

TRAILRIDER



COURAGE FOR YOUR HEAD

GET FLAT TRACK

BITTE AUFMERKSAM DURCHLESEN

BENUTZUNG DES HELMS

Dieser Helm ist nur für Fahrradfahrer, Skateboarder, Rollschuhläufer oder Inlineskater konzipiert. Er ist nicht zur Benutzung mit motorisierten Fahrzeugen oder für andere Sportarten geeignet. Dieser Helm verfügt über das Zertifikat EN 1078.

BEGRENZTER AUFPRALLSCHUTZ

Helme verringern oder verhindern zahlreiche Verletzungen. Dennoch können die bei einem Aufprall auftretenden Kräfte ernsthafte Verletzungen hervorrufen oder zum Todesfall führen, auch bei einem gewöhnlichen Unfall mit niedriger Geschwindigkeit. Energieabsorbierende Materialien, die für Helme verwendet werden, werden beim Aufprall gequetscht. Manchmal kann der Aufprall das Material vollständig zerbrechen. Wenn dies geschieht, wird ein Teil der Kraft auf den Kopf weitergeleitet. Ist die Kraft ausreichend groß, kann dies zu Verletzungen oder sogar zum Todesfall führen. Da jeder Unfall verschieden ist, ist es unmöglich vorauszusagen, in welchem Fall dies geschehen könnte. Jeder Helm, der einen schweren Sturz oder Aufprall mitgemacht hat, sollte nicht mehr benutzt, sondern zerstört werden.

HELME KÖNNEN NICHT ALLE KOPFVERLETZUNGEN VERHINDERN

Manche Kopfverletzungen werden gar nicht vom Aufprall verursacht. Sie werden durch andere Kräfte verursacht, ähnlich dem Verquireln von Eiern durch einfaches Schütteln. Die Schale braucht nicht einmal zerbrochen zu werden, um den Inhalt zu zerstören. Helme können diese Art Verletzungen nicht verhindern.

HELME KÖNNEN NICHTS SCHÜTZEN, WAS SIE NICHT BEDECKEN

Ein Helm schützt weder den Nacken noch andere Teile des Kopfes, die nicht vom Helm bedeckt werden. Tragen Sie den Helm vorne immer tief, um die Stirn zu schützen. Versichern Sie sich, dass der Helm angenehm sitzt und die Riemen so eingestellt sind, dass der Helm fest auf dem Kopf sitzt, wenn die Riemen befestigt sind.

SIE SOLLTEN STETS:

- 1 Ihren Helm vorne tief tragen, zum Schutz Ihrer Stirn.
- 2 den Verschluss befestigen und den Kinnriemen anziehen.
- 3 Überprüfen Sie beim Tragen jedes Mal die Einstellung Ihres Helms.
- 4 Prüfen Sie Ihren Helm regelmäßig auf Verschleiß oder Beschädigungen.
- 5 Ersetzen Sie Ihren Helm unverzüglich, wenn Sie sichtbare Verschleißerscheinungen oder Beschädigungen feststellen. Helme haben auch bei normaler Benutzung eine begrenzte Lebensdauer.
- 6 Ersetzen Sie Ihren Helm nach einem Unfall, selbst wenn kein sichtbarer Schaden erkennbar ist.
- 7 Reinigen Sie Ihren Helm nur mit milder Seife und Wasser.
- 8 Bewahren Sie Ihren Helm an einem kühlen trockenen Platz auf.
- 9 Tragen Sie beim Fahren immer einen Helm.
- 10 Tragen Sie einen Helm, der speziell für das, was Sie gerade tun, konzipiert wurde.
- 11 Fahren Sie vorsichtig.

SIE SOLLTEN NIEMALS:

- 1 Einen Helm tragen, der in einem Unfall verwickelt wurde, auch wenn kein sichtbarer Schaden erkennbar ist.
- 2 Ihren Helm verleihen.
- 3 Einen Helm von einem anderen tragen.
- 4 Ihren Helm mit offenem Verschluss tragen.
- 5 Ihren Helm nach hinten schieben, um eine freie Stirn zu haben.
- 6 Etwas unter Ihrem Helm tragen.

