

# SuperCyclist Vehicle Safety Inspection Checklist

Check all boxes that apply when inspecting a bicycle.

## Handlebars

- Move Sideways
- Move Front to Back
- OK Cannot Move

## Saddle Position

- Too High
- Too Low
- Too Loose
- Correct Height
- OK Cannot Move

## Tires

- Low Pressure
- Worn
- OK

## Brakes

- Front Pads Worn
- Levers Need Adjustment
- Rear Pads Worn
- Cable Ends Frayed
- Cable Ends Capped
- OK Brakes Are Effective

## Coaster Brakes

- Do Not Stop
- OK Brakes Are Effective

## Hand Grips

- Hand Grips Uncovered
- OK Grips Don't Twist
- OK Ends Plugged & Protected

## Frame / Fork

- Bent
- Cracked
- OK

## Reflectors & Lights

- Front Light Missing
- Rear Red Reflector Missing
- Reflector Hanger Bent
- OK Front Light Attached
- OK Reflector Attached & Working
- OK Rear Light Added & Working

## Quick Release

- ### Levers
- Closed
  - Facing Backward

## Chain

- Dirty
- Rusty
- Too Loose
- OK

## Frame Size

- Too Big
- Too Small
- OK

### ABCD Quick Check

#### A. Air / Wheels:

- Is the air pressure in the tires correct?*
- Are the tires in good shape?*
- Do the wheels spin freely on the hub?*
- Are all the spokes tight?*

#### B. Brakes:

- Do the brakes make the wheels skid?*
- Are the pads in good shape?*
- Spin both wheels; do the brake pads rub?*

#### C. Chain / Crank / Pedal:

- Is the chain straight?*
- Is the chain clean and lightly oiled?*
- Is the chain free of rust?*
- Is the crank tight and secure?*
- Are the pedals tight and secure?*

#### D. Drop:

- Raise the bike about two inches and drop it.*
- Does it make noise? Something may be loose.*

#### Quick / Check:

*Quick; If the bike is equipped with quick release fittings, are they tight?*

*Check; Ride around slowly, does the bike appear to operate properly?*

## Handlebars

With front wheel between legs, try to twist and then rotate handlebars. Tighten as needed to secure and tighten in a straight position. Bounce bike a few inches off the ground. Loose nuts, bolts, and spokes will be revealed.

## Saddle Position

Try to twist the saddle. It should be tight and not move. Cyclist sits on saddle with balls of both feet touching the ground and, with one pedal in the lowest position, balance the other foot on the pedal. Two inches of seat post should remain inside the frame - maximum extension line should not show.

## Tires

Thumb test by pushing down on each tire. Too much indent could require additional air. Make sure that tires are not cracked or worn. The PSI is the air pressure that I tire is designed to hold, and is printed on the tire for reference. To exceed recommended PSI could result in a tire blow out which often occurs when utilizing a gas station air compressor.

## Brakes

Depress levers and place fingers between lever and handlebar. At least one inch of space must remain between depressed lever and handlebar.

## Coaster Brakes (if there is one)

Ability to leave a skid mark. Either have cyclist do a skid or push forward and push pedal to apply brake. Is the brake arm attached to the frame near the rear wheel?

## Hand Grips

Must not twist easily. They must cover the handlebar ends with no protrusion of metal allowed.

## Frame / Fork

Sturdy, straight, and secure with no evident damage.

## Reflectors & Lights

Check that all lights and reflectors are mounted securely on the bike and are visible from a distance. Texas law requires a white light (not a reflector) in

front and a red light or red reflector in back when riding at night.

## Frame Size

Straddle the bicycle with the top tube between the legs. Lifting handlebars and front wheel, the cyclist must have 1-3 inches of space. More experienced cyclists may sit on the saddle with the ball of one foot touching the ground, and the other foot on the pedal in its lowest position with a slightly bent knee. A young cyclist cannot adequately control a bike that is too big and lack of control leads to dangerous riding habits.

## Chain

No excessive looseness. Taut with some play.

**Protect Yourself!  
Wear a Helmet!**

# Lista SuperCiclista de Revisión de Seguridad de Bicicleta

Marca todas las cajas que se usan al revisar una bicicleta.

