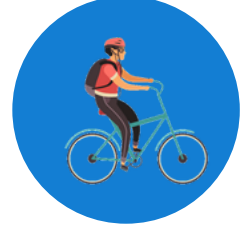
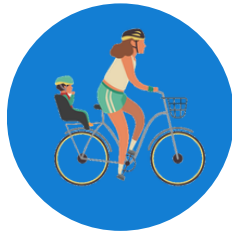


# CYCLE SAFELY BOSTON



**Cada passeio de bicicleta deve incluir capacete.  
Mas será que o capacete está bem ajustado?**

1



**Olhos:** Coloca o capacete na cabeça de modo a ficar 1 a 2 dedos acima das sobrancelhas. Quando olhares para cima, deverás ver o capacete.

2



**Orelhas:** Ajusta cada uma das tiras laterais para formar um "V" sob as orelhas usando os reguladores.

3



**Boca:** Aperta a fivela do queixo e abre bem a boca para te certificares de que está bem ajustada e segura.

Quem tiver cabelo maior ou mais espesso deve procurar capacetes com um disco de ajuste ou um tamanho acima e usar acolchoamento extra. Usa uma bandana, um lenço ou um boné de beisebol por baixo do capacete para **reduzir o volume do cabelo e obter um ajuste mais firme.**



Programas de prevenção de lesões e de vida ativa  
[fitness@bphc.org](mailto:fitness@bphc.org)  
[boston.gov/bphc-injuryprevention](http://boston.gov/bphc-injuryprevention)



# CYCLE SAFELY BOSTON



## Factos sobre o capacete:

- 1 **Os capacetes só conseguem suportar um impacto.** Substitui o capacete sempre que houver uma queda em que a tua cabeça seja atingida.
- 2 **O calor extremo danifica os capacetes.** Limpa o capacete após cada utilização e guarda-o num local fresco.
- 3 **Todos os capacetes expiram.** Anota a data de compra dentro do capacete e substitui-o a cada 3 anos.

## Regras da estrada:

- Conduz na mesma direção do trânsito, a menos que a rua tenha sinalização em contrário.
- Segue todas as leis e regulamentos de trânsito, incluindo parar nos sinais de stop e respeitar todos os semáforos, a menos que haja sinalização em contrário.
- Toca a campainha ou dá outro sinal sonoro sempre que necessário para garantir a utilização segura da bicicleta.



Programas de prevenção de lesões e de vida ativa  
[fitness@bphc.org](mailto:fitness@bphc.org)  
[boston.gov/bphc-injuryprevention](http://boston.gov/bphc-injuryprevention)

