

ЗНАЙТЕ УСТРОЙСТВО СВОЕГО ШЛЕМА

КОРПУС



РЕГУЛИРОВОЧНЫЙ
ДИСК

БОКОВЫЕ
РЕМешКИ

РЕГУЛЯТОР НА
РЕМешКЕ

РЕЗИНОВАЯ ЛЕНТА

ЛЕВАЯ
ЗАСТЕЖКА

ПРАВАЯ ЗАСТЕЖКА



В шлеме
вам
будет
безопаснее!

Oregon Department of Transportation
Safe Routes to School



Для получения дополнительной
информации о том, как безопасно ездить,
посетите веб-сайт программы «Безопасные
дороги в школу» (Safe Routes to School) штата
Орегон: **OregonSafeRoutes.org**

Для получения дополнительной
информации о шлемах и безопасности,
пожалуйста, обращайтесь:

Отдел транспортной безопасности Департамента
транспорта штата Орегон
1-503-986-4196

Разрешается делать копии этой брошюры.



Transportation Safety

ПРАВИЛЬНАЯ ПОДГОНКА ШЛЕМА

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ...?

7 Простых шагов для использования шлема.



Факты о безопасности при езде на велосипеде и катании на роликах/ скутерах/самокатах

Если Вам меньше 16 лет, ношение шлема
требуется законом. Это требование относится
к велосипедам, самокатам, роликовым конькам и
скейтбордам.

Ваш шлем должен быть надлежащим образом сертифицирован.

Печать сертификата Комиссии по безопасности
потребительской продукции (CPSC) должна быть
на всех шлемах, продаваемых в штате Орегоне.

Если находитесь на улице ночью, вы
должны использовать фонари. Если вы едете
или катаетесь на роликах ночью, то по закону
штата Орегон вы должны использовать белый
передний фонарь и красный задний фонарь
или светоотражатели, видимые с расстояния не
менее чем 600 футов.

Ношение шлема может снизить риск
травмы головы на 85%.

Советы по безопасности при езде и катании на роликах

Одевайтесь ярко и днем, и ночью!

Носите яркую одежду, шлемы ярких цветов и
светоотражающие приспособления.

Двигайтесь справа по ходу движения.

Следует ехать по правой стороне полосы с
потоком транспорта.

Общайтесь с водителями.

Пользуйтесь сигналами рукой при повороте и
установите визуальный контакт с водителем,
прежде чем переходить дорогу по пешеходным
переходам.

Будьте внимательны.

Обращайте внимание на
дорожные знаки и сигналы,
и не отвлекайтесь.



7 простых шагов для идеальной подгонки шлема

Шаг 1

Размер: примерьте шлем, чтобы убедиться, что он удобно сидит, не раскачиваясь из стороны в сторону. Если на шлеме сзади есть регулировочный диск, поверните его, чтобы затянуть или ослабить при необходимости.

Совет:

Попросите члена семьи или друга помочь вам идеально подогнать шлем.



Шаг 2

Положение: лоб должен быть закрыт, оставляя не более двух пальцев от бровей до шлема.



Шаг 3

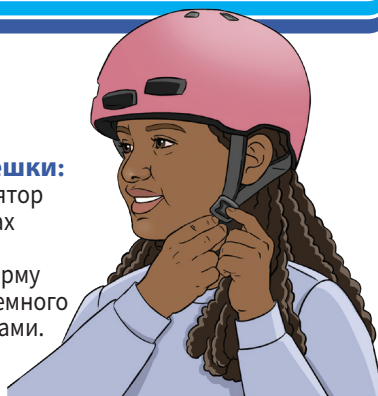
Пряжка:

расположите левую пряжку по центру под подбородком. В некоторых шлемах ремешки можно затянуть в задней части шлема, чтобы удлинить или укоротить их. Если у вас возникли проблемы, попробуйте снять шлем, чтобы отрегулировать ремешки.



Шаг 4

Боковые ремешки: установите регулятор на обоих ремешках так, чтобы они образовывали форму буквы «V» под и немного перед вашими ушами.



Шаг 5

Ремешок для подбородка:

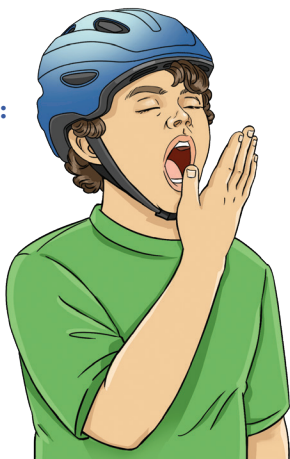
сверните резиновую ленту в направлении регулятора ремешка. Пристегните ремешки! Удерживая пряжку, сильно потяните ремешок. Под ремешком должно помещаться не более двух пальцев.



Шаг 6

Широко откройте рот... Большой зевок:

шлем должен опускаться на голову. Если это не происходит, затяните подбородочный ремешок. Если имеется регулировочный диск в задней части шлема, поверните его, чтобы убедиться, что шлем плотно сидит на голове.



Шаг 7

Тестирование: пришло время для тестирования и окончательной регулировки!

Посмотрите вверх на небо. Шлем не должен двигаться назад более чем на два пальца выше бровей. Если это произошло, расстегните пряжку, передвиньте регулятор на ремешке вперед, чтобы укоротить передний ремешок. Застегните пряжку, затяните подбородочный ремешок и проверьте снова!

Посмотрите вниз на свои ноги, прикоснувшись подбородком к груди. Шлем не должен сместиться вперед, закрывая ваши глаза. Если это произошло, расстегните ремешок и, двигая регулятор на ремешке назад к уху, затяните задний ремешок. Застегните пряжку, повторно затяните подбородочный ремешок и проверьте снова!

Теперь вы готовы к поездке с правильно подобранным шлемом!



✓ ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ПОДГОНКИ ШЛЕМА!

Проверяйте свой шлем каждый раз перед тем, как ехать на велосипеде или кататься на роликах/скутерах/самокатах.

- ☐ **Находится ли он в хорошем состоянии?**
Если вашему шлему более 3-5 лет или он был поврежден, пришло время приобрести новый шлем. *Помните: шлема хватает только на одну аварию!*
- ☐ **Подходит ли шлем по размеру?**
Если вы чувствуете, что шлем слишком мал, вам нужен шлем большего размера. Смотрите шаг 1.
- ☐ **Закрывает ли шлем ваш лоб и ровно ли он сидит?**
Смотрите шаг 2.
- ☐ **Правильно ли отрегулированы ремешки?**
Смотрите шаги 3-5.
- ☐ **Остается ли шлем на месте, когда вы двигаетесь или качаете головой?**
Смотрите шаги 6-7.