

# On an average day, **3 people die** of traumatic brain injury (TBI) and another 23 are treated for brain injuries at New Jersey hospitals.

Helmets are the single most effective safety device available to reduce brain injury or death from bicycle crashes. In fact, if you are under the age of 14, the State of New Jersey requires that you wear a helmet while riding a bike. Bones heal, brains don't! Be smart and wear your helmet.

## Not wearing a helmet can have serious **consequences:**

If you sustain a brain injury from a bicycle-related accident, you may experience the following:

- speech and vision impairments
- hearing loss
- headaches/migraines
- paralysis
- seizure disorders
- memory and concentration problems
- behavioral and emotional disorders (i.e. mood swings, anxiety and depression)
- written/oral communication problems

## Brainy Bunch offers:

- Resource materials to schools, clubs, businesses and organizations
- Presentations on brain injury and brain injury prevention
- Community and local support

### Call for more information!

*Brainy Bunch* is grant-funded by the New Jersey Division of Highway Traffic Safety and affiliated with the Village of Ridgewood.

Visit us online for helmet safety tips, games, events and other fun stuff!

[www.brainybunch.info](http://www.brainybunch.info)

Visítenos en Internet para obtener consejos de seguridad sobre los casos, juegos, eventos y otras actividades entretenidas!



# Bones heal. Brains don't! ¡Pero las lesiones Cerebrales, no!

## Brainy Bunch le ofrece:

- Documentos informativos para colegios, clubes, empresas y organizaciones
- Presentaciones acerca de las lesiones cerebrales y su prevención
- Apoyo local y comunitario

¡Llámenos si necesita más información!

*Brainy Bunch* es un programa financiado por la división de Seguridad de Tráfico en Carreteras de New Jersey, afiliado con la Villa de Ridgewood.

## En un día promedio, **3 personas mueren** por lesiones cerebrales traumáticas (TBI, siglas en inglés) y otras 23 reciben tratamientos en los hospitales de New Jersey.

Los cascos son el dispositivo más eficaz disponible en este momento para disminuir las lesiones cerebrales y las muertes causadas por los accidentes en bicicleta. De hecho, el Estado de New Jersey exige que las personas menores de 14 años se pongan un casco para andar en bicicleta. Los huesos rotos se sanan, ¡pero las lesiones cerebrales, no! Sea inteligente y póngase el casco.

## No ponerse el casco puede tener **consecuencias** muy graves:

Si sufre una lesión cerebral causada por un accidente en bicicleta, puede experimentar lo siguiente:

- impedimento de la vista y del habla
- pérdida del oído
- dolores de cabeza/migrañas
- parálisis
- trastornos con convulsiones
- problemas de concentración y memoria
- trastornos emocionales y de conducta (tales como cambios de humor, ansiedad y depresión)
- problemas de comunicación escrita/oral



## Helmet How To's - Easy As 1-2-3



- ① Size:** To determine what size helmet you need, use a measuring tape. Wrap the tape around the largest part of your head.
- ② Fit:** The helmet should cover the top of your head. The back of the helmet **should not** touch the nape of the neck. To check the fit of the helmet, place two fingers above your eyebrow; this is where the front of the helmet should sit.
- ③ Protection:** In order to protect your head properly, make sure the pads inside the helmet are flush against your forehead. Test the helmet before you purchase it. Try rolling it off your head. The skin of your forehead should move with the helmet. If the helmet slides back, it does not fit correctly and will not protect your head properly.

**Don't forget!** Replace your helmet after a crash or when it no longer fits correctly. Your helmet should have information on certification and/or meet safety standards from one or more of the following: CPSE, ASTM, ANSI or SNELL, to ensure it has passed safety tests.

*The printing of this brochure is made possible through the New Jersey Traumatic Brain Injury Fund, administered by the New Jersey Department of Human Services, Division of Disability Services.*

## Sencillos consejos para el uso del casco

- ① Tamaño:** Para determinar el tamaño del casco que necesita, use una cinta de medir y enróllela alrededor de la parte más ancha de su cabeza.
- ② Colocación:** El casco debe cubrir la parte superior de la cabeza. La parte trasera del casco **no debe** tocar la nuca. Para verificar que el casco esté bien colocado, ponga dos dedos sobre las cejas a fin de determinar el lugar donde debe quedar el frente del casco.
- ③ Protección:** Para proteger su cabeza correctamente, asegúrese que las almohadillas dentro del casco queden ajustadas contra la frente. Pruebe el casco antes de comprarlo. Trate de hacerlo deslizarse de su cabeza. La piel de la frente debe moverse junto con el casco. Si el casco se desliza hacia atrás, no está colocado correctamente y no protegerá su cabeza correctamente.

**¡No olvide!** Cambie de casco después de un accidente o cuando ya no le quede bien. Los cascos deberían tener información acerca de la certificación y/o satisfacer las normas de una o más de las organizaciones siguientes: CPSE, ASTM, ANSI o SNELL, para garantizar que hayan pasado las pruebas de seguridad.



Traumatic brain injury  
accounts for **two thirds**  
of all bicycle-related  
deaths.



Las lesiones cerebrales  
traumáticas representan  
**dos tercios** del total  
de las muertes relacionadas  
con las bicicletas.

**For more information, contact:** Brain Injury Association of New Jersey, Inc.  
825 Georges Road, 2nd Floor • North Brunswick, NJ 08902 • 732-745-0200 • [www.brainybunch.info](http://www.brainybunch.info)