



自觉佩戴头盔 文明从“头”做起

9月1日起滨城区开展“一盔一带·安全常在”守护行动



如何正确使用头盔

1. 量好头围或试戴头盔后确定头盔尺码。佩戴时需将后部调节器开至最大。

2. 水平佩戴头盔，不可前仰或者后翘。头盔后翘会遮挡视线，无法保护头的后部位置的安全性。头盔前仰会导致头盔无法保护前额位置的安全性。

3. 将调节器旋紧，直到头盔不晃动并感觉舒适。

4. 调整头盔两侧织带黑色分叉扣的高度，使耳朵的位置位于前后两个织带中间。

5. 将下巴插口的位置调整好长度并扣紧，以下颌处留有一指空隙，为安全又合适的佩戴方法。

头盔已戴好，准备出发.....

安全带正确用法

可调式肩部固定点
前排座椅配有可调式肩部固定点。向外拉肩部固定点，将固定点上下移动以适应不同身高的驾驶员

位置过高 位置正确 位置过低
可能割伤颈部 跨过颈部中央 易滑落，无法限制驾驶员前倾

STEP1 慢慢拉出安全带，将肩带置于胸前和肩部，腰带绕过髋骨前侧。
STEP2 将锁片插入锁扣，确保锁扣紧固。

滨城区交警大队决定于2024年9月1日至2024年12月31日在全区深入开展“一盔一带·安全常在”守护行动。

【行动目标】
滨城区交警大队依托预防道路交通事故“减量控大”总目标，提升安全文明意识，有力推进“一盔一带”安全守护行动，增强摩托车和电动自行车驾乘人员佩戴安全头盔、汽车驾乘人员使用安全带的意识，强化交通事故源头预防。

【组织领导】
为确保“一盔一带·安全常在”守护行动各项措施落到实处，滨城区交警大队成立“一盔一带·安全常在”守护行动领导小组，

大队长张建滨担任组长，负责本次行动的组织、协调、实施等工作。

【工作职责】
滨城区交警大队及时调整勤务模式，组织警力采取路面巡查与定点管控相结合的方式，突出午间、夜间重点时段及重点区域管理，全面查处驾乘摩托车、骑乘电动自行车不佩戴安全头盔，驾乘机动车未按规定使用安全带等交通违法行为，坚决做到发现一起、纠正一起、整改一起。

【广泛宣传】
滨城区交警大队执勤民警坚持教育与处罚相结合的原则，向过往车辆驾驶人及群众宣传骑乘摩托车、电动车不佩戴安全头

盔和驾乘车辆不系安全带的危害和可能造成的严重后果，引导广大群众树立“安全头盔就是生命头盔”“安全带就是生命带”的安全意识，并提醒大家在日常出行中一定要遵守道路交通安全法律法规，确保自身及他人安全，共同营造安全有序、文明和谐的道路交通环境。滨城区交警大队民警深入辖区外卖企业，广泛开展“一盔一带·安全常在”交通安全主题宣传活。通过现场指导如何正确佩戴头盔、发放宣传单等方式，增强骑行人和客车驾乘人员安全意识和自我保护意识，引导广大交通参与者自觉养成安全出行、文明出行的良好习惯。



●安全知识小科普
安全头盔“一盔”是指安全头盔。事故发生时，在速度加惯性的冲击下，头一旦与坚硬的路面或电线杆、行道树碰撞，容易出现颅骨骨折、颅内出血等，危及生命。而戴头盔，是最简单而又最有效的保护措施。在驾乘摩托车、电动自行车时，要正确佩戴

头盔。安全带“一带”是指安全带。安全带是生命带，主要起固定作用，能在发生交通事故时保护驾乘人员身体少受伤害。驾乘小客车，无论是在车辆前排还是后排，都要自觉系好安全带。

●为什么要践行“一盔一带”？
据统计，摩托车、电动

自行车、小汽车是导致伤亡交通事故最多的车辆，摩托车、电动自行车驾乘人员死亡事故中约80%为颅脑损伤致死，汽车事故中因为不系安全带被甩出车外造成伤亡的事故比比皆是。有关研究表明，正确佩戴安全头盔、规范使用安全带能够将交通事故死亡风险降低60%~70%。

(滨城交警)

