

Fitting Your Bike Helmet

Buy it. Fit it. Wear it.
EVERY RIDE!

The Proper Helmet Fit

Helmets come in various sizes, just like hats. Size can vary between manufacturers. Follow the steps to fit a helmet properly. It may take time to ensure a proper helmet fit, but your life is worth it. It's usually easier to look in the mirror or have someone else adjust the straps. For the most comprehensive list of helmet sizes according to manufacturers, go the Bicycle Helmet Safety Institute (BHSI) Web site at: www.bhsi.org/.

STEP 1

Size:

Measure your head to find your size. Try on several helmets in your size until one feels right. Now put the helmet level on your head and adjust the sizing pads or fit ring until the helmet is snug.

STEP 2

Position:

The helmet should sit level on your head and low on your forehead—one or two finger-widths above your eyebrow.

STEP 3

Side Straps:

Adjust the slider on both straps to form a "V" shape under, and slightly in front of, the ears. Lock the slider if possible.

STEP 4

Buckles:

Center the left buckle under the chin. On most helmets, the straps can be pulled from the back of the helmet to lengthen or shorten the chin straps. This task is easier if you take the helmet off to make these adjustments.

STEP 5

Chin Strap:

Buckle your chin strap. Tighten the strap until it is snug, so that no more than one or two fingers fit under the strap.

STEP 6

Final Fitting:

A. Does your helmet fit right? Open your mouth wide...big yawn! The helmet should pull down on your head. If not, refer back to step 5 and tighten the chin strap.

B. Does your helmet rock back more than two fingers above the eyebrows? If so, unbuckle and shorten the front strap by moving the slider forward. Buckle and retighten the chin strap, and test again.

C. Does your helmet rock forward into your eyes? If so, unbuckle and tighten the back strap by moving the slider back toward the ear. Buckle and retighten the chin strap, and test again.

D. Roll the rubber band down to the buckle. All four straps must go through the rubber band and be close to the buckle to prevent the buckle from slipping.

Replace a Helmet.

Replace your helmet when it has been in a crash; damage is not always visible.

Buy/Fit the Helmet For Now.

Buy a helmet that fits your head now, not a helmet to “grow into.”

Ensure Helmet Comfort.

If you buy a helmet that you find comfortable and attractive, you are more likely to wear it. Readjust as necessary to ensure the helmet fits properly each ride.

Cover Your Forehead.

Adjust the helmet fitting based on your helmet first being in the correct position, level on the head and low on your forehead.

Adjust Straps Until Snug.

Both the side and chin straps need to be snug.

Avoid Helmet Rocking.

Your helmet should not rock forward or backward, or side to side on your head. If your helmet rocks more than an inch, go back to step 6, and readjust.

Be a “Roll” Model for Safe Behavior

Everyone — adult and child — should wear a bicycle helmet each time they ride. Wearing a helmet each ride can encourage the same smart behavior in others.

Helmet Certification

Bicycle helmets sold in the U.S. must meet the standards issued by the U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC). Look for the certification label inside the helmet.



Helmet Laws

More children ages 5-14 go to emergency rooms for bicycle-related injuries than with any other sport; many are head injuries. As a result, many States and local jurisdictions have child bicycle helmet laws to increase and better ensure the safety of children when bicycling. See: www.helmets.org/mandator.htm.

Like car crashes, bicycle crashes can happen at any time, involving not only children, but adults, many of whom are skilled riders. In fact, middle-age adults represent the average age of bicycle riders killed and injured.

Helmets are the single most effective piece of safety equipment for riders of all ages, if you crash. Everyone should choose to wear a helmet; it just makes sense!

For more information on bicycle safety, visit the National Highway Traffic Safety Administration Web site at: www.nhtsa.dot.gov/bicycles



Como Ajustar Tu Casco

Cómpralo. Ajústalo. Úsalo.
¡CADA VEZ QUE UTILICES TU BICI!

El Ajuste Adecuado de Tu Casco

Los cascos son de varios tamaños, como los sombreros. El tamaño puede variar dependiendo del fabricante. Sigue los pasos para ajustar cascos correctamente. Puede tomarte tiempo garantizar un ajuste adecuado de tu casco, pero tu vida lo vale. Generalmente es más fácil mirarte en el espejo o que alguien más ajuste las correas. Para ver una lista más completa de los tamaños de cascos según los fabricantes, visita la página del *Bicycle Helmet Safety Institute* o *BHSI* (Instituto de Seguridad de Cascos de Bicicleta) en www.bhsi.org/.

STEP 1

PASO 1: Tamaño:

Mide tu cabeza para encontrar tu tamaño. Pruébate varios cascos de tu tamaño hasta que sientas que uno te queda mejor. Ahora ponte el casco de forma nivelada sobre tu cabeza y ajusta las almohadillas o el aro de ajuste hasta que el casco esté ceñido.

