

**TREK**

**JAK W PEŁNI CIESZYĆ  
SIĘ JAZDĄ NA NOWYM  
ROWERZE**

ORYGINALNE INSTRUKCJE DOTYCZĄCE ROWERÓW  
TRADYCYJNYCH I ELEKTRYCZNYCH



# OD 1976 DZIELIMY SIĘ NAJ-LEPSZYMI RADAMI DOTY- CZĄCYMI ROWE- ROWEJ FRAJDY

**Upewnij się, że koło przednie jest założone prawidłowo i mocno dokręcone.** Sprawdzaj to przed każdą jazdą. Serio. Jeśli nie masz pewności, jak założyć koło, dowiesz się tego z niniejszej instrukcji (patrz strony 16, 17 i 47).

**Głowę masz tylko jedną.** Kask naprawdę nie jest drogi w porównaniu do ceny jaką możesz zapłacić za wypadek bez niego. Wygłosimy krótkie kazanie: *po prostu noś kask.*

**Unikaj sytuacji, w których może dojść do zablokowania koła przedniego.** Może to spowodować: trzymanie torby na zakupy w rękę, paski na torbę lub plecaku, czy też gałęzie na szlaku. Nagle zatrzymanie przedniego koła to nic fajnego.



**Zawsze korzystaj z lampek, tak w dzień, jak i w nocy.** Technologie wykorzystywane w oświetleniu są teraz naprawdę niesamowite. Stosowanie świateł podczas każdej przejażdżki, nawet w słońcu, to najlepszy sposób na to, by zauważyli Cię kierowcy.

**Jeśli coś zdaje się źle działać lub dziwnie brzmie, sprawdź to.** Tak jak samoloty, rowery łatwiej naprawić podczas postoju. Sprzedawcy Trekka chętnie Ci pomogą.

**Zaoplekujemy się Tobą.** Zawsze. Gdyby pojawił się problem, z którym nie radzi sobie lokalny sklep Trekka, zadzwoń do obsługi klienta Trek lub napisz bezpośrednio do prezesa firmy Trek, Johna Burke, na adres: [john\\_burke@trekbikes.com](mailto:john_burke@trekbikes.com)

**Przeczytaj resztę instrukcji.** Od 1976 roku nauczyliśmy się wiele o rowerach szosowych i MTB i chcemy się tym podzielić.

# Jak korzystać z instrukcji

Niniejsza instrukcja obejmuje wszystkie tradycyjne i elektryczne rowery Trek. Zawiera informacje przydatne w całym okresie użytkowania e-roweru.

Aby uzyskać najnowsze informacje, zapoznaj się z wersją online niniejszej instrukcji obsługi, którą można znaleźć na stronie [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).

## Przeczytaj „Podstawy”

Przed rozpoczęciem jazdy przeczytaj rozdział **Podstawy**.

Jeśli Twój nowy nabytek to rower ze wspomaganie elektrycznym (e-rower), zapoznaj się z wydrukowaną skróconą instrukcją obsługi dostarczoną z nowo zakupionym rowerem oraz dodatkową Instrukcją obsługi roweru elektrycznego. Instrukcje te są również dostępne na stronie **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](https://trekbikes.com).

## W Internecie znajdziesz też inne ważne informacje

Aktualne i szczegółowe informacje, w tym najczęściej zadawane pytania, harmonogramy konserwacji, poradniki dotyczące rozwiązywania problemów i wideo instruktażowe znajdziesz na stronie [trekbikes.com](https://trekbikes.com). Przewiń do odnośnika **Wsparcie** na dole strony głównej.



[trekbikes.com/support](https://trekbikes.com/support)

## Klasyfikacja ostrzeżeń

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Wskazuje niebezpieczeństwo o średnim ryzyku, które prowadzi do śmierci lub poważnych obrażeń, jeżeli nie uda się go uniknąć.

**⚠️ PRZESTROGA:** Wskazuje niebezpieczeństwo o niskim ryzyku, które może spowodować niewielkie lub umiarkowane obrażenia, jeżeli nie uda się go uniknąć.

**⚠️ UWAGA:** Podkreśla ważne informacje na temat produktu lub użytkowania wymagające dodatkowej uwagi.

## Zachowaj instrukcję na przyszłość

Instrukcja zawiera informacje o bezpiecznej jeździe, a także omawia sposób i czas wykonywania podstawowych kontroli oraz czynności konserwacyjnych. Zachowaj ją przez cały czas użytkowania roweru. Zalecamy również zachowanie wraz z instrukcją dowodu zakupu, na wypadek gdyby niezbędne było zgłoszenie reklamacji.

Niniejsza instrukcja jest zgodna z następującymi normami: *EN 15194, ANSI Z535.6; AS/NZS 1927:1998, CPSC 16 CFR 1512, ISO 4210-2 oraz ISO 8098*

# Zacznijmy od kwestii najważniejszych

Wiemy, że chcesz już wsiąść na rower i zacząć jeździć. Nim to zrobisz, wykonaj kroki 1 i 2 poniżej. To nie potrwa długo.

## 1. Zarejestruj swój rower

Podczas rejestracji zapisany zostaje numer seryjny Twojego roweru. Jest to ważne w przypadku jego zgubienia lub kradzieży, a także umożliwia komunikację z Trekiem w przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących bezpieczeństwa dotyczących roweru. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące roweru, nawet wiele lat po jego zakupie, dzięki rejestracji momentalnie dowiemy się o jakim modelu mowa i zapewnimy Ci najlepszą możliwą obsługę.

Jeśli nie zarejestrowałeś swojego roweru, ani nie zrobił tego sklep, możesz to uczynić za pośrednictwem podstrony **Wsparcie**, do której odnośnik znajduje się na dole strony głównej [trekbikes.com](https://trekbikes.com). To szybki i prosty proces.



[trekbikes.com/  
productregistration](https://trekbikes.com/productregistration)

## 2. Przeczytaj tę instrukcję

Niniejsza instrukcja omawia kluczowe kwestie bezpieczeństwa dotyczące rowerów tradycyjnych i elektrycznych. Nawet jeśli jeździsz na rowerze od lat, przed pierwszą przejażdżką zapoznaj się z niniejszą instrukcją obsługi. Możesz ją przeczytać w wersji fizycznej lub online na stronie **Wsparcie**, do której odnośnik znajduje się na dole strony głównej [trekbikes.com](https://trekbikes.com).



[trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals)

Rodzice i opiekunowie, jeśli z roweru ma korzystać wasze dziecko lub osoba będąca pod waszą opieką, upewnijcie się, że rozumie wszystkie zalecenia bezpieczeństwa zawarte w niniejszej instrukcji.

Rowerzy elektryczne: zapoznaj się również z drukowaną skróconą instrukcją obsługi roweru elektrycznego dołączoną do nowo zakupionego roweru.

## **⚠️ OSTRZEŻENIE dotyczące ognia guzikowego (baterii pastylkowej)**

- **NIEBEZPIECZEŃSTWO POŁKNIECIA:** W przypadku produktów zawierających ognio guzikowe (baterię pastylkową).
- W przypadku połknięcia może dojść do **ŚMIERCI** lub poważnych obrażeń.
- Połknięte ognio guzikowe może spowodować **wewnętrzne poparzenia chemiczne** w zaledwie **2 godziny**.
- **PRZCHOWYWAĆ** nowe i używane baterie **Z DAŁA OD DZIECI**.
- **Należy niezwłocznie zasięgnąć porady lekarza**, gdy istnieją podejrzenia, że bateria mogła zostać połknięta lub wprowadzona do jakiegokolwiek części ciała.
- Zużyte baterie usunąć i niezwłocznie poddać recyklingowi lub zutylizować zgodnie z przepisami lokalnymi. Trzymać je z dala od dzieci. **NIE** wyrzucać baterii do odpadów komunalnych, ani jej nie spalać.
- Nawet zużyte baterie mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć.
- W celu uzyskania informacji na temat postępowania należy skontaktować się z lokalnym ośrodkiem toksykologicznym.
- Nie należy podejmować prób ładowania baterii, które nie są przeznaczone do ładowania.



- Nie wymuszać rozładowania, ładowania, nie demontować, nie podgrzewać do temperatury wyższej niż (temperatura określona przez producenta) ani nie spalać. Czynności te mogą spowodować obrażenia w wyniku odprowadzania gazów, wycieków lub wybuchu powodującego oparzenia chemiczne.
- Należy upewnić się, że bateria jest zamontowana z odpowiednią polaryzacją (+ i -).
- Nie mieszać starych i nowych baterii, różnych marek lub rodzajów, na przykład alkalicznych, cynkowo-węglowych lub akumulatorów przeznaczonych do ładowania.
- Usunąć i niezwłocznie poddać recyklingowi lub zutylizować, zgodnie z przepisami lokalnymi, baterie z urządzeń, które nie są wykorzystywane przez dłuższy okres czasu.
- Należy zawsze całkowicie zabezpieczyć komorę baterii. Jeśli komora baterii nie zamyka się pewnie, zaprzestać korzystania z produktu, usunąć baterie i trzymać je z dala od dzieci.
- Ikona produktu z baterią pastylkową.



- **Rodzaj baterii**

	<b>Napięcie</b>	<b>Część</b>
CR2032	3,0 V	Kontrolery/manetki SRAM
CR1632	3,0 V	Manetki Shimano
CR2450	3,0 V	Bosch Intuvia 100
CR2016	1,5 V	Bosch Purion

# Spis treści

Jak korzystać z instrukcji.....	i
Zacznijmy od kwestii najważniejszych .....	i

## Podstawy

Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa.....	1
Ważne informacje dotyczące rowerów elektrycznych .....	5
Poznaj swój sklep rowerowy .....	7
Przed pierwszą jazdą .....	8
Przed każdą jazdą .....	15
Bezpieczeństwo .....	21
Warunki użytkowania i ograniczenia wagowe .....	24
Podstawy techniki jazdy .....	31
Jazda z dzieckiem.....	36

## Dbanie o rower

Dbaj o rower .....	40
Konserwacja.....	44
Kontrola.....	45
Cztery proste czynności, które powinien znać każdy rowerzysta .....	49
Dbanie o włókno węglowe .....	52

## Informacje dodatkowe

Dodatkowe informacje .....	55
Schematy rowerów.....	57

# Podstawy

<b>Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa.....</b>	<b>1</b>
Rower nie stanowi ochrony podczas wypadku.....	1
Znaj granice swoich umiejętności.....	1
Poznaj granice możliwości swojego roweru.....	1
Postępuj ostrożnie.....	2
Bezpieczeństwo przede wszystkim.....	3
<b>Ważne informacje dotyczące rowerów elektrycznych.....</b>	<b>5</b>
Naładuj akumulator.....	6
<b>Poznaj swój sklep rowerowy.....</b>	<b>7</b>
Kluczowe źródło wiedzy.....	7
Každy rowerzysta znajdzie sklep dla siebie.....	7
<b>Przed pierwszą jazdą.....</b>	<b>8</b>
Jeżdź na odpowiedniej wielkości rowerze.....	8
Opony i obręcze bezdętkowe.....	9
Prześwit na opony.....	12
Docieranie hamulców.....	14
<b>Przed każdą jazdą.....</b>	<b>15</b>
Lista kontrolna przed jazdą.....	15
<b>Bezpieczeństwo.....</b>	<b>21</b>
Przygotuj się.....	21
Rozważna jazda.....	21
Nie korzystaj z roweru w niewłaściwy sposób.....	22
Unikaj zagrożeń.....	22
Szanuj pogodę.....	23
Wsluchuj się w rower.....	23
Planuj.....	23
Przestrzegaj prawa na drodze i w terenie.....	23
<b>Warunki użytkowania i ograniczenia wagowe.....</b>	<b>24</b>
<b>Podstawy techniki jazdy.....</b>	<b>31</b>
Skierowanie i sterowanie.....	31
Zatrzymywanie się.....	31
Przerzucanie.....	33
Zmiana przełożeń w przypadku piasty z przełożeniami wewnętrznymi....	34
Pedałowanie.....	34
<b>Jazda z dzieckiem.....</b>	<b>36</b>
Ciągnięcie dziecka w przyczepce lub przewożenie go w foteliku rowerowym.....	36
Pomoc dziecku w samodzielnej jeździe na rowerze.....	38

# Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa

Przed jazdą na rowerze zapoznaj się z poniższymi ważnymi informacjami o bezpiecznej jeździe na rowerze. Niniejszą instrukcję należy zachować.

## Rower nie stanowi ochrony podczas wypadku

Najczęstszą przyczyną obrażeń w wyniku jazdy jest upadek z roweru. W razie kolizji lub zderzenia rower często ulega uszkodzeniu, a rowerzysta upada. Samochody są wyposażone w zderzaki, pasy bezpieczeństwa, poduszki powietrzne i strefy zgniotu. Rowery nie. Rower nie zapewnia ochrony podczas wypadku.

Jeśli przydarzy Ci się jakiegokolwiek uderzenie, zderzenie lub wypadek, sprawdź, czy nie doszło do obrażeń. Następnie zleć w sklepie rowerowym kontrolę roweru przed ponowną jazdą.

## Znaj granice swoich umiejętności

Rower może być niebezpieczny, szczególnie w przypadku jazdy wykraczającej poza umiejętności rowerzysty. Znaj granice swoich umiejętności i nie przekraczaj ich.

## Poznaj granice możliwości swojego roweru

### Warunki użytkowania roweru

Rowery tworzymy z myślą o wytrzymaniu obciążeń związanych z „normalną” jazdą w określonych warunkach (patrz **Warunki użytkowania roweru**). Jeśli używasz swojego roweru w sposób wykraczający poza wskazane warunki, może dojść do uszkodzeń w wyniku obciążeń lub zmęczenia materiału (*„Zmęczenie materiału” często pojawia się w tej instrukcji. Oznacza ono osłabienie materiału z powodu powtarzających się obciążeń lub naprężeń*). Uszkodzenia mogą znacznie ograniczyć żywotność ramy, widelca lub innych części.

### Żywotność

Rowery nie są niezniszczalne, a ich części zużywają się. Nasze rowery projektujemy tak, by wytrzymały obciążenia „normalnej” jazdy, bo takie są dobrze znane.

Nie jesteśmy jednak w stanie przewidzieć sił działających na rower podczas zawodów, jazdy w ekstremalnych warunkach, wypadków, wykorzystania roweru w wynajmie lub do celów komercyjnych, jak również jego użycia w sposób powodujący znaczne napięcia lub zużycie materiału.

Uszkodzenie dowolnej części potencjalnie znacznie ogranicza jej żywotność, a awaria może wystąpić w dowolnym momencie.

Bezpieczny okres użytkowania elementu zależy od jego konstrukcji, materiałów, sposobu użytkowania, konserwacji, wagi rowerzysty, prędkości, terenu oraz środowiska pracy (wilgotność, zasolenie, temperatura itd.). Dlatego nie można precyzyjnie określić czasu, po jakim należy dany element wymienić.

Wszelkie pęknięcia, zadrapania lub odbarwienia w miejscu narażonym na wysokie obciążenia wskazują na osiągnięcie przez część (w tym ramę i widelec) końca żywotności i potrzebę wymiany. Jeśli nie czujesz się pewnie z wykonaniem kontroli lub naprawy roweru, skontaktuj się ze sklepem.

W niektórych przypadkach lżejsza rama lub element ma większą żywotność od cięższych odpowiedników. Lekki rower oferujący najwyższy poziom osiągnięć wymaga jednak regularnej konserwacji, częstych kontroli i systematycznej wymiany części.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Użytkowanie roweru wpływa na jego zużycie i duże obciążenia. Różne materiały i podzespoły mogą być inaczej podatne na zużycie lub obciążenia. Jeżeli przewidziany czas pracy danego elementu roweru został przekroczony, może dojść do jego nagłej awarii.

