



HARBORVIEW
INJURY PREVENTION
& RESEARCH CENTER

UNIVERSITY of WASHINGTON

hiprc.org/bicycle-safety

Безопасность велосипедного шлема

Использование велосипедных шлемов обусловило уменьшение риска черепно-мозговых травм на 88 процентов, а принятые законы, требующие их использование, повысили количество велосипедистов, использующих шлемы. Черепные травмы составляют около 2/3 всех госпитализаций и около 75 процентов смертных исходов при велосипедных авариях в США.

Для дальнейшего предотвращения травм такого типа в нескольких штатах созданы отдельные лицензии и курсы безопасности; в Seattle созданы отдельные велосипедные дорожки и светофоры на некоторых проезжих частях.

Выберите подходящий шлем

Начните с подходящего размера. Чтобы определить размер вашей головы, оберните гибкую измерительную ленту вокруг вашей головы, чуть выше ваших бровей и ушей. Убедитесь, что лента находится на одном уровне спереди и сзади.

Добейтесь правильной посадки

- **Площадь посадки:** Велосипедный шлем не должен сидеть слишком высоко или низко на голове наездника. Убедитесь, что нижняя кромка накладной подушки внутри передней части шлема находится не выше, чем ширина одного или двух пальцев, наложенных над бровями наездника.
- **Боковые ремешки:** Боковые ремешки должны образовывать форму "V", располагаясь под, и слегка спереди, ушей велосипедиста.
- **Подбородочные ремешки:** Подбородочные ремешки должны находиться под подбородком наездника настолько плотно, чтобы между ремешком и подбородком могло поместиться не более одного или двух пальцев. Как только подбородочный ремешок защёлкнется на замок, шлем не должен двигаться на голове ни в каком направлении, ни вперед-назад, ни из стороны в сторону.

Обзор

Убедитесь, что вы чётко видите перед собой и по бокам.

Обозначения на велосипедных ярлыках имеют значение

Ярлык сертификации Комиссии по безопасности потребительских товаров (CPSC) США означает, что шлем прошёл испытания на безопасность и соответствует федеральным стандартам безопасности.

Сертификация ASTM, Snell, или ANSI. Эти ярлыки оповещают вас о том, что шлем также прошёл испытания на безопасность в этих организациях.

Выберите подходящий маршрут

- Найдите велосипедный маршрут, отделённый от дорожного движения.
- Воспользуйтесь онлайн картой Системы региональных троп округа King (RTS) для розыска немеханизированных развлекательных и пригородных маршрутов: kingcounty.gov/services/parks-recreation/parks/trails/regional-trails.aspx
- Выучите правила дорожного движения. Посетите wsdot.wa.gov/travel/commute-choices/bike/safety для советов по велосипедной безопасности в Washington.