

A group of four people are riding bicycles on a paved street lined with tall palm trees under a clear blue sky. From left to right: a man in a pink and white patterned shirt and yellow pants; a woman in an orange cardigan and white shorts; a woman in a colorful striped shirt and white shorts with a basket on her bike; and a man in a yellow hoodie and blue shorts. All are smiling and wearing helmets and sunglasses.

Electra

¡VAMOS!

Pero primero lee esto.

INSTRUCCIONES ORIGINALES PARA BICICLETAS CONVENCIONALES Y BICICLETAS ELÉCTRICAS

Traducción del manual original



Algunos de nuestros consejos para ayudarte a disfrutar de tu bicicleta nueva.

Haz algunas comprobaciones. 1-2, 1-2.

Antes de salir montar, echa un vistazo a tu bicicleta y comprueba que las cubiertas están correctamente infladas y que la rueda delantera está bien instalada. No hay nada peor que hacer un caballito y que se salga una rueda. Si no sabes cómo instalar la rueda, puedes consultarlo en este manual.

Tu cerebro es importante. Protégelo.

Sí, lo sabemos, el casco te estropea el peinado. Pero hay cosas mucho peores. Las conmociones cerebrales, por ejemplo. Además, tenemos una gran variedad de cascos con colores a juego con tu bicicleta.

Evita todo aquello que pueda engancharse en la rueda delantera.

Una bolsa de la compra o un bolso de mano. Si la rueda delantera se para de repente, las consecuencias no serán nada buenas.

Utiliza siempre luces, ya sea de día o de noche.

Utiliza siempre luces, ya sea de día o de noche. Utilízalas siempre. Como cuando conduces un coche. Los expertos han realizado numerosos estudios que demuestran que llevar las luces puestas es la mejor forma de destacar entre los demás conductores, incluso cuando brilla el sol.

¿Oyes algún ruido extraño o algo no acaba de funcionar bien? Lleva tu bicicleta a que la revisen.

Al igual que los aviones, siempre es mejor repararlas antes de despegar. Los distribuidores de Electra están aquí para ayudar.

Al igual que un guardabarros te protege de la lluvia, cuidamos de ti.

Si en alguna ocasión tienes un problema que no pueden solucionar en tu tienda de Electra habitual, ponte en contacto con customercare@electrabike.com o escribe directamente a Kevin Cox, presidente de Electra, al email kc@electrabike.com.

Lee el resto de este manual.

Parecen deberes, pero merece la pena. Estar rodando por las calles desde 1993 nos ha enseñado muchas cosas que merece la pena compartir.

Cómo utilizar este manual

Este manual incluye todos los modelos de bicicleta tradicionales y bicicletas con asistencia eléctrica (e-bike) Electra. Contiene información útil para el mantenimiento de tu bicicleta convencional y bicicleta eléctrica.

Para ver la información más reciente, consulta la versión online de este manual que encontrarás en electra.trekbikes.com/manuals.

Lee los aspectos básicos

Lee el capítulo 1, **aspectos básicos**, antes de salir a montar en bicicleta.

Si has comprado una bicicleta con asistencia eléctrica (e-bike), consulta también la Guía de inicio rápido impresa que se proporciona con la compra de tu nueva bicicleta y el Anexo al manual del usuario de bicicletas eléctricas. También están disponibles en el apartado **Soporte** de electrabike.com.

Puedes obtener más información online

Encontrarás la información más actualizada y detallada, incluidas las preguntas frecuentes y videos tutoriales en electrabike.com y [youtube.com/@ElectraBicycleCompany](https://www.youtube.com/@ElectraBicycleCompany).



[youtube.com/
@ElectraBicycleCompany](https://www.youtube.com/@ElectraBicycleCompany)

Guarda este manual para posibles consultas

Este manual te enseña a montar en bicicleta de forma segura, y cómo y cuándo realizar las inspecciones básicas y el mantenimiento (Capítulo 2). Guárdalo mientras tengas tu bicicleta. También te recomendamos que guardes la factura de compra junto con el manual por si necesitas presentar una incidencia de garantía.

Este manual cumple con los siguientes estándares: EN 15194, ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 y ISO 8098.

Lo primero es lo primero

Sabemos que tienes muchas ganas de salir a pedalear. Antes de hacerlo, es importante completar los pasos 1 y 2 que encontrarás a continuación. Es solo un momento.

1. Registrar tu bicicleta

Al registrarla quedará grabado el número de serie (lo cual es importante en caso de hurto o extravío), y también servirá para que Electra se pueda poner en contacto contigo en caso de que surja algún aviso de seguridad en relación a tu bicicleta. En caso de duda, incluso al cabo de muchos años, el registro nos permite saber en segundos de qué bicicleta se trata, para poder ofrecer el mejor servicio posible.

Para registrar tu e-bike, visita la página de registro de bicicletas electrabike.com/productRegistration. Es rápido y sencillo.



[electrabike.com/
productRegistration](https://electrabike.com/productRegistration)

2. Lee este manual

Este manual contiene información de seguridad esencial para bicicletas convencionales y bicicletas eléctricas. Es importante leer y comprender la información contenida en este manual antes de salir a rodar con tu bicicleta nueva, incluso si llevas años practicando el ciclismo. Puedes leerlo aquí u online en electrabike.com/electra-manuals.



[electrabike.com/
electra-manuals](https://electrabike.com/electra-manuals)

Si la bicicleta es para un niño, los padres o tutores deben asegurarse de que este comprenda toda la información de seguridad de este manual.

Bicicletas eléctricas: consulta también la Guía de inicio rápido impresa de bicicletas eléctricas que se proporciona con la compra de tu nueva bicicleta.

Una nota acerca de las advertencias

A medida que vayas leyendo, irás encontrando cuadros de advertencia de color gris como este:

 **¡ADVERTENCIA!** *Un texto en un cuadro de color gris con el símbolo de alerta de seguridad avisa sobre una situación o acción que pueden ocasionar lesiones graves e incluso la muerte.*

Estos avisos sirven para protegerte a ti, a tus seres queridos y a la bicicleta.

Queremos que disfrutes practicando el ciclismo tanto como nosotros.

Todos sabemos lo que es caerse en una señal de stop, hacerse daño en los nudillos arreglando una cadena o tener un accidente porque el asfalto está mojado. A todos nos ha pasado. En el mejor de los casos, no resulta divertido. En el peor, podrías hacerte daño.

Es importante prestar atención a las advertencias. Tu seguridad es muy importante para nosotros.

Contenido

Cómo utilizar este manual	i
Lo primero es lo primero.....	ii
Una nota acerca de las advertencias	iii

Aspectos básicos

Información de seguridad importante.....	1-1
Información importante acerca de las bicicletas eléctricas	1-5
Conoce tu tienda de bicicletas	1-7
Antes de utilizar la bicicleta por primera vez	1-8
Antes de cada salida	1-13
Precauciones de seguridad	1-19
Condiciones de uso y limitaciones de peso	1-22
Técnicas de ciclismo básicas	1-24
Salir a montar con niños	1-27

Cuidado de la bicicleta

Protege tu bicicleta	2-1
Mantenimiento	2-5
Inspección	2-6
Cuatro soluciones sencillas que todos los ciclistas deben conocer	2-10

Referencias

Recursos adicionales	3-1
Diagramas de la bicicleta	3-2

CAPÍTULO 1

Aspectos básicos

Información de seguridad importante	1-1
 En caso de accidente, la bicicleta no puede protegerte	1-1
 Conoce tus límites	1-1
 Conoce las limitaciones de tu bicicleta	1-1
 Manipula las piezas con cuidado	1-2
 Piensa en la seguridad	1-3
Información importante acerca de las bicicletas eléctricas	1-5
 Cargar la batería	1-6
Conoce tu tienda de bicicletas	1-7
 El recurso definitivo	1-7
 Hay una tienda para cada ciclista	1-7
Antes de utilizar la bicicleta por primera vez	1-8
 Elige la talla adecuada	1-8
 Paso de rueda	1-10
 Cómo asentar los frenos de disco	1-12
Antes de cada salida	1-13
 Lista de revisión previa	1-13

<u>Precauciones de seguridad</u>	1-19
<u>Equípate</u>	1-19
<u>Monta con prudencia</u>	1-19
<u>Evita hacer un uso incorrecto</u>	1-20
<u>Evita las situaciones de peligro</u>	1-20
<u>Respetar la meteorología</u>	1-21
<u>Escucha tu bicicleta</u>	1-21
<u>Planifica con antelación</u>	1-21
<u>Cumple las normas de circulación tanto en carretera como en montaña</u>	1-21
<u>Condiciones de uso y limitaciones de peso</u>	1-22
<u>Técnicas de ciclismo básicas</u>	1-24
<u>Girar y maniobrar</u>	1-24
<u>Detenerse</u>	1-24
<u>Cambiar de marchas</u>	1-25
<u>Cómo cambiar con un buje con cambio interno (IGH)</u>	1-26
<u>Pedalear</u>	1-26
<u>Salir a pedalear con niños</u>	1-27
<u>Transportar a un niño en un remolque o en tu bicicleta</u>	1-27
<u>Acompañar al niño cuando va en su propia bicicleta</u>	1-28

Información de seguridad importante

Lee esta información de seguridad antes de utilizar la bicicleta.

En caso de accidente, la bicicleta no puede protegerte

La mayor parte de las lesiones se debe a las caídas. En caso de accidente, lo más normal es que te caigas y que la bicicleta resulte dañada. Los coches tienen parachoques, cinturones de seguridad, air bags y zonas de deformación. Las bicicletas no tienen nada de eso. En caso de caída, la bicicleta no puede impedir que te lesiones.

En caso de sufrir un impacto, una colisión o un accidente, asegúrate de no haber sufrido alguna lesión. Después, acude a tu tienda para que revisen la bicicleta antes de volver a utilizarla.

Conoce tus límites

Las bicicletas pueden ser peligrosas, especialmente si intentas utilizarla para cosas para las que aún no estás preparado. Debes conocer tus límites como ciclista y no intentar superarlos.

Conoce las limitaciones de tu bicicleta

Condiciones de uso

Tu bicicleta está diseñada para afrontar situaciones de estrés "normales" en condiciones de uso específicas (ver apartado Condiciones de uso). Si haces un mal uso de tu bicicleta circulando fuera de esas condiciones, puede resultar dañada por el estrés o la fatiga. (Verás la palabra "fatiga" con frecuencia en este manual. Significa el debilitamiento del material con el paso del tiempo debido a cargas o esfuerzos repetidos). Cualquier tipo de daño puede reducir drásticamente la vida útil del cuadro, la horquilla y demás componentes.

Vida útil

Las bicicletas no son indestructibles y sus componentes no duran eternamente. Nuestras bicicletas están diseñadas para afrontar situaciones de estrés "normales" dado que conocemos estas situaciones de estrés y las podemos predecir.

Sin embargo, no podemos predecir lo que podría ocurrir con la bicicleta si la utilizas en una competición, si sales a rodar en situaciones extremas, si sufres un accidente, si se usa para alquilar o para fines comerciales, o si utilizas en situaciones que generan un estrés o fatiga elevados.

Cuando una bicicleta resulta dañada, la vida útil de cualquiera de sus componentes se reduce y puede fallar en cualquier momento.

La vida útil segura de una pieza depende de su proceso de fabricación, los materiales, el uso que se hace de la misma, su mantenimiento, el peso del ciclista, la velocidad, el terreno y el entorno (humedad, salinidad, temperatura, etc.) por lo que no podemos ofrecer un calendario preciso de sustitución.

Cualquier grieta, arañazo o cambio de color en las zonas que están más sometidas a estrés indican que la pieza (incluyendo el cuadro o la horquilla) ha llegado al final de su vida útil y debe ser sustituida. Si tienes dudas o no te sientes cómodo realizando la inspección o la reparación de la bicicleta, acude a tu tienda habitual.

En algunos casos, un cuadro o pieza más ligeros tienen una vida útil más larga que otros más pesados. Sin embargo, las inspecciones, el mantenimiento y el cambio habitual de componentes son necesarios para que la bicicleta pueda rendir al máximo.

 **ADVERTENCIA:** Las bicicletas están sometidas a un alto nivel de desgaste y de estrés. Los distintos materiales y componentes pueden reaccionar de forma distinta al desgaste o a la fatiga. Si se supera la vida útil de la pieza, puede fallar repentinamente.

