

自転車用ヘルメットの正しい装着方法

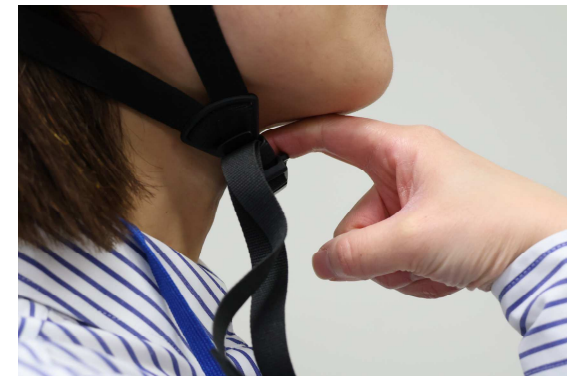
①眉毛の上くらいまで、深くかぶりましょう

浅くかぶるのはNGです。しっかり深くかぶりましょう。



②あご紐はしっかり締めましょう

指が1～2本入る程度を目安に苦しくない程度にストラップの長さを調整しましょう。



③頭部にしっかりフィットするよう調節しましょう

アジャスターがある場合は、アジャスターもしっかり締めましょう。頭を振って前後左右でずれがないようセットしましょう。

④安全性を示すマークの付いたヘルメットを着用しましょう

SGマークなどの安全性を示すマークのついたものを使いましょう。

- ・SGマーク（一般財団法人製品安全協会 日本）
- ・JCFマーク・JCF推奨マーク（日本自転車競技連盟 日本）
- ・JISマーク（日本） など