

A group of four people are riding bicycles on a paved street lined with palm trees. 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. The scene is bright and sunny.

Electra

VAMOS!

Mas lê isto primeiro.

INSTRUÇÕES ORIGINAIS PARA BICICLETAS CONVENCIONAIS E ELÉTRICAS

Tradução do manual original



Aqui ficam algumas dicas para desfrutares da tua bicicleta.

Visto, visto. 1-2, 1-2.

Antes de saíres para pedalar na tua bicicleta, faz uma pequena inspeção e certifica-te de que os pneus estão com a pressão correta e que a roda da frente está bem fixa. Nada pode estragar tanto um cavalinho como perder uma roda. Se não tens certeza de como a roda se aperta, os detalhes constam no interior.

Gostamos do teu cérebro, protege-o.

Já sabemos, tens o teu cabelo capacete, certo? Mas sabes o que é ainda pior? Cabelo de traumatismo craniano! Além disso, temos uma ótima gama de capacetes a condizer com a tua bicicleta.

Evita tudo o que possa ficar preso na tua roda dianteira.

Sacos de compras, malas, objetos pendurados. Se algo ficar preso ali e a roda da frente parar repentinamente, vais passar por um mau bocado.

Utiliza luzes em todas as voltas de bicicleta, de dia e de noite.

Utiliza luzes em todas as voltas de bicicleta, de dia e de noite. Utiliza-as sempre. Hoje em dia é como conduzir um carro. Há pessoas mais inteligentes do que nós que realizaram estudos onde ficou provado que as luzes são por si só a melhor forma de sermos detetados pelos motoristas, mesmo quando está sol.

Há alguma coisa que te pareça estranha? Mandá verificar.

Tal como os aviões, as bicicletas são mais fáceis de reparar antes de arrancarem. As lojas da Electra estão lá para ajudar.

Tal como os guarda-lamas em pisos enlameados, nós protegemos-te.

Se alguma vez tiveres um problema que a tua loja Electra não possa resolver, entra em contacto com: customercare@electrabike.com ou escreve diretamente ao presidente da Electra Kevin Cox para kc@electrabike.com.

Lê o resto deste manual.

Parece trabalho de casa, mas vale a pena. Estarmos na rua desde 1993 ensinou-nos muitas coisas que vale a pena partilhar.

Como utilizar este manual

Este manual inclui todos os modelos de bicicletas e bicicletas com assistência elétrica (e-bike) Electra. Contém informação útil para a vida da tua bicicleta convencional ou elétrica.

Para obteres as informações mais atuais, por favor consulta a versão online deste manual disponível em electra.trekbikes.com/electra-manuais.

Ler os princípios básicos

Ler o Capítulo 1, **Princípios Básicos**, antes de ires pedalar na tua bicicleta.

Se compraste uma bicicleta elétrica, lê também o guia de início rápido fornecido com a tua nova bicicleta e o Manual Suplementar do Utilizador de Bicicleta Elétrica. Estes manuais também estão disponíveis na secção **Assistência** em electrabike.com.

Vê online para obteres mais informações interessantes

Vais encontrar a informação mais atual e detalhada incluindo Perguntas Frequentes e tutoriais vídeo online em electrabike.com e [youtube.com/@ElectraBicycleCompany](https://www.youtube.com/@ElectraBicycleCompany).



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

Guarda este manual para consulta

Este manual explica como pedalar em segurança e como e onde fazer inspeções básicas e manutenção (Capítulo 2). Guarda-o durante a vida útil da tua bicicleta. Recomendamos também que mantendas o comprovativo de compra com o manual para o caso de precisares de ativar a garantia.

Este manual está em conformidade com os seguintes padrões: EN 15194, ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 e ISO 8098

Primeiro o mais importante

Sabemos que queres ir para a rua e pedalar. Mas antes de o fazeres, é importante que completes os passos 1 & 2 abaixo. Não demora muito.

1. Registrar a bicicleta

O registo guarda o teu número de série (que é importante se perderes ou se te roubarem a bicicleta) e serve como meio de comunicação com a Electra se houver alguns avisos de segurança acerca da tua bicicleta. Se tiveres questões acerca da tua bicicleta, mesmo que seja daqui a muitos anos, o registo permite-nos, em apenas alguns segundos, saber exatamente de que bicicleta estamos a falar, para que possamos prestar a melhor assistência possível.

Para registares a tua bicicleta elétrica, vai à página Registo de bicicletas em electra.trekbikes.com/pt/pt_PT/productRegistration. É rápido e fácil



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

2. Lê este manual

Pais ou tutores, se esta bicicleta é para uma criança ou alguém à sua guarda, por favor certifiquem-se que ele ou ela percebe toda a informação de segurança contida neste manual.

Bicicletas elétricas: consulta também o Guia de Início Rápido fornecido com a tua nova bicicleta.

Este manual contém informação essencial de segurança para bicicletas convencionais e elétricas. Mesmo que andes de bicicleta há anos, é importante que leias e percebas a informação contida neste manual antes de ires pedalar com a tua nova bicicleta. Podes lê-lo aqui ou online em electra.trekbikes.com/pt/pt_PT/electra-manuals.



electra.trekbikes.com/pt/pt_PT/electra-manuals

Uma nota acerca dos avisos

À medida que lêes este manual, vais encontrar pequenas caixas de aviso cinzentas como esta:

⚠ AVISO! *O texto na caixa cinzenta com o símbolo de alerta de segurança vai chamar a atenção acerca de uma situação ou comportamento que pode causar lesões severas ou morte.*

O motivo destes avisos reside no facto de não querermos que tu, ou os teus entes queridos se magoem ou que a tua bicicleta sofra danos.

Queremos que te divirtas na tua bicicleta, da mesma forma que adoramos divertir-nos com as nossas bicicletas.

Sabemos o que é cair quando paramos num sinal de stop, ou o que é magoar os nós dos dedos a tentar arranjar a corrente ou cair em pavimento escorregadio. Passámos por isso tudo. Na melhor das hipóteses, estes incidentes, não são divertidos. Na pior, podes magoar-te.

Por isso, presta atenção a estes avisos. É a nossa forma de te deixar a saber que nos preocupamos acerca da tua segurança.

Índice

Primeiro o mais importante.....	i
Como utilizar este manual.....	ii
Uma nota acerca dos avisos.....	iii

Princípios Básicos

Informações de segurança importantes	1-1
Informações importantes para bicicletas elétricas	1-5
Conhece a tua loja de bicicletas	1-7
Antes de pedalares pela primeira vez	1-8
Antes de cada volta	1-13
Medidas de segurança	1-19
Condições de utilização e limites de peso	1-22
Técnicas básicas para pedalar	1-24
Pedalar com uma criança	1-27

Cuidar da tua bicicleta

Salvaguarda a tua bicicleta	2-1
Manutenção	2-5
Inspeção	2-6
Quatro reparações fáceis que todos os ciclistas devem saber fazer	2-10

Referência

Conteúdos adicionais	3-1
Diagramas da bicicleta	3-2

CAPÍTULO 1

Princípios Básicos

<u>Informações de segurança importantes.....</u>	<u>1-1</u>
<u> A bicicleta não te consegue proteger num acidente.....</u>	<u>1-1</u>
<u> Conhece os teus limites.....</u>	<u>1-1</u>
<u> Conhece os limites da tua bicicleta.....</u>	<u>1-1</u>
<u> Manuseia-a com cuidado.....</u>	<u>1-2</u>
<u> Pensa em segurança.....</u>	<u>1-3</u>
<u>Informações importantes para bicicletas elétricas.....</u>	<u>1-5</u>
<u> Carregar a bateria.....</u>	<u>1-6</u>
<u>Conhece a tua loja de bicicletas.....</u>	<u>1-7</u>
<u> O derradeiro recurso.....</u>	<u>1-7</u>
<u> Há uma loja para cada ciclista.....</u>	<u>1-7</u>
<u>Antes de pedalar pela primeira vez.....</u>	<u>1-8</u>
<u> Utiliza uma bicicleta com o tamanho correto.....</u>	<u>1-8</u>
<u> Espaço para pneus.....</u>	<u>1-10</u>
<u> Acamar os travões de disco.....</u>	<u>1-12</u>
<u>Antes de cada volta.....</u>	<u>1-13</u>
<u> Lista de verificação pré-volta.....</u>	<u>1-13</u>
<u>Medidas de segurança.....</u>	<u>1-19</u>

<u>Equipa-te</u>	1-19
<u>Pedala com inteligência</u>	1-19
<u>Evitar a utilização incorreta</u>	1-20
<u>Evitar os perigos</u>	1-20
<u>Respeitar as condições climatéricas</u>	1-21
<u>Ouvir a tua bicicleta</u>	1-21
<u>Planear com antecedência</u>	1-21
<u>Segue as regras em estrada e fora dela</u>	1-21
<u>Condições de utilização e limites de peso</u>	1-22
<u>Técnicas básicas para pedalar</u>	1-24
<u>Virar e manobrar</u>	1-24
<u>Parar</u>	1-24
<u>Engrenar mudanças</u>	1-25
<u>Engrenar mudanças num cubo de mudanças internas (IGH)</u>	1-26
<u>Pedalar</u>	1-26
<u>Pedalar com uma criança</u>	1-27
<u>Rebocar ou transportar uma criança na tua bicicleta</u>	1-27
<u>Acompanhar uma criança a pedalar na sua própria bicicleta</u>	1-28

Informações de segurança importantes

Lê estas importantes informações de segurança antes de pedalar na tua bicicleta.

A bicicleta não te consegue proteger num acidente

A causa mais comum para lesões numa bicicleta é a queda. Num acidente ou impacto, é comum que a tua bicicleta fique danificada e que tu caias. Os carros têm pára-choques, cintos de segurança, air bags e zonas de deformação. As bicicletas não têm. Se caíres, a tua bicicleta não consegue evitar que te magoes.

Se te envolveres em qualquer tipo de impacto, batida ou acidente, verifica cuidadosamente se tens alguma lesão. Depois, leva a tua bicicleta para ser meticulosamente inspecionada na loja antes de pedalar nela novamente.

Conhece os teus limites

A bicicleta pode ser perigosa, especialmente se tentares pedalar para lá dos limites das tuas capacidades. Fica ciente do teu nível de perícia e não o ultrapasses.

Conhece os limites da tua bicicleta

Condições de utilização

A tua bicicleta foi concebida para resistir à tensão "normal" de pedalar dentro de condições específicas de utilização (ver secção de Condições de Utilização). Se utilizares incorretamente a bicicleta por pedalar fora destas condições, ela pode ficar danificada devido aos elevados níveis de tensão ou fadiga. (Vais ver a palavra "fadiga" frequentemente neste manual. Refere-se ao enfraquecimento do material ao longo do tempo por ser repetidamente submetido a cargas excessivas e elevados níveis de tensão.) Qualquer dano pode reduzir drasticamente a vida do quadro, da forqueta ou de outros componentes.

Vida útil

Uma bicicleta não é indestrutível e os seus componentes não vão durar para sempre. As nossas bicicletas estão concebidas para resistir à "tensão" normal de pedalar porque essas tensões são bem conhecidas e entendidas.

Contudo, não conseguimos prever as forças que possam ocorrer se utilizares a tua bicicleta em competição, se pedalares em condições extremas, se estiver envolvida num acidente, se for utilizada para alugueres ou para fins comerciais ou se for utilizada de outras formas que apliquem altos níveis de tensão ou fadiga.

Com danos, a vida de qualquer componente pode ser drasticamente reduzida e pode haver falhas sem qualquer aviso.

A vida de um componente é determinada pela sua construção, materiais, utilização, manutenção, peso do ciclista, velocidade, terreno e ambiente (humidade, salinidade, temperatura, etc.), pelo que não é possível fornecer um calendário preciso para a sua substituição.

Qualquer fissura, arranhão ou mudança de cor numa zona de elevada tensão são indicativos que o componente (incluindo o quadro e a forqueta) atingiu o fim da sua vida e deve ser substituído. Se não tens a certeza ou se não te sentes confortável para inspecionar ou reparar a tua bicicleta, consulta a tua loja de bicicletas.