Manipula las piezas con cuidado

Algunas piezas de la bicicleta pueden causar lesiones cuando se manipulan de forma incorrecta. Los dientes del plato y algunos pedales tienen zonas afiladas, por ejemplo. Los frenos y sus componentes se calientan. Las ruedas, al girar, pueden cortar e incluso romper un hueso. Las piezas tipo pinza y las pivotantes como las manetas del freno pueden pellizcar, al igual que la cadena al acoplarse en los dientes.

Los componentes de una bicicleta eléctrica son especialmente vulnerables. Los cables eléctricos, los conectores, la base de acople de la batería y los mandos remotos pueden dañarse fácilmente si no se manipulan correctamente.

Piensa en la seguridad

Es importante prestar atención al entorno y evitar situaciones de peligro que normalmente son evidentes (tráfico, obstáculos, precipicios, etc.), pero a veces pueden no serlo. Muchas de estas situaciones aparecen en este manual.

La mayoría de trucos y saltos que vemos en las revistas o vídeos son muy peligrosos; incluso los deportistas más habilidosos sufren lesiones graves al caerse (y suelen caerse).

Cualquier modificación en la bicicleta puede afectar a su seguridad. Todos los componentes de tu bicicleta nueva han sido seleccionados y homologados con sumo cuidado. La seguridad de los accesorios y las piezas de repuesto, y especialmente la forma en que esas piezas se anclan e interaccionan con otras piezas de la bicicleta, no es siempre evidente. Por este motivo, debes cambiar las piezas únicamente por repuestos originales o piezas homologadas. En caso de desconocer qué piezas están homologadas, pregunta en tu tienda.

Lee con atención, entiende y sigue las instrucciones que se adjuntan con los productos que has comprado para tu bicicleta.

En esta lista figuran algunos ejemplos de modificaciones:

- La alteración física de las piezas (lijar, limar, taladrar, etc.)
- La eliminación de elementos de seguridad, como los catadióptricos y los dispositivos de retención secundarios
- El uso de adaptadores en los sistemas de freno
- La incorporación de un motor
- La instalación de accesorios
- Cambio de piezas

⚠️ ADVERTENCIA: Si no compruebas con anterioridad que es compatible o que la instalación, funcionamiento y mantenimiento son correctos, los componentes y accesorios pueden originar lesiones graves o incluso la muerte.

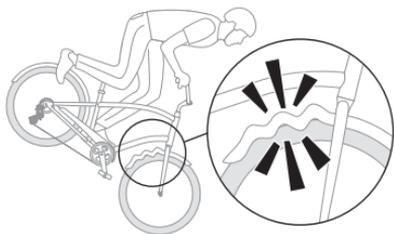
⚠️ ADVERTENCIA: Si cambias los componentes de tu bicicleta por otras piezas de repuesto que no sean auténticas, podrías poner en riesgo la seguridad de tu bicicleta, y violar la garantía. Antes de cambiar los componentes de tu bicicleta, consúltalo con tu distribuidor de Electra.

⚠️ ADVERTENCIA: Cualquier accesorio o componente acoplado o cercano a una rueda que gire supone un riesgo de contactar o detener la rueda, lo cual podría producir un accidente con heridas graves o incluso la muerte. Antes de cada salida, comprueba que todos los componentes y accesorios, y los cierres que se usan para sujetarlos, están instalados en la bicicleta de forma segura.

⚠️ ADVERTENCIA: Frenar de forma repentina la rueda delantera puede provocar que la bicicleta se pare de forma brusca y violenta. Esto puede hacer que el ciclista salga disparado por encima del manillar y sufrir lesiones graves o la muerte.

Los nuevos componentes o accesorios podrían interferir con el funcionamiento de los mandos de tu bicicleta, incluidos la dirección, cambios, frenado, pedaleo, o la rotación de las ruedas. Verifica siempre que cualquier producto nuevo que hayas comprado para tu bicicleta no interfiere con esas funciones.

⚠️ ADVERTENCIA: Si los mandos de tu bicicleta funcionan mal o de forma parcial por culpa de accesorios o componentes incompatibles, la bicicleta se puede detener bruscamente, o podrías perder el control y sufrir un accidente, sufriendo heridas graves o incluso la muerte.



Un guardabarros no homologado o mal instalado puede hacer que la bicicleta se detenga repentinamente.

Información importante acerca de las bicicletas eléctricas

Es importante leer detenidamente este manual, la guía de inicio rápido impresa de la bicicleta eléctrica que viene con tu bicicleta, y el anexo al manual del usuario de la bicicleta eléctrica antes de utilizar tu nueva bicicleta eléctrica.

- Encontrarás información interesante acerca de tu bicicleta eléctrica en cada uno de estos manuales.
- Es misión de todos proteger el planeta y es importante utilizar, mantener y desechar los componentes eléctricos de forma adecuada.

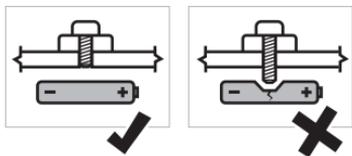
El nivel de presión acústica de emisión ponderado A en los oídos del ciclista es inferior a 70 dB (A).

Además de leer el apartado relacionado con el funcionamiento de tu bicicleta eléctrica, te recomendamos que leas el apartado

Información importante antes del primer uso que encontrarás en el anexo.

Las bicicletas eléctricas tienen cables ocultos en el interior del cuadro y otros componentes fundamentales como el motor y la batería. Si instalas accesorios que no vienen de serie (como por ejemplo un portabidón o una batería auxiliar), asegúrate de no dañar los cables o la batería (por ejemplo, evita usar tornillos demasiado largos o con punta afilada). Podría producirse un cortocircuito en el sistema eléctrico o dañar la batería. Ver figura de la derecha.

Cualquier modificación de la bicicleta eléctrica o del sistema eléctrico puede hacer que la bicicleta y el sistema eléctrico sean inseguros y anular la garantía.



⚠ ADVERTENCIA: Un cortocircuito en el sistema eléctrico o daños en la batería pueden provocar un sobrecalentamiento. En casos extremadamente raros, si la batería está seriamente dañada podría incendiarse.

⚠ ¡PRECAUCIÓN! Está prohibido realizar cualquier modificación no autorizada (o manipular) el sistema eléctrico de tu bicicleta eléctrica. Si sospechas que tu bicicleta eléctrica ha sido manipulada o notas un cambio en la velocidad a la que se desactiva la asistencia, deja de montar y ponte en contacto con un distribuidor autorizado de Trek Electra para recibir asistencia.

Cargar la batería

La batería se suministra parcialmente cargada. Para un mejor rendimiento, carga la batería completamente antes de utilizar la bicicleta eléctrica.



ADVERTENCIA: *Ten cuidado. Sigue estas advertencias de seguridad cuando cargues la batería:*

- *Carga la batería únicamente con el cargador que se incluye con tu bicicleta eléctrica. Utilizar un cargador diferente puede reducir la vida útil de la batería y conlleva el riesgo de que se produzca un incendio.*
- *Utiliza el cargador solo en ambientes secos y en interior.*
- *No dejes la batería desatendida mientras se esté cargando.*
- *Cuando la batería esté totalmente cargada, desconecta el cargador de la batería y del enchufe de la pared.*

Conoce tu tienda de bicicletas

La mejor forma de disfrutar del ciclismo sin problemas es estableciendo una relación con tu tienda de ciclismo favorita.

El recurso definitivo

Este manual contiene información importante acerca de tu bicicleta y encontrarás mucha más en el apartado **Support** de electrabike.com.

Sin embargo, un manual o un sitio web no pueden arreglar un pinchazo, ajustar el cambio, cambiar la altura del sillín, servirte un café o charlar tranquilamente sobre aquella vez que estuviste a punto de ganar.

Las tiendas de bicicletas locales son el alma del ciclismo. Estas son algunas de las cosas que ofrecen:

Personal cualificado

Los empleados no se dedican únicamente a vender. Son ciclistas que conocen y utilizan los productos que venden.

El ajuste perfecto

Tu tienda de bicicletas puede ajustar tu bicicleta para que se adapte completamente a tu estilo de ciclismo y a tus preferencias.

Mecánicos profesionales

Los mecánicos de la tienda harán el mantenimiento de tu bicicleta o bicicleta eléctrica para que esté en perfectas condiciones temporada tras temporada.

Servicio de garantías

Si tienes un problema con alguno de nuestros productos, en tu tienda te lo solucionarán.

Hay una tienda para cada ciclista

Trabajamos con más de 3.000 tiendas de ciclismo en EE.UU. y miles más en todo el mundo. Algunas se especializan en bicicletas de competición, otras en bicicletas urbanas, o de montaña, y la mayoría dispone de productos para todos.

Si aún no tienes una tienda de preferencia, podrás encontrarla en el apartado de Tiendas en electrabike.com.

Antes de utilizar la bicicleta por primera vez

Comprueba que tu bicicleta está preparada antes de utilizarla por primera vez.

La bicicleta tiene que ser de tu talla.

Casi todos los modelos Electra presentan nuestra geometría de cuadro Flat Foot Technology®. En general, una única talla se adapta a la mayoría de usuarios, sin embargo, en tu tienda te ayudarán a encontrar la Electra que mejor se adapte a ti.

Sube o baja el sillín justo por debajo de la altura de la cadera para poder tocar con el suelo ligeramente con toda la planta del pie cuando apoyas el peso del cuerpo sobre el sillín. Comprueba que las piernas queden rectas en posición vertical y que las rodillas NO se doblen (Figura 1.1). Esto te permitirá, en la mayoría de los casos, extender la pierna correctamente al pedalear. Si prefieres más extensión, sube el sillín ligeramente.



Figura 1.1: Altura de sillín adecuada.

No superes el límite de peso

La bicicleta tiene limitaciones de peso. Consulta el apartado [Condiciones de uso](#) para conocer las directrices generales.

Para evitar daños en la tija de sillín o en el cuadro, no superes la línea de inserción mínima de la tija del sillín (Figura 1.2). Si no puedes colocar correctamente el sillín, acude a tu tienda de bicicletas.



Figura 1.2: Línea de inserción mínima de la tija del sillín.

⚠ ADVERTENCIA: *Con la tija comprimida al máximo, el sillín en la posición más retrasada posible, y la suspensión trasera comprimida también al máximo, la rueda trasera pueda rozar con el sillín. Para evitarlo, ajusta el sillín subiéndolo y adelantándolo.*

Ajusta el manillar y la potencia a una altura que te resulte cómoda

La posición del manillar es importante para rodar con control y confort. La bicicleta sigue la dirección del manillar.

Se requieren herramientas especiales y formación específica para alinear, ajustar y apretar la potencia, por lo que solo un mecánico debería realizar estos ajustes. No intentes hacerlo tú mismo, dado que estas modificaciones también podrían requerir el ajuste de las manetas de cambio, las manetas de freno y los cables.

⚠ ADVERTENCIA: *La instalación incorrecta del juego de dirección y la potencia y un par de apriete incorrecto pueden dañar el tubo de la horquilla y provocar su rotura. Si se rompe el tubo de la horquilla, podrías caer.*

Conoce tu bicicleta

Para disfrutar al máximo de tu bicicleta, debes familiarizarte con:

- Pedales
- Los frenos (manetas o pedales)
- El cambio (si está incluido)

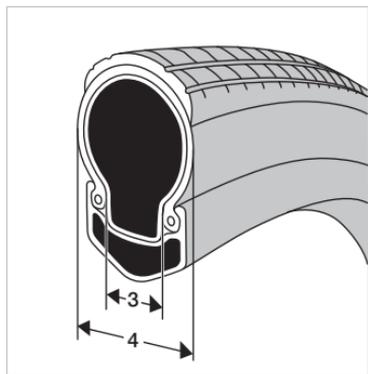
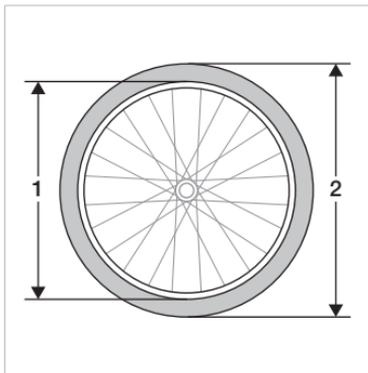
Disfrutarás más si tu bicicleta es cómoda y segura.

Anchura/diámetro de la cubierta y la llanta

Las llantas de rueda y las cubiertas están disponibles en una amplia variedad de diámetros y anchuras (ver a continuación). El diámetro nominal de la llanta (1) debe coincidir con el diámetro nominal de la cubierta (2), y la anchura de la llanta (3) debe ser compatible con la anchura de la cubierta (4).

