



*Get Moving. Stay Safe.*

# WEAR A HELMET

Doctors want kids to be healthy and safe. Being active for just 30 minutes a day can help you stay fit. Bike riding, skateboarding, skating, and riding a scooter are fun ways to be active.

**To avoid injury, wear the right helmet for the sport – and make sure it fits correctly.**



**2**

## **TWO FINGERS**

*between helmet and eyebrows*

Helmet should fit level on your head.



**V**

## **V-SHAPE**

*straps around ears*

Straps should lie flat on your face.



**1**

## **NO MORE THAN ONE FINGER**

*between chin and strap*

Buckle should be centered under your chin.

**THE  
2-V-1  
RULE**

### **Cycling is the No. 1 cause of injury to kids 14 and younger.**

A properly fitted helmet can protect you from most brain injuries, and could even save your life.

Bike helmets also can help protect your face, forehead, and neck in crashes.

Replace your helmet every 3-5 years – sooner if it's damaged, been in a crash, or outgrown.

### **BE SURE TO TEST YOUR FIT**

Push the helmet with your hand. If it moves easily, readjust the straps or use the helmet's pads to make it fit snugly. Wearing a helmet that is too big, too small, or unbuckled won't protect you.



Physicians Caring for Texans

[texmed.org/HardHats](http://texmed.org/HardHats)

Hard Hats for Little Heads is supported with a grant from the TMA Foundation.

*Cuando haces actividad física, la seguridad es lo primero.*



# PONTE UN CASCO

Los médicos quieren que los niños estén sanos y seguros. Hacer actividad física por sólo 30 minutos por día puede ayudarte a mantenerte en forma. Montar en bicicleta, andar en patineta, usar patines, y andar en monopatín son maneras divertidas de estar activo.

**Para evitar las lesiones, ponte el mejor casco para la actividad específica – y asegúrate de que te quede bien.**

2



## DOS DEDOS

entre el casco y las cejas

El casco debe quedarte equilibrado en la cabeza.

LA  
REGLA  
2-V-1

V



## FORMA DE V

las correas que van alrededor de las orejas

Las correas te deben quedar planas contra la cara.

1



## NO MÁS DE UN DEDO

entre el mentón y la correa

La hebilla debe estar ubicada abajo de tu mentón, en el centro.

**Andar en bicicleta es la causa principal de lesiones para los niños de 14 años y menores.**

Un casco que te quede bien puede protegerte de la mayoría de las lesiones al cerebro – y hasta puede salvarte la vida.

Los cascos para bicicleta también pueden ayudar a protegerte la cara, la frente, y el cuello si chocas.

Cambia el casco cada 3 a 5 años – o antes si se ha dañado, ha estado en un choque, o te queda chico.

## ASEGÚRATE DE PROBAR CÓMO TE QUEDA

Empuja el casco con la mano. Si se mueve con facilidad, vuelve a ajustar las correas o usa las almohadillas del casco para hacer que quede bien ajustado. Un casco que es demasiado grande, demasiado pequeño, o con la hebilla sin ajustar no va a protegerte.



Physicians Caring for Texans

[texmed.org/HardHats](http://texmed.org/HardHats)

Hard Hats for Little Heads se apoya con una subvención de la TMA Foundation.