Em alguns casos, um quadro ou componente mais leve têm uma vida mais prolongada do que um pesado. Contudo, uma manutenção regular, inspeções frequentes e a frequente substituição de componentes são necessárias para uma bicicleta ultraleve de alto desempenho.



AVISO: *Uma bicicleta está sujeita a desgaste e alta tensão. Diferentes materiais e componentes reagem ao desgaste e à fadiga por tensão de formas diferentes. Se o tempo de vida útil de um componente for excedido, isso pode fazer com que falhe repentinamente.*

Manuseia-a com cuidado

Alguns componentes da tua bicicleta podem danificar-se se a manuseares mal. Há alguns pontos afiados, como por exemplo os dentes dos pratos pedaleiros e alguns pedais. Os travões e os seus componentes aquecem. A rotação das rodas pode cortar a pele e até mesmo partir ossos. As braçadeiras e peças oscilantes como manetes de travão podem beliscar, assim como a corrente quando gira nos dentes das engrenagens.

Os componentes das bicicletas elétricas são especialmente vulneráveis. Os cabos elétricos, os conetores, o encaixe da bateria, a bateria e o comando remoto podem danificar-se com facilidade se forem indevidamente manuseados.

Pensa em segurança

Mantém-te concentrado em relação ao teu ambiente e evita situações de perigo que são, normalmente, óbvias (trânsito, obstáculos, carros a largar pessoas e outras), mas nem sempre. Muitas dessas situações estão explicadas neste manual.

Algumas das acrobacias e saltos de alto risco vistos em revistas ou em vídeos são muito perigosos; mesmo atletas com alta perícia sofrem lesões graves quando caem (e eles caem mesmo).

Fazer modificações na tua bicicleta pode torná-la insegura. Cada componente da tua nova bicicleta foi cuidadosamente selecionado e aprovado. A segurança dos acessórios ou dos componentes de substituição, e especialmente como esses componentes se fixam e interligam com outros componentes da bicicleta, não é sempre visível. Por essa razão, deves apenas substituir componentes com equipamento original ou componentes que estão aprovados. Se não tens a certeza de quais os componentes aprovados, pergunta na tua loja de bicicletas.

Certifica-te de ler, entender e seguir as instruções que acompanham os produtos que compras para a tua bicicleta.

Esta lista parcial destaca alguns exemplos de modificações:

- Alteração física de componentes existentes (lixar, encher, furar, etc.)
- Remoção de equipamento de segurança como refletores ou aparelhos secundários de retenção
- Utilização de adaptadores em sistemas de travões
- Adicionar motores ou mecanismos
- Instalação de acessórios
- Alteração de componentes

⚠️ AVISO: Não confirmar a compatibilidade, não instalar, operar e manter adequadamente qualquer componente ou acessório pode resultar em ferimentos graves ou morte.

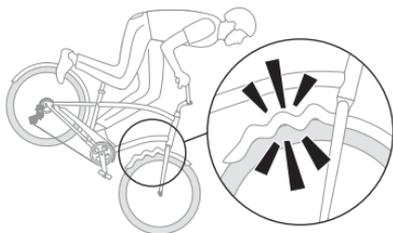
⚠️ AVISO: Substituir os componentes da tua bicicleta por outros que não sejam peças de substituição originais pode comprometer a segurança da tua bicicleta e anular a garantia. Consulta o teu distribuidor Electra antes de trocáres os componentes da tua bicicleta.

⚠️ AVISO: Qualquer acessório ou componente preso, sobre ou perto de uma roda em rotação apresenta um risco de tocar ou parar subitamente a roda, levando a um acidente que pode resultar em ferimentos graves ou morte. Antes de cada volta, verifica se todos esses acessórios e componentes, e as fixações usadas para os prender, estão montados com segurança na bicicleta.

⚠️ AVISO: Parar a roda dianteira de forma repentina pode fazer com que a bicicleta pare inesperada e abruptamente. Isso pode fazer com que o ciclista seja projetado por cima do guidador, resultando em ferimentos graves ou morte.

Novos componentes ou acessórios podem interferir com o funcionamento dos comandos da tua bicicleta, incluindo a direção, as mudanças, a travagem, a pedalada ou a rotação das rodas. Verifica sempre se qualquer novo produto que comprares para a tua bicicleta não interfere com essas funções.

⚠️ AVISO: Se os comandos da tua bicicleta estiverem afetados ou comprometidos devido ao uso de acessórios ou componentes incompatíveis, a bicicleta pode parar inesperadamente ou podes perder o controlo da tua bicicleta e cair, resultando em ferimentos graves ou morte.



Um guarda-lamas não autorizado ou montado incorretamente pode fazer com que a bicicleta pare de repente.

Informações importantes para bicicletas elétricas

É importante fazer uma leitura cuidadosa deste manual, do guia de início rápido que veio com a tua bicicleta elétrica e do Manual de Utilizador de Bicicleta Elétrica suplementar antes de pedalar na tua nova bicicleta elétrica.

- Há boa informação em cada um dos manuais acerca da tua bicicleta elétrica.
- Estamos empenhados na proteção do planeta, pelo que precisas de utilizar, manter e descartar adequadamente os componentes elétricos.

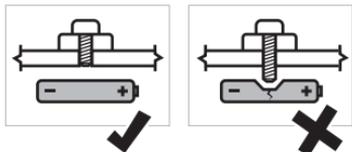
O nível de emissão de pressão acústica nos ovidos do ciclista, medido com uma curva de ponderação A, é inferior a 70 dB(A).

Além da leitura da secção de funcionamento da tua bicicleta elétrica, recomendamos que leias também a secção de **Importante ler antes de pedalar pela primeira vez** constante no suplemento.

Uma bicicleta elétrica tem fios ocultos dentro do quadro e também outros componentes essenciais, como o motor e a bateria. Se montares acessórios adicionais não padronizados (por ex., um porta-bidões ou um range extender), certifica-te que nem os fios nem a bateria sofrem danos (por ex.,

utilização de parafusos demasiado longos ou pontiagudos). Isso poderá causar um curto-circuito no sistema elétrico e/ou provocar danos na bateria. Ver imagem à direita.

Quaisquer modificações na bicicleta elétrica ou no sistema elétrico podem tornar a bicicleta e o sistema elétrico inseguros e podem anular a garantia.



⚠ AVISO: *Um curto-circuito no sistema elétrico e/ou danos na bateria podem provocar sobreaquecimento. Em casos muito raros, uma bateria que tenha sofrido impactos fortes poderá incendiar-se.*

 **AVISO:** São proibidas quaisquer alterações (ou adulterações) não autorizadas ao sistema do motor da tua bicicleta elétrica. Se suspeitares que a tua bicicleta elétrica foi adulterada ou se sentires uma mudança na velocidade a que o teu sistema de assistência faz o corte, pára de pedalar e entra em contacto com um distribuidor autorizado de e-bikes Electra para assistência.

Carregar a bateria

A bateria é fornecida parcialmente carregada. Para o melhor desempenho, carregar totalmente a bateria antes de utilizar a bicicleta elétrica.

 **AVISO:** Manter a segurança. Seguir estes alertas de segurança ao carregar a bateria:

- Carrega apenas a bateria com o carregador fornecido com a bicicleta elétrica. A utilização do carregador errado coloca em risco a vida útil da bateria e constitui um potencial risco de incêndio.
- Utilizar o carregador apenas em áreas interiores e secas.
- Nunca deixar uma bateria a carregar sem vigilância.
- Quando a bateria estiver totalmente carregada, retirar o carregador da bateria e da tomada.

Conhece a tua loja de bicicletas

A melhor forma de garantir muitas horas de alegria e sem problemas a pedalar passa por construir uma relação com a tua loja de bicicletas favorita.

O derradeiro recurso

Este manual contém muita informação importante acerca da tua bicicleta e há ainda mais disponível na secção de **Assistência** em trekbikes.com.

Mas um manual ou site não conseguem arranjar um pneu furado, afinar um desviador, corrigir a altura do selim, servir-te um café ou falar contigo interminavelmente acerca daquela vez que quase ganhaste aquele evento.

As lojas de bicicletas locais são a alma e o coração do ciclismo. Aqui fica apenas uma amostra do que podem oferecer:

Equipa de funcionários conhecedora

Os funcionários da loja de bicicletas não são apenas vendedores. São ciclistas que utilizam e percebem os produtos que vendem.

O ajuste correto

Na tua loja de bicicletas podes afinar a tua bicicleta para se ajustar a ti, ao teu estilo de pedalar e de acordo com as tuas preferências.

Mecânicos profissionais.

Os técnicos da assistência da tua loja vão manter a tua bicicleta ou bicicleta elétrica no seu melhor época após época.

Serviço de garantia

Se tiveres algum problema com um produto que vendemos, a tua loja de bicicletas está empenhada a corrigi-lo.

Há uma loja para cada ciclista

Trabalhamos com mais de 3 mil lojas de bicicletas nos EUA e milhares mais espalhadas pelo mundo. Algumas são especializadas em competição, algumas servem mais quem faz deslocações urbanas, algumas são completamente vocacionadas para os trilhos e muitas têm sempre qualquer coisa para todos.

Se ainda não tens uma loja favorita, o melhor local para encontrares uma é em Procurar uma loja em electrabike.com

Antes de pedales pela primeira vez

Certifica-te de que a tua bicicleta está pronta a utilizar antes de o fazeres pela primeira vez.

Utiliza uma bicicleta com o tamanho correto

Quase todos os modelos Electra utilizam a geometria de quadro Flat Foot Technology®. Um tamanho normalmente serve a maioria, mas na tua loja vais encontrar a ajuda que precisas para encontrar a bicicleta Electra que melhor se ajusta.

Sobe ou desce o selim para uma altura um pouco abaixo da cintura para tocares ligeiramente no chão com os pés assentes enquanto suportas todo o peso no selim. Certifica-te de que tens as pernas numa posição vertical direita e que os teus joelhos não estão fletidos (Imagem 1.1). Na maioria dos casos, isto vai permitir que obtenhas a extensão de perna correta para pedalar. Se preferes uma extensão maior, sobe o selim ligeiramente.



Imagem 1.1: Posição em altura correta para pedalar.

Respeita o limite de peso

A tua bicicleta tem um limite de peso. Consulta a secção [Condições de utilização](#) para diretrizes gerais.

Para evitar danos no espigão ou no quadro da bicicleta, não posicionas o selim além da linha que indica o limite mínimo de inserção no espigão ou no mastro do espigão (Imagem 1.2). Se não consegues posicionar o teu selim corretamente, recorre à tua loja de bicicletas.



Imagem 1.2: Linha de inserção mínima do espigão.

⚠️ AVISO: Com o espigão totalmente comprimido, o selim na posição mais recuada e a suspensão traseira totalmente comprimida, o pneu traseiro pode entrar em contacto com o selim. Para evitar isso, ajusta o selim para cima e para a frente.

Ajusta o teu guiador e avanço a uma altura confortável.

A posição do guiador é importante para controlo e conforto. Apontas o guiador e a bicicleta vai nessa direção.

Necessitas de formação e ferramentas específicas para alinhar, ajustar e apertar o teu avanço, pelo que só a tua loja de bicicletas pode fazer isso. Não tentes fazer os ajustes sozinho, uma vez que estas alterações podem também exigir afinações dos manípulos das mudanças, manetes de travão e cabos.

⚠️ AVISO: Uma montagem incorreta da caixa de direção e do avanço e o seu aperto incorreto podem causar danos no tubo da caixa de direção, podendo inclusive causar a sua rutura. Se o tubo da caixa de direção partir, tu podes cair.

Conhece a tua bicicleta

Para que desfrutes ao máximo da tua bicicleta, familiariza-te com:

- Pedais
- Travões (manetes ou pedais)
- Mudanças (se incluídas)

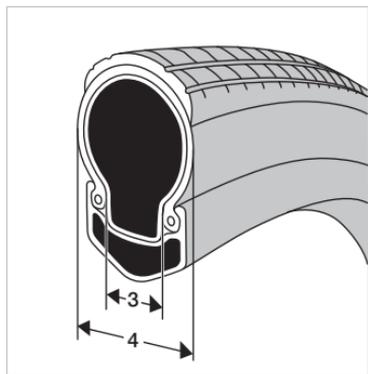
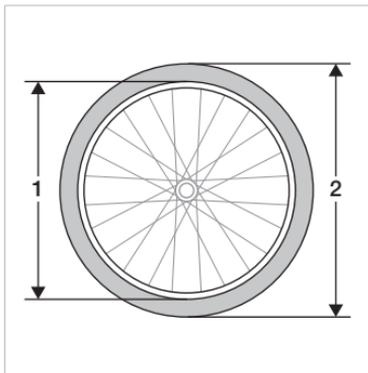
Vais desfrutar muito mais se tiveres uma bicicleta confortável e de confiança.

