

# Hjälm för motorcyklister

## Hjälmen är huvudsaken

Lagen om hjälmkrav för förare och passagerare på motorcykel kom i Sverige redan 1975. Den absolut viktigaste delen att skydda på kroppen är huvudet. Du kan aldrig byta ut ditt huvud, det är extremt utsatt då du kör motorcykel och skadorna kan vara omöjliga att rehabilitera.

Använd bara godkända hjälmar. De nya hjälmarna ska vara märkta med ECE 22:05, vilket betyder att de testats och uppfyller det senaste kraven på hjälmar.

## Köp alltid en ny hjälm

Hjälmars skyddsegenskaper försämras med åren och de behöver regelbundet bytas ut. Har den tappats i backen kan den vara sprucken. En hjälm är gjord för att klara en smäll, inte mer.

Dagens hjälmar är tillverkade av plast eller glasfiber som i vissa fall förstärkts med kompositmaterial som kevlar och kolfiber. Plasthjälmarna är böjliga och sega med hårdare inredning men skyddar därför sämre. En glasfiberhjälm tar upp stötar bättre och fördelar ut islagskraften över ett större område. Glasfiberhjälmarna kan ha flera skal. Inredningen i alla hjälmar är stötdämpande. Priserna varierar kraftigt, från 700:- till 7 000:- beroende på material, utseende och typ. Öppna hjälmar i plast är billigast, förstärkta glasfiberhjälmarna dyrast. Du avgör vad ditt huvud är värt.

## Byt hjälm regelbundet!

En glasfiberhjälm har längre livslängd än plasthjälm. Ett vanligt råd är dock att byta glasfiberhjälm vart femte år. En plasthjälm bör bytas oftare eftersom den tål UV-strålning sämre. Sköt om din hjälm genom att tvätta inredning eller använda hjälmhuva och undvik att tappa den i backen.

Hjälmens vikt är också betydelsefull. En hjälm ska vara så lätt som möjligt men ändå skydda din skalle. Det är tufft för nacken att åka långa sträckor med tung hjälm.

Som motorcyklist hör man mängder av ljud, framför allt vindbrus. Det finns hjälmar som är tystare än andra. Annars är öronproppar ett bra och billigt alternativ för att rädda din hörsel.



Om du ska köpa öppen hjälm eller integralhjälm avgör du själv. Tänk på att visiret är ett skydd för ansiktet precis som skyddskläderna för resten av kroppen. Att kanna över asfalten med näsan före blir man inte snyggare av.

## Prova noga

Prova hjälmen ordentligt före köpet, helst genom att köra en vända med den på huvudet om det är möjligt. Alla människor har olika huvudform och vilken modell som passar vem är ytterst individuellt. Vissa hjälmar passar ovala huvuden, andra runda huvuden. Hjälmar finns i storlekar från XXS (51-52) – XXXL(65-67). En hjälm ska sitta tätt kring huvudet, den får inte glappa. En hjälm tänjer ut sig något då du börjar använda den. Du ska kunna dra åt hakbandet så att hjälmen sitter fast ordentligt. Får du testa under körning kan du höra om den bullrar, kolla om visiret immar igen och liknande som inte märks inne i butiken.

## Hål och lösningsmedel förstör

Ändra inte hjälmen genom att borra hål i den. Låda om hjälmen hos en expert och kontakta tillverkaren om du är tveksam. All färg som inte behöver värmehärdas kan användas utan att hjälmens egenskaper försämras. Hjälmar i andra material än plast försämras inte av klistermärken. Dekaler är inte bra för plasthjälmarna även om det tar lång tid för stötupptagningsförmågan att försämras. Däremot säger det svenska regelverket att det inte är tillåtet.

Kör alltid med repfritt och rent visir. En viktig detalj att tänka på är att du ska kunna öppna och stänga visiret med handskar på under färd.

Till sist: Använd alltid hjälm, din viktigaste livförsäkring som motorcyklist!