

Bicycle Safety

Fitting Your Helmet

Bicycle helmets must be properly selected and fitted to protect your brain in the event of a crash. A loose-fitting helmet that moves out of position or comes off will not provide protection. The **Eyes-Ears-Mouth** test is a simple way to ensure your helmet properly fits. *Think First*, and always follow these easy steps before riding!

1. Eyes: Put on your helmet. Look up. Can you see the bottom rim of the helmet? No more than one or two fingers should fit between the bottom of your helmet and your eyebrows.



2. Ears: Do your helmet straps form a “V” under your ears? The bottom of the “V” should be just under and slightly in front of the ear, not hanging below. Check to see that your helmet is level on your head. If your helmet sits too far back, showing a lot of forehead, shorten the front straps. If your helmet sits too far forward, shorten the back straps.



3. Mouth: Open your mouth wide. Does your helmet pull down on the top of your head? If so, your helmet fits snug, as it should. If not, tighten the straps so your helmet pulls down on your head when you open your mouth.



Always check the fit of your helmet prior to riding your bicycle. Your helmet should be snug, but not too tight. Only one finger should fit between your chin and the chin strap. With dial helmets, adjust the dial for a snug fit. Now you are ready to ride!

Wear the right helmet when using any equipment that moves you faster than your own feet: bicycles, scooters, skateboards, hoverboards, skates, skis, snowboards— be safe on them all!

Note: *Babies younger than 1-year old do not have neck strength to support a helmet and therefore should not be taken on bikes or bike carriers.*

Seguridad del Ciclista

Ajustando tu Casco

Los casco para ciclistas deben de ser seleccionados adecuadamente y ajustado para proteger tu cerebro en caso de un accidente. Un casco suelto que se mueva fuera de su posición o que se cae no te dará la protección suficiente. **La prueba de los ojos-orejas-boca** es una manera simple de asegurarse de que tu casco se ajuste

1. Ojos: Colócate el casco. Mira hacia arriba. ¿Puedes ver el filo del casco? No más de uno o dos dedos deben de caer entre el borde del casco y tus cejas.



2. Orejas: ¿Los cordones del casco forman una “V” debajo de tus orejas? El fondo de la “V” debe de situarse justo por debajo y ligeramente hacia delante de la oreja, no colgando detrás. Revisa que tu casco esté al nivel de tu cabeza. Si tu casco está colocado muy hacia atrás, dejando mostrar demasiado tu frente, acorte las tiras frontales. Si tu casco se asienta demasiado hacia delante, ajusta las tiras traseras.



3. Boca: Abre bien la boca. ¿Al abrirla, el casco empuja sobre tu cabeza? Si lo hace, tu casco se ajusta perfectamente, como debe de



Siempre revisa el ajuste de tu casco antes de montar tu bicicleta. Tu casco debe de acomodarse cómodamente, y no demasiado justo. Solo un dedo debe de caer entre tu mentón y la tira del mentón. Con los cascos de con seleccionador, ajuste el seleccionador hasta tener una medida cómoda. ¡Ahora estás listo para andar!

Utiliza el casco adecuado cuando uses cualquier equipo que se mueva más rápido que tus propios pies: bicicletas, scooters, patinetas, hoverboards, patines, skis, snowboards—mantente seguro todos con ellos!

Nota: los bebés menores de 1 año no tienen la fuerza del cuello para sostener un casco y, por lo tanto, no deben tomarse en bicicletas o porta bicicletas.