



**Va rugam cititi cu atentie aceasta pagina. Este un sumar al regulilor de utilizare a bicicletei. Nu este un manual complet si nu acopera toate situatiile posibile. Are insa scopul de a va da informatii utile pentru utilizarea in bune conditii a bicicletei.**

**Nu uitati ca bicicleta este un vehicul si utilizarea ei necorespunzatoare poate avea efecte neplacute, ducand pana la accidentari foarte grave sau chiar fatale! Va rugam sa aveti in vedere regulile de circulatie pe drumurile publice si sa respectati semnele si indicatoarele.**

### **Pentru circulatia pe drumurile publice:**

- Mentineti banda dreapta a drumului sau banda speciala pentru biciclisti
- Utilizati drumurile unde este permis accesul bicicletelor (pe sosele sau in parcuri)
- Utilizati casca de protectie.
- Daca circulati pe inserat sau noaptea, folositi reflectorizante si far.
- Atentie la pietoni (deplasari autobuze sau masini aflate in stationare, zone aglomerate, parcuri, etc)
- Atentie la cainii comunitari care pot sari la picioare. Recomandarea este sa va continuati deplasarea sau sa opriti. Nu trageți de ghidon spre mijlocul strazii, exista pericolul de accident cu masinile aflate in deplasare.
- Nu rulati mai multi biciclisti in paralel pe sosea.
- Nu mergeti aproape in spatele autobuzelor, camioanelor, etc („la aspiratie”)
- Atentie la trecerea peste sinele de tramvai, borduri, santuri deoarece exista risc de cadere
- Nu mergeti pe bicicleta sub influenta alcoolului sau altor substante care afecteaza capacitatea de atentie.

### **Pentru circulatia pe offroad (drumuri forestiere, paduri, etc):**

- Utilizati casca de protectie.
- Atentie la: fagasuri si santuri (uneori sunt acoperite de frunze), crengi care va pot lovi in fata, pietre care pot fi aruncate de roata din fata (se recomanda ochelari)
- Adaptati viteza la drum. In conditii de noroi, radacini, pietris, nisip, bicicleta poate derapa foarte usor

### **Sfaturi generale:**

- Folositi bicicleta pentru scopul pentru care a fost construita. Bicicletele de munte din gama de inchiriat se pot utiliza pe sosea si pe drumuri forestiere. Nu sunt construite pentru utilizari extreme, pentru sarituri, coborari in mare viteza, etc. Utilizarea neadecvata poate duce la distrugerea bicicletei si la accidentari.
- Inaintea utilizarii verificati: saua este bine fixata / ghidonul este bine fixat / rotile sunt bine fixate / ambele frane sunt in pozitie si actioneaza bine / anvelopele sunt umflate / pedalele sunt bine prinse.
- Va recomandam sa aveti la voi: pompa, camera de schimb si/sau petic si lipici, leviere, set chei imbuss. Daca umblati prin oras si vizitati este foarte util un lacat.
- In special in cazul deplasarilor offroad, mare atentie la alimentatie si hidratare. Trebuie sa aveti alimente si lichide pentru hidratare.
- Pinioanele si frana pe spate se actioneaza de pe mana dreapta. Schimbatorul de foi si frana fata se actioneaza cu mana stanga.
- Se recomanda ca, in special la viteza, sa nu actionati puternic frana fata (mana stanga) deoarece exista riscul rasturnarii. Actionati prioritar frana spate, dupa care va ajutati si de cea de fata.
- Schimbatorul de spate (mana dreapta) schimba pozitia lantului pe pinioane. Urcarea lantului pe un pinion mai mare se realizeaza pentru a depune un efort mai usor la inaintare (panta, vant din fata, oboseala, etc) si implicit o viteza mai mica de inaintare. Daca maneta de schimbator are marcaje, numarul 1 reprezinta pinionul cel mai mare, iar numarul cel mai mare (6, 7, 8 sau 9) – pinionul cel mai mic (similar cu semnificatia de la schimbatorul de viteze al unei masini)
- Schimbatorul de fata (mana dreapta) schimba pozitia lantului pe foile de angrenaj. Coborarea lantului pe o foaie mai mica se realizeaza pentru a depune un efort mai usor la inaintare (panta, vant din fata, oboseala, etc) si implicit o viteza mai mica de inaintare. Daca maneta de schimbator are marcaje, numarul 1 reprezinta foaia cea mai mica iar numarul cel mai mare (de obicei 3) – foaia cea mai mare.
- La coborari (downhill), drum accidentat sau pentru biciclisti incepatori, se recomanda o pozitie joasa a seii, pentru a avea centrul de greutate mai aproape de panant si un control mai bun.
- Nu plecati singuri prin salbaticii sau locuri izolate. Lasati cuiva vorba unde vreti sa mergeti. In conditii de urgenta, apelati 112.



**Read carefully this page. It is a summary of advises for the proper use of the rented bike. It is not a complete usage manual and does not cover all possible situations. Its purpose is to give basic advises for a good and safe riding experience.**

**Do not forget that bike is a vehicle. Its misuse could lead to bike damage, severe or even lethal accidents. Please follow the traffic signals and conform to traffic legislation.**

### **Road traffic:**

- Keep the right side of the road or the designated lane for bikers.
- Use the roads where bikers are allowed (including parks)
- Wear a helmet
- If you ride at night or twilight, use a light and/or reflecting materials
- Pay attention to pedestrians (especially when you overtake a parked car or bus, in crowded places, parks, etc)
- Pay attention to community dogs. We recommend to continue your ride or stop. Do not turn left towards the middle of the street, the danger to be hit by a moving car is significant.
- Do not ride in parallel with other bikers
- Do not ride close behind buses, trucks, etc
- Pay attention when you go over tram rails, kerbs, you might fall
- Do not ride under the influence of alcohol or other substances that may alter your attention.

### **Offroad:**

- Use a helmet
- Pay attention to dips or gutter (sometimes covered with leaves), boughs that may splash your face, pieces of rock that could be thrown by the front wheel (we recommend wearing glasses)
- Adapt your speed to the quality of the road. Mud, roots, pebble, sand – may create conditions for your bike to skid easily

### **General advises:**

- Use the bike for its purpose. Unless specified, rental mountain bikes are designed for road or light offroad usage. Do not use the bike for extreme sports, jumps, fast or aggressive downhill. They are not built for this purpose and this would lead to bike damage or accidents.
- Before the ride, always check: saddle, handlebar and wheels are well put into their positions / both brakes are in position and active / tyres have good pressure / pedals are well mounted
- We recommend you have with you: pump, replacement tube, flat tire repair kit, set of levers, imbuss (philips) keys. If you go sightseeing, you might need a locker.
- Mainly in offroad trips, pay attention to nutrition and hydration. You need to carry something to eat and drink
- Right hand works for rear shifters and rear brake. Front brake and shifters are handled with the left hand.
- We recommend you do not strongly brake with your left hand (front brake) in high speed. Act on the rear brake and then progressively use the front brake.
- Going to position 1 of the shifters (rear or front) means you prepare for climbing, easy ride, slow speed. Similarly to car gears, higher speed (3 for front shifters or 8/9 for rear shifters) means you prepare your bike for high speed, requiring more effort to push on the pedals.
- In downhill, serious offroad or if you are a beginner, you should use a lower position of the saddle. This would involve a better control.
- Do not leave alone in isolated places. Let someone know in advance where you plan to ride. In case of emergency, call 112.