

了解你的头盔



外壳

转盘

侧带

橡皮筋

右扣环

滑扣

左扣环



戴上头盔
你更安全!

Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School



有关如何安全出行的详情, 请访问俄勒冈州安全
上学路线: OregonSafeRoutes.org

有关头盔和安全的更多信息, 请联系:

俄勒冈州交通部
(Oregon Department of Transportation)
交通安全办公室
(Transportation Safety Office)
1-503-986-4196

欢迎复印本手册。



Transportation Safety

完美合适

你可知道...?

7 头盔的简单步骤



骑行和滑行安全事项

如果你未满 16 岁, 法律规定必须戴头盔。
其中包括自行车、滑板车、直排轮滑鞋和滑板。

你的头盔应该经过适当的认证。
在俄勒冈州出售的所有头盔均需有 CPSC
认证印章。

如果晚上外出, 必须使用灯。俄勒冈州法律
规定, 夜间骑车或滑行时必须使用白色前灯
和红色后灯或可见距离至少为 600 英尺的
反射镜。

戴头盔可以减少 85% 的头部受伤风险。

骑行和滑行安全提示

无论白天还是夜晚, 都要穿着明亮的衣服。
穿着明亮的衣服, 戴明亮的头盔和反光装备。

靠右侧交通骑行。
顺着车流在车道右侧骑行。

与驾驶者沟通。
转弯时使用手势, 在人行横道过马路前与驾驶
者进行眼神交流。

保持警惕。
注意交通标志和信号, 避免分心。



7 个简单步骤, 打造完美合适的头盔

步骤 1

尺寸: 试戴头盔, 看看是否佩戴舒适且不会左右摇晃。如果头盔背面有转盘, 请根据需要转动来拧紧或松开。



提示:

请家人或朋友来帮你调整到最合适。



步骤 2

位置: 应遮住前额, 从眉毛到头盔的距离不超过两根手指。

步骤 4

侧带: 调节两条带子上的滑扣, 使其在耳朵下方和稍前方形成“V”形。



步骤 5

下巴带: 将橡皮筋朝滑扣卷起。扣好扣环! 握住扣环, 将带子拉紧。带子下面最多只能有放入两根手指的空间。

步骤 3

扣环: 将左侧扣环置于下巴正下方。某些头盔, 可以将带子从头盔后部拉长或缩短。如果有困难, 请尝试脱下头盔来调整带子。



步骤 6

张大嘴巴...打个大大的哈欠: 头盔应拉紧头部。如果没有, 请收紧下巴带。如果你的头盔后部有一个转盘, 请转动以确保头盔紧贴你的头上。



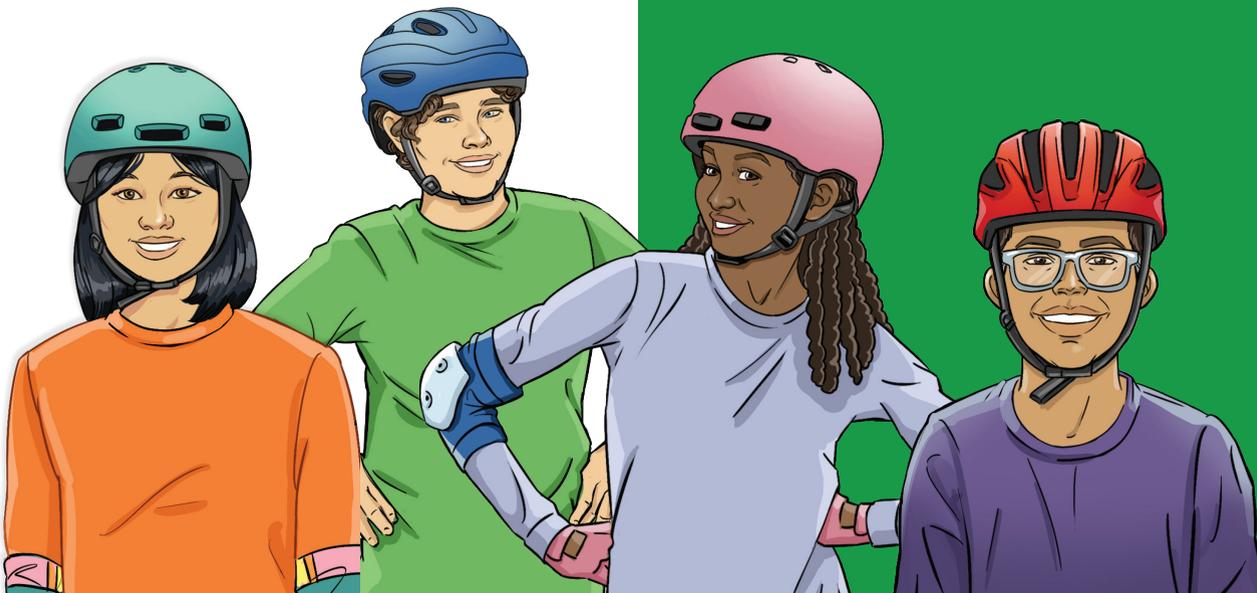
步骤 7

测试: 现在是测试和最终调整的时间了!

抬头仰望天空。 头盔不应高于眉毛上方两指以上。如果是, 请解开扣子, 滑扣向前移动以缩短前带。扣好、重新系紧下巴带并再次测试!

低头看着你的脚, 用你的下巴触碰你的胸部。 头盔不应该向前摇晃至你的眼睛。如果是, 请解开扣子, 并将滑扣向后移动靠近耳朵, 以收紧后带。扣好、重新系紧下巴带并再次测试!

现在, 你就可以戴着合适的头盔滑行了!



一探究竟!

每次骑行或滑行之前都要检查头盔。

- 头盔状况良好吗?
如果你的头盔已使用 3-5 年以上或已损坏, 则需要更换新的。请记住: 头盔只能承受一次碰撞!
- 头盔大小合适吗?
如果感觉太小, 你就需要一个更大的头盔。参见步骤 1。
- 头盔能遮住你的额头并且左右平均吗?
参见步骤 2。
- 带子调节正确吗?
参见步骤 3-5。
- 当你移动或者摇头时, 头盔会保持在原位吗?
参见步骤 6-7。