



头盔一戴 安全常在

4个步骤告诉大家正确佩戴安全头盔



01 选对头盔,贴合最重要

要挑选**尺寸合适**的安全头盔,佩戴前将头盔内部的调节旋钮调至宽松状态,头盔大小以戴上后头部无明显压迫感、左右晃动不松动为宜。同时,一定要选择符合国家标准**的合格头盔**,拒绝劣质、三无产品。



02 端正佩戴,前后别搞反

将头盔**水平**戴在头上,确保头盔前沿与眉毛齐平,覆盖整个额头,不要后仰、前倾,更不能戴反。头盔戴反或后仰,会导致额头、后脑勺暴露,完全失去防护意义。



03 系紧卡扣,牢牢不松动

戴上头盔后,将两侧安全系带绕过耳朵下方,把**卡扣扣紧,调整系带长度**,以能塞进一根手指为宜,既不勒下巴,也不会轻易脱落。千万别嫌麻烦不系卡扣或卡扣松垮垮,一旦发生碰撞,头盔会瞬间脱落,无法保护头部。



04 调整贴合,确认无松动

最后轻轻晃动头部,检查**头盔是否稳固**,不会随意移位、脱落,确保头盔与头部紧密贴合,完成全部佩戴步骤,再安心骑行出发。

