

Be a "Roll Model" Wear a Helmet

A bicycle helmet should be snug, level, and stable on your head and cover most of your forehead before any adjustments are made.

Place the helmet on your head, and without buckling the chin strap, shake your head to see if it shifts from side to side.

- If the helmet moves a lot, it's too loose and either needs to be tightened with pads or the ring at the back and base of the helmet, OR you need a smaller helmet.
- If your forehead isn't covered, you probably need a larger helmet.

Now make adjustments by picking the method easiest for you to remember:

Eyes, Ears, and Mouth or 2x2x2.

Either way, the bottom line is that your helmet needs to fit properly to do its job of protecting your brain if you crash.



EYES (2)

With the helmet level on your head, you should see the very edge or rim of your helmet when you look up past your eyebrows. This is about 2 finger widths above your eyebrow.



EARS (2)

The straps should meet and form a "V" right under each ear lobe. To check, form a "V" with 2 fingers around your ear.



MOUTH (2)

Once the straps are adjusted in a "V," buckle them. The straps should be snug but not too tight. Adjust until you can put no more than 2 fingers between the strap and your chin.

Sé un "modelo a seguir" Usa Casco

El casco de un ciclista debe quedar ceñido, nivelado, y estable en la cabeza y debe cubrir la mayor parte de la frente antes de realizar cualquier ajuste.

Coloca el casco en tu cabeza, y sin abrochar el barbiquejo, sacude tu cabeza para ver si se mueve de un lado a otro.

- Si el casco se mueve mucho, es demasiado flojo y debe ser ajustado con almohadillas o con el anillo en el dorso y base del casco.
- Si no te cubre la frente, es probable que necesites un casco más grande.

Ahora realiza los ajustes con el método que te resulte más fácil recordar:

Ojos, oídos, y boca o 2x2x2.

De cualquier forma, al fin de cuentas el casco debe quedar bien para proteger el cerebro en caso de accidente.



OJOS (2)

Con el casco nivelado sobre tu cabeza, debes ver el borde u orillo del casco cuando miras hacia arriba por encima de las cejas. Esto es aproximadamente 2 dedos de ancho por arriba de las cejas.



OÍDOS (2)

Las cintas deben encontrarse y formar una "V" justo debajo del lóbulo de cada oído. Para verificar, forma una "V" con 2 dedos alrededor de tu oído.



BOCA (2)

Una vez que las cintas estén ajustadas en forma de "V," abróchalas. Las cintas deben quedar ceñidas, pero no demasiado ajustadas. Ajusta hasta que no puedas poner más de 2 dedos entre la cinta y el mentón.

**ROLL
MODEL**

★★★★★
NHTSA
www.nhtsa.gov