



An Toàn về Nón Bảo Hiểm

Nón bảo hiểm xe đạp đã cho thấy sự giảm bớt nguy cơ chấn thương sọ não (TBI) ở người đi xe đạp tới 88%. Các luật yêu cầu sử dụng đã thúc đẩy số lượng người đi xe đạp đeo nón bảo hiểm. Chấn thương đầu chiếm khoảng 2/3 số ca nhập viện và khoảng 75% số ca tử vong trong các vụ va chạm xe đạp ở Mỹ.

Để ngăn ngừa số thương tích này hơn nữa, nhiều tiểu bang đã bắt đầu tạo bằng lái riêng biệt và khóa học an toàn. Seattle đã xây làn riêng và đèn báo riêng cho xe đạp ở một số giao lộ.

Chọn Nón Bảo Hiểm Thích Hợp

Bắt đầu với kích thước phù hợp. Để biết kích thước đầu của quý vị, hãy quấn một thước dây mềm quanh đầu, ngay bên trên lông mày và tai. Đảm bảo thước dây luôn ngang bằng từ trước ra sau.

Có Độ Vừa Vặn Tốt

- **Che chắn:** Nón bảo hiểm không nên nằm quá cao hoặc thấp hơn đầu người đi xe đạp. Hãy đảm bảo rằng đáy của miếng đệm bên trong mặt trước của mũ bảo hiểm có chiều rộng bằng một hoặc hai ngón tay trên lông mày của người đi xe đạp.
- **Dây hai bên:** Dây hai bên phải tạo hình chữ "V" ở dưới, và hơi nằm ở phía trước tai của người đi xe đạp.
- **Dây đeo cằm:** Dây đeo cằm phải nằm chính giữa, dưới cằm người đi xe đạp, và phải vừa khít hoặc chỉ vừa đủ để một, hai ngón tay luồn vào giữa cằm và dây đeo. Khi dây đeo cằm được gài chặt, mũ bảo hiểm không được dịch chuyển bất kỳ hướng nào, từ sau ra trước hoặc từ bên này sang bên kia.

Tầm Nhìn

Đảm bảo rằng quý vị có thể nhìn thấy phía trước và hai bên.

Nhãn mũ bảo hiểm xe đạp có quan trọng.

Nhãn được Ủy Ban Bảo Vệ Sản Phẩm Tiêu dùng Hoa Kỳ (CPSC) chứng nhận có nghĩa là mũ bảo hiểm đã được kiểm tra về độ an toàn và đáp ứng tiêu chuẩn an toàn của liên bang.

Chứng nhận ASTM, Snell hoặc ANSI. Các nhãn này cho quý vị biết rằng mũ bảo hiểm đã vượt qua các bài kiểm tra an toàn của các tổ chức này. Nhãn mũ bảo hiểm xe đạp có quan trọng.

Chọn Lộ Trình Phù Hợp

- Chọn lộ trình đạp xe tách biệt khỏi dòng xe cộ.
- Sử dụng bản đồ Hệ Thống Đường Mòn Khu vực (RTS) của Quận King để tìm bản đồ các tuyến đường đi làm và giải trí cho xe không động cơ. Bản đồ tại: kingcounty.gov/services/parks-recreation/parks/trails/regional-trails.aspx
- Tìm hiểu luật đi đường. Truy cập wsdot.wa.gov/travel/commute-choices/bike/safety để biết các mẹo an toàn khi đi xe đạp ở Washington.