Harmonogram prac konserwacyjnych znajduje się w rozdziale **Dbanie o rower**.

## Postępuj ostrożnie

Niektóre elementy roweru mogą spowodować obrażenia ciała w przypadku niewłaściwej obsługi. Na przykład, zębatki oraz niektóre modele pedałów zawierają ostre elementy. Hamulce oraz wchodzące w ich skład elementy nagrzewają się. Obracające się koła mogą rozciąć skórę, a nawet połamać kości. Istnieje ryzyko zakleszczenia przez zaciski oraz elementy obrotowe, takie jak dźwignie hamulca, a także łańcuch w miejscu styku z zębatką.

Części rowerów elektrycznych są szczególnie narażone na uszkodzenia. Przewody elektryczne, złącza, wpięcie akumulatora i komputer sterujący mogą z łatwością ulec uszkodzeniu w wyniku niewłaściwej obsługi.

## Bezpieczeństwo przede wszystkim

Obserwuj uważnie otoczenie i unikaj niebezpiecznych sytuacji, które są zazwyczaj, ale nie zawsze, ewidentne (ruch na drodze, przeszkody, spadki i inne podobne). Wiele z takich sytuacji przedstawiamy w niniejszej instrukcji.

Niektóre ryzykowne akrobacje i skoki prezentowane w czasopismach lub na filmach są bardzo niebezpieczne; nawet doświadczeni sportowcy odnoszą poważne obrażenia w razie upadków (które nawet im się zdarzają).

Modyfikacje roweru mogą pogorszyć bezpieczeństwo. Każdy element Twojego nowego roweru został dokładnie dobrany i zatwierdzony. Bezpieczeństwo akcesoriów lub części zamiennych, a w szczególności sposób mocowania i łączenia ich z innymi elementami roweru nie zawsze są pewne. Dlatego używaj wyłącznie oryginalnych, zatwierdzonych części zamiennych. Jeśli nie masz pewności, które części są zatwierdzone do stosowania z danym rowerem, skontaktuj się ze sprzedawcą.

Przeczytaj, zrozum i postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do produktów zakupionych do roweru.

Przykłady modyfikacji:

- Modyfikacja zamontowanych części (piaskowanie, piłowanie, wiercenie itp.)
- Wszelkie naprawy wykonywane na włóknie węglowym
- Zdejmowanie akcesoriów bezpieczeństwa, takich jak światła odbłaskowe i dodatkowe wsporniki
- Zastosowanie adapterów do układów hamowania
- Dodawanie silnika elektrycznego lub silnika
- Montaż akcesoriów
- Wymiana części

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Brak potwierdzenia zgodności, prawidłowego montażu, obsługi i konserwacji jakiegokolwiek komponentu lub akcesoriów może spowodować poważne obrażenia lub śmierć.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Zmiana komponentów roweru na inne niż oryginalne części zamienne może zmniejszyć bezpieczeństwo roweru i unieważnić gwarancję. Przed zmianą komponentów roweru skonsultuj się ze sprzedawcą.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Wszelkie akcesoria lub elementy przymocowane do, na lub w pobliżu obracającego się koła stwarzają ryzyko zetknięcia się z lub zatrzymania koła, co prowadzi do wypadku skutkującego poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Przed każdą jazdą sprawdź, czy wszystkie akcesoria i elementy oraz mocowania są bezpiecznie zamontowane na rowerze.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Nagłe zatrzymanie koła przedniego może spowodować nieoczekiwane i równie nagłe zatrzymanie roweru. Może to doprowadzić do upadku rowerzysty przez kierownicę, powodującego poważne obrażenia lub śmierć.

Nowe komponenty lub akcesoria mogą zakłócać działanie elementów sterujących roweru, w tym kierowania, zmiany przełożeń, hamowania, pedałowania lub zakłócać obrót kół. Zawsze sprawdzaj, czy nowo zakupiony produkt do roweru nie wpływa na jego poprawne działanie.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Jeśli sterowanie rowerem zostanie zakłócone z powodu użycia niezgodnych akcesoriów lub komponentów, rower może się nieoczekiwanie zatrzymać lub możesz stracić nad nim kontrolę i ulec wypadkowi, który spowoduje poważne obrażenia lub śmierć.

Niekompatybilny lub nieprawidłowo zamontowany błotnik może spowodować nagłe zatrzymanie roweru.



# Ważne informacje dotyczące rowerów elektrycznych

Należy dokładnie zapoznać się z niniejszą instrukcją obsługi, wydrukowaną skróconą instrukcją obsługi roweru elektrycznego dostarczoną z rowerem oraz dodatkową Instrukcją obsługi roweru elektrycznego przed jazdą nowym rowerem elektrycznym.

Elektryczny  
rower  
miejski



Elektryczny  
rower  
szosowy



Elektryczny  
rower górski



- Obie instrukcje zawierają ważne informacje na temat Twojego roweru elektrycznego.
- Dbanie o Ziemię to nasze wspólne zadanie, więc używaj, konserwuj i utylizuj części elektroniczne we właściwy sposób.

Poziom emitowanego ciśnienia akustycznego w uszach roweżyści skorygowany charakterystyką A jest niższy niż 70 dB (A).

Oprócz części poświęconej użytkownikowi Twojego roweru elektrycznego, zalecamy zapoznanie się z rozdziałem **Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa** w suplementcie.

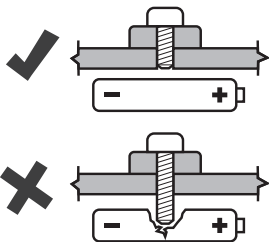
Należy zawsze postępować zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi jazdy na rowerze elektrycznym, w tym wymaganiami odnośnie do oświetlenia, elementów odblaskowych i innego wyposażenia.

Rower elektryczny ma ukryte przewody wewnątrz ramy i ma inne krytyczne części, takie jak jednostka napędowa i akumulator. W przypadku montażu dodatkowych niestandardowych akcesoriów (np. koszyka na bidon) należy uważać, aby nie uszkodzić okablowania lub pakietu akumulatorów (np. używając zbyt długich lub zaostzonych śrub). Może to spowodować zwarcie instalacji elektrycznej i/lub uszkodzenie akumulatora. Patrz rysunek po prawej.

Wszelkie modyfikacje roweru lub systemu elektrycznego mogą sprawić, że staną się one niebezpieczne i mogą spowodować utratę gwarancji.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nie doprowadzaj do zwarcia akumulatora: nie łącz jego zacisków, ani nie podłączaj do metalowych przedmiotów. Nie przebijaj również obudowy akumulatora. Zwarcie instalacji elektrycznej i/lub uszkodzenie akumulatora może prowadzić do przegrzania. W bardzo rzadkich przypadkach, akumulator, który został poważnie uderzony, może się zapalić.

**⚠ UWAGA:** Wszelkie nieautoryzowane modyfikacje układu napędowego e-roweru (lub manipulacje przy nim) są zabronione. Jeśli podejrzewasz, że ktoś manipulował przy e-rowerze albo zauważył zmianę w prędkości wyłączenia wspomagania napędu, zaprzestań jazdy i skontaktuj się z autoryzowanym sprzedawcą Treka w celu uzyskania pomocy.



## Ładowanie akumulatora

Akumulator jest dostarczany częściowo naładowany. Aby uzyskać najlepszą wydajność, w pełni naładuj akumulator przed jazdą na rowerze elektrycznym.

**WAŻNE:** Wersja drukowana lub dostępna online skróconej instrukcji obsługi zawiera ważne informacje na temat akumulatora roweru elektrycznego. Online: [trekbikes.com/manuals](http://trekbikes.com/manuals) > przejdź do Rowery elektryczne, a następnie do skróconej instrukcji obsługi układu elektrycznego swojego roweru.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Zadbaj o bezpieczeństwo. Podczas ładowania akumulatora przestrzegaj poniższych ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa:

- Ładuj akumulator wyłącznie przy użyciu ładowarki dołączonej do roweru elektrycznego. Korzystanie z niewłaściwej ładowarki może skrócić żywotność akumulatora oraz spowodować pożar.
- Ładowarkę należy używać wyłącznie w suchych warunkach wewnątrz budynków. Nie należy pozostawiać ładującego się akumulatora bez nadzoru.
- Gdy akumulator jest w pełni naładowany, odłącz ładowarkę od akumulatora i gniazdka elektrycznego.



# Poznaj swój sklep rowerowy

Najlepszy sposób na wiele szczęśliwych godzin bezproblemowej jazdy to dobry kontakt z ulubionym sklepem rowerowym.

## Kluczowe źródło wiedzy

Niniejsza instrukcja zawiera bardzo wiele użytecznych informacji na temat roweru, a jeszcze więcej znajdziesz na stronie **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](https://trekbikes.com).

Jednak ani instrukcja, ani strona nie naprawią flaka, nie wyregulują przerzutek, nie poprawią wysokości siodełka, nie przygotują Ci kawy, ani nie wzmuszają ich historie o tym jednym prawie wygranym wyścigu.

Lokalne sklepy to dusza kolarstwa. Poniżej przedstawiamy tylko małą próbkę tego, co oferują:

## Wykwalifikowany personel

Pracownicy sklepu rowerowego to więcej niż sprzedawcy. To rowerzyści, którzy korzystają z asortymentu w sklepie i znają swój towar.

## Odpowiednie dopasowanie

Twój sklep ustawi i dopasuje rower do Ciebie, Twojego stylu jazdy i preferencji.

## Profesjonalni mechanicy

Dzięki pracownikom serwisu Twój rower lub rower elektryczny będzie idealnie sprawny rok w rok.

## Obsługa gwarancyjna

Jeśli w sprzedanym przez nas produkcie pojawi się wada, Twój sklep rowerowy się nią zajmie.

## Każdy rowerzysta znajdzie sklep dla siebie

Współpracujemy z ponad 3000 sklepów w USA i tysiącami na świecie. Niektóre specjalizują się w wyścigach, inne w obsłudze osób dojeżdżających do pracy, a jeszcze inne koncentrują na jeździe po górskich trasach. W wielu znajdziesz się coś dla każdego.

Jeśli nie masz jeszcze ulubionego sklepu, z łatwością znajdziesz go na stronie **Znajdź sklep** serwisu [trekbikes.com/store-finder](https://trekbikes.com/store-finder).

# Przed pierwszą jazdą

Przed pierwszą jazdą upewnij się, że rower jest gotowy do użycia.

## Jeźdź na odpowiedniej wielkości rowerze

Twój sklep pomoże Ci w dobraniu właściwie dopasowanego roweru.



- Stojąc okrakiem nad ramą roweru ze standardową, prostą rurą górną powinno być co najmniej 25 mm odstępu między ciałem a rurą górną.
- W przypadku ramy z przekrokiem, obniżonym przekrokiem lub lekkim wzniosem, sprawdź rozmiar za pomocą odpowiedniej ramy ze standardową rurą górną.

## Przestrzegaj ograniczeń wagowych

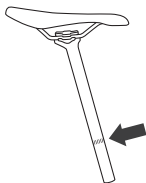
Twój rower ma określone dopuszczalne obciążenie. Ogólne wytyczne znajdziesz w rozdziale **Warunki użytkowania roweru**.

## Ustaw siodełko na wygodnej wysokości

Upewnij się, że wysokość jest właściwa, siadając na siodełku i ustawiając piętę na niższej położonym pedale. Noga powinna być lekko zgięta.



Jeśli noga jest zgięta bardziej niż nieznacznie, podwyższ siodełko. Jeśli nie sięgasz pedału, obniż siodełko.



Nie ustawiaj siodełka wyżej niż wskazuje linia maksymalnego wprowadzenia sztycy lub masztu podsiodłowego, ponieważ może to spowodować uszkodzenie sztycy lub ramy. Jeśli nie jesteś w stanie odpowiednio ustawić siodełka, odwiedź swój sklep.

**Rowery z tylnym zawieszeniem** - Regulując siodełko, weź pod uwagę skok tylnego koła w górę w stosunku do pozycji siodełka

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Gdy sztyca jest całkowicie wsunięta, siodełko w skrajnej tylnej pozycji i całkowicie skompresowane tylne zawieszenie, tylne koło może zetknąć się z siodełkiem. Aby to złagodzić, wyreguluj siodełko w górę i do przodu.

## Ustaw kierownicę i mostek na wygodnej wysokości

Ustawienie wysokości kierownicy jest bardzo ważne z punktu widzenia kontroli nad rowerem i komfortu. Wskazujesz kierunek kierownicą, a rower za nią podąża.

Odpowiednie ustawienie i dokręcenie mostka wymaga specjalnych narzędzi i przeszkolenia, więc zostaw to zadanie sklepowi rowerowemu. Nie próbuj samodzielnie wykonywać tego typu regulacji, ponieważ wszelkie modyfikacje mogą wymagać jednoczesnego wprowadzenia zmian w manetkach, dźwigniach hamulców i linkach.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nieprawidłowy montaż sterów i mostka, jak również dokręcenie ich z niewłaściwym momentem obrotowym mogą spowodować uszkodzenie rury sterowej widelca, włączając nawet jej pęknięcie. Uszkodzenie rury sterowej może doprowadzić do upadku.

## Poznaj swój rower

Aby czerpać jak najwięcej radości z roweru, poznaj swoje:

- Pedaly (platformowe, zatrzaskowe lub z noskami)
- Hamulce (dźwignie lub nożne)
- Przerzutki (jeśli są)
- Zawieszenie (jeśli występuje)

Wygodny i dający pewność rower da Ci więcej radości.

## Opony i obręcze bezdętkowe

Niektóre rowery są wyposażone w obręcze i opony, które można założyć bez użycia dętki.

Obęrcze bezdętkowe mają specjalne profile, a opony bezdętkowe specjalne stopki, które po prawidłowym zamontowaniu tworzą uszczelnienie i zatrzymują powietrze. Dostępne są różne obęrcze bezdętkowe, które mogą wymagać dodatkowych elementów do uzyskania pełnej konfiguracji bezdętkowej. Producent obęrczy może określić obęrcze jako „zgodne z systemem bezdętkowym” lub „przystosowane do zastosowania bezdętkowego (TLR)” w zależności od wymaganych elementów. Jeśli zdecydujesz się korzystać z bezdętkowej wersji obęrczy, zapoznaj się starannie z instrukcjami producenta obęrczy dotyczącymi dodatkowych elementów potrzebnych do konwersji lub zachowania konfiguracji bezdętkowej.

Obęrcze bezdętkowe występują w szerokim zakresie profili, co może mieć wpływ na rodzaj opony bezdętkowej, którą można zamontować na danej obęrczy. Na przykład producent obęrczy może określać profil obęrczy jako „hooked” (z rantem) lub „hookless” (bez rantu), w zależności od tego, czy po wewnętrznej stronie obęrczy występuje rant. Podobnie profil stopki opon bezdętkowych różni się w zależności od producenta opon. Biorąc pod uwagę szeroką gamę dostępnych opon i obęrczy bezdętkowych, zgodność opon bezdętkowych z różnymi typami obęrczy bezdętkowych znacznie się różni. Jeśli decydujesz się na konfigurację bezdętkową, upewnij się, że masz zgodne

opony i obęrcze. Używaj wyłącznie opon bezdętkowych zatwierdzonych przez producenta obęrczy lub opony do użycia na danej obęrczy. W razie pytań dotyczących zgodności opon bezdętkowych i obęrczy, skontaktuj się z lokalnym sklepem rowerowym.

Montaż opon bezdętkowych na obęrczy bezdętkowej wymaga specjalistycznej wiedzy, umiejętności i sprzętu. Konfiguracja bezdętkowa może wymagać montażu dodatkowych elementów, w tym taśmy na obęrcz, specjalnych wentyli, uszczelniacza i opon zgodnych z systemem bezdętkowym. Przed przystąpieniem do montażu dokładnie zapoznaj się z instrukcjami producenta obęrczy i opony dotyczącymi zakładania opon bezdętkowych. W przypadku wątpliwości dotyczących prawidłowego montażu obęrczy i opony do jazdy bezdętkowej, poproś o montaż lokalnego sprzedawcę.

