

# VeloSafe inspired by Höiom



Hej alla medlemmar i Väsby SS Triathlon! Jackan du håller i – eller du kanske redan har den på dig – är särskilt framtagen av Trimtex för att du ska kunna synas när du är ute och tränar cykel i trafiken. Vi har fått fantastisk sponsring av Ekstrands Dörrar & Fönster och PGC Nordic för att inte priset ska vara ett hinder.

Varför valde vi namnet VeloSafe inspired by Höiom? VeloSafe betyder cykelsäkerhet. Inspired by Höiom – efter Måns Höioms olycka 2019 är budskapet viktigt och tydligt – se till att ni syns på vägarna när ni tränar! Vi låter Måns själv berätta varför det är så viktigt.

Styrelsen, Väsby SS Triathlon



Efter prisceremonin i Cork 2019, Måns andra kvalplats till Kona, Hawaii.  
Första gången var 2018

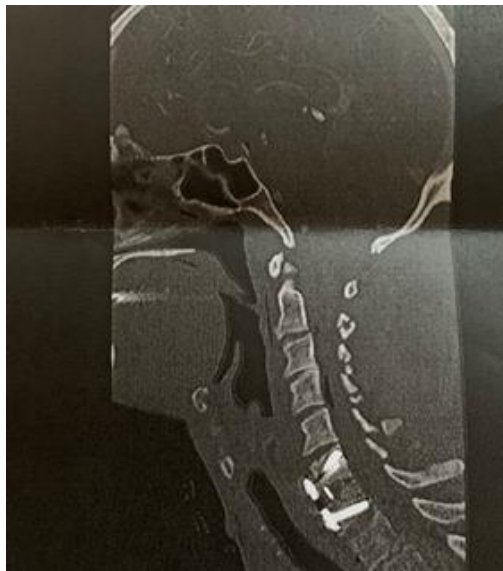
**Hej! Mitt namn är Måns Höiom.** Lördagen den 29:e september 2019 ger jag mig iväg på min tempocykel för en träningsrunda. Klockan är 10:00 på förmiddagen och tanken är att cykla runt 17 mil i ett lugnt och behagligt tempo. Jag gör det som ett sista långpass utomhus innan jag skall åka till Kona och tävla i Ironman, World Championship på Hawaii.

Vädret är fint och det blåser inte mycket. Jag har cyklat denna runda flera gånger tidigare och känner den väl. Cirka 45 minuter in i passet kommer jag på en raksträcka och ska passera påfarten till motorvägen mot Stockholm. Helt plötsligt blir jag påkörd i vänster sida av en bil som ska köra ut till motorvägen mot Stockholm. Han, bilisten, har inte sett mig som cyklist! Enligt vittnesmål slås jag över motorhuvens och slår hjälmens vänstersida mot bilens vindruta och av kraften från kollisionen flyger både jag och cykeln upp i luften och landar en bra bit bort på avfarten från motorvägen – en flygtur som ett vittne uppskattar till 6–7 m hög och närmare 10 m lång. Vid krocken förlorar jag medvetandet och sedan minns jag ingenting mer. Passageraren i bilen, som också blir vittne till olyckan, kontaktar larmcentralen.

Mitt vänstra lårben är brutet och slaget ur led, även ledkapseln är delvis sönder, ytterligare två frakturer i bäckenbenet. Jag har 5–6 revbensbrott på vänster sida och ytterligare ett revbensbrott på höger sida, min ena lunga är punkterad – men det värsta av allt är att jag har brutit nacken på 4 ställen och fått en kotkompression i nacken. Min hjärna har utsatts för så kraftigt våld att jag drabbats av två hjärnblödningar.

Ambulanshelikoptern lyfter och för mig till sjukhuset där kirurgerna börjar åtgärda mina skador. De skruvar fast en metallskena för att hålla ledkapselns delar på plats så lårbenet inte ska ramla ur. De gör ingenting med bröstkorgen och de

brutna revbenen. Ej heller gör de något åt hjärnblödningarna. Två nackkotor opererades ihop så att läkningen inte skulle påverka rörligheten så mycket i nacken. Denna steloperation för nacken görs genom ett ingrepp från halsen som begränsar huvudvridningar med 5 – 10%.



Skruvorna i halstrakten som kommer vara kvar resten av mitt liv.

Mitt minne från olyckan är borta samt en vecka innan och en vecka efter ungefär. De första veckorna efter olyckan hade jag svårt att tänka klart och det har krävts träning för att lära min hjärna att komma ihåg saker. Jag har fått träna på att föra samtal och kunna göra mig förstådd. Jag har – lyckligtvis – inga problem med att uttala ord, men jag uppfattas som osammanhängande i mitt tal eftersom jag inte alltid kommer

ihåg vad jag redan sagt. I fem veckor fick jag stanna på sjukhuset och intensivvårdsavdelningen. Inte någon triathlonträning alls!



På sjukhuset efter olyckan 2019

**Mina lärdomar:** Jag måste synas mer! Det spelar ingen roll hur vältränad jag är, hur uppmärksam jag är eller hur snygg cykel jag har! En bilist kan avsluta mitt träningspass på mindre än en sekund när han eller hon inte ser att jag kommer! Bilisten i mitt fall hade förmodligen ingen hög fart, det är ändå jag som är utsatt och oskyddad som cyklist och det blir JAG som får många och allvarliga skador.

En olycka är svår att förutse! Det är därför den kallas olycka. Det räcker med en olycka som den jag var med om för att

missa att åka på en av de mest minnesvärda tävlingarna som finns! Så, för att kunna träna, eller umgås med kamrater, familj – så se till att ni syns när ni är ute och tränar!!!

Det är så lätt att tro att bara för att du ser andra så ser de också dig – det är så det sker en olycka.

Måns Höiom





Måns Höiom Ironman Hawaii 2018



# ***TRIMTEX***

True grit

 **EKSTRANDS**  
DÖRRAR & FÖNSTER

**PGC**NORDIC  
FINANSIERINGSLÖSNINGAR

