

Helmet Fitting Station Details

VOLUNTEERS

Helmet Fitting Expert _____

Volunteer _____

Volunteer _____

Volunteer _____

SUPPLIES

- Helmet Sizing and Adjustment (Handout)
- Table
- Scissors
- Measuring tape if giving new helmets
- Spare Helmet Pads (ask bicycle shop)
- Hand sanitizer
- Trash can

INSTRUCTIONS

Before the event starts or in the weeks before the event, the Helmet Fitting Expert will demonstrate the steps to fitting the helmets with the volunteers. Let them practice on each other.

When giving new helmets, one or two volunteers can help pick the correct size and the Expert and volunteer can do the final adjustments.



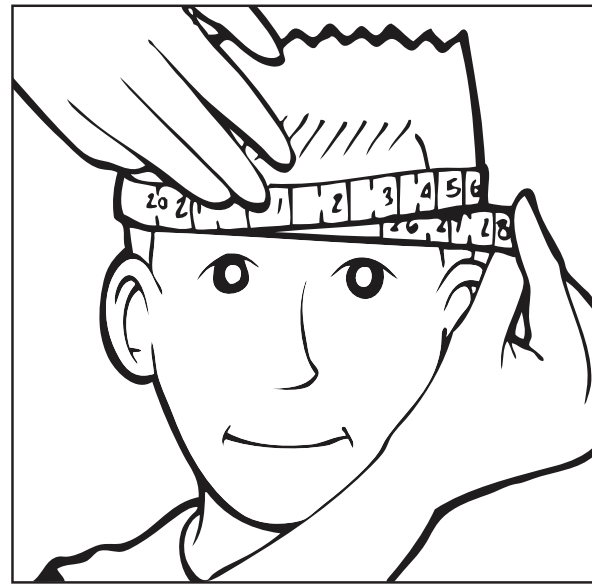
Helmet Sizing & Adjustment

page 1

Helmet Sizing

Bicycle helmets come in five sizes to fit heads with different circumferences. A bicycle safety helmet that doesn't fit or isn't adjusted properly is not safe. There are five standard sizes of certified helmets readily available. The size measure depends on the circumference of the head.

Compare the circumference of your head to this chart to determine what size your helmet should be. Most helmets come with sizing pads. A helmet should fit snugly. Use the different thickness pads to adjust the fit. Some heads are not the same shape as the standard helmets and in these cases a mixture of thick and thin pads in front and back or on the sides can be used to get the proper fit.



Helmet Adjustment

Eyes

The helmet is flat on the head and the front of the helmet can be seen by the wearer. Some people suggest that the helmet should be worn so that one or two fingers can be placed between the helmet and the eyebrows.

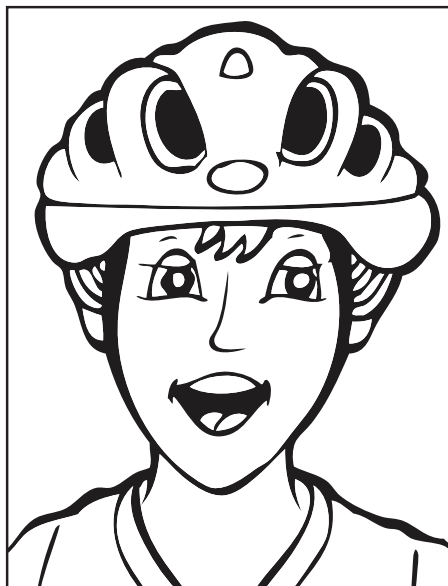
Ears

The side adjustment buckles should form a "V" shape under, and slightly in front of the ears and lock if possible. When properly fitted, the helmet should not be able to be pushed backwards or forwards.

Mouth

Always buckle the strap under the chin. The chin straps should be buckled on every ride. It should be snug but not uncomfortably tight. One should feel the strap tugging on the helmet when the mouth is opened.