Oponę zawsze pompować do ciśnienia w zakresie niższym spośród tego wskazanego na oponie lub obęrczy.



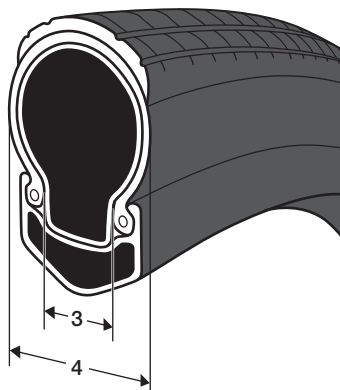
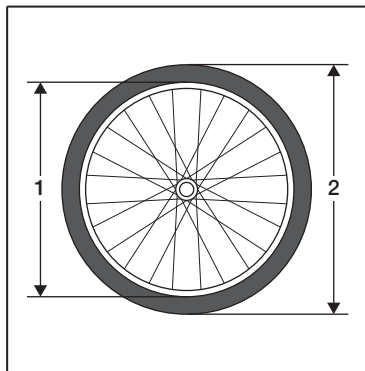
**OSTRZEŻENIE:** Jazda z nieprawidłowo zainstalowaną, niezgodną lub uszkodzoną kombinacją opony bezdętkowej i obęrczy może spowodować nieoczekiwaną utratę ciśnienia w oponie i jej spadnięcie z obęrczy, co może doprowadzić do wypadku powodującego poważne obrażenia lub śmierć. Przed montażem upewnij się, że dany komponent jest według producenta zgodny.

**⚠ PRZESTROGA:** Podczas montażu niezgodna lub uszkodzona kombinacja opony bezdętkowej i obręczy może spowodować nieoczekiwaną utratę ciśnienia i uszczelniacza w oponie i jej spadnięcie z obręczy, co może spowodować uszkodzenie koła lub innych elementów, a co za tym idzie obrażenia u mechanika. Zaleca się stosowanie środków ochrony wzroku i słuchu. Przed montażem upewnij się, że dany komponent jest według producenta zgodny.

## Szerokość/średnica opony i obręczy

Obręcze i opony dostępne są w szerokiej gamie średnic i szerokości (patrz poniżej). Nominalna średnica obręczy (1) musi odpowiadać nominalnej średnicy opony (2), a szerokość obręczy (3) musi być zgodna z szerokością opony (4).

- W celu zapewnienia niezawodności i bezpieczeństwa komponentów należy potwierdzić zgodność opony z obręczą.
- W przypadku wątpliwości odnośnie do dopasowania lub zgodności komponentów prosimy o kontakt ze sprzedawcą Treka.



Zawsze postępuj według zaleceń producenta obręczy dotyczących modeli i rozmiarów opon zgodnych z danymi obręczami.

**OSTRZEŻENIE:** Niezastosowanie odpowiedniej kombinacji opony i obręczy może spowodować nieoczekiwaną utratę ciśnienia w oponie i jej spadnięcie z obręczy, co może doprowadzić do wypadku powodującego poważne obrażenia lub śmierć. Przed montażem upewnij się, że dany komponent jest według producenta zgodny.

## Prześwit na opony

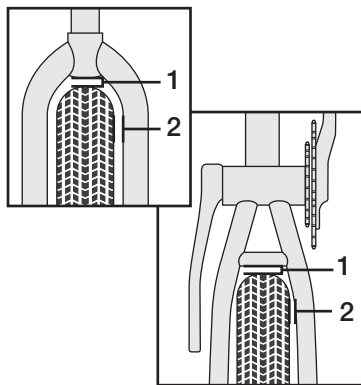
Średnica i szerokość oryginalnych kół i opon roweru została dobrana tak, aby zapewnić odpowiedni prześwit między obracającą się oponą i kołem a ramą, widelcem oraz innymi elementami. Wszelkie zmiany w kołach lub oponach mogą wpłynąć na ten prześwit.

Opony oznaczone jako posiadające ten sam rozmiar mogą mieć różne szerokości po zamontowaniu, prawidłowym napompowaniu i zamocowaniu koła w rowerze. Zawsze sprawdzaj prześwit przy założonych i całkowicie napompowanych oponach, nawet jeśli opony zamienne są oznaczone jako takie same jak opony wymieniane.

Minimalny prześwit między prawidłowo napompowaną oponą a jakąkolwiek częścią roweru powinien wynosić co najmniej 6

mm (patrz poniżej). Aby uzyskać dodatkowe informacje na temat prześwitu na opony, skontaktuj się z lokalnym sprzedawcą lub producentem roweru.

Zachowuj wystarczający prześwit między obracającą się oponą i obręczą (patrz poniżej) a ramą, widelcem oraz innymi elementami. Regularnie sprawdzaj ramę i widelec pod kątem uszkodzeń, jak również obszar wokół koła pod kątem zanieczyszczeń lub przedmiotów, które mogłyby tam utknąć.



**1 i 2: Rowery szosowe  $\geq 4$  mm  
Inne rowery  $\geq 6$  mm**

Podczas jazdy rowerem opony nie mogą stykać się z widelcem, ramą ani żadnymi elementami, gdy zawieszenie jest całkowicie ugięte oraz gdy koła uginają się pod wpływem obciążeń bocznych. Na przykład, gdy widelec amortyzowany jest całkowicie ściśnięty, wówczas opona przednia nie może stykać się z koroną widelca.

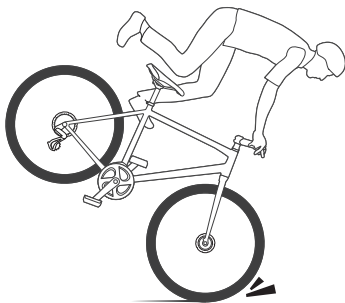
**⚠ OSTRZEŻENIE:** W niewystarczający prześwit na opony mogą wejść drobiny lub przedmioty, a koła mogą nieoczekiwanie zatrzymać się, co może spowodować wypadek skutkujący poważnymi obrażeniami lub śmiercią.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Niewystarczający prześwit na opony powodujący kontakt opony z jakąkolwiek częścią roweru może być przyczyną uszkodzenia, które może doprowadzić do awarii, która z kolei może spowodować wypadek skutkujący poważnymi obrażeniami lub śmiercią.

W przypadku zamontowania na rowerze dodatkowych akcesoriów lub elementów, w szczególności błotników, produkty te mogą wymagać dodatkowego prześwitu między oponą/kołem a danym akcesorium lub elementem. Dla każdego akcesorium lub elementu montowanego na rowerze należy sprawdzić wymagany przez producenta odstęp i nie używać danego produktu, jeśli określonego odstępu nie da się zachować.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Wszelkie akcesoria lub elementy przymocowane do, na lub w pobliżu obracającego się koła stwarzają ryzyko zetknięcia się z lub zatrzymania koła, co prowadzi do wypadku skutkującego poważnymi obrażeniami lub śmiercią. Przed każdą jazdą sprawdź, czy wszystkie akcesoria i elementy oraz mocowania są bezpiecznie zamontowane na rowerze.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nagłe zatrzymanie koła przedniego może spowodować nieoczekiwane i równie nagłe zatrzymanie roweru. Może to doprowadzić do upadku rowerzysty przez kierownicę, powodującego poważne obrażenia lub śmierć.



## Docieranie hamulców

Nowe hamulce tarczowe wymagają dotarcia. Proces ten pozwala uzyskać najbardziej równomierne i mocne, a także najcichsze hamowanie w większości warunków jazdy.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Docieranie wymaga silnego hamowania. Należy być świadomym mocy i działania hamulców tarczowych. Silne hamowanie bez tej wiedzy może spowodować wypadek, który może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. W przypadku braku znajomości działania hamulców tarczowych, docieranie należy zlecić w sklepie rowerowym.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Nie wykonuj docierania, gdy wiesz pasażerów lub bagaże.

1. Na płaskiej powierzchni, siedząc na siodełku, rozpędź rower do umiarkowanej prędkości.
2. Następnie użyj hamulców i zwolnij do prędkości spacerowej. Powtórz około dwudziestu razy.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Siła hamowania będzie rosła z każdym cyklem przyspieszenia i hamowania. Ścisłaj dźwignie hamulców łżej, ponieważ wyhamowanie roweru do prędkości spacerowej będzie wymagało coraz mniejszego nacisku. Silne hamowanie mogłoby spowodować upadek.

3. Rozpędź rower do większej prędkości, a następnie mocno naciśnij hamulce, aby zwolnić do tempa pieszego. Powtórz około dziesięciu razy.
4. Przed dalszą jazdą pozostaw hamulce do ostygnięcia.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Hamulce mogą osiągnąć wyjątkowo wysoką temperaturę. Nie dotykaj hamulca ani tarczy po intensywnym użytkowaniu. Może dojść do bolesnych oparzeń.

5. W przypadku nierównej pracy hamulców zaleca się odwiedzenie sklepu rowerowego w celu wykonania regulacji po dotarciu hamulców.

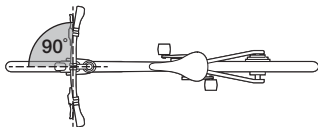
# Przed każdą jazdą

Przed jazdą na rowerze dokonaj kontroli bezpieczeństwa, na płaskim podłożu i z dala od ruchu drogowego. Jeśli którakolwiek z części nie przejdzie pomyślnie kontroli, napraw ją lub zleć serwis roweru przed jazdą.

## Lista kontrolna przed jazdą

### □ Sprawdź kierownicę

- Upewnij się, że kierownica jest ustawiona prostopadłe względem koła.
- Sprawdź, czy kierownica jest bezpiecznie dokręcona, gdyż w przeciwnym wypadku może się skrzywić i obrócić we wsporniku kierownicy.
- Upewnij się, że podczas wykonywania kierownicą ruchów na boki nie dochodzi do ciągnięcia, ani przyszczypnięcia linek.



### □ Sprawdź chwyt kierownicy

Upewnij się, że chwyt kierownicy są bezpiecznie zamontowane i w dobrym stanie. Jeśli chwyt są luźne, mają nacięcia, rozdarcia lub są częściowo zużyte, zleć ich wymianę w sklepie rowerowym.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Luźne lub uszkodzone chwyt kierownicy, albo niezabezpieczone przedłużenia kierownicy mogą spowodować utratę kontroli, a w konsekwencji wypadek prowadzący do poważnych obrażeń lub śmierci.

Niektóre kierownice są wyposażone w chwyt blokowane za pomocą połączenia mechanicznego. Muszą zapewniać przestrzeń wystarczającą do prawidłowego wyrównania chwytów z końcami kierownicy i być prawidłowo zaślepione, aby żadna część końca kierownicy nie była odsonięta. Chwyty przykręcane należy odpowiednio dokręcić tak, aby się nie ruszały.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nieprawidłowo zamontowane chwyt przykręcane mogą doprowadzić do utraty kontroli lub wypadku, co może spowodować poważne obrażenia lub śmierć.

### □ Sprawdź końce kierownicy

Upewnij się, że końce kierownicy i wszelkie „rogie” są zaślepione. Jeśli nie, przed jazdą

poproś sklep rowerowy o zaślepienie ich. Jeśli kierownice mają „rogi”, upewnij się, że są one zaciśnięte zgodnie z instrukcjami producenta kierownicy i „rogów”. Upewnij się, że kierownica, „rogi”, chwytły oraz manetki hamulcowe i przerzutki są zamontowane i umożliwiają bezpieczną obsługę roweru, w tym możliwość swobodnego kierowania, hamowania i przerzucania.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Końce i „rogi” kierownicy muszą być zawsze zaślepione. Niezaślepione kierownice lub „rogi” mogą spowodować przecięcie lub przebicie ciała nawet w przypadku drobnego zdarzenia, powodując poważne obrażenia lub śmierć.

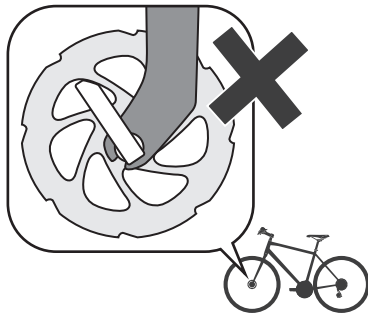
#### □ **Sprawdź siodełko i szytycę**

- Upewnij się, że siodełko jest w jednej linii z osią roweru.
- Upewnij się, że szyny siodełka lub obejma są odpowiednio dokręcone, dzięki czemu siodełko nie obróci się, nie przesunie, ani nie odchyli w górę lub w dół.

#### □ **Sprawdź koła**

- Sprawdź, czy obręcz i szprychy nie są uszkodzone. Zakręć kołem. Powinno obracać się w równej odległości od widelca (z przodu) i od dolnych rur widełek tylnych (z tyłu), a także nie ocierać o klocki hamulcowe (hamulce szczękowe).

- Upewnij się, że osie są w pełni posadzone na hakach.
- Podnieś rower i mocno uderz oponę od góry. Koło nie powinno wypaść, poluzować się ani poruszać się na boki.
- Jeśli koło mocowane jest na szybkozamykacz, upewnij się, które położenie jest otwarte, a które zamknięte i zadbaj o to by dźwignia była prawidłowo zamknięta i ustawiona: nie dotykała widelca ani wyposażenia dodatkowego (bagażnika, błotników, sakw itp.) oraz nie powodowała kolizji ze szprychami ani układem hamulcowym podczas obrotu koła.



**⚠ OSTRZEŻENIE:** Pewne zaciśnięcie koła wymaga znacznej siły. Nieodpowiednio zabezpieczone koło może się poluzować lub wypaść, powodując poważne obrażenia.

Nakrętkę regulacyjną należy dokręcić na tyle, aby siła zamykania dźwigni szybkozamykacza pozostawiła ślad na dłoni. Jeśli zaciśk nie zamyka się prawidłowo z powodu styku z widelcem lub innym elementem, zmień jego położenie i wówczas zaciśnij.

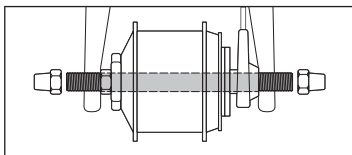
Jeśli dźwignia czegokolwiek dotknie, może nie zostać zamknięta. Jeśli masz szybkozamykacz osi (nie osł przelotową), a prawidłowe zamknięcie nie jest możliwe, zdejmij szybkozamykacz i umieść dźwignię po przeciwnej stronie roweru. Wyreguluj i zamknij prawidłowo lub skontaktuj się ze sklepem rowerowym w celu wymiany.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nieodpowiednio wyregulowany i zamknięty szybkozamykacz koła może poruszyć się i zablokować między szprychami lub w tarczy hamulca. Może również spowodować obluźnienie się lub nierównomierne odpadnięcie koła. Skutkiem tego może być utrata kontroli, upadek, a co za tym idzie poważne obrażenia lub śmierć. Przed każdą jazdą upewnij się, że szybkozamykacz jest odpowiednio wyregulowany i zamknięty.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nieprawidłowo zabezpieczony mechanizm mocujący koło może spowodować jego obluźnienie, odpadnięcie, nagłe zatrzymanie lub utratę kontroli, a w rezultacie upadek, który może prowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Upewnij się, że osł nie koliduje z żadną częścią roweru i jest w pełni zabezpieczona.

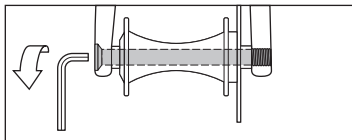
## Mocowanie osi sztywnej

Upewnij się, że osł jest prawidłowo wyregulowana i w pełni osadzona w hakach. Upewnij się, że wszelkie podkładki ustalające są odpowiednio ułożone względem elementów mocujących (jeśli są). Upewnij się, że podkładki, również podkładki ustalające, są odpowiednio rozmieszczone, a nakrętki pewnie dokręcone.