Sigue siempre las recomendaciones del fabricante de llantas respecto a los modelos y tamaños de cubiertas compatibles con tus llantas específicas.

⚠ ADVERTENCIA: *Si no se utiliza una combinación de cubierta y llanta compatible, la cubierta puede perder presión inesperadamente y desprenderse de la llanta, y resultar en un accidente que puede causar heridas graves o la muerte. Asegúrate de que los componentes son compatibles comprobándolo con los fabricantes antes de instalarlos.*



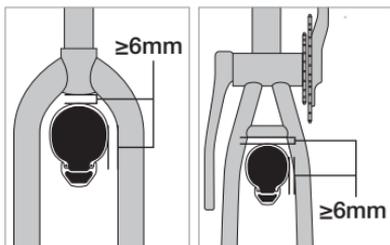
Paso de rueda

El diámetro y la anchura de las ruedas y las cubiertas originales de tu bicicleta se han seleccionado para garantizar que haya una distancia adecuada entre la rotación de la cubierta y la rueda, y el cuadro, la horquilla u otros componentes. Cualquier cambio en tus ruedas o cubiertas puede afectar a este paso de rueda.

Las cubiertas que están marcadas como del mismo tamaño pueden tener diferentes anchos cuando se instalan, se inflan correctamente y se montan en tu bicicleta. Verifica siempre tu paso de rueda con las llantas montadas y completamente infladas, incluso si las llantas de sustitución están marcadas como si tuvieran el mismo tamaño que las llantas que se reemplazan.

La distancia mínima entre una cubierta correctamente inflada y cualquier parte de la bicicleta normalmente debe ser de al menos 6 mm (ver a continuación). Para más información sobre el paso de rueda, consulta con tu tienda local de bicicletas Electra.

Mantener siempre suficiente paso de rueda entre la rotación de la cubierta y la llanta (ver página siguiente), y el cuadro, la horquilla u otros componentes. Inspeccionar periódicamente el cuadro y la horquilla en busca de daños, así como el área alrededor de la rueda en busca de restos u objetos que puedan atascarse.



Quando montas en bicicleta, las cubiertas no deben estar en contacto con la horquilla, el cuadro o los componentes, o las ruedas están sujetas a flexión por cargas laterales.

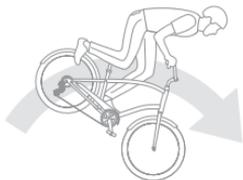
⚠ ADVERTENCIA: *Un paso de rueda inadecuado puede permitir que queden atrapados restos u objetos o hacer que las ruedas se detengan inesperadamente, lo que podría provocar un accidente que puede causar lesiones graves o la muerte.*

⚠ ADVERTENCIA: *Un paso de rueda inadecuado que supone el contacto entre la cubierta y cualquier parte de la bicicleta puede provocar daños que pueden derivar en fallos, lo que podría causar un accidente que puede producir lesiones graves o la muerte.*

Si has montado accesorios o componentes adicionales en tu bicicleta, especialmente guardabarros, estos productos pueden requerir un espacio entre la cubierta/rueda y el accesorio o componente. Debes comprobar el espacio requerido para cualquier accesorio o componente montado en tu bicicleta con el fabricante, y no utilizar el producto si no se puede mantener el espacio especificado.

⚠ ADVERTENCIA: *Cualquier accesorio o componente acoplado o cercano a una rueda que gire supone un riesgo de contactar o detener la rueda, lo cual podría producir un accidente con heridas graves o incluso la muerte. Antes de cada salida, comprueba que todos los componentes y accesorios, y los cierres que se usan para sujetarlos, están instalados en la bicicleta de forma segura.*

⚠ ADVERTENCIA: *Frenar de forma repentina la rueda delantera puede provocar que la bicicleta se pare de forma brusca y violenta. Esto puede hacer que el ciclista salga disparado por encima del manillar y sufrir lesiones graves o la muerte.*



Cómo asentar los frenos de disco

Los frenos de disco nuevos requieren un proceso para asentarse. El proceso ayuda a garantizar un tacto de los frenos consistente y potente, a la vez que una frenada más silenciosa en la mayoría de las situaciones.

⚠ ADVERTENCIA: *El proceso de asentamiento requiere que frenes con fuerza. Tienes que conocer la potencia y el funcionamiento de los frenos de disco. Si frenas bruscamente sin haber probado antes los frenos de disco podría haber un accidente, lo cual podría resultar en heridas graves o la muerte. Si nunca los has probado, deberías dejar que tu tienda haga el proceso de asentamiento.*

⚠ ADVERTENCIA: *No realices el proceso de asentamiento mientras transportas personas o carga.*

1. En una superficie plana, mientras estás sentado en el sillín, acelera la bicicleta a una velocidad moderada.
2. Luego acciona los frenos con firmeza hasta alcanzar una velocidad similar a la de caminar a pie. Repítelo aproximadamente veinte veces.

⚠ ADVERTENCIA: *La fuerza de frenada aumentará con cada ciclo de aceleración y frenada. Aplica menos presión a las manetas de freno ya que se requiere menos presión para alcanzar una velocidad similar a la de caminar a pie. Frenar bruscamente podría provocar una caída.*

3. Acelera la bicicleta hasta una velocidad más rápida, y después acciona los frenos con firmeza hasta alcanzar una velocidad similar a la de caminar a pie. Repítelo aproximadamente diez veces.
4. Deja que los frenos se enfríen antes de volver a pedalear.
5. Consulta en tu tienda de bicicletas si necesitas ajustar la tensión del cable del freno después del proceso de asentamiento.

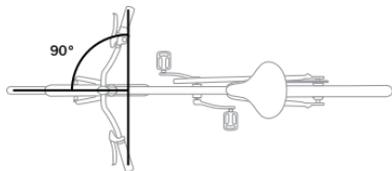
Antes de cada salida

Antes de salir a montar en bicicleta, comprueba el estado de la bicicleta en un terreno llano, lejos del tráfico. Si alguno de los componentes no supera las comprobaciones de seguridad, acude a tu tienda antes de salir a rodar.

Lista de revisión previa

□ Comprueba el manillar

- Comprueba que el manillar forme un ángulo de 90 grados con la rueda.
- Comprueba que el manillar esté correctamente apretado para que quede alineado y no gire por el interior de la potencia.
- Comprueba que al girar el manillar lateralmente, los cables no queden atrapados ni se ejerza una tensión excesiva sobre ellos.



□ Comprueba los puños del manillar

Asegúrate de que los puños del manillar estén bien sujetos y en buenas condiciones. Si los puños están flojos, o tienen cortes, rasgaduras o áreas desgastadas, solicita a tu tienda de bicicletas que te los reemplace.

⚠ ADVERTENCIA: Los puños flojos o dañados, o las extensiones mal fijadas en el manillar pueden provocar una pérdida del control, y resultar en un accidente o la muerte.

Algunos manillares están equipados con puños que se bloquean con una conexión mecánica. Deben tener el espacio adecuado para alinearse correctamente con los extremos del manillar, y que los tapones encajen bien, de forma que no quede expuesta ninguna sección del mismo. Los puños con bloqueo tienen que estar bien apretados para que no se muevan.

⚠ ADVERTENCIA: Los puños con bloqueo mal apretados pueden provocar una pérdida del control y una caída, y resultar en un accidente o la muerte.

□ Comprueba los extremos del manillar

Comprueba que los extremos del manillar y cualquier extensión tengan los tapones colocados correctamente. Si no, solicita a tu tienda de bicicletas que lo haga antes de salir a montar. Si los manillares tienen extensiones en los extremos, comprueba que estén sujetos de acuerdo con las instrucciones del fabricante del manillar y la extensión. Asegúrate de que el manillar, las extensiones, los puños y las manetas de freno y de cambio estén bien apretados y permitan usar la bicicleta con seguridad, incluyendo la posibilidad de girar, frenar y cambiar sin interferencias.

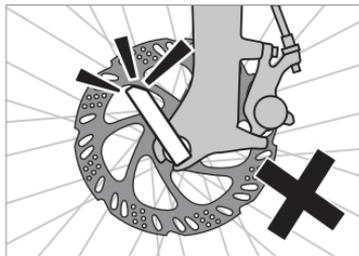
▲ ADVERTENCIA: Los extremos del manillar y las extensiones del manillar deben tener los tapones colocados correctamente en todo momento. Los manillares o extensiones sin tapón pueden cortarte incluso en una caída sin importancia, lo que puede resultar en lesiones graves o la muerte.

□ Comprueba el sillín y la tija

- Comprueba que el sillín esté alineado con el centro de la bicicleta.
- Comprueba que los raíles o la abrazadera del sillín estén correctamente apretados para así evitar que se desnivele, se mueva o se incline hacia arriba o hacia abajo.

□ Comprueba las ruedas

- Comprueba que las llantas y los radios no estén dañados. Gira la rueda. Debería girar directamente a través de la horquilla (delantera) y las vainas (trasera), sin tocar las pastillas de freno (frenos de llanta).
- Comprueba que los ejes estén completamente asentados en las punteras.
- Levanta la bicicleta y golpea con la mano la parte superior de la cubierta. La rueda no debería salirse, estar suelta, ni balancearse de un lado al otro.



- Si la rueda tiene un cierre rápido, comprueba que la leva esté correctamente cerrada y colocada, sin que roce con la horquilla o algún componente (portabultos, guardabarros, bolsas, etc.), y sin interferir con los radios o el sistema de frenos de disco al girar la rueda.

⚠ ADVERTENCIA: Fijar la rueda con un cierre rápido requiere bastante fuerza. Si la rueda no está bien asegurada, se puede aflojar o salir y provocar una lesión grave.

La tuerca de ajuste ha de estar lo suficientemente apretada como para que la fuerza que se ejerce al bloquear la leva del cierre rápido deje una marca en la palma de la mano. Si la leva no cierra bien porque entra en contacto con la horquilla o algún accesorio, vuelve a colocarla y a cerrarla.

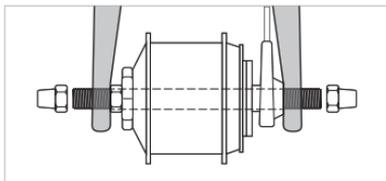
Si la leva roza con algún componente, es posible que no esté bien cerrada. Si tienes un eje con cierre rápido (no un eje pasante) y no es posible cerrar bien la leva, quita el eje del cierre rápido y coloca la leva en el lado opuesto de la bicicleta. Ajústala y ciérrala correctamente o ponte en contacto con tu tienda para sustituir el cierre rápido.

⚠ ADVERTENCIA: Si la palanca del cierre rápido de la rueda no está correctamente ajustada y cerrada, puede moverse y engancharse con los radios o el disco del freno. Además, puede hacer que la rueda se afloje o se salga de forma imprevista. Esto puede provocar la pérdida de control de la bicicleta o una caída resultando en una lesión grave o la muerte. Antes de cada salida, comprueba que el cierre rápido está bien cerrado y ajustado.

⚠ ADVERTENCIA: Si el sistema de anclaje de la rueda no está bien ajustada, puede provocar que la rueda se afloje, se salga o se bloquee, con la consiguiente pérdida de control y posterior caída, lo cual podría resultar en heridas o en la muerte. Comprueba que el eje no interfiere con ninguna parte de la bicicleta, y que está completamente asegurado.

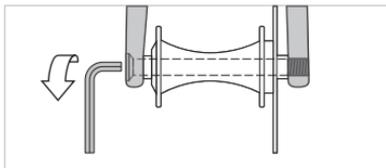
Sujeción de la rueda con tornillo

Comprueba que el eje está bien asegurado y completamente asentado en las punteras.



Sujeción de la rueda con eje pasante

Comprueba que los ejes estén bien ajustados y completamente asegurados en las punteras.



Asegúrate de que tu tienda de bicicletas te ha facilitado las instrucciones del fabricante, y síguelas a la hora de montar y desmontar una rueda con eje pasante. Si no sabes qué es un eje pasante, pregúntale a tu tienda de bicicletas.

La longitud, diámetro y rosca del eje pasante debe ser compatible con las especificaciones de tu cuadro, horquilla y bujes. Siempre monta o desmonta la rueda siguiendo las instrucciones del fabricante, y consúltale si tienes preguntas.

Si intentas cambiar el eje pasante, comprueba que el nuevo es compatible con tu bicicleta. Nunca desmontes el eje pasante de tu bicicleta para usarlo en una bicicleta diferente, podría no ser compatible y no sujetar la rueda correctamente.

