

# 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

效率风险并存

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曾经历这样的惊险:“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。

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进行第三届气球展布展。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号楼内,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,更带来卫生隐忧。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

杀人员携带喷酒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。