## Mocowanie koła z osią sztywną

Upewnij się, że osie są prawidłowo wyregulowane i w pełni osadzone w hakach.



Upewnij się, że sprzedawca przekazał Ci instrukcje producenta i postępuj zgodnie z nimi podczas montażu i demontażu koła ze sztywnej osi. Jeśli nie wiesz, czym jest sztywna oś, zapytaj sprzedawcę.

Długość, średnica i skok gwintu sztywnej osi muszą odpowiadać specyfikacjom ramy, widelca i piast. Montaż i demontaż koła należy przeprowadzać według instrukcji producenta osi, a w razie pytań, należy się z nim skonsultować.

Jeśli zamierzasz wymienić oś, upewnij się, że nowa pasuje do roweru. Nie zdejmuj jej z roweru, aby użyć jej na innym rowerze, ponieważ może nie być zgodna i może nie zabezpieczyć odpowiednio koła.

Oś przelotowa jest przekładana przez niegwintowany otwór w ramie lub hak widelca, przez piastę koła i jest wkręcana bezpośrednio w hak po przeciwnej stronie poprzez dokręcenie. Szczegółowe informacje na temat działania sztywnej osi, w tym odpowiednie momenty dokręcenia można znaleźć w instrukcji producenta

#### **Sprawdź opony**

Upewnij się, że opony są napompowane z ciśnieniem w zalecanych zakresie za pomocą pompki z manometrem. Nie przekraczaj niższej spośród wartości maksymalnych ciśnienia wskazanych na oponie lub obręczy.

**UWAGA:** Zalecamy pompkę ręczną lub nożną, nie kompresor na stacji benzynowej lub elektryczny. W przypadku kompresorów istnieje większe prawdopodobieństwo nadmiernego napompowania, co może spowodować pęknięcie opony.

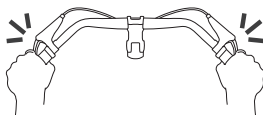
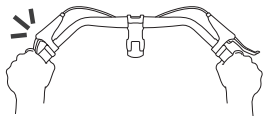
**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nie pompuj opony powyżej maksymalnego ciśnienia zaznaczonego na jej boku. Przekroczenie zalecanego ciśnienia maksymalnego może spowodować spadnięcie opony z obręczy lub uszkodzić obręcz podczas montażu lub jazdy, skutkując utratą kontroli lub wypadkiem powodującym poważne obrażenia lub śmierć, jak również uszkodzenie opony, dętki i/lub obręczy.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nie korzystaj z roweru, jeżeli ciśnienie opony jest poniżej minimalnego poziomu oznaczonego na jej boku. Ciśnienie w oponie mniejsze niż minimalne może spowodować jej pęknięcie i/lub spadnięcie z obręczy podczas jazdy, co prowadzi do utraty kontroli lub wypadku, powodując poważne obrażenia lub śmierć, a także uszkodzenie opony, dętki i/lub obręczy.

## □ **Sprawdź hamulce**

- Przy stojącym rowerze upewnij się, że możesz uzyskać pełną siłę hamowania bez dociskania dźwigni hamulca do kierownicy. (Jeśli tak się dzieje, może być niezbędne wyregulowanie hamulców.)

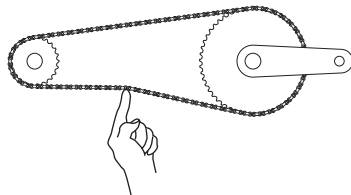
**⚠ OSTRZEŻENIE:** Przy nagłym lub nadmiernie mocnym hamowaniu przednim kołem możliwe jest oderwanie tylnego koła od ziemi. Może to spowodować utratę kontroli, a w rezultacie upadek. Najlepiej jest użyć jednocześnie obu hamulców.



Sprawdź, czy hamulec na przednim kole działa poprawnie. Jeźdź powoli i wyhamuj przednim hamulcem. Rower powinien zatrzymać się natychmiast.

- W przypadku hamulców szczękowych lub tarczowych powtórz proces z hamulcem tylnym.
- W przypadku hamulca nożnego zacznij od ustawienia pedału skierowanego do tyłu roweru nieznacznie powyżej pozycji poziomej. Naciśnij na ten pedał. Hamulec powinien zadziałać przy poruszeniu pedału w dół.

## □ **Sprawdź łańcuch**



- Upewnij się, że łańcuch lub pas jest odpowiednio naciągnięty, ponieważ w przeciwnym wypadku może spaść. Jeśli nie znasz odpowiedniego naciągnięcia, odwiedź sklep rowerowy.

- Sprawdź, czy łańcuch nie jest nigdzie skrzywiony, zardzewiały, a także czy nie ma złamanych sworzni, blaszek lub rolek.
- Całkowite odgięcie pionowe na środku łańcucha powinno mieścić się w zakresie 6–12 mm.

#### □ **Sprawdź przewody**

- Upewnij się, że linki i pancerze są odpowiednio zamocowane na ramie i widelcu, tak by nie zakłócały ruchu innych elementów i nie dochodziło do ich zakleszczenia.

#### □ **Sprawdź odblaski, oświetlenie i akcesoria**

- Upewnij się, że odblaski są czyste i ustawione prostopadłe względem obręczy.

**UWAGA:** Odblaski są skuteczne tylko wtedy, gdy pada na nie światło. Nie zastępują lampek.

- Zadbaj o właściwe zamocowanie, ustawienie i działanie lampek przednich i tylnych oraz akcesoriów.
- Skieruj lampkę przednią lekko w dół, aby uniknąć oślepienia pojazdów nadjeżdżających z przeciwka. Upewnij się, że akumulatory są naładowane.

#### □ **Sprawdź akumulator i kontroler roweru elektrycznego**

- W przypadku roweru elektrycznego upewnij się, że akumulator jest pewnie założony i całkowicie naładowany, a manetka i układy roweru elektrycznego pracują poprawnie.

#### □ **Sprawdź zawieszenie (jeśli występuje)**

- Dostosuj zawieszenie do własnych potrzeb i upewnij się, że żadnego elementu zawieszenia nie można maksymalnie ścisnąć („dobić”). Instrukcje dotyczące regulacji zawieszenia są dostępne na stronie **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

#### □ **Sprawdź pedały**

- Pedały oraz buty należy utrzymywać w czystości i wolne od zanieczyszczeń, które mogłyby negatywnie wpływać na pracę pedałów.
- Chwyć pedały i ramię korby, a następnie poruszaj nimi na boki, by sprawdzić, czy nie występują luzy. Zakręć również pedałami, by przekonać się, czy obracają się swobodnie.

# Bezpieczeństwo

Postępując zgodnie z poniższymi kluczowymi zaleceniami bezpieczeństwa ograniczysz ryzyko wypadków podczas jazdy.

## Zadbaj o sprzęt

- Podczas jazdy na rowerze zawsze noś kask. Ogranicza to ryzyko urazów głowy, jeśli dojdzie do wypadku. Upewnij się, że kask jest odpowiednio dopasowany i spełnia normy bezpieczeństwa.
- Ubierz się odpowiednio. Luźna odzież lub akcesoria mogą wkręcić się w koła lub inne części i spowodować upadek (np. przez wkręcenie nogawki w zębatkę).
- Upewnij się, że wszystkie luźne paski i akcesoria są odpowiednio zabezpieczone (paski toreb, sakwy, itp.).
- Popraw widoczność. Załóż fluorescencyjną odzież w dzień i odblaskową w nocy. Ruch w górę / w dół podczas pedalowania pozwala Ci rozpoznać jako człowieka jadącego na rowerze. Dlatego w nocy zadbaj, aby Twoje stopy, kostki i nogi były lepiej widoczne za pomocą produktów z elementami odblaskowymi. W dzień noś fluorescencyjne skarpetki, buty, osłony lub ocieplacze.

- Używaj przednich i tylnych lampek, w dzień i w nocy. Sprawdź, czy światła odblaskowe są czyste i prawidłowo ustawione.



**OSTRZEŻENIE:** Światła odblaskowe działają tylko wtedy, gdy są oświetlone i nigdy nie zastąpią lampek. Jazda bez odpowiedniego oświetlenia po zmierzchu i przy słabej widoczności jest skrajnie niebezpieczna.

- Postępuj zgodnie z lokalnym prawem podczas jazdy w nocy.

## Rozważna jazda

Znaj granice swoich umiejętności i nie przekraczaj ich.

- Podczas jazdy nie wpatruj się zbyt długo w licznik lub smartfona. Możesz wówczas uderzyć w przeszkodę, powodując utratę kontroli i upadek.
- Nie jeźdź zbyt szybko. Większa prędkość to większe ryzyko, a w razie kolizji większe siły. Moc roweru elektrycznego może Cię zaskoczyć.

- Podczas jazdy zawsze trzymaj kierownicę. Miej przynajmniej jedną rękę na kierownicy.
- Nie jeźdź w dwie osoby na jednoosobowym rowerze.
- Jazda pod wpływem alkoholu lub leków, które powodują senność lub rozproszenie uwagi jest zabroniona.
- Jeśli jedziesz w grupie, zachowaj ostrożność i miej na uwadze drogę hamowania oraz prędkość.
- Nie jeźdź w sposób nieprzewidziany dla danego rodzaju roweru (patrz **Warunki użytkowania i ograniczenia wagowe 24**).

#### **UWAGA DOT. ROWERÓW ELEKTRYCZNYCH:**

Pamiętaj o tym, że inni uczestnicy ruchu drogowego nie spodziewają się, że rower elektryczny może jechać szybciej niż normalny. Szybsza jazda może też zwiększyć ryzyko wypadku.



**OSTRZEŻENIE:** Ryzyko odniesienia obrażeń jest większe podczas użytkowania roweru w nieprawidłowy sposób. Niewłaściwe użytkowanie może też spowodować dodatkowe obciążenie roweru. Duże obciążenia mogą spowodować uszkodzenie ramy lub części, co może doprowadzić do obrażeń ciała. Ogranicz ryzyko obrażeń korzystając z roweru wyłącznie w przewidziany sposób.

## **Nie korzystaj z roweru w niewłaściwy sposób**

Korzystanie w niewłaściwy sposób to, na przykład: jazda po gałęziach, kamieniach lub innych przeszkodach; wykonywanie sztuczek; jazda w ciężkim terenie; jazda z szybkością niedostosowaną do warunków lub jazda w nietypowy sposób. Niewłaściwe użytkowanie takie jak opisane powyżej oraz inne zwiększają obciążenia działające na każdy element roweru.

## **Unikaj zagrożeń**

Zwracaj uwagę na samochody, pieszych i innych rowerzystów. Zakładaj, że inni Cię nie widzą i przygotuj się na ich ominięcie lub działania, na przykład otwarcie drzwi na Twoim torze jazdy.

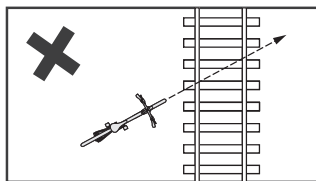
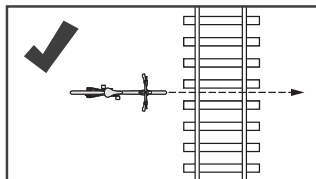
Zachowaj ostrożność podczas jazdy w terenie. Jeźdź tylko po wyznaczonych szlakach. Nie przejeżdżaj po kamieniach, gałęziach ani zagłębieniach.

Nie mocuj luźnych przedmiotów lub smyczy do kierownicy lub innych elementów roweru – zwiększają ryzyko wypadku.

Uważaj na niebezpieczeństwa na drodze: wyboje, kratki ściekowe, luźne lub obniżone pobocza, jak również zanieczyszczenia, na których koła mogą się zablokować, ugrzęznąć lub wpaść w poślizg i

spowodować utratę kontroli nad rowerem. Jeśli czujesz się niepewnie w warunkach na drodze, poprowadź rower.

Przy przejeżdżaniu przez tory lub kratki odpływowe, podjeżdżaj ostrożnie i przejeżdżaj prostopadłe do nich, aby uniknąć odpowiednio koła w otworach.



## Szanuj pogodę

Zachowaj szczególną ostrożność podczas jazdy w deszczu lub śniegu, ponieważ przyczepność opon jest znacznie ograniczona.

Droga hamowania zwiększa się w deszczową pogodę. Zaciskaj hamulce wcześniej i jeźdź ostrożniej niż w suchą pogodę.

## Wsluchaj się w swój rower

W razie zauważenia nietypowego zachowania roweru (na przykład rower trzęsie się lub chybocze) lub hałasu natychmiast zatrzymaj rower i znajdź usterkę.

Po jakimkolwiek upadku lub uderzeniu zleć dokładną kontrolę roweru w sklepie (szczególnie w przypadku roweru z włókna węglowego). Uszkodzenie roweru może nie być widoczne od razu. Napraw każdą usterkę przed ponowną jazdą lub zleć wykonanie serwisu w sklepie.

## Planuj

Nie ma nic fajnego w przebitej oponie lub innych usterkach mechanicznych podczas przyjemnej przejażdżki. Woź ze sobą pompkę, zapasową dętkę, zestaw łatek, narzędzia i zapasowe baterie lub ładowarki dla lampek i akumulatorów. Naucz się wykonywać naprawy roweru niezbędne dla bezpiecznego powrotu z przejażdżki.

## Przestrzegaj prawa na drodze i w terenie

Odpowiadasz za przestrzeganie przepisów prawa obowiązujących w miejscu jazdy. Postępuj zgodnie ze wszystkimi zasadami dotyczącymi rowerów elektrycznych, oświetlenia roweru, jazdy po drogach lub ścieżkach, noszenia kasku, przewozu dzieci, a także przepisami ruchu drogowego.

# Warunki użytkowania i ograniczenia wagowe

Na ramie Twojego roweru jest naklejka, która określa warunki użytkowania roweru. Roweru należy używać zgodnie z warunkami użytkowania określonymi dla danego rodzaju roweru.

## Naklejka na ramę/naklejka na ramę roweru elektrycznego

Sprawdź naklejkę z warunkami użytkowania i\lub dotyczącą rowerów ze wspomaganielem elektrycznym (EPAC):

## Szybki rower elektryczny UE (Speed EPAC) 45 km/h

Diamant Fahrradwerke GmbH  
Lle-B

eI\*168/2013\*xxxxx

WID2xxxxxxxxxxxxxx

-- dB(A), --- min - 1

0.3 kW 45km / h max 145 kg



RECOMMENDED TYRE PRESSURE  
BAR (PSI), COLD

FRONT 2.4 (35) REAR 2.4 (35)

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Jeśli sposób użytkowania roweru przyczynia się do powstawania większych obciążeń niż wskazane w warunkach użytkowania roweru, rower lub jego elementy mogą ulec uszkodzeniu lub złamaniu. Uszkodzony rower może doprowadzić do utraty kontroli nad pojazdem, a w rezultacie do upadku. Nie wolno użytkować roweru w warunkach, które wywierają obciążenia przekraczające możliwości roweru. Jeśli nie znasz wartości granicznych dla swojego roweru, skontaktuj się ze sprzedawcą.

## Oznakowanie UE EPAC ISO, znak CE dla modelu



## Różne klasy rowerów elektrycznych

### Klasa 1

Rowery te są wyposażone wyłącznie we wspomaganie pedałowania, a ich prędkość maksymalna ograniczona jest do 32 km/h.

#### **Rower elektryczny klasy 1**

Nie przekracza 500 W

Maks. 32 km/h/20 mph

Certyfikacja UL 2849

Vélo à assistance électrique

### Klasa II

Modele klasy 2 oferują wspomaganie pedałowania i wspomaganie sterowane przepustnicą, a ich prędkość maksymalna również wynosi 32 km/h.

