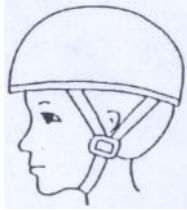


# HOW SHOULD YOUR BICYCLE HELMET FIT?

## 1. The helmet should be snug

The helmet should not move when you shake your head or push the sides, front, or back. If it does, add the sizing pads.

## 2. The helmet should cover the top of the forehead



**CORRECT**



### **INCORRECT**

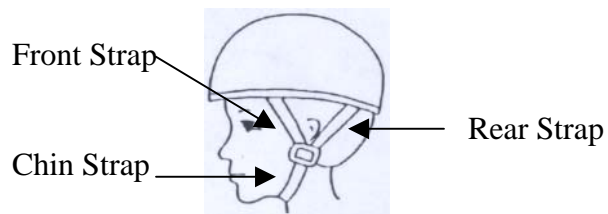
This position does not protect the back of the head



### **INCORRECT**

This position does not protect the forehead

## 3. The front and rear straps should meet in a “V” just below the ear



## 4. The chinstrap should be adjusted so that only one finger can fit between the strap and the chin

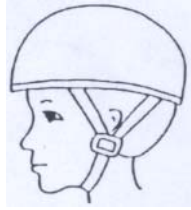
The chinstrap should always be fastened. To adjust the chinstrap, slide the ‘O’ ring (small black rubber band) out of the way first, make your adjustment, then return the ring to hold the adjustment in place.

# ¿CÓMO DEBE QUEDAR EL CASCO?

## 1) El casco debe quedarse ajustado

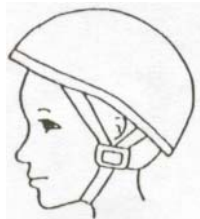
El casco no debe mover cuando sacudes la cabeza ni cuando empujes el casco de los lados, desde la frente, ni desde atrás. Si se mueve, use almohadillas de ajustar.

## 2) El casco debe cubrir la parte de arriba de la frente



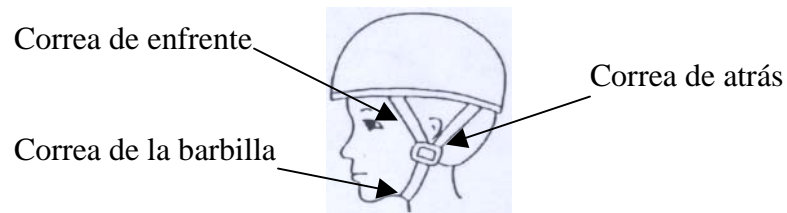
**CORRECTO**

**INCORRECTO**  
Esta posición no protege la parte atrás de la cabeza



**INCORRECTO**  
Esta posición no protege la frente

## 3) Ajuste la correa de enfrente y la de atrás para que se junten debajo del oído, como la letra 'V'



## 4) La correa de la barbilla debe sentirse apretada cuando se abre la boca

La correa de la barbilla debe siempre estar amarrado. Para ajustar la correa de la barbilla, primero resbale el anillo 'O' (la pequeña goma elástica de color negro) hacia un lado, ajuste la correa, entonces regresa el anillo en su lugar para detener el ajuste.