

穿锁鞋骑行 需多加练习

在追求速度与专业的骑行圈，一双能将骑行者双脚牢牢固定在踏板上的锁鞋，正成为骑行爱好者眼中的进阶装备。然而，因穿上锁鞋解锁不及而导致的“零速摔车”事故时有发生，引起业内人士关注。有专业人士提示：务必在安全地带加强练习，能熟练上锁和解锁后，再上路骑行。

■ 摔得结结实实

6月26日晚间，文兴路兴华北街以北，突然出现的一幕惊到了不少路人。一个年轻人骑着一辆比较高级的自行车，沿非机动车道快速骑行，恰遇红灯，在减速即将停车的瞬间，这个年轻人猛地摔倒在地，疼得他龇牙咧嘴。一位路人发现，年轻人摔倒过程中，双脚竟然没有采取支撑措施，非常奇怪。

好心的路人忙上前搀扶，年轻人疼痛感缓解后起身，他介绍，自己摔倒与旁人无任何关系，是自己刚穿锁鞋不适应所致。

骑行爱好者张先生也经历过这样的惊险：“刚换上锁鞋那周，碰到路口红灯，我习惯性停车，脚却死死卡在踏板上拔不出来，整个人像慢动作一样，眼睁睁地侧摔在马路中间，身后车流呼啸而过，后背瞬间湿透。”他坦言，摔车带来的不仅是皮肉伤，更是心理阴影，至今在复杂路况停车时仍心有余悸。

■ 效率风险并存

什么是锁鞋？这是一款自行车专用鞋，鞋底的材质较硬，在底部的凹槽处装有锁片，可直接与脚踏板相扣，使车手的脚固定在脚踏板上。骑行时通过减少踩踏时的脚踝移动和晃动，让车手每次踩踏以最佳状态输出，从而提高骑行效率。除了提升踩踏效率外，骑手遇到颠簸路段时锁鞋能牢牢踩住踏板，使人不容易因为踩脱踏板而造成意外事故。

记者调查发现，因为刚穿锁鞋不适应，导致摔跤的人不在少数。骑行爱好者李慧介绍，此类被称为“零速摔”（即速度近零时因解锁不及而摔倒）的现象，在锁鞋新手群体中极具普遍性。李慧解释其机制：“锁鞋通过鞋底金属锁片与专用脚踏的卡合结构提供高效踩踏发力。但突发状况下若解锁动作不熟练（扭转脚踝角度错误或力度不足），骑手极易在静止或低速时失衡摔倒。十字路口、突然避让行人或障碍物时，这零点几秒的延迟就是摔与不摔的分界。”采访中，多位骑手都反复强调科学训练的重要性。



图片来源于网络

■ 解锁技术需练习

面对锁鞋带来的安全挑战，记者在市场走访和网店浏览时，商家无一不强调，购买到手后，务必在安全地带加强练习，能熟练上锁和解锁后，再上路骑行。

资深骑友李慧提示，新手务必在安全空地反复模拟解锁动作数百次，直至形成肌肉记忆，再上路骑行。在购买时，还要选购支持锁片松紧度调节的锁踏，初期调至最

松挡位，大幅降低解锁所需力度，为解锁争取宝贵时间。优先选用双面上锁锁踏，避免慌乱中寻找卡入位置，停车解锁更从容。另外，穿锁鞋时需预判路况，较普通骑行更早做减速停车准备。

追求专业装备本为提升骑行体验，切莫让脚下这双“锁”成为安全出行的绊马索。

记者 申波



7月7日，太原植物园工作人员正在抓紧时间为第三届气球展布展。本次气球展将于10日开展，分为海洋区和森林区，为游客带来五彩斑斓的气球主题新体验。

王韵菲 张子怡 摄影报道

浴霸短路起火 邻居及时示警

本报讯（记者 李涛）6月29日晚上，小区业主群不断弹出消息，同一单元的多位居民闻到焦糊味。大家分别询问身边住户，很快发现是10层的住户家中浴霸短路起火。经提醒，住户已将火扑灭。