## Manubrio

- Se Mueve de Lado a Lado
- Se Mueve de Frente hacia Atrás
- OK No se Puede Mover

## Posición del Asiento

- Demasiado Alto
- Demasiado Bajo
- Demasiado Flojo
- Altura Correcta
- OK No se Puede mover

## Llantas

- Presión baja
- Desgastadas
- OK

## Frenos de Mano

- Zapatas del Frente Desgastadas
- Las palancas Necesitan Ajuste
- Zapatas Traseras Desgastadas
- Extremos del Cable Frayed
- Extremos del Cable Abiertos
- OK Los Frenos son Eficaces

## Frenos de Pie (Contra Pedal)

- No Frenan
- Ok Los Frenos son Eficaces

## Puños / Grips

- Grips Descubiertos
- Extremos Tapados y Protegidos
- OK. Grips No se Tuercen

## Cuadro / Tijera

- Torcidos
- Rotos / Cuarteados
- OK

## Reflectores y Luces

- Luz Delantera Perdida
- Reflector Rojo Trasero Perdido
- Base del Reflector Torcida
- OK Luz Delantera Sujeta
- OK Reflector Sujeto y Trabajando
- Luz Trasera Opcional colocada y Trabajando

## Bloqueos

- Cerrados
- Viendo hacia atrás

## Cadena

- Sucia
- Oxidada
- Demasiado Floja
- OK

## Tamaño del Cuadro

- Demasiado Grande
- Demasiado Pequeño
- OK

## ABCD Revisión Rápida

### A. Aire / Ruedas:

- ¿ Es correcta la presión en las llantas?*
- ¿Las llantas están en buenas condiciones?*
- ¿Las ruedas giran fácilmente?*
- ¿Todos los rayos están apretados?*

### B. Frenos:

- ¿Los frenos hacen que las ruedas derrapen?*
- ¿Las zapatas están en buenas condiciones?*
- Gira las dos ruedas; los frenos rosan en el rin?

### C. Cadena / Multiplicación / Pedales:

- ¿La cadena esta derecha?*
- ¿Esta limpia y ligeramente lubricada?*
- La cadena está libre de oxido?*
- La palanca de multiplicación esta apretada y segura?*
- Los pedales están apretados y seguros?*

### D. Déjala Caer:

- Levanta la bicicleta aproximadamente dos pulgadas y déjala caer sobre las llantas.*
- ¿Hace ruido? Algo puede estar suelto.*

### Revisión Rápida:

- Rapido; ¿Si la bicicleta está equipada con bloques, están apretados?*
- Chequeo; Maneja la bicicleta despacio, la bicicleta se ve que opera apropiadamente?*

## Manubrios

Con la rueda delantera entre las piernas, intenta torcer y entonces gira el manubrio. Apriétalo como sea necesario para asegurar y apriétalo en posición recta. Deja caer la bicicleta sobre las llantas a unas pulgadas del suelo. Aparecerán las partes sueltas, tuercas, tornillos, y rayos.

## Posición del Asiento

Intenta torcer el asiento. Debe estar firme y no tener movimiento. El ciclista se coloca en el asiento con los dedos y las plantas de ambos pies debe tocar el piso y, con un pedal en la posición más baja, equilibra el otro pie en el pedal. Dos pulgadas del poste del asiento deben permanecer dentro del cuadro - la línea de extensión máxima no debe mostrarse.

## Frenos de Mano

Oprime las palancas y pon los dedos entre la palanca y manubrio Por lo menos una pulgada de espacio debe permanecer entre palanca oprimida y el manubrio.

## Cadena

Sin soltura excesiva. Tenso con algo de juego.

## Llantas

Prueba la presión con el dedo pulgar empujando hacia abajo en cada llanta. Demasiado floja podría requerir aire adicional. Las llantas no deben estar cortadas o cuarteadas. El PSI es la medida de presión de aire que una llanta está diseñada a aguantar, y está impresa en la llanta como referencia. El exceder la presión recomendada podría tener como resultado que la llanta explote, esto es común que ocurra cuando se utiliza un compresor de aire en una estación de gasolina.

## Frenos de Pie (Contra Pedal)

Habilidad para dejar una marca de derrapon. Deja que un ciclista hacer (haga) un derrapon o empuja hacia adelante y empuja el pedal para frenar. ¿El brazo del freno esta sujeto al cuadro por la rueda trasera?

## Grips / Puños

No deben torcerse fácilmente. Deben cubrir los extremos del manubrio sin permitir que el metal sobresalga.

## Cuadro / Tijera

Fuerte, recto, y seguro sin daño evidente.

## Reflectores y Luces

Verifica que las luces y reflectores estén montados y asegurados en la bicicleta y que sean visibles a distancia. La ley de Texas requiere una luz blanca (no reflector) en el frente y una luz roja o reflector en la parte de atrás de la bicicleta para montar de noche.

## Tamaño del Cuadro

Monta la bicicleta con el tubo de encima entre las piernas. Levantando el manubrio y la rueda del frente, el ciclista debe tener de 1 - 3 pulgadas de espacio. Los ciclistas más experimentados pueden sentarse en el asiento y con la planta de un pie tocar el suelo, el otro pie ponlo en el pedal en la posición más baja con una rodilla ligeramente doblada. Un joven ciclista no puede controlar una bicicleta adecuadamente cuando esta es demasiado grande, un mal control te lleva a una situación peligrosa.