



Bicycle Safety

MONTHLY
SAFETY
BRIEF
August 2004
NAF Atsugi



自転車用ヘルメットの 正しい着け方

ヘルメット装着の目的：フィット感、高さ、
安定性

自転車用ヘルメットは頭の周り全体に自然なフィット感、高さを与え、緊急時にもヘルメットが飛ばされない抵抗性と十分な安定感のあるものを選びましょう。ヘルメットは頭に対してできるだけ低く、深く装着し

た位置であごひもをしっかり締めましょう。

緊急時に備えましょう

頭には色々な形や大きさがあります。緊急時に備えて、自分の頭を保護するのに最も合ったヘルメットを着用しましょう。

調節金具やフィットパッドを合わせましょう

たいていのヘルメットは頭によりフィットさせるため、色々な厚みの予備のフィッティングパッド用スポンジがついてきます。狭い頭の場合にはヘルメットと頭との間にできる隙間を埋めるため、厚みのあるフィットパッドで調節するか、もしくは短い頭の場合は後ろの部分の隙間に予備のフィットパッドを入れましょう。市販されているヘルメット

の中にはフィットパッドではなく金具によって調節するものもあります。こういったワ
ンサイズの形のヘルメットは最初に金具から調節しましょう。

“目-耳-口”の手順であごひもを調節しましょう

- 上向きで見たときに、ヘルメットの前のへりが“目”でぎりぎり見えるくらいの位
置にしましょう。
- Y型の両横にある金具を締めるときにちょうど“耳”の真下にくるように調節しま
しょう。
- あまりきつく締め付けずに、ヘルメットを装着したまま“口”を大きく開けると少
しヘルメットが下に下がるような程度にあごひもを締めましょう。