Largura/diâmetro do pneu e da jante

Os aros e pneus dispõem de uma ampla variação de diâmetros e larguras (ver abaixo). O diâmetro nominal da jante (1) deve corresponder ao diâmetro nominal do pneu (2) e a largura da jante (3) deve ser compatível com a largura do pneu (4).

Seguir sempre as recomendações do fabricante do aro relativamente aos modelos e tamanhos de pneus compatíveis com os teus aros específicos.

⚠️ AVISO: Não utilizar uma combinação compatível de pneu e aro pode fazer com que o pneu perca inesperadamente a pressão e se desprenda do aro, resultando num acidente causando ferimentos graves ou morte. Assegura-te que os componentes são certificados como compatíveis pelos fabricantes dos componentes antes da instalação.



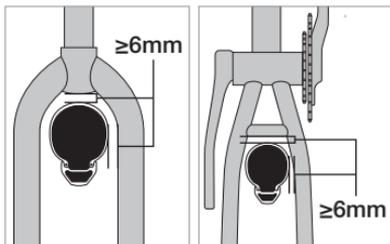
Espaço para pneus

O diâmetro e a largura das rodas e pneus equipados originalmente na tua bicicleta foram selecionados para garantir que fornecem uma folga adequada entre o pneu e a roda em rotação e o quadro, a forqueta ou outros componentes. Qualquer mudança nas tuas rodas ou pneus pode afetar essa folga.

Pneus marcados como sendo do mesmo tamanho podem ter larguras diferentes quando instalados com a pressão correta e montados na tua bicicleta. Verifica sempre a folga do pneu com os pneus montados e totalmente cheios, mesmo que os pneus de substituição estejam marcados como sendo do mesmo tamanho que os pneus que estão a ser substituídos.

A folga mínima entre um pneu devidamente cheio e qualquer parte da bicicleta habitualmente deve ser de pelo menos 6 mm (ver abaixo). Consulta o teu distribuidor local Electra para obteres informações adicionais sobre o espaço dos pneus.

Mantém sempre espaço suficiente entre o pneu e o aro em rotação (ver página seguinte) e o quadro, a forqueta ou outros componentes. Inspecciona regularmente o quadro e a forqueta em busca de danos, bem como a área ao redor da roda em busca de detritos ou objetos que possam ficar presos.



Ao pedalar na tua bicicleta, os pneus não devem entrar em contacto com a forqueta, o quadro ou quaisquer componentes ou as rodas ficarão sujeitas a fletir devido a cargas laterais.

⚠ AVISO: Um espaço inadequado para os pneus pode permitir que detritos ou objetos fiquem presos ou fazer com que as rodas parem inesperadamente, o que pode provocar um acidente, resultando em ferimentos graves ou morte.

⚠ AVISO: Um espaço inadequado para os pneus que resulta em contato entre o pneu e qualquer parte da bicicleta pode causar danos que podem levar a falhas, o que pode provocar um acidente, resultando em ferimentos graves ou morte.

Se tiveres montado acessórios ou componentes adicionais na tua bicicleta, especialmente guarda-lamas, esses produtos podem exigir uma folga adicional entre o pneu/roda e o acessório ou componente. Deves verificar a folga necessária para qualquer acessório ou componente montado na tua bicicleta com o fabricante e não utilizar o produto se a folga especificada não puder ser mantida.

⚠ AVISO: Qualquer acessório ou componente preso, sobre ou perto de uma roda em rotação apresenta um risco de tocar ou parar subitamente a roda, levando a um acidente que pode resultar em ferimentos graves ou morte. Antes de cada volta, verifica se todos esses acessórios e componentes, e as fixações usadas para os prender, estão montados com segurança na bicicleta.

⚠ AVISO: Parar a roda dianteira de forma repentina pode fazer com que a bicicleta pare inesperada e abruptamente. Isso pode fazer com que o ciclista seja projetado por cima do guidador, resultando em ferimentos graves ou morte.



Acamar os travões de disco

Os travões de disco novos têm de ser acamados. Este processo ajuda a garantir uma sensação de travagem consistente e potente, mas também mais silenciosa na maioria das condições de utilização.

⚠️ AVISO: O processo de acamar requer que faças travagens fortes. Deves estar familiarizado com a potência e o funcionamento dos travões de disco. Fazer travagens fortes sem estar familiarizado com a potência e a operação dos travões de disco pode causar uma queda, o que pode levar a ferimentos graves ou morte. Se não estás familiarizado com travões de disco, deves pedir à tua loja de bicicletas para realizar o processo por ti.

⚠️ AVISO: Não realizes o processo de acamar durante o transporte de pessoas ou carga.

1. Numa superfície plana, enquanto sentado no selim, acelera a bicicleta a uma velocidade moderada.
2. De seguida, trava firmemente até atingires uma velocidade de caminhada. Repete aproximadamente vinte vezes.

⚠️ AVISO: A força de travagem vai aumentar com cada ciclo de aceleração e travagem. Aplica menos pressão nas manetes de travão, pois será necessária menos pressão para desacelerar a bicicleta até uma velocidade de caminhada. Travares com demasiada força pode causar uma queda.

3. Acelera a bicicleta a uma velocidade mais rápida e, em seguida, trava firmemente até atingires uma velocidade de caminhada. Repete aproximadamente dez vezes.
4. Deixa os travões arrefecerem antes de continuares a pedalar.
5. Consulta a tua loja de bicicletas se necessitares de ajustar a tensão do cabo de travão após o processo de acamar.

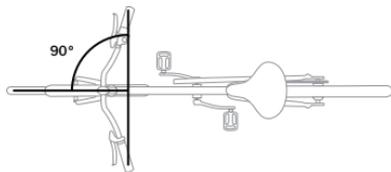
Antes de cada volta

Antes de pedales na tua bicicleta, faz uma verificação de segurança em terreno plano e longe do trânsito. Se algum componente não passar na verificação de segurança, arranja-o ou leva a tua bicicleta à assistência antes de pedales.

Lista de verificação pré-volta

Verificar o guiador

- Certifica-te de que o guiador está a 90 graus em relação à roda.
- Verifica se o guiador está apertado o suficiente para que não saia do alinhamento e não rode no avanço.
- Certifica-te de que nenhum cabo é repuxado ou fica preso quando giras o guiador de um lado para o outro.



Verificar os punhos

Certifica-te que os punhos estão seguros e em boas condições. Se os seus punhos estiverem soltos, ou tiverem cortes, rasgos ou áreas desgastadas, pede à tua loja de bicicletas que os substitua.

⚠ AVISO: *Punhos soltos ou danificados ou extensões de guiador não seguras podem fazer com que percas o controlo, causando um acidente que resulte em ferimentos graves ou morte.*

Alguns guiadores estão equipados com punhos que têm uma fixação mecânica. Eles devem ter um espaço adequado para alinhar corretamente os punhos com as extremidades do guiador e encaixar devidamente para que nenhuma parte da extremidade do guiador fique exposta. Os punhos com fixação devem ser devidamente apertados para evitar movimentos.

⚠ AVISO: *Os punhos com fixação indevidamente apertados podem causar uma perda de controlo ou um acidente, resultando em ferimentos graves ou morte.*

□ Verificar as extremidades do guidador

Certifica-te de que as extremidades do guidador e de quaisquer extensões estejam protegidas. Se não, pede à tua loja de bicicletas que lhes coloque uma proteção antes de ires pedalar. Se o guidador tiver extensões, certifica-te de que elas estão fixas de acordo com as instruções do fabricante do guidador e da extensão. Certifica-te que o teu guidador, as extensões, os punhos e as manetes dos travões e mudanças estão fixos e permitem a operação segura da bicicleta, incluindo a capacidade de conduzir, travar e engrenar mudanças sem qualquer interferência.

▲ AVISO: As extremidades do guidador e das extensões devem estar sempre protegidas. Guiadores ou extensões desprotegidos podem cortar ou perfurar mesmo num pequeno acidente, resultando em ferimentos graves ou morte.

□ Verifica o selim e o espigão

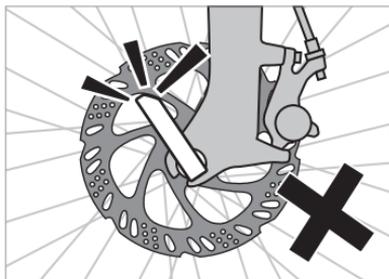
- Certifica-te de que o selim está alinhado com o centro da bicicleta.
- Certifica-te de que os carris ou abraçadeira do selim estão bem apertados para não saírem do alinhamento, não se moverem ou oscilarem para cima e para baixo.

□ Verificar as rodas

- Verifica se os aros e os raios têm danos Girar a roda Deve girar a direito através da forqueta (dianteira) e entre as escoras (traseira) e não

entrar em contacto com os calços de travão (travões de aro).

- Verifica se os eixos estão totalmente assentes nos dropouts.
- Levanta a tua bicicleta e dá uma pancada forte no topo do pneu. A roda não deve sair, ter folga nem mover-se de um lado para o outro.



- Se a roda estiver equipada com um sistema de aperto rápido, certifica-te de que a alavanca está corretamente apertada e posicionada, ou seja, que não toca na forqueta nem em partes de acessórios (porta-bagagens, guarda-lamas, bolsas, etc.) e não interfere com os raios nem com o sistema de travões de disco quando a roda gira.

⚠️ AVISO: Fixar a roda de forma segura com um sistema de aperto de rápido requer uma força considerável. Se a roda não estiver devidamente fixa, pode ficar com folga ou soltar-se, causando danos sérios.

A porca de ajuste deve ser apertada o suficiente para que a força necessária para apertar a alavanca de aperto rápido deixe uma marca na palma da tua mão. Se a alavanca não fechar corretamente, devido ao contacto com a forqueta ou acessório, reposiciona e fecha a alavanca.

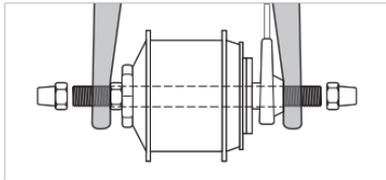
Se a alavanca ficar a tocar em alguma coisa, poderá não estar fechada. Se tiveres um conjunto de eixo com sistema de aperto rápido (não um eixo transversal), e não for possível apertá-lo completamente, remove o eixo com mecanismo de aperto rápido e coloca a alavanca no lado oposto da bicicleta. Ajusta e aperta devidamente ou contacta a tua loja de bicicletas para substituição.

⚠️ AVISO: Um mecanismo de aperto rápido da roda mal ajustado e mal apertado pode mover-se inesperadamente e ficar preso nos raios ou no rotor dos travões. Também pode originar que a roda se solte ou salte inesperadamente. Isto pode causar perda de controlo, provocar uma queda e originar ferimentos graves ou a morte. Antes de cada saída, comprova que o aperto rápido está ajustado e fechado corretamente.

⚠️ AVISO: Um dispositivo de fixação da roda que não esteja devidamente preso pode permitir que a roda se solte, saia ou pare de repente, causando uma perda de controlo e eventual queda, resultando em ferimentos graves ou morte. Certifica-te que o eixo não interfere com nenhuma parte da bicicleta e está totalmente seguro.

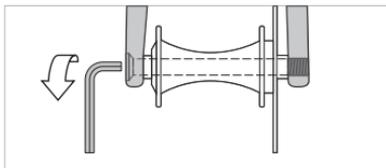
Fixação da roda com parafuso

Verifica se o eixo está devidamente ajustado e totalmente encaixado nos dropouts.



Fixação da roda através de eixo passante

Verifica se os eixos estão devidamente ajustados e totalmente seguros nos dropouts.



