

# 目錄

<b>1 安全</b>	4	調整碗組	49
安全標誌詞	4	調整螺紋式碗組	49
使用者責任	4	調整中軸	53
人身安全	5	調整中軸	54
自行車調整	7	調整鏈條張力	55
騎行安全	11		
自行車安全檢查表	13		
<b>2 零件識別</b>	14		
<b>3 組裝</b>	16		
必要工具	17	5 使用	56
開始上路	17	煞車操作	56
安裝前把橫	18	換擋操作	57
將後把橫安裝到前車座上	20	安全	59
安裝鎖緊把套	21		
安裝煞車線	22		
安裝前輪	23	<b>6 維護</b>	60
安裝車座	26	基本維護	60
安裝踏板	30	潤滑時間表	61
<b>4 調整</b>	31	零件維護	62
必要工具	31	輪轂軸承	65
調整煞車	32	為輪胎內胎充氣	65
調整線纜張力	41	修理已紮爆的內胎	66
調整變速器	42	故障排除指南	67
調整車座高度	44		
調整把橫	46		
<b>7 保固</b>	70		
購買記錄	71		

## 感謝您

購買協力自行車。在騎乘自行車之前，請練習騎行並熟悉安全程序。請確保認真按照步驟的順序進行操作。正確操作您的自行車對您的安全和樂趣是最重要的關鍵。

**享受騎行！**

## 關於本手冊

瞭解您的新自行車對您來說很重要。

在首次騎行外出之前閱讀本手冊，您將瞭解如何借助於新自行車獲得更好的效能、舒適性和樂趣。同樣重要的是，您需要在受控制的環境下首次騎乘新自行車，應遠離汽車、障礙物和其他騎行者。

本手冊包含有關自行車安全、組裝、使用和維護的重要資訊，但**並非**旨在涵蓋有關自行車保有的所有方面的完整或全面的手冊。如果您對自己正確組裝和維護自行車的經驗或能力有任何疑問或顧慮，我們建議您諮詢自行車專家。

我們的客戶服務部門致力於提高您對 Pacific Cycle 及其產品的滿意度。如果您對組裝、零件、效能或退貨有任何疑問或需要提供建議，請聯絡 Pacific Cycle 的專家。

**免費電話：** 1-800-626-2811。

**客戶服務時間：**週一至週五中央標準時間 (CST) 上午 8:00 至下午 5:00。

您還可以透過以下方式聯絡我們：

**網站：** [www.pacific-cycle.com](http://www.pacific-cycle.com)

**電子郵件：** [customerservice@pacific-cycle.com](mailto:customerservice@pacific-cycle.com)

**郵箱：** 郵政信箱 344

4730 E. Radio Tower Lane

Olney, IL 62450

**請勿將本商品退回商店。如果需要協助，請致電 Pacific Cycle 客戶服務部門。**在致電客戶服務部門時，您需要提供您的自行車型號。請參見 第7部分：購買記錄，以瞭解您的自行車上型號所在的位置。

## 父母和監護人的特別注意事項

大多數自行車事故涉及到兒童，這是一個不幸的事實。作為父母或監護人，您對未成年子女的活動和安全負有責任。這些責任旨在確保您的孩子騎乘的自行車完全適合兒童：自行車維修良好、運行安全；您和您的孩子不僅已經學習、理解並遵守適用的當地機動車輛、自行車和交通法規，還應瞭解安全和負責任騎行的常識性規則。作為家長，您應當在讓孩子騎行自行車之前閱讀本手冊。請確保您的孩子在騎行時始終佩戴品質可靠的自行車頭盔。

# 頭盔 拯救 生命！

- 騎行自行車時，請始終佩戴合適的頭盔
- 請勿在夜間騎行
- 避免在路面濕滑的情況下騎行



**佩戴正確**  
確保頭盔蓋住您的前額



**佩戴不正確**  
前額暴露，易受嚴重的人身傷害

# ① 安全

## 安全標誌詞

以下安全標誌詞指示安全訊息。該符號提醒您潛在的危險。未能遵守警告可能導致財產損失、受傷甚至死亡。

本手冊包含有關未遵守安全警告的後果的許多警告和注意事項。因為任何摔倒都可能導致嚴重傷害甚至死亡，因此我們在提到摔倒風險的任何時候都不再贅述可能導致受傷甚至死亡的警告。

