

TRAILRIDER



COURAGE FOR YOUR HEAD

GET FLAT TRACK

LES DETTE NØYE

BRUK AV HJELM

Denne hjelmen er kun beregnet på personer som sykler, bruker rullebrett, rulleskøyter eller In-line-skøyter. Den er ikke beregnet på bruk i motorkjøretøy eller til andre sport-aktiviteter. Hjelmen er godkjent i henhold til EN 1078.

BEGRENSET STØTBESKYTTELSE

En hjelm kan ofte redusere eller forhindre skader. Støt kan imidlertid føre til alvorlige eller dødelige skader, selv ved ulykker der farten er lav. De støtabsorberende materialene som benyttes i hjelmer, ødelegges i et sammenstøt. Av og til kan materialene knuses fullstendig. I slike tilfeller vil noe av kraften i sammenstøtet bli overført til hodet. Hvis denne kraften er stor nok, kan den føre til skader eller dødsfall. Ettersom alle ulykker er forskjellige, er det vanskelig å forutse i hvilke tilfeller dette kan skje. En hjelm som har vært utsatt for alvorlig skade må likvideres og kastet umiddelbart.

EN HJELM KAN IKKE FORHINDRE ALLE TYPER HODESKADER

Enkelte hodeskader forårsakes ikke av selve sammenstøtet. De oppstår som følge av andre krefter – du kan sammenligne det med å riste et egg. Du trenger ikke å knuse eggeskallet for å ødelegge innholdet. Bruk av hjelm kan ikke hindre at slike innvendige skader oppstår.

EN HJELM KAN IKKE BESKYTTE DET DEN IKKE DEKKER

Hjelmen beskytter verken nakken eller de delene av hodet den ikke dekker. Hjelmen skal alltid være trukket ned foran slik at den beskytter pannen. Kontroller at hjelmen sitter godt på hodet, og at festestroppene er justert slik at hjelmen holdes på plass når stropene strammes.

DU BØR ALLTID:

- 1 trekke hjelmen ned foran slik at den beskytter pannen.
- 2 feste spennen, og stramme hakestroppen.
- 3 kontrollere hjelmtilpasningen hver gang du tar på deg hjelmen.
- 4 sjekke hjelmen jevnlig etter tegn på slitasje eller skader
- 5 bytte ut hjelmen umiddelbart hvis du oppdager tegn på slitasje eller skader. Hjelmer har begrenset levetid.
- 6 bytte ut hjelmen etter en ulykke, uansett om den ser ødelagt ut eller ikke.
- 7 bruke mild såpe og vann til rengjøring av hjelmen.
- 8 oppbevare hjelmen på et tørt og kjølig sted.
- 9 bruke hjelm når du sykler.
- 10 bruke en hjelm som er spesielt tilpasset den aktiviteten du driver med.
- 11 sykle forsiktig.

DU BØR ALDRI:

- 1 bruke en hjelm som har vært i en ulykke, uansett om den ser ødelagt ut eller ikke.
- 2 låne bort hjelmen din til andre.
- 3 bruke en annens hjelm.
- 4 ha på deg hjelmen uten å feste stroppen.
- 5 skyve hjelmen bakover på hodet slik at pannen er ubeskyttet.
- 6 ha på deg noe under hjelmen.
- 7 bruke denne hjelmen i motorkjøretøy.
- 8 bruke annet ekstrautstyr til hjelmen enn det som anbefales i denne håndboken.
- 9 rengjøre hjelmen med kjemiske rengjøringsmidler.
- 10 oppbevare hjelmen på et varmt og fuktig sted.
- 11 ta unødvendige sjanser bare fordi du har på deg hjelm.
- 12 modifisere eller fjerne originaldeler fra hjelmen foruten alterasjoner anbefalt av produsenten.

TIL FORELDRE:

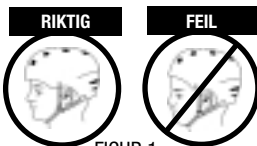
En hjelm er IKKE et leketøy. LA ALDRI barna dine ha på seg hjelm under klatring eller annen lek der det er kvelningsfare.

FESTE HJELMEN PÅ HODET

Denne hjelmen kan kun beskytte deg hvis den passer riktig. Prøv flere forskjellige størrelser og velg den riktige størrelsen som føles komfortabel og sikker på hodet.

FØLG FREMGANGSMÅTEN UNDER FOR Å LÆRE HVORDAN DU TILPASSER OG BRUKER HJELMEN. DU TRENGER ET SPEIL.**TRINN 1: PLASSERE HJELMEN RIKTIG PÅ HODET**

Trekk alltid hjelmen ned foran for å beskytte pannen. Se figur 1 for en beskrivelse av riktig bruksmåte.



