

## Information on Helmet Safety

By law in California, everyone under 18 years of age must wear a Consumer Product Safety Commission (CPSC) approved helmet while bicycling, riding a scooter, skateboard, roller skates and in-line skates. Wearing a helmet, the right way lowers the risk of brain injury in an accident by **88 percent and help save lives**. Below are helmet safety tips to protect your child's head and brain from getting hurt.

- **Pick your style.** Have your child pick out the helmet. Kids will be more likely to wear a helmet that they like than one they think looks “silly”.
- **Proper fit.** Perform the Helmet Fit Test by checking the following:



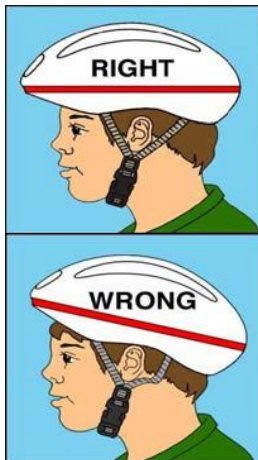
- **Eyes:** The helmet sits low on the forehead and your child should be able to see the bottom rim of the helmet. A helmet that is pushed back will not protect the face or the head well in a fall or crash.
  - **Ears:** The front and back straps should form the letter “V” just below the ears.
  - **Mouth:** Only one finger should fit between the chinstrap and the chin. The helmet should not move more than ½ inch in any direction. Use thicker or thinner pads and adjust as needed.
- **Paddings for protection.** Use knee and elbow pads when riding scooters.
    - Do not use wrist guards when riding anything with handlebars, such as bicycles and scooters. (It is hard to grip the handlebars when wearing wrist guards).
  - **Pedestrian safety.** Always follow the rules of the road and wear bright colors to be seen by others. Your bike should be visible with reflectors when riding during the night.
  - **One Impact.** Helmets are meant to protect the head and brain from an impact. Replace your helmet if there is damage or if it has been involved in a crash.

*When an accident happens, CHOC is ready with the only pediatric-dedicated emergency department and trauma center in Orange County. For more important tips to prevent injuries in children and teens, visit [choc.org/safety](https://www.choc.org/safety).*

# la seguridad de cascos

La ley en California dice que todas las personas menores de 18 años deben usar un casco aprobado por la Comisión de seguridad de los productos para el consumidor (CPSC, siglas en inglés) al montar en bicicletas, monopatines, patinetas, patines y patines en línea. El usar un casco de la manera correcta reduce el riesgo de lesión cerebral en un accidente al **88 por ciento y ayuda a salvar vidas**. A continuación, se incluyen consejos de seguridad para proteger la cabeza y el cerebro de su hijo contra lesiones.

- **Escoja su casco.** Permita que su niño escoja el casco. Su niño usara el casco más si es algo que le guste y no algo en que se sienta que se ve “chistoso.”
- **Ajuste adecuado.** Realice la prueba de ajuste del casco comprobando lo siguiente:



- **Los ojos:** El casco queda en la parte baja de la frente y deba ver el borde inferior del casco. Un casco que se empuja hacia atrás no protegerá bien la cara o la cabeza en caso de una caída o choque.
  - **Las orejas:** Las correas de adelante y de atrás deben formar una letra “V” justo debajo de las orejas.
  - **La boca:** Solo un dedo debe caber entre la barbilla y la correa de la barbilla. El casco no debe moverse más de ½ pulgada en ninguna dirección. Use acolchonamiento más grueso o más delgado y ajústelo según sea necesario.
- **Acolchonamiento protector.** Use protección para las rodillas y codos cuando monte en monopatín.
    - No use resguardos para las muñecas cuando conduzca con manillares como en las bicicletas y monopatines. (Es difícil agarrar los manillares cuando se usan resguardos para las muñecas).
  - **Seguridad peatonal:** Siempre obedezca las reglas de la carretera y use colores vivos para ser visto por otros. Use reflectores cuando conduce la bicicleta durante la noche.
  - **Un impacto:** El uso de un casco es para proteger la cabeza y cerebro de un impacto. Reemplace el casco si tiene daños o ha estado en un choque.

*Si sucede un accidente, CHOC está listo con el único departamento de emergencias y centro de traumatología en el condado de Orange dedicado para pacientes pediátricos. Para obtener más consejos importantes sobre la prevención de lesiones en niños y adolescentes, visite [choc.org/safety](https://www.choc.org/safety/).*