

Nguồn Tiêu Chuẩn Sản Phẩm

CPSC: Consumer Product Safety Commission

Snell: Snell Memorial Foundation là một tổ chức bất vụ lợi đặc biệt yểm trợ việc nghiên cứu, giáo dục, thử nghiệm và phát triển các tiêu chuẩn về nón an toàn.

ASTM: American Society for Testing & Materials

ABS: Một loại nhựa được dùng để làm các sản phẩm nhẹ, cứng, theo khuôn mẫu.



Tận tâm phục vụ cho sức khỏe của toàn thể cộng đồng

www.scvmed.org

Santa Clara Valley Medical Center
751 S. Bascom Avenue
San Jose, CA 95128
408.885.5000

Santa Clara Valley Medical Center được chủ quản và điều hành bởi Quận Hạt Santa Clara và liên kết với Stanford University School of Medicine. Copyright © 2007 by Santa Clara Valley Medical Center www.scvmed.org

Xử dụng cái đầu...đội nón an toàn

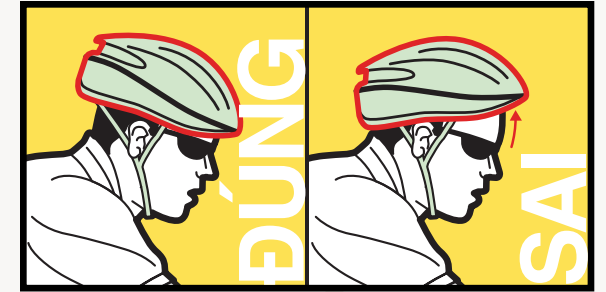
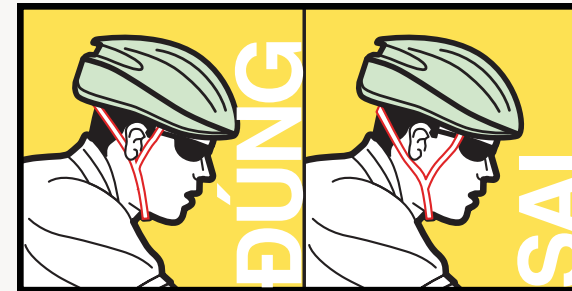


Phỏng theo tài liệu trong sách nhỏ của Traffic Safe Communications Network (TSCN) và thông tin trong "A Perfect Fit... for Life" của Palo Alto Medical Foundation.

Cách Thức Đội Nón An Toàn: Vừa Khít, Cân Bằng và Thấp

Nón an toàn không thể bảo vệ những chỗ mà nón không che phủ được. Nếu nón an toàn không vừa khít đầu, hoặc bị ngửa ra phía sau (trán bị lộ ra), thì nón sẽ bị trượt hoặc rơi ra khi bị đụng xe—và nguy cơ bị tổn thương nặng ở đầu sẽ tăng gấp đôi.

Vừa Khít. Hãy chọn nón an toàn vừa khít quanh đầu của quý vị, và lót thêm mấy miếng đệm bên trong nón để điều chỉnh cho nón vừa vặn và thoải mái. Dây cột nón phía trước và sau phải kết thành chữ “Y” ngay dưới tai. Dây cột phải được kéo cho chặt, sát vào da nhưng thoải mái ở mức độ quý vị có thể luồn một ngón tay vào dưới dây cột.



Cân Bằng. Nón phải ở vị thế cân bằng, không chúi xuống phía trước, không ngửa về phía sau, và không thể bị kéo nghiêng qua bên này hoặc bên kia. Hãy nhìn vào kính hoặc nhờ bạn hoặc người trong nhà nhìn xem nón có cân bằng hay không.

Thấp. Nón phải nằm ngay thẳng trên đầu, phần phía trước thấp xuống trán, ngay trên chân mày.

Bây giờ đến phần kiểm tra. Kiểm tra độ vừa vặn của nón bằng cách nhìn vào kính. Từ từ kéo xoay nón xuống phía trước và xoay nón ngửa về phía sau, xoay nón lệch qua trái và qua phải. Lưu ý xem phần da trên trán có chuyển động hay không. Nếu nón đội vừa vặn một cách thoải mái và da chuyển động theo sự di chuyển của nón thì quý vị đã đội nón đúng cách.

**Nón an toàn không thể bảo vệ những chỗ mà nón không che phủ được.
Kiểm tra độ vừa vặn của nón bằng cách nhìn vào kính.**



Nón An Toàn Xe Đạp: Hỏi Đáp Nhanh

Ai cần đội nón an toàn?

