

Get the Right Fit



It's not enough to simply have a helmet.
It should fit right and be readjusted each time your ride!



Position the helmet

The helmet should fit level to the head and be within two fingers from the eyebrow.



Adjust the Straps

The straps should be adjusted to make a "V" just under and slightly in front of the ears.



Adjust the chin straps

Buckle the helmet, no more than two fingers should fit between the strap and the chin.



Test the fit

Open your mouth wide...a big yawn! The helmet should pull down on the head. Shake your head "yes" & "no", the helmet should not move.

For more information on where you can get a low cost bike helmet visit www.snosafekids.org.

Be a Safe Rider!

Ride on the right side of the road, single file
Obey all traffic signs & signals
Be alert!



Safe Kids Snohomish County is a not for profit organization whose mission is to prevent unintentional injury & death in children .
Proud partner with Providence Regional Medical Center since 1999,
PH: 425-304-6157



Haga el ajuste correcto



No es suficiente con sólo tener un casco.
¡Debe ajustarse correctamente y re-ajustarse cada vez que monta!



Posicione el casco

El casco debe quedar nivelado en la cabeza y a dos dedos de distancia por encima de las cejas.



Ajuste las correas

Las correas deben ser ajustadas de manera que formen una “V” justo debajo y un poco por delante de los oídos.



Ajuste las correas de la barbilla

Abroche el casco, no debe haber más de dos dedos de separación entre la barbilla y la correa.



Pruebe el ajuste

Abra la boca grande... ¡un gran bostezo! El casco debe tirar de la cabeza hacia abajo. Mueva la cabeza “sí” y “no”, el casco no de moverse.

Para más información sobre dónde obtener un casco de bicicleta a bajo costo visite www.snosafekids.org.

¡Sea un ciclista responsable!

Use el lado derecho de las vías, viaje en filas de a uno.
Obedezca todas las señales y signos del tráfico.
¡Manténgase alerta!