El eje pasante se inserta por el orificio sin rosca del cuadro o de la puntera de la horquilla, a través del buje de la rueda, y se enrosca directamente en la puntera opuesta apretando el eje pasante.

□ Comprueba las cubiertas

Utiliza una bomba con manómetro para comprobar que las cubiertas estén infladas a la presión recomendada. No superes el límite de presión que figura en el flanco de la cubierta o llanta (la más baja de las dos).

NOTA: Se recomienda utilizar una bomba manual o de taller en lugar de la de una de gasolina o un compresor eléctrico. Con este último es muy fácil inflar la cubierta en exceso y provocar que reviente.

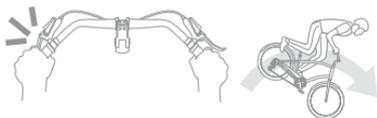
⚠ ADVERTENCIA: *Nunca inflar una cubierta por encima de lo que marca en los flancos. Exceder la presión máxima recomendada puede hacer que la cubierta se desprenda de la llanta o dañar la llanta de la rueda durante la instalación o durante el pedaleo, lo que resulta en una pérdida de control o un accidente que puede causar lesiones graves o la muerte, así como daños en la cubierta, la cámara y/o la llanta de la rueda.*

⚠ ADVERTENCIA: *Nunca inflar una cubierta por encima de lo que marca en los flancos. Una presión de las cubiertas por debajo del mínimo puede causar pinchazos o que la cubierta se desprenda de la llanta durante el pedaleo, lo cual podría resultar en una pérdida de control o en un accidente, así como en daños en la cubierta, cámara y/o llanta de la rueda.*

□ Comprueba los frenos

- Estando de pie, comprueba que al aplicar la máxima fuerza sobre la maneta de freno, ésta no interfiere con el manillar. (si la maneta toca el manillar, será necesario ajustar los frenos).

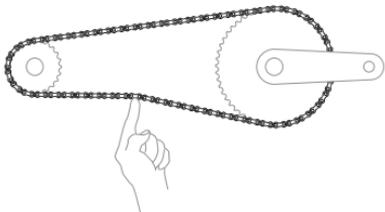
⚠ ADVERTENCIA: *Si se aplica repentinamente demasiada fuerza sobre el freno de la rueda delantera, la rueda trasera puede levantarse. Esto puede reducir el control sobre la bicicleta y provocar una caída. Para mejores resultados, aprieta ambos frenos a la vez.*



Comprueba que el freno de la rueda delantera funcione correctamente. Monta lentamente y aprieta el freno de la rueda delantera. La bicicleta debería detenerse inmediatamente.

- Para los frenos de disco o de llanta, repite el proceso con el freno de la rueda trasera.
- Para los frenos contrapedal, coloca la biela del pedal más atrasado a una altura ligeramente superior a la línea horizontal. Aplica presión sobre el pedal trasero hacia abajo. Al mover el pedal en sentido descendente, el freno debería acoplarse.

Comprueba la cadena



- Comprueba que la cadena o la correa presenten la tensión correcta para evitar que puedan salirse. En caso de duda sobre la tensión correcta, consulta con tu tienda habitual.

- Asegúrate de que la cadena no esté retorcida, ni oxidada, y que los pines, pletinas o rodillos estén en perfectas condiciones.

- Debería producirse un movimiento vertical total de entre 6 y 12 mm (0.25-0.50 in) en el centro de la cadena.

Comprueba el estado de los cables

- Comprueba que todos los cables y fundas estén correctamente acoplados al cuadro u horquilla, de forma que no interfieran o queden atrapados por las piezas en movimiento.

Comprueba los catadióptricos, las luces y los accesorios

- Asegúrate de que los catadióptricos estén limpios y colocados correctamente, es decir, perpendiculares al sentido de la marcha en el caso de los catadióptricos delanteros y traseros, y en el plano de la rueda en el caso de los catadióptricos de radios.

NOTA: Los catadióptricos solo funcionan cuando la luz los ilumina, no sustituyen a las luces.

- Asegúrate de que las luces delanteras y traseras, así como cualquier otro accesorio, estén firmemente acopladas, bien posicionadas y funcionando correctamente.
- Apunta tu luz delantera ligeramente hacia abajo para evitar deslumbrar a los demás vehículos que se aproximan.
- Comprueba que la batería esté cargada.

Comprueba la batería de tu e-bike y el mando remoto

- Comprueba que la batería de tu bicicleta eléctrica esté correctamente acoplada a la base y completamente cargada, y que el mando remoto y el sistema eléctrico de la bicicleta eléctrica funcionen correctamente.

Comprueba los pedales

- Comprueba que los pedales y las zapatillas estén limpios y no contengan restos que puedan afectar al agarre o interferir con el sistema de pedales.
- Sujeta los pedales y la biela y muévelos para ver si hay alguna pieza suelta. Gira los pedales para comprobar que rotan libremente.

Comprueba si la dirección está bloqueada (si tiene esta función instalada)

- Asegúrate de desbloquear la dirección antes de salir a rodar.

⚠ ADVERTENCIA: Con la dirección bloqueada, apenas podrás girar el manillar. Esto puede provocar la pérdida de control de la bicicleta, resultando en una lesión grave o la muerte. Para poder controlar completamente la bicicleta, desbloquea la dirección antes de salir a rodar.



Precauciones de seguridad

Sigue estas precauciones de seguridad para reducir el riesgo de sufrir una lesión mientras montas en bicicleta.

Equipamiento

- Es importante llevar siempre el casco puesto para reducir el riesgo de sufrir una lesión en la cabeza en un accidente. Comprueba que el casco se ajuste correctamente y que cumpla con los estándares de seguridad obligatorios.
- Utiliza ropa adecuada. Las prendas holgadas y los accesorios pueden quedar atrapados en las ruedas u otras piezas móviles y provocar caídas (por ejemplo, los pantalones en el plato).
- Comprueba que todas las correas y accesorios estén correctamente acoplados (correas de sujeción de la bolsa, alforjas, etc.).
- Aumenta tu visibilidad con prendas fluorescentes durante el día y reflectantes durante la noche. Al montar en bicicleta, el movimiento ascendente y descendente del pedaleo es lo que más nos hace destacar en la carretera. Por la noche, es importante destacar los pies, los tobillos y las piernas con elementos reflectantes. Durante el día, utiliza calcetines, zapatillas, perneras, manguitos o cubrezapatillas fluorescentes.

- Utiliza luces delanteras y traseras, tanto de día como de noche.
- Comprueba que los catadióptricos estén limpios y correctamente colocados.



ADVERTENCIA: Los catadióptricos, que solo funcionan cuando la luz los ilumina, no sustituyen a las luces. Montar en bicicleta sin luces en la oscuridad o cuando la visibilidad es escasa es extremadamente peligroso.

Monta con prudencia

Debes conocer tu nivel y habilidad y no intentar superarlos.

- Cuando estés montando, evita mirar el ciclocomputador o el móvil durante mucho tiempo. Podrías chocar contra un obstáculo causando la pérdida de control y la consiguiente caída.
- No montes a demasiada velocidad. Una velocidad más elevada genera un riesgo más elevado y si se produce un accidente, el impacto será más fuerte. La potencia de una bicicleta eléctrica puede sorprenderte.

- No montes sin sujetar el manillar con las manos. Mantén una de tus manos siempre en el manillar.
- No transportes a nadie salvo que se trate de una bicicleta tándem.
- No montes ebrio o habiendo tomado fármacos, ya que producen somnolencia y reducen tu nivel de atención.
- No montes en grupos muy numerosos. Montar cerca de otros ciclistas reduce la visibilidad de la carretera y puede provocar la pérdida de control de la bicicleta. Además, un grupo numeroso de ciclistas puede causar problemas al resto de conductores.
- No utilices la bicicleta de forma distinta a la especificada para tu tipo de bicicleta (consulta el apartado [Condiciones de uso y límites de peso en la página 1-22](#)).

NOTA SOBRE BICICLETAS ELÉCTRICAS: Ten en cuenta que los demás conductores no saben que una bicicleta eléctrica puede rodar a mayor velocidad que una bicicleta convencional. Montar a más velocidad también incrementa el riesgo de sufrir un accidente.



ADVERTENCIA: *El uso incorrecto de una bicicleta aumenta el riesgo de sufrir una lesión. El uso indebido incrementa el nivel de estrés de la bicicleta. Un estrés elevado puede provocar que el cuadro o alguna pieza se rompan y aumenta la posibilidad de lesionarse. Para reducir el riesgo de sufrir un accidente, utiliza la bicicleta para lo que fue diseñada.*

Evita hacer un uso incorrecto

Entre los ejemplos de uso incorrecto de la bicicleta se incluyen pasar por encima de troncos u otros obstáculos, realizar acrobacias, rodar en superficies de montaña muy accidentadas, montar a una velocidad excesiva o hacerlo de una forma inusual. Estos ejemplos añaden estrés a cada pieza de la bicicleta.

Evita las situaciones de peligro

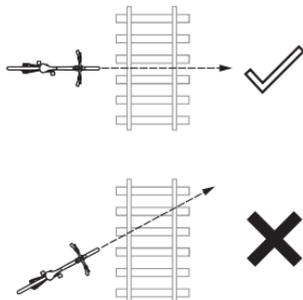
Debes estar atento a los vehículos, peatones y demás ciclistas; no asumas que pueden verte. Debes estar siempre preparado para sortearlos, por ejemplo en caso de apertura de la puerta de un vehículo estacionado.

Si montas por montaña, hazlo con precaución. Monta únicamente por senderos. No montes intentando pasar por encima de rocas, ramas o socavones.

No montes con la correa del perro atada al manillar u otra parte de la bicicleta.

Debes estar atento y evitar peligros tales como baches, rejillas de desagüe, arcones o restos que quedan en la carretera, ya que pueden impactar en las ruedas, hacer que patinen, se "bloqueen" o queden atrapadas, pudiendo ocasionar una pérdida de control de la bicicleta. En caso de duda sobre las condiciones de la carretera, baja de la bicicleta y recorre el camino a pie.

Al cruzar las vías del tren o rodar sobre rejillas de desagüe, hazlo con cuidado y en un ángulo de 90 grados para evitar que las ruedas queden atrapadas.



Respetar la meteorología

En caso de lluvia o nieve, toma precauciones adicionales, ya que la tracción de las cubiertas se reduce significativamente.

La distancia de frenada aumenta cuando la carretera está mojada. En mojado, es importante frenar antes y con precaución.

Escucha a tu bicicleta

Si la bicicleta se comporta de una forma poco habitual (se sacude o se tambalea, por ejemplo) o escuchas ruidos anormales, párate inmediatamente e identifica el problema.

Tras un impacto o una caída, acude a tu tienda de confianza para que examinen la bicicleta. Los daños en una bicicleta no siempre se ven claramente. Soluciona cualquier problema antes de salir de nuevo o acude a tu tienda para revisar la bicicleta.

Anticípate

Es muy molesto sufrir un pinchazo u otro problema mecánico cuando estás montando en bicicleta. No olvides llevar una bomba, una cámara de repuesto, un kit antipinchazos, herramientas, baterías de repuesto y cargadores para las luces y las baterías. Debes estar preparado para reparar la bicicleta y volver a casa con total seguridad.

Sigue las normas de tráfico tanto en carretera como en montaña.

Es tu obligación conocer las normas de circulación en los lugares donde practicas el ciclismo. Es obligatorio cumplir las leyes y la normativa relativas a las bicicletas eléctricas, las luces, la circulación en carreteras o senderos, el uso del casco, las sillas para niño y el tráfico.

Condiciones de uso y limitaciones de peso

La bicicleta incorpora una pegatina en el cuadro con las condiciones de uso. Monta únicamente en las condiciones especificadas para el tipo de bicicleta.

