

TRAILRIDER



COURAGE FOR YOUR HEAD

GET FLAT TRACK

LÄS DETTA NOGGRANT

HUR DU ANVÄNDER HJÄLMEN

Denna hjälm är endast avsedd för cyklist, rullbrädeåkare, rullskridskoåkare eller inlineåkare. Den är inte avsedd användas i samband med motorfordon eller andra sporter. Denna hjälm är certifierad enligt EN 1078.

BEGRÄNSAT SLAGSKYDD

Hjälmarna reducerar eller förhindrar många skador. Slagkrafter kan emellertid orsaka allvarliga skador eller dödsfall även vid en vanlig olycka i låg hastighet. Energiupptagande material som används i hjälmarna krossas vid slag. Ibland kan slaget krossa materialet fullständigt. När detta inträffar överförs en del av kraften till huvudet. Om kraften är tillräckligt hög kan detta medföra skada eller dödsfall. Eftersom varje olycka är olik alla andra är det omöjligt att förutsäga när detta kan inträffa. Om en hjälm utsätts för en synnerligen hård stöt bör den kasseras eller förstöras.

HJÄLMAR KAN INTE FÖRHINDRA ALLA HUVUDSKADOR

Vissa huvudskador orsakas inte alls av slag. De orsakas av andra krafter, som till exempel när man rör om ett ägg bara genom att skaka det. Du behöver inte skada skalet för att förstöra innehållet. Hjälmarna kan inte förhindra denna typ av skada.

HJÄLMAR KAN INTE SKYDDA DET DE INTE TÄCKER

Hjälmen kan inte skydda nacken eller delar av huvudet som den inte täcker. Du skall alltid bära hjälmen lågt framtill så att den skyddar pannan. Se till att hjälmen passar precis och att banden är justerade så att de håller hjälmen ordentligt på plats när den är väl fastsatt.

DU BÖR ALLTID:

- 1 Bära hjälmen lågt framtill så att den skyddar pannan.
- 2 Fästa spännet och dra åt hakremmen.
- 3 Kontrollera dina inställningar varje gång du använder hjälmen.
- 4 Regelbundet kontrollera om din hjälm är sliten eller skadad.
- 5 Omedelbart byta din hjälm om den visar synliga tecken på förslitning eller skada. Hjälmarna har begränsad livslängd.
- 6 Byt din hjälm efter en olycka, även om den inte ser ut att vara skadad.
- 7 Rengör bara din hjälm med en mild tvållösning.
- 8 Förvara din hjälm på en kylig och torr plats.
- 9 Använd alltid hjälm när du cyklar.
- 10 Bär en hjälm som är avsedd för det du gör.
- 11 Cykla säkert.

DU BÖR ALDRIG:

- 1 Bära en hjälm som har varit med om en olycka, även om den inte ser ut att vara skadad
- 2 Låna ut din hjälm till någon annan.
- 3 Bära någon annans hjälm.
- 4 Bära din hjälm utan att spänna fast den.
- 5 Bära din hjälm bakåtlutad så att pannan friläggs.
- 6 Bära något under hjälmen.
- 7 Bära denna hjälm när du kör ett motorfordon
- 8 Sätta fast något utöver det som rekommenderas i denna handbok.
- 9 Rengöra din hjälm med kemiska rengöringsmedel.
- 10 Förvara din hjälm på varma och fuktiga platser.
- 11 Ta onödiga risker bara för att du använder hjälm
- 12 Modifiera eller avlägsna hjälmens ursprungliga komponenter eller delar utom i fall när tillverkaren rekommenderar det.

FÖRÄLDRAR:

En hjälm är INTE en leksak. LÅT INTE ditt barn använda hjälmen när det klättrar eller leker på annat sätt där det finns risk för strypning.

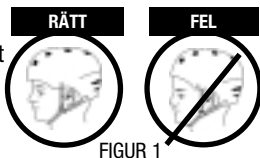
ANPASSA HJÄLMEN TILL DITT HUVUD

Denna hjälm kan endast skydda dig om den har rätt passform. Se till att du provar olika storlekar och väljer den storlek som sitter ordentligt och bekvämt på huvudet.

FÖLJ DESSA FEM ENKLA STEG, SÅ LÄR DU DIG HUR DU ANPASSAR OCH BÄR DIN HJÄLM PÅ RÄTT SÄTT. DU BEHÖVER EN SPEGEL.

STEG 1: BÄR DEN I RÄTT LÄGE

Du skall alltid bära hjälmen lågt framtill så att pannan skyddas. Figur 1 visar hur du bär hjälmen på rätt sätt.



FIGUR 1

VIKTIGT: Du MÅSTE göra alla nödvändiga justeringar med hjälmen i rätt läge. Om du inte gör detta kommer hjälmen att passa dåligt. Detta medför att hjälmen kan ändra läge eller ramla av i en olycka.