### ！ 警告！

指示可能導致嚴重受傷甚至死亡的危險或不安全做法。未能閱讀、瞭解和遵守本手冊中的安全資訊可能導致嚴重受傷甚至死亡。

### ！ 注意！

指示可能導致輕傷的危險或不安全做法。

### 注意

指示與人身傷害無關的危險，例如財產損害。

## 使用者責任

### ！ 警告！

請勿在自行車上安裝任何類型的動力裝置或內燃機。以這種方式調整自行車會給騎行者帶來極大安全風險，並且可能導致失控或死亡。

所有組裝、騎行和維護自行車的人員都必須閱讀並理解本手冊中的安全警告和操作說明，然後再騎行自行車。

使用者或者成人（在騎行者為兒童的情況下）負責確保自行車得到正確維護並處於正確的工作狀況。這樣做將減少受傷的風險。始終對自行車進行定期維護和檢查。每次騎乘前，均填寫本部分末尾的安全檢查表。

負責的成人必須始終監督兒童對自行車的使用情況。您必須確保：

- 兒童穿戴正確的防護服裝和已核准的自行車頭盔。
- 兒童安全就座，並且自行車完全適合兒童。
- 兒童理解適用的法律以及安全和負責任騎行的常識性規則。

## 自行車調整

### ⚠ 警告！

無法安全地夠到把橫並且無法安全地下車可能導致自行車失控。如果自行車的車架上有上管，則確保騎行者與上管之間有一到三英吋的間隙。

自行車調整或維護不當可能導致意外移動、失控和嚴重受傷甚至死亡。

### 正確的自行車尺寸

如果騎行尺寸不適合騎行者的自行車，則可能導致騎行者的腳不能接觸到地面並平衡自行車，不能正確夠到把橫進行轉向或制動，以及在踩踏時失去控制。

使用下表中的車輪尺寸作為指南將騎行者與自行車進行匹配。例如，車輪尺寸為 12 英吋的自行車適合 28 至 38 英吋高的騎行者。**注意：**諸如折疊自行車等一些自行車可能具有更小的車輪，但仍適合成人。

如果自行車的車架上有上管，則檢查騎行者與上管之間是否有一到三英吋的間隙。**圖 1.1**

車輪尺寸	騎行者的近似身高
12 英吋	身高 28 - 38 英吋
16 英吋	身高 38 - 48 英吋
18 英吋	身高 42 - 52 英吋
20 英吋	身高 48 - 60 英吋
24 英吋	身高 56 - 66 英吋
26 英吋, 27.5 英吋 29 英吋, 700c	身高 64 - 74 英吋

