



**DOWNHILL**

**BMX**

### **BRUK AV HJELM**

Denne hjelmen er bare beregnet for pedalsyklistere. Den er ikke ment for andre former for sport eller for bruk med motorkjøretøy. Hjelmen er godkjent i henhold til EN 1078.

### **BEGRENSET STØTBESKYTTELSE**

En hjelm kan ikke alltid beskytte deg mot skade. Støt kan imidlertid føre til alvorlige eller dødelige skader, selv ved ulykker der farten er lav. Alle hjelmer som blir utsatt for et kraftig støt, bør vrakes og ødelegges, selv om skaden ikke er synlig utenfra. Denne hjelmen er laget av polystyrenskum, og det er derfor mulighet for at skarpe gjenstander kan trenge gjennom.

### **EN HJELM KAN IKKE BESKYTTE DET DEN IKKE DEKKER**

Hjelmen beskytter verken nakken eller de delene av hodet den ikke dekker. Den kan ikke beskytte mot skader i ryggspylen eller andre kroppsskader som oppstår i en ulykke.

### **SIKKERHET**

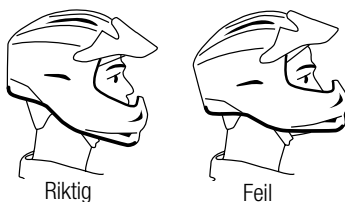
- Denne hjelmen har begrenset levetid og bør erstattes når den viser tydelige tegn på slitasje.
- Du må ikke endre eller fjerne noen av hjelmens originaldeler unntatt det Bell Sports anbefaler. Du må ikke tilpasse hjelmen i den hensikt å feste tilbehør til den, unntatt det Bell Sports anbefaler.
- Denne hjelmen må ikke benyttes av barn ved klatring eller lignende aktiviteter hvor man kan bli hengende fast.
- Vis alltid godt skjønn når du er ute og sykler. Følg alle trafikkregler og gjør din del for å unngå ulykker av alle slag. Mange ulykker skjer i nærheten av hjemmet.
- Vær oppmerksom når biler svinger til høyre foran deg. Sjåførere rapporterer ofte at de faktisk ikke så sykkelen eller syklisten.
- Bruk klær med sterke farger.
- Unngå sykling uten godkjent lykt og refleks når det er mørkt. Vær oppmerksom på parkerte biler. Det skjer ofte at bildører blir åpnet uten for varsel.
- Lat som om du er usynlig. Du må aldri ta det for gitt at bilførerne ser deg.

## TILPASSE HJELMEN TIL HODET

Denne hjelmen kan bare beskytte deg hvis den passer riktig. Sørg for at du prøver forskjellige størrelser og velger den størrelsen som føles sikker og komfortabel på hodet. Du må aldri ha på deg noe under hjelmen.

### 1. PLASSERING

Trekk hjelmen ned foran, slik at den beskytter pannen. Du må ikke bruke hjelmen vippet bakover på hodet (Figur A).



(Figur A)

### 2. TILPASNING

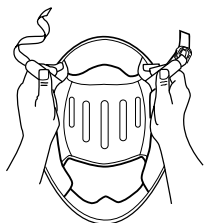
Hjelmen sitter riktig på når:

1. Polstringen holder hjelmen fast på plass.
2. Stroppene er blitt justert, festet og strammet, slik at hjelmen har begrenset bevegelsesfrihet.

**FØLG DISSE TRINNENE SLIK AT HJELMEN SIT-TER SOM DEN SKAL:**

#### 1. TA PÅ DEG HJELMEN

- a. Løsne hakestroppen ved å dra stroppen gjennom "D"-ringene.
- b. Hold hakestroppene unna med tommeltotene mens du tar på deg hjelmen (Figur B).
- c. Plasser hjelmen riktig.



(Figur B)



(Diagram 1)

#### 2. JJUSTER HVORDAN HJELMEN SIT-TER PÅ ISSEN

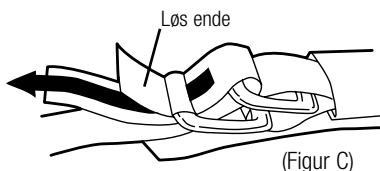
- a. Polstringen skal ha et godt grep om issen, men være komfortabel hele veien rundt. Hvis dette ikke er tilfellet, må du justere med den ekstra polstringen som følger med til hjelmen sitter som den skal.
- b. Fest den ekstra polstringen til krok- og løkkefestene under den indre polstringen som alt finnes, for å justere måten hjelmen sitter på.
- c. Se i speilet og roter hjelmen fra venstre mot høyre og forfra og bakover for å kontrollere hvordan den sitter. Polstringen skal være så stram at huden på pannen beveger seg når hjelmen gjør det (Diagram 1).