La pegatina del cuadro

Echa un vistazo a la pegatina para conocer las condiciones de uso o la pegatina de bicicletas con asistencia eléctrica (EPAC, por sus siglas en inglés) que figura a continuación:

Bicicleta eléctrica rápida EU (Speed EPAC) de 45 km/h (28 mph)	Etiqueta EU EPAC ISO, CE específico del modelo	Etiqueta ISO US EPAC, Etiqueta de clase
<p>Diamant Fahrradwerke GmbH LLe-B e1*168/2013*xxxxx WID2xxxxxxxxxxxxxxxx -- dB(A), -- min⁻¹ 0.3 kW 45km / h max 145 kg</p>  <p>RECOMMENDED TYRE PRESSURE BAR (PSI), COLD</p> <p>FRONT 2.4 (35) REAR 2.4 (35)</p>	 <p>2023 CE 250 W max 28 km/h max 20 kg max 160 kg Bike 20 kg Bikorange BV / Trek Benselux Calmunbeek 2-20C 3947 LG Harderwijk The Netherlands UK CA Trek Bicycle Corporation Ltd. 9 Sherbourne Drive, Tibrook, Milton Keynes, UK MK7 0HX</p>  <p>EN 15194 Ciudad/Trekking EPAC</p>	<p>Clase I Máx. 250 W Máx. 25 km/h (20 mph)</p> <p>Bicicleta eléctrica de Clase 3 Máx. 750 W Máx. 45 km/h</p>  <p>EN 15194 Ciudad/Trekking EPAC</p>

⚠ ADVERTENCIA: Si al utilizar una bicicleta le aplicas un nivel de estrés superior al indicado en las condiciones de uso, la bicicleta o sus componentes pueden dañarse o romperse. Si una bicicleta ha sufrido daños, podría reducirse su capacidad de control, provocando una caída. No montes si el nivel de estrés aplicado supera las limitaciones de la bicicleta. Si no estás seguro de las limitaciones de tu bicicleta, acude a tu tienda habitual.

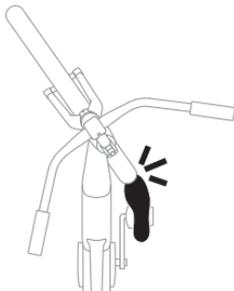
Límite de peso = ciclista + bicicleta + equipación/carga.

Condición	Terrestre	Límite de peso	Tipo o definición de bicicleta
	<p>Montar en bicicleta con niños. Los niños no deben montar sin la supervisión de un adulto. Los niños no deben montar en bicicleta cerca de pendientes, bordillos, escaleras, saltos, piscinas o zonas en las que circulen automóviles.</p>	<p>36 kg (80 lb)</p>	<p>Altura máxima del sillín: 635 mm</p> <p>Normalmente, una bicicleta con ruedas de 12, 16 o 20 pulgadas, un triciclo de niño e incluye un remolque pedaleable</p> <p>Sin cierre rápido en las ruedas</p>
	<p>Montar sobre una superficie pavimentada con los neumáticos en contacto constante con el suelo.</p>	<p>125 kg (275 lb)</p>	<p>Bicicleta de carretera con manillar de carretera</p> <p>Triatlón, contrarreloj o bicicleta de velocidad</p> <p>Cruiser con cubiertas de 26" y manillar con swept-back</p> <p>Bicicleta de carretera con asistencia eléctrica y manillar de carretera</p>
		<p>136 kg (300 lb)</p>	<p>Elegir bicicleta pedelec con asistencia eléctrica (e-bikes)</p>
		<p>160 kg (350lb)</p>	<p>Determinadas bicicletas y bicicletas pedelec con asistencia eléctrica (e-bikes)</p>
	<p>Montar en la condición 1, además de por carreteras de gravel y senderos cuidados con poca pendiente.</p> <p>Caídas de menos de 15 cm (6").</p>	<p>160 kg (350lb)</p>	<p>Determinadas bicicletas de montaña, gravel y pedelec con asistencia eléctrica (bicicletas eléctricas)</p>
		<p>80 kg (175 lb)</p>	<p>Bicicleta de montaña o híbrida con ruedas de 24"</p>
		<p>125 kg (275 lb)</p>	<p>Bicicleta de ciclocros o gravel: manillar de carretera, cubiertas de 700c con tacos y frenos de disco o cantilever</p>
		<p>136 kg (300 lb)</p>	<p>Bicicleta híbrida o Dual Sport con cubiertas más anchas de 28c y manillar plano</p> <p>Bicicleta pedelec convencional con asistencia eléctrica</p>

Técnicas de ciclismo básicas

Sigue los siguientes consejos y técnicas para aprovechar tu bicicleta al máximo.

Girar y maniobrar



Cuidado con el roce del pie con la rueda delantera. Al girar el manillar a velocidades muy bajas, el pie puede tocar la rueda delantera o el guardabarros. No pedalees cuando estés rodando a baja velocidad con el manillar girado.

El pavimento mojado, sucio o desnivelado afectará al manejo de la bicicleta. La pintura (de los pasos de cebra y los carriles) y las superficies metálicas (rejillas, tapas de alcantarillado) pueden ser especialmente resbaladizas cuando están mojadas. No gires repentinamente en superficies cuyas condiciones no sean las ideales.

Detenerse

Es importante mantener una distancia de seguridad respecto los demás vehículos y obstáculos para disponer de espacio suficiente para frenar. Ajusta las distancias y la potencia de frenada en función de las condiciones del terreno y la velocidad.

Para frenar de forma segura, utiliza los frenos con suavidad y uniformemente. Mira hacia delante y ajusta la velocidad antes de tener que frenar bruscamente.

Las bicicletas incorporan sistemas de frenos y niveles de potencia de frenada distintos en función de sus condiciones de uso (ver el apartado **Condiciones de uso y limitaciones de peso**). Ten en cuenta la potencia de frenada de la bicicleta y no la superes. Si buscas más, o menos, potencia de frenada, consulta en tu tienda.

El pavimento mojado, sucio o desnivelado incide en la forma de reaccionar la bicicleta al frenar. Toma precauciones adicionales cuando frenes si la carretera no está en buenas condiciones. Hazlo con suavidad, dejando una distancia mayor para frenar de forma segura.

Frenos a contrapedal

Es importante que los padres o tutores expliquen esto a los niños.

Si la bicicleta incorpora frenos contrapedal (un freno que se activa a través del pedal), el freno se acciona pedaleando hacia atrás.



Para frenar con la máxima potencia, los brazos de la biela deben estar en posición horizontal al accionar el freno. La biela girará un poco antes de que el freno empiece a funcionar, por lo que deberás empezar a frenar con el pedal trasero situado en una posición ligeramente más alta en relación al plano horizontal.

Frenos manuales

Antes de salir a montar, comprueba qué maneta de freno controla qué freno (delantero o trasero), ya que pueden estar configurados según la normativa de mercados concretos.

Si la bicicleta incorpora dos frenos de mano, acciona ambos frenos de forma simultánea.

El freno delantero es más potente que el trasero, por lo que no deberás apretarlo en exceso ni de forma abrupta. Aplica gradualmente más presión en ambos frenos hasta alcanzar la velocidad deseada o detenerte.

Si tienes que detenerte rápidamente, desplaza tu peso hacia atrás mientras frenas para mantener la rueda trasera en el suelo.

⚠ ADVERTENCIA: Una fuerza de frenada aplicada de forma súbita o excesiva sobre la rueda delantera puede ocasionar que la rueda trasera se levante o que la rueda delantera patine. Esto reducirá el control y podría provocar una caída.

Algunos frenos delanteros incluyen un "modulador", un dispositivo que permite una aplicación más gradual del freno delantero.

Cambiar de marchas

Las marchas de la bicicleta te permiten pedalear cómodamente en distintas condiciones: subir una cuesta, pedalear con el viento de cara o rodar con velocidad en una superficie llana. Elige la marcha que te resulte más cómoda teniendo en cuenta las condiciones; una marcha que te permita pedalear a un ritmo constante.

La mayoría de las bicicletas utilizan dos tipos de sistemas de cambio: el desviador que es externo, o el buje con cambio que es interno (IGH, por sus siglas en inglés). Emplea la técnica adecuada para el tipo de marchas de tu bicicleta.

Cada maneta de cambio y cada desviador funciona de una manera. Es importante familiarizarse con el sistema.

Cómo cambiar con un desviador

⚠ ADVERTENCIA: *Cambiar de forma incorrecta con el desviador puede provocar que la cadena se atasque o se salga, causando a su vez la consiguiente pérdida de control y la caída.*

El desviador mueve la cadena de una marcha a otra. Se cambia de marcha cambiando la posición de la maneta de cambio que es la que controla el desviador. En la mayoría de las bicicletas, la maneta de cambio izquierda controla el desviador delantero y la derecha, el desviador trasero.

Solo debes cambiar de velocidad cuando los pedales y la cadena se mueven hacia delante.

Cuando cambies de velocidad, reduce la fuerza que ejerces sobre los pedales. Una cadena con menos tensión permite cambiar de velocidad con rapidez y suavidad, lo cual reduce el desgaste de la cadena, el desviador y el cambio.

Utiliza una sola maneta de cambio cada vez.

No cambies de velocidad cuando estés rodando sobre baches; la cadena podría atascarse o saltarse o podrías saltarte una marcha.

Cómo cambiar con un buje con cambio interno (IGH)

Para cambiar de marchas, deja la bicicleta en punto muerto (no pedalees). Una cadena con demasiada tensión impide que el mecanismo del cambio de marchas funcione correctamente y podría dañarlo.

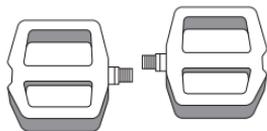
En la mayoría de los sistemas IGH, se puede cambiar de marcha mientras la bicicleta está detenida, por ejemplo, se puede pasar a una marcha inferior en una señal de stop para poder arrancar cómodamente.

Pedalear

Aunque existen distintos sistemas de pedales, todas las bicicletas Electra incorporan de serie pedales de plataforma.

Plano

Los pedales de plataforma son planos. No requieren un calzado especial y los pies se pueden mover libremente en el pedal.



Salir a montar con niños

Toma estas precauciones para que los ciclistas más pequeños disfruten de una experiencia segura.

Transportar a un niño en un remolque o en tu bicicleta

⚠️ ADVERTENCIA: *Añadir una silla de niño a la bicicleta supone más peso y eleva el centro de gravedad, por lo que la bicicleta puede tardar más tiempo en detenerse, puede resultar más difícil de controlar y puede volcar con más facilidad. No dejes nunca a un niño desatendido en una silla de niño. Si llevas una silla de niño en la bicicleta, ten especial cuidado a la hora de mantener el equilibrio, frenar y tomar las curvas. Si vuelcas o pierdes el control, tanto tú como el niño podéis sufrir lesiones graves o incluso la muerte.*

⚠️ ADVERTENCIA: *Algunos portabultos de bicicleta no están diseñados para acoplar una silla de niño. En caso de duda, ponte en contacto con tu tienda de bicicletas Electra.*

⚠️ ADVERTENCIA: *Los fabricantes de sillas de niño tienen sistemas de montaje diferentes que pueden ser incompatibles con ciertos portabultos de bicicleta. En caso de duda, ponte en contacto con el fabricante de la silla de niño.*

⚠️ ADVERTENCIA: *Si instalas un portabultos incompatible, este podría aflojarse o desprenderse de forma imprevista, provocando que el niño entre en contacto con las piezas móviles y se caiga y sufra lesiones graves o incluso la muerte.*

- Si vas a transportar a un niño en una silla de niño o en un remolque acoplado a una bicicleta, debes tener un cuidado especial para garantizar la seguridad del niño. Comprueba que tu bicicleta es adecuada para la instalación una silla de niño o un remolque. Debes utilizar el banderín incluido con el remolque.
- Comprueba la conexión o el enganche antes de salir a rodar.

 **ADVERTENCIA:** No instales una abrazadera en un cuadro de bicicleta que no esté equipado para ello. El material del cuadro podría dañarse poniendo en riesgo la seguridad del ciclista.

- Los transportines (portabultos) están diseñados para cargar cosas, no pasajeros, a menos que se utilice una silla de niño homologada.
- No transportes nada que pueda obstaculizar tu visión o interferir en el control absoluto de la bicicleta, o que pueda engancharse con las partes móviles de la bicicleta.
- Ten en cuenta la carga máxima permitida de la bicicleta cuando instales una silla infantil en un portabultos trasero. En las bicicletas eléctricas que tienen la batería instalada en el portabultos trasero, la carga máxima permitida es inferior debido al peso de la batería. Encontrarás información de la carga máxima permitida en el portabultos o el soporte del portabultos.
- Si instalas una silla de niño en la parte posterior de la bicicleta, los muelles del sillín que quedan expuestos podrían causar heridas en los dedos de los niños. Cubre los muelles o utiliza un sillín sin muelles.

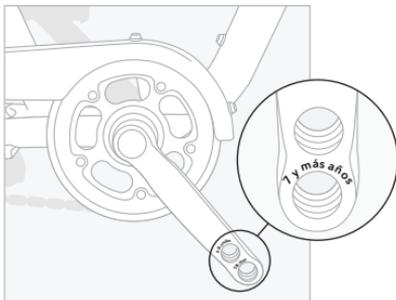
 **ADVERTENCIA:** Los muelles expuestos en el sillín de cualquier bicicleta equipada con un asiento para niños pueden causar lesiones graves al niño.