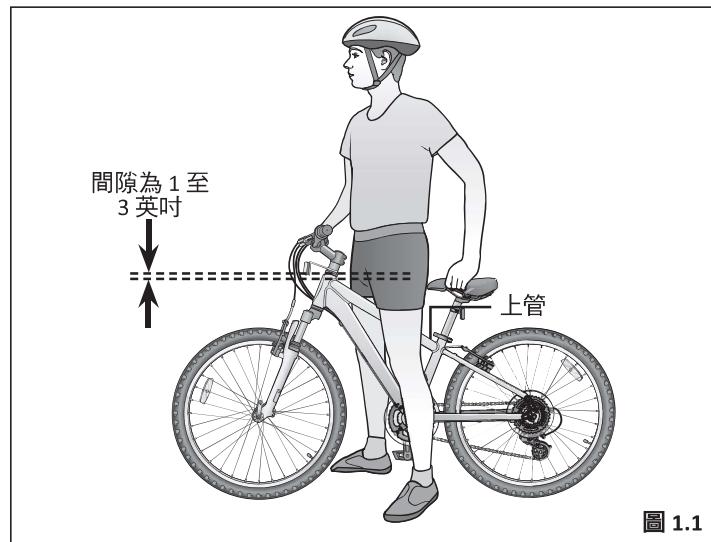


圖 1.1

## 1 安全

### 車座高度和把橫前彎度

#### ！ 警告！

車座高度調整不當可能會影響騎行者接觸把橫和踏板的能力，這可能導致意外移動、失控和嚴重受傷甚至死亡。調整車座高度時請遵循以下準則。始終確保座桿**最低插入標記**位於座桿夾下方且**無法看到**。確保座桿夾已鎖定且車座無法移動。

