆自行车都需要全部这些工具。

- 2、4、5、6、8 mm 六角扳手
- 9、10、15、18mm 开口扳手
- 15、18mm 套筒扳手
- 套筒扳手, 14、15 和 19 mm 套筒扳手
- T25 梅花型扳手
- 1 号十字头螺丝刀
- 自行车内胎修补工具、带计量器的打气筒, 以及撬胎棒
- 扭力扳手

警告: 许多自行车检修和修理工作需要专用知识和工具。在您通过自行车商店了解如何正确完成这些工作前, 请勿对您的自行车进行任何调整或检修。我们建议由符合资格的自行车技师进行重要机械维修。调整或检修不当可能导致自行车损坏或可能致使严重伤害或死亡的事故。

您的安全取决于自行车是否经过适当维护。如果本手册中未特别列出某种维修、调整或软件更新情况, 则应仅由自行车商店进行此类维修。

在进行任何维修或附件安装后, **请检查您的自行车, 如“每次骑行前”一节所示。**

您的自行车的停放、存放和运输

防盗

除非您使用自行车锁将自行车锁固在固定物体上以抵御断线钳和锯子, 否则切勿停放自行车。对于电动自行车, 请将电池锁定就位并卸下控制器(如适用)。

在线注册您的自行车(请见“**注册您的自行车**”一节)。在本手册中记录下序列号, 并将手册放在安全位置。

安全地停放或存放您的自行车

将自行车停放在不会跌落或滚落的地方。任何跌落都可能对您周围的自行车或财产造成损害。

不当使用自行车泊车支架可能会导致车轮弯曲, 刹车线受损, 或是在使用电动自行车的情况下, 会使电气系统管线受损。

不要将自行车支撑在其变速器上。后变速器可能会弯曲, 或者脏污可能会进入传动系统中。

尽可能保护您的自行车免受各类元素的影响。雨、雪、冰雹甚至阳光直射都会损坏您的自行车车架、表面或部件。

将自行车收起来长时间不用之前, 请清洁和维修自行车, 并擦亮车架。让自行车离地, 轮胎中保持建议充气压力的约一半。

如需了解正确的电池储存方式, 请参见快速入门指南或补充的《电动自行车用户手册》。

保护您的自行车表面

化学品(包括部分运动饮料)或摩擦接触可能会损坏自行车的表面或油漆。污垢可能会磨损或擦去自行车上的喷漆(甚至车架材料), 尤其是线缆摩擦处或有皮带置于内胎周围时。使用粘合衬垫来防止关键点受到摩擦。

避免温度过高

过热可能会损坏框架部件的接头。不要将自行车暴露在温度超过 65°C (150°F) 的环境中。停放在日光下的汽车内部可达到这个温度。

使用汽车用自行车托架、工作台、拖车和骑行台时要小心谨慎。

诸如工作台、汽车货架、骑行台或儿童拖车等设备上的夹紧装置可能会对自行车车架造成损伤。按照特定配件的说明进行操作, 以保护您的自行车免受伤害。并非所有自行车都与行李架、自行车拖车等兼容.... 如果您不确定, 请咨询您的自行车商店。

警告： 在自行车上加一个儿童推车会增加重量，提高重心，这会让自行车停下来的时间更长，变得难以控制，更容易翻车。切勿将无人看管的儿童留在儿童车架上。在平衡、刹车和转弯时要格外小心。翻车或失控可能会导致您或您的儿童乘客严重受伤或死亡。

警告： 某些自行车行李架不适用于儿童座椅。如不确定，联系您的 Trek 自行车商店。

警告： 儿童推车制造商有不同的安装系统，可能与某些自行车架兼容，也可能不兼容。如您不确定，联系儿童推车制造商。

警告： 如果您安装不兼容的车架，它可能会松动或意外脱落，导致孩子接触到活动部件或跌倒，并导致孩子受伤或死亡。

请将自行车仔细包装后再行运输

包装错误的自行车在运输过程中很容易损坏。如需包装您的自行车以便进行运输时，请务必使用能够保护自行车的硬纸箱或纸板箱。在所有车架和前叉管上系上泡沫衬垫，并使用硬块来保护前叉端以及维持前叉腿的支撑结构。

运送电动自行车时还有特殊规则和注意事项。如果您不确定应该怎么做，请参阅 electrabike.com 中的电动自行车补充用户手册，或让您的自行车商店帮您解决问题。