Extra Small (18.9" - 20")
Small (20" - 21 1/4")
Child (20 1/2" - 22")
Youth (21 3/4" - 22 3/4")
Adult S/M (22 1/2" - 23 3/8")
Adult M/L (23 1/8" - 23 7/8")



Remember These Tips

Wear a helmet straight and level on the head. The helmet must rest straight on the top of the head. The rim of the helmet should be level from front to back. It should be worn low on the forehead, just above the eyebrows. If the helmet is tipped back, it will not protect the front of the head.

To be effective, adjust the helmet for a snug fit. With the helmet correctly positioned on the head, gently rotate the helmet from left to right and from front to back. If the skin of the brow moves with the helmet, then the fit is correct. If the skin of the brow does not move when the helmet is rotated, the fit may be too loose.

Replace a helmet after a crash. Crash impacts will cause the foam of the helmet to crush. Even though the damage may not be visible, the helmet should be replaced.



Handouts & Materials

Midiendo y Ajustando el Casco

page 2

Midiendo el Casco

Hay cinco tamaños de cascos de bicicleta que le quedan a las cabezas con diferentes circunferencias. Un casco de bicicleta que no queda o no ajusta propiamente no es seguro. Hay cinco tamaños normales disponibles de cascos certificados. El tamaño y la medida dependen de la circunferencia de la cabeza, tomando la medida en la frente.

Compara la circunferencia de tu cabeza con esta tabla para determinar de qué tamaño debe ser tu casco. La mayoría de los cascos vienen con almohadillas. Un casco debe quedarte cómodamente. Usa las almohadillas con diferentes groesos para ajustarlo. Algunas cabezas no son de la misma forma que los cascos normales y en estos casos una mezcla de almohadillas gruesas y delgadas adelante y atrás o en los lados consiguen poder ajustarlo apropiadamente.

Ajuste del Casco

Ojos

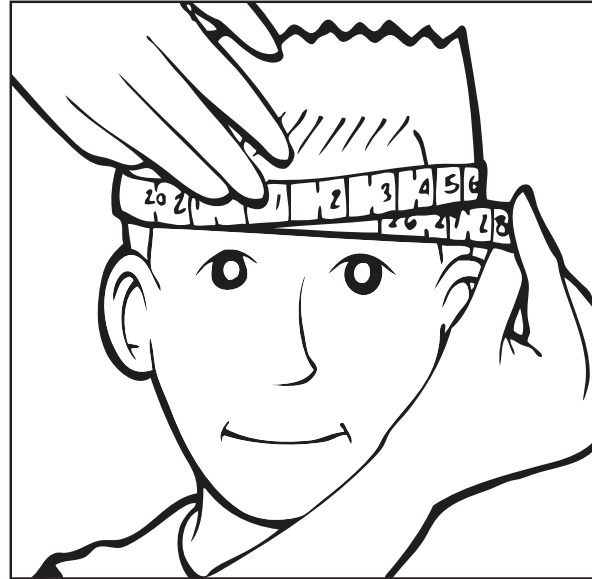
El casco es plano en la cabeza y en el frente del casco puede verse por el usuario. Algunas personas sugieren que el casco debe usarse de tal forma que uno o dos dedos puedan ponerse entre el casco y las cejas.

Orejas

Las correas de ajuste con las hebillas en el lado deben formar un “V” debajo de las orejas y ligeramente frente de los oídos y si es posible asegúrenlo. Cuando se ajustó apropiadamente, el casco no debe poderse empujar para atrás o jalar para el frente.

Boca

Siempre abroche la correa bajo la barbilla. Las correas de la barbilla deben abrocharse encada paseo. Debe ser cómodo pero no incómodamente apretado. Uno debe sentir la correa que arrastra el casco cuando la boca se abre.