- 1 當踏板位於最下方位置時，雙腿應幾乎完全筆直，只是膝蓋稍微彎曲。**圖 1.2**

**注意：**騎行者的腳可能不能輕鬆接觸到地面。如果是這種情況，騎行者只需前移，離開車座便可上下自行車，或者如果騎行者對此高度感到不舒服，則可將車座調低，但注意，車座太低會使騎行更加困難，因為雙腿處於不自然的位置。

請勿將車座升得太高，從而使您在踩踏時膝蓋僵直，或者使您必須前移，離開車座才能踩踏。這是不安全的，在這種情況下自行車可能會無法控制。

- 2 您應能夠安全地夠到把橫，並且手臂在肘部稍微彎曲（大約 10 度）。

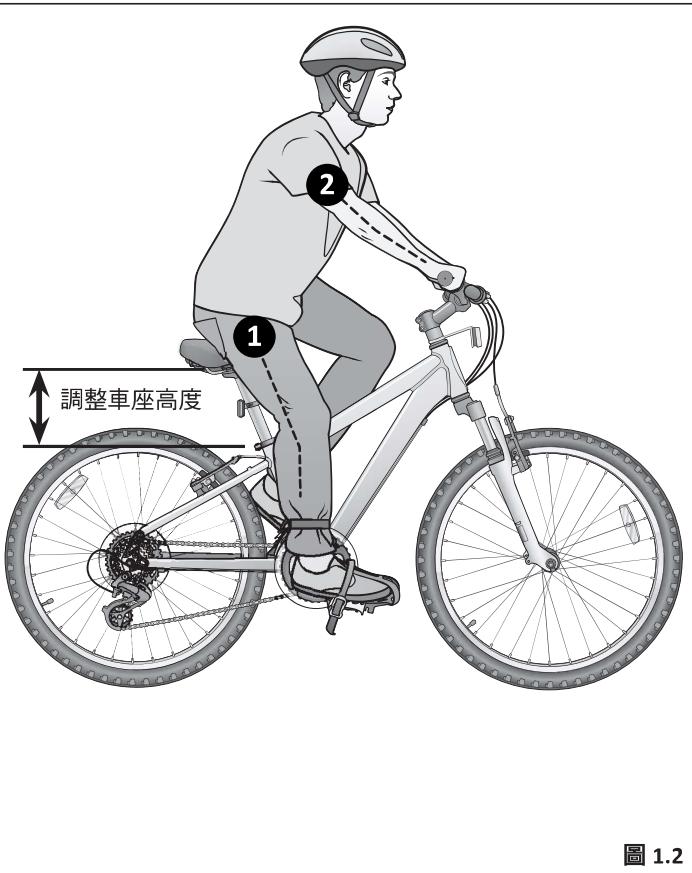


圖 1.2

## 快拆把手

### ⚠ 警告！

快拆桿調整或維護不當可能導致意外移動、失控和嚴重受傷甚至死亡。騎行前，始終檢查快拆桿是否牢牢鎖定就位並且車座不移動。

## 車輪

- 某些自行車將配有前輪快拆桿。必須牢牢鎖定這些車輪。確保快拆桿已牢牢鎖定就位。**圖 1.3**

## 座桿

- 確保座桿的**最低插入標記**在快拆座桿夾上方看不見，並且桿夾已鎖定就位。

**注意：**如果需要調整，請參見**第 4 部分：調整車座高度**。

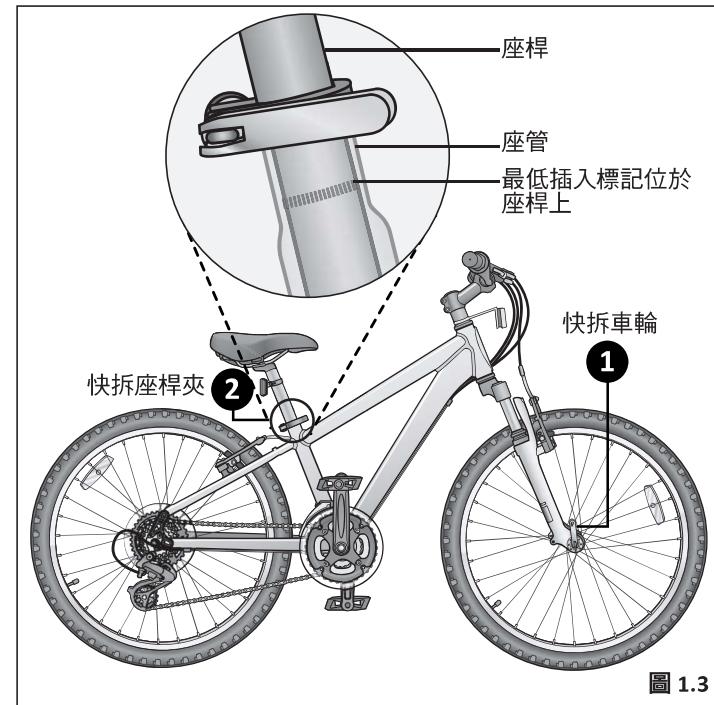


圖 1.3

# 人身安全

## ⚠ 警告！

在不穿戴保護性裝備、騎行服或頭盔的情況下騎行可能導致嚴重受傷甚至死亡。騎自行車時始終穿戴保護性裝備、騎行服或頭盔。確保保護性裝備不干擾轉向、煞車和踩踏。

### 保護性裝備和騎行服

#### 始終穿戴：圖 1.4

- 容易看到的顏色，如果可能，穿反光的衣服。
- 適合天氣情況的騎行服。
- 強烈建議兒童使用保護性裝備，例如護膝墊和護肘墊。
- 自行車騎行者應始終佩戴完全合適且經過 ASTM 或 SNELL 核准的自行車頭盔。有關如何使頭盔完全適合的正確資訊，請瀏覽：<http://www.nhtsa.gov/people/injury/pedbimot/bike/easystepsweb>