Certifica-te que a tua loja te forneceu as instruções do fabricante e segue-as ao instalar

ou remover uma roda de eixo passante. Se não sabes o que é um eixo passante, pergunta na tua loja.

O comprimento, o diâmetro e o passo da rosca do eixo passante devem corresponder às especificações do teu quadro, forqueta e cubos de roda. Instala e remove sempre a tua roda de acordo com as instruções do fabricante do eixo passante e consulta o fabricante se tiveres dúvidas.

Se pretendes substituir o eixo passante, certifica-te que o novo eixo passante é compatível com a tua bicicleta. Não removes o eixo de tua bicicleta para usar numa bicicleta diferente, pois pode não ser compatível e não entenderá adequadamente a tua roda.

O eixo passante é inserido através do orifício não roscado no quadro ou no dropout da forqueta, através do cubo da roda, e é roscado diretamente no dropout oposto ao apertar o eixo passante.

Verificar os pneus

Utiliza uma bomba com manómetro para te certificares que os pneus estão cheios dentro da variação de pressão recomendada. Não exceder o limite de pressão indicado na zona lateral do pneu ou do aro; aquele que for menor.

NOTA: É melhor utilizares uma bomba de mão ou de pé do que a de uma estação de serviço ou um compressor elétrico. As duas últimas opções têm maior probabilidade de permitir encher demais, o que pode causar o rebentamento do pneu.

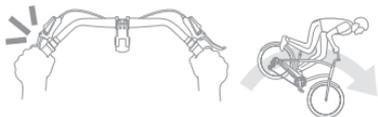
 **AVISO:** Nunca enchas um pneu para além da pressão máxima marcada na parede lateral do pneu. Exceder a pressão máxima recomendada pode empurrar o pneu para fora do aro ou danificar o aro da roda durante a instalação ou durante a condução, resultando numa perda de controlo ou queda provocando ferimentos graves ou morte, bem como danos ao pneu, câmara-de-ar e/ou aro da roda.

 **AVISO:** Nunca pedales com um pneu abaixo da pressão mínima marcada na parede lateral do pneu. Uma pressão dos pneus abaixo do mínimo pode fazer com que um pneu fure e/ou o pneu se desprenda do aro durante a condução, resultando em perda de controlo ou queda provocando ferimentos graves ou morte, bem como danos ao pneu, câmara-de-ar e/ou aro da roda.

Verificar os travões

- Mantendo uma posição fixa, certifica-te de que consegues aplicar a totalidade da potência de travagem sem que a manete do travão toque no guiador. (Se a manete tocar, os travões podem precisar de ser ajustados.)

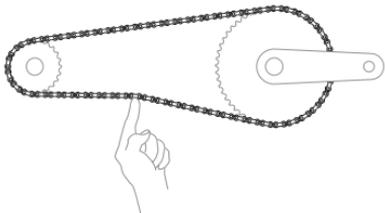
 **AVISO:** A potência de travagem aplicada à roda dianteira de forma repentina ou com demasiada força pode causar o levantamento do chão da roda traseira. Isto pode diminuir o controlo e causar uma queda. Para melhores resultados, utiliza ambos os travões em simultâneo.



Verifica se o travão dianteiro está a funcionar corretamente. Pedala na bicicleta a baixa velocidade e utiliza o travão dianteiro. A bicicleta deve parar de imediato.

- Para os travões de aro ou de disco, repetir o processo com a roda traseira.
- Para os travões de contrapedal, começa com o cranque que está para trás em posição um pouco mais acima da horizontal. Aplica pressão para baixo no pedal de trás. Quando moves o pedal para baixo, os travões devem funcionar.

□ Verificar a corrente



- Certifica-te de que a corrente ou correia está com a tensão correta para que não caia. Se não tens certeza acerca de qual a tensão correta, consulta a tua loja de bicicletas.
- Verifica a corrente para ver se não tem torções, ferrugem, elos, placas ou rolamentos partidos.
- Deve haver um movimento vertical total no centro da corrente entre os 6-12 mm.

□ Verificar os cabos

- Certifica-te de que todos os cabos e espirais estão devidamente fixos ao quadro ou forqueta para que não interfiram ou sejam apanhados pelos componentes que se movimentam.

□ Verificar refletores, luzes e acessórios

- Verifica que os refletores estão limpos e corretamente posicionados, ou seja perpendiculares à direção em que a bicicleta se move no caso dos refletores dianteiro e traseiro e no mesmo plano da roda no caso dos refletores de raios.

NOTA: Os refletores funcionam apenas quando a luz incide sobre os mesmos e não são substitutos das luzes.

- Certifica-te de que as luzes dianteira e traseira e quaisquer outros acessórios estão bem fixos, bem posicionados e a funcionar corretamente.

- Aponta a luz frontal ligeiramente para baixo para evitar encadear os outros utilizadores das vias onde circulas.
- Confirmar que as baterias estão carregadas.

□ **Verifica a bateria da tua bicicleta elétrica e o comando remoto**

- Numa bicicleta elétrica, verifica se a bateria está fixa e bloqueada no encaixe, se está totalmente carregada e se o comando remoto e o sistema da bicicleta elétrica estão a funcionar corretamente.

□ **Verifica os pedais**

- Certifica-te de que os pedais e sapatos estão limpos e sem detritos presos que possam afetar a conexão ou interface com o sistema de pedais.
- Agarra nos pedais e no braço pedaleiro e move-os para cima e para baixo com forças opostas para ver se há alguma folga. Gira também os pedais para ver se eles rodam sem impedimentos.

□ **Verificar uma caixa de direção bloqueada (se instalada)**

- Certifica-te de que desbloqueias a caixa de direção antes de ires pedalar.

⚠ AVISO: *Uma caixa de direção bloqueada pode limitar a tua capacidade de rodar o guiador. Isto pode provocar perda de controlo, ferimentos ou morte. Desbloqueia a caixa de direção antes de ires pedalar para garantir o total controlo da bicicleta.*



Medidas de segurança

Segue estas medidas de segurança básicas para reduzir o risco de danos quando pedalas a tua bicicleta.

Equipa-te

- Utiliza sempre capacete quando andas na tua bicicleta para reduziros o risco de lesões na cabeça em caso de acidente. Certifica-te de que o teu capacete se ajusta corretamente e que está de acordo com os padrões de segurança requeridos.
- Veste-te de forma adequada Vestuário largo ou outros acessórios pendurados podem ficar presos nas rodas ou noutros componentes que se movem e causar uma queda (ex: perna das calças no prato pedaleiro).
- Certifica-te de que todas as alças soltas e acessórios estão bem fixos e presos (arnês das bagagens, alforções, etc.).
- Aumenta a tua visibilidade com a utilização de vestuário fluorescente durante o dia e de vestuário refletor à noite. Numa bicicleta, o movimento para cima e para baixo característico de quem pedala é o que te torna detetável na estrada. Durante a noite, realça os teus pés, tornozelos e pernas com produtos que tenham materiais refletores. Durante o dia, utiliza meias, sapatos, capas, manguitos, joelheiras ou perneiras fluorescentes.

- Utiliza luzes dianteira e traseira tanto de dia como de noite.
- Certifica-te de que os teus refletores estão limpos e posicionados corretamente.



AVISO: Os refletores, que funcionam apenas quando a luz incide sobre os mesmos, não são substitutos das luzes. Pedalar na escuridão ou em alturas em que a visibilidade é baixa sem iluminação adequada é extremamente arriscado.

Pedala com inteligência

Conhece o teu nível de perícia e não pedales acima do mesmo.

- Ao pedalar, não olhes para o computador ou para o telefone por muito tempo. Podes bater num obstáculo provocando perda de controlo e uma queda.
- Não pedales demasiado rápido. Quanto maior a velocidade maior é o risco, o que resulta em forças maiores se ocorrer um acidente. Podes ficar surpreendido com a potência de uma bicicleta elétrica.

- Não pedales sem as mãos no guiador. Mantém sempre pelo menos uma mão no guiador.
- Nunca andes com outra pessoa na bicicleta a não ser que seja um tandem.
- Não pedales se estiveres embriagado ou sob a influência de medicamentos que possam causar sonolência ou falta de atenção.
- Não pedales em grupos demasiado grandes. Pedalar perto de outros ciclistas reduz a visibilidade da estrada o que pode causar a perda de controlo da bicicleta. Além disso, grandes grupos de ciclistas podem causar problemas aos outros utilizadores da estrada.
- Não pedales de forma não especificada para o tipo da tua bicicleta (ver secção [Condições de utilização e limites de peso na página 1-22](#)).

NOTA PARA E-BIKE: Leva em consideração que os outros utilizadores da estrada não esperam que uma bicicleta elétrica ande mais rápido do que uma bicicleta comum. Pedalar mais rápido pode também aumentar o risco de acidente.



AVISO: *Aumentas o risco de lesões quando utilizas a bicicleta de forma incorreta. A utilização incorreta pode adicionar tensão à tua bicicleta. A tensão elevada pode fazer com que o quadro ou um componente se partam e aumentar assim o risco de lesão. Para diminuir o risco de lesão, utiliza a bicicleta da forma para a qual foi concebida.*

Evitar a utilização incorreta

Exemplos de utilização incorreta incluem dar saltos com a bicicleta, pedalar por cima de raízes, pedras e outros obstáculos; fazer acrobacias; pedalar em condições extremas de todo-o-terreno; pedalar demasiado rápido para as condições ou pedalar de forma incomum. Estas e outras utilizações incorretas adicionam tensão a cada componente da tua bicicleta.

Evita os perigos

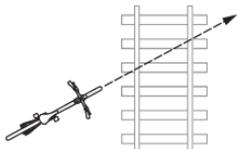
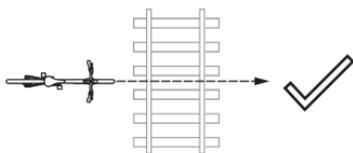
Está atento aos carros, peões e outros ciclistas. Assume que os outros não te veem e está preparado para os evitares ou às suas ações como abrir uma porta de carro à tua frente.

Pedala com cuidado fora da estrada. Pedala somente pelos trilhos. Não pedales sobre pedras, ramos ou declives.

Não pedales com um objeto solto ou a trela do animal de estimação presos ao guiador ou a qualquer outra zona da bicicleta.

Mantém a atenção e evita os perigos na estrada como buracos, grelhas de esgoto, escapatórias ou detritos que possam causar impacto nas rodas, fazer com que as rodas deslizem, causar bloqueio repentino, sendo que tudo isto pode causar perda de controlo. Se não estás seguro acerca das condições da estrada, desmonta e leva a bicicleta à mão.

Quando passares por carris de comboio ou grelhas de esgoto, faz uma abordagem cuidadosa e passa por cima num ângulo de 90 graus de forma a manter as tuas rodas fora dos sulcos.



Respeitar as condições climáticas

Toma precauções extra quando pedalares sob condições de chuva ou neve, porque a aderência dos pneus fica drasticamente reduzida.

As distâncias de travagem aumentam quando chove. Utiliza os travões mais cedo e sê mais prudente do que quando pedalas em piso seco.

Ouvir a tua bicicleta

Se a tua bicicleta apresenta um comportamento pouco comum (se treme ou

oscila, por exemplo), ou se ouves algum ruído incomum, pára imediatamente de pedalar e identifica o problema.

Após qualquer acidente ou impacto vai com a tua bicicleta à loja para ser inspecionada cuidadosamente. Os danos da tua bicicleta podem não ser visíveis de imediato. Repara qualquer problema antes de voltares a pedalar ou leva a bicicleta para assistência na tua loja de bicicletas.

Planear com antecedência

É realmente aborrecido ter um furo ou outro problema mecânico qualquer quando se sai para desfrutar de uma agradável volta de bicicleta. Leva sempre uma bomba, uma câmara de ar suplente, kit de remendos, ferramentas e baterias de substituição ou carregadores para as tuas luzes e baterias. Prepara-te para reparar a tua bicicleta para que possas voltar a casa de forma segura.

