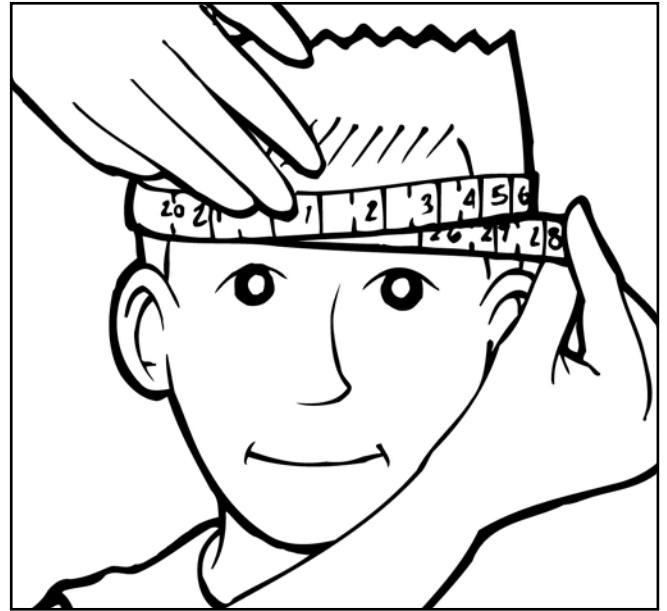


Helmet Sizing & Adjustment

Helmet Sizing

Bicycle helmets come in five sizes to fit heads with different circumferences. A bicycle safety helmet that doesn't fit or isn't adjusted properly is not safe. There are five standard sizes of certified helmets readily available. The size measure depends on the circumference of the head.

Compare the circumference of your head to this chart to determine what size your helmet should be. Most helmets come with sizing pads. A helmet should fit snugly. Use the different thickness pads to adjust the fit. Some heads are not the same shape as the standard helmets and in these cases a mixture of thick and thin pads in front and back or on the sides can be used to get the proper fit.



Helmet Adjustment

Eyes

The helmet is flat on the head and the front of the helmet can be seen by the wearer. Some people suggest that the helmet should be worn so that one or two fingers can be placed between the helmet and the eyebrows.

Ears

The straps on the side should form a "V" just below the ears with the front strap almost vertical. Many riders let the adjusting buckles slide down under the chin. When properly fitted, the helmet should not be able to be pushed backwards or forwards.

Mouth

Always buckle the strap under the chin. The chin straps should be buckled on every ride. It should be snug but not uncomfortably tight. One should feel the strap tugging on the helmet when the mouth is opened.

Extra Small (18.9" - 20")

Small (20" - 21 1/4")

Child (20 1/2" - 22")

Youth (21 3/4" - 22 3/4")

Adult S/M (22 1/2" - 23 3/8")

Adult M/L (23 1/8" - 23 7/8")



Remember These Tips

Wear a helmet straight and level on the head. The helmet must rest straight on the top of the head. The rim of the helmet should be level from front to back. It should be worn low on the forehead, just above the eyebrows. If the helmet is tipped back, it will not protect the front of the head.

To be effective, adjust the helmet for a snug fit. With the helmet correctly positioned on the head, gently rotate the helmet from left to right and from front to back. If the skin of the brow moves with the helmet, then the fit is correct. If the skin of the brow does not move when the helmet is rotated, the fit may be too loose.

Replace a helmet after a crash. Crash impacts will cause the foam of the helmet to crush. Even though the damage may not be visible, the helmet should be replaced.



Texas Bicycle Coalition
Education Fund

www.supercyclist.org

SuperCyclist 2.1 Reference Master - Lesson 11
© Copyright, Texas Bicycle Coalition Education Fund, 1999-2005

