Kontroll och justering av hjälmen



Kontrollera regelbundet i vilket skick din hjälm är. Behöver den repareras eller är det dags att köpa en ny hjälm? Kom ihåg att en väl justerad hjälm i rätt storlek skyddar ditt huvud allra bäst.

HJÄLMEN ÄR AV RÄTT STORLEK

En hjälm i rätt storlek spänner och svajar inte. Placera hjälmen på huvudet så att den skyddar pannan.

	Ja	Nej
Är hjälmen av rätt storlek?	☐	☐

HJÄLMENS YTTRE SKAL

Sprickor skvallrar om att hjälmen bör bytas ut. Blekning av hjälmens färg kan också avslöja att utsidan har blivit skör. Tryck på hjälmen från alla sidor och se om du kan trycka in hjälmens yttre skal. Om det yttre skalet viker inåt kan detta avslöja att skiktet under skalet har blivit skört.

	Ja	Nej
Är hjälmens utsida hel?	☐	☐

HJÄLMENS INSIDA

Ta bort den inre stoppningen (om det går) och granska skiktet som skyddar mot stötar. Om det finns sprickor eller fördjupningar i det ska hjälmen bytas ut. Om hjälmen har fått en stöt (t.ex. tagit i marken när man fallit omkull) bör den också bytas ut, även om inga skador skulle vara synliga. Hjälmens skydd kan ha minskat som en följd av stöten.

	Ja	Nej
Är hjälmens insida i skick?	☐	☐

HJÄLMENS FÄSTREMMAR OCH SPÄNNE

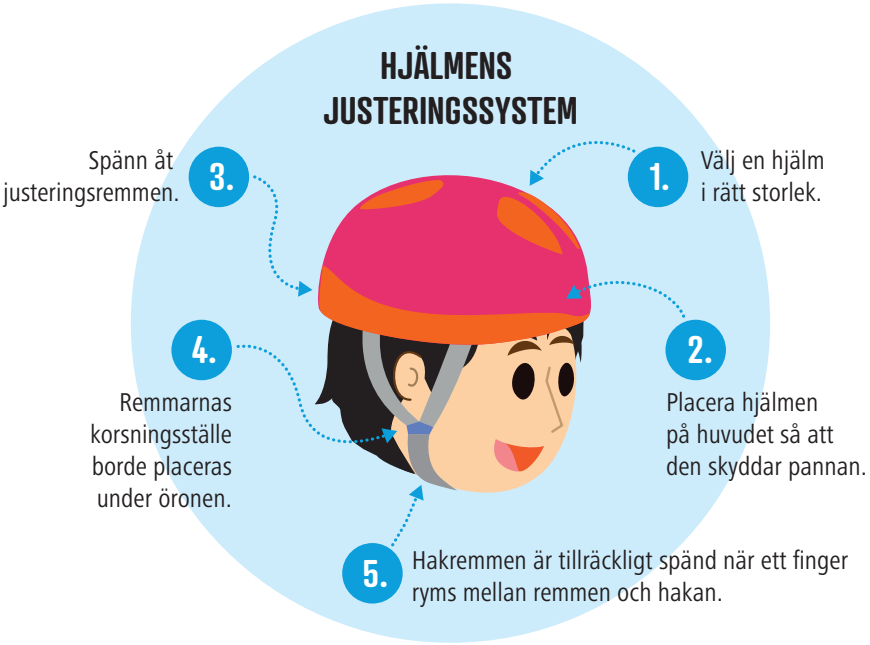
Kontrollera om det syns slitage eller bristningar i hjälmens fästremmar. Kontrollera att hjälmens spänne är helt. Hjälmens korrekta fastspänning är viktig för säkerheten. Kom ihåg att remmarnas korsningsställe bör placeras under öronen. Ett finger bör rymmas mellan remmen och hakan.

	Ja	Nej
Är hjälmens fästremmar och spänne i skick?	☐	☐

HJÄLMENS JUSTERINGSSYSTEM

Justeringssystemet kan identifieras genom det roterbara justeringshjulet baktill på hjälmen. Kontrollera om justeringshjulet roterar och om den kan användas för att anpassa hjälmen till huvudet.

	Ja	Nej
Är hjälmens justeringssystem i skick? (fyll i, om sådant finns)	☐	☐



Förutseende bryr sig.
TRAFIKSKYDDET