Extra Chico (18.9" - 20")

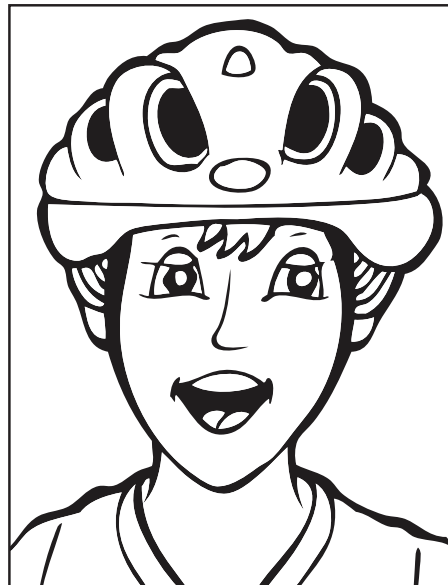
Chico (20 " - 21 1/4")

Niño (20 1/2" - 22")

Juvenil (21 3/4" - 22 3/4")

Adulto S/M (22 1/2" - 23 3/8")

Adulto M/L (23 1/8" - 23 7/8")



Recuerda Estos Tips

Usa un casco recto y nivelado en la cabeza. El casco debe descansar derecho en el tope de la cabeza. El margen del casco debe estar nivelado del frente y atrás. Debe llevarse más bajo en la frente, sobre las cejas. Si el casco se ladea hacia atrás, no protegerá la frente.

Para ser eficaz, ajusta el casco para que quede cómodo. Con el casco correctamente colocado en la cabeza, suavemente rueda el casco de izquierda a derecha y del frente hacia atrás. Si la piel de la frente se mueve con el casco, entonces esta correcto. Si la piel de la frente no se mueve cuando el casco se rueda, puede estar demasiado flojo.

Reemplaza el casco después de una caída. Impactos de la caída causan que la espuma del casco se aplaste o rompa. Incluso aunque el daño no pueda ser visible, el casco, debe reemplazarse.

Handouts &
Materials



Protecting the Brain

page 1

Protecting one's brain from injury is one of the most important considerations when cycling. Head protection is a greater concern when cycling than when riding in a vehicle. Notice how the skull serves as a protective covering for the brain. Note the thickness of the skull. Look at common objects in the classroom and compare the thickness of the skull to these. For example:

Is the skull as thick as, thicker than, or less thick than, a piece of paper?

Is the skull as thick as, thicker than, or less thick than, a desk top?

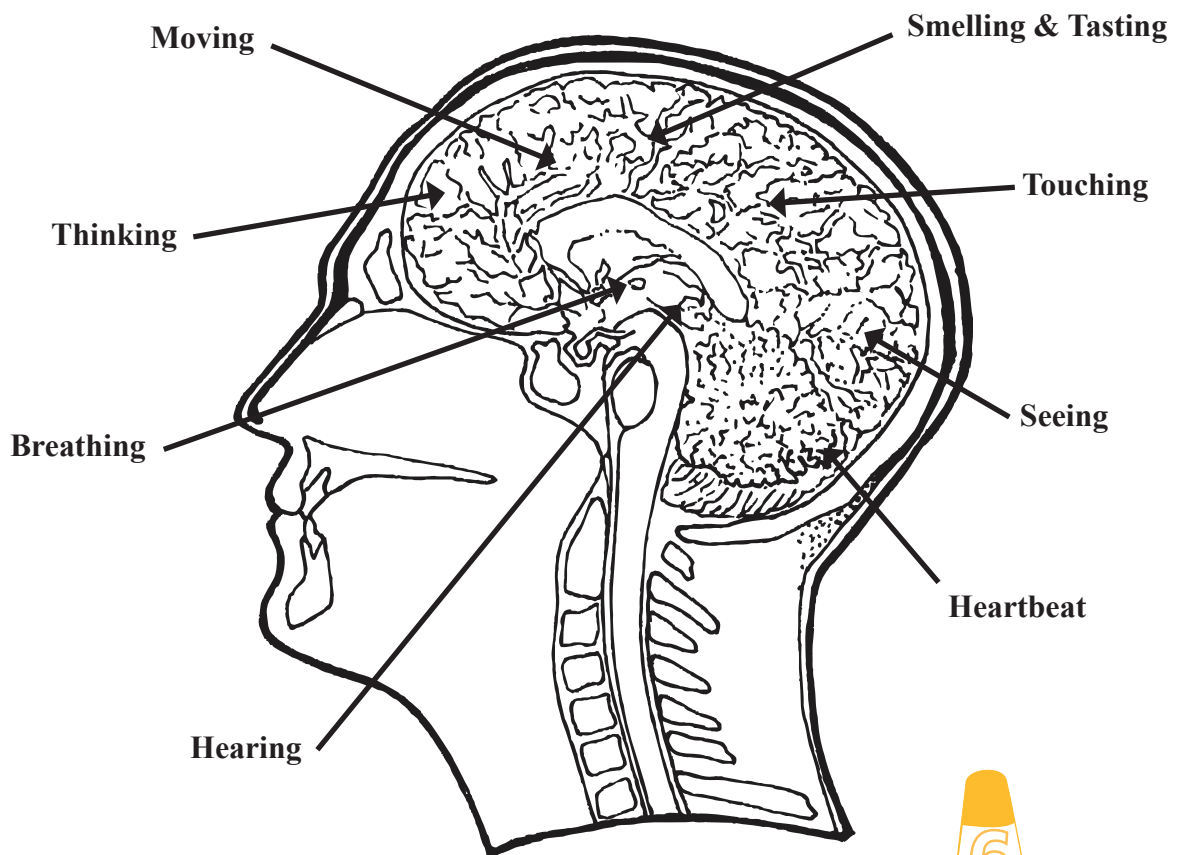
Is the skull as thick as, thicker than, or less thick than, the wall?