BẤT CỨ AI CÓ NÃO BỘ. Quý vị cần cài dây an toàn khi đi trên xe, phải không? Hãy xem nón an toàn như là dây an toàn cho não bộ của quý vị. Dễ dàng, rẻ tiền và thông minh. Nếu lý do đó vẫn chưa đủ thì luật California đòi hỏi tất cả mọi người dưới 18 tuổi phải đội nón an toàn khi đi xe đạp, xe gắn máy, trượt ván (skateboard) và trượt băng (skates). Dĩ nhiên, tất cả mọi người trên 18 tuổi cũng phải đội nón an toàn.

Tôi có thể mua nón an toàn ở đâu?

Tiệm bán xe đạp tại địa phương quý vị cư ngụ sẽ có các loại nón tốt nhất. Xem trong điện thoại niên giám hoặc tìm trên mạng điện toán. Rất nhiều tiệm bán hàng cũng có bán nón an toàn. Không bao giờ nên mua nón an toàn cũ đã có người sử dụng rồi.

Tôi phải tìm nón có những đặc điểm nào?

Chọn loại nón an toàn đã được kiểm tra và chấp thuận bởi Consumer Product Safety Commission (CPSC). Các loại nón này thường có dán nhãn “CPSC” trên nón. Tất cả những nón có dán nhãn CPSC đều đã được ủy ban chấp thuận. Ngoài ra, cũng nên nghĩ đến các phụ tùng như kính che nắng, hoặc đèn phía sau nón.

Tôi phải trả bao nhiêu tiền để mua nón an toàn?

Một cái nón an toàn có thể dùng được chỉ tốn khoảng \$20 – một số tiền nhỏ để bảo vệ não bộ của quý vị. Có những loại nón rất nhẹ, có nhiều đặc điểm hơn và nhiều lỗ thông gió để giữ cho đầu mát. Dĩ nhiên, càng có thêm nhiều đặc điểm thì giá càng cao hơn.

Nón an toàn phải vừa vặn như thế nào?

Nón an toàn phải **VỪA KHÍT, CÀI CHẶT VÀ DÂY CÀI KHÔNG BỊ CHÙNG**. Phải đội nón an toàn ở vị thế cân bằng, **KHÔNG CHO NÓN NGỬA RA PHÍA SAU!**

Nếu đội nón quá rộng hoặc ngửa ra phía sau, nón sẽ không thể giúp cho quý vị sự bảo vệ để tránh khỏi bị tổn thương ở đầu. Một số kiểu nón có nhiều cỡ khác nhau để vừa vặn cho từng người. Nếu mua loại nón chỉ có một cỡ cho mọi người (one size-fits-all), quý vị nên mua thêm những miếng đệm (foam), không mắc tiền, để lót bên trong nón, điều chỉnh cho vừa với đầu của quý vị.

Khi nào cần thay nón an toàn mới?

Hãy thay nón an toàn mới sau mỗi lần quý vị **TÉ HOẶC ĐỤNG XE** có va chạm nón an toàn, dù nón không bị nứt hoặc móp méo. Nếu không bị té hoặc đụng xe, quý vị vẫn nên thay nón mới mỗi 3-5 năm. Theo với thời gian, ánh nắng mặt trời và sự sử dụng thường xuyên sẽ làm nón yếu đi. Càng sử dụng nhiều, hoặc càng để nón ngoài nắng nhiều, quý vị càng cần đổi nón mới sớm hơn.

Các Loại Nón An Toàn Thể Thao

Nón an toàn thể thao được thiết kế để chịu đựng nhiều sự va chạm trong môn trượt ván (skateboarding) và trượt băng (skating) biểu diễn hoặc tự do, và được thiết kế và chế tạo khác với loại nón thường. Lớp vỏ ngoài được làm bằng nhựa ABS giống như loại nón an toàn của môn football và hockey; lớp vỏ cứng này sẽ phân tán và giảm sức va chạm.

Nón an toàn xe đạp chỉ tốt cho một lần va chạm. Dù giá nón có cao như thế nào cũng vậy! Chỉ một lần đụng là phải đổi nón an toàn mới.

Theo Bicycle Helmet Safety Institute quý vị phải tìm nón có dán nhãn ASTM F-1492 hoặc Snell-94 khi mua nón an toàn để trượt ván hoặc trượt băng biểu diễn.



Các Sự Kiện Khác về Nón An Toàn

Vì tốc độ cao, những người lái xe gắn máy phải đội loại nón an toàn thiết kế cho xe gắn máy, theo Bicycle Helmet Safety Institute.

Consumer Product Safety Commission đề nghị đội nón an toàn, mang những miếng bảo vệ đầu gối và khuỷu tay khi lái xe gắn máy.

Loại nón an toàn cho “roller blade” và xe đạp được thiết kế theo đúng các tiêu chuẩn của American Society for Testing & Materials (ASTM). Những người đi “roller skate” hoặc “roller blade” để vui chơi cũng nên mang miếng bảo vệ cổ tay và đầu gối.