

HELMET SAFETY

A head or brain injury is caused by a bump or blow to the head and can result in death or major injury. Injury to the head and brain can be prevented with a helmet. A helmet's foam lining will absorb most of the force from a blow. This is why it is important to wear the right helmet the right way every time you ride a bike, scooter, or skateboard.



A properly fitted helmet can reduce the risk of head and brain injuries by 85% or more.

Different Helmets for Different Sports

Bicycle Helmets

- Bikes
- Non- motorized scooter
- Roller and inline skates



Skateboard Helmet

- Skateboarding and long boarding
- Roller and inline skates



ATV or Motor Cross Helmet

- All-terrain vehicles
- Dirt bikes



Motorcycle or Moped Helmet

- Motorized scooters
- Mopeds



Use Your Head, Wear a Helmet!

Proper Bicycle Helmet Fit Test:

1. Put the helmet on your head. You should only have two fingers between the eye brows and the top of the helmet.
2. The helmet straps should make a “Y” underneath the ears for a secure fit, as shown in the image below.
3. Buckle your helmet. Once your helmet is buckled, you should be able to open and close your mouth comfortably.
4. Shake your head from side to side. The helmet should fit snugly and should not rock back and forth.

If the helmet does not pass any of the steps, adjust it until all steps can be passed.

*** Always buckle your helmet!**



Maryland Law:

Bikers, skaters, and scooter riders ages 16 and under must wear a helmet.

Extra Prevention Steps:

- Obey traffic laws.
- Wear bright clothes, especially at night.
- Use front and rear lights and reflectors.
- Use wrist guards, elbow pads, and knee pads.
- Remember: one crash means replace your bicycle helmet.



© Copyright Johns Hopkins Center for Injury Research and Policy, 2016

For more information, please contact:

Mobile Safety Center • (410) 955-4121 • www.hopkinscares.org • CARES@jhsp.edu

Children's Safety Center • (443) 287-8896 • www.hopkinssafetycenters.org • JHSafety@jhsp.edu • Harriet Lane Clinic • Johns Hopkins Medical Campus



JOHNS HOPKINS
BLOOMBERG SCHOOL
of PUBLIC HEALTH

Johns Hopkins Center for Injury Research and Policy

SEGURIDAD DE CASCO

Una lesión en la cabeza o en el cerebro es causada por un golpe en la cabeza y puede resultar en muerte o lesiones graves. La lesión en la cabeza y el cerebro se puede prevenir con un helmet. El forro de espuma de un casco absorberá la mayor parte de la fuerza de un golpe. Es por eso que es importante usar el casco correcto de la manera correcta cada vez que montar en bicicleta, scooter o patineta.



Un casco correctamente ajustado puede reducir el riesgo de lesiones en la cabeza y el cerebro en un 85% o más.

Diferentes Cascos para Diferentes Deportes

Cascos de bicicleta

- Motos
- Scooter no motorizado
- Roller y patines en línea



Casco de Patineta

- Patineta y largo bordo (Longboarding)
- Patines de rueda e inclinación



ATV o Casco de Motocross

- Todos los vehículos del terreno
- Motocicletas de motocross



Casco de Moto o Ciclomotor

- Scooters motorizados
- Ciclomotores



Maryland Ley:
Ciclistas, patinadores, y paseos de scooter de 16 años y menores deben usar un casco.

Pasos adicionales de prevención:

- Obtenga las leyes de tránsito.
- Llevar ropa brillante especialmente por la noche.
- Utilizar luces delanteras y traseras y reflectores.
- Utilice protectores de muñeca, caderas y rodilleras.
- Recuerda: Un accidente significa reemplazar tu casco de bicicleta.

Use su cabeza, use un casco!

Prueba apropiada del casco de la bicicleta:

1. Ponga el casco en su cabeza. Sólo debe tener dos dedos entre las cejas y la parte superior del casco.
2. Las correas del casco deben hacer un "Y" debajo de las orejas para un ajuste seguro, como se muestra en la imagen de abajo.
3. Abroche su casco. Una vez que su casco es abrochado, usted debe ser capaz de abrir y cerrar la boca cómodamente.
4. Sacuda la cabeza de lado a lado. El casco debe ajustarse cómodamente y no debe moverse hacia adelante y hacia atrás.

Si el casco no pasa ninguno de los pasos, ajústelo hasta que se puedan pasar todos los pasos.

*** Siempre hebilla su casco!**



© Copyright Johns Hopkins Center for Injury Research and Policy, 2016

For more information, please contact:

Mobile Safety Center • (410) 955-4121 • www.hopkinscares.org • CARES@jhsph.edu

Children's Safety Center • (443) 287-8896 • www.hopkinssafetycenters.org • JHSafety@jhsph.edu • Harriet Lane Clinic • Johns Hopkins Medical Campus



JOHNS HOPKINS
BLOOMBERG SCHOOL
of PUBLIC HEALTH

Johns Hopkins Center for Injury Research and Policy