#### 請勿穿戴：

- 可能會與自行車上的活動件纏繞在一起或干擾自行車操作的寬鬆衣服部分、繩子或首飾。

- 具有寬鬆褲腿的褲子。必要時，始終將褲腿塞入襪子裡或使用綁腿帶，以避免衣服卡在傳動鏈中。
- 鞋帶未系緊的鞋子。

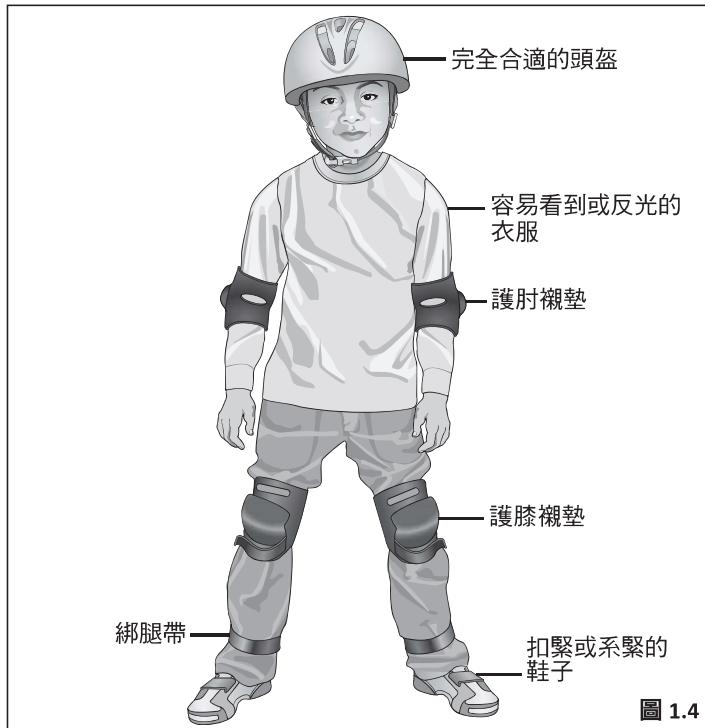


圖 1.4

## 佩戴頭盔

**重要提示！**許多州已通過了有關兒童的頭盔法。確保您知道您所在州的頭盔法。您的職責是與您的孩子一同執行這些規則。即使您的州沒有兒童頭盔法，也建議每個人在騎車時都佩戴頭盔。當在安裝了嬰兒車座椅或拖車的情況下騎行時，兒童必須佩戴頭盔。

強烈建議在騎自行車時始終佩戴完全合適且經過 ASTM 或 SNELL 核准的自行車安全頭盔。此外，如果您正騎車載著坐在兒童安全座椅中的乘客，他們也必須佩戴頭盔。

### 正確的頭盔應：圖 1.5

- 舒適
- 通風良好
- 完全合適
- 蓋住前額

### 錯誤的頭盔位置：圖 1.6

- 頭盔**沒有**蓋住前額



## 1 安全

### 反光片

#### ⚠ 警告！

反光片遺失、損壞或髒汙會影響其他人看到您並將您視為移動騎行者的能力，從而增加被撞、嚴重受傷甚至死亡的風險。在騎自行車前，始終檢查反光片是否在原位，以及確保它們乾淨、筆直、未破損且安裝牢固。

**重要提示！**聯邦法規要求超過 16 英吋的每輛自行車均配備前反光片、後反光片、車輪反光片和踏板反光片。許多州要求具有特定安全裝置。您有責任熟悉您騎行所在州的法律並遵守所有適用法律，包括根據法律要求正確裝備您自己和您的自行車。16 英吋以下的自行車被認為是「在人行道上騎行的自行車」，可能不配備反光片。**不應在街道上、在夜間或在成人未監督的情況下騎這些自行車。**

檢查並確認前後反光片位於正確的位置：**圖 1.7**

- 前反光片：**應朝向前方（從上方看時），並且其安裝角度應在垂直方向的 5 度範圍內。
- 後反光片：**應朝向正後方（從上方看時），並且其安裝角度應在垂直方向的 5 度範圍內。

