

**TRAILRIDER**



**COURAGE FOR YOUR HEAD**

GET FLAT TRACK

# **GELIEVE AANDACHTIG TE LEZEN**

## **GEBRUIK VAN DE HELM**

Deze helm is uitsluitend bedoeld voor fietsers, skateboarders, rolschaatsers, of inlineskaters. De helm is niet geschikt voor gebruik met motorvoertuigen of bij andere sporten. Deze helm voldoet aan de EN 1078-norm.

## **BEPERKTE SCHOKBESTENDIGHEID**

Helmen verminderen of voorkomen diverse verwondingen. Maar zelfs bij een ongeval met lage snelheid kunnen schokken ernstige verwondingen of de dood tot gevolg hebben. De schokabsorberende materialen die in helmen worden gebruikt, worden samengedrukt op het moment van een botsing. Soms kan de klap het materiaal volledig samendrukken. In dat geval wordt een deel van de klap overgebracht op het hoofd. Een harde klap kan zo verwondingen of de dood tot gevolg hebben. Omdat elk ongeval anders is, is het onmogelijk te voorspellen wanneer dit het geval zal zijn. Iedere helm die betrokken is geweest bij een ernstige schok, moet worden weggedaan en vernietigd.

## **HELMEN KUNNEN NIET ALLE HOOFDLETSEL VOORKOMEN.**

Bepaald hoofdletsel wordt helemaal niet door botsingen veroorzaakt. Het is het gevolg van andere krachten; zoals een ei klutsen door er slechts mee te schudden: Je hoeft de schaal niet te breken om de inhoud te vernietigen. Helmen kunnen dit soort verwondingen niet voorkomen.

## **HELMEN BESCHERMEN NIET WAT ZE NIET BEDEKKEN.**

De helm biedt geen bescherming voor de nek of voor andere gedeelten van het hoofd die niet worden bedekt. Draag een helm altijd laag aan de voorkant om het voorhoofd te beschermen. Zorg ervoor dat de helm goed zit en pas de riempjes zodanig aan dat ze de helm stevig op zijn plaats houden als ze strak aangehaald worden.

## **U MOET ALTIJD:**

- 1 Uw helm laag aan de voorkant dragen om uw voorhoofd te beschermen.
- 2 De gesp vastmaken en de kinband aanhalen.
- 3 Telkens als u uw helm opzet controleren of de riempjes juist ingesteld zijn.
- 4 Uw helm regelmatig nakijken op slijtage of schade.
- 5 De helm onmiddellijk vervangen als er zichtbare tekenen zijn van slijtage of schade. Helmen hebben een beperkte levensduur.
- 6 De helm na een ongeval vervangen, zelfs als er geen zichtbare schade is.
- 7 De helm uitsluitend schoonmaken met milde zeep en water.
- 8 De helm op een koele droge plaats bewaren.
- 9 Een helm dragen bij elke rit.
- 10 Een helm dragen die speciaal is ontworpen voor wat u aan het doen bent.
- 11 Veilig fietsen.

## **U MAG NOOIT:**

- 1 Een helm dragen die bij een ongeval betrokken is geweest, zelfs als er geen zichtbare schade is.
- 2 Uw helm aan iemand uitlenen.
- 3 De helm van iemand anders dragen.
- 4 Uw helm dragen zonder hem vast te gespen.
- 5 Uw helm naar achteren schuiven, zodat uw voorhoofd onbedekt blijft.
- 6 Iets onder uw helm dragen.
- 7 Deze helm dragen tijdens het besturen van een motorvoertuig.
- 8 Andere dingen aan de helm bevestigen dan die die in deze handleiding worden aanbevolen.
- 9 De helm schoonmaken met chemische schoonmaakmiddelen.
- 10 Uw helm op een warme en vochtige plaats bewaren.
- 11 Onnodige risico's nemen omdat u toch een helm draagt.
- 12 Originele onderdelen van de helm wijzigen of verwijderen, anders dan aanbevolen door de fabrikant.

## OUDEERS:

Een helm is geen speelgoed. STA NIET TOE dat uw kinderen de helm gebruiken bij het klimmen of bij andere activiteiten waarbij zij het risico lopen zichzelf te wurgen.

# DE HELM AANPASSEN AAN UW HOOFD

Deze helm kan u alleen beschermen als hij goed past. Zorg ervoor dat u verschillende maten past en kies die maat die veilig en comfortable aanvoelt op uw hoofd.

**VOLG DE 5 EENVOUDIGE STAPPEN HIERONDER OM UW HELM AAN TE PASSEN EN OP DE JUISTE WIJZE TE GEBRUIKEN. U HEBT EEN SPIEGEL NODIG**

### STAP 1: DRAAG DE HELM IN DE JUISTE POSITIE

Draag een helm altijd laag aan de voorkant om het voorhoofd te beschermen. Zie figuur 1 voor de juiste manier om een helm te dragen.



FIGUUR 1

**BELANGRIJK: U MOET** alle nodige aanpassingen doorvoeren met de helm in de juiste positie. Als u dit niet doet zal de helm niet goed zitten. Daardoor kan de helm bij een ongeval verschuiven of losraken.

### STAP 2: DE RIEMPJES AANPASSEN

De riempjes voor- en achteraan moeten iets onder en vóór de oren samenkomen, maar deze niet bedekken. Zie figuur 2.