Is the skull as thick as, thicker than, or less thick than, a book?

Is the skull as thick as, thicker than, or less thick than, a pencil?

Like other bones in the body, the skull can be broken or fractured with moderate ease. When this happens, the soft brain tissue inside the skull can be seriously injured. Even if the skull bone is not broken, the brain can be badly injured when the head receives a hard blow because the brain moves around inside the skull and can be damaged by this kind of trauma.

An injury that breaks the skull is called an "open-head" injury; one that does not is called a "closed head" injury. Both types of injuries are very, very serious. Sometimes brain injuries are fatal; other times brain injuries can cause problems that never go away - they are permanent. Depending upon what part of the brain is injured in a crash, a person may have very serious problems with activities such as seeing, walking, talking, reading, and so on. That is why it is important to ALWAYS wear a helmet when riding a bicycle or doing other activities which could result in a fall or injury to the head.



Handouts & Materials

Protegiendo el Cerebro

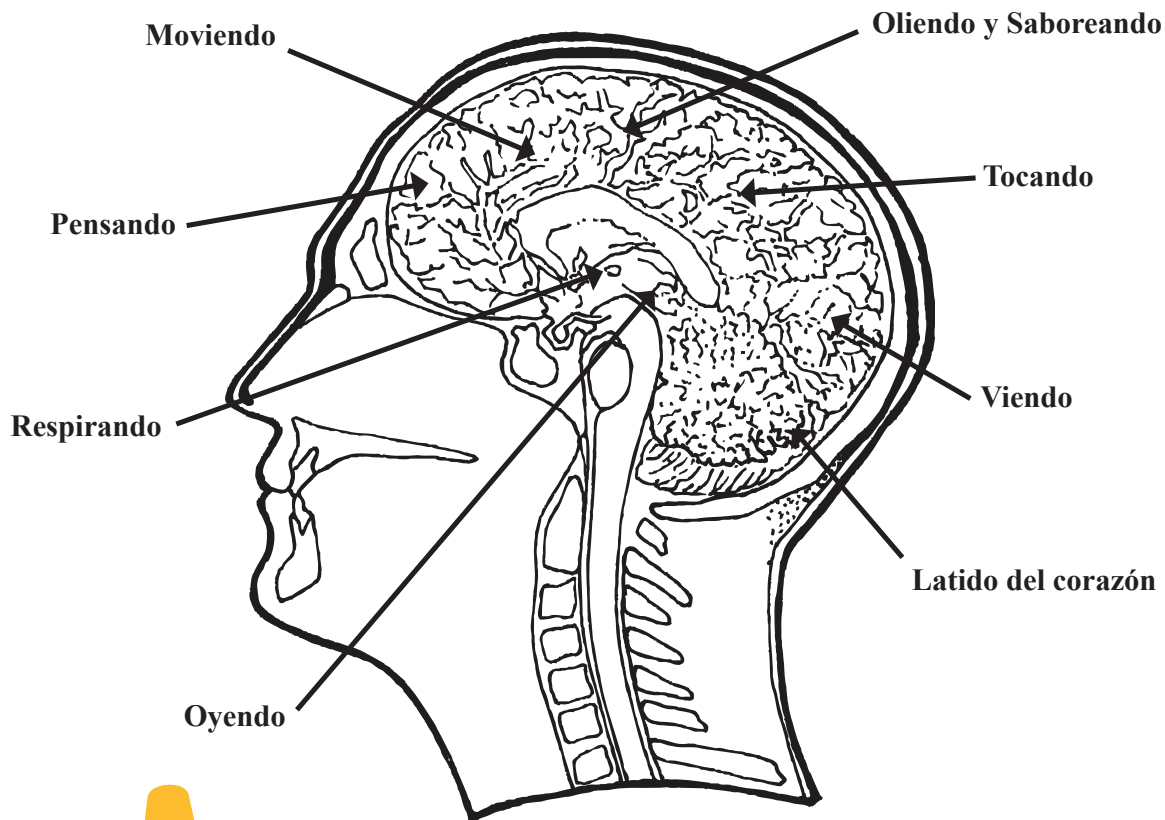
page 2

Proteger el cerebro de una lesión es una de las consideraciones más importantes cuando practiques el ciclismo. La protección de la cabeza es una preocupación mayor cuando practicas el ciclismo que al ir en un vehículo. Fíjate cómo el cráneo sirve como una cubierta protectora para el cerebro. Nota el espesor del cráneo. Mira objetos comunes en el salón de clase y compara el espesor del cráneo con éstos. Por ejemplo:

- ¿Es el cráneo tan grueso como, más grueso que, o menos grueso que, un pedazo de papel?*
- ¿Es el cráneo tan grueso como, más grueso que, o menos grueso que, la parte de arriba del escritorio?*
- ¿Es el cráneo tan grueso como, más grueso que, o menos grueso que, la pared?*
- ¿Es el cráneo tan grueso como, más grueso que, o menos grueso que, un libro?*
- ¿Es el cráneo tan grueso como, más grueso que, o menos grueso que, un lápiz?*

Como otros huesos en el cuerpo, el cráneo puede romperse o fracturarse con cierta facilidad. Cuando esto pasa, el tejido suave del cerebro dentro del cráneo puede dañarse en serio. Aun cuando el hueso del cráneo no este roto, el cerebro puede ser dañado cuando la cabeza recibe un golpe duro, porque el cerebro se mueve de un lado a otro dentro del cráneo y puede dañarse por este tipo de traumas.

A una lesión que rompe el cráneo se le llama “lesión de cabeza abierta”; a una lesión que no se abre se le llama “lesión de cabeza cerrada”. Ambos tipos de lesiones son muy, pero muy serias. A veces las lesiones del cerebro son fatales; otras veces las lesiones de cerebro pueden causar problemas que nunca desaparecen-estas son permanentes. Dependiendo qué parte del cerebro se daña en una caída, una persona puede tener problemas muy serios con actividades como ver, caminar, hablar, leer, y así sucesivamente. Es por eso que es importante SIEMPRE usar un casco al montar una bicicleta o hacer otras actividades que podrían producir una caída o lesión a la cabeza.



Handouts &
Materials