#### **Rower elektryczny klasy 2**

Nie przekracza 750 W

Maks. 32 km/h/20 mph

Certyfikacja UL 2849

Vélo à assistance électrique

### Klasa III

Rowery elektryczne klasy 3 wyposażone są w prędkościomierz i zapewniają wspomaganie do 45 km/h.

#### **Rower elektryczny klasy 3**

Nie przekracza 750 W

Maks. 45 km/h

Certyfikacja UL 2849

# Klasyfikacja warunków jazdy wg. ASTM

**Dopuszczalne obciążenie** = rowerzysta + rower + sprzęt/towar.



## Warunki jazdy dla rowerów dziecięcych

Zalecenia dotyczące jazdy dziecka. Dziecko nie powinno jeździć bez opieki rodzica. Dzieci nie powinny jeździć w pobliżu pochyłości, krawężników, stopni, dziur lub basenów, a także w miejscach, w których występuje ruch uliczny.

### Rodzaj roweru lub definicja:

Maksymalna wysokość siodełka: 635 mm.  
Zazwyczaj rower z kołami 12-, 16- lub 20-calowymi; dziecięcy trójkołowiec; obejmuje rower z przyczepką.  
Brak systemów mocujących koła z szybkozamykaczem.

### Dopuszczalne obciążenie:

36 kg (80 lb)



## Warunek użytkowania 1

Jazda po utwardzonej nawierzchni, gdzie opony przez cały czas stykają się z podłożem.

### Rodzaj roweru lub definicja:

Rower szosowy z zagiętą kierownicą (barankiem).  
Rower do triathlonu, czasówek lub szybkiej jazdy.  
Rower typu cruiser z dużymi kołami 26-calowymi i kierownicą odgiętą do tyłu.  
Rower szosowy z zagiętą kierownicą (barankiem) ze wspomaganie elektrycznym.

### Dopuszczalne obciążenie:

Wybrane rowery ze wspomaganie elektrycznym (e-rowery). 136 kg (300 lb)

Wybrane rowery tradycyjne i rowery ze wspomaganie elektrycznym (e-rowery). 160 kg (350 lb)



## Warunek użytkowania 2

Jazda w warunkach użytkowania 1 oraz po drogach szutrowych i przygotowanych szlakach z niskimi kątami nachylenia powierzchni.

Spadki poniżej 15 cm.

### **Rodzaj roweru lub definicja:**

### **Dopuszczalne obciążenie:**

Wybrane rowery górskie, gravelowe i rowery ze wspomaganiem elektrycznym (e-rowery).

160 kg (350 lb)

Rower górski lub hybrydowy z kołami 24-calowymi.

80 kg (175 lb)

Rower przełajowy lub szutrowy: zagięta kierownica (baranek), opony z bieżnikiem 700c i hamulce szczękowe lub tarczowe.

125 kg (275 lb)

Rower hybrydowy lub DuoSport z oponami o szerokości ponad 28c oraz prostą kierownicą.

136 kg (300 lb)

Standardowy rower ze wspomaganiem elektrycznym.



## Warunek użytkowania 3

Jazda w warunkach użytkowania 1 i 2, plus trudne szlaki, małe przeszkody i równe, ale trudne technicznie odcinki.

Skoki nie większe niż 61 cm.

### Rodzaj roweru lub definicja:

Rower górski z oponami o rozmiarze od 24 do 29 cali.

### Dopuszczalne obciążenie:

80 kg (175 lb)

Wszystkie rowery górskie bez zawieszenia tylnego są projektowane z myślą o warunkach użytkowania 3. Wszystkie rowery górskie z zawieszeniem tylnym o krótkim skoku\* są projektowane z myślą o warunkach użytkowania 3.

136 kg (300 lb)

- Rowery górskie „standardowe”, „wyścigowe”, „cross-country” i „na singletrack” z szerokimi oponami o rozmiarze od 26 do 29 cali z terenowym bieżnikiem.
- \* Zawieszenie tylne o krótkim skoku (75 mm lub mniejszym).



## Warunek użytkowania 4

Jazda w warunkach od 1 do 3 plus rowery górskie ze wspomaganiami elektrycznymi (e-rowery) przystosowane do wymagającej technicznie jazdy z wysokimi prędkościami w terenie o znacznych nachyleniach, ze skokami nieprzekraczającymi 120 cm.

Regularne i długoterminowe użytkowanie tego roweru w warunkach 4 odbywa się zgodnie z umiejętnościami i wedle uznania użytkownika.

Ze względu na większe naprężenia takie elektryczne rowery górskie należy poddawać kontroli pod kątem uszkodzeń po każdej przejażdżce, z uwzględnieniem uszkodzeń akumulatora i powiązanych układów elektrycznych.

W przypadku stwierdzenia uszkodzeń akumulatora lub układu elektrycznego, bądź ich nieprawidłowej pracy, niezwłocznie zaprzestań korzystania z roweru.

### **Rodzaj roweru lub definicja:**

Rowery górskie i elektryczne rowery górskie

Rower górski określony jako „mocny”, „na techniczne szlaki” lub „all-mountain” z szerokimi oponami o rozmiarze od 26 do 29 cali z terenowym bieżnikiem oraz zawieszeniem tylnym o średnim skoku.

### **Dopuszczalne obciążenie:**

136 kg (300 lb)



## Warunek użytkowania 5

Jazda z uwzględnieniem skoków, jazda z dużymi prędkościami, agresywna jazda po nierównej nawierzchni lub wykonywanie pełnych skoków na płaskiej nawierzchni.

### Rodzaj roweru lub definicja:

Rowery typu „freeride”, „do skoków” lub „gravity” z mocnymi ramami, widelcami i częściami oraz zawieszeniem tylnym o dużym skoku (178 mm lub większym).

Ten rodzaj użytkowania jest bardzo niebezpieczny, a na rower działają duże siły. Duże siły mogą powodować niebezpieczne naprężenia ramy, widelca lub elementów.

W przypadku jazdy w terenie opisanym w warunkach 5 należy przestrzegać środków ostrożności, częściej dokonywać przeglądów roweru oraz częściej wymieniać podzespoły. Dobrze też nosić komplet sprzętu bezpieczeństwa, na przykład kask full face, ochraniacze i zbroję, czyli ochraniacz tułowia.

### Dopuszczalne obciążenie:

136 kg (300 lb)

# Podstawy techniki jazdy

Stosuj się do następujących zaleceń i technik, aby w pełni wykorzystać jazdę.

## Skręcanie i prowadzenie



Uważaj na zaczepienie butem o przednie koło. Kiedy skręcasz kierownicę podczas jazdy z bardzo niskimi prędkościami stopa lub noski mogą zaczepiać o przednie koło lub błotnik. Nie pedału, gdy jedziesz powoli ze skręconą kierownicą.

W przypadku korzystania z koszyka na biden mocowanego na główce ramy zadbaj o to, by biden nieścił się pod kierownicą przy jej obrocie.

Mokre, brudne lub nierówne drogi wpływają na prowadzenie roweru. Mokre elementy malowane (przejścia, oznakowanie poziome) i metalowe (kraty, pokrywy studzienek) mogą być wyjątkowo śliskie. Staraj się unikać gwałtownych zmian kierunku na gorszych nawierzchniach.

## Przystawki czasowe („lemondki”) i prowadzenie

Przystawka czasowa to przedłużenie kierownicy naprzód z podparciem na przedramiona. Jazda z opartymi na przystawce czasowej przedramionami lub łokciami potencjalnie ogranicza możliwość sterowania i hamowania. Jeśli potrzebujesz lepszej kontroli, zmień pozycję w taki sposób, aby ręce znajdowały się w pobliżu dźwigni hamulców, bez podpierania się na łokciach lub przedramionach.

Nie korzystaj z podparć na ramiona jako chwytów. Przewidziane są wyłącznie jako punkt wsparcia dla przedramion umieszczonych pośrodku podpórki. Powieszenie się na krańcach podpórek może spowodować ich złamanie.

## Zatrzymywanie się

Podczas jazdy zawsze dbaj o zachowanie bezpiecznej odległości od innych pojazdów lub obiektów i zostaw odstęp niezbędny do zatrzymania się. Dopasuj odległość i siłę hamowania do warunków i prędkości.

Najbezpieczniejsze hamowanie to takie wykonywane płynnie i równomiernie. Obserwuj sytuację przed sobą i dopasuj prędkość tak, aby unikać nagłego hamowania.

Różne rowery mają różne układy hamulcowe, a siła hamowania zależy od warunków użytkowania (patrz **Warunki użytkowania i ograniczenia wagowe**). Miej na uwadze siłę hamowania swojego roweru i nie przekraczaj jego możliwości. Jeśli chcesz, by siła hamowania była większa (lub mniejsza), skontaktuj się ze swoim sklepem.

Mokre, brudne lub nierówne drogi wpływają na reakcję roweru na hamowanie. Zachowaj szczególną ostrożność podczas hamowania w niekorzystnych warunkach. Hamuj płynnie i załóż, że droga hamowania będzie dłuższa i hamowanie potrwa więcej czasu.

### Hamulec nożny

*Rodzice i opiekunowie, wyjaśnijcie to swojemu dziecku lub osobie, którą się opiekujecie.*

Jeśli Twój rower wyposażony jest w hamulec nożny (wyzwalany pedałami), hamuj poprzez wykonanie ruchu pedałami do tyłu.



Aby uzyskać największą siłę hamowania, korba powinna być ustawiona w położeniu poziomym. Nim hamulec zadziała, dojdzie do nieznacznego obrotu korby, więc podczas hamowania ustaw tylny pedał nieco powyżej osi poziomej.

### Hamulce ręczne

Przed jazdą upewnij się, że wiesz, która dźwignia hamulca kontroluje który hamulec (przedni lub tylny), ponieważ może to być zależne od krajowych przepisów.

Jeśli rower jest wyposażony w dwa hamulce ręczne, używaj obu jednocześnie.

Hamulec przedni zapewnia większą siłę hamowania niż tylny, więc nie używaj go z nadmierną siłą, ani zbyt gwałtownie.

Zwiększaj nacisk na oba hamulce stopniowo aż do zwolnienia do pożądanej prędkości lub zatrzymania.

Jeśli musisz się nagle zatrzymać, przenieś ciężar na tył podczas hamowania, aby utrzymać koło tylne na ziemi.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Zbyt szybkie lub zbyt mocne zahamowanie przedniego koła może spowodować oderwanie tylnego koła od nawierzchni lub poślizg przedniego koła. W wyniku tego dojdzie do utraty kontroli i upadku.

Niektóre hamulce przednie wyposażone są w „modulator”, czyli urządzenie pozwalające uzyskać lepszą modulację pracy hamulca przedniego.

## Przerzucanie

Przełożenia w rowerze umożliwiają wygodne pedałowanie w różnych warunkach, chociażby podjazdy pod górę, jazdę pod wiatr i szybką jazdę w płaskim terenie. Dobierz optymalne przełożenie do warunków, czyli takie, które umożliwi pedałowanie ze stałą kadencją.

Większość rowerów korzysta z jednego z dwóch systemów zmiany przełożeń: opartego na przerzutce, czyli układu zewnętrznego lub piasty z przekładnią wewnętrzną. Korzystaj z właściwej dla swojego roweru techniki.

Różne manetki i przerzutki działają w różny sposób. Poznaj swoje przełożenia.

### Zmiana przełożeń za pomocą przerzutki

Przerzutka przesuwa łańcuch z jednej zębatki na drugą. Przełożenia zmienia się poprzez ruch dźwigni do przzerzucania (zwaną również manetką), która kontroluje działanie przerzutki. W większości rowerów lewa manetka steruje przerzutką przednią, a prawa tylną.

Przełożenia należy zmieniać wyłącznie, gdy pedały i łańcuch poruszają się do przodu.

Podczas przerzucania ogranicz nacisk na pedały. Przy zmniejszonym napięciu łańcucha zmiana przełożenia odbywa się szybciej i płynniej, co ogranicza zużycie łańcucha, przerzutki i zębatek.

Nie należy używać obu manetek jednocześnie.

Nie przerzucaj podczas pokonywania nierówności, gdyż wiąże się to z ryzykiem spadnięcia lub zablokowania łańcucha bądź niewłaściwej zmiany przełożenia.

Nie wolno jeździć z łańcuchem ustawionym na skrajnych zębatkach. Ustawienie łańcucha na skrajnych zębatkach nazywa się krzyżowaniem łańcucha. Dochodzi do tego, gdy łańcuch prowadzony jest od największej zębatki z przodu do najmniejszej zębatki z tyłu (i odwrotnie, od najmniejszej do największej).

W takim położeniu ułożony jest on pod skrajnie dużym kątem, co powoduje ciężką pracę łańcucha i zębatek, a w rezultacie ich szybsze zużycie.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Niewłaściwa technika przerzucania może spowodować zablokowanie lub spadnięcie łańcucha, a w efekcie utratę kontroli i upadek.



**Łańcuch prowadzony od dużej zębatki do dużej zębatki**



**Łańcuch prowadzony od małej zębatki do małej zębatki**

## **Zmiana przełożeń w przypadku piasty z przełożeniami wewnętrznymi**

Podczas zmiany przełożenia jedź bez pedałowania. Nacisk na łańcuch uniemożliwia prawidłowe działanie mechanizmu zmiany przełożeń i może spowodować jego uszkodzenie.

W większości układów wyposażonych w piastę z przełożeniami wewnętrznymi możliwe jest przeliczenie podczas postoju. Można, na przykład, zmienić przełożenie na niższe przed znakiem stopu w celu szybszego startu.

## **Pedałowanie**

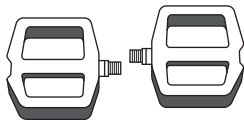
Przed jazdą poznaj swoje pedały i naucz się płynnie pedałować.

Dostępne są trzy rodzaje pedałów: Platformowe, z noskami, zatraskowe (SPD). Pedały z noskami i zatraskowe łączą Twoje stopy z pedałami, umożliwiając przeniesienie większej siły podczas całego ruchu pedałem (ruchu do góry i w dół), co poprawia wydajność pedałowania.

Noś wyłącznie buty dopasowane do danych pedałów. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących zgodności, skonsultuj sprawę ze swoim sklepem.

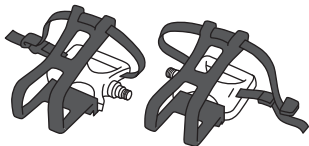
## Platformy

Pedały platformowe są dokładnie takie, jak wynika z ich nazwy – płaskie. Nie wymagają specjalnego obuwia i umożliwiają swobodny ruch stóp na pedałach.



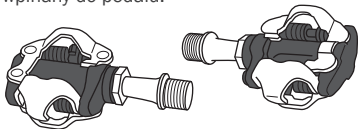
## Noski

Noski przytrzymują Twoje stopy do pedałów za pomocą tzw. „koszki” i paska, który okala Twoje palce.



## Pedały zatraskowe

Pedały zatraskowe wymagają specjalnych butów rowerowych wyposażonych w blok wpinany do pedału.



Aby wpiąć się w pedały: Ustaw bloki na spodzie buta odpowiednio względem mechanizmu w pedale i naciśnij.

Aby wypiąć się z pedałów: Obróć piętę do zewnątrz, aż poczujesz wypięcie buta z pedału.

**Jeśli korzystasz z nosków lub pedałów zatraskowych:** Musisz nauczyć się szybkiego i sprawnego uwalniania nóg z pedałów, więc przećwicz to przed jazdą.

