

TREK

**COMO TE
DIVERTIRES MAIS
NA TUA BICICLETA**

INSTRUÇÕES ORIGINAIS PARA BICICLETAS
CONVENCIONAIS E ELÉTRICAS



DESDE 1976 PARTILHAMOS OS NOSSOS MELHORES CON- SELHOS PARA TE DIVERTIRES NUMA BICICLETA

Certifica-te que a roda dianteira está na posição correta e bem apertada. Verifica isso antes de cada volta. A sério. Se não tens a certeza de como se aperta a roda, os detalhes constam no interior (ver páginas 16, 17 e 47).

Tu só tens um cérebro. Os capacetes são realmente muito baratos em comparação com o preço de teres um acidente sem proteção adequada. Agora, vamos falar a sério: *mesmo que não seja obrigatório, utiliza capacete.*

Evita tudo o que possa ficar preso na tua roda dianteira. Por exemplo: um saco de compras na mão, uma mala de senhora, as alças da mochila ou paus no caminho. Se a roda da frente parar repentinamente, vais passar por um mau bocado.



Utiliza luzes em todas as voltas de bicicleta, de dia e de noite. Atualmente, a tecnologia de iluminação é fantástica. Utilizar luzes em todas as voltas, mesmo quando o sol brilha, é por si só a melhor forma de os ciclistas serem detetados pelos automobilistas.

Se algo não te parece bem ou não te soa bem, manda verificar. Tal como os aviões, as bicicletas são mais fáceis de reparar antes de arrancarem. Os distribuidores Trek estão aqui para ajudar.

Tomamos conta de ti. Não importa o que seja. Se alguma vez tiveres um problema que o teu distribuidor Trek não consiga resolver, contacta o Serviço de Apoio ao Cliente da Trek ou envia um e-mail diretamente ao presidente da Trek, John Burke, para john_burke@trekbikes.com

Lê o resto deste manual. Desde 1976, aprendemos muita coisa sobre a estrada e os trilhos que merece ser partilhada.

Como utilizar este manual

Instruções originais. Este manual inclui todos os modelos de bicicletas e e-bikes Trek. Contém informação útil para a vida da tua bicicleta convencional ou elétrica.

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

Ler os princípios básicos

Lê os **Princípios Básicos**, antes de ires pedalar na tua bicicleta.

Se compraste uma bicicleta com assistência elétrica (e-bike), lê também o guia de início rápido fornecido com a tua nova bicicleta e o Manual Suplementar do Utilizador de Bicicleta Elétrica.

Estes manuais também estão disponíveis na secção **Assistência** em trekbikes.com.

Vê online para obteres mais informações interessantes

Vais encontrar as informações mais atuais e detalhadas online em trekbikes.com, incluindo perguntas frequentes, agendamento de manutenções, guias de resolução de problemas e vídeos de "Como Fazer".
Acede à secção **Assistência** no fundo da homepage.



trekbikes.com/support

Classificação de alertas

⚠️ AVISO: Indica um perigo com nível de risco médio que resultará em morte ou lesão grave, se não for evitado.

⚠️ ATENÇÃO: Indica um perigo com nível de risco baixo que resultará em lesão leve ou moderada, se não for evitado.

NOTA: Destaca informações importantes sobre o produto ou instruções que precisam de atenção especial.

Guarda este manual para consulta

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

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

Primeiro o mais importante

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

1. Registar a bicicleta

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

Se tu ou o teu distribuidor ainda não registaram a tua bicicleta, por favor, fá-lo na secção **Assistência** no fundo da homepage em trekbikes.com. É rápido e fácil

2. Lê este manual

Este manual contém informação essencial de segurança para bicicletas convencionais e elétricas. Mesmo que andes de bicicleta há anos, é importante que leias e percebas a informação contida neste manual antes de ires pedalar com a tua nova bicicleta. Podes lê-lo aqui ou online na secção de **Assistência** no fundo da homepage em trekbikes.com.



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



trekbikes.com/manuals

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

Bicicletas elétricas: consulta também o guia de início rápido fornecido com a tua nova bicicleta.

AVISO para Perigo com pilhas tipo botão/moeda

- **PERIGO DE INGESTÃO:** Para produtos que têm uma pilha tipo botão ou moeda.
- **MORTE** ou ferimentos graves que podem ocorrer se ingeridas.
- Uma pilha tipo botão/moeda engolida pode causar **Queimaduras químicas internas** em apenas **2 horas**.
- **MANTER** as pilhas novas e usadas **FORA DO ALCANCE DAS CRIANÇAS**.
- **Procura ajuda médica imediatamente** se houver suspeita de que uma pilha foi engolida ou inserida em qualquer parte do corpo.
- Remove e recicla ou descarta imediatamente as pilhas usadas, de acordo com a legislação local e mantêm-as afastadas das crianças. **NÃO** deites as pilhas no lixo doméstico nem as incineres.
- Mesmo as pilhas usadas podem causar ferimentos graves ou morte.
- Liga para um centro local de controlo de intoxicações para obteres informações sobre o tratamento.
- As pilhas não recarregáveis não devem ser recarregadas.
- Não forces a descarga ou recarga, desmontes, aqueças acima da temperatura especificada pelo fabricante ou incineres. Isso pode causar ferimentos devido a fumos, fugas ou explosões que podem resultar em queimaduras químicas.
- Certifica-te que as baterias estão instaladas corretamente de acordo com a polaridade (+ e -).
- Não mistures pilhas velhas com novas, nem pilhas de marcas ou tipos diferentes, como alcalinas, de carbono-zinco ou recarregáveis.
- Remove e recicla ou descarta imediatamente as pilhas dos equipamentos que não forem usados por muito tempo, de acordo com a legislação local.
- Fecha sempre bem o compartimento das pilhas. Se o compartimento das pilhas não fechar bem, deixa de usar o produto, remove as pilhas e mantêm-as fora do alcance das crianças.
- Ícone para produtos que contêm pilhas tipo moeda.



Tipo de bateria	Tensão	Componente
CR2032	3.0V	Manípulos/ Pods SRAM
CR1632	3.0V	Manípulos Shimano
CR2450	3.0V	Bosch Intuvia 100
CR2016	1.5V	Bosch Purion

Índice

Como utilizar este manual.....	i
Primeiro o mais importante	ii

Princípios Básicos

Informações de segurança importantes.....	1
Informações importantes para bicicletas elétricas.....	5
Conhece a tua loja de bicicletas	7
Antes de pedales pela primeira vez.....	8
Antes de cada volta.....	15
Medidas de segurança	21
Condições de utilização e limites de peso.....	24
Técnicas básicas para pedalar.....	31
Pedalar com uma criança.....	36

Cuidar da tua bicicleta

Salvaguarda a tua bicicleta	40
Manutenção	44
Inspeção.....	45
Quatro reparações fáceis que todos os ciclistas devem saber fazer	49
Cuidados com fibra de carbono	52

Referência

Conteúdos adicionais	55
Diagramas da bicicleta.....	57

Princípios Básicos

Informações de segurança importantes1	Evita os perigos.....22
Uma bicicleta não te consegue proteger num acidente.....1	Respeita as condições climatéricas.....23
Conhece os teus limites.....1	Ouvir a tua bicicleta.....23
Conhece os limites da tua bicicleta.....1	Planear com antecedência.....23
Manuseia-a com cuidado.....2	Segue as regras em estrada e fora dela.....23
Pensa em segurança.....3	
Informações importantes para bicicletas elétricas5	Condições de utilização e limites de peso24
Carregar a bateria.....6	Diferentes classes de bicicletas elétricas.....25
	Classificações das condições de condução da ASTM.....26
Conhece a tua loja de bicicletas7	
O derradeiro recurso.....7	Técnicas básicas para pedalar31
Há uma loja para cada ciclista.....7	Virar e manobrar.....31
	Parar.....31
Antes de pedales pela primeira vez8	Engrenar mudanças.....33
Utiliza uma bicicleta com o tamanho correto.....8	Engrenar mudanças num cubo de mudanças internas (IGH).....34
Aros e pneus sem câmara de ar.....10	Pedalar.....34
Espaço para pneus.....12	
Acamar os travões de disco.....14	Pedalar com uma criança36
	Rebocar ou transportar uma criança na tua bicicleta.....36
Antes de cada volta15	Acompanhar uma criança a pedalar na sua própria bicicleta.....38
Lista de verificação pré-volta.....15	
Medidas de segurança21	
Equipa-te.....21	
Pedala com inteligência.....21	
Evita a utilização incorreta.....22	

Informações de segurança importantes

Lê estas importantes informações de segurança antes de pedalares na tua bicicleta. Guarda estas instruções

A bicicleta não te consegue proteger num acidente

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

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

Conhece os teus limites

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

Conhece os limites da tua bicicleta.