Segue as regras em estrada e fora dela

É da tua responsabilidade o cumprimento das leis que se aplicam onde pedalas. Respeita todas as leis e regulamentos em relação às bicicletas elétricas, iluminação de bicicletas, circulação na estrada ou caminhos, capacetes, cadeiras de criança e trânsito.

Condições de utilização e limites de peso

A tua bicicleta tem um autocolante no quadro que indica as suas condições de utilização. Pedala dentro das condições de utilização especificadas para a tua bicicleta.

Autocolante do quadro

Verifica no teu quadro o autocolante com as condições de utilização e/ou o seguinte autocolante de Bicicletas com Assistência Elétrica (Electrically Power Assisted Cycles - EPAC):

Bicicleta Elétrica Rápida EU (Speed EPAC) 45 km/h	Etiqueta EU EPAC ISO, específico para o modelo CE	Etiqueta US EPAC ISO, etiqueta de Categoria
<p>Diamant Fahrradwerke GmbH Lte-B e1*168/2013*xxxxx WID2xxxxxxxxxxxxxx -- 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 250 W max 250 kg max 25 km/h max 100 kg Bikepower BV / Trek Benelux Ceintuurbaan 2-20C 3047 LG Harderwijk The Netherlands</p> <p>UK CA</p> <p>Trek Bicycle Corporation Ltd. 9 Sherbourne Drive, Titusville, Milton Keynes, UK MK7 0HX</p>  <p>EN 15194 Cidade/Trekking EPAC</p>	<p>Categoria 1 Máx. 250 W Máx. 25 km/h</p> <p>Bicicletas elétricas de categoria 3 Máx. 750 W Máx. 45 km/h</p>  <p>EN 15194 Cidade/Trekking EPAC</p>



AVISO: Se a tua utilização de uma bicicleta aplicar mais tensão do que aquela para que está indicada nas Condições de Utilização, a bicicleta ou os seus componentes podem sofrer danos ou partir-se. Uma bicicleta danificada pode diminuir o teu controlo e causar a tua queda. Não pedales com condições de utilização que aplicam mais tensão do que os limites da bicicleta. Se não tens certeza dos limites da bicicleta, consulta a tua loja.

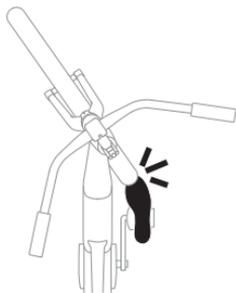
Limite de peso = ciclista + bicicleta + equipamento/carga.

Condição	Terreno	Limite de peso	Tipo ou definição de bicicleta
<p>Bicicleta de Criança</p> 	<p>Pedalar para crianças. As crianças não devem pedalar sem a supervisão de um dos pais. As crianças não devem pedalar perto de encostas, lancis, escadas, declives, piscinas ou de áreas utilizadas por automóveis.</p>	36 kg	<p>Altura máxima do selim de 635 mm</p> <p>Normalmente uma bicicleta com rodas de 12", 16", ou 20"; um triciclo para criança; e inclui um atrelado.</p> <p>Sem sistemas de fixação de rodas de aperto rápido</p>
<p>Condição 1</p> 	<p>Pedalar em piso pavimentado onde os pneus estão sempre em contacto com o chão.</p>	125 kg	<p>Bicicleta de estrada com guiador de estrada com drops</p> <p>Bicicleta de triatlo, de contrarrelógio ou de velocidade</p> <p>Cruiser com pneus largos de 26" e guiador "swept-back"</p> <p>Bicicleta de estrada elétrica com guiador de estrada com drops</p>
		136 kg	Bicicleta com sistema Pedelec com assistência elétrica (bicicletas elétricas)
		160 kg	Bicicletas elétricas e pedelecs selecionados com assistência elétrica (bicicletas elétricas)
		160 kg	Bicicletas de montanha elétricas, gravel e pedelecs selecionados (bicicletas elétricas)
<p>Condição 2</p> 	<p>Pedalar em Condição 1, mais estradas em grilha e trilhos bem cuidados com inclinações pouco acentuadas.</p> <p>Desníveis menores que 15 cm.</p>	80 kg	Bicicleta híbrida ou de montanha com rodas de 24"
		125 kg	Bicicleta de ciclocrosse ou gravel: guiador de estrada com drops, pneus cardados de 700c e travões cantilever ou de disco
		136 kg	Bicicleta híbrida ou DuoSport com pneus mais largos do que 28c e guiador reto
			Bicicleta com sistema Pedelec padrão de assistência elétrica

Técnicas básicas para pedalar

Utiliza as seguintes dicas e técnicas para desfrutares ao máximo da tua experiência a pedalar.

Virar e manobrar



Tem cuidado com o contacto das pontas dos pés com a roda dianteira. Quando viras o guiador a baixa velocidade, o teu pé pode sobrepor-se ou tocar na roda dianteira ou no guarda-lama dianteiro. Não pedales em baixa velocidade com o guiador virado.

Piso molhado, detritos espalhados e piso irregular vão afetar a manobrabilidade da tua bicicleta. As superfícies pintadas (passadeiras e linhas de marcação das estradas) e de metal (grelhas e tampos de esgoto) podem ser especialmente escorregadias quando molhadas. Tenta evitar alterações repentinas de direção quando em superfícies pouco recomendáveis.

Parar

Pedala sempre a uma distância de segurança entre ti e outros veículos ou objetos para teres espaço suficiente para parar. Adequa as distâncias e forças de travagem de acordo com as condições em que pedalas e velocidades.

Para uma travagem segura, utiliza os travões de forma suave e equilibrada. Olha para a frente e ajusta a tua velocidade com antecedência para evitar travagens bruscas.

Bicicletas diferentes dispõem de sistemas de travões diferentes e dispõem de diferentes níveis de potência de travagem dependendo das suas condições de utilização (ver secção **Condições de utilização** e limites de peso). Fica ciente da potência de travagem da tua bicicleta e não pedales além disso. Se queres mais - ou menos - potência de travagem, consulta a tua loja de bicicletas.

Piso molhado, detritos espalhados e piso irregular vão afetar a forma como a tua bicicleta vai reagir à travagem. Tem cuidado extremo quando travares em condições de estrada pouco recomendáveis. Mantém a suavidade e confere mais tempo e distância para travar.

Travões de contrapedal

Pais ou tutores: expliquem isto às vossas crianças ou dependentes.

Se a tua bicicleta tem travões de contrapedal (travões ativados pelos pedais), aplica a travagem ao pedalar para trás.



Para uma travagem mais forte, os braços do pedaleiro devem estar na horizontal quando é aplicada a travagem. O pedaleiro vai rodar um pouco antes de ativar o travão, pelo que é melhor aplicar a travagem com o pedal traseiro um pouco mais alto do que a horizontal.

Travões manuais

Antes de pedalar, certifica-te de saber qual das manetes de travão controla qual travão (dianteiro ou traseiro), pois estes podem ser configurados especificamente para os regulamentos do mercado.

Se tiveres dois travões manuais, aplica-os ambos em simultâneo.

O travão da frente confere maior potência de travagem do que o traseiro, pelo que não é recomendável que o utilizes com demasiada força ou de forma brusca. Pressiona gradualmente ambos os travões até abrandares para a velocidade desejada ou parar.

Se precisares de travar repentinamente, coloca o peso do teu corpo para trás à medida que travas para manter a roda traseira no chão.



AVISO: A potência de travagem aplicada à roda dianteira de forma repentina ou com demasiada força pode causar o levantamento do chão da roda traseira ou fazer com que a roda da frente deslize por baixo de ti. Isto vai diminuir o controlo e causar uma queda.

Alguns travões dianteiros incluem um "modulador", um mecanismo que torna mais gradual a ativação do travão dianteiro.

Engrenar mudanças

As mudanças da tua bicicleta permitem que possas pedalar de forma confortável em diferentes condições - como a subir uma montanha, pedalar contra o vento ou pedalar rápido em terreno plano. Seleciona a mudança mais confortável para as condições; uma mudança que te permita pedalar a uma cadência constante.

Existem dois sistemas de mudanças na

maioria das bicicletas: o desviador que é externo e o cubo com mudanças internas (IGH). Utiliza a técnica indicada para a tua configuração.

Manípulos de mudanças e desviadores diferentes funcionam de forma diferente. Conhece o teu sistema.

Engrenar mudanças com um desviador

⚠️ AVISO: Usar uma técnica imprópria de engrenar mudanças com desviador pode bloquear ou fazer saltar a corrente.

Um desviador move a corrente de uma mudança para outra. Engrenas mudanças ao alterar a posição da manete de mudanças (também conhecida como manípulo de mudanças), que controla o desviador. Na maioria das bicicletas, o manípulo de mudanças esquerdo controla o desviador dianteiro e o manípulo de mudanças direito controla o desviador traseiro.

As mudanças só engrenam com os pedais e corrente em movimento para a frente.

Diminui a força exercida nos pedais quando engrenas as mudanças. A tensão reduzida da corrente permite que esta engrene as mudanças rapidamente e com suavidade, o que reduz o desgaste da corrente, do desviador e das mudanças.

Utiliza apenas um manípulo de mudanças de cada vez.

Não engrenes mudanças quando estiveres aos solavancos para evitar que a corrente salte ou fique bloqueada ou para não falhar uma mudança.

Engrenar mudanças num cubo de mudanças internas (IGH)

Quando engrenas mudanças, mantém um andamento suave (não pedales). A tensão na corrente evita o funcionamento correto do mecanismo de engrenagem e pode mesmo danificar o mesmo.

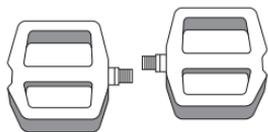
A maioria dos sistemas IGH permitem que engrenes mudanças quando a bicicleta não está em movimento. Podes, por exemplo, engrenar uma mudança mais leve num sinal stop para arrancares mais facilmente.

Pedalar

Apesar de existirem diferentes tipos de pedais disponíveis, as bicicletas Electra vêm originalmente equipadas com pedais de plataforma.

Plataforma

Os pedais de plataforma fazem jus ao seu nome. Não requerem calçado especial e os teus pés estão soltos para os poderes pôr ou tirar dos pedais.



Pedalar com uma criança

Toma as seguintes precauções para proporcionar aos ciclistas mais novos uma ótima experiência da forma mais segura possível.

Rebocar ou transportar uma criança na tua bicicleta

⚠️ AVISO: A colocação de uma cadeira de criança na bicicleta adiciona peso e eleva o centro de gravidade, o que pode fazer com que a bicicleta demore mais tempo a parar, seja mais difícil de manobrar e possa tombar com maior facilidade. Não deixar as crianças desacompanhadas numa cadeira de bicicleta. Ter máximo cuidado no equilíbrio, na travagem e nas curvas quando estiver uma cadeira de criança instalada na bicicleta. Uma queda ou uma perda de controlo pode causar lesões graves ou mesmo a morte do ciclista ou da criança transportada.

⚠️ AVISO: Alguns porta-bagagens não são compatíveis com a utilização de uma cadeira de criança. Em caso de dúvida, é melhor contactar a tua loja Electra.

⚠️ AVISO: Os fabricantes de cadeiras de criança utilizam diferentes sistemas de fixação que podem ou não ser compatíveis com determinados porta-bagagens de bicicletas. Em caso de incerteza, é melhor contactar o fabricante da cadeira de criança.

⚠️ AVISO: Um porta-bagagens incompatível pode ficar frouxo ou soltar-se inesperadamente, fazendo com que a criança caia ou entre em contacto com peças em movimento, o que pode causar lesões graves ou até a morte.

- Se uma criança andar numa bicicleta numa cadeira ou atrelado instalado, toma especial atenção para garantir a segurança da criança. Certifica-te de que a tua bicicleta é adequada para a instalação de uma cadeira ou um atrelado para criança. Os atrelados devem utilizar as bandeiras fornecidas.
- Verifica a ligação ou conexão à tua bicicleta antes de cada volta.

 **AVISO:** Não fixes uma abraçadeira ao quadro de uma bicicleta que não esteja equipada para tal. O material do quadro poderá sofrer danos que resultam em riscos de segurança.