维护

技术进步使得自行车和自行车部件更为复杂，创新的步伐也在迈进。本手册不可能提供正确维修和/或维护每辆自行车所需的所有信息。

为了有助于尽可能减少事故发生和潜在伤害的可能性，您必须让自行车商店进行本手册中未明确说明的任何维修或维护。

从您的骑行风格到地理位置，许多变量因素将决定您的维护要求。忽视维护的时间越长，维护就越为重要。您的自行车商店可以帮助您确定维护要求。

首次使用新自行车后，应对其进行检查。例如，线缆在使用后会拉伸，而这会影响变速装置或刹车的运转。购买新自行车后约两个月后，请自行车商店全面检查您的自行车。即使您不经常骑乘自行车，也必须每年让自行车商店全面检修您的自行车。

每次骑行前，请执行一次“**每次骑行前**”一节中概述的检查。

检查

如维护计划中所列，在有指示时执行以下检查和维护。

检查紧度

您的新自行车以螺栓和连接件正确拧紧的状态离开商店 — 但随着时间的推移，这些螺栓和连接件会松动。这是正常现象。进行检查并将其调整到正确的扭力规格非常重要。

了解您的扭力规格

扭力是螺丝或螺栓紧度的度量。

扭力过大可能会使螺栓（或其所连接的部件）过紧、变形或损坏。扭力过小则可能导致部件活动，并导致螺栓（或其所连接的部件）疲劳破裂。

扭力扳手是确定紧度正确的唯一可靠方法。如果您没有扭力扳手，则无法正确检查紧度，而应咨询自行车商店。

扭力规格通常刻在螺栓或部件上或在其旁边。如果零件没有您想要的规格，请查看 electrabike.com 的**支持部分**，或询问您的自行车商店。请检查以下内容并根据需要调整至正确的扭力规格，这不会花费太多时间：

- 车座夹螺栓
- 座杆夹螺栓
- 把立螺栓
- 变速手柄连接螺栓
- 刹车手柄连接螺栓
- 刹车螺栓（前刹车和后刹车），包括任何连接线缆外管止动的螺栓

把横

检查：

- 车把把套稳固（它们不应移动或旋转）。
- 任何把横延长件或把端均已正确就位并稳固，且把盖同样稳固。

 **警告：**车把末端如未插入或被覆盖，则可能会在发生撞击时割伤车手。家长们应定期检查孩子的自行车，并更换已损坏或缺失的握柄。

车架和前叉

检查您的车架和前叉，尤其是靠近接合处、夹紧装置或连接区域。

观察并感受疲劳的征兆：凹痕、裂纹、划痕、变形、褪色、异常噪音（例如链条在加速时的击打声或刹车摩擦声）。如果您找到任何征兆，请在骑乘前联系您的自行车商店。

刹车

检查刹车片是否磨损。

- 轮圈刹车：如果刹车片表面上的凹槽不到 2 毫米深（或者，直拉式刹车不到 1 毫米深），请更换刹车片。
- 碟刹：更换不到 1 毫米厚的刹车片。
- 碟刹转子：检查转子的厚度/磨损。最小厚度通常印在碟刹上。