Condições de utilização

A tua bicicleta foi concebida para resistir à tensão “normal” de pedalar dentro de condições específicas de utilização (ver secção de **Condições de Utilização**). Se utilizas indevidamente a bicicleta desrespeitando essas condições, a mesma pode sofrer danos por tensão ou fadiga (*A palavra “fadiga” vai surgir frequentemente neste manual. Significa que o material enfraquece ao longo do tempo devido a tensão ou cargas repetidas*). Qualquer dano pode reduzir drasticamente a vida do quadro, da forqueta ou de outros componentes.

Vida útil

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


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

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

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

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

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

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

Para um calendário de manutenção consulta a secção de **Cuidados com a tua bicicleta**.

Manuseia-a com cuidado

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

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

Pensa em segurança

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


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


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

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

Esta lista parcial destaca alguns exemplos de modificações:

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

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

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

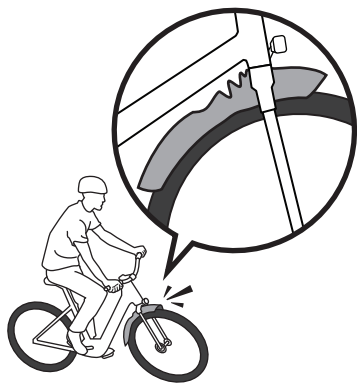
⚠️ AVISO: Qualquer acessório ou componente preso, sobre ou perto de uma roda em rotação apresenta um risco de tocar ou parar subitamente a roda, levando a um acidente que pode resultar em ferimentos graves ou morte. Antes de cada volta, verifica se todos esses acessórios e componentes, e as fixações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

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

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

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

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



Informações importantes para bicicletas elétricas

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

Bicicleta urbana elétrica



Bicicleta de estrada elétrica



Bicicleta de montanha elétrica



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

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

Além da leitura da secção de funcionamento da tua bicicleta elétrica, recomendamos que leias também a secção **Informações importantes de segurança** no suplemento online **antes de pedalar pela primeira vez**.

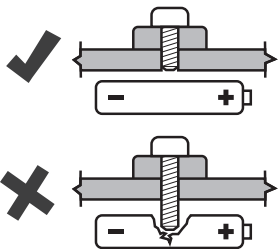
Cumpra sempre as leis e regulamentos locais para pedalar numa bicicleta elétrica, incluindo os requisitos para luzes, refletores e outros equipamentos.

Uma bicicleta elétrica tem fios ocultos dentro do quadro e também outros componentes essenciais, como o motor e a bateria. Se montares acessórios adicionais não padronizados (por ex., um porta-bidões), certifica-te que nem os fios nem a bateria sofram danos (por ex., utilização de parafusos demasiado longos ou pontiagudos). Isso poderá causar um curto-circuito no sistema elétrico e/ou provocar danos na bateria. Ver imagem à direita.

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

⚠️ AVISO: Não faças curto-circuito numa bateria: não lighes os seus terminais entre si ou a objetos metálicos. E nunca perfures uma bateria. Um curto-circuito no sistema elétrico e/ou danos na bateria podem provocar sobreaquecimento. Em casos muito raros, uma bateria que tenha sofrido impactos fortes poderá incendiar-se.

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



Carregar a bateria

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

IMPORTANTE: Consulta o guia de início rápido da bicicleta elétrica impresso ou online para informações importantes sobre a bateria. Online: trekbikes.com/manuals > navega até Bicicletas elétricas e de seguida, até o guia de início rápido do sistema elétrico da tua bicicleta.

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

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



Conhece a tua loja de bicicletas

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

O derradeiro recurso

Este manual contém muitas informações importantes acerca da tua bicicleta e há ainda mais disponíveis na secção **Assistência** em trekbikes.com.

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

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

Equipa de funcionários conhecedora

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

O ajuste correto

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

Mecânicos profissionais.

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

Serviço de garantia

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

Há uma loja para cada ciclista.

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

Se ainda não tens uma loja favorita, o melhor local para encontrares uma é em **Encontrar uma loja** em trekbikes.com/store-finder.

Antes de pedalar pela primeira vez

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

Utiliza uma bicicleta com o tamanho correto

A tua loja vai ajudar-te a encontrar uma bicicleta com o tamanho adequado.



- Para uma bicicleta com um tubo superior reto convencional, deve haver pelo menos 25 mm de espaço entre o ti e o tubo superior quando estás de pé em cima da bicicleta
- Para bicicletas com quadro stepthrough, stagger ou low rise, verifica o tamanho utilizando um quadro com tubo superior convencional.

Respeita o limite de peso

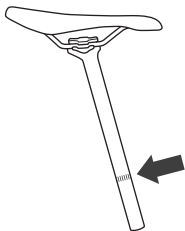
A tua bicicleta tem um limite de peso. Consulta a secção **Condições de utilização** para diretrizes gerais.

Ajusta o teu selim a uma altura confortável

Para testar se tens a altura correta, senta-te no selim e coloca o calcanhar na rotação inferior do pedal com a perna ligeiramente fletida.



Se a tua perna ficar mais do que ligeiramente fletida, o teu selim deve ser ajustado para cima. Se não conseguires chegar ao pedal, o teu selim deve ser ajustado para baixo.



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

Bicicletas com suspensão traseira - Ao ajustar o selim, considera o curso ascendente da roda traseira em relação à posição do selim.

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

Ajusta o teu guiador e avança a uma altura confortável.

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

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

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

Conhece a tua bicicleta

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

- Os pedais (plataforma, de encaixe ou de grampo com cintas)
- Travões (manetes ou pedais)
- Mudanças (se incluídas)
- A suspensão (se incluída)

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

Aros e pneus sem câmara de ar


Algumas bicicletas vêm equipadas com aros e pneus que podem ser montados sem o uso de uma câmara de ar. Os aros e pneus tubeless têm perfis de aro e talões dos pneus especiais que formam um vedante e retêm o ar quando montados corretamente. Os aros tubeless vêm numa variedade de estilos e podem exigir componentes adicionais para completar a configuração tubeless. O fabricante do aro pode identificar os aros como "compatíveis tubeless" ou "tubeless ready (TLR)", dependendo dos componentes necessários. Se optares por usar as funcionalidades tubeless dos teus aros, revê cuidadosamente as instruções do fabricante do aro sobre quais os componentes adicionais que necessitas para converter ou manter uma configuração tubeless.

As aros tubeless têm uma vasta gama de perfis que podem afetar o tipo de pneu tubeless que pode ser montado na jante. Por exemplo, o fabricante do aro pode referir-se ao perfil do aro como "com gancho" ou "sem gancho", dependendo se há um gancho saliente no interior do aro. Da mesma forma, o perfil do talão dos pneus tubeless difere entre os fabricantes de pneus. Dada a ampla gama de pneus e aros tubeless disponíveis, a compatibilidade dos pneus tubeless com diferentes tipos de aros tubeless varia significativamente. Se optares por montar uma configuração

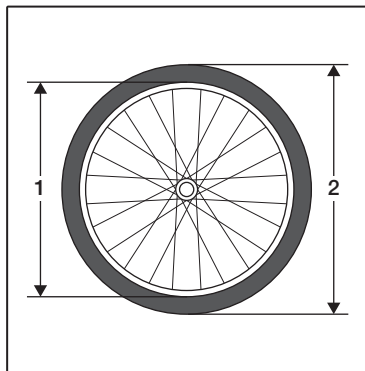
tubeless, certifica-te que os pneus e aros são compatíveis. Utiliza apenas pneus tubeless que tenham sido aprovados pelo fabricante do aro ou fabricante do pneu para uso nos teus aros. Se tiveres dúvidas sobre a compatibilidade dos pneus e aros tubeless, fala com a tua loja de bicicletas local.