### 3. TILPASS OMRÅDET VED KINNENE

- Polstringen rundt kinnene reduserer hjelmens bevegelse fra side til side.
- Polstringen bør ha et svært fast grep om sidene på ansiktet for å gjøre dette.

### 4. FESTE HAKESTROPPEN

- Fest hakestroppen ved å trekke enden av stroppen i løkke gjennom "D"-ringene (Figur C).
- Trekk i den løse enden til hakestroppen er tett inntil strupen.
- Stroppene må ikke dekke ørene, og "D"-ringene må holdes borte fra kjevebeinet.



### 3. KONTROLLERE AT HJELMEN PASSER

- Med hjelmen på og stroppene festet og trukket til, forsøk å ta hjelmen av hodet. Ta et godt tak i den og gjør et skikkelig forsøk på å rulle den av hodet ved å flytte den fremover og bakover.
- Hvis du kan ta hjelmen av hodet ved å bevege den langt nok bakover til å blotte pannen eller langt nok forover til å blokkere synet, må du gjenta TRINN 2.
- Hvis du etter å ha gjentatt TRINN 2 fortsatt kan ta hjelmen av hodet ved å flytte den fremover langt nok til å blokkere synet eller bakover langt nok til å blotte pannen, MÅ DU IKKE BRUKE DENNE HJELMEN . Prøv en mindre størrelse eller modell.
- Hvis du ikke kan ta av denne hjelmen, og den ikke kan flyttes langt nok bakover til å blotte pannen eller forover til å blokkere synet, har du en hjelm som sitter som den skal.

### 4. TA AV HJELMEN

- Trekk i hempen på "D"-ringene for å løsne på hakestroppen (Figur C).
- Trekk ut stroppen gjennom "D"-ringene.
- Ta av hjelmen.

### 5. JUSTERING OG FJERNING AV VISIR

Visiret holdes på plass av 3 skruer.

#### JUSTERING AV VISIRET

Mindre justeringer opp og ned kan gjøres med visiret ved å løsne den midterste skruen med fingrene. Flytt visiret litt opp eller ned og trekk til den midterste skruen.

#### FJERNING AV VISIRET

- Ta ut skruene.
- Trekk visiret forsiktig bort fra hjelmen.



## 6. PRØVETUR

Når du føler at hjelmen sitter som den skal, ta den på og ta en lengre prøvetur. Like etter prøveturen dobbeltsjekk plasseringen av stroppene. Hvis hjelmen føltes komfortabel, holdt seg godt på plass, og hvis stroppene holdt seg riktig justert og du er tilfreds med hvordan visiret sitter, er hjelmen din klar til bruk. Hvis hjelmen føltes ukomfortabel, eller hvis stroppene eller visiret må justeres, gjenta TRINN 2 til 5 etter behov for å korrigere problemet. Hvis du fortsatt ikke klarer å justere hjelmen slik at den tilfredsstiller disse kravene, eller hvis du har andre problemer, MÅ DU IKKE fortsette å bruke hjelmen. Prøv en annen størrelse eller modell.

## KONTROLLER HVORDAN HJELMEN SITTER HVER GANG DU TAR DEN PÅ DEG.

### STELL AV HJELMEN

#### RENGJØRING AV HJELMEN

Flere av de vanligste rengjøringsmidlene kan skade materialene hjelmen er laget av. Petroleumbaserte løsemidler eller rengjøringsmidler er spesielt farlige. De kan ødelegge hjelmen slik at hjelmens beskyttelsesegenskaper reduseres i vesentlig grad. Svært ofte vil ikke denne skaden kunne sees. Best resultat oppnår du ved å bruke en myk klut eller svamp samt varmt vann og mild såpe.

#### OPPBEVARING AV HJELMEN

Etter bruk må du la hjelmen lufttørke. Oppbevar den på en kjølig og tørt sted. Esken som hjelmen kom i, egner seg for oppbevaring og transport av hjelmen. Overdreven varme kan skade hjelmen. I direkt sollys kan utstyrsbagger i mørke farger og bagasjerom i biler bli så oppvarmet at dette fører til varmeskader på hjelmen. Hjelmer med slike skader får en ujevn eller "boblete" overflate.

**ADVARSEL! Du må IKKE bruke en hjelm med varmeskader.**