

HIỂU VỀ MŨ/NÓN BẢO HIỂM CỦA BẠN

PHẦN VỎ

NÚT
VẬN

DÂY QUAI
BÊN

DÂY THUN

KHÓA BÊN PHẢI

THANH
TRƯỢT

KHÓA
BÊN TRÁI



Bạn sẽ
an toàn hơn
khi đội
mũ
bảo hiểm!

Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School



Để biết thêm thông tin về cách đi lại an toàn,
vui lòng truy cập Những Tuyến đường Đến trường
An toàn của Oregon tại:

OregonSafeRoutes.org

Để biết thêm thông tin về mũ bảo hiểm và sự an toàn,
vui lòng liên lạc:

Sở Giao thông Vận tải Oregon
Văn phòng An toàn Giao thông
1-503-986-4196

Bạn có thể thoải mái sao chép tập thông tin này.



Transportation Safety

VỪA KHÍT

BẠN CÓ BIẾT...?

7 Bước Đơn giản Cho Mũ bảo hiểm của Bạn



Thông tin về An toàn khi Đi xe đạp & Trượt bánh xe

Nếu bạn dưới 16 tuổi, theo luật, bạn phải đội mũ bảo hiểm. Điều này bao gồm xe đạp, xe trượt scooter, giày trượt patin và ván trượt.

Mũ bảo hiểm của bạn phải được chứng nhận đúng tiêu chuẩn. Hãy tìm con dấu chứng nhận CPSC cho tất cả mũ bảo hiểm được bán ở Oregon.

Nếu bạn ra ngoài vào ban đêm, bạn phải sử dụng đèn. Khi đi xe đạp hoặc trượt bánh xe vào ban đêm, theo luật ở Oregon, bạn phải sử dụng đèn trước màu trắng và đèn sau màu đỏ hoặc đèn phản quang có thể nhìn thấy từ khoảng cách ít nhất 600 feet.

Việc đội mũ bảo hiểm có thể giảm nguy cơ chấn thương đầu tới 85%.

Các Gợi ý để Đảm bảo An toàn khi Đi xe đạp & Trượt bánh xe

Mặc đồ sáng màu, cả ngày lẫn đêm.

Mặc quần áo sáng màu, mũ bảo hiểm sáng màu và đồ phản quang.

Đi về phía bên phải cùng với luồng giao thông.

Đi xe ở phía bên phải của làn đường theo chiều lưu thông.

Giao tiếp với người lái xe.

Sử dụng tín hiệu bằng tay khi rẽ và giao tiếp bằng mắt với người lái xe trước khi băng qua đường tại lối qua đường dành cho người đi bộ.

Luôn cảnh giác.

Chú ý đến các biển báo và tín hiệu giao thông, và tránh mất tập trung.



7 Bước Đơn giản để có một chiếc Mũ bảo hiểm Vừa khít Hoàn toàn

BƯỚC 1

Kích cỡ: Thử mũ bảo hiểm để xem mũ có vừa vặn thoải mái và không bị lắc sang hai bên không. Nếu mũ bảo hiểm có nút vặn ở phía sau, hãy xoay nút vặn để thu gọn hoặc nới lỏng khi cần.



GỢI Ý:
Hãy nhờ người thân hoặc bạn bè giúp bạn tìm được chiếc mũ vừa khít nhất.



BƯỚC 2

Vị trí: Phải che trán, khoảng cách từ lông mày đến mũ bảo hiểm không quá hai ngón tay.



BƯỚC 3

Khóa: Đặt khóa bên trái vào giữa cằm. Ở một số mũ bảo hiểm, dây quai có thể kéo từ phía sau mũ để kéo dài hoặc rút ngắn. Nếu bạn gặp khó khăn, hãy thử tháo mũ bảo hiểm ra để điều chỉnh dây quai.

BƯỚC 4

Dây quai bên: Điều chỉnh thanh trượt trên cả hai dây quai để tạo thành hình chữ "V" ở phía dưới và phía trước tai bạn một chút.



BƯỚC 5

Dây quai cằm: Lăn dây thun về phía thanh trượt. Gài khóa! Trong khi giữ khóa, hãy kéo chặt dây quai. Khoảng cách ở dưới dây quai không được quá hai ngón tay.



BƯỚC 6

Mở miệng rộng... Ngáp to: Mũ bảo hiểm phải kéo xuống trên đầu bạn. Nếu không, hãy thu gọn dây quai cằm. Nếu mũ bảo hiểm của bạn có nút vặn ở phía sau, hãy xoay nút đó để đảm bảo mũ vừa khít với đầu bạn.



BƯỚC 7

Kiểm tra: Đã đến lúc kiểm tra và điều chỉnh lần cuối!

Nhìn lên bầu trời. Mũ bảo hiểm không được tụt về phía cách phía trên của lông mày quá hai ngón tay. Nếu có, hãy tháo khóa, di chuyển thanh trượt về phía trước để thu ngắn dây quai phía trước. Gài khóa, thu ngắn dây quai cằm và thử lại!

Nhìn xuống chân, chạm cằm vào ngực. Mũ bảo hiểm không được lắc về phía trước đập vào mắt bạn. Nếu có, hãy mở khóa và di chuyển thanh trượt về phía tai để rút ngắn dây quai phía sau. Khóa lại, thu ngắn dây đeo cằm và thử lại!

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để trượt bánh xe với một chiếc mũ bảo hiểm vừa khít!



HÃY KIỂM TRA!

Luôn kiểm tra mũ bảo hiểm của bạn trước khi đi xe đạp hoặc trượt bánh xe.

- ☐ **Mũ có còn tốt không?**
Nếu mũ bảo hiểm của bạn đã sử dụng hơn 3-5 năm hoặc bị hư hỏng thì đã đến lúc bạn cần thay mũ mới. *Hãy nhớ: Mũ bảo hiểm chỉ có tác dụng cho một lần va chạm!*
- ☐ **Mũ có vừa khít không?**
Nếu bạn cảm thấy mũ quá nhỏ, bạn cần một chiếc mũ bảo hiểm lớn hơn. Xem Bước 1.
- ☐ **Mũ có che được trán bạn và nằm cân bằng không?**
Xem Bước 2.
- ☐ **Dây quai có được điều chỉnh đúng cách không?**
Xem Bước 3-5.
- ☐ **Mũ có giữ nguyên vị trí khi bạn di chuyển hoặc lắc đầu không?**
Xem Bước 6-7.