A montagem de pneus tubeless num aro tubeless requer conhecimentos, habilidades e equipamentos especializados. Uma configuração tubeless pode exigir a instalação de componentes adicionais, incluindo fita de aro, núcleos de válvulas, selante e pneus compatíveis tubeless. Revê cuidadosamente as instruções do fabricante do aro e do pneu sobre como configurar pneus tubeless antes de o tentares fazer. Se tiveres alguma dúvida sobre a montagem adequada dos aros e pneus para funcionarem numa configuração tubeless, pede ao teu distribuidor local para montar os pneus por ti.

Enche sempre o pneu até a pressão indicada no pneu ou no aro, a que for menor.

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

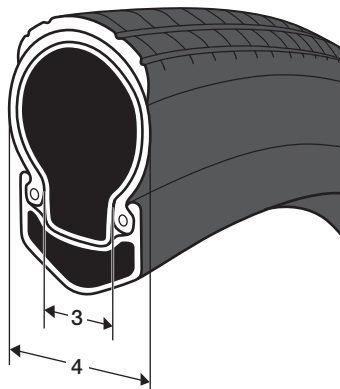
⚠️ ATENÇÃO: Durante a instalação, uma combinação de pneu e aro tubeless incompatível ou danificada pode fazer com que o pneu perca inesperadamente a pressão e o selante do pneu e se desprenda do aro, resultando em danos à roda ou a outros componentes, e pode ferir o instalador. Recomenda-se o uso de proteção ocular e auditiva. Assegura-te que os componentes são certificados como compatíveis pelos fabricantes dos componentes antes da instalação.



Largura/diâmetro do pneu e da jante

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

- Confirma a compatibilidade entre o pneu e o aro para garantir a integridade e a segurança adequadas dos componentes.
- Se não tiveres a certeza sobre a instalação ou compatibilidade dos componentes, fala com o teu distribuidor Trek.



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

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

Espaço para pneus

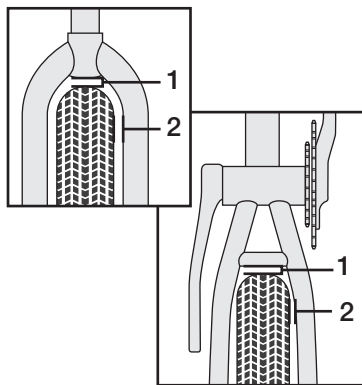
O diâmetro e a largura das rodas e pneus equipados originalmente na tua bicicleta foram selecionados para garantir que fornecem uma folga adequada entre o pneu e a roda em rotação e o quadro, a forqueta ou outros componentes. Qualquer mudança nas tuas rodas ou pneus pode afetar essa folga.

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

A folga mínima entre um pneu devidamente cheio e qualquer parte da bicicleta habitual-

mente deve ser de pelo menos 6 mm (ver abaixo). Consulta o teu distribuidor local ou o fabricante da tua bicicleta para obteres informações adicionais sobre a folga dos pneus.

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



1 & 2: Bicicletas de estrada ≥ 4 mm
Todas as outras bicicletas ≥ 6 mm

Ao pedales na tua bicicleta, os pneus não devem entrar em contato com a forqueta, o quadro ou quaisquer componentes quando um sistema de suspensão estiver totalmente comprimido ou as rodas estiverem sujeitas a fletir devido a cargas laterais. Por exemplo, numa suspensão dianteira, o pneu dianteiro não deve tocar na coroa da forqueta quando a forqueta estiver totalmente comprimida.

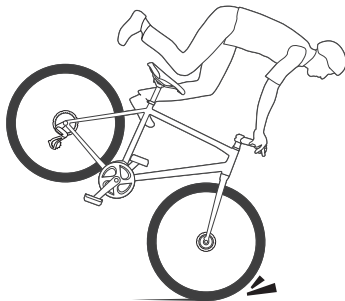
⚠ AVISO: Um espaço inadequado para os pneus pode permitir que detritos ou objetos fiquem presos ou fazer com que as rodas parem inesperadamente, o que pode provocar um acidente, resultando em ferimentos graves ou morte.

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

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

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

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



Acamar os travões de disco

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

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

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

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

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

3. Acelera a bicicleta a uma velocidade mais rápida e, em seguida, trava firmemente até atingires uma velocidade de caminhada. Repete aproximadamente dez vezes.
4. Deixa os travões arrefecerem antes de continuares a pedalar.

⚠️ AVISO: Os travões podem ficar extremamente quentes. Não toques nas superfícies dos travões ou rotores depois de uso intensivo. As queimaduras na pele podem ser dolorosas.

5. Se o desempenho da travagem estiver desequilibrado, visita a tua loja de bicicletas para um ajuste após os travões acamarem.

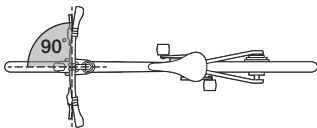
Antes de cada volta

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

Lista de verificação pré-volta

☐ Verificar o guiador

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



☐ Verificar os punhos

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

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

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

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

❑ Verificar as extremidades do guiador

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

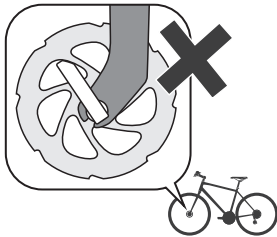
⚠ AVISO: As extremidades do guiador e das extensões devem estar sempre protegidas. Guiadores ou extensões desprotegidos podem cortar ou perfurar mesmo num pequeno acidente, resultando em ferimentos graves ou morte.

❑ Verifica o selim e o espigão

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

❑ Verificar as rodas

- Verifica se os aros e os raios têm danos. Girar a roda. Deve girar a direita através da forqueta (dianteira) e entre as escoras (traseira) e não entrar em contacto com os calços de travão (travões de aro).
- Verifica se os eixos estão totalmente assentes nos dropouts.
- Levanta a tua bicicleta e dá uma pancada forte no topo do pneu. A roda não deve sair, ter folga nem mover-se de um lado para o outro.
- Se a roda estiver equipada com um sistema de aperto rápido, confirma qual é a posição aberta e a fechada e certifica-te de que a alavanca está corretamente apertada e posicionada: não deve tocar na forqueta nem em partes dos acessórios (porta-bagagens, guarda-lamas, bolsas, etc.) e não deve interferir com os raios nem com o sistema de travões de disco quando a roda gira.



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

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

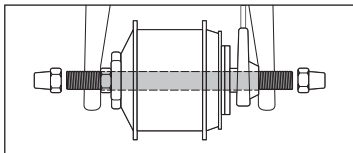
Se a alavanca ficar a tocar em alguma coisa, poderá não estar fechada. Se tiveres um conjunto de eixo com sistema de aperto rápido (não um eixo passante), e não for possível apertá-lo completamente, remove o eixo com mecanismo de aperto rápido e coloca a alavanca no lado oposto da bicicleta. Ajusta e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

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

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

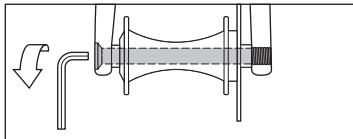
Fixação da roda com parafuso

Verifica se o eixo está devidamente ajustado e totalmente encaixado nos dropouts. Certifica-te que todas as anilhas de retenção estão bem alinhadas com as abas de retenção (se equipadas). Certifica-te que todas as anilhas, incluindo as anilhas de retenção, estão corretamente posicionadas e que as porcas estão bem apertadas.