FIGUR 1

VIKTIG: Alle justeringer MÅ utføres mens hjelmen er riktig plassert på hodet. Hvis ikke vil ikke hjelmen sitte som den skal, noe som gjør at hjelmen kan forskyves eller falle av ved en ulykke.

TRINN 2: JUSTERE STROPPENE

Front- og bakstroppen skal møtes ved et punkt noe nederfor og foran ørene (uten å dekke deler av). Se figur 2.



FIGUR 2

TRINN 3: JUSTERE FESTESTROPPE

Fest hakespennen og stram alltid stroppen før bruk. Kontroller at stroppen hviler mot halsen og IKKE på hakespissen. Hvis festestroppen hviler på hakespissen, er det større sjanse for at hjelmen faller av ved en ulykke. Juster spennen rett under kjevebeinet. Figur 3 og 4 viser hvordan du fester og løsner spennen, og figur 5 viser korrekt plassering av hakestroppen.



FIGUR 3



FIGUR 4



FIGUR 5

ADVARSEL!

**Kontroller at den løse enden av stroppen går gjennom den gummierte "O"-ringen. Hvis den ikke går gjennom "O"-ringen, kan stroppen gli og hjelmen falle av.
(Se figur 6.)**



FIGUR 6

TRINN 4: TILPASSE HJELMEN

Hjelmen er korrekt tilpasset hodet når støtputene på innsiden holder hjelmen fast men behagelig på plass. Du tilpasser hjelmen ved å variere tykkelsen på støtputene og plasseringen og strammingen av festestroppene.

Støtputen foran i hjelmen skal ligge forsiktig mot pannen din. Hvis den ikke gjør det, må du skifte den ut med den tykkere puten som følger med. Hvis heller ikke dette hjelper, må du prøve en mindre hjelm.

Hjelmen er riktig justert når du føler et svakt press mot baksiden av hodet og frontputen presser fast, men behagelig mot pannen.

TRINN 5: KONTROLLERE PASSFORM OG TILPASNING

Før du tar i bruk hjelmen må du kontrollere at den er korrekt tilpasset hodet, at stroppene er riktig justert, og at hakestroppen er stram nok. Ta på deg hjelmen som beskrevet. Fest og stram hakestroppen. Stå foran speilet når du gjør dette.

A. Kontroller passformen

Ta tak i hjelmen med begge hender, og vri den fra side til side. Hvis hjelmen er korrekt tilpasset, trekkes huden i pannen i samme retning som hjelmen. Hvis dette ikke skjer, sitter hjelmen for løst. Gå tilbake til trinn 4.

B. Kontroller stroppene

Ta tak i hjelmen med begge hendene, og forsøk å ta den av ved å føre hjelmen forover og bakover så langt du kan. Det er viktig at du tar i litt når du gjør dette. Hvis du klarer å få hjelmen helt av forover eller bakover, eller kan skyve den så langt forover at du ikke kan se eller så langt bakover at pannen ikke lenger er beskyttet, er ikke hjelmen korrekt tilpasset. Gjenta trinn 2 og 3 til hjelmens bevegelsesområde er så lite som mulig.

ADVARSEL!

Hvis det ikke er mulig å tilpasse hjelmen som beskrevet i trinn 5, MÅ DU IKKE BRUKE DEN. Prøv en annen størrelse eller modell.

TA EN PRØVETUR

Så snart du føler at hjelmen er korrekt tilpasset og alle stroppene er skikkelig justert og strammet, kan du ta en kort prøvetur. Legg spesielt merke til om hjelmen føles behagelig og sitter som den skal under bruk. Juster støtteputene og stroppene hvis du synes det er nødvendig for å oppnå større komfort eller stabilitet.

RENGJØRING

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

Etter bruk må du la hjelmen lufttørke. Oppbevar den på en kjølig og tørt sted. Overdreven varme kan skade hjelmen. I direkte 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 overflate.

ADVARSEL! Du må IKKE bruke en hjelm med varmeskader.

SIKKERHETSTIPS

- 1 Nyt sykkelturen. Vær forsiktig. Du har selv ansvaret for din egen sikkerhet.
- 2 Bruk alltid hjelm, selv på korte turer. Mange ulykker skjer i nærheten av hjemmet.
- 3 Vær oppmerksom når biler svinger til høyre foran deg. Sjåfører forteller ofte at de faktisk ikke så syklisten som kom bakfra.
- 4 Bruk klær med sterke farger.
- 5 Følg trafikkreglene.
- 6 Unngå sykling uten godkjent lykt og refleks når det er mørkt. Vær oppmerksom på parkerte biler. Det skjer ofte at bildører blir åpnet uten forvarsel.
- 7 Lat som om du er usynlig. Du må aldri ta det for gitt at bilførerne ser deg.