**WSKAZÓWKA:** ustaw rower na trenerze lub w prześwicie drzwi, gdzie framuga ułatwi utrzymanie równowagi.

Upewnij się, że mechanizm zwalnający działa prawidłowo i wyreguluj go przed jazdą.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Niewłaściwa technika jazdy, nieprawidłowe przełożenie lub niewłaściwe działanie pedałów mogą doprowadzić do uwięzienia stopy lub jej przypadkowego zwolnienia z pedału, powodując utratę panowania nad rowerem.

# Jazda z dzieckiem

Postępuj zgodnie z poniższymi zaleceniami, by zapewnić małym kolarzom maksimum bezpieczeństwa i przyjemności z jazdy.

## Ciągnięcie dziecka w przyczepce lub przewożenie go w foteliku rowerowym

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Zamontowanie na rowerze fotelika dla dziecka wiąże się ze zwiększeniem wagi i zmianą środka ciężkości. Może to spowodować, że wydłuży się droga hamowania, trudniej będzie kierować i łatwiej będzie się przewrócić. Nigdy nie pozostawiaj dziecka w foteliku bez nadzoru. Jeśli masz zamontowany fotelik dla dziecka, zachowuj szczególną ostrożność podczas balansowania, hamowania i pokonywania zakrętów. Przewrócenie lub utrata kontroli mogą prowadzić do poważnych obrażeń fizycznych lub śmierci twojej lub twojego pasażera.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Niektóre bagażniki rowerowe nie są przeznaczone do użytku z fotelikami dla dzieci. Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się ze sklepem rowerowym firmy Trek.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Producenci fotelików dla dzieci mają różne systemy montażu, które mogą nie pasować do niektórych bagażników rowerowych. Jeśli masz wątpliwości, skontaktuj się z producentem fotelika dla dziecka.

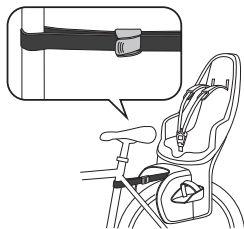
**⚠ OSTRZEŻENIE:** Jeśli zamontujesz bagażnik, który jest niezgodny, może dojść do jego nagłego poluzowania lub odłączenia. W efekcie dziecko może spaść lub mieć styczność z ruchomymi elementami roweru, co z kolei może prowadzić do poważnych obrażeń fizycznych lub śmierci.

- Jeśli w foteliku rowerowym lub przyczepce przymocowanej do roweru jeździ dziecko, aby zapewnić mu bezpieczeństwo, należy zachować wzmoczoną czujność. Należy się upewnić, że rower nadaje się do zamocowania fotelika dla dziecka lub przyczepki. W przypadku przyczepki należy użyć dostarczonej w zestawie flagi.
- Nie należy mocować fotelika dla dziecka do ramy z włókna węglowego (np. rury podsiodłowej) lub sztycy, chyba że jest on specjalnie do tego przystosowany. Jeśli nie wiesz, czy tak jest, zapytaj o to w sklepie.

- Sprawdź mocowanie lub łączenie z rowerem przed każdą jazdą.

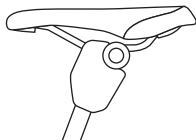
**⚠ OSTRZEŻENIE:** Nie wolno montować zacisku na ramie roweru (np. z włókna węglowego), która nie jest do tego przystosowana. Materiał ramy może ulec uszkodzeniu, co może prowadzić do powstania niebezpieczeństwa.

- Fotelik dla dziecka należy montować wyłącznie na mocowaniu (bagażniku) zatwierdzonym do takiego zastosowania. Postępuj zgodnie z instrukcją producenta. Ze względów bezpieczeństwa Trek zaleca zastosowanie pasa w celu zabezpieczenia fotelika do rury podsiodłowej lub sztycy podsiodłowej.



- Nie woź niczego, co ogranicza widoczność lub pełną kontrolę nad rowerem, lub co może zaplątać się w ruchome części roweru.

- Należy pamiętać o maksymalnym dopuszczalnym obciążeniu roweru podczas mocowania fotelika dla dziecka do bagażnika tylnego. W rowerach elektrycznych z akumulatorem montowanym na bagażniku tylnym maksymalne obciążenie jest mniejsze ze względu na masę akumulatora. Maksymalne obciążenie wskazane jest na bagażniku lub na jego mocowaniu.
- Jeśli fotelik dla dziecka zostanie przymocowany do tylnej części roweru, odsłonięte sprężyny siodełka lub inne elementy zawieszenia siodełka mogą spowodować obrażenia palców dziecka (w przypadku ich ściśnięcia). Stosuj siodełko, które nie jest wyposażone w sprężyny ani w inną formę zawieszenia, lub załóż osłonę na sprężyny/zawieszenie.



**⚠ OSTRZEŻENIE:** Widoczne sprężyny lub inne elementy zawieszenia mogą spowodować obrażenia palców dziecka. Jeśli zamontujesz fotelik dla dziecka z tyłu roweru, korzystaj z siodełka bez widocznych sprężyn ani elementów zawieszenia bądź zasłoń je w pełni przed jazdą.

- Nigdy nie wolno pozostawiać dziecka bez opieki w foteliku lub przyczepce. Może dojść do przewrócenia roweru i obrażeń u dziecka.
- Zawsze upewnij się, że dziecko ma ochroniacze, a zwłaszcza odpowiednio dobrany kask.
- Regularnie sprawdzaj, czy dziecko w przyczepce (z pedałami) nie zasnęło i jest czujne.
- Ogranicz prędkość. Należy zapoznać się z instrukcjami, które dołączono do fotelika dla dziecka lub przyczepki rowerowej, i przestrzegać ich.

## Pomoc dziecku w samodzielnej jeździe na rowerze

- Zadbaj o to, by dziecko miało odpowiednie ubranie, czyli jaskrawe i dobrze widoczne.
- Upewnij się, że dziecko jedzie na rowerze w odpowiednim rozmiarze, a siodelko i kierownica są właściwie ustawione w celu zapewnienia maksymalnego poziomu komfortu i kontroli.
- W przypadku dzieci występuje większe prawdopodobieństwo niewłaściwej oceny ryzyka i nieodpowiedniej reakcji w sytuacji awaryjnej, więc musisz zachować czujność i dbać o ich bezpieczeństwo.
- Dzieci nie powinny jeździć w pobliżu pochyłości, krawężników, stopni, dziur

lub basenów, a także w miejscach, w których występuje ruch uliczny.

- Naucz dziecko zasad jazdy na drodze i podkreśl, jak ważne jest ich przestrzeganie.
- Jasno określ własne zasady jazdy, dobrane odpowiednio do miejsca, ustalając miejsce, czas i jak długo dziecko może jeździć.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Kółka stabilizujące zapobiegają wychyleniu się roweru podczas skręcania. Jeśli dziecko skręci zbyt gwałtownie, rower może się przewrócić. Nie pozwalaj dziecku na szybką i gwałtowną jazdę z zamontowanymi kółkami stabilizującymi.

- Przed każdą przejażdżką sprawdź rower dziecka (patrz rozdział **Przed każdą jazdą na stronie 15**).
- Zwróć szczególną uwagę na chwytły i zaślepki kierownicy w rowerze dziecka. W przypadku kolizji nieosłonięte końcówki kierownicy mogą spowodować ranę kłutą.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Końce kierownicy, które nie są zakryte lub w których nie ma zaślepek, mogą podczas wypadku spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Rodzice powinni regularnie sprawdzać rower dziecka i wymieniać uszkodzone lub brakujące uchwyty i zaślepki.

# **Dbanie o rower**

## **Dbaj o rower..... 40**

Dbaj o czystość..... 40

Wymiana części..... 40

Parkowanie, przechowywanie i  
transport roweru41

## **Konserwacja ..... 44**

## **Kontrola..... 45**

Sprawdzaj dokręcenie..... 45

## **Cztery proste czynności, które powinien znać każdy rowerzysta ..... 49**

1. Kontroluj opony ..... 49

2. Myj rower ..... 50

3. Odtłuszczenie i nasmarowanie  
łańcucha ..... 50

4. Zdejmij i załóż oponę ..... 51

## **Dbanie o włókno węglowe ..... 52**

# Dbaj o rower

Tworzymy nasze rowery tak, by wytrzymały wiele lat, z odrobiną pomocy z Twojej strony. Utrzymaj rower w dobrym stanie przez długi czas, postępując zgodnie z poniższymi zasadami.

## Dbaj o czystość

Czyść rower wodą lub delikatnym środkiem czyszczącym i niepowodującą zadrapań gąbką, jeśli rower jest bardzo brudny. Nie stosuj nigdy myjki wysokociśnieniowej ani nie polewaj bezpośrednio łożysk lub części elektrycznych e-rowerów. Nie czyść roweru agresywnymi środkami chemicznymi ani alkoholem. Szczegóły **dotyczące mycia roweru można znaleźć w sekcji Cztery proste czynności, które powinien znać każdy rowerzysta na stronie 49.**

## Wymiana części

Jeśli potrzebujesz wymienić jakąkolwiek część roweru (zużyte klocki lub okładziny hamulcowe, czy też części uszkodzone w wypadku), odwiedź swój sklep lub zapoznaj się z podstroną **Wyposażenie** na [trekbikes.com](http://trekbikes.com).

Korzystaj tylko z oryginalnych części zamiennych. Użycie części innych niż oryginalne może spowodować obniżenie bezpieczeństwa lub osiągnięć, jak również cofnięcie gwarancji na rower.

## Ostrzeżenie dotyczące serwisowania roweru

Do serwisowania roweru niezbędne są specjalne narzędzia i umiejętności. Jeżeli naprawa lub regulacja nie jest opisana w wyraźny sposób w tej instrukcji, dla własnego bezpieczeństwa zleć ją sprzedawcy.

## Sugerowana lista narzędzi

Nie wszystkie wymienione narzędzia są niezbędne do każdego roweru.

- Klucze imbusowe 2, 4, 5, 6, 8 mm
- Klucze płaskie 9, 10, 15 mm
- Klucz oczkowy 15 mm
- Klucz nasadowy z nasadkami 14, 15 i 19 mm
- Klucz Torx T25
- Śrubokręt krzyżowy (Phillips) w rozmiarze 1
- Zestaw łątek do dętki, pompka z manometrem oraz łyżki do opon
- Klucz dynamometryczny

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Wiele prac konserwacyjnych i napraw wymaga specjalistycznej wiedzy i narzędzi. Nie wykonuj żadnych regulacji ani prac serwisowych przy rowerze przed otrzymaniem instrukcji ich poprawnego wykonania od swojego sklepu. Zalecamy zlecenie dużych napraw wyłącznie wykwalifikowanym mechanikom rowerowym. Niewłaściwa regulacja lub konserwacja może spowodować uszkodzenie roweru lub wypadek wiążący się z poważnymi obrażeniami lub śmiercią.

Twoje bezpieczeństwo zależy od właściwej konserwacji roweru. Jeżeli naprawa, regulacja lub aktualizacja oprogramowania nie jest wyraźnie wskazana w niniejszej instrukcji, zleć ją w serwisie.

Po każdej naprawie lub montażu akcesoriów sprawdź rower zgodnie z poradami zawartymi w rozdziale **Przed każdą jazdą**.

## **Parkowanie, przechowywanie i transport roweru**

### **Zapobieganie kradzieżom**

Nie parkuj roweru bez zabezpieczenia go do nieruchomego obiektu za pomocą zapięcia odpornego na przecinanie nożycami i piłkami. W przypadku roweru elektrycznego zablokuj akumulator i zdejmij manetkę/wyświetlacz (jeśli występuje).

Zarejestruj swój rower przez Internet (patrz rozdział **Rejestracja roweru**). Zapisz numer seryjny roweru w niniejszej instrukcji i przechowuj ją w bezpiecznym miejscu.

### **Bezpiecznie parkowanie i przechowywanie roweru**

Ustaw rower w miejscu, gdzie nie może się przewrócić lub odjechać. Każdy upadek może spowodować uszkodzenie roweru lub mienia w pobliżu.

Niewłaściwe użytkowanie stojaka na rowerzy może spowodować wygięcie kół, uszkodzenie linek hamulcowych, a w przypadku rowerów elektrycznych uszkodzenie kabli elektrycznych.

Nie wolno opierać roweru na przerzutkach. Przerzutka tylna może się wygiąć, a napęd może ulec zabrudzeniu.

Na tyle, na ile to możliwe, chroń rower przed warunkami pogodowymi. Deszcz, śnieg, grad, a nawet bezpośrednie działanie promieni słonecznych mogą spowodować uszkodzenie ramy roweru, jego części lub lakieru.

Pozostawiając rower na dłuższy okres czasu, należy uprzednio go oczyścić, dokonać czynności serwisowych i wyczyścić ramę. Podwieś rower z oponami napompowanymi do połowy wartości zalecanego ciśnienia.

Zalecenia dotyczące odpowiedniego przechowywania akumulatora znajdują się w skróconej instrukcji obsługi lub dodatkowej Instrukcji obsługi roweru elektrycznego.

### **Chroń wykończenie roweru**

Środki chemiczne (a także niektóre napoje sportowe) lub ocieranie mogą doprowadzić do uszkodzenia powłoki lakierowniczej. Zanieczyszczenia mogą prowadzić do otarć lub zdercia farby (a nawet samej ramy), zwłaszcza w miejscach styku rury z linkami oraz paskami. W najbardziej narażonych miejscach przyklej nakładki zapobiegające ocieraniu.

### **Unikaj wysokich temperatur**

Zbyt wysoka temperatura może spowodować uszkodzenie żywicy spajającej włókno węglowe lub łączeń elementów ramy. Nie wolno narażać roweru na działanie temperatury powyżej 65 °C. Wnętrze samochodu zaparkowanego w słońcu potrafi osiągnąć taką temperaturę.

### **Postępuj ostrożnie z bagażnikami samochodowymi, stojakami serwisowymi, przyczepkami i trenerami**

Urządzenia zaciskowe zastosowane w bagażnikach samochodowych, stojakach serwisowych, przyczepkach i trenerach

mogą spowodować uszkodzenie ramy rowerowej. Postępuj zgodnie z instrukcjami dla swojego produktu, aby uniknąć uszkodzeń roweru. Nie mocuj również w tego typu zaciskach ramy z włókna węglowego, chyba że została ona specjalnie zaprojektowana z myślą o tym. Nie wszystkie rowery są przystosowane do montażu bagażnika, przyczepki do roweru, itp. Jeśli nie masz pewności, skontaktuj się ze sklepem.

**⚠ UWAGA:** Podczas transportu rowerów z kołami karbonowymi na tylnym bagażniku samochodowym należy zachować odpowiednią odległość między rurą wydechową a kołami roweru. Minimalna odległość wynosi 45 cm za wylotem i co najmniej 20 cm nad nim.

### **Przed transportowaniem roweru zatroszcz się o jego odpowiednie zapakowanie**

Niewłaściwie zapakowany rower łatwo uszkodzić w transporcie. Zawsze zabezpiecz rower na czas transportu poprzez użycie sztywnego opakowania lub kartonu. Przymocuj piankowe wkładki ochronne do wszystkich elementów ramy oraz goleni widelca, a także zabezpiecz końce widelca twardymi blokami, aby zachować strukturalne podparcie goleni.