Fixação da roda através de eixo passante

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



Certifica-te que o teu distribuidor te forneceu as instruções do fabricante e segue-as ao instalar ou remover uma roda de eixo passante. Se não sabes o que é um eixo passante, pergunta ao teu distribuidor.

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

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


O eixo passante é inserido através do orifício não roscado no quadro ou no dropout da forqueta, através do cubo da roda, e é roscado diretamente no dropout oposto ao apertar o eixo passante. Consulta as instruções do fabricante para obter informações específicas sobre o funcionamento do teu eixo passante, incluindo as especificações corretas do binário de aperto


Verificar os pneus

Utiliza uma bomba com manómetro para te certificares que os pneus estão cheios dentro do intervalo de pressões recomendadas. Não exceder o limite de pressão indicado

na zona lateral do pneu ou do aro; aquele que for menor.

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

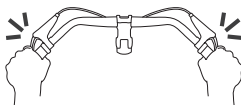
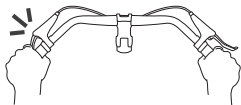
 **AVISO:** Nunca enchas um pneu para além da pressão máxima marcada na parede lateral do pneu. Exceder a pressão máxima recomendada pode empurrar o pneu para fora do aro ou danificar o aro da roda durante a instalação ou durante a condução, resultando numa perda de controlo ou queda provocando ferimentos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

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

□ Verificar os travões

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

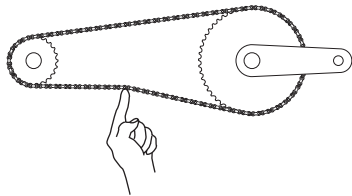
⚠ AVISO: A potência de travagem aplicada à roda dianteira de forma repentina ou com demasiada força pode causar o levantamento do chão da roda traseira. Isto pode diminuir o controlo e causar uma queda. Para melhores resultados, utiliza ambos os travões em simultâneo.



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

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

□ Verificar a corrente



- Certifica-te de que a corrente ou correia está com a tensão correta para que não caia. Se não tens certeza acerca de qual a tensão correta, consulta a tua loja de bicicletas.
- Verifica a corrente para ver se não tem torções, ferrugem, elos, placas ou rolamentos partidos.

- Deve haver um movimento vertical total no centro da corrente entre os 6-12 mm.

□ **Verificar os cabos**

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

□ **Verifica refletores, luzes e acessórios**

- Certifica-te de que os refletores estão limpos e em posição perpendicular em relação ao aro.

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

- Certifica-te de que as luzes dianteira e traseira e quaisquer outros acessórios estão bem fixos, bem posicionados e a funcionar corretamente.
- Aponta a luz frontal ligeiramente para baixo para evitar encadear o tráfego que se aproxima. Certifica-te que as tuas baterias estão carregadas.

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

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

□ **Verifica a suspensão (se aplicável)**

- Ajusta a suspensão à utilização que vais fazer e certifica-te de que nenhum componente da suspensão pode saltar fora ou ser totalmente comprimido. As instruções de afinação da suspensão estão disponíveis na secção **Assistência** em trekbikes.com.

□ **Verifica os pedais.**

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

Medidas de segurança

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

Equipa-te

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

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

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

- Consulta a legislação local sobre andar de bicicleta à noite.


Pedala com inteligência

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

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

- Não pedales sem as mãos no guiador. Mantém sempre pelo menos uma mão no guiador.
- Nunca andes com outra pessoa na bicicleta a não ser que seja um tandem.
- Não pedales se estiveres embriagado ou sob a influência de medicamentos que possam causar sonolência ou falta de atenção.
- Se estiveres a pedalar em grupo, tem cuidado e fica atento à distância de travagem e à velocidade.
- • Não pedales de forma não especificada para o tipo da tua bicicleta (ver secção **Condições de utilização e limites de peso na página 24**).

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

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

Evita a utilização incorreta

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

Evita os perigos

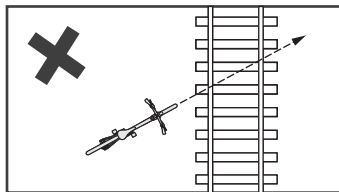
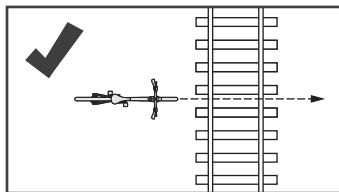
Está atento aos carros, peões e outros ciclistas. Assume que os outros não te veem e está preparado para os evitares ou às suas ações como abrir uma porta de carro à tua frente.

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

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

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

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



Respeita as condições climatéricas

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

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

Ouvir a tua bicicleta

Se a tua bicicleta apresenta um comportamento pouco comum (se treme ou oscila, por exemplo), ou se ouvés algum ruído incomum, pára imediatamente de pedalar e identifica o problema.

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

Planear com antecedência

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

Segue as regras em estrada e fora dela

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

Condições de utilização e limites de peso

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

Autocolante para quadro/ Autocolante para quadro de bicicleta elétrica

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

Bicicleta Elétrica Rápida EU (Speed EPAC) 45 km/h

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)

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

Etiqueta EU EPAC ISO, específico para o modelo CE


2023
250 W 
max 20 kg max 25 km/h

max 26 kg
max 160 kg

Bikeurope BV / Trek Benelux
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
The Netherlands

**UK
CA**

Trek Bicycle Corporation Ltd.
9 Sherbourne Drive, Tilbrook,
Milton Keynes, UK MK7 6HX


EN 15194
Cidade/Trekking
EPAC

Diferentes classes de bicicletas elétricas

Classe 1

Estas bicicletas estão equipadas apenas com assistência à pedalada e não ultrapassam os 25 km/h.

Bicicletas elétricas de categoria 1

Não excedem os 500 W

Máximo 25 km/h

Com certificação UL 2849

Bicicleta com assistência elétrica

Classe 2

Os modelos Classe 2 têm assistência à pedalada e por acelerador e também têm um limite de velocidade máxima de 25 km/h.

Bicicletas elétricas de categoria 2

Não excedem os 750 W

Máximo 25 km/h

Com certificação UL 2849

Bicicleta com assistência elétrica

Classe 3

As bicicletas elétricas de classe 3 têm um velocímetro e oferecem assistência até aos 45 km/h.

Bicicletas elétricas de categoria 3

Não excedem os 750 W

Máx. 45 km/h

Com certificação UL 2849

Classificações das condições de condução da ASTM

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



Condições para pedalar em bicicleta infantil

Pedalar para crianças. As crianças não devem pedalar sem a supervisão de um dos pais. As crianças não devem pedalar perto de encostas, lancis, escadas, declives, piscinas ou de áreas utilizadas por automóveis.

Tipo ou definição de bicicleta:

Altura máxima do selim de 635 mm.
Normalmente uma bicicleta com rodas de 12", 16" ou 20"; um triciclo para criança; e inclui um atrelado.
Sem sistemas de fixação de rodas de aperto rápido.

Limite de peso:

36 kg (80 lb)



Condição 1

Pedalar em piso pavimentado onde os pneus estão sempre em contacto com o chão.

Tipo ou definição de bicicleta:

Bicicleta de estrada com guiador de drops.
Bicicleta de triatlo, de contrarrelógio ou de velocidade.

Limite de peso:

125 kg (275 lb)

Cruiser com pneus largos de 26" e guiador "swept-back"

Bicicleta elétrica de estrada com guiador com drops

Bicicleta com sistema pedelec de assistência elétrica (e-bikes)

136 kg (300 lb)

Algumas bicicletas com sistema pedelec de assistência elétrica (e-bikes)

160 kg (350 lb)



Condição 2

Pedalar em Condição 1, bem como em estradas de gravel e trilhos bem cuidados com inclinações pouco acentuadas.

Desníveis menores que 15 cm.

