

5 Steps to Proper Helmet Fit

Wearing a helmet that is too big, too small, old, or unbuckled will not protect you. Helmets wear out over time and should be replaced every few years.



- 1 Place your helmet squarely on top of your head.
- 2 Make sure the front of the helmet covers your forehead, approximately 1 inch (two finger widths) above your eyebrows.
- 3 Adjust the straps on both sides so the slider forms a "V" shape under your ears.
- 4 Center the buckle under your chin and tighten the straps for a snug, but comfortable fit. You shouldn't be able to put more than one or two fingers under the strap.
- 5 Test your fit by pushing the helmet with your hand. If it shifts or slides easily, readjust the straps or use the pads included with the helmet to make it fit snugly. If adjusting the straps doesn't work, the helmet may be too large.



Get Moving. Stay Safe. Wear a Helmet.

Doctors want kids to be healthy and safe. Just 30 minutes to an hour of exercise every day can help you feel better, stay fit, and avoid health problems. Plus, kids who exercise do better in school.

Bike riding, skateboarding, inline skating, and riding a scooter are good ways to have fun and get lots of exercise. But even really good bike riders, skaters, and boarders crash. One wrong fall is all it takes to wind up with a serious brain injury. That's why doctors want you to wear the correct helmet for your sport – and make sure it fits properly.

A properly fitting helmet can prevent almost all head injuries, and even help protect your face and neck in a crash. It might even save your life. Stay healthy and safe; wear your helmet.



Physicians Caring for Texans

5 pasos para asegurarte de que el casco te quede bien

Usar un casco que sea demasiado grande, demasiado pequeño, viejo o con las correas sin ajustar no te va a proteger. Los cascos se desgastan con el tiempo, y deben remplazarse después de usarlos por unos años.



- 1 Ponte el casco de manera que se asiente directamente sobre tu cabeza.
- 2 Asegúrate de que la parte de adelante del casco te cubra la frente, y que te quede aproximadamente a una pulgada (o dos dedos) sobre las cejas.
- 3 Ajusta las correas a ambos lados para que su hebilla corrediza forme una letra "V" bajo tus orejas.
- 4 Centra la hebilla debajo de tu mentón, y asegúrate de que las correas estén ajustadas, pero deben quedarte cómodas. No te será posible poner más de uno o dos dedos debajo de la correa.
- 5 Prueba a ver si el casco te queda bien empujándolo con la mano. Si se mueve o se desliza con facilidad, vuelve a ajustar las correas o usa las almohadillas que vienen incluidas con el casco para que te quede más ajustado. Si ajustar las correas no funciona, puede que el casco sea demasiado grande para ti.



Hagan ejercicio. Manténgase seguro. Pónganse un casco.

Los médicos quieren que los niños estén sanos y seguros. Hacer sólo 30 minutos a una hora de ejercicio todos los días puede ayudarte a sentirte mejor, estar en buena forma, y evitar problemas de salud. Además, a los niños que hacen ejercicio les va mejor en la escuela.

Montar en bicicleta, andar en patineta, en patines, o en monopatín son buenas maneras de divertirse y hacer mucho ejercicio. Pero aun los mejores ciclistas, patinadores, o los que andan en patinetas chocan. Todo lo que se necesita es una mala caída para terminar con un daño cerebral de gravedad. Es por eso que los médicos quieren que uses el casco recomendado para tu deporte – y que te asegures de que te quede bien.

Un casco que te quede bien puede prevenir casi todas las heridas a la cabeza, y hasta puede ayudar a protegerte la cara y el cuello si chocas. Puede salvarte la vida. Para estar sano y seguro, usa tu casco.



Physicians Caring for Texans