在和平南路139号院2号楼的业主群，多位住在高层的居民反映，自家卫生间闻到焦糊味，担心有火灾隐患。这一情况立即引起十二院城社区网格员王瑞的警觉。她马上往小区赶，并在群里连续发出通知，让大家尽快自查、提醒身边邻居，看家中有无异常。

几分钟后，居民张先生在群里留言，

他家的浴霸起火，已经扑灭。随后，网格员来到家里，询问了经过。这户居民购买的二手房，卫生间安装有浴霸，平时不开启加热功能，就当普通照明灯使用。当天一直亮着灯，没想到自燃了，应该是线路老化短路所致。卫生间关着门，烟雾顺着管道缝隙往上飘，所以楼上的邻居们先闻到了。

当晚，社区在群里发布多条用电安全提醒：夏天电器使用频繁，也是事故高发期，居民一定要加强对电器设备的日常检查。如定期检查电气线路接头是否松动、老化，及时更换或维修。

深夜派对扰民 格格耐心劝导

本报讯（记者 李涛）楼上的年轻租客，经常深夜与朋友开派对，动静太大吵到邻居。7月2日，经网格员耐心劝导，租客意识到不妥，承诺不再影响周围人。

24岁的小贾从外地来太原工作，租住在金阳南路1号院。小伙精力旺盛，常与朋友或同事在家开派对，持续到很晚。从他半个月前入住起，楼下68岁的李大娘就没睡过安稳觉。老人晚上10点多准时入睡，总在深夜12点多被吵醒。

“那么晚了，楼上还有唱歌、嬉笑以及挪动桌椅的声音，实在太闹腾。有几次，直到次日1点多才结束。”老人实在受不了，向

御德苑社区网格员张睿玲求助，委托其帮忙协调。

2日晚10点半，网格员敲开楼上的房门。6名小伙正围坐在餐桌旁，兴高采烈地吃着、聊着，客厅还高声播放着劲爆的歌曲。网格员表明身份后，向大家讲述了楼下邻居的苦恼。听完，小贾起身关掉了音乐，招呼朋友们小点声。他尴尬地说：“实在抱歉，光顾着高兴了。”

在随后的沟通中，小贾表示，白天工作累，想晚上与朋友们放松一下。其实睡得晚，第二天也很疲惫，以后会调整作息，尽量早点睡，不给邻居添麻烦。见对方态度诚恳，网格员叮嘱后离去。

蟑螂侵扰居民 精准施药消杀

本报讯（记者 韩睿）正阳街9号院幸福家园小区2号楼下，由真武南路社区网格员协调组织的专业消杀行动正在展开。困扰该楼居民多日的蟑螂问题，在专业团队精准施药下得到彻底根治，赢得居民赞誉。

近期，幸福家园小区2号楼多个单元居民向网格员马艳蓉反映，家中蟑螂滋生严重，厨卫区域夜间活动猖獗，不仅污染食物、损坏物品，更带来卫生隐患。马艳蓉迅速响应，逐户走访核实情况，详细记录虫害分布重点区域，并立即上报街道协调专业消杀资源。经多方联络，最终确定由辖区的专业团队实施集中消杀。当日上午，专业消

杀人员携带喷洒药剂及胶饵抵达现场。在马艳蓉的引导下，作业人员针对广大居民反映的厨房管道缝隙、橱柜底部、卫生间潮湿角落等蟑螂高频滋生死角，实施科学灭杀方案。作业覆盖全楼公共管道、垃圾收集点及所有住户室内隐患区域。

“喷药时师傅连橱柜铰链缝都仔细处理了，还教我们怎么封堵孔洞，专业又贴心。”居民李女士指着光洁的灶台欣喜地说。消杀后仅数小时，居民们便发现此前频繁出没的蟑螂已不见踪迹。楼内蟑螂全窝消灭，困扰居民多时的“虫患”被彻底清除。