- Os porta-bagagens foram concebidos para transportar bagagem e não passageiros, exceto quando é utilizada uma cadeira de criança aprovada.
- Nunca transportes nada que possa obstruir a tua visão ou o controlo total da bicicleta, ou que possa ficar preso nas peças móveis da bicicleta.
- Se instalares uma cadeirinha de criança no porta-bagagens, tem em consideração a carga máxima permitida para a tua bicicleta. Nas bicicletas elétricas com bateria no porta-bagagens traseiro, a carga máxima é mais baixa devido ao peso da bateria. A carga máxima permitida pode ser consultada no porta-bagagens ou no suporte do mesmo.
- Se instalares uma cadeira de criança na traseira da tua bicicleta, os selins que têm molas expostas podem provocar lesões nos dedos da criança. Cobre as molas ou utiliza um selim que não tenha molas.

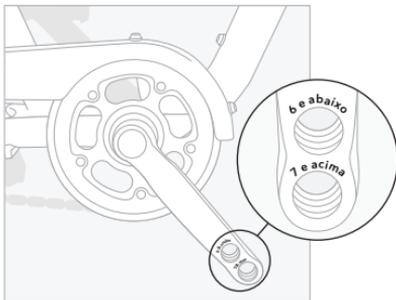
 **AVISO:** Molas expostas no selim de qualquer bicicleta equipada com uma cadeira de criança podem causar ferimentos graves à criança.

- Nunca deixes uma criança sozinha enquanto ela estiver na cadeirinha da bicicleta ou num atrelado. A bicicleta pode cair e magoar a criança.
- Certifica-te de que a criança utiliza equipamento de proteção, especialmente um capacete adequado e aprovado.
- Verifica com frequência se a criança no reboque (com pedais) está acordada e alerta.
- Reduz a tua velocidade. Lê e segue as instruções incluídas com a tua cadeira de criança ou atrelado.

Acompanhar uma criança a pedalar na sua própria bicicleta

- Certifica-te de que a criança está devidamente vestida para pedalar com vestuário brilhante e altamente visível.
- Certifica-te de que a criança está a pedalar uma bicicleta com o tamanho correto e que o selim e o guiador estão em posições corretas para o máximo conforto e controlo.

- O pedaleiro com duas posições da Sprocket 20" permite ajustar a altura do pedal à medida que as crianças crescem.



- As crianças têm menos capacidade para a detecção de perigos do que os adultos e podem não corresponder bem numa situação de emergência, pelo que lhes precisas de emprestar os teus olhos, ouvidos e discernimento para as manter em segurança.
- As crianças não devem pedalar perto de encostas, lancis, escadas, declives, piscinas ou de áreas utilizadas por automóveis.
- Ensina as regras da estrada à tua criança e enfatiza a importância de lhes obedecer.

- Estabelece com clareza as tuas próprias regras para pedalar que se adequem à tua localização, incluindo ainda as variantes de quando e há quanto tempo a criança pedala.

⚠️ AVISO: As rodinhas de apoio laterais evitam a normal inclinação da bicicleta quando vira. Se a criança virar demasiado rápido, a bicicleta pode cair e causar danos. Com rodinhas de apoio laterais, não permitas que a criança pedale rápido ou vire repentinamente.

- Inspecciona a bicicleta da criança antes de cada volta (consultar secção [Antes de cada volta na página 1-13](#)).
- Presta especial atenção aos punhos ou coberturas do guiador da bicicleta da criança. Em caso de acidente, um terminal de guiador exposto é um potencial perigo.

⚠️ AVISO: Uma extremidade do guiador que não tenha um terminal ou que não esteja coberta, em caso de acidente, pode causar ferimentos graves ou a morte. Os pais devem inspecionar regularmente a bicicleta da criança e substituir os punhos ou terminais em falta ou danificados.

CAPÍTULO 2

Cuidar da tua bicicleta

<u>Salvaguarda a tua bicicleta.....</u>	<u>2-1</u>
<u>Mantém-a limpa.....</u>	<u>2-1</u>
<u>Substituição de peças.....</u>	<u>2-1</u>
<u>Parquear, arrumar e transportar a tua bicicleta.....</u>	<u>2-2</u>
<u>Manutenção.....</u>	<u>2-5</u>
<u>Inspeção.....</u>	<u>2-6</u>
<u>Verifica os apertos.....</u>	<u>2-6</u>
<u>Quatro reparações fáceis que todos os ciclistas devem saber fazer.....</u>	<u>2-10</u>
<u>1. Verifica os teus pneus.....</u>	<u>2-10</u>
<u>2. Lavar a bicicleta.....</u>	<u>2-11</u>
<u>3. Desengordura e lubrifica a corrente.....</u>	<u>2-11</u>
<u>4. Remover e substituir o pneu.....</u>	<u>2-12</u>

Salvaguarda a tua bicicleta

Construímos as nossas bicicletas para durarem muito tempo, mas com uma pequena ajuda tua. Segue estas salvaguardas para manter a tua bicicleta em boa forma por um longo período de tempo.

Sempre limpa

Lava a tua bicicleta com água ou com detergente suave e uma esponja não abrasiva se a tua bicicleta estiver muito suja. Nunca laves a tua bicicleta com jatos de alta pressão e nunca apertes diretamente aos pontos com rolamentos ou componentes elétricos nas bicicletas elétricas. Nunca utilizes químicos agressivos ou toalhetes com álcool para limpar a tua bicicleta. Ver a secção [Quatro reparações fáceis que todos os ciclistas devem saber fazer na página 2-10](#) para mais detalhes sobre como lavar a bicicleta.

Substituição de peças

Se precisares de substituir alguma peça da bicicleta (pastilhas de travão gastas, por exemplo, ou peças partidas num acidente), visita a tua loja de bicicletas ou vai à secção de **Acessórios em electra.trekbikes.com**.

Utiliza apenas peças de substituição originais. Se utilizares qualquer coisa que não sejam peças de substituição de originais, podes comprometer a segurança, desempenho e garantia da tua bicicleta.

Um aviso acerca de fazer manutenção à tua bicicleta

São necessárias ferramentas especiais e perícia para fazer a manutenção à tua bicicleta. Se uma reparação ou afinação não estiver listada neste manual, pela tua segurança, apenas a tua loja de bicicletas a deve fazer.

Lista de ferramentas sugerida

Estas ferramentas não são necessárias para todas as bicicletas.

- Chaves sextavadas de 2, 4, 5, 6, 8mm
- Chaves de boca de 9, 10, 15mm
- Chave de luneta de 15mm
- Chave de caixa e pontas de 14, 15 e 19mm
- Chave de aperto T25 Torx
- Chave de fendas Phillips nº1
- Kit de remendos de câmara de ar, bomba com manómetro e desmontas para os pneus
- Chave dinamométrica



AVISO: *Muitas assistências e reparações requerem conhecimentos e ferramentas especiais. Não comeses a fazer afinações ou manutenções na tua bicicleta até teres sabido junto da tua loja de bicicletas como é que o podes fazer. Recomendamos que reparações mecânicas significativas sejam executadas por um mecânico de bicicletas qualificado. Afinações ou assistências impróprias podem resultar em danos na bicicleta ou num acidente que pode causar lesões graves ou morte.*

A tua segurança depende da manutenção correta da tua bicicleta. Se uma reparação, afinação ou atualização de software não estiver especificamente listada neste manual, apenas a tua loja de bicicletas a deve fazer.

Após qualquer reparação ou instalação de acessórios, faz uma verificação à tua bicicleta como explicado na secção **Antes de cada volta**.

Parquear, arrumar e transportar a tua bicicleta

Evita o roubo

Não estaciones a tua bicicleta a menos que esta fique presa a um objeto fixo com um cadeado resistente a corta cavilhas e serras. Para as bicicletas elétricas, bloqueia a bateria e remove o monitor de controlo, se aplicável.

Regista a tua bicicleta online (consultar secção Registar a bicicleta). Guarda o número de série neste manual e coloca-o num local seguro.

Estaciona ou arruma a tua bicicleta de forma segura

Estaciona a tua bicicleta onde não possa cair ou rolar. Qualquer queda pode causar danos à tua bicicleta ou à propriedade em volta da mesma.

A utilização incorreta de um estacionamento de bicicleta pode dobrar as tuas rodas, danificar os cabos dos travões ou, no caso das bicicletas elétricas, danificar o sistema de cabos elétricos.

Não apoies a bicicleta em cima dos seus desviadores. O desviador traseiro pode dobrar-se ou a transmissão pode ficar suja.

Protege a tua bicicleta dos elementos, quando possível. A chuva, a neve, o granizo e até mesmo a incidência direta do sol podem danificar o quadro da tua bicicleta, o seu acabamento ou componentes.

Antes de arrumares a tua bicicleta por um período longo de tempo, limpa-a, faz-lhe uma manutenção e aplica polimento no quadro. Pendura a bicicleta acima do chão com os pneus com ar a cerca de metade da pressão recomendada.

Consulta o guia de início rápido ou o Manual Suplementar do Utilizador de Bicicleta Elétrica para um armazenamento correto da bateria.

Protege o acabamento da tua bicicleta

O acabamento ou pintura da tua bicicleta pode ser danificado por químicos (incluindo algumas bebidas desportivas) ou por contacto abrasivo.

A terra pode arranhar ou remover a pintura (e até mesmo o material do quadro) especialmente onde passam os cabos ou onde está uma cinta em torno de um tubo. Utiliza protetores adesivos para evitar a fricção em pontos críticos.

Utiliza com muito cuidado os porta-bicicletas dos carros, as estações de trabalho, os atrelados e os rolos de treino.

Os mecanismos de aperto como os que se encontram numa estação de trabalho, num atrelado, num rolo de treino ou num reboque de criança podem causar danos aos quadros das bicicletas. Segue as instruções específicas do teu acessório para proteger a tua bicicleta contra eventuais danos. Nem todas as bicicletas são compatíveis com um porta-bagagens, atrelado de bicicleta, etc... Se não tens a certeza, pergunta na tua loja de bicicletas.

ATENÇÃO: *Ao transportar bicicletas num suporte traseiro de um automóvel, deve existir uma distância suficiente entre o escape e a(s) roda(s) da bicicleta. A distância mínima é de 45 cm atrás do escape e pelo menos 20 cm acima.*

 **AVISO:** *A colocação de uma cadeira de criança na bicicleta adiciona peso e eleva o centro de gravidade, o que pode fazer com que a bicicleta demore mais tempo a parar, seja mais difícil de manobrar e possa tombar com maior facilidade. Não deixar as crianças desacompanhadas numa cadeira de bicicleta. Ter máximo cuidado no equilíbrio, na travagem e nas curvas quando estiver uma cadeira de criança instalada na bicicleta. Uma queda ou uma perda de controlo pode causar lesões graves ou mesmo a morte do ciclista ou da criança transportada.*

 **AVISO:** *Alguns porta-bagagens não são compatíveis com a utilização de uma cadeira de criança. Em caso de dúvida, é melhor contactar a tua loja Electra.*

 **AVISO:** *Os fabricantes de cadeiras de criança utilizam diferentes sistemas de fixação que podem ou não ser compatíveis com determinados porta-bagagens de bicicletas. Em caso de incerteza, é melhor contactar o fabricante da cadeira de criança.*

⚠️ AVISO: *Um porta-bagagens incompatível pode ficar frouxo ou soltar-se inesperadamente, fazendo com que a criança caia ou entre em contacto com peças em movimento, o que pode causar lesões graves ou até a morte. Acondiciona cuidadosamente a tua bicicleta para transporte.*

Acondiciona cuidadosamente a tua bicicleta para transporte.

Uma bicicleta incorretamente acondicionada pode sofrer danos com facilidade em trânsito. Utiliza sempre uma caixa rígida ou cartão que vai proteger a tua bicicleta quando a embalas para transporte. Coloca calços de esponja em todos os tubos do quadro e da forqueta e utiliza um bloco rígido para proteger as pontas da forqueta e manter o suporte estrutural dos seus braços.

Verifica se a tua bicicleta têm alguns danos após o transporte

1. Remove a fita de guiador e inspecciona o guiador.
2. Verifica se os tubos do quadro e a forqueta têm amolgadelas, rachas ou arranhões.
3. Segue o manual de manutenção da bicicleta online para a montares novamente ou procura assistência junto do distribuidor Electra mais próximo.