Tipo ou definição de bicicleta:	Limite de peso:
--	------------------------

Algumas bicicletas de montanha, gravel e bicicletas com assistência elétrica (e-bikes)	160 kg (350 lb)
--	-----------------

Bicicleta híbrida ou de montanha com rodas de 24"	80 kg (175 lb)
---	----------------

Bicicleta de ciclocrosse ou gravel: guidador com drops, pneus cardados de 700c e travões cantilever ou de disco.	125 kg (275 lb)
--	-----------------

Bicicleta híbrida ou DuoSport com pneus mais largos do que 28c e guidador reto.	136 kg (300 lb)
---	-----------------

Típica bicicleta de assistência elétrica.



Condição 3

Condições 1 e 2, mais trilhos complicados, pequenos obstáculos e segmentos técnicos suaves.

Os saltos não devem exceder os 61 cm.

Tipo ou definição de bicicleta:

Limite de peso:

Bicicleta de montanha com pneus de 24" a 29".

80 kg (175 lb)

Qualquer bicicleta de montanha sem suspensão traseira está concebida para a Condição 3. Qualquer bicicleta de montanha com suspensão traseira de curso curto* está também concebida para a Condição 3.

136 kg (300 lb)

- Bicicleta de montanha "comum", "de competição", "cross country" ou "single-track" com pneus largos e cardados de 26" a 29".

* Suspensão traseira de curso curto (75 mm ou inferior)



Condição 4

Pedalar nas condições 1 a 3 ou numa bicicleta elétrica de montanha (e-bike) com capacidade para terrenos difíceis, com inclinações íngremes e saltos que não ultrapassem os 120 cm em velocidades mais elevadas.

A utilização regular e a longo prazo desta bicicleta na Condição 4 deve ser feita de acordo com a capacidade e critério do utilizador.

Por causa das forças maiores a que estão sujeitas, deve-se verificar a existência de possíveis danos nessas e-bikes de montanha depois de cada volta, incluindo danos na bateria e nos sistemas eletrónicos relacionados.

Se a bateria ou os componentes do sistema eletrónico estiverem danificados ou não funcionarem como era suposto, é melhor parares de usar a bicicleta imediatamente.

Tipo ou definição de bicicleta:

Bicicletas de montanha e e-bikes de montanha.

Bicicleta de montanha "heavy-duty", "para trilhos técnicos" ou "all-mountain" com pneus largos e cardados de 26" a 29" e uma suspensão traseira de curso médio.

Limite de peso:

136 kg (300 lb)



Condição 5

Onde saltas, pedalas a altas velocidades, pedalas de forma agressiva em superfícies exigentes ou completas saltos em superfícies planas.

Tipo ou definição de bicicleta:

Bicicleta "freeride", "para saltos" ou "gravity" com quadros, forquetas e componentes "heavy-duty" com uma suspensão traseira de curso longo (178 mm ou superior)

Este tipo de utilização é muito perigoso e exerce forças enormes numa bicicleta. Forças enormes podem aplicar tensão perigosa no quadro, forqueta ou outros componentes.

Se pedalas em terrenos de Condição 5, deves implementar medidas de segurança, como inspeções à bicicleta e substituição do equipamento mais frequentes. Deves também utilizar equipamento de segurança abrangente como capacete integral, proteções almofadadas e armadura corporal.

Limite de peso:

136 kg (300 lb)

Técnicas básicas para pedalar

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

Virar e manobrar



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

Quando usares um porta-bidões no tubo da direção, certifica-te de que o bidão fica por baixo do arco do guidão ao virar.

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

Extensores aerodinâmicos do guidão e manobrabilidade

Um extensor aerodinâmico é um prolongador do guidão para a frente com descansos para os braços. Quando pedalas com os antebraços ou cotovelos num extensor aerodinâmico, a tua capacidade para virar e parar a bicicleta pode ser reduzida. Quando precisares de maior controlo, muda de posição para que as tuas mãos fiquem perto das manetes de travão e não estejas inclinado sobre os teus cotovelos e antebraços.

Não utilizes os descansos para os braços como pegas de guidão. Destinam-se somente a suportar os teus antebraços quando colocados no centro do acolchoamento. Inclinares-te sobre os limites dos descansos pode parti-los.

Parar

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

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

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

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

Travões de contrapedal

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

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



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

Travões manuais

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

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

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

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

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

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

Engrenar mudanças

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

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

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

Engrenar mudanças com um desviador

Um desviador move a corrente de uma mudança para outra. Engrenas mudanças ao alterar a posição da manete de mudanças (também conhecida como manípulo de mudanças), que controla o desviador.

Na maioria das bicicletas, o manípulo de mudanças esquerdo controla o desviador dianteiro e o manípulo de mudanças direito controla o desviador traseiro.

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

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

Utiliza apenas um manípulo de mudanças de cada vez.

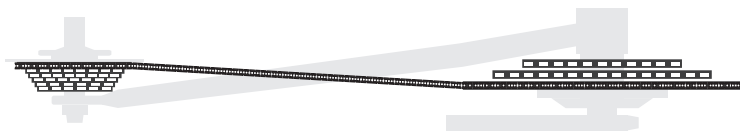
Não engrenes mudanças quando estiveres aos solavancos para evitar que a corrente salte ou fique bloqueada ou para não falhar uma mudança.

Não pedales com a corrente em posição cruzada. Este cruzamento acontece quando engrenas o desviador de forma a que a corrente fique posicionada entre o maior prato pedaleiro dianteiro e a mudança mais leve na cassette traseira (também acontece quando a corrente está entre o prato pedaleiro mais pequeno e a mudança mais pesada).

Nesta posição, a corrente fica num ângulo extremo, fazendo com que a corrente e as mudanças funcionem com dificuldade. Além disso, os componentes desgastam-se a um ritmo mais acelerado.



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



Linha de corrente do prato grande para o carreto grande



Linha de corrente do prato pequeno para o carreto pequeno

Engrenar mudanças num cubo de mudanças internas (IGH)

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

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

Pedalar

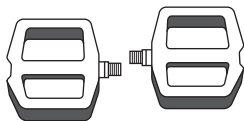
Antes de começares a pedalar, familiariza-te com o teu sistema de pedais e aprende a pedalar com suavidade.

Existem três tipos de pedais: Plataforma, grampo e encaixe. Os sistemas de grampo e de encaixe conectam os teus pés aos pedais, permitindo que apliques maior potência ao longo de todo movimento da pedalada (a puxar para cima e a empurrar para baixo) para uma maior eficiência.

Utiliza apenas sapatos compatíveis com os teus pedais. Se tiveres qualquer dúvida acerca da compatibilidade, consulta a tua loja.

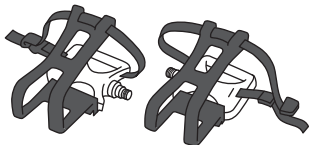
Plataforma

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



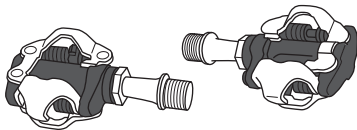
Pedais de grampo

Estes conectam os teus pés aos pedais com um grampo e uma fita que passa por cima da parte dianteira dos teus pés.



Pedais de encaixe

Encaixar os pés no que é conhecido como sistema de pedais de encaixe requer sapatos de ciclismo especiais que dispõem de um encaixe (encaixe) que engata no pedal.



Para encaixar: Alinha o encaixe na zona inferior do sapato com o mecanismo do pedal e empurra para baixo.

Para desencaixar: Roda o calcanhar na direção oposta à bicicleta até sentiremos que o sapato desengatou do pedal.

Se utilizares pedais de grampos ou de encaixe: Deves conseguir desengatar os pés dos pedais de forma rápida e fácil, pelo que é melhor praticar esse movimento antes de saíres para pedalar.

DICA: coloca a tua bicicleta num rolo de treino fixo ou posiciona-te num vão de porta de forma a que te consigas agarrar à ombreira para manteres o equilíbrio.

Certifica-te de que todos os mecanismos de desengate funcionam corretamente e ajusta-os antes de saíres para pedalar.

⚠ AVISO: uma técnica imprópria, equipamento incompatível ou um sistema de pedais que funcione incorretamente pode fazer com que os teus pés fiquem presos ou se soltem inadvertidamente dos pedais, causando perda de controlo.