STEP 2

PASO 2: Posición:

El casco debe quedar nivelado sobre tu cabeza y cubrir la mayor parte de tu frente, dejando un espacio entre el casco y tus cejas de hasta uno o dos dedos.

STEP 3

PASO 3: Correas laterales:

Ajusta el deslizador de ambas correas para formar una "V" debajo y un poco hacia el frente de tus orejas. Si puedes, asegura el deslizador.

STEP 4

PASO 4: Broches:

Centra el broche izquierdo bajo la barbilla. En la mayoría de los cascos, las correas se pueden jalar desde la parte anterior del casco para hacer las correas de la barbilla más largas o cortas. Esta tarea es más fácil si te quitas el casco para hacer estos ajustes.

STEP 5

PASO 5: Correa de la barbilla:

Abróchate la correa de la barbilla. Ajusta la correa hasta que esté ceñida, de forma que no más de uno o dos dedos quepan bajo la correa.

STEP 6

PASO 6: Ajuste final:

A. ¿Te queda bien tu casco? Abre grande tu boca... ¡como un gran bostezo! El casco debe presionar tu cabeza hacia abajo. Si no es así, consulta nuevamente el Paso 5 y ajusta la correa de la barbilla.

B. ¿Tu casco te queda arriba de tus cejas más de la medida de de dos dedos? Si es así, desabrocha y acorta la correa frontal moviendo el deslizador hacia delante. Abróchate y vuelve a ajustar la correa de la barbilla, y pruébate tu casco nuevamente.

C. ¿Tu casco se desliza hacia abajo, hacia tus ojos? Si es así, desabrocha y ajusta la correa trasera moviendo el deslizador hacia atrás hacia tu oreja. Abróchate y vuelve a ajustar la correa de la barbilla, y pruébate tu casco nuevamente.

D. Baja la liga hasta el broche. Las cuatro correas deben pasar a través de la liga y estar cerca del broche para evitar que el broche se deslice.

Reemplaza el Casco.

Reemplaza tu casco cuando éste haya sufrido un choque; el daño no siempre es visible.

Compra/Ajusta el Casco para Hoy.

Compra un casco que te quede bien hoy, no un casco para "cuando crezcas."

Garantiza la Comodidad del Casco.

Si compras un casco cómodo y que te guste, es más probable que lo utilices. Reajústalo según sea necesario para asegurar que el casco te quede adecuadamente cada que lo utilices.

Cubre Tu Frente.

Ajusta el casco primero asegurando que esté en la posición correcta, nivelado sobre la cabeza y cubriendo la mayor parte de tu frente.

Ajusta las Correas Hasta que Estén Ceñidas.

Tanto las correas de la barbilla como las laterales necesitan estar ajustadas.

Evita que el Casco se Mueva.

Tu casco no debe moverse hacia delante ni hacia atrás, ni de lado a lado sobre tu cabeza. Si tu casco se mueve más de una pulgada, vuelve al Paso 6 y reajusta tu casco.

Sé un "Roll Model" (Modelo a Seguir) de Conducta Segura

Todos — adultos y niños — deben usar casco cada vez que utilicen su bici. Usar su casco en cada viaje puede alentar la misma conducta inteligente en los demás.

Certificación del Casco

Los cascos para bicicleta vendidos en los Estados Unidos deben cumplir con los estándares publicados por la *U.S. Consumer Product Safety Commission* o *CPSC* (Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos). Busca la etiqueta de certificación dentro del casco.

Para más información sobre la seguridad en bicicleta, visite la página de Internet de la *National Highway Traffic Safety Administration* (Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras) en: www.nhtsa.dot.gov/bicycles.

DOT HS 811 568
April 2012



Leyes Sobre Cascos

Más niños de entre 5 y 14 años acuden a las salas de emergencia por lesiones relacionadas con la bicicleta que por cualquier otro deporte; muchas son lesiones en la cabeza. Como resultado, muchos estados y gobiernos locales tienen leyes sobre los cascos infantiles para aumentar y garantizar mejor la seguridad de los niños cuando andan en bicicleta. Vea: www.helmets.org/mandator.htm.

Al igual que los choques de auto, los choques de bicicleta pueden ocurrir en cualquier momento, y no sólo involucran a niños, si no a adultos, muchos de los cuales son hábiles conductores de bicicleta. De hecho, los adultos de edad mediana representan la edad promedio de ciclistas muertos y lesionados.

Si chocas, el casco es el equipo de seguridad más eficaz para los ciclistas de cualquier edad. Todos deberían usar su casco, ¡simplemente tiene sentido!

