HÃY XỬ DỤNG CÁI ĐẦU
ĐỂ ĐỘI MŨ BẢO VỆ

Đội Mũ Bảo Vệ cho Vừa Vặn

Đi xe đạp là phương tiện di chuyển thích thú và lành mạnh. Trước khi cho xe lăn bánh, thì mục tiêu phải là sự an toàn cho bạn!

Đội mũ bảo vệ sẽ giảm được chấn thương đầu khi đi xe đạp, xe gắn máy, trượt ván hay trượt băng. Luật California quy định những người dưới 18 tuổi phải đội mũ bảo vệ vừa đúng cỡ và cài dây mũ khi thực hiện các hoạt động trên. Tất cả mọi người, kể cả các phụ huynh đều phải đội mũ bảo vệ mỗi lần đi xe đạp. **HÃY TẬP THÀNH THÓI QUEN!**

Mũ bảo vệ phải vừa vặn thì mới giảm chấn thương đầu một cách hiệu quả trong tai nạn xe. Hãy theo bốn bước đơn giản sau để đội mũ cho vừa vặn: **VỪA KHÍT. MẮT, TAI, MIỆNG.**

VỪA KHÍT

- Điều chỉnh sức căng của các quai ở phía sau mũ bảo vệ hoặc thay thế các miếng đệm lót bên trong mũ cho đến khi mũ vừa khít xung quanh đầu của bạn.
- Nếu mũ không vừa khít xung quanh đầu thì mũ sẽ không bảo vệ bạn khi xảy ra tai nạn. Có thể bạn phải mua một cái mũ có cỡ khác và nên nghĩ đến loại mũ có thể điều chỉnh được sức căng.

MẮT

- Đặt mũ trên đầu ở vị trí mà bạn có thể nhìn thấy vành mũ khi nhìn lên.
- Khoảng cách giữa lông mày và vành mũ không được quá bề ngang của hai ngón tay.

TAI

- Điều chỉnh các dây cài để dây tạo thành chữ "Y" ngay dưới hai tai của bạn.

MIỆNG

- Điều chỉnh dây cài dưới cằm để khoảng cách giữa cằm và dây không quá hai ngón tay khi dây đã được cài chặt.
- Khi đội mũ vừa khít, bạn phải vẫn có thể há miệng thoải mái khi dây đã cài chặt.

CHỌN ĐÚNG LOẠI MŨ BẢO VỆ

Dưới đây là những đề nghị để chọn đúng loại mũ bảo vệ cho những hoạt động phổ biến:

Mũ Bảo Vệ cho Xe đạp

- Đi xe đạp
- Đi xe gắn máy
- Trượt Băng

Mũ Bảo Vệ Đa Thể thao

- Trượt Ván
- Đi xe gắn máy
- Trượt Băng

LỜI KHUYÊN

- Thay mũ bảo vệ mới nếu nó đã qua một tai nạn hoặc cũ hơn 4 năm.
- Không bao giờ mua mũ bảo vệ cũ đã qua xử dụng rồi.
- Khi đi mua mũ bảo vệ mới, bạn nên dẫn con theo để chọn đúng kiểu và đúng cỡ cho con của bạn.
- Tìm loại mũ có nhãn chứng nhận của Ủy Ban Sản Phẩm An Toàn cho Người Tiêu Thụ (CPSC).
- Lấy nón ra trước khi đội mũ bảo vệ.

Bây giờ bạn đã biết cách đội mũ bảo vệ thì bạn phải đội mũ mỗi lần đi xe đạp, tuân theo luật giao thông, và chúc bạn VUI VẺ!

Kinh phí cho dự án này được cung cấp bởi Cơ Quan Vận Chuyển Santa Clara Valley (VTA) thông qua Metropolitan Transportation Commission (MTC).

TSCN TRAFFIC SAFE COMMUNITIES NETWORK · Santa Clara County PUBLIC HEALTH · Stanford HEALTH CARE STANFORD MEDICINE · CITY OF PALO ALTO · SILICON VALLEY BICYCLE COALITION