Pedalar com uma criança

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

Rebocar ou transportar uma criança na tua bicicleta

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

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

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

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

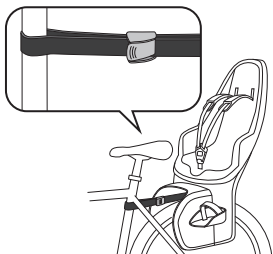
- Se uma criança andar numa bicicleta numa cadeira ou atrelado instalado, toma especial atenção para garantir a segurança da criança. Certifica-te de que a tua bicicleta é adequada para a instalação de uma cadeira ou um atrelado para criança. Os atrelados devem utilizar as bandeiras fornecidas.
- Não deves instalar uma cadeira de criança num quadro de carbono (ex., tubo do selim) nem num espigão de carbono, a menos que esse quadro esteja especificamente

equipado para esse fim. Se não tiveres a certeza sobre isto, pergunta na tua loja de bicicletas.

- Verifica a ligação ou conexão à tua bicicleta antes de cada volta.

⚠️ AVISO: Não fixes uma abraçadeira ao quadro de uma bicicleta (ex., carbono) que não esteja equipada para tal. O material do quadro poderá sofrer danos que resultam em riscos de segurança.

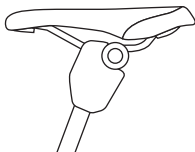
- Só deve ser instalada uma cadeira infantil se o porta-bagagens for aprovado para esse fim. Segue as instruções do fabricante e, por motivos de segurança, a Trek recomenda o uso de uma correia para prender a cadeiras para crianças ao tubo ou espigão do selim.



- Nunca transportes nada que possa obstruir a tua visão ou o controlo total da

bicicleta, ou que possa ficar preso nas peças móveis da bicicleta.

- Se instalares uma cadeirinha de criança no porta-bagagens, tem em consideração a carga máxima permitida para a tua bicicleta. Nas bicicletas elétricas com bateria no porta-bagagens traseiro, a carga máxima é mais baixa devido ao peso da bateria. A carga máxima permitida pode ser consultada no porta-bagagens ou no suporte do mesmo.
- Se instalares uma cadeira de criança na parte de trás da tua bicicleta, os selins que têm molas expostas ou outros selins com suspensão podem provocar lesões nos dedos da criança (por compressão). Utiliza um assento que não tenha molas ou outro tipo de suspensão, ou cobre as molas/suspensão.



⚠️ AVISO: As molas expostas do selim ou outros componentes da suspensão podem magoar os dedos das crianças. Se instalares uma cadeira de criança na parte de trás da tua bicicleta, utiliza uma cadeirinha sem molas ou suspensão visíveis, ou cobre-as completamente antes de ires pedalar.

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

Acompanhar uma criança a pedalar na sua própria bicicleta

- Certifica-te de que a criança está devidamente vestida para pedalar com vestuário brilhante e altamente visível.
- Certifica-te de que a criança está a pedalar uma bicicleta com o tamanho correto e que o selim e o guiador estão em posições corretas para o máximo conforto e controlo.
- As crianças têm menos capacidade para a deteção de perigos do que os adultos e podem não corresponder bem numa situação de emergência, pelo que lhes precisas de emprestar os teus olhos, ouvidos e discernimento para as manter em segurança.
- As crianças não devem pedalar perto de

encostas, lancis, escadas, declives, piscinas ou de áreas utilizadas por automóveis.

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

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

- Inspecciona a bicicleta da criança antes de cada volta (consultar secção **Antes de cada volta na página 15**).
- Presta especial atenção aos punhos ou coberturas do guiador da bicicleta da criança. Em caso de acidente, um terminal de guiador exposto é um potencial perigo.

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

Cuidar da tua bicicleta

Salvaguarda a tua bicicleta40

Mantém-a limpa.....	40
Substituição de peças.....	40
Estacionar, arrumar e transportar a tua bicicleta.....	41

Manutenção44

Inspeção45

Verifica os apertos	45
---------------------------	----

Quatro reparações fáceis que todos os ciclistas devem saber fazer49

1. Verifica os teus pneus	49
2. Lavar a bicicleta.....	50
3. Desengordur e lubrificar a corrente	50
4. Remover e substituir o pneu.....	51

Cuidados com fibra de carbono52

Salvaguarda a tua bicicleta

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

Sempre limpa

Lava a tua bicicleta com água ou com detergente suave e uma esponja não abrasiva se a tua bicicleta estiver muito suja. Nunca laves a tua bicicleta com jatos de alta pressão e nunca apertes diretamente aos pontos com rolamentos ou componentes elétricos nas bicicletas elétricas. Nunca utilizes químicos agressivos ou toalhetes com álcool para limpar a tua bicicleta. Ver a secção **Quatro reparações fáceis que todos os ciclistas devem saber fazer na página 49** para mais detalhes sobre como lavar a bicicleta.

Substituição de peças

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

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

Um aviso acerca de fazer manutenção à tua bicicleta

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

Lista de ferramentas sugerida

Estas ferramentas não são necessárias para todas as bicicletas.

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

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

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

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

Parquear, arrumar e transportar a tua bicicleta

Evita o roubo

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

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

Estaciona ou arruma a tua bicicleta de forma segura

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

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

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

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

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

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

Protege o acabamento da tua bicicleta

O acabamento ou pintura da tua bicicleta pode ser danificado por químicos (incluindo algumas bebidas desportivas) ou por contacto abrasivo. A terra pode arranhar ou remover a pintura (e até mesmo o material do quadro) especialmente onde passam os cabos ou onde está uma cinta em torno de um tubo. Utiliza protetores adesivos para evitar a fricção em pontos críticos.

Evita calor excessivo

O calor excessivo pode danificar o adesivo que une as fibras de carbono ou as juntas das peças do quadro. Não exponhas a tua bicicleta a temperaturas superiores a 65 °C. O interior de um carro estacionado ao sol pode atingir esta temperatura.

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

Os mecanismos de aperto como os que se encontram numa estação de trabalho, num atrelado, num rolo de treino ou num reboque de criança podem causar danos aos quadros das bicicletas. Segue as instruções específicas do teu acessório para proteger a tua bicicleta contra eventuais danos. E não conectes nenhum destes mecanismos a um tubo de fibra de carbono a não ser que o quadro seja especificamente concebido para tal. Nem todas as

bicicletas são compatíveis com um porta-bagagens, atrelado de bicicleta, etc... Se não tens a certeza, pergunta na tua loja de bicicletas.

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

Acondiciona cuidadosamente a tua bicicleta para transporte.

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

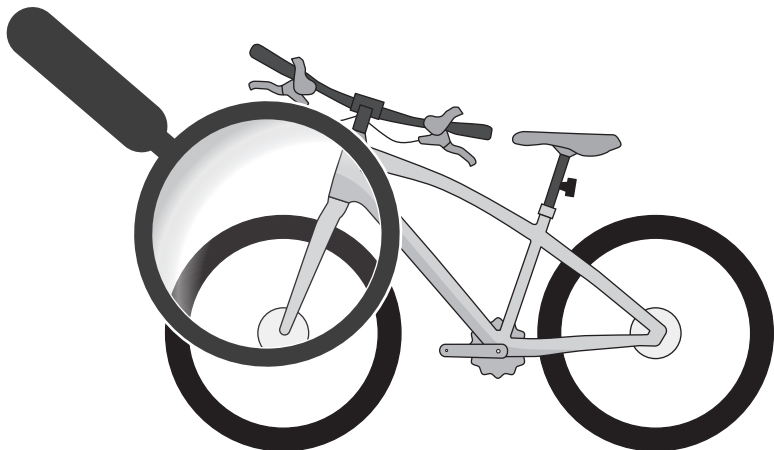
Verifica se a tua bicicleta têm alguns danos após o transporte

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

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



trekbikes.com/manuals



Manutenção

Os avanços tecnológicos continuam a tornar as bicicletas mais complexas. É impossível este manual fornecer toda a informação requerida para fazer uma reparação ou manutenção correta em todas as bicicletas.



trekbikes.com/support

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

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

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

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

Consulta a secção **Assistência de Bicicletas e Pacotes de Reparação** em trekbikes.com para obteres uma lista de calendários de manutenção completos.