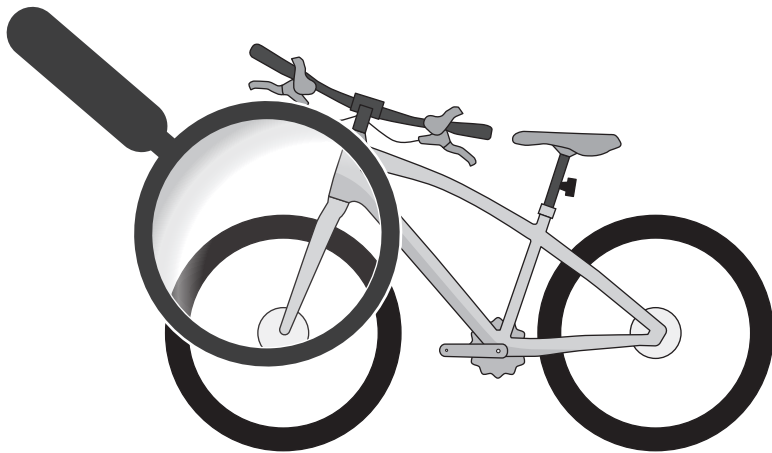
## Po odebraniu sprawdź rower pod kątem jakichkolwiek uszkodzeń

1. Odwiń owijkę i sprawdź kierownicę.
2. Sprawdź rury ramy i widelec pod kątem wgniecień, pęknięć lub zadrapań.
3. Postępuj zgodnie z internetową instrukcją serwisową roweru, aby ponownie złożyć rower lub skontaktuj się z lokalnym sklepem rowerowym Trek w celu uzyskania pomocy.

W przypadku transportu roweru elektrycznego zastosowanie mają specjalne zasady. Jeśli nie czujesz się pewnie, zapoznaj się z dodatkową Instrukcją obsługi roweru elektrycznego na stronie [trekbikes.com](http://trekbikes.com) lub poproś sklep rowerowy o zapakowanie roweru.



[trekbikes.com/manuals](http://trekbikes.com/manuals)



# Konserwacja

Postęp technologiczny sprawia, że rowery są coraz bardziej zaawansowane. Nie jest możliwe, by niniejsza instrukcja obejmowała wszystkie informacje niezbędne do właściwej naprawy i konserwacji roweru.

Aby zminimalizować ryzyko wypadku i potencjalnych obrażeń, zleć swojemu sklepowi rowerowemu wykonywanie napraw i czynności konserwacyjnych nieopisanych w niniejszej instrukcji.

Im dłużej zaniedbujesz konserwację, tym ważniejsze staje się jej wykonanie. Twój sklep rowerowy pomoże w określeniu niezbędnych czynności.

Nowe rowery należy sprawdzić po pierwszym okresie użytkowania. Przykładowo, podczas użytkowania rozciągają się linki, co może wpłynąć na działanie przerutek lub hamulców. Po około dwóch miesiącach od zakupu nowego roweru zleć sprzedawcy pełen przegląd. Wykonuj coroczny przegląd roweru w sklepie, nawet jeśli nie był on wykorzystywany zbyt intensywnie.

Przed każdą jazdą wykonaj kontrolę opisaną w rozdziale **Przed każdą jazdą**.



[trekbikes.com/support](https://trekbikes.com/support)

W sekcji **Pakiety serwisowe i napraw dla rowerów** na stronie [trekbikes.com](https://trekbikes.com) można znaleźć wykaz kompleksowych harmonogramów konserwacji.

Harmonogramy konserwacji dotyczą normalnego użytkowania. Jeśli jeździsz na rowerze dłużej niż wskazano, wykonuj czynności konserwacyjne odpowiednio częściej. W razie wadliwego działania elementu natychmiast sprawdź i napraw go lub skontaktuj się ze sprzedawcą. Zużyty lub uszkodzony element należy wymienić przed ponowną jazdą.

Jeśli podczas kontroli stwierdzisz, że niezbędne jest wykonanie czynności konserwacyjnych, odwiedź stronę **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](https://trekbikes.com), aby dowiedzieć się więcej i zapoznać z pomocnymi filmami albo zleć serwis w sklepie.

# Kontrola

Wykonuj poniższe kontrole i czynności konserwacyjne zgodnie ze wskazaniami w Harmonogramie konserwacji.

## Sprawdź dokręcenie

Twój nowy rower wyjechał ze sklepu z odpowiednio dokręconymi śrubami i złączami, ale z czasem dochodzi do ich poluzowania. To zupełnie normalne. Sprawdzenie i dokręcenie odpowiednim momentem to ważna czynność.

### Poznaj moment dokręcania

Moment dokręcania to miara określająca dokręcenie wkrętu lub śruby.

Przy zbyt wysokim momencie może dojść do rozciągania, odkształcenia lub złamania śruby (lub części, którą ona mocuje). Przy zbyt niskim momencie może występować luz prowadzący do zmęczenia i złamania śruby (lub części, którą ona mocuje).

Właściwe dokręcenie można stwierdzić wyłącznie za pomocą klucza dynamometrycznego. Jeśli takiego nie masz, sprawdzenie odpowiedniego dokręcenia jest niemożliwe i niezbędna będzie kontrola w sklepie.

Moment dokręcania jest często podany na śrubie lub na części, bądź w pobliżu łączenia. Jeśli na części nie ma wskazania, sprawdź na stronie **Wsparcie** serwisu

trekbikes.com lub zapytaj w sklepie.

Sprawdzenie i, w razie potrzeby, dokręcenie z właściwym momentem nie powinno zająć więcej niż parę minut:

- Śruba(-y) zacisku siodełka
- Śruba obejm y sztycy podsiodłowej
- Śruby wspornika kierownicy
- Śruby mocujące manetkę
- Śruby mocujące dźwignię hamulca
- Śruby w hamulcach, przednim i tylnym, w tym wszelkie śruby mocujące końcówkę panczerza
- Śruby mocujące zawieszenie oraz sworznie wahaczy

### Kierownica Zapewnij

- Właściwe ułożenie chwytów kierownicy (nie powinny się ruszać ani obracać).
- Owiijkę kierownicy (jeśli jest) i wymień w przypadku luzu lub zużycia.
- Właściwe ułożenie i mocowanie przedłużeń kierownicy lub rógów, a także zamocowanie zaślepek kierownicy.

Więcej informacji na temat kontroli kierownicy znajduje się w liście kontrolnej przed jazdą.

## Mostki

Wszystkie śruby muszą być dobrze dokręcone. Właściwa siła dokręcenia zależy od rodzaju wspornika kierownicy zastosowanego w rowerze. Ważne jest przestrzeganie wskazanego momentu dokręcania (zazwyczaj podanego na wsporniku kierownicy). Jeśli nie wiesz w jakiego rodzaju wspornik wyposażony jest rower, zwróć się o pomoc do sklepu rowerowego.

Wsporniki mocowane bezpośrednio: Poza osłoną łożyska pod mostkiem musi znajdować się co najmniej jedna podkładka 5 mm. W przypadku rur sterowych z włókna węglowego wymagana jest jedna podkładka dystansowa nad i pod wspornikiem kierownicy. W przypadku wybranych rowerów szosowych istnieją pewne niewielkie różnice. Jeśli masz pytania dotyczące wspornika kierownicy lub rury sterowej, skontaktuj się ze swoim sklepem rowerowym.

**UWAGA:** Nie nakładać smaru ani pasty montażowej na wspornik kierownicy lub rurę sterową. Może to przedostać się do łożysk sterów i rury sterowej, powodując poślizg lub uszkodzenie.

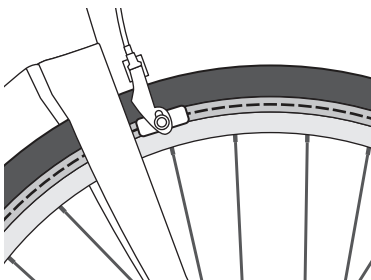
## Koła i opony

Sprawdź koła pod kątem zużycia i uszkodzeń. Opony się ścierają, a cieńsze są bardziej podatne na przebicia. Wymień

oponę, jeśli rozcięcie przechodzi przez cały oplot lub nitki oplotu są widoczne przez bieżnik.

Twój sklep powinien naprawić lub wymienić poluzowane bądź uszkodzone szprychy.

Parę słów o zużyciu obręczy koła. Klocki hamulcowe ścierają obręcz podczas korzystania z hamulca. Jeśli hamulce z czasem doprowadzą do nadmiernego starcia obręczy, może ona zostać osłabiona i pęknąć. Wskaźniki zużycia na obręczach aluminiowych:



- Płytki rowek na całym obwodzie obręczy. Jeśli w jakimkolwiek miejscu nie jest on widoczny, wymień obręcz.
- Kropka na obręczy, zazwyczaj w pobliżu zaworu. Jeżeli doszło do takiego wytarcia obręczy, że kropka nie jest widoczna, wymień obręcz.

Jeśli piasta wydaje się być luźna lub słychać tarcie, niezbędny może być serwis łożysk. Łożyska powinien serwisować wyłącznie personel w Twoim sklepie.

## **Przerzutki**

Przejdź przez wszystkie przełożenia, aby upewnić się, że przerzutki działają poprawnie i płynnie, a łańcuch nie spada.

## **Pedały**

Poruszaj pedałami, aby sprawdzić, czy są poprawnie zamocowane na ramionach korby. Zakręć pedałami na ramionach korby. Jeśli nie kręcą się płynnie, skontaktuj się ze swoim sklepem w celu regulacji łożysk.

W razie potrzeby dokręć pedały. Prawy pedał dokręca się prawoskrętnie. Lewy pedał dokręca się lewoskrętnie. Odwiedź sklep rowerowy w celu dokręcenia pedałów właściwym momentem.

## **Korba**

Delikatnie porusz na boki ramionami korby i zakręć korbę przy podniesionym kole tylnym. Nie jeżdź na rowerze, jeśli na korbie daje się wyczuć lub jest słyszalny luz, a także w przypadku zgrzytów przy obracaniu korby. W takim przypadku może być niezbędny serwis wkładu suportu (systemu łożysk, które umożliwiają obracanie się ramion korb względem ramy).

Jeśli podczas kontroli stwierdzisz, że niezbędne jest wykonanie czynności konserwacyjnych, odwiedź stronę **Wsparcie** naszej strony internetowej, aby dowiedzieć się więcej i zapoznać z pomocnymi filmami albo zleć serwis w sklepie. Łożyska powinien serwisować wyłącznie personel w Twoim sklepie.

## **Łańcuch**

Sprawdź łańcuch pod kątem zablokowanych sworzni, zużycia i zabrudzeń. Wyczyść i nasmaruj łańcuch (patrz **Cztery proste czynności**).

## **Akcesoria**

Sprawdź, czy wszystkie akcesoria są zamocowane pewnie i poprawnie.

W niektórych rowerach są one montowane fabrycznie, na przykład nożyka, a rowerzyści również dodają własne. Odwiedź sekcję **Wsparcie** na naszej stronie internetowej, aby uzyskać bardziej szczegółowe informacje na temat użycia i konserwacji, albo postępuj zgodnie z instrukcjami dołączonymi do akcesoriów.

## **Linki**

Raz na miesiąc sprawdź stan linek pod kątem: pęknięć, korozji, uszkodzonych żył lub postrzępionych końców. Na linkach powinny być założone odpowiednie końcówki chroniące przed strzępieniem. Sprawdź również pancierz linki pod kątem luźnych

żył linki, wygiętych końców, nacięć i śladów zużycia. Nie jeźdź na rowerze z uszkodzoną linką lub pancerzem. Jeśli nie czujesz się pewnie z wykonywaniem prac przy linkach, weź rower do sklepu.

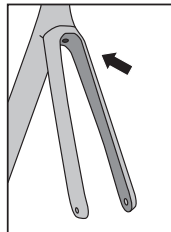
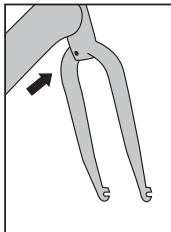
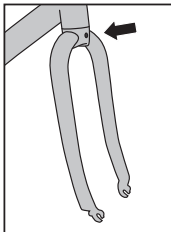
## Go!

Sprawdź wszystkie przewody i złącza pod kątem uszkodzeń. Sprawdź działanie układu. Sprawdź elementy, takie jak manetka i wyświetlacz, pod kątem uszkodzeń. Sprawdź działanie wszystkich lampek i dzwonka (jeśli dotyczy).

## Błotniki

Przy każdym montażu błotnika należy pokryć gwint górnej śruby mocującej świeżą warstwą środka Loctite® Blue 242 (lub podobnego).

Rysunek poniżej pokazuje wszystkie miejsca montażu widelca: z przodu, z tyłu lub pod koroną widelca.



**⚠ OSTRZEŻENIE:** Podczas ponownego montażu błotnika koniecznie użyj wszystkich śrub i podkładek dostarczonych wraz z rowerem lub zestawem błotnika. Te śruby i podkładki mają określone rozmiary i możliwości blokowania. Nieprawidłowe zastosowanie tych śrub i podkładek może spowodować obluźnienie lub odłączenie się błotnika, który będzie naciskać na oponę, powodując nagłe zatrzymanie roweru.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Śruby montażowe błotnika mogą się obluźzać. Aby uniknąć obluźnienia śrub górnych, należy przy każdym montażu pokryć gwint śruby świeżą warstwą środka Loctite® Blue 242 (lub podobnego produktu). Niezastosowanie kleju na śrubach może spowodować obluźnienie lub odłączenie się błotnika, który będzie naciskać na oponę, powodując nagłe zatrzymanie roweru.

# Cztery proste czynności, które powinien znać każdy rowerzysta

Wiemy, że nie wszyscy mają smykałkę do mechaniki... ale każdy rowerzysta powinien opanować cztery podstawowych czynności. Podstawy omawiamy poniżej, a jeśli potrzebujesz więcej informacji, poszukaj filmów instruktażowych na kanale YouTube Trek Bike: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa).



[youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa)

## 1. Kontrola opon

Właściwie napompowane opony zapewniają przyjemność z jazdy. Sprawdzenie napompowania opon i ich zużycia to pierwszy krok w poprawie sprawności roweru.

### Kontrola ciśnienia opon

Sprawdź ciśnienie w oponach za pomocą manometru lub pompki z manometrem.

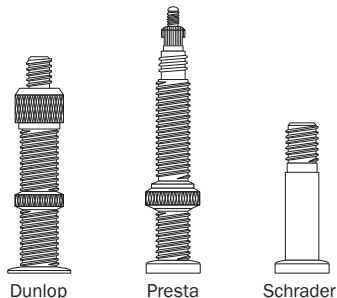
**Tabela na stronie 56 wskazuje jednostki ciśnienia w oponach.**

### Pompowanie (lub zmniejszanie ciśnienia) opon

Napompuj opony za pomocą pompki ręcznej do niższego spośród następujących: ciśnienia wskazanego na ścianie bocznej opony lub zalecanego dla obręczy. Upewnij się, że pompka jest odpowiednio dobrana do zaworu: Presta, Schrader lub Dunlop/Woods.

W przypadku wentylu Presta przed pompowaniem opony należy odkręcić nakrętkę kominka o dwa obroty.

Nie pompuj opon nadmiernie. Jeśli ciśnienie w oponie przekracza zalecany zakres, spuść powietrze i sprawdź ciśnienie ponownie.



**UWAGA:** Zalecamy pompkę ręczną lub nożną, nie kompresor na stacji benzynowej lub elektryczny. W przypadku kompresorów istnieje większe prawdopodobieństwo nadmiernego napompowania, co może spowodować pęknięcie opony.

## 2. Mycie roweru

Jazda na czystym rowerze jest po prostu przyjemniejsza. Zresztą, taki rower nie tylko wygląda lepiej, ale też dłużej pozostanie sprawny. Dzięki regularnej uwadze poświęconej rowerowi będziesz też na bieżąco z konserwacją.

Potrzebne są tylko: wąż ogrodowy, wiadro, delikatne mydło, miękka szczotka i ręcznik.

Polej rower, a następnie czyść szczotką, od góry do dołu, dużą ilością wody z mydłem. Spłucz mydło i wysusz.

**UWAGA:** Woda pod wysokim ciśnieniem może uszkodzić części roweru. Nie czyść roweru za pomocą myjki wysokociśnieniowej. Woda pod wysokim ciśnieniem może też przedostać się do złączy elektrycznych, silników, kontrolerów i innych części układu elektrycznego.

