

# Helmet Safety

- Wear a protective helmet every time you bike or skate.
- Brain cells do not heal like broken bones or torn muscle. Bones mend, cuts heal, but a brain injury is forever!
- Bicycle helmets can reduce the risk of brain injury by as much as 88%.
- Most bike crashes happen within a mile of home.
- When biking or skating on a street, follow the rules of the road.
- Make sure your helmet fits and is adjusted properly:
  1. The helmet should fit snug and level and should not float back and forth or side to side.
  2. There should be two finger-widths between the rim of the helmet and your eyebrows.
  3. No more than two fingers should fit under the strap.

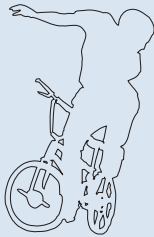
[www.braininjurymn.org](http://www.braininjurymn.org)

*Bringing help, hope and a voice.*



**Brain Injury  
Association  
of Minnesota**

August, 2006



# Seguridad de Cascos

- Lleve un casco de protección cada vez que usted monta una bicicleta o patinar.
- Las células del cerebro no curan como huesos rotos o músculos rotos. ¡Los huesos se reparan, los cortes se curan, pero una lesión cerebral es para siempre!
- Los cascos pueden reducir el riesgo de una lesión cerebral por tanto como 88%.
- ¡La mayoría de los accidentes ocurren a dentro de una milla de la casa!
- Cuando montaneando una bicicleta o patinando en la calle, siga las reglas de la calle.
- Asegura que su casco se queda apropiadamente:
  1. El casco debe quedar cómodamente y no debe moverse apoye y adelante o del lado al lado.
  2. Debe haber una pulgada (2.54 cm.) entre el borde del casco y sus cejas.
  3. No más que dos dedos deben quedar abajo que correa.

[www.braininjurymn.org](http://www.braininjurymn.org)

*Brindando ayuda, esperanza y voz.*



**Brain Injury  
Association  
of Minnesota**

**Asociación de Lesiones Cerebrales de Minnesota**