

A quick guide to

# Proper bike helmet fitting

Your bike helmet can't protect you if it doesn't fit correctly. For a proper fit, follow these steps:



## Step 1 – Position

Your helmet should fit snugly, sit level on your head and low on your forehead—one or two finger widths above your eyebrow. Many helmets have a turn ring in back to adjust snugness. If necessary, turn the ring until it fits snugly.



## Step 2 – Side straps

Adjust the slider to form a “V” shape under and slightly in front of your ear.



## Step 3 – Chin strap

Buckle and tighten the strap until it is snug, so that only one finger fits under the strap.



## Step 4 – Test for proper fit

Open your mouth wide...big yawn! Your helmet should pull down on your head. If not, tighten the chin strap.

– continued on back



### **Step 5 - Final fitting**

If your helmet slides back easily, unbuckle and shorten the front side strap. Buckle, re-tighten the chin strap and test again. Finally, be sure any extra chin strap is secured by feeding it through the rubber band (if one is present), and then rolling the rubber band down to the buckle.

### **Helmets and fitting assistance available at Safety Center**

Come to the Safety Center at American Family Children's Hospital for help with fitting your helmet, or to purchase a new one. Our helmets fit bicycle riders, skaters and skateboarders from age 1 to adult.

### **For more information**

Safety Center at  
American Family  
Children's Hospital  
1675 Highland Ave.  
Madison WI 53792  
(608) 890-8041  
safety@uwhealth.org  
Call or email for hours  
uwhealth.org/kids

Guía rápida para

# el ajuste correcto del casco para bicicletas

Su casco para bicicletas no puede protegerle si no se ajusta correctamente. Para un ajuste correcto, por favor tenga en cuenta los siguientes pasos:



## Paso 1 – Posición

Su casco debe ajustarse perfectamente, encajar nivelado en su cabeza y bajo en su frente; a uno o dos dedos de distancia de sus cejas. Muchos cascos tiene un disco giratorio en la parte de atrás para ajustar el casco a su cabeza. Si es necesario, gire en disco hasta que sienta que el casco está ajustado.



## Paso 2 – correas laterales

Ajuste el control deslizante para formar una "V" por detrás y enfrente de su oreja.



## Paso 3 – correa para la barbilla

Abroche y apriete la correa hasta que la sienta ajustada de tal forma que solo quepa un dedo por debajo de la correa.



## Paso 4 – Pruebe el ajuste apropiado

Abra su boca bien grande.... ¡como un bostezo enorme! Su casco debe moverse hacia abajo en su cabeza. Si no es así, apriete un poco más la correa.

– continúa en el reverso



### **Paso 5 – ajuste final**

Si su casco se rueda hacia atrás fácilmente, desabróchelo y acorte la correa de enfrente. Abroche, reajuste la correa de la barbilla y pruebe nuevamente. Finalmente, asegúrese que cualquier resto de la correa (si la hubiese) esté sujeta pasándola por la banda de goma, y luego deslizando la banda de goma hacia el broche.

### **El Safety Center ofrece asistencia y ajuste para cascos**

Venga al Safety Center en el Hospital de Niños American Family para que le ayudemos a ajustar su casco, o para comprar uno nuevo. Nuestros cascos son apropiados para bicicletas, patines y patinetas desde la edad de 1 año hasta adultos. La mayoría de los cascos cuestan \$10 dólares.

### **Para más información**

Safety Center en el Hospital de Niños American Family  
1675 Highland Ave.  
Madison WI 53792  
(608) 890-8041  
[safety@uwhealth.org](mailto:safety@uwhealth.org)  
Llame o envíe un email para averiguar los horarios  
[uwhealth.org/kids](http://uwhealth.org/kids)