- No dejes nunca a un niño desatendido en una silla infantil o en un remolque. La bicicleta podría caerse y provocar daños al niño.
- Asegúrate de que el niño utilice la protección adecuada, sobre todo un casco homologado.
- Cuando el niño esté en el remolque (con pedales), comprueba frecuentemente que el niño esté despierto y atento.
- Reduce la velocidad. Lee y sigue las instrucciones que se adjuntan con la silla o remolque infantil.

Acompañar al niño cuando monta en bicicleta

- Asegúrate de que el niño vaya correctamente equipado para montar en bicicleta, con ropa de alta visibilidad.
- Comprueba que la talla de la bicicleta del niño sea la correcta y que el sillín y el manillar estén correctamente colocados para optimizar el control y el confort.

- El brazo de la biela de doble posición de la Sprocket 20" ofrece una altura de pedaleo ajustable a medida que los niños crecen.



- Para los niños es más difícil reconocer los peligros y es posible que no sepan responder correctamente en una situación de emergencia, por lo que es muy importante estar atento en todo momento.
- Los niños no deben montar en bicicleta cerca de pendientes, aceras, escaleras, precipicios, piscinas o zonas por las que circulan automóviles.
- Enseña a tu hijo las normas de circulación y haz hincapié en la obligación de cumplirlas.

- También es importante establecer reglas propias de circulación que se adapten al entorno, incluyendo dónde, cuándo y durante cuánto tiempo el niño puede montar en bicicleta.

⚠ ADVERTENCIA: *Los ruedines impiden la inclinación habitual de una bicicleta al girar. Si el niño gira con demasiada rapidez, la bicicleta podría caerse y provocarle una lesión. Con ruedines, no permitas que los niños monten a gran velocidad o tomen las curvas de forma brusca.*

- Inspecciona la bicicleta de tu hijo antes de cada salida (ver el apartado [Antes de cada salida en la página 1-13](#)).
- Presta especial atención a los puños y tapones del manillar de la bicicleta de tu hijo. En caso de colisión, el extremo expuesto del manillar puede provocar lesiones.

⚠ ADVERTENCIA: *Si los extremos del manillar no están protegidos con tapones o puños pueden producir lesiones o incluso la muerte en caso de accidente. Los padres deben comprobar regularmente el estado de la bicicleta de sus hijos y cambiar los puños y tapones deteriorados o reponerlos si no los tuviera.*

CAPÍTULO 2

Cuidado de la bicicleta

<u>Protege tu bicicleta</u>	2-1
<u>Manténla limpia</u>	2-1
<u>Sustitución de piezas</u>	2-1
<u>Cómo aparcar, guardar y transportar la bicicleta</u>	2-2
<u>Mantenimiento</u>	2-5
<u>Inspección</u>	2-6
<u>Comprueba el par de apriete</u>	2-6
<u>Cuatro soluciones sencillas que todos los ciclistas deben conocer</u>	2-10
1. <u>Comprueba el estado de las cubiertas</u>	2-10
2. <u>Lava la bicicleta</u>	2-11
3. <u>Desengrasa y lubrica la cadena</u>	2-11
4. <u>Desmonta y cambia la cubierta</u>	2-12

Protege tu bicicleta

Fabricamos nuestras bicicletas para que duren mucho tiempo, siempre que tú pongas un poco de tu parte. Sigue estas medidas de seguridad para mantener tu bicicleta en perfectas condiciones durante mucho tiempo.

Aspecto limpio

Si la bicicleta está muy sucia, límpiala con agua o un detergente suave y una esponja no abrasiva. Nunca laves la bicicleta con agua a alta presión y nunca rocíes con agua directamente los rodamientos o componentes eléctricos de las bicicletas eléctricas. Nunca utilices productos químicos ni toallitas empapadas en alcohol para limpiar la bicicleta. Consulta el [apartado Cuatro cosas sencillas que todos los ciclistas deben conocer en la página 2-10](#) para más detalles sobre cómo lavar tu bicicleta.

Sustitución de piezas

Si necesitas cambiar un componente de la bicicleta (pastillas de freno desgastadas, por ejemplo, o una pieza que se haya roto en un accidente), acude a tu tienda o consulta el apartado Accesorios en electra.trekbikes.com.

Utiliza únicamente piezas de repuesto originales. En caso contrario, la garantía, la seguridad o el rendimiento de la bicicleta pueden quedar comprometidos.

Una advertencia respecto al mantenimiento de la bicicleta

El mantenimiento y la reparación de una bicicleta requieren conocimientos y herramientas especiales. Si una reparación o ajuste no figuran específicamente en este manual, la reparación debería realizarla únicamente el mecánico de tu tienda.

Lista de herramientas recomendadas

No todas las bicicletas requieren el uso de estas herramientas.

- Llaves Allen de 2, 4, 5, 6 y 8 mm
- Llaves fijas de 9, 10 y 15 mm
- Llave fija de 15 mm
- Llave de vasos de 14, 15 y 19 mm
- Llave Torx T25
- Destornillador de estrella n° 1
- Kit de parches para cámara, bomba con manómetro y desmontables
- Llave dinamométrica



ADVERTENCIA: Muchos de los trabajos de mantenimiento y reparación de la bicicleta requieren herramientas y conocimientos especiales. No realices trabajos de ajuste, mantenimiento o reparación en tu bicicleta sin haberlo consultado previamente con tu tienda. Recomendamos que las reparaciones mecánicas más importantes las realice un mecánico de bicicletas cualificado. Un ajuste o mantenimiento incorrectos pueden dañar la bicicleta o provocar un accidente que podría causar lesiones e incluso la muerte.

Tu seguridad depende de un mantenimiento correcto de la bicicleta. En caso de que una reparación, ajuste o actualización de software no figure específicamente en este manual, significa que únicamente debería realizarlo un mecánico de la tienda.

Tras cualquier reparación o instalación de un accesorio, comprueba el estado de la bicicleta como se muestra en el apartado **Antes de cada salida**.

Cómo aparcar, guardar y transportar la bicicleta

Evitar robos

No aparques la bicicleta si no puedes sujetarla a un objeto fijo con un candado de bicicleta resistente a alicates y sierras. En cuanto a las bicicletas eléctricas, bloquea la batería y desmonta el mando remoto/pantalla, si es posible.

Registra tu bicicleta en la web (consulta el apartado Registra tu bicicleta). Anota el número de serie de la bicicleta en este manual y guárdalo en un lugar seguro.

Aparca y guarda tu bicicleta de una forma segura

Aparca la bicicleta en un lugar donde no se pueda caer. Cualquier caída puede provocar daños en la bicicleta.

El uso incorrecto de los estacionamientos para bicicletas puede doblar las ruedas, dañar los cables del freno y, en el caso de las bicicletas eléctricas, dañar los cables del sistema eléctrico.

No apoyes la bicicleta sobre los desviadores. El cambio trasero podría doblarse o la transmisión podría ensuciarse.

Protege tu bicicleta de los elementos cuando sea posible. La lluvia, la nieve, el granizo, e incluso la luz solar directa pueden dañar el cuadro, el acabado y los componentes de la bicicleta.

Antes de guardar la bicicleta durante un periodo prolongado de tiempo, límpiala, hazle el mantenimiento y aplícale abrillantador al cuadro. Cuelga la bicicleta con las ruedas infladas a la mitad de la presión recomendada.

Consulta la guía de inicio rápido o el anexo titulado Manual del propietario de bicicletas eléctricas para saber cómo guardar la batería correctamente.

Protege el acabado de la bicicleta

El acabado y la pintura de la bicicleta pueden quedar dañados por el uso de productos químicos (incluyendo algunas bebidas isotónicas) o abrasivos. La suciedad puede arañar o levantar la pintura (e incluso el material del cuadro), especialmente allí donde roza el cable o al colocar una correa alrededor de un tubo. Utiliza almohadillas adhesivas para evitar el roce en puntos críticos.

Ten cuidado con los portabicis de los coches, los potros de taller, los remolques y los rodillos de entrenamiento

Los dispositivos de sujeción como los que podemos encontrar en un potro de taller, un remolque infantil, un portabicis de un coche o un rodillo de entrenamiento pueden provocar daños en el cuadro de la bicicleta. Sigue las instrucciones del accesorio en cuestión para proteger la bicicleta. No todas las bicicletas son compatibles con un portabicis, un remolque, etc... En caso de duda, consulta con tu tienda habitual.

PRECAUCIÓN: Cuando transportas bicicletas en un portabicicletas trasero de un coche, debe haber una distancia suficiente entre el tubo de escape y la(s) rueda(s) de la bicicleta. La distancia mínima es de 45 cm (18") detrás del tubo escape y al menos 20 cm (8") por encima.



ADVERTENCIA: Añadir una silla de niño a la bicicleta supone más peso y eleva el centro de gravedad, por lo que la bicicleta puede tardar más tiempo en detenerse, puede resultar más difícil de controlar y puede volcar con más facilidad. No dejes nunca a un niño desatendido en una silla de niño. Si llevas una silla de niño en la bicicleta, ten especial cuidado a la hora de mantener el equilibrio, frenar y tomar las curvas. Si vuelcas o pierdes el control, tanto tú como el niño podéis sufrir lesiones graves o incluso la muerte.



ADVERTENCIA: Algunos portabultos de bicicleta no están diseñados para acoplar una silla de niño. En caso de duda, ponte en contacto con tu tienda de bicicletas Electra.

⚠️ ADVERTENCIA: *Los fabricantes de sillas de niño tienen sistemas de montaje diferentes que pueden ser incompatibles con ciertos portabultos de bicicleta. En caso de duda, ponte en contacto con el fabricante de la silla de niño.*

⚠️ ADVERTENCIA: *Si instalas un portabultos incompatible, este podría aflojarse o desprenderse de forma imprevista, provocando que el niño entre en contacto con las piezas móviles y se caiga y sufra lesiones graves o incluso la muerte. Embala la bicicleta con cuidado cuando viajes*

Embala la bicicleta con cuidado cuando hagas envíos

Una bicicleta incorrectamente embalada puede dañarse fácilmente durante el transporte. Para enviarla, utiliza siempre una caja rígida o cartones para proteger la bicicleta durante el envío. Envuelve el cuadro y los tubos de la horquilla con un acolchado de espuma y utiliza un bloque rígido para proteger los extremos de la horquilla y mantener el soporte estructural de las patas de la horquilla.

Inspecciona tu bicicleta después del envío

1. Retira la cinta de manillar e inspecciona el manillar.
2. Comprueba los tubos del cuadro y la horquilla en busca de abolladuras, grietas o arañazos.
3. Sigue el manual online de mantenimiento de la bicicleta para volver a montarla o busca ayuda en tu tienda local de bicicletas Electra.

Existen también normas y consideraciones especiales a tener en cuenta para enviar una bicicleta eléctrica. En caso de no saber exactamente qué hacer, consulta el anexo del manual de propietario de bicicletas eléctricas en electra.trekbikes.com o acude a tu tienda para que te embalen la bicicleta.



electrabike.com/manuals

Mantenimiento

Los avances tecnológicos hacen que las bicicletas sean cada vez más complejas. Es imposible ofrecer en este manual toda la información necesaria para reparar o realizar el mantenimiento correcto de cada bicicleta.

Para minimizar la posibilidad de accidente, es fundamental que la tienda repare o haga el mantenimiento de aquello que no figura en este manual.

Si no realizas el mantenimiento debidamente, puedes tener problemas graves. En tu tienda te ayudarán a decidir cuáles son los requisitos de mantenimiento de la bicicleta.

Después del primer uso, las bicicletas nuevas deben ser revisadas. Los cables, por ejemplo, se pueden dar de sí con el uso y esto puede incidir en el funcionamiento del cambio y el freno. Acude a tu tienda aproximadamente dos meses después de haber comprado la bicicleta para que la revisen. Es importante que acudas a tu tienda para que la bicicleta pase una revisión completa cada año, incluso si no la utilizas demasiado.

Antes de salir a rodar, realiza una inspección tal y como se indica en el apartado **Antes de cada salida**.

El calendario de revisiones se basa en el uso normal de la bicicleta. Si superas los kilómetros y la periodicidad indicados, deberás realizar el mantenimiento de la bicicleta con una frecuencia superior a la recomendada. Cuando un componente no funcione correctamente, examínalo y repáralo inmediatamente o acude a tu tienda habitual. Es necesario sustituir las piezas desgastadas o dañadas de la bicicleta antes de montar de nuevo.