FIGUUR 2

### STAP 3: DE KINBAND AANPASSEN

Draag de helm altijd met de gesp van de kinband vastgemaakt en het riempje strak aangehaald. Zorg ervoor dat het riempje tegen de hals aan zit; NIET op de punt van de kin. Als het riempje op de punt van de kin zit, verhoogt dit de kans dat de helm bij een ongeval losraakt. Plaats de gesp niet op uw kaak. Figuur 3 en 4 tonen hoe u de gesp vast- en losmaakt en figuur 5 toont de juiste plaatsing van de kinband.



FIGUUR 3



FIGUUR 4



FIGUUR 5

**WAARSCHUWING!**

Zorg ervoor dat het losse eind van het riempje door de rubberen "O"-ring gaat.

Als dit niet het geval is, kan het riempje losraken en kan de helm per ongeluk losraken.

(Zie figuur 6)



FIGUUR 6

**STAP 4: DE JUISTE PASVORM BEWERKSTELLIGEN**

De helm zit goed als hij stevig maar comfortabel op zijn plaats wordt gehouden door de binnenbekleding. U past de helm aan door de dikte van de paskussentjes aan de binnenkant te wijzigen en door de plaatsing en de strakheid van de riempjes te wijzigen.

Het paskussentje aan de voorkant moet lichtjes tegen het voorhoofd aandrukken. Als dit niet het geval is, vervangt u het paskussentje door een eveneens geleverd dikker kussentje. Als dit nog niet helpt, probeert u een helm die een maat kleiner is.

Als u een lichte druk achteraan tegen uw hoofd voelt en het paskussentje aan de voorkant stevig maar comfortabel tegen uw voorhoofd aan zit, is de helm juist afgesteld.

**STAP 5: DE PASVORM EN DE AANPASSINGEN CONTROLEREN**

Vóór u de helm gebruikt, zorgt u ervoor dat hij goed zit, dat de riempjes juist afgesteld zijn en dat de kinband strak genoeg zit. Zet de helm op in de juiste positie. Maak de kinband vast en haal hem aan. Ga voor de spiegel staan.

**A. Controleer of de helm goed zit**

Pak de helm met beide handen vast en wrik hem naar links en naar rechts. Als de huid op uw voorhoofd met de helm meebeweegt, zit de helm goed. Als dit niet het geval is, zit de helm te los. Keer terug naar stap 4.

**B. Controleer de riempjes**

Pak de helm met beide handen vast en probeer hem af te krijgen door de helm zo ver mogelijk naar voor en naar achter te bewegen. Probeer dit met kracht. Het volgende is belangrijk. Als u de helm in één van beide richtingen volledig van uw hoofd krijgt, als de helm het zicht kan blokkeren of als hij zo ver naar achteren kan dat hij het voorhoofd onbeschermd laat, zit hij niet goed. Herhaal stap 2 en 3 tot de helm niet of nauwelijks beweegt.

**WAARSCHUWING!**

**GEBRUIK DEZE HELM NIET, als u de helm in stap 5 niet kunt instellen totdat hij goed past. Neem een andere maat of een ander model.**

## MAAK EEN PROEFRIT

Als u ervan overtuigd bent dat de helm goed past en dat alle riempjes goed aangepast en aangehaald zijn, maakt u een korte testrit. Let tijdens het fietsen op het algehele comfort en de stabiliteit van de helm. U kunt de paskussentjes en de riempjes licht aanpassen om het comfort en de stabiliteit te verhogen.

## SCHOONMAKEN

Helmen zijn gemaakt van materialen die schade kunnen oplopen van veel gebruikelijke schoonmaakmiddelen. Vooral oplos- of schoonmaakmiddelen op basis van petroleum zijn gevaarlijk. Ze kunnen een helm beschadigen en de bescherming die hij biedt, aanzienlijk verminderen. Deze schade is vaak niet zichtbaar. Het beste resultaat krijgt u als u uw helm schoonmaakt met een zachte doek of spons, warm water en milde zeep.

## BEWAREN

Laat de helm na elk gebruik aan de lucht drogen en bewaar hem op een koele, droge plaats. Overmatige hitte kan de helm beschadigen. Donkergekleurde reistassen en autokoffers kunnen in de zon zo warm worden dat een helm erin schade oploopt. Beschadigde helmen krijgen een oneffen of hobbelig oppervlak.

**WAARSCHUWING!** GEBRUIK GEEN HELM die schade heeft opgelopen door de hitte.

## VEILIGHEIDSTIPS

- 1 Geniet van het fietsen. Fiets veilig. U bent verantwoordelijk voor uw eigen veiligheid.
- 2 Draag uw helm altijd, ook voor een kort ritje. Veel ongevallen gebeuren immers dicht bij huis.
3. Kijk uit voor chauffeurs die vóór u links afslaan. Chauffeurs zeggen vaak dat ze de fiets of de fietser helemaal niet hebben gezien.
- 4 Draag felgekleurde kleding.
- 5 Respecteer alle verkeersregels.
- 6 Rijd niet zonder goede verlichting en reflectoren als het donker is. Let op geparkeerde auto's. Portieren gaan vaak open zonder waarschuwing.
- 7 Ga ervan uit dat u onzichtbaar bent. Neem niet zomaar aan dat automobilisten u kunnen zien.