

あぶないよ!



自転車ヘルメットのかぶりかた

おでこは出さない



アゴとヒモの間は
指が一本入るくらい

ヘルメットが水平



ヒモが交差する
▽部分の中央に耳

グラグラしない



アジャスターで
頭にフィットしている

自転車ヘルメットは正しくかぶらないと 頭や体を守れません



ヘルメットが先にぶつかる
ことで、頭や体への衝撃を
少しでも防ぐことができる



ヘルメットがズれて、頭や
体が直接ぶつかってしまい
衝撃を防ぐことができない

✓ チェックシート

自転車ヘルメットを正しくかぶって安全運転、楽しく乗ろう！

- おでこは出さず、まゆげの上あたりまで深めにかぶる
- 耳が外に出るよう、耳ひもを顔にそわせて止める
- アゴとヒモの間は、指が一本入るくらいのスキマがある
- 二本のヒモが交差する、▽部分の中央に耳が見える
- 横から見てヘルメットが水平になっている
- アジャスター・サイズ調整パッドで、頭にフィットしている

※調整をしてもグラグラ動く場合はサイズが合っていません