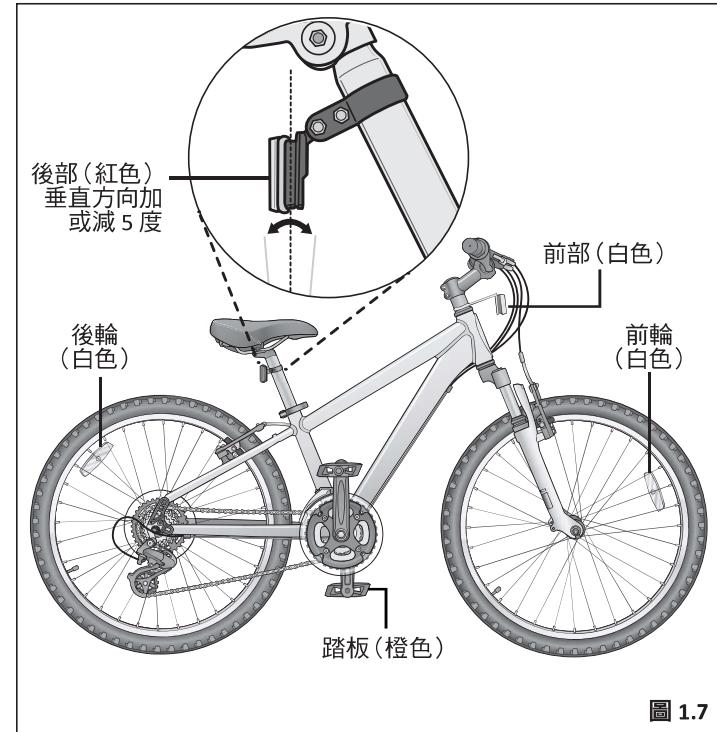


圖 1.7

# 騎行安全

## ⚠ 警告！

在不安全的情況下（即夜間）、以不安全的方式或者在無視交通法的情況下騎自行車可能導致意外移動、失控和嚴重受傷甚至死亡。

### 一般安全

- 在騎行前熟悉所有自行車功能。練習變速、煞車以及使用趾夾和趾夾帶（如果安裝）。
- 始終沿著可預測的直線有防備地騎行。請勿逆行。
- 預計意外情況（例如，開啟車門，或者汽車從隱藏的車道退出來）。
- 在十字路口處以及在準備通過其他車輛時要格外小心。
- 與其他所有騎行者、車輛和物體保持舒適的煞車距離。安全的煞車距離和制動力受當時天氣情況的影響。請勿鎖定煞車。煞車時，應先應用後煞車，然後再應用前煞車。前煞車的力量更大，如果未正確加以應用，您可能會失控並摔倒。
- 始終使用正確的手示訊號來指示轉向或停車。
- 遵守交通法（例如在遇到紅燈或停止標誌時停車，為行人讓路）。

- 穿正確的騎行服，帶反光（如果可能），以及請勿穿露腳趾的鞋。
- 請勿使用可能限制您聽力和視力的物品。
- 請勿運載包裹或乘客，這將干擾您的視線或對自行車的控制。

### 道路情況

- 瞭解道路情況。注意看前方的道路。避開坑窪處、碎石、濕滑的道路標記、油、路緣石、減速帶、排水箅子和其他障礙物。
- 以 90 度角跨過火車軌道，或者趕著自行車穿過軌道。

### 潮濕天氣

- 當在潮濕的天氣下騎行時，始終穿著反光的衣服，並且使用安全燈來提高可見度。
- 在潮濕的情況下騎行要格外小心。
- 以更慢的速度騎行。逐漸拐彎，請勿突然煞車。
- 提前煞車，這將有更長的停車距離。
- 坑窪處和打滑的表面（如標線和火車軌道）在濕滑時都會變得更加危險。

## 1 安全

### 夜間騎行

- **重要提示！不建議在夜間騎自行車。**請查看您當地有關夜間騎行的法律。
- 確保自行車配有全套正確定位且乾淨的反光片。
- 前面使用白色燈，後面使用紅色燈。使用具有閃光功能的燈，以提高可見度。
- 如果使用電池供電的燈，則確保電池已充滿電。
- 穿反光和淺色的衣服。穿反光的衣服，並且使用安全燈來提高可見度。
- 僅在必要時在夜間騎行。減速慢行，並且僅在有路燈的熟悉道路上騎行。

### 山地技巧

- 爬坡前減擋，並根據需要繼續減擋，以便保持踩踏速度。
- 如果達到了最低擋並且騎行仍然很艱難，則站著踩踏踏板。然後您將從每次踏板轉動中獲得更大的動力。
- 下坡時，使用高速擋，以避免快速踩踏。
- 請勿超過舒適的速度；保持速度並倍加小心。
- 煞車將需要更長的距離。慢慢地並且比平常提前開始煞車。

### 轉彎技巧

- 轉彎前稍微煞車，並且準備將身體向轉彎方向傾斜。
- 使內側踏板保持在 12 點鐘位置，將內側膝蓋略微指向您正在轉彎的方向。
- 使另一條腿保持筆直，請勿踩踏踏板快速轉彎或通過急彎。
- 放慢騎行速度，請勿突然煞車和急轉彎。

