

動動腦筋

戴上頭盔

獲得恰到好處的防護

騎自行車是一項健康又有趣的出行方式。
在您出發之前，先要確保安全！

戴頭盔可以減輕騎自行車、小型摩托車、滑板或溜冰時的頭部損傷。加州法律規定18歲以下的人在上述活動時必須佩戴大小合適且緊固的頭盔。包括父母在內的每個人，在每次出行時都要戴頭盔。**養成習慣！**

頭盔需要與頭部充分契合，以便在衝撞時有效減輕頭部損傷。簡單四步驟，幫您找到合適的頭盔：

貼合。眼睛。耳朵。嘴部。



貼合：

- 調整頭盔後部的張力調節裝置或在可行時更換襯墊，直到頭盔與頭部緊密貼合。
- 如果頭盔無法與頭部緊密貼合，則無法在衝撞時保護您。您可能需要購買不同尺寸的頭盔，並考慮帶有張力調節器的款式。



眼睛：

- 將頭盔平整戴在頭上，使您仰視時可以看到頭盔的邊緣。
- 眉毛與頭盔邊緣之間的距離不應超過兩指寬。



耳朵：

- 調整頭帶，在您的雙耳下方以“Y”字型接合。



嘴部：

- 調整頰帶，繫緊時與下巴之間的距離不超過兩指寬。
- 繫緊頰帶時，您的嘴巴應該仍能舒適地開合。



選擇合適的頭盔

以下是為受歡迎的活動選擇合適頭盔的建議：



自行車頭盔

- 騎乘自行車
- 騎乘小型摩托車
- 溜冰



多功能頭盔

- 溜滑板
- 騎乘小型摩托車
- 溜冰

要訣：

- 若遭遇衝撞或使用年限超過4年，請更換頭盔。
- 切勿購買二手頭盔。
- 更換新頭盔時，帶孩子一同前往，以選擇合適的款式和大小。
- 選擇帶有消費產品安全委員會（CPSC）認證標識的產品。
- 佩戴頭盔前先脫掉帽子。

知道如何正確佩戴頭盔後，請確保每次上路時都要配戴並遵守交通規則，盡情享受樂趣！