

# FITTING YOUR HELMET

Helmets are very important in keeping your head safe. There isn't a "one size fits all" solution. Sizes can vary between helmet manufacturers. That is why it is important to take the time and make sure your helmet fits properly. In a fall, a helmet that fits poorly will provide far less protection against injury than one that fits securely.



## HELMET SIZE

Use a measuring tape and wrap around the child's forehead to determine the appropriate size helmet (refer to chart). Then, with the helmet level on the head, adjust the sizing pads or ring until the helmet fits snug and stays in place if you shake your head from side to side.

SIZE	INCHES
SMALL	20
MEDIUM	21.75
LARGE	23.25
EXTRA LARGE	24.75



## HELMET POSITION

Your helmet should sit level and low on your forehead – about the width of two fingers above your eyebrows.



## SIDE AND CHIN STRAPS

Center the buckle under your chin. Tighten the chin strap as necessary to achieve a comfortable, secure fit.

Adjust the side straps so they form a V-shape on each side, below and just in front of your ears. Most adjustments to the side straps can be made easily by taking the helmet off first.



## FINAL FITTING

When adjusted, do the Eyes, Ears and Mouth test to check for a good fit:

- Eyes: You should see the very edge of your helmet when you look up past your eyebrows.
- Ears: The straps should meet right under your earlobes to form a "V".
- Mouth: The strap should be loose enough so you can breathe and insert a finger between the buckle and your skin, but tight enough that if you yawn you can feel the helmet pull down on the top of your head.

[gosafelyca.org](http://gosafelyca.org)



GoSafelyCA



@GoSafelyCA



OTS\_CA



San Mateo County  
**SAFE ROUTES TO SCHOOL**  
Healthy Kids • Green Communities • Safe Journeys

**THINK**  
TWO STEPS  
**AHEAD**

**GO SAFELY**  
CALIFORNIA

CALIFORNIA OFFICE OF TRAFFIC SAFETY

# AJUSTANDO SU CASCO

Los cascos son muy importantes para mantener la cabeza segura. No hay una solución de "talla única". Los tamaños pueden variar entre los fabricantes de cascos. Es por eso que es importante tomar tiempo y asegurarse de que su casco se ajuste correctamente. En una caída, un casco que se ajusta mal dará mucha menos protección contra heridas que uno que se ajusta de forma segura.



## TAMAÑO DEL CASCO

Use una cinta de medir y envuélvala alrededor de la frente del niño para determinar el tamaño de casco apropiado (consulte el gráfico). Luego, con el casco nivelado en la cabeza, ajuste las almohadillas de tamaño o el anillo hasta que el casco se quede en su lugar si mueve la cabeza de lado a lado.

TAMAÑO	PULGADAS
PEQUEÑO	20
MEDIANO	21.75
GRANDE	23.25
EXTRA GRANDE	24.75



## POSICIÓN DEL CASCO

Su casco debe sentarse nivelado y bajo en la frente – aproximadamente dos dedos de ancho por encima de las cejas.



## CORREAS LATERALES Y DE BARBILLA

Centre la hebilla debajo de la barbilla. Apriete la correa de la barbilla según sea necesario para tener un ajuste cómodo y seguro.

Ajuste las correas laterales para que formen una forma de V en cada lado, debajo y justo delante de sus oídos. Muchos de los ajustes en las correas laterales se pueden hacer fácilmente quitándose el casco primero.



## AJUSTE FINAL

Cuando se ajusta, haga la prueba de ojos, oídos y boca para ver si hay un buen ajuste:

- Ojos: Debería ver el borde mismo de su casco cuando mire hacia arriba más allá de sus cejas.
- Oídos: Las correas deben encontrarse debajo de sus lóbulos de la oreja para formar una "V".
- Boca: La correa debe estar suficientemente suelta para que pueda respirar e insertar un dedo entre la hebilla y la piel, pero lo suficientemente apretada para que si bosteza pueda sentir el casco jalando la parte superior de la cabeza.

[gosafelyca.org](http://gosafelyca.org)



GoSafelyCA



@GoSafelyCA



OTS\_CA



San Mateo County  
**SAFE ROUTES TO SCHOOL**  
Healthy Kids • Green Communities • Safe Journeys

**PIENSA**  
DOS PASOS  
**ADELANTE**

**VAYA CON CUIDADO**  
CALIFORNIA