车轮和轮胎

检查轮胎是否有受损或磨损区域。轮胎磨损变薄后，将更容易被刺穿。如果切口一直延伸到外壳上，或外壳螺纹上出现了任何裂纹，则请更换此轮胎。

您的自行车商店应修理或更换松动辐条或受损辐条。

关于轮圈磨损的事项。刹车时，刹车片会磨下轮圈上的物质。如果随着时间推移，刹车片磨下的材料太多，轮圈可能会变得脆弱，破损。铝合金轮圈磨损迹象：

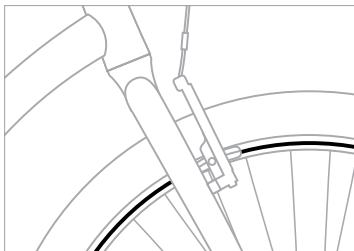


图 2.1 铝制轮圈磨损指示器。

- 轮圈周围有一个浅槽（图 2.1）。如果此浅槽无论从任何角度都不可见，则请更换此轮圈。

- 轮圈上的点 - 通常靠近阀门气嘴。如果该指示物受磨损致使该点不再可见，请更换轮圈

如果感觉轮毂松动或发出摩擦噪音，则可能需要留意您的轴承。仅可由自行车商店来调整轴承。

变速器

通过所有链轮组合进行换挡，确保变速器工作的正常平顺，链条不脱落。

脚踏

摇动踏板以确保它们在曲柄臂上的稳固。旋转曲柄臂上的踏板。如果踏板无法平顺旋转，请前往您的自行车商店调整踏板轴承。

如有必要，请拧紧您的踏板。右踏板按平常方向旋进。左踏板向左旋进。请前往您的自行车商店，将您的踏板拧紧至正确的扭力。

曲柄

在后轮离开地面的状态下轻轻摇动曲柄臂并转动曲柄（链环）。

如果在转动曲柄时感觉或听起来曲柄松动，或者听到摩擦噪音，请不要骑乘自行车。中轴（轴承系统允许曲柄臂在车架中转动）可能需要调整。

如果检查显示您的自行车需要维护，请访问 electrabike.com 的**支持部分**，或将您的自行车带到自行车店进行维修。仅可由自行车商店来调整轴承。

链条

检查链条是否出现链节僵硬或磨损和污垢。清洁并润滑链条（请见“**五个简单修理方法**”一节）。

配件

检查所有配件，确保它们的连接正确且稳固。

部分自行车包括诸如停车架的配件，或是您已自行添加了一些配件。请访问我们网站的“**支持**”部分，获取有关操作和维护的进一步说明，或是遵照配件随附的说明。

线缆

检查线缆是否出现问题：扭结、生锈、股线断裂或末端磨损。线缆应配备端盖以防止磨损。同时检查线缆外管是否出现钢绞线松动、末端弯曲、割裂以及磨损区域。如果线缆或外管存在问题，请不要骑乘自行车。除非您感到调整您的线缆很轻松，否则请将自行车带到自行车商店进行检修。

电助力自行车

检查所有内线和连接器是否受损。检查系统的运转情况。检查控制器插接是否受损。检查所有车灯和喇叭（如适用）的运转情况。

挡泥板

每次安装前挡泥板时，都要在顶部安装螺栓的螺纹上，涂抹保持良好粘性的 Loctite Blue 242 粘合剂（或类似产品）。

这种方法适用于所有前叉安装位置：前叉、后叉或叉冠下方（图2.1.1）。

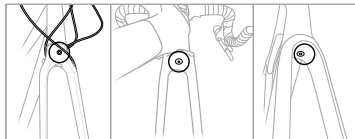


图 2.1.1 前挡泥板安装螺栓位置。左-右：前，后，冠下。

警告：重新安装挡泥板时，请确保使用自行车或挡泥板组件提供的螺栓。这些螺栓拥有特定的尺寸和锁固能力。如果没有使用这些螺栓，可能会导致挡泥板松动或分离，对轮胎造成影响并突然停止。

警告：挡泥板安装螺栓可能会松动。为避免松动现象，每次安装时在螺纹上涂抹保持良好粘性的 Loctite Blue 242 粘合剂（或类似产品）。如果没有在螺栓上使用粘合剂，可能会导致挡泥板松动或分离，对轮胎造成影响并突然停止。