Si la inspección indica que la bicicleta necesita pasar una revisión, acude o contacta con tu tienda para que la revisen.

Inspección

Siguiendo el calendario de mantenimiento, realiza las inspecciones y el mantenimiento siguientes cuando así se indica.

Comprueba el par de apriete

Cuando tu bicicleta nueva salió de la tienda, todos los tornillos y conexiones estaban correctamente ajustado y apretados. Sin embargo, estos tornillos y conexiones se pueden aflojar con el paso del tiempo. Esto es normal. Es importante comprobarlas y ajustarlas según las especificaciones del par de apriete.

Familiarízate con las especificaciones del par de apriete

El par de apriete es la medida de apriete de un tornillo o perno.

Un par de apriete excesivo puede dar de sí, deformar o romper un tornillo (o la pieza a la que se acopla). Con un par de apriete insuficiente, la pieza se puede mover y provocar la fatiga y rotura del tornillo (o la pieza a la que se acopla).

El único método fiable para determinar si el par de apriete es correcto es utilizando una llave dinamométrica. Si no dispones de una llave dinamométrica, no podrás comprobar el par de apriete y deberás acudir a tu tienda.

El par de apriete figura habitualmente en o cerca del tornillo o de la pieza en cuestión. Si en alguna pieza no se indica la información específica necesaria, pregunta en tu tienda

de bicicletas. No necesitarás más que unos pocos minutos para comprobar los siguientes elementos y ajustarlos según las especificaciones del par de apriete:

- Tornillo(s) de la abrazadera del sillín
- Tornillo de la abrazadera de la tija del sillín
- Tornillos de la potencia
- Tornillos de sujeción de la maneta de cambio
- Tornillos de sujeción de la maneta de freno
- Los tornillos del freno, delanteros y traseros, incluyendo cualquier tornillo que se acople a un tope de funda del cable
- Tornillos de sujeción de la suspensión y del pivote

Manillar

Comprueba

- Que los puños del manillar estén bien acoplados (no deben moverse ni girar).
- La cinta de manillar y cámbiala si está demasiado desgastada o floja.

- Que las extensiones o los avances del manillar estén correctamente colocados y acoplados, y que los tapones estén firmemente sujetos.



ADVERTENCIA: Si los extremos del manillar no están protegidos con tapones o puños pueden producir lesiones o incluso la muerte en caso de accidente. Los padres deben comprobar regularmente el estado de la bicicleta de sus hijos y cambiar los puños deteriorados o reponerlos si no los tuviera.

Potencias

Comprueba que todos los tornillos estén apretados. El par de apriete correcto varía según el tipo de potencia de tu bicicleta; asegúrate de seguir las especificaciones de par de apriete (normalmente indicadas en la potencia). Si no estás seguro del tipo de potencia que tiene tu bicicleta, consulta con tu tienda de bicicletas.

Potencia Direct-connect: Debe haber un mínimo de un espaciador de 5 mm por debajo de la potencia además de la tapa del rodamiento. Para los tubos de horquilla de carbono, se requiere un espaciador por encima y por debajo de la potencia. Hay algunas ligeras excepciones de variación en determinadas bicicletas de carretera. Si tienes preguntas sobre tu potencia o tu tubo de la horquilla, ponte en contacto con tu tienda de bicicletas.

AVISO: No apliques grasa o pasta de montaje a la potencia o al tubo de la horquilla. Esta pasta puede alcanzar los rodamientos del juego de dirección y el tubo de la horquilla, provocando que se deslicen o dañen.

Frenos

Comprueba el desgaste de las pastillas de freno.

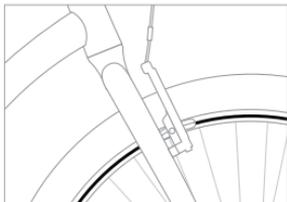
- **Frenos de llanta:** Si las ranuras en la superficie de la pastilla del freno tienen una profundidad inferior a 2 mm (o 1 mm en los frenos de tiro directo (V-Brake), cambia las pastillas.
- **Frenos de disco:** Cambia las pastillas de freno que tengan un grosor inferior a 1 mm.
- **Discos de freno:** Comprueba el grosor/desgaste del disco. El grosor mínimo suele figurar impreso en el propio disco.

Ruedas y cubiertas

Comprueba que las cubiertas no estén dañadas ni desgastadas. A mayor desgaste de la cubierta, mayores las posibilidades de sufrir un pinchazo. Si el corte atraviesa toda la carcasa o aparecen hilos de la misma entre la banda de rodadura, cambia la cubierta.

En la tienda arreglarán o cambiarán los radios que estén flojos o dañados.

Un inciso sobre el desgaste de la llanta. Cuando se acciona el freno, las pastillas de freno desgastan el material de la llanta. Cuando, con el tiempo, se acumulan muchos restos en los frenos, la llanta puede desgastarse y romperse. Indicadores de desgaste en las llantas de aluminio:



- Una ranura poco profunda en la circunferencia de la llanta. Si la ranura ya no puede apreciarse en ningún punto, debe sustituirse la llanta.
- Un punto en la llanta, generalmente cerca del vástago de la válvula. Si este indicador está tan desgastado que el punto ya no es visible, cambia la llanta.

Si un buje parece suelto o hace ruidos extraños, deberás revisar los rodamientos. Los rodamientos deberían ajustarse en la tienda.

Desviadores

Cambia de marcha con todas las combinaciones de piñón para comprobar que los desviadores funcionan correctamente y que la cadena no se sale.

Pedales

Mueve los pedales para comprobar que están correctamente acoplados a los brazos de la biela. Gira los pedales sobre el brazo de la biela. Si los pedales no giran con suavidad, acude a tu tienda para ajustar los rodamientos del pedal.

Si fuera necesario, aprieta los pedales. El pedal derecho se ajusta en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo se ajusta en el sentido opuesto a las agujas del reloj. Consulta con tu tienda para que te aprieten los pedales al par de apriete adecuado.

Biela

Mueve suavemente los brazos de la biela y gira la biela (plato) con la rueda trasera despegada del suelo.

Si te parece que la biela está floja o si oyes un ruido de rozamiento al girar la biela, no te subas a la bicicleta. Es posible que sea necesario ajustar o sustituir el eje de pedalier (el sistema de rodamientos que permite que las bielas giren en el cuadro).

Si la inspección indica que es necesario hacer una revisión de la bicicleta, entra en el apartado Soporte en trekbikes.com donde encontrarás instrucciones adicionales y vídeos prácticos o acude a tu tienda para que revisen la bicicleta. Los rodamientos deberían ajustarse en la tienda.

Cadena

Comprueba que los eslabones y pasadores de la cadena no están rígidos y que esta no está sucia o desgastada. Limpia y lubrica la cadena (ver apartado Cuatro soluciones sencillas).

Accesorios

Comprueba que todos los accesorios estén correctamente acoplados.

Algunas bicicletas incluyen accesorios, como una pata de cabra, u otros que quizás hayas

instalado tú. Entra en el apartado Support de nuestra web para obtener más información sobre el funcionamiento y el mantenimiento o sigue las instrucciones que se adjuntan con los accesorios.

Cables

Comprueba el estado de los cables: corrosión, extremos deshilachados o hilos dañados. Los cables deben tener topes en los extremos para impedir que se deshilachen. Comprueba también la funda del cableado por si hay cables sueltos y deshilachados, extremos doblados, cortes y zonas desgastadas. No montes en bici si hay algún cable o funda deteriorados. Si no te sientes seguro ajustando los cables, acude a tu tienda para que te solucionen el problema.

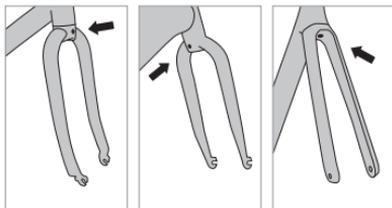
Bicicletas eléctricas

Comprueba que los cables y conectores no estén dañados. Comprueba el funcionamiento del sistema. Comprueba los componentes como el mando remoto y la pantalla para saber si están dañados. Comprueba el funcionamiento de las luces y el timbre (si lo hubiera).

Guardabarros

Al montar un guardabarros, debes aplicar en las roscas del tornillo de montaje superior algún compuesto de fijador de roscas nuevo, por ejemplo, adhesivo Loctite Blue 242 (o similar) en cada instalación.

Este paso es necesario en todos los puntos de montaje de la horquilla: delante, detrás o debajo de la corona de la horquilla.



⚠ ADVERTENCIA: Cuando reinstales el guardabarros, asegúrate de utilizar todos los tornillos y arandelas suministrados con la bicicleta o con el guardabarros. Estos tornillos y arandelas tienen dimensiones y pares de apriete específicos. Si no instalas correctamente estos tornillos y arandelas, el guardabarros se podría aflojar o soltar, tocar la cubierta y provocar que la bicicleta se detenga de forma súbita.

⚠ ADVERTENCIA: Los tornillos de montaje del guardabarros podrían aflojarse. Para evitar que estos tornillos se aflojen, aplica una capa de Loctite Blue 242 (o similar) en las roscas del tornillo cada vez que lo instales. Si no utilizas un fijador de roscas en los tornillos, el guardabarros se podría aflojar o soltar, tocar la cubierta y provocar que la bicicleta se detenga de forma súbita.

Cuatro soluciones sencillas que todos los ciclistas deben conocer

Somos conscientes de que no a todo el mundo le gusta la mecánica... pero todos los ciclistas deben familiarizarse con estas cuatro nociones básicas. A continuación veremos lo más importante, pero si necesitas más información, en el canal de YouTube de Electra encontrarás videos tutoriales: youtube.com/user/@ElectraBicycleCompany.



youtube.com/user/@ElectraBicycleCompany

1. Comprobar el estado de las cubiertas

Las cubiertas correctamente infladas garantizan que puedas disfrutar rodando con la bicicleta. Para obtener el máximo rendimiento de la bicicleta, lo primero es comprobar la presión y el desgaste de las cubiertas.

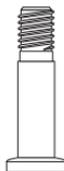
Comprobar la presión de las cubiertas

Utiliza un manómetro o una bomba con manómetro para comprobar la presión de las cubiertas.

Inflar (o desinflar) las cubiertas

Utiliza una bomba manual para inflar las cubiertas a la presión recomendada indicada en el flanco de la cubierta o en la llanta, eligiendo la que sea inferior. Asegúrate de que tu bomba es adecuada para la válvula Schrader de la bicicleta.

No inflés las cubiertas en exceso. Si la cubierta está inflada a una presión superior a la recomendada, libera aire y vuelve a comprobar la presión.



Válvula Schrader

NOTA: Se recomienda utilizar una bomba manual o de taller en lugar de la de una gasolinera o un compresor eléctrico. Con este último es muy fácil inflar la cubierta en exceso y provocar que reviente.

2. Lavar la bicicleta

Con una bicicleta limpia las sensaciones son mejores. No solo tiene mejor aspecto, también aumentará la vida útil de la bicicleta. Prestar atención a los detalles de la bicicleta te permitirá también estar al día con el mantenimiento.

Lo único que necesitas es una manguera, un cubo, jabón, un cepillo suave y una toalla.

Moja la bicicleta con la manguera y a continuación, pasa el cepillo de arriba a abajo con abundante agua con jabón. Aclara el jabón con agua y seca la bicicleta con la toalla.

AVISO: El agua a alta presión puede dañar los componentes de la bicicleta. No limpies la bicicleta con una máquina de limpieza de alta presión. El agua a alta presión puede entrar en los conectores eléctricos, los motores, las consolas y otras partes del sistema eléctrico.

3. Desengrasar y lubricar la cadena

Una lubricación correcta mantendrá la cadena en perfectas condiciones, evitará posibles ruidos y prolongará la vida útil de la bicicleta. Recomendamos limpiar (desengrasar) la cadena antes de lubricarla.

Desengrasar

Es un trabajo muy sucio, así que deja tus mejores galas en el armario. Necesitarás un desengrasante específico para bicicletas (los biodegradables son la mejor opción). En el mercado existen herramientas específicas, aunque también puedes utilizar un cepillo de dientes.

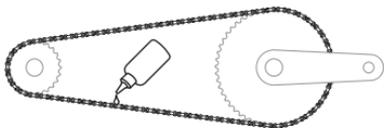
Aplica el desengrasante con un cepillo de dientes o una herramienta de limpieza de cadenas en la mitad inferior de la cadena y pedalea hacia atrás. Después de desengrasar, lava la cadena con agua y jabón y un cepillo, aclárala y déjala secar.

