

ABC QUICK CHECK:
A IS FOR AIR

AFC CHEQUEO RÁPIDO:
A ES PARA EL AIRE

ABC QUICK CHECK:
A IS FOR AIR

Fill up your tires with enough air so the tire feels as hard as a basketball. Enough air makes for a smooth, safe ride. Look for damage on the tire or anything sharp poking into the tire that could cause a flat.

AFC CHEQUEO RÁPIDO:
A ES PARA EL AIRE

Compruebe que los neumáticos estén inflados a la presión correcta. Infle las llantas con aire suficiente hasta que los neumáticos se sientan tan duros como un balón de baloncesto.

M Metro 1

ABC QUICK CHECK:
B IS FOR BRAKE

AFC CHEQUEO RÁPIDO:
F ES PARA LOS FRENOS

ABC QUICK CHECK:
B IS FOR BRAKE

The left brake lever is for the front wheel, the right for the back! Squeeze each separately to make sure it's doing its job. On a bike with coaster brakes, back pedal to make sure everything works. Check the brake pads (which grab the tire to slow it down) for wear and tear.

AFC CHEQUEO RÁPIDO:
F ES PARA LOS FRENOS

El freno izquierdo es para la rueda delantera, el freno derecho es para la rueda trasera. Apriete cada freno por separado para asegurarse que funcionan correctamente. En una bicicleta con frenos de contra pedal, pedaleé hacia atrás para asegurarse de que todo funciona y nada esté desgastado.

M Metro 2

ABC QUICK CHECK:
C IS FOR CHAIN AND CRANK

AFC CHEQUEO RÁPIDO:
C ES PARA LA CADENA

ABC QUICK CHECK:
C IS FOR CHAIN AND CRANK

Jiggle the crank arms (pedal arms) to make sure they are secured tightly. The chain should move smoothly and quietly, without drooping. Take time to check the chain and crank. You are safer when your bike is operating properly.

AFC CHEQUEO RÁPIDO:
C ES PARA LA CADENA

Agite la manivela para asegurarse de que está segura. La cadena debe moverse con suavidad, sin caída, al girar los pedales. Usted está más seguro cuando todo funciona bien.

M Metro 3

**ABC QUICK CHECK:
QUICK IS FOR QUICK RELEASE**



**AFC CHEQUEO RÁPIDO:
RÁPIDO ES PARA LIBERACIÓN RÁPIDA**

**ABC QUICK CHECK:
QUICK IS FOR QUICK RELEASE**

The Quick Release lever connects the wheel to the bike (on some bikes). Twist it around and push it in to secure the wheel. The lever is tight enough when it leaves an imprint on your hand when closing it.

Remember: with the quick release,
TIGHT IS RIGHT!

**AFC CHEQUEO RÁPIDO:
RÁPIDO ES PARA LIBERACIÓN
RÁPIDA**

La palanca de liberación rápida se conecta a la rueda de la bicicleta (en algunas bicicletas). Asegúrese de que estén apretadas y seguras. Al empujar la palanca, debe dejar una huella en su palma.



4

**ABC QUICK CHECK:
CHECK IS FOR FINAL CHECK**



**AFC CHEQUEO RÁPIDO:
CHEQUEAR ES PARA LA VERIFICACIÓN FINAL**

**ABC QUICK CHECK:
CHECK IS FOR FINAL CHECK**

Listen for weird noises like clicking or knocking. Check yourself and your clothing: Tuck in pant legs, shoelaces, and bag straps so nothing gets caught in the wheel.

Ride smart from the start!

**AFC CHEQUEO RÁPIDO:
CHEQUEAR ES PARA LA
VERIFICACIÓN FINAL**

Escuche si hay ruidos extraños como un clic o golpeo. Meta sus pantalones en sus calcetas, asegúrese de que los cordones de los zapatos y las correas de las mochilas estén fuera del camino de las partes móviles de la bicicleta.

¡Ande inteligentemente desde el principio!



5