

TRAILRIDER



COURAGE FOR YOUR HEAD

GET FLAT TRACK

GENNEMLÆS VENLIGST OMHYGGELIGT**BRUG AF HJELMEN**

Denne hjelm er kun til brug for cyklister og brugere af skateboards, rulleskøjter og inliners. Den er ikke beregnet til brugere af motordrevne transportmidler eller andre sportsgrene. Denne hjelm er EN 1078-certificeret.

BEGRÆNSET BESKYTTELSE MOD SLAG

En hjelm reducerer og forhindrer mange skader, men slag kan, selv ved lav hastighed, give alvorlige skader og endog forårsage død. Det støddabsorberende materiale i hjelmen presses sammen ved slag, og et slag kan undertiden fuldstændig ødelægger materialet. Hvis det sker, vil en del af slaget blive overført til hovedet og kan, hvis slaget er tilstrækkelig kraftigt, give alvorlige skader eller endog forårsage død. Da alle ulykker er forskellige, er det umuligt at forudsige, hvornår det vil kunne ske. Har en hjelm været udsat for et kraftigt slag, bør den kasseres.

EN HJELM KAN IKKE BESKYTTE HOVEDET MOD ALLE SKADER

Visse skader på hovedet skyldes ikke slag, men andre kræfter. Ligesom man ikke behøver at knække skallen på et æg for at ødelægge indholdet, og man kan røre et æg sammen ved blot at ryste det, således er der også skader, som en hjelm ikke beskytter mod.

EN HJELM KAN IKKE BESKYTTE OMRÅDER, DEN IKKE DÆKKER

Den beskytter ikke nakken eller de dele af hovedet, den ikke dækker. Hjelmen skal altid gå ned over panden for at give den rette beskyttelse. Sørg for, at hjelmen passer tæt til hovedet, og at stropperne er justeret, således at hjelmen sidder godt fast.

HUSK ALTID:

- 1 Sæt hjelmen langt ned foran for at beskytte panden.
- 2 Spænd hjelmen fast og sørg for, at stroppen under hagen er stram.
- 3 Kontroller, at hjelmen sidder rigtigt, hver gang du tager den på.
- 4 Undersøg med jævne mellemrum, om der er tegn på slitage eller skader.
- 5 Udskift straks hjelmen, hvis der er synlige tegn på slitage eller skader. Hjelme har en begrænset levetid.
- 6 Udskift din hjelm efter en ulykke, også selv om der ikke er synlige skader.
- 7 Anvend kun vand og mild sæbe til rengøring af hjelmen.
- 8 Opbevar din hjelm på et køligt og tørt sted.
- 9 Brug altid hjelm, når du cykler.
- 10 Brug en hjelm, der passer til formålet.
- 11 Kør forsigtigt.

DU MÅ ALDRIG:

- 1 Bruge en hjelm, der har været ude for en ulykke, også selv om der ikke er synlige tegn på skader.
- 2 Låne din hjelm ud.
- 3 Bruge en andens hjelm.
- 4 Bruge hjelmen uden at lukke spændet.
- 5 Vippe hjelmen bagud, så din pande ikke er beskyttet.
- 6 Have noget på under hjelmen.
- 7 Bruge hjelmen på et motordrevet transportmiddel.
- 8 Anvende hjelmen anderledes end beskrevet i denne brugsanvisning.
- 9 Gøre hjelmen ren med kemiske rengøringsmidler.
- 10 Opbevare din hjelm et varmt og fugtigt sted.
- 11 Tage unødvendige chancer, blot fordi du har en hjelm på.
- 12 At ændre eller helt fjerne originale dele af hjelmen ud over leverandørens anbefalinger.

FØRÆLDRE:

En hjelm er IKKE et legetøj. Lad IKKE dine børn bruge hjelmen, mens de klatrer eller foretager sig andet, hvor der er fare for at blive kvalt i hjelmen.

JUSTERING AF HJELMEN TIL DIT HOVED

Denne hjem kan kun yde beskyttelse, hvis den passer. Sørg for at prøve forskellige størrelser, og vælg den, der føles mest sikker, og som passer bedst.

FØLG DISSE 5 ENKLE REGLER FOR AT SIKRE, AT HJELMEN SIDDER RIGTIGT. SKAL UDFØRES FORAN ET SPEJL**TRIN 1: BÆR HJELMEN I DEN KORREKTE POSITION**

Bær altid hjelmen, så den når ned i panden og beskytter den forreste del af hovedet. Se figur 1, hvor den korrekte placering er vist.



FIGUR 1

VIGTIGT: Alle indstillinger **SKAL** gøres med hjelmen korrekt placeret. Alt andet vil betyde, at hjelmen passer dårligt og kan glide skævt eller falde af under en ulykke.

TRIN 2: JUSTERING AF STROPPERNE

De forreste og bagerste stropper skal mødes i et punkt lidt under og foran ørerne, men uden at dække dem. Se figur 2.



