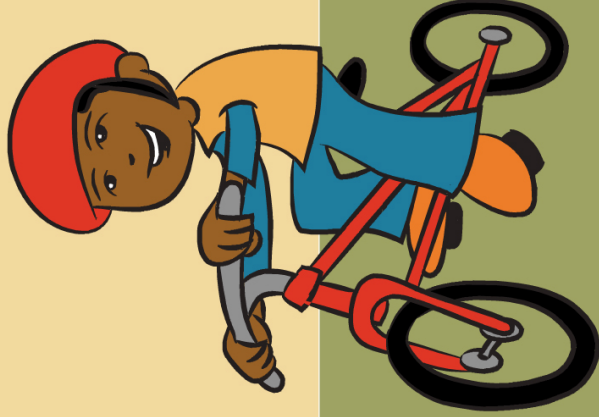


HELMET BASICS PART **A**



FUNDAMENTOS DEL CASCO PARTE **A**

HELMET BASICS

- Under age 18? It's the law to wear a helmet in California.
- Buy a helmet that fits now, not one you can grow into.
- Helmets protect your brain. Safe riding skills protect the rest of you.
- Bright or fluorescent colors are visible (and snazzy).
- Breathe! Pick a helmet with ventilation.
- CPSC or Snell stickers mean that your helmet meets safety standards.

FUNDAMENTOS DEL CASCO

- ¿Menor de 18 años? Es la ley usar un casco en California.
- Compre un casco que le ajuste bien.
- Los cascos protegen el cerebro. Las habilidades de conducción segura protegen el resto del cuerpo.
- Use colores brillantes que sean visibles.
- ¡Respire! Escoja un casco con ventilación
- Las calcomanías CPSC o Snell indican que su casco cumple con estándares de seguridad.



Metro

6

HELMET BASICS PART **B**



FUNDAMENTOS DEL CASCO PARTE **B**

HELMET FIT

- A helmet should be level on your head (no dipping or tilting).
- There should be two fingers width between your eyebrow and the front bottom edge of the helmet.
- Adjust the helmet straps to snugly form a "V" under your ears.
- You should be able to yawn or sing comfortably with your helmet on.

EL AJUSTE DEL CASCO

- El casco debe estar al nivel en la cabeza (el casco no debe de moverse).
- Debe haber dos dedos de distancia entre sus cejas y el borde frontal del casco.
- Ajuste las correas del casco cómodamente para formar una "V" bajo de sus oídos.
- Usted debe poder bostezar o cantar cómodamente con el casco puesto correctamente.



Metro

7