

Cykelhjälm

För att hjälmen ska ge maximalt skydd ska den anpassas till ditt huvud och remmarna ska vara rätt spända.

1. POSITION

Placera hjälmen horisontellt på huvudet. Skjut fram hjälmen ner mot ögonbrynen, så att den sitter rakt.

2. STADGA

Känn efter att hjälmen sitter stadigt genom att knuffa den i sidled samt framåt och bakåt.

3. JUSTERING

Justera genom att skruva på vredet i bakre delen av hjälmen, det går även att flytta på kuddarna på insidan.

4. RÄTT SPÄNT

Spänn remmarna. De ska sitta spända men ändå skönt. Du ska få in två fingrar mellan hakan och spännet. Korta av eller förläng remmarna om det behövs. Observera att remmarna ska sitta i v-form under örat. Testa igen om hjälmen sitter stadigt på huvudet och inte glider runt. Justera tills allt känns bra.

5. FRISYR

Det går bra att använda sjal, mössa och liknande under hjälmen, men se till att hårknutar placeras längre ner i nacken för att hjälmen ska sitta rätt och ge bättre skydd.