FIGUR 2

TRIN 3: JUSTERING AF STROPPEM UNDER HAGEN

Spænd altid stroppen under hagen, når du bruger hjelmen, og sørg for at stroppen er stram. Sørg for at stroppen sidder godt ind under hagen og ikke ude på spidsen af hagen. Sidder stroppen ude på spidsen af hagen, er der større fare for, at hjelmen falder af under en ulykke. Beslaget bør ikke sidde lige ved kæben. Figur 3 og 4 viser, hvordan man spænder og løsner beslaget, og figur 5 viser, hvordan stroppen under hagen bør sidde.



FIGUR 3



FIGUR 4



FIGUR 5

ADVARSEL!

Sørg for, at enden af stroppen går igennem den runde gummiring. Hvis den ikke gør, er der fare for, at stroppen går løs, og at hjelmen kan falde af ved et uheld.

(Se figur 6)



FIGUR 6

TRIN 4: AT FÅ HJELMEN TIL AT SIDDE RIGTIGT

Hjelmen sidder rigtigt, når den sidder fast og holdes behageligt på plads af støttepuderne inde i hjelmen. Støttepudernes tykkelse kan justeres, ligesom man kan indstille stroppernes placering, og hvor stramme de er.

Den forreste støttepude skal berøre din pande ganske let. Hvis den ikke gør det, bør den skiftes ud med den tykkere pude, der følger med. Hvis det stadig ikke er tilfældet, skal du vælge en mindre hjelm.

Når hjelmen sidder korrekt, bør du føle et let tryk på baghovedet, mens den forreste støttepude hviler mod din pande.

TRIN 5: KONTROLLER AT HJELMEN PASSER OG SIDDER KORREKT

Før hjelmen anvendes, bør du sørge for, at hjelmen sidder korrekt, at stropperne er justeret, og at stroppen under hagen er stram. Tag hjelmen på og sæt den korrekt. Spænd og stram stroppen under hagen. Stil dig foran et spejl.

A. Kontroller om hjelmen passer

Tag med begge hænder fat i hjelmen og drej den til højre og venstre. Hvis hjelmen sidder rigtigt, vil huden på panden følge hjelmens bevægelser. Hvis det ikke er tilfældet, sidder hjelmen for løs. Gå tilbage til trin 4.

B. Kontroller stropperne

Tag med begge hænder fat i hjelmen og prøv, om du kan tage den af ved at trække hjelmen så langt fremover og bagud som muligt. Tag godt fat og hiv til. Vigtigt: Hvis du på den måde kan tage hjelmen af, eller hjelmen kan komme så langt frem, at den dækker for øjnene, eller komme så langt tilbage, at din pande er fri, passer hjelmen ikke. Gentag trin 2 og 3, indtil hjelmen kun kan bevæge sig ganske lidt.

ADVARSEL!

Hvis du ikke kan justere hjelmen, så den passer som beskrevet i trin 5, BRUG IKKE HJELMEN. Udskift den med en anden størrelse eller model.

TAG EN PRØVETUR

Når hjelmen sidder, som den skal, og alle stropper er korrekt justeret og strammet, bør du tage en kort prøvetur. Vær opmærksom på, om hjelmen er behagelig at have på, og om den sidder stabilt under kørslen. Foretag de sidste finjusteringer af støttestropper og stropper, så hjelmen kommer til at sidde så behageligt og stabilt som muligt.

RENGØRING

Hjelmen er lavet af materialer, som kan ødelægges af mange almindelige rengøringsmidler. Specielt skadelige er rengøringsmidler baseret på råolie. De kan ødelægge hjelmen ved at reducere den beskyttende virkning ganske betydeligt. Denne ødelæggelse er ofte ikke synlig. Til rengøring af hjelmen bør kun anvendes en blød klud eller svamp, lunkent vand og mild sæbe.

OPBEVARING

Efter brug skal hjelmen stå og lufttørre, hvorefter den skal opbevares på et tørt og køligt sted. Overdreven varme kan ødelægge hjelmen. Varmen fra direkte sollys, opbevaring i en sort taske eller i bagagerummet på en bil kan ødelægge hjelmen. Ødelagte hjelme vil have en ujævn overflade, evt. med små bobler.

ADVARSEL! Anvend IKKE en hjelm, der er beskadiget af varme.

RÅD OM SIKKERHED

- 1 Nyd at cykle. Kør forsigtigt. Du er ansvarlig for din egen sikkerhed.
- 2 Brug altid hjelm, også på korte ture. Mange ulykker sker tæt ved hjemmet.
- 3 Vær specielt opmærksom på biler, der skal dreje til venstre foran dig. Billister fortæller ofte, at de ikke lagde mærke til hverken cykel eller cyklist.
- 4 Brug tøj i kraftige farver.
- 5 Overhold færdselsloven.
- 6 Kør ikke uden korrekt lys og reflekser. Hold øje med parkerede biler - pludselig kan en dør blive åbnet.
- 7 Forestil dig, at du er usynlig. Forvent ikke, at billister kan se dig.