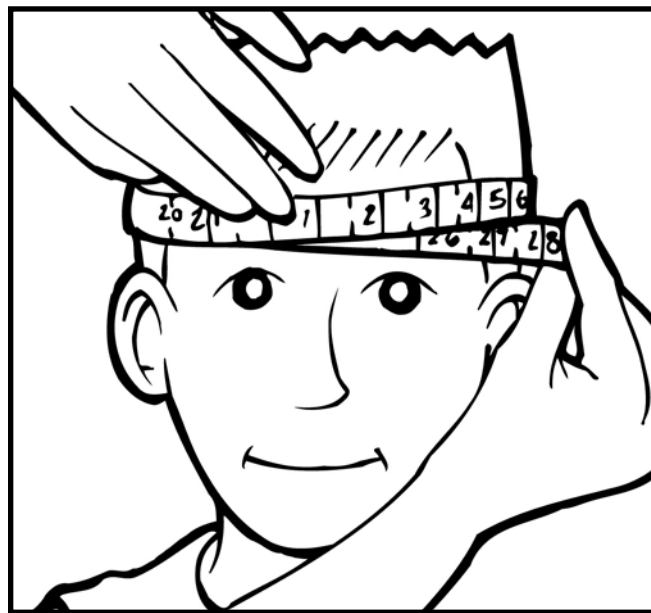


Midiendo y Ajustando el Casco

Midiendo el Casco

Hay cinco tamaños de cascos de bicicleta que le quedan a las cabezas con diferentes circunferencias. Un casco de bicicleta que no queda o no ajusta propiamente no es seguro. Hay cinco tamaños normales disponibles de cascos certificados. El tamaño y la medida dependen de la circunferencia de la cabeza, tomando la medida en la frente.

Compara la circunferencia de tu cabeza con esta tabla para determinar de qué tamaño debe ser tu casco. La mayoría de los cascos vienen con almohadillas. Un casco debe quedarte cómodamente. Usa las almohadillas con diferentes grosores para ajustarlo. Algunas cabezas no son de la misma forma que los cascos normales y en estos casos una mezcla de almohadillas gruesas y delgadas adelante y atrás o en los lados consiguen poder ajustarlo apropiadamente.



Ajuste del Casco

Ojos

El casco es plano en la cabeza y en el frente del casco puede verse por el usuario. Algunas personas sugieren que el casco debe usarse de tal forma que uno o dos dedos puedan ponerse entre el casco y las cejas.

Orejas

Las correas en el lado deben formar un "V" debajo de las orejas con la correa del frente casi vertical. Muchos ciclistas dejan que las hebillas ajustadoras resbalen hacia abajo, bajo la barbilla. Cuando se ajustó apropiadamente, el casco no debe poderse empujar para atrás o jalar para adelante.

Boca

Siempre abroche la correa bajo la barbilla. Las correas de la barbilla deben abrocharse encada paseo. Debe ser cómodo pero no incómodamente apretado. Uno debe sentir la correa que arrastra el casco cuando la boca se abre.

Extra Chico (18.9" a 20")

Chico (20" a 21 1/4")

Niño (20 1/2" a 22")

Juvenil (21 3/4" a 22 3/4")

Adulto S/M (22 1/2" a 23 3/8")

Adulto M/L (23 1/8" a 23 7/8")



Recuerda Estos Tips

Usa un casco recto y nivelado en la cabeza. El casco debe descansar derecho en el tope de la cabeza. El margen del casco debe estar nivelado del frente y atrás. Debe llevarse más bajo en la frente, sobre las cejas. Si el casco se ladea hacia atrás, no protegerá la frente.

Para ser eficaz, ajusta el casco para que quede cómodo. Con el casco correctamente colocado en la cabeza, suavemente rueda el casco de izquierda a derecha y del frente hacia atrás. Si la piel de la frente se mueve con el casco, entonces esta correcto. Si la piel de la frente no se mueve cuando el casco se rueda, puede estar demasiado flojo.

Reemplaza el casco después de una caída. Impactos de la caída causan que la espuma del casco se aplaste o rompa. Incluso aunque el daño no pueda ser visible, el casco, debe reemplazarse.

www.supercyclist.org

SuperCiclista 2.1 Referencia Maestra - Lección 11

© Copyright, Texas Bicycle Coalition Education Fund, 1999-2005


Texas Bicycle Coalition
Education Fund


People Saving People
www.nhtsa.dot.gov


Save a Life
TEXAS DEPARTMENT OF TRANSPORTATION