Lubricar

Utiliza un lubricante de cadena que sea específico para bicicletas. Aplica lubricante en cada eslabón mientras mueves los pedales lentamente hacia atrás. Elimina cualquier resto de lubricante.



ADVERTENCIA: Evita que el lubricante se introduzca en las paredes laterales de la llanta y en los discos de freno. La presencia de lubricante en la superficie de frenada puede reducir la capacidad de frenada y aumentar la posibilidad de sufrir un accidente. Elimina cualquier resto de lubricante presente en las superficies de frenada.



CONSEJO: Aplica el lubricante en la mitad inferior de la cadena sujetando un trapo debajo. Esto evitará que el lubricante caiga en la vaina (cuadro) o la rueda y permitirá trabajar de una forma más limpia.

4. Desmontar y cambiar la cubierta

Estas instrucciones son para sistemas de cubiertas estándar con cámara. Para otro tipo de cubierta, consulta con tu tienda de bicicletas o en la sección Soporte de electrabike.com.

Extraer la cubierta de la rueda

- Desinfla la cámara y afloja la tuerca de la válvula (válvulas Presta o Dunlop).
- Desmonta la cubierta de la llanta.
- Utiliza las manos o unos desmontables para extraer la cubierta de un lado de la llanta. No utilices objetos afilados como un destornillador para extraer la cubierta.
- Tras extraer un lado de la cubierta, introduce los dedos y extrae la cámara.
- Para extraer la cubierta completamente, utiliza las manos o unos desmontables para retirar el otro lado de la cubierta de la llanta.

Colocar de nuevo la cubierta en la rueda

- Aprovecha esta oportunidad para comprobar el estado de la cubierta, el fondo de llanta y la llanta, por si tienen defectos.
- Infla la cámara justo lo necesario para que tome forma.
- Coloca la cámara en la cubierta en toda su circunferencia. Introduce la válvula por el orificio de la llanta.
- Solo con las manos, empuja un lado de la cubierta sobre la llanta. Comprueba que la cámara ha quedado dentro de la llanta.
- Empuja el otro lado de la cubierta sobre la llanta.
- Desde el exterior de la cubierta, introduce el vástago de la válvula a través de la llanta.
- Infla la cubierta a la presión indicada en el lateral de la misma. No inflés la cubierta en exceso.
- Comprueba que el talón de la cubierta está asentado en la llanta.

Cómo proceder en caso de duda sobre el estado de la bicicleta

17. Deja de utilizar la bicicleta.
18. Lleva la bicicleta a un distribuidor autorizado de Electra.
19. Reemplaza el cuadro o la pieza dañada a través de tu distribuidor local autorizado Electra o en electrabike.com.

CAPÍTULO 3

Referencias

[Recursos adicionales.....](#)3-1

[Diagramas de la bicicleta.....](#)3-2

Recursos adicionales

Este manual básico solo es el principio. Aquí tienes información adicional para disfrutar del ciclismo.

Vídeos tutoriales

Electra Bicycle Company tiene su propio canal de YouTube: <https://www.youtube.com/@ElectraBicycleCompany> que se aplica a todas las bicicletas y todos los modelos.



[youtube.com/user/
@ElectraBicycleCompany](https://www.youtube.com/user/@ElectraBicycleCompany)

Garantía

Garantía limitada Electra Care

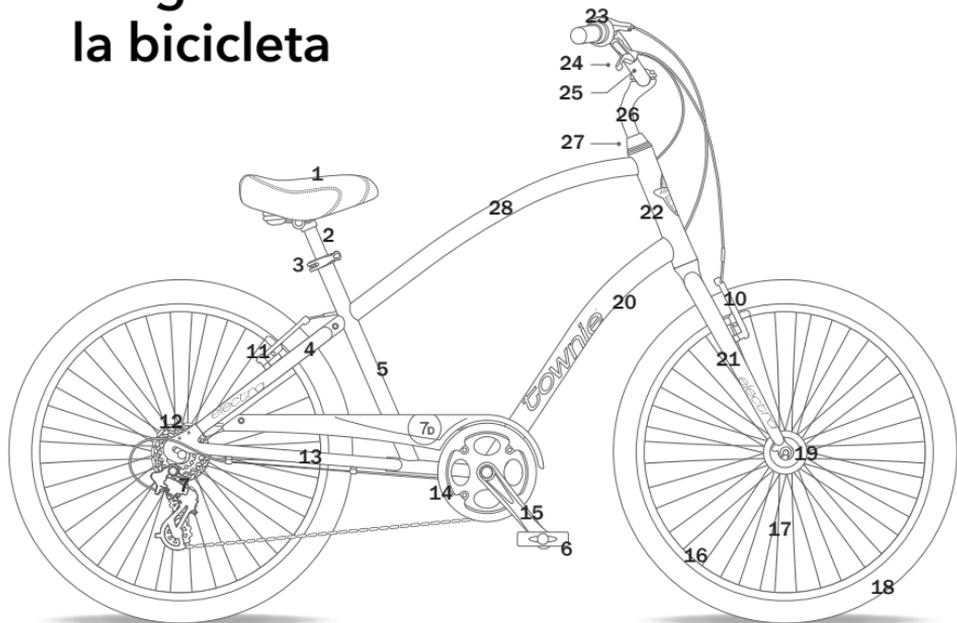
Con nosotros siempre estarás protegido

Todas las bicicletas nuevas de Electra están cubiertas por la mejor garantía y el mejor programa de fidelización de la industria: Electra Care. Una vez realizado el registro de tu bicicleta Electra, Electra Bicycle Company ofrece a todos los compradores originales una garantía frente a defectos materiales y de fabricación. Para consultar las condiciones de la garantía en detalle, entra en electra.trekbikes.com/warranty_policy.

Lo primero es lo primero

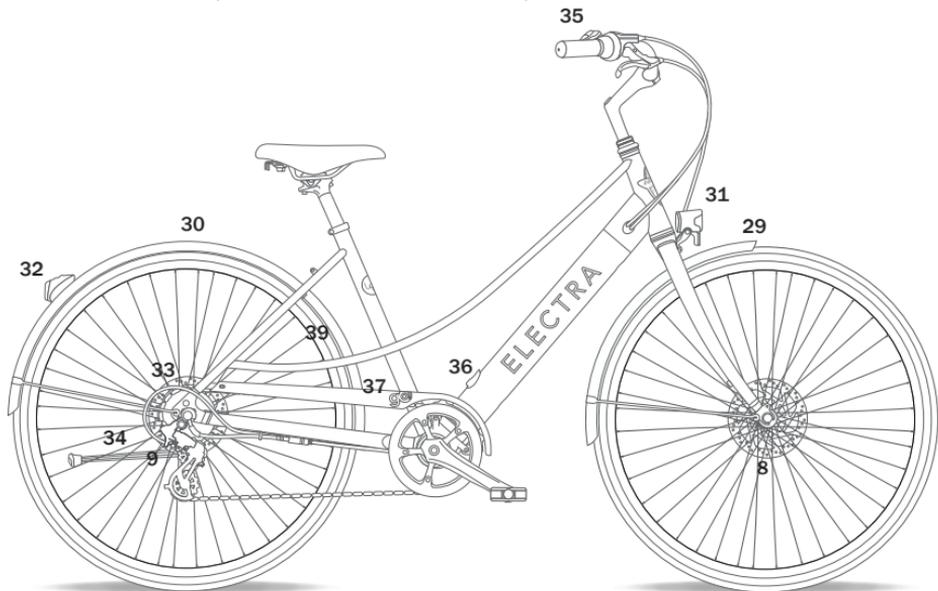
Ponte en contacto con un distribuidor o tienda autorizada de Electra para tramitar una incidencia de garantía. Es necesario presentar el justificante de compra.

Diagramas de la bicicleta



- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 Sillín | 8 Freno de disco delantero | 15 Brazo de la biela | 22 Tubo de dirección |
| 2 Tija de sillín | 9 Freno de disco trasero | 16 Llanta | 23 Maneta de cambio |
| 3 Abrazadera de la tija de sillín | 10 Freno de llanta delantero | 17 Radio | 24 Maneta de freno |
| 4 Tirante | 11 Freno de llanta trasero | 18 Cubierta | 25 Manillar |
| 5 Tubo del sillín | 12 Cassette | 19 Buje | 26 Potencia |
| 6 Pedal | 13 Vaina | 20 Tubo diagonal | 27 Juego de dirección |
| 7 Cambio trasero | 14 Plato | 21 Horquilla | 28 Tubo horizontal |

Estos diagramas incluyen los componentes básicos de una bicicleta. Tu modelo puede no incluir todos los componentes que aparecen en ellos. Accede al apartado Soporte en electrabike.com para obtener información más específica.



- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 29 Guardabarros delantero | 36 Puerto de carga |
| 30 Guardabarros trasero | 37 Protector de cadena |
| 31 Luz delantera | |
| 32 Luz trasera | |
| 33 Motor | |
| 34 Pata de cabra | |
| 35 Unidad de control | |

Sedes de Electra

Norteamérica

Electra Bicycle Company
364 2nd Street, Suite 140
Encinitas, CA 92024
EE. UU.

Servicio de atención al cliente
800-261-1644

Reino Unido

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

Europa

Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
Países Bajos

customercare@electrabike.com

electrabike.com

Garantía limitada de por vida

For more, go to [electrabike.com](https://www.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 .
ES-ES	Para más información, entra en electrabike.com .	PT-BR	Para maiores informações, acesse electrabike.com .
ES-MX	Para más información, ir a electrabike.com .	PT-PT	Para mais informações, visita 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	Za više informacija posjetite electrabike.com .	SV	Mer information finns på electrabike.com .
HU	További információért látogasson el a 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 。

Para consultar este manual en tu idioma, ir a la página electrabike.com/manuals.

AR	لقراءة هذا الدليل بلغتك، قم بزيارة صفحة electrabike.com/manuals	JP	あなたの言語でこのマニュアルを読むには、 electrabike.com/manuals をご覧ください。
CS	Tuto příručku ve svém jazyce naleznete na stránce electrabike.com/Návod y k použití .	KO	해당 설명서를 자국어로 보려면, electrabike.com/manuals 페이지를 방문하시기 바랍니다.
DA	Du kan se denne brugervejledning på andre sprog på electrabike.com/manuals .	NO	For å se denne håndboken i ditt språk, gå til electrabike.com/manuals .
DE	Auf electrabike.com , im Bereich Bedienungsanleitungen findest du dieses Handbuch in deiner Sprache.	NL	Om deze handleiding in uw eigen taal te lezen, ga naar de pagina electrabike.com/manuals .
EL	Για να διαβάσετε αυτό το εγχειρίδιο στη γλώσσα σας, μεταβείτε στην ιστοσελίδα electrabike.com/manuals .	PL	Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę electrabike.com/manuals .
ES-ES	Para consultar este manual en tu idioma, entra en electrabike.com/manuals page.	PT-BR	Para ver este manual em seu idioma, acesse a página electrabike.com/manuals .
ES-MX	Para ver este manual en tu idioma, entra en electrabike.com/manuals page.	PT-PT	Para consultar este manual no teu idioma, vai à página electrabike.com/manuals .
FI	Löydät tämän oppaan omalla kielelläsi osoitteesta electrabike.com/manuals page.	RU	Для просмотра этого руководства на вашем языке перейдите на страницу electrabike.com/manuals .
FR	Pour consulter ce manuel dans votre langue, rendez-vous sur electrabike.com/manuals .	SK	Na zobrazenie tejto príručky vo vašom jazyku prejdite na stránku electrabike.com/manuals .
HE	כדי לראות מדריך זה בשפה שלך, עבור לדרך electrabike.com/manuals	SL	Če želite prebrati ta priročnik v svojem jeziku, pojdite na stran electrabike.com/manuals .
HR	Kako biste ovaj priručnik otvorili na svom jeziku idite na electrabike.com/manuals page.	SV	Gå till sidan electrabike.com/manuals om du vill läsa bruksanvisningen på ditt eget språk.
HU	A kézikönyv saját nyelvén való megtekintéséhez látogasson el a electrabike.com/manuals oldalra.	UK	Цей посібник з експлуатації вашою мовою доступний на веб-сторінці electrabike.com/manuals .
IT	Per leggere questo manuale nella tua lingua, vai su electrabike.com , alla pagina electrabike.com/manuals .	ZH	要查看您所用语言版本的本手册，请浏览 electrabike.com/manuals 页面。