



MỌI ĐIỀU VỀ MŨ BẢO HIỂM



ACTIVE BIKE CORRIDORS
— BICYCLE COLORADO —

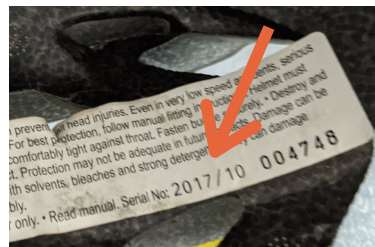
Cho dù là chuyến đi ngắn hay người lái xe có dày dặn kinh nghiệm như thế nào, đội mũ bảo hiểm vẫn là một biện pháp an toàn quan trọng mà chúng ta có thể thực hiện để đề phòng va chạm. Khi di chuyển, có rất nhiều yếu tố ngoài tầm kiểm soát của chúng ta và không thể đoán trước được, từ sỏi đá cho đến con sóc xuất hiện bất ngờ hoặc người lái xe mất tập trung.

Mặc dù luật pháp Colorado không yêu cầu đội mũ bảo hiểm nhưng chúng có thể giảm gần 70% nguy cơ chấn thương sọ não nghiêm trọng và 65% nguy cơ chấn thương đầu gây tử vong. Chúng ta đã được nghe nhiều câu chuyện về mũ bảo hiểm đã bảo vệ những người đi xe đạp trong những vụ tai nạn nghiêm trọng như thế nào.



Hãy xem xét những yếu tố này khi mua hoặc đội mũ bảo hiểm để được bảo vệ tốt nhất:

- **Kích cỡ:** Kích thước mũ bảo hiểm thường được đo bằng chu vi đầu của bạn tính bằng cm và thường vừa trong một cỡ (như Cỡ Lớn = 59-62 cm).
- **Chứng nhận:** Tìm mũ bảo hiểm có tem dán của Ủy Ban An Toàn Sản Phẩm Tiêu dùng (CPSC). Cho dù với giá nào, một chiếc mũ bảo hiểm có nhãn dán của CPSC nghĩa là đã đáp ứng các tiêu chuẩn an toàn tối thiểu.
- **Tình trạng:** Chất liệu của mũ bảo hiểm sẽ xuống cấp theo thời gian, đặc biệt là dưới ánh nắng mặt trời, hơi nóng và độ ẩm, vì vậy hãy giữ cho mũ bảo hiểm của bạn được bảo vệ khỏi những yếu tố này và thay mũ sau mỗi 3-5 năm. Bên trong mũ bảo hiểm sẽ phải có nhãn ghi ngày sản xuất.
- **Những vụ tai nạn:** Hãy nhớ rằng không phải tất cả các hỏng hóc của mũ bảo hiểm đều có thể nhìn thấy được và hãy thay mũ bảo hiểm ngay sau một vụ va chạm. Ngay cả lớp vỏ nhựa bên ngoài cũng đóng vai trò bảo vệ, vì vậy hãy đảm bảo chiếc mũ bảo hiểm bạn đang đội còn nguyên vẹn.
- **Vừa vặn:** Sử dụng cách kiểm tra Mũ Bảo Hiểm Với Hai Ngón Tay trên trang tiếp theo để tìm chiếc mũ vừa vặn nhất và hãy xem Phần giới thiệu của Hiệp Hội [Bicycle Colorado](#).



Tôi thấy một số mũ bảo hiểm có nhãn "MIPS" ... nghĩa là gì?

Hệ Thống Bảo Vệ Tác Động Đa Chiều (MIPS) là một lớp lót được thiết kế đặc biệt trong mũ bảo hiểm giúp bảo vệ não khỏi các lực xoay có thể xảy ra khi va chạm. Trong quá trình va chạm, MIPS cho phép đầu di chuyển tối thiểu, điều này đã được chứng minh là giúp giảm tổn thương cho não so với mũ bảo hiểm truyền thống. Công nghệ MIPS đang trở nên phổ biến hơn đối với mũ bảo hiểm hiện đại dành cho thanh thiếu niên và người lớn khi đi xe đạp và tham gia các hoạt động khác.



Hãy truy cập bicyclecolorado.org hoặc [vimeo.com/bicyclecolorado](https://www.youtube.com/channel/UCjKvYpYpYpYpYpYpYpYpYpY) để biết thêm thông tin về giáo dục và an toàn.



MỌI ĐIỀU VỀ MŨ BẢO HIỂM



Cách Kiểm tra Mũ Bảo Hiểm Với Hai Ngón Tay:



1 Vành trước mũ song song với chân mày và cách chân mày khoảng hai ngón tay để bảo vệ phần trán và gáy.



2 Đặt hai ngón tay hình chữ V dưới tai, đảm bảo quai mũ không bị xoắn và khóa mũ ở dưới dải tai của bạn để giữ mũ bảo hiểm không bị xô dịch từ bên này sang bên kia.



3 Đặt hai ngón tay giữa cằm và quai mũ. Quai mũ sẽ kéo mũ bảo hiểm xuống một chút khi bạn mở rộng miệng.

4 Nếu mũ bảo hiểm của bạn có chốt điều khiển ở phía sau, hãy điều chỉnh cho vừa khít với đầu của bạn.

5 Cuối cùng, lắc nhẹ đầu để đảm bảo mũ bảo hiểm vào đúng vị trí.



Ảnh do Deirdre Moynahan cung cấp

Tham khảo thêm:

- [Tờ Thông Tin Về Mũ Bảo Hiểm \(CDC\)](#)
- [An Toàn Mũ Bảo Hiểm Cho Trẻ Em \(Phụ Huynh Colorado\)](#)
- [Video Về Cách Đội Mũ Bảo Hiểm Khi Đi Xe Đạp \(Marshfield Health Clinic\)](#)
- [Những Lời Khuyên Về Đội Mũ Bảo Hiểm Cho Tóc Xù \(Bustle\)](#)
- [Cách Kiểm Tra Mũ Bảo Hiểm Bằng Hai Ngón Tay \(Bicycle Colorado\)](#)