- 7 Diesen Helm beim Betrieb von motorisierten Fahrzeugen tragen.
- 8 Andere Befestigungen als die anbringen, die in dieser Gebrauchsanweisung empfohlen sind.
- 9 Ihren Helm mit chemischen Reinigungsmitteln reinigen.
- 10 Ihren Helm an einem heißen oder feuchten Platz aufbewahren.
- 11 Unnötige Risiken eingehen, weil Sie einen Helm tragen.
- 12 Originale Bauteile des Helms verändern oder entfernen, ausser wenn dies vom Hersteller empfohlen wurde.

ELTERN:

Ein Helm ist KEIN Spielzeug. ERLAUBEN Sie Ihren Kindern NICHT, den Helm beim Klettern oder bei anderen Spielen zu tragen, bei denen die Gefahr einer Strangulation besteht!

PASSEN SIE DEN HELM IHREM KOPF AN

Dieser Helm kann Sie nur dann schützen, wenn er gut passt. Probieren Sie verschiedene Grössen an und wählen Sie die Grösse, die auf Ihrem Kopf fest sitzt und sich komfortabel anfühlt.

FOLGEN SIE DIESEN 5 EINFACHEN SCHRITTEN, UM ZU LERNEN, WIE SIE IHREN HELM ANPASSEN UND KORREKT TRAGEN. SIE BRAUCHEN DAZU EINEN SPIEGEL

SCHRITT 1: IN DER KORREKTEN POSITION TRAGEN

Den Helm zum Schutz der Stirn stets tief tragen. Siehe Abbildung 1 für ein korrektes Tragen des Helms.



ABBILDUNG 1

WICHTIG: Alle Anpassungen MÜSSEN mit dem Helm in der korrekten Position erfolgen. Bei unzureichender Anpassung wird der Helm nicht richtig sitzen. Dies ermöglicht dem Helm, sich aus der ursprünglichen Position zu bewegen oder sich bei einem Unfall vom Kopf zu lösen.

SCHRITT 2: ANPASSUNG DER RIEMEN

Die vorderen und hinteren Riemen sollten an einem Punkt kurz unter und vor den Ohren zusammentreffen, ohne diese zu bedecken. Siehe Abbildung 2.



ABBILDUNG 2

SCHRITT 3: ANPASSUNG DES KINNRIEMENS

Tragen Sie stets den Helm mit geschlossenem und festgezogenem Kinnriemenverschluss. Versichern Sie sich, dass der Riemen an der Kehle anliegt, NICHT an der Kinnspitze. Riemen, die an der Kinnspitze getragen werden, erhöhen das Risiko, dass sich der Helm bei einem Unfall löst. Platzieren Sie den Verschluss so, daß er nicht an Ihrem Kieferknochen liegt. Die Abbildungen 3 und 4 zeigen, wie der Verschluss befestigt und gelöst wird; Abbildung 5 zeigt die korrekte Position des Kinnriemens.



ABBILDUNG 3



ABBILDUNG 4



ABBILDUNG 5



ABBILDUNG 6

Warnung: Versichern Sie sich, dass das lose Ende des Riemens durch den "O"-Ring aus Gummi führt. Falls nicht, kann sich der Riemen lösen und der Helm kann sich unerwartet vom Kopf lösen.

(Siehe Abbildung 6)

SCHRIT 4: KORREKTE PASSFORM ERREICHEN

Der Helm sitzt richtig, wenn er fest aber komfortabel sitzt, wobei er durch die inneren Polster auf dem Kopf festgehalten wird. Anpassungen werden durch unterschiedliche Dicken der inneren Polster und durch unterschiedliche Positionen und Spannungen der Riemen durchgeführt.

Das vordere Polster sollte Ihre Stirn leicht berühren. Falls nicht, dann ersetzen Sie es durch das mitgelieferte dickere Polster. Falls das Polster immer noch nicht Ihre Stirn berührt, probieren Sie eine kleinere Helmgröße.

Bei korrekter Anpassung sollte ein leichter Druck am Hinterkopf zu spüren sein; die vordere Polsterung wird fest, aber angenehm auf Ihrer Stirn sitzen.