每位车手应了解的五个简单修理方法

我们知道并非每个人都对机械有悟性...但每名车手都应该掌握这五个基本技能。我们将包含以下重点内容。



1. 检查您的轮胎

充气程度适当的轮胎带来愉快的骑行体验。检查轮胎的重启和磨损情况是改善自行车性能的第一步。

检查您的胎压

使用胎压表或配备仪表的打气筒来检查您的胎压。

给轮胎充气（放气）

使用手动打气筒将您的轮胎充气至轮胎侧壁上所建议的气压，或是轮圈的建议气压，以较低者为准。确保您的打气筒适用于您的气门：法式或美式气嘴（见图2.2）。

法式 美式气嘴

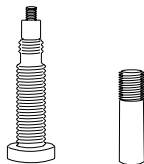


图 2.2

使用 Presta 气门时，在尝试给轮胎充气前，必须将顶气门旋转两圈使其拧松。

切勿令轮胎充气过度。如果您的轮胎不在建议范围内，请放气并重新检查压力。

注意：使用手动泵或脚踏泵比使用加油站用泵或电动压缩机更好。后者更可能会导致过度充气，从而可能造成爆胎。

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. 清洗自行车

骑乘一辆干净的自行车感觉会更好。它不仅外观好看，而且还会增加自行车的使用寿命。持续关注自行车的细节，您将能够及时了解最新的维护相关信息。

您只需要一根水管，一个水桶，温和的肥皂，一个软刷和一条毛巾。

使用水管冲湿自行车，然后使用浸入大量肥皂水的软刷从上往下擦拭。将肥皂冲洗掉并擦拭干净。

注意：高压水可能会损坏自行车部件。切勿用高压洗涤剂清洗自行车。高压水也可能渗入电子连接器、马达、控制器或电子系统的其他部件中。

3. 去污并润滑您的链条

正确的润滑将使您的链条平顺安静地运转，并延长其使用寿命。我们建议您在润滑前对链条进行清洁（去污）。

去污

去污是一件脏活，所以请把您的衣服留在衣柜里。您将需要一款自行车专用的去污剂（生物可降解型是理想选择）。有专门的链条清洁工具，但您也可以使用牙刷。

使用牙刷或链条清洁工具将去污剂涂在链条的底边并向后踩踏。去污后，用肥皂水和刷子清洗链条，冲洗干净后晾干。

警告：切勿在轮圈侧壁或碟刹盘上使用润滑油。刹车表面上涂抹润滑油会导致刹车功能降低，并增加发生事故或受伤的可能性。擦去任何与刹车表面接触的润滑油。

润滑

使用自行车专用的链条润滑油。缓慢向后踩踏的同时在每个链节上涂抹润滑油。擦去多余的润滑油。

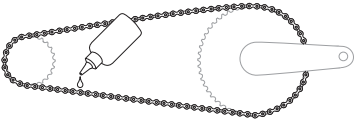


图 2.3：将润滑油涂抹在链条底部。

建议：将润滑油涂抹在链条的底边上，并在链条下放一块抹布。这样可防止润滑油滴落在您的后下叉（车架）或车轮上，让这个过程更加干净（图 2.3）。

4. 卸下并更换车轮

警告：如果您有电动自行车，或您的自行车配备了轮毂刹车，或者如果您有内变速后花鼓，切勿试图拆卸车轮。大多数轮毂刹车和内变速花鼓的拆卸和重装需要专业知识。拆卸或组装不正确可能导致刹车或传动系统故障，从而导致您失控并摔倒。

注意：如果您有碟刹，请小心切勿在卸下车轮后按压刹车手柄。这可能会令刹车片合上，使得转子难以返回到刹车片内部。

拆除后轮。

1. 降档至卡式飞轮中的最小挡位。如果您有轮刹，请打开后刹车的快拆线缆机构以打开刹车臂。
2. 松开车轮上的快拆、螺母或筒轴。
3. 握住变速器本体向下推，然后向后拉从勾爪中取出车轮。
4. 倾斜车轮并从卡式飞轮中取出链条。将车轮和您的自行车放下，同时升挡。

更换后轮

1. 站在自行车后部，车轮放在您的膝盖之间，用右手握住后变速器，向后拉之后向下推，确保链条顶部落在卡式飞轮的第一个（或最小的）齿轮上。确保轮轴完全契合自行车的车架。

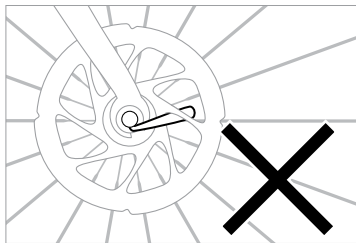


图 2.4

2. 拧紧快拆，确保其在勾爪内位置正确，然后封闭。如果快拆未正确封闭（与后下叉一致），则手柄可卡入碟刹转子中（图 2.4）。
3. 更换后刹车（轮刹）的快拆线缆机构，流程结束。

警告：未正确调节和封闭的快拆装置可能会单独活动并卡入辐条或刹车碟片中。此外，车轮可能会松动或脱落、突然使车轮停止，降低您的操控性并致使您摔倒。在骑乘自行车前，请确保快拆杆在勾爪中位置正确。

如需了解更完整的快速发布信息，参见第 16 和 17 页。

5. 卸下并更换轮胎

这些说明适用于有内胎的标准轮胎系统。其他类型的轮胎请咨询您的自行车商店。

从车轮上拆下车胎

1. 将内胎放气，松开阀门螺母（法式阀门）。
2. 松开轮圈上的轮胎。
3. 徒手或使用撬胎棒从轮圈一侧卸下轮胎。不要使用螺丝刀等尖锐工具来拆下车胎。
4. 一侧轮胎卸下后，您可以伸入并取下内胎。
5. 如需完全卸下轮胎，请徒手或使用撬胎棒从轮圈上卸下另一侧的轮胎。



第 3 章

参考

- 52 其他资源
- 54 骑行术语表

其他资源

基础手册仅仅是开始。以下是部分有助于为快乐骑行提供支持的额外信息。

视频指南

Electra 的 YouTube 频道：
youtube.com/user/ElectraBicycle，
其中包含了很多实用的窍门视频



社会责任

PeopleForBikes

peopleforbikes.org

PeopleForBikes 旨在让每个人的骑行体验更好。通过与数百万个体车手、企业、社区领袖和当选官员合作，他们将人们团结起来，为自行车骑行及其利益创造了一个强大而统一的声音。