## 3. Odtłuszczenie i nasmarowanie łańcucha

Dzięki właściwemu nasmarowaniu Twój łańcuch będzie pracował sprawnie, cicho i

dłużej. Zalecamy oczyszczenie (odtłuszczenie) łańcucha przed smarowaniem.

### Odtłuszczenie

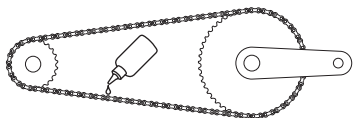
To brudna robota, więc zostaw ubrania wyjściowe w szafie. Potrzebujesz odtłuszczacza do rowerów (biodegradowalny to dobry wybór). Są specjalne narzędzia do czyszczenia łańcucha, ale możesz też użyć szczoteczki do zębów.

Nanieś odtłuszczacz szczoteczka lub za pomocą narzędzia do czyszczenia łańcucha na dolny odcinek łańcucha i kręć pedałami do tyłu. Po odtłuszczeniu wymyj łańcuch wodą z mydłem i szczotką, spłucz i pozostaw do wyschnięcia.

### Smarowanie

Użyj smaru do łańcuchów rowerowych. Nanoś smar na każdy sworzeń, powoli obracając pedały do tyłu. Usuń nadmiar smaru.

**⚠️ OSTRZEŻENIE:** Uważaj, by smar nie dostał się na ściany boczne obręczy ani na tarcze w przypadku hamulca tarczowego. Smar na powierzchniach hamowania może ograniczyć siłę hamowania i zwiększyć ryzyko wypadku oraz potencjalnych obrażeń. Usuń smar z powierzchni hamowania.



**WSKAZÓWKA:** Nanoś smar na dolny odcinek łańcucha, trzymając szmatkę pod łańcuchem. Dzięki temu unikniesz zabrudzenia smarem dolnej rury widełek tylnych (ramy) i koła, a cały proces będzie czystszy.

## 4. Zdejmij i załóż oponę

Instrukcje napisane są z myślą o standardowych oponach z dętkami. W przypadku innych opon zapytaj w sklepie rowerowym lub odwiedź stronę **Wsparcie** na naszej stronie internetowej.

### Zdejmowanie opony z koła

1. Spuść powietrze z dętki i poluzuj nakrętkę wentyla (Presta i Dunlop).
2. Poluzuj oponę na obręczy.
3. Użyj rąk lub łyżki do opon, by zsunąć oponę z jednej strony obręczy. Do zdejmowania opony nie należy używać ostrych przedmiotów, takich jak wkręta.
4. Kiedy opona jest z jednej strony zdjęta, możesz wyjąć dętkę.
5. Aby zdjąć oponę całkowicie, użyj rąk lub łyżki do opon do zsunięcia drugiego boku opony z obręczy.

### Założ oponę na koło

1. Skorzystaj z okazji, by sprawdzić oponę, taśmę na obręczy i samą obręcz pod kątem uszkodzeń.
2. Napompuj dętkę na tyle, by nabrała kształtu.
3. Umieść dętkę w oponie tak, aby na całym obwodzie była wewnątrz opony. Wsuń trzpień zaworu (wentyl) przez otwór w obręczy.
4. Nasuń ręcznie jedną stronę opony na obręcz. Upewnij się, że dętka spoczywa w całości wewnątrz obręczy.
5. Wepchnij drugą stronę opony na obręcz.
6. Od zewnątrz opony dociśnij wentyl, tak by wystawał przez otwór w obręczy.
7. Napompuj oponę niższym spośród ciśnień maksymalnych podanych na ścianie opony lub na obręczy.
8. Wciśnij trzpień zaworu do obręczy i pozwól mu powrócić do właściwego położenia.
9. Sprawdź, czy stopka opony jest wszędzie dobrze osadzona na obręczy.

# Dbanie o włókno węglowe

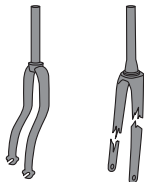
Chcemy, by jazda rowerem była bezpieczna, więc ułatwiamy wymianę uszkodzonych ram Trek części z włókna węglowego poprzez Carbon Care, program wyłącznie dla właścicieli Treków. W programie Carbon Care, Trek oferuje znaczną obniżkę wymiany uszkodzonej karbonowej ramy, widelca lub części.

## Czym jest włókno węglowe?

Włókno węglowe to lekki, mocny materiał, dzięki czemu wybrano go do wytwarzania wysokiej jakości ram rowerowych, widelców i innych części. Włókno węglowe jest również stosowane w wielu innych branżach, w tym samochodowej i kosmicznej.

## Włókno węglowe nie jest niezniszczalne

Jak każdy materiał, włókno węglowe może zostać uszkodzone. Nie wszystkie uszkodzenia włókna węglowego są widoczne. **Po lewej:** Wygięcie metalowego widelca przy przeciążeniu. **Po prawej:** Widelec z włókna węglowego wytrzymał znacznie większe obciążenie, ale doszło do złamania przy przeciążeniu.



Porównanie części z włókna węglowego z częściami metalowymi. Uszkodzona część metalowa zgina się lub deformuje. W przypadku części z włókna węglowego uszkodzenie potencjalnie nie jest widoczne gołym okiem, a rower może nie być bezpieczny.

**⚠ OSTRZEŻENIE:** Uszkodzony wcześniej element z włókna węglowego może nagle pęknąć, powodując poważne obrażenia ciała, a nawet śmierć. W przypadku części z włókna węglowego uszkodzenia nie są od razu widoczne. W razie podejrzeń, że rower uległ zderzeniu lub kolizji, należy natychmiast przerwać jazdę. Sprawdź element przed jazdą lub zleć wykonanie czynności serwisowych sprzedawcy.

## W jaki sposób można uszkodzić włókno węglowe?

Wprawdzie nie da się wymienić wszystkich scenariuszy mogących powodować uszkodzenia części z włókna węglowego, jednak poniżej podajemy kilka przykładów. W przypadku wystąpienia któregokolwiek

z poniższych przypadków, natychmiast zaprzestań jazdy na rowerze i zgłoś się do autoryzowanego sprzedawcy Treka, aby wymienić uszkodzoną część:

- Uderzenia w krawężnik, balustradę, dziurę w drodze, zaparkowany samochód albo coś innego, co powoduje nagłe zatrzymanie roweru.
- Zaklinowania w kole przednim czegoś, co powoduje nagłe zatrzymanie roweru.
- Potrącił Cię samochód lub ciężarówka.
- Kraksy, przez którą rower nie „jedzie” ani nie brzmi jak powinien.
- Jeśli rower był na bagażniku dachowym podczas wjeżdżania samochodem do garażu.

W przypadku potencjalnego uszkodzenia ramy, widelca lub części z włókna węglowego, lub jakichkolwiek wątpliwości co do ich sprawności, wymień je.

### **Co zrobić, jeśli Twój rower mógł zostać uszkodzony**

1. Zejdź z roweru.
2. Zabierz rower do autoryzowanego sprzedawcy Treka.
3. Wymień uszkodzoną ramę lub część dzięki programowi Trek Carbon Care.



# **Informacje dodatkowe**

Dodatkowe informacje .....55

Schematy rowerów.....57

# Dodatkowe informacje

## Wideo instruktażowe

Trek Bikes ma własny kanał na YouTube: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa), który obejmuje wszystkie rowery i modele.



[youtube.com/  
user/trekbikesusa](https://youtube.com/user/trekbikesusa)

## Deklaracja zgodności

Aby zapoznać się z deklaracją zgodności swojego roweru, kliknij następujący odnośnik: <https://help.trekbikes.com/compliance-documentation/declarations-of-conformity>. Kopię w formie fizycznej można również uzyskać od lokalnego sprzedawcy detalicznego.

## Ograniczona gwarancja Trek Care

Każdy nowy rower Trek jest objęty naszą najlepszą w branży gwarancją oraz programem lojalnościowym Trek Care. Po rejestracji roweru Trek firma Trek Bicycle Corporation udziela każdemu klientowi detalicznemu, będącemu pierwszym właścicielem roweru Trek, gwarancji na wady materiałowe i produkcyjne. Cały dokument gwarancyjny dostępny jest na stronie [trekbikes.com/trek\\_bikes\\_warranty](https://trekbikes.com/trek_bikes_warranty)

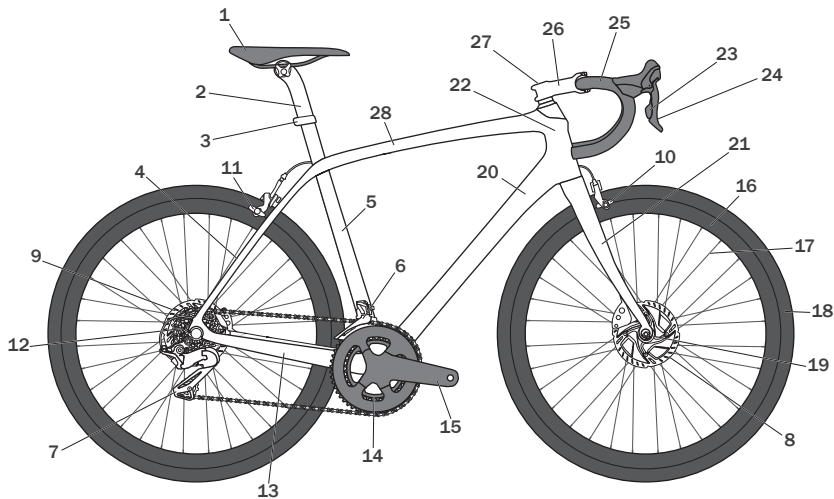
## Zacznijmy od kwestii najważniejszych

Skontaktuj się z autoryzowanym sklepem lub dystrybutorem firmy Trek, aby zgłosić reklamację. Wymagany jest dowód zakupu.

## Ciśnienia opon

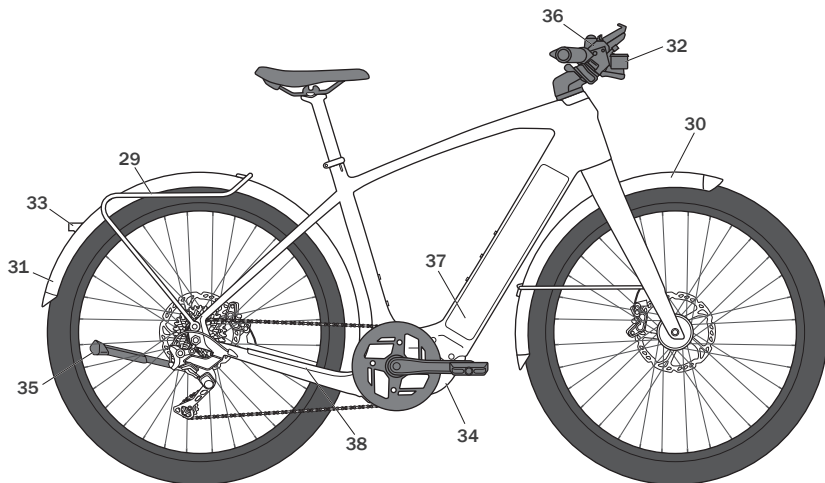
<b>PSI</b>	<b>BAR</b>	<b>kPa</b>	<b>PSI</b>	<b>BAR</b>	<b>kPa</b>
35	2.41	241	80	5.52	552
40	2.76	276	85	5.86	586
45	3.10	310	90	6.21	621
50	3.45	345	95	6.55	655
55	3.79	379	100	6.89	689
60	4.14	414	105	7.24	724
65	4.48	448	110	7.58	758
70	4.83	483	115	7.93	793
75	5.17	517	120	8.27	827

# Schematy rowerów

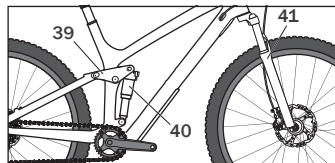


- |                              |                                 |                                 |               |
|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------|
| 1 Siodelko                   | 9 Tłyny hamulec tarczowy        | 17 Szprycha                     | 25 Kierownica |
| 2 Sztycy podsiodłowa         | 10 Przedni hamulec<br>szczękowy | 18 Opona                        | 26 Mostek     |
| 3 Zacisk sztycy              | 11 Tyłny hamulec szczękowy      | 19 Piasta                       | 27 Stery      |
| 4 Górne rury widełek tylnych | 12 Kasety                       | 20 Rura dolna                   | 28 Rura górna |
| 5 Rura podsiodłowa           | 13 Dolne rury widełek tylnych   | 21 Widelec                      |               |
| 6 Przerzutka przednia        | 14 Zębatka                      | 22 Główka ramy                  |               |
| 7 Przerzutka tylna           | 15 Ramię korby                  | 23 Manetka                      |               |
| 8 Przedni hamulec tarczowy   | 16 Obręcz                       | 24 Dźwignia hamulca<br>(klamka) |               |

Schematy te obejmują podstawowe części roweru. Twój model może nie być wyposażony we wszystkie przedstawione elementy. Odwiedź stronę **Wsparcie** serwisu [trekbikes.com](http://trekbikes.com), aby dowiedzieć się więcej.



- |                    |                                 |
|--------------------|---------------------------------|
| 29 Bagażnik        | 36 Manetka                      |
| 30 Błotnik przedni | 37 Akumulator                   |
| 31 Błotnik tylny   | 38 Osłona łańcucha              |
| 32 Lampka przednia | 39 Ramię wahacza                |
| 33 Lampka tylna    | 40 Amortyzator tylny („damper”) |
| 34 Układ napędowy  | 41 Widelec amortyzowany         |
| 35 Nóżka           |                                 |



# Siedziba Treka

## **USA**

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

## **Europa**

Bikeurope BV  
Obsługa klienta  
Ceintuurbaan 2-20C  
3847 LG Harderwijk  
Holandia

## **Wielka Brytania**

Trek Bicycle Corporation, Ltd.  
Victory House South,  
Ortensia Dr, Milton Keynes,  
MK17 8LX,  
Wielka Brytania  
Tel.: +44 1908 360 140

## **Australia**

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

## **Japonia**

7-28 Oide-cho  
Nishinomiya-shi, Hyogo-ken  
662-0036 Japonia

## **Korea Południowa**

5th floor, 312, Yeongdong-daero  
Gangnam-gu, Seul  
Republika Korei  
Kod pocztowy: 06177

## **Biuro w Chinach (Pekin)**

Building 26-3, Ronghuiyuan, Yuhua Road  
Airport Industrial Development Zone B  
Shunyi, Pekin, Chiny 101318

## **Brazylia**

Trek Bicycle Brazil  
Av. Pedroso de Morais,  
251 - cj. 32/33  
São Paulo/SP  
05419-000  
+55 11-3590-0300

## **Indie**

Trek Bicycle India Pvt. Ltd.  
Unit 17 & 18, Ground Floor  
Bestech Business Tower  
Sector 48, Sohna Rd,  
Gurgaon 122018  
Haryana, India

## **Meksyk**

Trek Mexico  
Plaza Lomas Edificio  
Tangente 52 Interior Piso 5  
Colonia Lomas Del Tecnológico  
C.P.78215 San Luis Potosi,

## **RPA**

Trek Bicycle SA (pty) Ltd  
The Braides Office Park  
Block B - 113 Bowling Ave.  
Gallo Manor, Johannesburg 2052

Aby znaleźć tę instrukcję w swoim języku, odwiedź stronę [trekbikes.com/manuals](https://trekbikes.com/manuals).



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

**TREK**

OBSŁUGA KLIENTA

Tel. +1.920.478.4678 | [trekbikes.com](https://trekbikes.com) | 801 W Madison Street, Waterloo, WI 53594

Bikeurope BV | Ceintuurbaan 2-20C | 3847 LG Harderwijk, Holandia

© 2026 Trek Bicycle Corporation

**RIDE BIKES  
HAVE FUN  
FEEL GOOD**

***TREK***

PN 5251529 REV6