STEG 2: JUSTERING AV BANDEN

De främre och bakre banden skall mötas i en punkt något under och framför öronen (utan att täcka dem). Se figur 2.



FIGUR 2

STEG 3: JUSTERING AV HAKBANDET

Du skall alltid bära hjälmen med hakbandets spänne fastsatt och åtdraget band. Se till att bandet ligger bakåt mot strupen och INTE framme vid hakan. Band som är slitna vid hakan ökar risken för att hjälmen ramlar av i en olycka. Se till att spännet inte ligger an mot käkbenet. I figur 3 och 4 visas hur du skall låsa och lossa spännet. I figur 5 visas hur hakbandet skall sitta.



FIGUR 3



FIGUR 4



FIGUR 5

VARNING!

Se till att den lösa änden av bandet går genom O-ringen av gummi. Om den inte gör det kan bandet glida av och hjälmen kan råka ramla av. (Se figur 6)



FIGUR 6

STEG 4: KORREKT ANPASSNING

Hjälmen passar exakt när den hålls stadigt och bekvämt på plats av de inre anpassningskuddarna. Du justerar detta genom att ändra tjockleken på de inre kuddarna och genom att ändra läge och spänning för banden.

Den främre anpassningskudden skall beröra pannan lätt. Om den inte gör det skall du byta den mot en tjockare kudde. Om den fortfarande inte räcker skall du prova en mindre hjälmstorlek.

När den är korrekt justerad skall du känna ett lätt tryck mot bakhuvudet, och den främre kudden skall trycka fast men bekvämt mot pannan.

STEG 5: KONTROLLERA PASSFORMEN OCH JUSTERINGARNA

Innan du använder hjälmen skall du kontrollera att den passar exakt, att banden är korrekt justerade, och att hakbandet är tillräckligt spänt. Placera hjälmen i rätt läge. Fäst hakbandet och drag åt det. Ställ dig framför spegeln.

A. Kontrollera passningen

Ta tag i hjälmen med båda händerna och vrid den mot höger och vänster. Om hjälmen passar exakt skall huden i pannan följa med när du vrider hjälmen. Om den inte gör det sitter hjälmen för löst. Gå tillbaka till steg 4.

B. Kontrollera banden

Ta tag i hjälmen med båda händerna och försök ta av den genom att rulla den framåt och bakåt så långt du kan. Ta i ordentligt. Detta är viktigt. Om du kan rulla den av huvudet i någondera riktning, rulla den så långt framåt att du inte kan se, eller bakåt så att pannan friläggs, är den inte rätt inställd. Upprepa steg 2 och 3 tills hjälmrörelserna är minimala.

VARNING!

Om du inte kan ställa in hjälmen enligt steg 5 så att den passar exakt **SKALL DU INTE ANVÄNDA HJÄLMEN**. Byt den mot en annan storlek eller modell.

TA EN PROVTUR

När du är säker på att hjälmen passar bra och att alla band är korrekt justerade skall du ta en kort provtur. Känn efter om hjälmen är bekväm och stabil när du cyklar. Gör små justeringar på anpassningskuddarna och banden om det behövs för att öka komforten och stabiliteten.

RENGÖRING

Hjälmarna är tillverkade av material som kan skadas av många vanliga rengöringsmedel. Oljebaserade lösningar eller rengöringsmedel är speciellt farliga. De kan skada en hjälm så att dess skyddsförmåga reduceras väsentligt. Denna skada är ofta inte synlig. Det bästa resultatet får du om du rengör hjälmen med en mjuk trasa, varmt vatten och en mild tvål.

FÖRVARING

Efter varje användning skall du låta hjälmen lufttorka. Sedan skall du förvara den i ett kyligt och torrt utrymme. Hög värme kan skada hjälmen. I direkt solljus kan mörka utrustningsväskor och bagageutrymmen i bilar bli tillräckligt varma för att orsaka värmeskadade hjälmarna. Skadade hjälmarna ser ut att ha ojämna eller bubbliga ytor.

VARNING! ANVÄND INTE värmeskadade hjälmarna.

SÄKERHETSÅD

- 1 Njut av att cykla. Cykla på ett säkert sätt. Du har ansvaret för din egen säkerhet.
- 2 Använd alltid din hjälm, även på korta cykelturer. Många olyckor inträffar nära hemmet.
- 3 Se upp för bilister som svänger till vänster framför dig. Bilister hävdar ofta att de inte såg cykeln eller cyklisten.
- 4 Bär kläder i klara färger.
- 5 Följ alla trafikregler.
- 6 Cykla inte i mörker utan ordentlig belysning och reflexer. Se upp för parkerade bilar. Dörrar öppnas ofta utan varning.
- 7 Låtsas som om du är osynlig. Ta inte för givet att bilister kan se dig.