World Bicycle Relief

worldbicyclerelief.org

该组织通过可持续的工作获取计划和学习获取计划为非洲农村提供特别设计且在当地组装的自行车。

DreamBikes

dream-bikes.org

DreamBikes 是一个非营利组织，雇佣并培训贫困地区青少年维修和销售二手自行车。

Trek 100

trek100.org

The Trek 100 是一项慈善自行车骑行活动，每年在 Waterloo, Wisconsin 的 Trek Bicycle 全球总部举办。筹集的资金将使 Midwest Athletes Against Childhood Cancer (MACC 基金会) 受益。

NICA

nationalmtb.org

The National Interscholastic Cycling Association (NICA) 为学生运动员开发山地自行车计划，为社区和教练提供指导和领导。

保修

Electra 有限保修

我们努力满足您的需求

每辆 Electra 自行车都提供针对制造商缺陷的有限终身保修，可更换存在材料和/或工艺缺陷的 Electra 自行车部件。了解完整保修条款请访问 www.electrabike.com/warranty。

首先，

如有保修要求，请联系授权的 Electra 零售商或分销商。必须提供购买凭证。

骑行术语表

胎圈

轮胎的一部分紧贴在车轮轮圈上。

副把

垂直延伸到直把横的末端，以获得额外的手部位置。

自行车共享

一种有趣、简单、实惠的城市交通系统，用户可以在这里租用自行车，进行短途骑行，可在泊车站中登入登出。

生物运动或身体运动

使用高对比色突出您的双脚及腿部的运动，提高您的可见度。在日间使用荧光型，在夜间使用反光型。

踏频

骑行者踩踏的速率（以每分钟转速计）。

领队

骑乘协力自行车负责让自行车转向（变速、刹车）的车手。也被称为领航员。

护链罩

链条周围的外壳。

传动端

指链条和相关传动系统组件所在的自行车侧部。

传动系统

将踏板动力传递给车轮的系统。组件包括曲柄、链环和链条（或皮带），以及变速器和变速自行车中的卡式飞轮。

勾爪

自行车车架中的小凹口，后上叉与后下叉通过它相接。后轮快拆杆或车轴安放在勾爪中。

轮毂发电机花鼓

内置于自行车轮毂中的小型发电机通常用于为车灯供电。

电动自行车辅助

电动自行车使用马达和电池增大踏板动力。骑行时，电动马达仅在踩踏时工作。

胖胎自行车

这是一款坚固耐用的自行车，可兼容超宽轮胎，带您碾过不同类型的地形。

车架组

自行车车架加上前叉。

高可见

高可见度的简称。高可见的装备和服装能使车手更醒目。

混合动力型自行车

一款功能多样的自行车，结合了公路和山地自行车的特点。同样适用于城市街道和砾石小道，但不适合用于崎岖地形上的越野骑行。

背篓

一种袋子或类似的容器，与车架、把横或自行车车轮上方的架子相连。

快拆

用于将车轮连接至自行车的机构。它由一端带螺纹，另一端使用手柄操作的凸轮组件的杆组成。

骑行微调

面向优化骑行感受的微调。

路疹

在碰撞事故中由于在沥青上滑擦引起的皮肤擦伤。

单速

一种至简至美的自行车：一级滑轮挡位，无变速。

越野山道

宽度足够供一辆自行车骑行的山道。

转向管

前叉的一部分插入车架的头管中。用于使用碗组将前叉连接至车架。

无横梁车架

一种自行车车架，上管或横杆较低或没有上管或横杆（也即开放式车架或低位车架）。

铆合器

骑乘协力自行车不负责转向的车手。

协力自行车

为双人骑行打造的自行车。

筒轴

快拆杆的替代品。通轴滑过闭合勾爪的孔中。它是一种更为强韧、坚硬的车轴，长期以来一直是山地自行车车轮的标准配置。

Wheelie

仅使用后轮骑行的同时将自行车前轮抬起至空中。

Electra 总部

美国

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

United Kingdom

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

欧洲

Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk, The Netherlands
electrabike.com

有限终身保修

For more, go to 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.com 을 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 .

To see this manual in your language, go to 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 לִדף 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身手册，请浏览 electrabike.com。

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

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

© 2021 Electra Bicycle Company | Part #5251764 Rev. 3