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

Se a inspeção evidenciar que a tua bicicleta precisa de manutenção, consulta a secção **Assistência** em trekbikes.com para mais instruções e vídeos úteis ou vai à tua loja de bicicletas fazer a manutenção.

Inspeção

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

Verifica os apertos

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

Conhece as tuas especificações de aperto

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

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

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

A especificação de torque encontra-se muitas vezes escrita perto do parafuso ou da peça. Se uma peça não incluir especificações, consulta a secção de **Assistência** em trekbikes.com ou vai à tua loja de bicicletas. Não deve demorar mais do que uns minutos a fazer as seguintes

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

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

Guiador

Verifica

- Que os punhos do guiador estão bem fixos (não devem mexer-se ou rodar).
- A fita do guiador (se aplicável) e substitui-a se estiver solta ou gasta.
- Se quaisquer extensores do guiador ou terminais estão corretamente posicionados e fixos e que os tampos do guiador estão fixos.

Consulta a lista de verificação pré-volta para saberes mais sobre como inspecionar o guiador.

Avanços

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

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

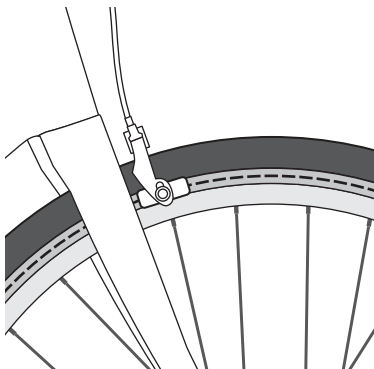
ATENÇÃO: Não aplicar massa lubrificante ou massa de fricção no avanço ou tubo de direção. Pode chegar aos rolamentos da caixa de direção e tubo de direção e causar deslizamento ou danos.

Rodas e pneus

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

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

Uma palavra acerca do desgaste do aro. Os calços de travão removem material quando usas os travões. Se os travões removerem demasiado material ao longo do tempo, o aro pode enfraquecer e partir. Sinais de desgaste em aros de alumínio:



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

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

Desviadores

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

Pedais

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

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

Pedaleiro

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

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

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

Corrente

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

Acessórios

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

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

Cabos

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

Bicicletas elétricas

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

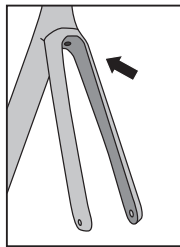
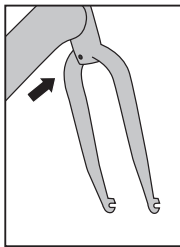
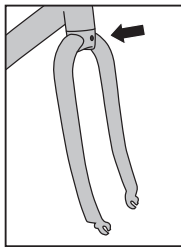
Guarda-lamas

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

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

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

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



Quatro reparações fáceis que todos os ciclistas devem saber fazer

Sabemos que nem toda a gente tem inclinação para a mecânica... mas todos os ciclistas devem dominar estas quatro competências básicas. Apresentamos o essencial abaixo, mas se precisares de mais detalhes, encontra vídeos de "Como Fazer" no canal do Youtube da Trek: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://www.youtube.com/user/trekbikesusa).



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

1. Verifica os teus pneus

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

Verifica a pressão dos pneus

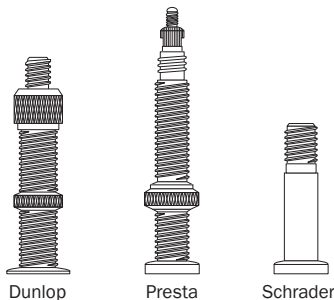
Utiliza um manómetro de pneus ou uma bomba com manómetro para verificares a pressão dos pneus. **Consulta a tabela na página 56 para veres as unidades de pressão dos pneus.**

Encher ou esvaziar os pneus

Utiliza uma bomba de mão para encher os pneus com a pressão recomendada na lateral do pneu ou no aro, a que for mais baixa. Certifica-te de que a tua bomba é compatível com as válvulas: Presta, Schrader ou Dunlop/Woods.

Com uma válvula Presta, tens que folgar a cabeça da válvula com duas rotações antes de encheres o pneu.

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



Dunlop

Presta

Schrader

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

2. Lavar a bicicleta

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

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

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

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

3. Desengordur e lubrificar corrente

A correta lubrificação vai manter a tua corrente a funcionar suave e silenciosamente e vai

prolongar também a sua duração. Recomendamos que limpes (desengordures) a corrente antes de a lubrificares.

Desengordurar

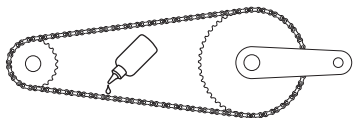
É um trabalho sujo, pelo que é melhor não utilizares a tua roupa de gala. Vais precisar de um desengordurante específico para bicicletas (uma opção biodegradável é bem pensada). Há ferramentas próprias para limpar a corrente, mas podes também usar uma escova de dentes.

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

Lubrificante

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

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



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

4. Remover e substituir o pneu

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

Remover o pneu da roda

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

Recolocar o pneu na roda

1. Aproveita esta oportunidade para examinar o pneu, a cinta do aro e o aro e ver se não têm defeitos.
2. Enche a câmara de ar apenas o suficiente para ganhar forma.
3. Coloca a câmara de ar no pneu até que esteja dentro do mesmo a toda a volta. Insere a haste da válvula através do orifício do aro.
4. Utilizando apenas as mãos, empurra um dos lados do pneu por cima do aro. Certifica-te agora de que a câmara de ar está dentro do aro.
5. Empurra o outro lado do pneu por cima do aro.
6. Do lado de fora do pneu, passa a haste da válvula através do aro.
7. Enche o pneu até à menor das pressões máximas indicadas no pneu ou no aro.
8. Empurra a haste da válvula para baixo no aro e deixa-a voltar à posição certa.
9. Certifica-te de que o talão do pneu assenta no aro.

Cuidados com fibra de carbono

Queremos que andes na tua bicicleta em segurança, por isso facilitámos a substituição de um quadro ou componente em carbono danificado através do Carbon Care, um programa exclusivo para proprietários Trek. Através do Carbon Care, a Trek oferece um desconto significativo na substituição por dano de um quadro, forqueta ou componente em carbono.

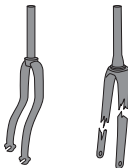
O que é a fibra de carbono?

A fibra de carbono é um material ultraleve e resistente, fazendo com que seja o material de eleição para o fabrico de quadros, forquetas e outros componentes para bicicletas de alto desempenho. A fibra de carbono é também utilizada por muitas outras indústrias, incluindo a automóvel e a aeroespacial.

A fibra de carbono não é indestrutível

Como qualquer outro material, a fibra de carbono pode sofrer danos. E nem todos os danos na fibra de carbono são visíveis.

Esquerda: Forqueta de metal dobrada devido a sobrecarga. **Direita:** Forqueta em carbono que resistiu a uma carga maior, mas que se separou por completo quando sobrecarregada.



Compara uma peça em fibra de carbono com uma em metal. Quando danificas uma peça de metal, vai dobrar-se ou deformar-se. Quando danificas uma peça em carbono, o dano pode não ser visível a olho nu e pode não ser seguro pedalar.

⚠️ AVISO: Os componentes em fibra de carbono danificados podem partir repentinamente, causando lesões sérias ou a morte. A fibra de carbono pode ocultar danos em componentes das bicicletas. Se suspeitas que a tua bicicleta sofreu um impacto ou acidente, pára de a utilizar de imediato. Substitui o componente antes de pedalares ou leva a bicicleta à tua loja de bicicletas para assistência.

Como é que o carbono pode ser danificado?

