

Slik bruker du sykkelhjelmene riktig!

1. Hjelmen skal sitte vannrett på hodet og det skal være ca. 2 cm mellom hjelmen og øyenbryn.



2. Fest spennen under haka og sørg for å stramme hjelmen skikkelig. Du skal få plass til maks to fingre mellom reim og hake.



3. «Y-splitten» skal sitte rett under øret. Mange har den for lavt.



4. Stram hjelmen ved å justere skruspenningen på baksiden av hjelmen. Den skal sitte stramt og behagelig.



5. Avslutt med «ristepøven»! Rist på hodet for å sjekke at hjelmen følger hodets bevegelser. Stram på nytt om den beveger på seg.