Existem também regras e considerações especiais quando acondicionas uma bicicleta elétrica para transporte. Se não tens a certeza do que estás a fazer, consulta o Manual do Utilizador de Bicicleta Elétrica suplementar em electra.trekbikes.com ou pergunta na tua loja de bicicletas se podem acondicionar-te a bicicleta.



[electra.trekbikes.com/pt/
pt_PT/electra-manuals](http://electra.trekbikes.com/pt/pt_PT/electra-manuals)

Manutenção

Os avanços tecnológicos continuam a tornar as bicicletas mais complexas. É impossível apresentar neste manual todas as informações necessárias para fazer uma reparação ou manutenção correta em todas as bicicletas.

Para ajudar a minimizar as possibilidades de acidente e possíveis lesões, é essencial que leves a tua bicicleta à loja para fazer quaisquer reparações ou serviços de manutenção não especificamente descritos neste manual.

Quanto mais tempo negligenciares a manutenção, mais esta se torna essencial. A tua loja de bicicletas pode ajudar-te a decidir sobre os teus requisitos de manutenção.

Após a utilização inicial, as bicicletas devem ser verificadas. Por exemplo, os cabos ganham folga com a utilização e isso pode afetar a operação de travagem ou de engrenagem de mudanças. Aproximadamente dois meses após a compra da tua nova bicicleta, leva-a à tua loja para uma inspeção integral. Leva a tua bicicleta à loja e faz uma verificação anual completa, mesmo que não tenhas pedalado muito.

Antes de cada volta, faz uma inspeção como mencionado na secção **Antes de cada volta**.

Os calendários de manutenção são baseados numa utilização normal. Se utilizares a tua bicicleta durante mais tempo do que o indicado, faz a manutenção da bicicleta mais frequentemente do que o recomendado. Se um componente estiver avariado, verifica-o e repara-o de imediato ou consulta a tua loja. Se uma peça apresentar desgaste ou dano, substitui-a antes de voltares a pedalar a tua bicicleta novamente.

Se na tua inspeção detetares que a bicicleta necessita de manutenção, visita ou contacta o teu distribuidor para que seja reparada.

Inspeção

Como listado no calendário de Manutenção, executa as seguintes verificações e manutenções quando indicado.

Verifica os apertos

A tua nova bicicleta saiu da loja com os parafusos e conexões devidamente apertados, mas esses parafusos e conexões podem ganhar folga com o decorrer do tempo. Isso é normal. É importante a sua verificação e ajuste de acordo com as especificações de aperto indicadas.

Conhece as tuas especificações de aperto

O torque é uma medida de aperto de um parafuso ou porca.

Demasiado torque pode tensionar, deformar ou partir um parafuso (ou a zona onde este aperta). Torque a menos pode permitir que a peça se mova e pode causar fadiga ou quebra do parafuso (ou a da zona onde este aperta).

A utilização de uma chave de torque é o único método fiável de determinar o aperto correto. Se não tiveres uma chave de torque, não podes fazer uma inspeção correta dos apertos e deves ir à tua loja de bicicletas.

A especificação de torque encontra-se muitas vezes escrita perto do parafuso ou da peça. Se uma peça não incluir especificações, pergunta na tua loja de bicicletas. Não deve demorar mais do que uns minutos a fazer as seguintes

verificações e ajustar conforme seja necessário as especificações de torque corretas.

- Parafuso(s) da abraçadeira do selim
- Parafuso da abraçadeira do espigão
- Parafusos do avanço
- Parafusos da conexão dos manípulos de mudanças
- Parafusos de conexão das manetes de travão
- Parafusos dos travões, dianteiro e traseiro, incluindo qualquer parafuso que fixe um terminal de espiral de cabos.
- Parafusos de conexão da suspensão e parafusos pivô

Guiador

Verifica

- Que os punhos do guiador estão bem fixos (não devem mexer-se ou rodar).
- A fita do guiador (se aplicável) e substitui-a se estiver solta ou gasta.

- Se quaisquer extensores do guiador ou terminais estão corretamente posicionados e fixos e que os tampos do guiador estão fixos.

⚠️ AVISO: *Um guiador que não tenha um terminal ou que não esteja coberto pelo punho pode provocar lesões graves ou a morte em caso de acidente. Os pais devem inspecionar regularmente a bicicleta da criança e substituir os punhos em falta ou danificados.*

Avanços

Certifica-te que todos os parafusos estão apertados. O aperto correto varia de acordo com o tipo de avanço da tua bicicleta—certifica-te que segues as especificações de torque (tipicamente impressas no avanço). Se não tens certeza acerca de que tipo de avanço equipa a tua bicicleta, consulta a tua loja de bicicletas.

Avanços de fixação direta: Tem de existir um mínimo de um espaçador com 5 mm abaixo do avanço para além da cobertura do rolamento. Para os tubos de direção em carbono, é necessário um espaçador acima e abaixo do avanço. Existem excepcionalmente algumas variações ligeiras em bicicletas de estrada específicas. Se tiveres perguntas sobre o avanço ou o tubo de direção, contacta a tua loja de bicicletas.

ATENÇÃO: Não aplicar massa lubrificante ou massa de fricção no avanço ou tubo de direção. Pode chegar aos rolamentos da caixa de direção e tubo de direção e causar deslizamento ou danos.

Travões

Verifica se os calços dos travões apresentam sinais de desgaste.

- Travões de aro: Se os sulcos da superfície do calço tiverem menos de 2mm de profundidade (ou 1mm e profundidades para travões de tração direta), substitui os calços de travão.
- Travões de disco: Substitui as pastilhas com menos de 1mm de espessura
- Rotores dos travões de disco: Verifica a espessura/desgaste do rotor. A espessura mínima consta frequentemente no disco.

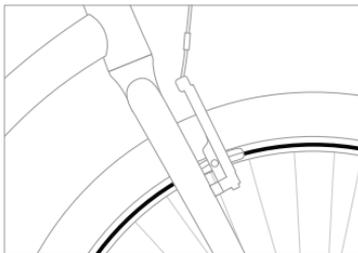
Rodas e pneus

Verifica os pneus e procura por danos e zonas com desgaste. À medida que um pneu fica mais gasto, pode ficar mais suscetível de furar. Se houver um corte que perfure o revestimento ou se a malha do revestimento estiver visível através do revestimento, substitui o pneu.

A tua loja de bicicletas deve arranjar ou substituir os raios com folga ou danificados.

Uma palavra acerca do desgaste do aro. Os calços de travão removem material quando

usas os travões. Se os travões removerem demasiado material ao longo do tempo, o aro pode enfraquecer e partir. Sinais de desgaste em aros de alumínio:



- Um sulco superficial em torno da circunferência do aro. Se o sulco já não for visível em nenhum lado, substitui o aro.
- Um ponto no aro, tipicamente perto da válvula de enchimento. Se este indicador estiver gasto de forma a que o ponto já não seja visível, substitui o aro.

Se o cubo parecer folgado ou fizer um ruído fora do comum, os teus rolamentos podem estar a precisar de atenção. Os rolamentos devem ser ajustados apenas na tua loja de bicicletas.

Desviadores

Engrena as mudanças em todas as combinações da cremalheira para te certificares que os desviadores funcionam correta e suavemente e que a corrente não salta.

Pedais

Abana os pedais para te certificares que estão bem presos aos cranques do pedaleiro. Roda os pedais nos cranques do pedaleiro. Se os pedais não girarem com suavidade, vai à tua loja de bicicletas para ajustar os rolamentos dos pedais.

Se necessário, aperta os pedais. O pedal direito aperta no sentido dos ponteiros do relógio. O pedal esquerdo aperta no sentido contrário aos ponteiros do relógio. Vai à tua loja para apertares os pedais com o torque correto.

Pedaleiro

Coloca tensão nos braços do pedaleiro no sentido oposto um do outro e gira o pedaleiro (prato pedaleiro) com a roda traseira no ar.

Se o pedaleiro parecer ou soar solto, ou se ouvires um ruído fora do comum quando giras o pedaleiro, não pedales na tua bicicleta. O eixo pedaleiro (o sistema de rolamentos que permite que os braços do pedaleiro girem no quadro) pode precisar de ajuste ou substituição.

Se a tua inspeção evidenciar que a bicicleta precisa de manutenção, vai à secção **Assistência** em trekbikes.com para mais instruções e vídeos úteis ou vai à tua loja de bicicletas para assistência. Os rolamentos devem ser ajustados apenas na tua loja de bicicletas.

Corrente

Verifica a corrente e procura elos de ligação rígidos ou com desgaste e sujidade. Limpa e lubrifica a corrente (consulta a secção Quatro reparações fáceis).

Acessórios

Verifica todos os acessórios e certifica-te que estão corretamente conectados.

Algumas bicicletas incluem acessórios, como descanso, ou tu podes ter acrescentado alguns depois. Consulta a secção de **Assistência** no nosso site para mais instruções sobre o funcionamento e manutenção ou segue as instruções que acompanham os teus acessórios.

Cabos

Verifica se os cabos têm problemas: dobras, ferrugem, filamentos partidos ou pontas desfiadas. Os cabos devem ter terminais para evitar que se desfiem. Verifica também as espirais dos cabos e procura filamentos de fio soltos, pontas dobradas, cortes e zonas desgastadas. Se houver algum problema com um cabo ou espiral, não pedales na tua bicicleta. A menos que te sintas confortável em ajustar os teus cabos, leva a bicicleta à tua loja para assistência.

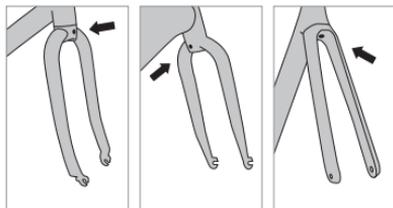
Bicicletas elétricas

Verifica se há danos em todos os fios e conectores. Verifica o funcionamento do sistema. Verifica alguns componentes como o comando remoto e o monitor para ver se têm danos. Verifica o funcionamento de todas as luzes e buzina (se aplicável).

Guarda-lamas

Ao montares um guarda-lamas, cobre a extremidade da rosca dos parafusos com travas-rosca novo, por exemplo a cola Loctite Blue 242 (ou semelhante) em cada instalação.

Isto aplica-se a todos os parafusos de instalação nas forqueta: à frente, atrás ou debaixo da coroa da forqueta.



⚠ AVISO:: Na reinstalação de um guarda-lamas, certifica-te que usas todos o(s) parafuso(s) e anilhas fornecidos com a bicicleta ou com o guarda-lamas. Estes parafusos e anilhas têm uma dimensão e capacidade de bloqueio específicos. Não instalar devidamente estes parafusos e anilhas pode resultar no desaperto do guarda-lamas e causar uma travagem brusca se este entrar em contacto com o pneu.

⚠ AVISO:: Os parafusos da parte superior do guarda-lamas podem ficar soltos. Para evitar que os parafusos superiores se desapertem, cobre a extremidade da rosca dos mesmos com cola Loctite Blue 242 (ou semelhante) em cada instalação. Não usar cola pode resultar no desaperto do guarda-lamas e causar uma travagem brusca se este entrar em contacto com o pneu.

Quatro reparações fáceis que todos os ciclistas devem saber fazer

Sabemos que nem toda a gente tem inclinação para a mecânica... mas todos os ciclistas devem dominar estas quatro competências básicas. Apresentamos o essencial abaixo, mas se precisares de mais detalhes, encontrares vídeos de "Como Fazer" no canal do Youtube da Electra: youtube.com/@ElectraBicycleCompany.



youtube.com/@ElectraBicycleCompany

1. Verifica os teus pneus

Os pneus cheios com a pressão certa contribuem para uma volta agradável. A verificação dos pneus no que respeita à pressão de enchimento e desgaste é o primeiro passo para melhorar o desempenho da tua bicicleta.

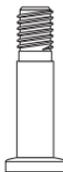
Verifica a pressão dos pneus

Utiliza um manómetro de pneus ou uma bomba com manómetro para verificares a pressão dos pneus.

Encher ou esvaziar os pneus

Utiliza uma bomba de mão para encher os pneus com a pressão recomendada na lateral do pneu ou no aro, a que for mais baixa. Certifica-te que a tua bomba é apropriada para a válvula Schrader da bicicleta.