### 兒童安全騎行規則

- 許多州要求兒童在騎行時佩戴頭盔。始終佩戴完全合適的頭盔。
- 請勿在車道或公路上玩耍。
- 請勿在繁忙的街道上騎行。
- 請勿在夜間騎行。
- 遵守所有交通法，尤其是停止標誌和紅燈。
- 注意後方和附近的其他公路車輛。
- 進入街道前：停車，左看、右看，然後再左看，注意交通情況。如果沒有車輛，則繼續進入道路。
- 如果下坡騎行，要格外小心。使用煞車減慢速度，保持轉向控制。
- 下坡騎行時請勿使雙手離開把橫，或者使雙腳離開踏板。

## 騎行前的安全檢查表

**每次騎行前，務必進行以下安全檢查。請勿騎乘未處於正確工作狀況的自行車！配件**

- 反光片已正確放置且未被遮蓋。**注意：**16" 及以下尺寸的自行車可能未配備反光片，因為兒童不應在夜間騎行。
- 自行車上的其他所有配件都已正確且牢牢地加以緊固，並且功能正常。
- 騎行者佩戴完全合適的頭盔（必要時穿戴保護性裝備），並且衣服和鬆散的物品進行了正確限制。

### 軸承

- 所有軸承均已潤滑，運行自如，並且未顯示出過度移動、摩擦或響聲。

### 煞車

- 前後煞車工作正常。
- 煞車片襯墊沒有過度磨損，並且相對於輪圈進行了正確定位。
- 煞車控制線已潤滑、正確調整，未顯示出明顯磨損。
- 煞車把手已潤滑並已緊緊固定在把橫上。

### 鏈條

- 鏈條已潤滑，乾淨，並且運行順暢。

### 曲柄和踏板

- 已將踏板牢牢緊固到曲柄臂上。
- 曲柄臂已固定到車軸上，並且未彎曲。

### 車架和前叉

- 車架和前叉未彎曲或斷裂。
- 快拆夾已鎖定就位。

### 轉向

- 把橫和把立桿已進行了正確調節和緊固，可實現正確轉向。
- 把橫已相對於前叉和行進方向進行了正確調整。
- 把橫連接螺栓已緊固。

### 車輛和輪胎

- 輪圈上沒有灰塵或潤滑脂。
- 已將車輪正確連接到自行車和車軸上。
- 輪胎已進行了適當充氣，並且在輪胎胎壁上顯示的建議壓力內。
- 輪胎有正確的胎面數量，沒有凸起或過度磨損。

## ② 零件識別

### 協力自行車

瞭解自行車的各個零件。這將有助於組裝、維護和故障排除。各型號在顏色和款式方面各不相同。

零件名稱		扭力 (in-lb)	零件名稱		扭力 (in-lb)	零件名稱		扭力 (in-lb)
1	帶把套把橫	-	14	輻條	-	29	後碟剎(可選)	-
2	煞車把手	55 - 70	15	輪軸螺母(前)	180-240	30	自由輪	-
3	把橫連接螺栓	145-200	16	前叉勾爪	-	31	後變速器	-
4	把立		17	踏板	300-360	32	後下叉	-
5	煞車線		18	曲柄臂(1件式)	300	33	前鏈條	-
6	碗組	175-260	18A	曲柄臂(3件式)	390	34	後鏈輪	
7	把立連接螺栓	100-120	19	前鏈輪	-	35	中軸鎖環	-
8	車輪快拆裝置(可選)	-	20	後把立連接螺栓	100-120	36	後踏板	-
9	碟剎(可選)		21	前座桿	-	37	車架	
10A	煞車線系緊螺栓	50 - 70	22	前座	-	38	後鏈條	
10B	煞車片	-	23	可調協力自行車把立	100-110	39	前變速器	-
10C	煞車片配件	50 - 60	24	後把橫連接螺栓	145-200	40A	煞車線系緊螺栓	50-70
11	氣門嘴	-	25	後帶把套把橫	-	40B	煞車片	-
12	輪胎	-	26	座桿快拆裝置	60-80	40C	煞車片配件	50-60
13	輪圈	-	27	後座	-	40D	煞車彈簧	-
			28	座桿附加配件	130-170	40E	煞車樞軸螺栓	17-20