SCHRITT 5: ÜBERPRÜFEN DER PASSFORM UND DER EINSTELLUNGEN

Bevor Sie einen Helm benutzen, versichern Sie sich, dass dieser gut passt, die Riemen korrekt angepasst sind und der Kinnriemen fest angezogen ist. Bringen Sie den Helm in die korrekte Position. Befestigen Sie den Kinnriemen und ziehen Sie diesen fest. Stellen Sie sich vor einen Spiegel.

A. Überprüfen Sie die Passform

Greifen Sie den Helm mit beiden Händen und drehen Sie ihn von links nach rechts. Sitzt der Helm richtig, wird die Haut der Stirn sich mit der Bewegung des Helms bewegen. Falls dem nicht so ist, sitzt der Helm zu locker. Wiederholen Sie Schritt 4.

B. Überprüfen Sie die Riemen

Greifen Sie den Helm mit beiden Händen und versuchen Sie ihn zu lösen, indem Sie den Helm nach vorne und hinten rollen, soweit Sie können. Ziehen Sie ruhig fest am Helm. Dieser Schritt ist wichtig. Falls Sie den Helm in einer Richtung völlig vom Kopf abrollen können, oder so weit nach vorne, dass er die Sicht versperrt oder so weit nach hinten, dass die Stirn frei liegt - dann sitzt der Helm nicht richtig. Wiederholen Sie Schritt 2 und 3, bis sich der Helm nur noch minimal bewegt.

WARNUNG:

Falls Sie den Helm nicht korrekt anpassen können, wie in Schritt 5 beschrieben, dann **VERWENDEN SIE DIESEN HELM NICHT**. Ersetzen Sie ihn durch eine andere Größe oder durch ein anderes Modell.

MACHEN SIE EINE PROBEFAHRT

Wenn Sie mit der Passform des Helms zufrieden sind und alle Riemen richtig angepasst und angezogen wurden, dann unternehmen Sie eine kurze Probefahrt. Achten Sie auf den Gesamtkomfort und darauf, dass der Helm während der Fahrt sitzt, ohne zu wackeln. Führen Sie kleinere Anpassungen der Polsterung und der Riemen durch, um Ihren Komfort oder den sicheren Sitz zu verbessern.

REINIGUNG

Helme werden aus Materialien hergestellt, die durch viele weit verbreitete Reinigungsmittel beschädigt werden können. Lösungsmittel oder Reinigungsmittel auf Erdölbasis sind besonders gefährlich. Sie können den Helm so stark beschädigen, dass dessen Schutzfähigkeit erheblich verringert wird. Häufig ist ein solcher Schaden nicht sichtbar. Um den Helm optimal zu reinigen, benutzen Sie ein weiches Tuch, milde Seife und warmes Wasser.

AUFBEWAHREN DES HELMS

Lassen Sie den Helm nach jeder Benutzung trocknen und bewahren Sie ihn an einem kühlen, trockenen Platz auf. Übermäßige Hitze kann dem Helm schaden. In direktem Sonnenlicht, dunklen Taschen und im Kofferraum eines Autos kann es so heiß werden, dass der Helm beschädigt wird. Beschädigte Helme zeigen eine unebene oder blasige Oberfläche.

WARNUNG: VERWENDEN Sie KEINE durch Hitze beschädigten Helme.

SICHERHEITSTIPPS

- 1 Genießen Sie das Radfahren. Fahren Sie vorsichtig. Sie sind für Ihre Sicherheit selbst verantwortlich.
- 2 Tragen Sie immer Ihren Helm, selbst bei einer kurzen Fahrt. Viele Unfälle passieren auf kurzen Fahrten.
- 3 Achten Sie auf Autofahrer, die vor Ihnen links abbiegen. Autofahrer sagen häufig aus, dass sie das Fahrrad oder den Radfahrer gar nicht gesehen haben.
- 4 Tragen Sie helle, leuchtende Kleidung.
- 5 Befolgen Sie alle Verkehrsregeln.
- 6 Fahren Sie nachts nicht ohne angemessene Beleuchtung und Reflektoren. Achten Sie auf geparkte Autos. Türen werden häufig ohne Vorwarnung geöffnet.
- 7 Denken Sie, Sie seien unsichtbar. Gehen Sie nicht davon aus, dass Autofahrer Sie sehen können.