Não enchas demasiado os pneus. Se o pneu ficar com mais pressão do que o recomendado, deixa sair algum ar e volta a verificar a pressão.



Válvula Schrader

NOTA: É melhor utilizares uma bomba de mão ou de pé do que a de uma estação de serviço ou um compressor elétrico. As duas últimas opções têm maior probabilidade de permitir encher demais, o que pode causar o rebentamento do pneu.

2. Lavar a bicicleta

Sabe simplesmente melhor pedalar numa bicicleta limpa. Não tem apenas um melhor aspeto, como também acrescenta tempo de vida à bicicleta. A atenção constante aos detalhes da bicicleta vai fazer com que te mantenhas atualizado também com as manutenções.

Tudo o que precisas é de uma mangueira de água, de um balde, de sabão suave, de uma escova suave e de um pano suave.

Molha a bicicleta com a mangueira, depois trabalha com a escova desde o topo da bicicleta para baixo utilizando água ensaboada em abundância. Enxagua o sabão e limpa-a de cima para baixo.

ATENÇÃO: A água projetada a alta pressão pode danificar os componentes da bicicleta. Não limpas a tua bicicleta com uma ponteira de alta pressão. A água projetada a alta pressão pode também ensopar os conectores elétricos, motores, controladores e outros componentes do sistema elétrico.

3. Desengordura e lubrifica a corrente

A correta lubrificação vai manter a tua corrente a funcionar suave e silenciosamente e vai prolongar também a sua duração. Recomendamos que limpes (desengordures) a corrente antes de a lubrificares.

Desengordurar

É um trabalho sujo, pelo que é melhor não utilizares a tua roupa de gala. Vais precisar de um desengordurante específico para bicicletas (uma opção biodegradável é bem pensada). Há ferramentas próprias para limpar a corrente, mas podes também usar uma escova de dentes.

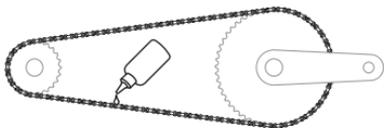
Aplica o desengordurante com uma escova de dentes ou com uma ferramenta específica para limpar correntes ao longo da zona inferior da corrente e pedala para trás. Após desengordurares, lava a corrente com água ensaboada e uma escova, enxagua e limpa e deixa-a secar.

Lubrificante

Utiliza um lubrificante específico para correntes de bicicletas. Aplica lubrificante em cada pino à medida que rodas a corrente para trás. Limpa o excesso de lubrificante.



AVISO: Não deixes cair lubrificante nas pistas de travagem dos aros ou nos rotores dos travões de disco. O lubrificante nas superfícies de travagem pode causar a diminuição da função de travagem e aumentar a possibilidade de um acidente ou lesão. Limpa qualquer resíduo de lubrificante que contacte com superfícies de travagem.



DICA: Aplica o lubrificante ao longo da zona inferior da corrente colocando um pano por baixo da mesma. Isto vai evitar que o lubrificante pingue para as escoras inferiores (quadro) ou roda e torna o processo um pouco menos sujo.

4. Remover e substituir o pneu

Estas instruções estão escritas para sistemas de pneus padrão com câmaras de ar. Para outros tipos de pneus, consulta a tua loja de bicicletas ou vai à secção **Assistência** em electrabike.com.

Remover o pneu da roda

1. Esvazia a câmara de ar e alivia a porca da válvula (válvulas Presta ou Dunlop).
2. Solta o pneu do aro.
3. Utiliza as tuas mãos ou desmontas para remover o pneu de um dos lados do aro. Não utilizes um objeto afiado, como uma chave de fendas, para remover o pneu.
4. Com um dos lados do pneu removido, podes aceder ao seu interior e retirar a câmara de ar.
5. Para retirar completamente o pneu utiliza as tuas mãos ou desmontas para remover o outro lado do pneu do aro.

Recolocar o pneu na roda

1. Aproveita esta oportunidade para examinar o pneu, a cinta do aro e o aro e ver se não têm defeitos.
2. Enche a câmara de ar apenas o suficiente para ganhar forma.
3. Coloca a câmara de ar no pneu até que esteja dentro do mesmo a toda a volta. Inseta a haste da válvula através do orifício do aro.
4. Utilizando apenas as mãos, empurra um dos lados do pneu por cima do aro. Certifica-te agora de que a câmara de ar está dentro do aro.
5. Empurra o outro lado do pneu por cima do aro.
6. Do lado de fora do pneu, passa a haste da válvula através do aro.
7. Enche o pneu até à pressão indicada na lateral. Não enchas demasiado.
8. Certifica-te de que o talão do pneu assenta no aro.

O que fazer se suspeitas que a tua bicicleta pode estar danificada

1. Pára de pedalar nessa bicicleta.
2. Leva a bicicleta a uma loja autorizada Electra.
3. Substitui o quadro ou componente danificado através da tua loja ou distribuidor Electra autorizado em electrabike.com.

CAPÍTULO 3

Referência

[Conteúdos adicionais3-1](#)

[Diagramas da bicicleta.....3-2](#)

Conteúdos adicionais

Este manual básico é apenas o início. Aqui fica alguma informação adicional para ajudar a apoiar a diversão a andar de bicicleta.

Vídeos com instruções

A Electra Bicycle Company tem o seu próprio canal de YouTube: <https://www.youtube.com/ElectraBicycleCompany> que se aplica a todas as bicicletas e modelos.



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

Garantia

Garantia Limitada Electra Care

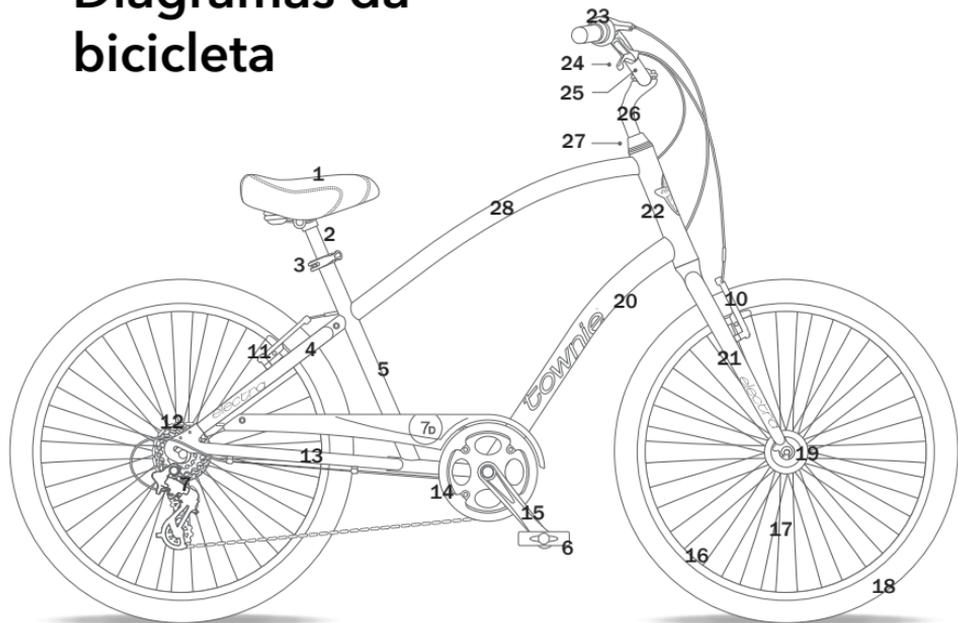
Não te preocupes, nós protegemos-te

Todas as bicicletas novas da Electra têm a melhor garantia do mercado e um programa de fidelidade - o Electra Care. Após o registo da tua bicicleta Electra, a Electra Bicycle Company fornece a cada comprador original uma garantia para defeitos de material e mão-de-obra. Para leres o texto integral da garantia vai a electra.trekbikes.com/pt/pt_PT/warranty_policy.

Primeiro o mais importante

Entra em contacto com um revendedor ou distribuidor Electra autorizado para apresentar uma reclamação de garantia. É necessário o comprovativo de compra.

Diagramas da bicicleta



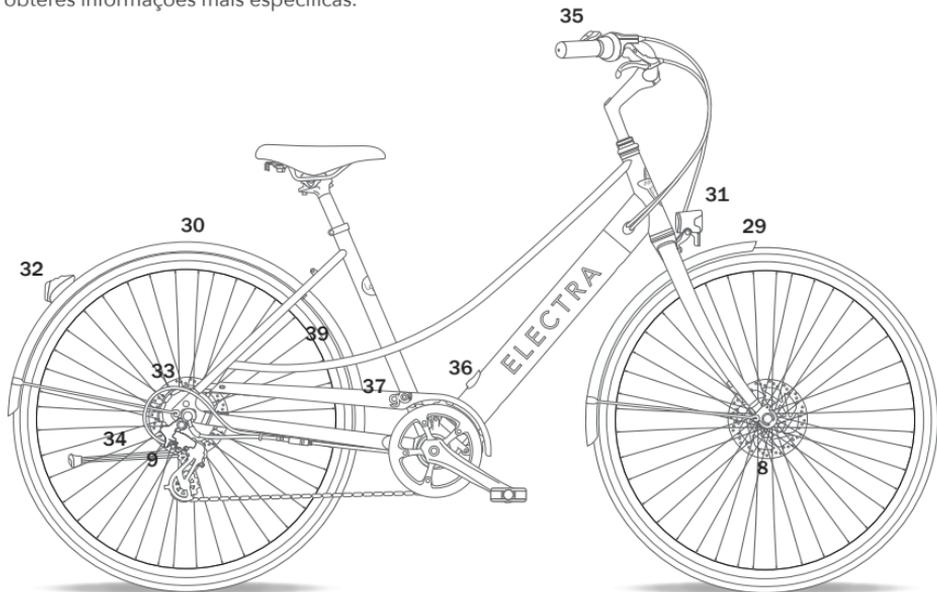
- 1 Selim
- 2 Espigão do selim
- 3 Aperto de espigão
- 4 Escora superior
- 5 Tubo do selim
- 6 Pedal
- 7 Desviador traseiro

- 8 Travão de disco dianteiro
- 9 Travão de disco traseiro
- 10 Travão de aro dianteiro
- 11 Travão de aro traseiro
- 12 Cassete
- 13 Escora inferior
- 14 Prato pedaleiro

- 15 Cranque
- 16 Aro
- 17 Raio
- 18 Pneu
- 19 Cubo
- 20 Tubo inferior
- 21 Forqueta

- 22 Tubo de direção
- 23 Seletor de mudanças
- 24 Manete de travão
- 25 Guiador
- 26 Avanço
- 27 Caixa de direção
- 28 Tubo superior

Estes diagramas incluem os componentes básicos da bicicleta. O teu modelo específico pode não ter todos os componentes apresentados. Visita a secção de Assistência em electrabike.com para obteres informações mais específicas.



- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 29 Guarda-lamas dianteiro | 36 Entrada de carregamento |
| 30 Guarda-lamas traseiro | 37 Proteção de corrente |
| 31 Luz dianteira | |
| 32 Luz traseira | |
| 33 Motor | |
| 34 Descanso | |
| 35 Unidade de controlo | |

Sede da Electra

América do Norte

Electra Bicycle Company
364 2nd Street, Suite 140
Encinitas, CA 92024
EUA

Apoio ao Cliente 800-261-1644

Europa

Bikeurope BV
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
Holanda

Reino Unido

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

customercare@electrabike.com

electrabike.com

Garantia vitalícia limitada

Para mais informações, vai a [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 .
ESES	Para más información, entra en electrabike.com .	PTBR	Para maiores informações, acesse electrabike.com .
esMX	Para más información, ir a electrabike.com .	PTPT	Para mais informações, 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	.electrabike.com לקבלת מידע נוסף, עבור אל	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 no teu idioma, vai a electra.trebikes.com/pt/pt_PT/electra-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 한국어로 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 .
ESES	Para consultar este manual en tu idioma, entra en electrabike.com/manuals page.	PTBR	Para ver este manual em seu idioma, acesse a página electrabike.com/manuals .
esMX	Para ver este manual en tu idioma, entra en electrabike.com/manuals page.	PTPT	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。