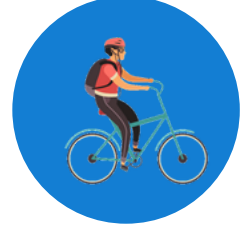
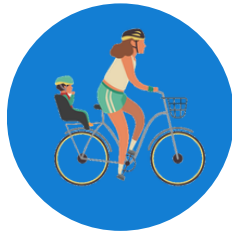


CYCLE SAFELY BOSTON



Chak fwa ou monte bisiklèt, ou ta dwe kòmanse nan mete yon kas. Men, anvan sa, èske kas ou a byen ajiste?

1



Je: Mete kas la sou tèt ou pou l rete nan yon distans 1 a 2 dwèt anlè sousi yo. Lè ou leve je w anlè, ou ta dwe kapab wè kas la.

2



Zòrèy: Ajiste kòd sou kote yo sou toude bò yo avèk glisè yo pou yo fòme yon "V" anba zòrèy yo.

3



Bouch: boukle kòd ki anba manton an epi louvri bouch ou laj pou asire w kòd la byen sere epi byen sekirize.

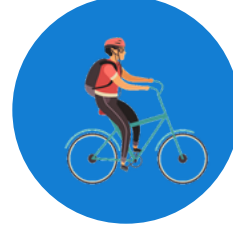
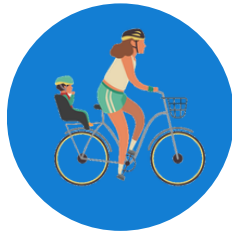
Moun ki gen cheve pi long oswa pi gwo ta dwe chèche kas ki gen yon bouton ajisteman, oswa pran youn ki pi gwo epi itilize ranbouraj siplemantè. Mete yon bandana, foula, oswa kaskèt bezbòl anba kas la **pou diminye volim cheve yo epi pèmèt kas la byen chita sou tèt ou.**



Pwogram Prevansyon Blesi ak Lavi Aktif
fitness@bphc.org
boston.gov/bphc-injuryprevention



CYCLE SAFELY BOSTON



Enfòmasyon sou Kas:

- 1 **Kas yo ka sèlman reziste ak yon sèl frap.** Ranplase kas ou a nenpòt lè ou tonbe kote tèt ou frape.
- 2 **Gwo chalè domaje kas yo.** Siye kas ou a apre chak itilizasyon epi sere l yon kote ki fre.
- 3 **Tout kas yo gen dat ekspirasyon.** Ekri dat ou te achte kas la anndan li, epi ranplase l chak 3 ane.

Règ Wout la:

- Monte bisiklèt nan menm direksyon ak sikilasyon an, sof si gen yon pano ki endike kontrè a.
- Respekte tout lwa ak règ sikilasyon yo, tankou kanpe devan pano "Stop" (arè) yo epi respekte tout limyè sikilasyon yo, sof si gen pano ki endike kontrè a.
- Sonnen yon klòch oswa bay yon lòt siyal yo ka tande chak fwa sa nesèsè pou asire w ap itilize bisiklèt ou a san danje.



Pwogram Prevansyon Blesi ak Lavi Aktif
fitness@bphc.org
boston.gov/bphc-injuryprevention

