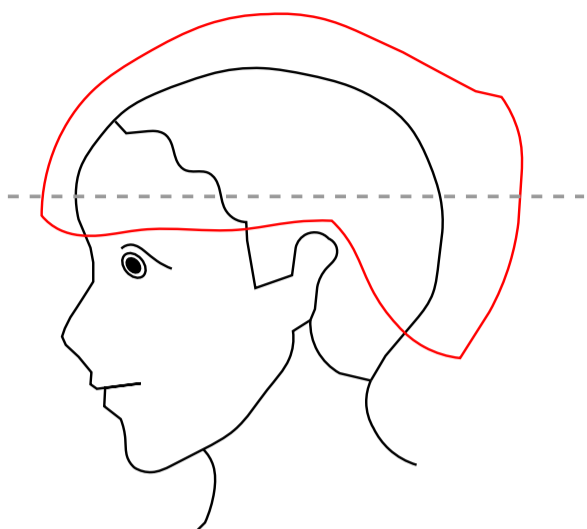
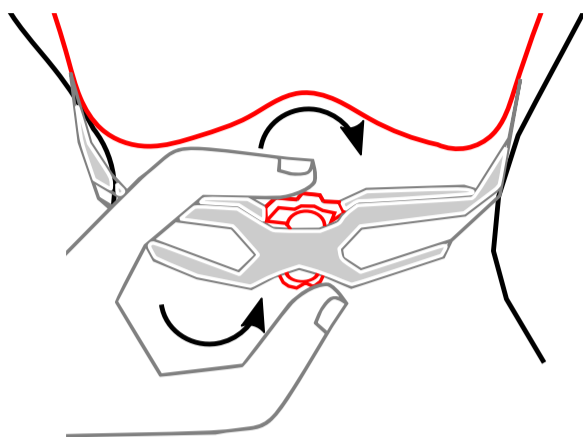


# Régler et attacher son casque de vélo



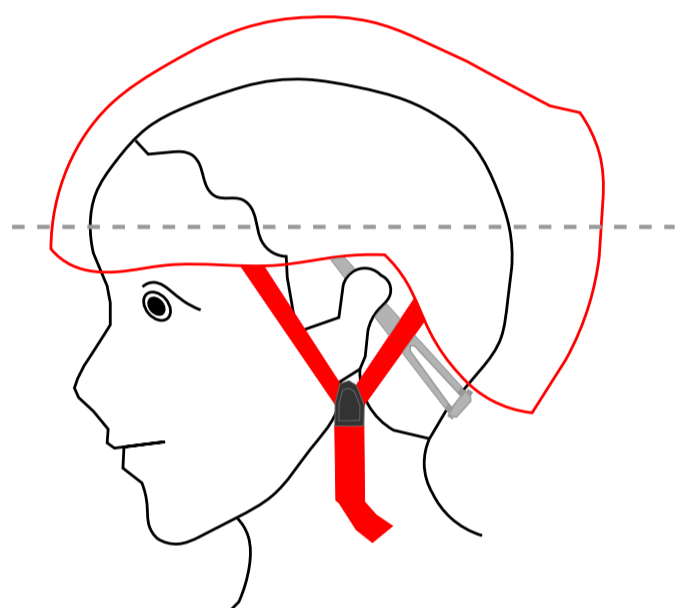
## 1 - Poser le casque sur la tête

La bosse du front doit être protégée (casque pas trop en arrière) et je dois garder une bonne visibilité (casque pas trop en avant).



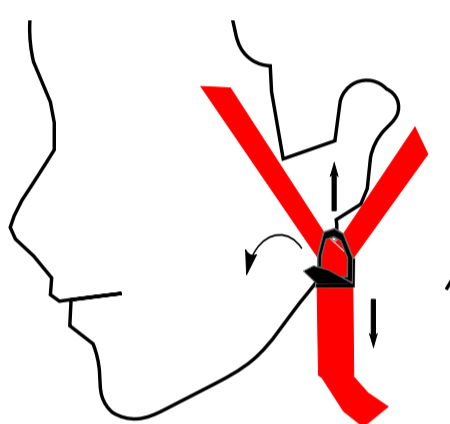
## 2 - Ajuster le tour de tête

Casque sur la tête, tourner la molette qui est sur la nuque pour ajuster le serre-tête : tourner dans un sens pour serrer, tourner dans l'autre sens pour desserrer. Secouer la tête pour vérifier que le casque reste bien en place. Si le casque bouge alors que la molette est serrée au maximum, c'est que le casque est trop grand.



## 3 - Contrôler les lanières

Faire en sorte que les lanières soient bien tendues et bien à plat (pas torsadées). Il faut qu'elles forment un triangle qui arrive juste sous l'oreille.



## 4 - Ajuster les lanières et la hauteur de la boucle

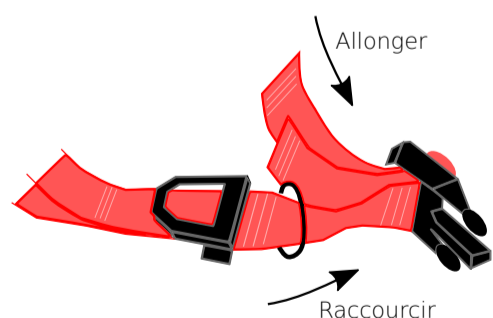
Ouvrir la boucle d'un des côtés, pour pouvoir la faire glisser le long des lanières, vers le haut ou vers le bas, pour la placer juste sous l'oreille. Refermer la boucle pour conserver le réglage. Faire de même avec la boucle de l'autre côté.



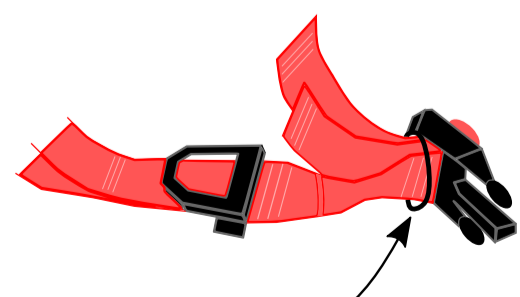
## 5 - Vérifier la longueur de la sangle

Essayer d'attacher la boucle jugulaire sous le menton. Si elle est trop serrée ou trop lâche, enlever le casque pour ajuster la longueur de la sangle.

## 6 - Régler la longueur de la sangle



Pour changer la longueur de la sangle jugulaire, faire glisser l'élastique pour libérer les 2 brins. Ensuite, pousser les 2 brins ensemble vers la boucle pour allonger la sangle, ou les tirer pour raccourcir la sangle.



Repositionner l'élastique de telle sorte qu'il entoure les 4 brins et qu'il soit placé au plus près de la boucle : il va ainsi conserver le réglage.



## 7 - Attacher le casque

Remettre le casque et rattacher la sangle jugulaire sous le menton. Elle ne doit pas être trop lâche : elle ne doit pas pouvoir passer par dessus le menton. Elle ne doit pas être trop serrée : elle ne doit pas gêner ou étrangler quand on penche la tête en avant.