Mesmo sendo impossível listar todos os cenários que podem causar danos à fibra de carbono, abaixo seguem alguns exemplos. Se experimentares algumas das seguintes situações, pára de pedalar a tua bicicleta ime-

diatamente e leva-a a uma loja Trek autorizada para substituir a peça danificada:

- Bateres num lancil, num rail de proteção, num buraco da estrada, num carro estacionado ou algo que faça com que a bicicleta pare abruptamente.
- Um objeto ficou preso na roda dianteira, fazendo com que a bicicleta pare abruptamente.
- Levaste uma pancada de um carro ou de um camião.
- Bateste com a bicicleta e algo não te parece bem ou não te soa bem.
- Bateste com a bicicleta na entrada da garagem porque te esqueceste que a tinhas no suporte do tejadilho do carro.

Se o teu quadro em carbono, forqueta ou outro componente ficou potencialmente danificado e ficaste com dúvidas acerca da sua integridade, deves substituí-lo.

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

1. Pára de pedalar nessa bicicleta.
2. Leva a bicicleta a uma loja autorizada Trek.
3. Substitui o quadro ou componente danificado através do Trek Carbon Care.



Referência

Conteúdos adicionais.....55

Diagramas da bicicleta.....57

Conteúdos adicionais

Vídeos com instruções

A Trek Bikes tem o seu próprio canal no YouTube: [youtube.com/user/trekbikesusa](https://www.youtube.com/user/trekbikesusa) que abrange todas as bicicletas e todos os modelos.



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

Declaração de Conformidade

Visita o seguinte link para veres a declaração de conformidade UE/Reino Unido para a tua bicicleta elétrica: <https://help.trekbikes.com/compliance-documentation/declarations-of-conformity>. Também podes pedir cópias em papel no teu distribuidor local.

Garantia Limitada Trek Care

Todas as bicicletas novas da Trek têm a melhor garantia do mercado e um programa de fidelidade - o Trek Care. Após o registo da tua bicicleta Trek, a Trek Bicycle Corporation fornece a cada comprador original de uma bicicleta Trek uma garantia para defeitos de material e mão-de-obra. Para consultar a totalidade do texto da garantia, vai a [trekbikes.com/trek_bikes_warranty](https://www.trekbikes.com/trek_bikes_warranty)

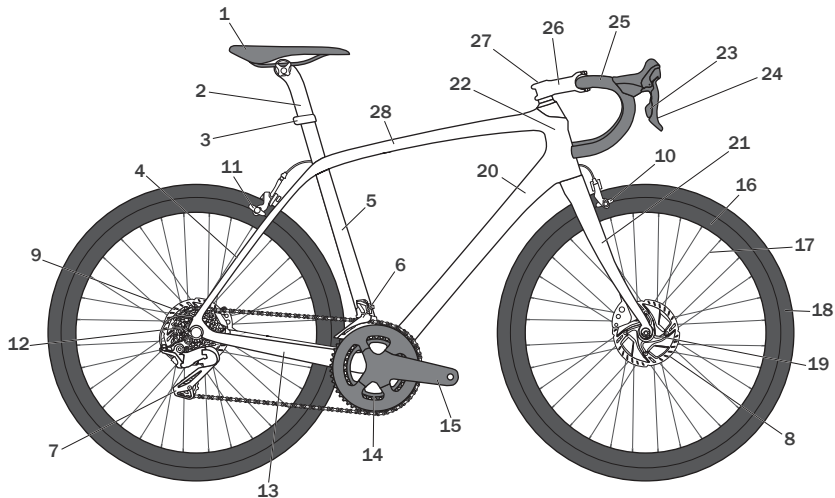
Primeiro o mais importante

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

Unidades de pressão dos pneus

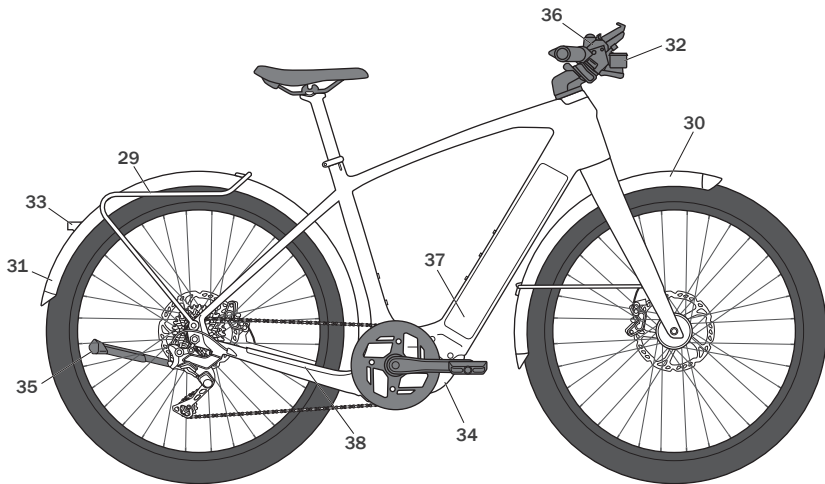
PSI	BAR	kPA	PSI	BAR	kPA
35	2.41	241	80	5.52	552
40	2.76	276	85	5.86	586
45	3.10	310	90	6.21	621
50	3.45	345	95	6.55	655
55	3.79	379	100	6.89	689
60	4.14	414	105	7.24	724
65	4.48	448	110	7.58	758
70	4.83	483	115	7.93	793
75	5.17	517	120	8.27	827

Diagramas da bicicleta



- | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|------------------|------------------------|
| 1 Selim | 8 Travão de disco dianteiro | 15 Cranque | 22 Tubo de direção |
| 2 Espigão do selim | 9 Travão de disco traseiro | 16 Aro | 23 Seletor de mudanças |
| 3 Aperto de espigão | 10 Travão de aro dianteiro | 17 Raio | 24 Manete de travão |
| 4 Escora superior | 11 Travão de aro traseiro | 18 Pneu | 25 Guiador |
| 5 Tubo do selim | 12 Cassete | 19 Cubo | 26 Avanço |
| 6 Desviador dianteiro | 13 Escora inferior | 20 Tubo inferior | 27 Caixa de direção |
| 7 Desviador traseiro | 14 Prato pedaleiro | 21 Forqueta | 28 Tubo superior |

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



29 Porta-bagagens

30 Guarda-lamas dianteiro

31 Guarda-lamas traseiro

32 Luz dianteira

33 Luz traseira

34 Motor

35 Descanso

36 Comando remoto

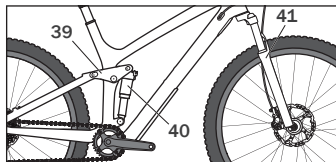
37 Bateria

38 Proteção de corrente

39 Braço basculante

40 Amortecedor traseiro

41 Suspensão dianteira



Sede da Trek

EUA

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

Europa

Bikeurope BV
Serviço de apoio ao cliente
Ceintuurbaan 2-20C
3847 LG Harderwijk
Países Baixos

Reino Unido

Trek Bicycle Corporation Ltd.
Victory House South,
Ortensia Dr, Milton Keynes,
MK17 8LX,
Reino Unido
Telefone: +44 1908 360 140

Austrália

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

Japão

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

Coreia do Sul

5th floor, 312, Yeongdong-daero
Gangnam-gu, Seoul
República da Coreia
Código postal: 06177

Representação na China (Pequim)

Building 26-3, Ronghuiyuan, Yuhua Road
Airport Industrial Development Zone B
Shunyi, Beijing, P.R. China 101318

Brasil

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

Índia

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

México

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

África do Sul

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

To see this manual in your language, go to the trekbikes.com/manuals page.



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

TREK

APOIO AO CLIENTE

Ph. +1.920.478.4678 | trekbikes.com | 801 W Madison Street, Waterloo, WI 53594
Bikeurope BV | Ceintuurbaan 2-20C | 3847 LG Hardenwijk, Países Baixos

© 2026 Trek Bicycle Corporation

**RIDE BIKES
HAVE FUN
FEEL GOOD**

TREK