

Helmet Fit Checklist

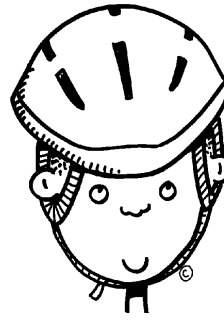


- ✓ **LEVEL:** The helmet should be flat on the top of your head.
- ✓ **RIM VISABILITY:** When looking up, you should barely be able to see the rim.
- ✓ **V BELOW EAR:** The straps should connect to make a Y and should sit below the ear.
- ✓ **SNUG STRAP:** The chin strap should be snug against the chin.
- ✓ **THE PALM TEST:** Place your palm on the front of the helmet and push up and back. If it moves more than an inch it should be adjusted.
- ✓ **THE SHAKE TEST:** Shake your head around to see if the helmet stays in place.
- ✓ **IS IT COMFORTABLE?**



**Meriden Health
Department
165 Miller Street
Meriden, CT 06450
(203) 630-4234**

Helmet Fit Checklist



- ✓ **LEVEL:** The helmet should be flat on the top of your head.
- ✓ **RIM VISABILITY:** When looking up, you should barely be able to see the rim.
- ✓ **V BELOW EAR:** The straps should connect to make a Y and should sit below the ear.
- ✓ **SNUG STRAP:** The chin strap should be snug against the chin.
- ✓ **THE PALM TEST:** Place your palm on the front of the helmet and push up and back. If it moves more than an inch it should be adjusted.
- ✓ **THE SHAKE TEST:** Shake your head around to see if the helmet stays in place.
- ✓ **IS IT COMFORTABLE?**



**Meriden Health
Department
165 Miller Street
Meriden, CT 06450
(203) 630-4234**

Lista de Pasos para el Casco Apropriado



✓ El casco debe ir comodo sobre la cabeza.

✓ Cuando mires hacia arriba, solamente debes de ver el borde del casco.

✓ Las correas deben de estar conectadas en forma "Y" y deben de estar debajo de la oreja.

✓ Despues la correa debe ir ajustada sobre la barbilla.

✓ Coloque la palma de su mano sobre el casco y trate de moverlo hacia atras y adelante, si se mueve mas de una pulgada debe de ser ajustádo.

✓ Mueva su cabeza de lado a lado para estar completamente seguro de que el casco se mantenga firme en su lugar.

✓ ¿Se siente comodo?



**Meriden Health
Department
165 Miller Street
Meriden, CT 06450
(203) 630-4234**

Lista de Pasos para el Casco Apropriado



✓ El casco debe ir comodo sobre la cabeza.

✓ Cuando mires hacia arriba, solamente debes de ver el borde del casco.

✓ Las correas deben de estar conectadas en forma "Y" y deben de estar debajo de la oreja.

✓ Despues la correa debe ir ajustada sobre la barbilla.

✓ Coloque la palma de su mano sobre el casco y trate de moverlo hacia atras y adelante, si se mueve mas de una pulgada debe de ser ajustádo.

✓ Mueva su cabeza de lado a lado para estar completamente seguro de que el casco se mantenga firme en su lugar.

✓ ¿Se siente comodo?



**Meriden Health
Department
165 Miller Street
Meriden, CT 06450
(203) 630-4234**