

# Consejos y pasos para el uso debido del casco para montar bicicleta

**Para montar bicicleta de forma segura, no basta tener un casco. Es muy importante:**

-  Usar el casco del *tamaño adecuado*
-  Que el casco te quede *debidamente ajustado*
-  Que cuando montes en bicicleta, *siempre uses el casco*

## PASO 1-Tamaño adecuado

Los cascos vienen en varios tamaños que varían según el fabricante. Mide la circunferencia de tu cabeza para obtener una talla aproximada. Pruébate el casco para asegurarte que te queda debidamente ajustado (o sea, que el casco no se deslice de lado a lado).

Los nuevos cascos traen unas almohadillas adicionales para ajustar la talla del casco. Combina las almohadillas para lograr que te quede cómodo, pero ajustado como es debido.

Si has crecido, saca las almohadillas. Si el casco cuenta con un anillo de ajuste tipo universal en vez de almohadillas, ajusta el anillo para que te quede cómodo, pero debidamente ajustado.

*\*Para una lista de tamaños según el fabricante, visita: Bicycle Helmet Safety Institute (BHSI por sus siglas en inglés).  
<http://www.danscomp.com/products/charts/helmetchart.htm>*



## PASO 2- Posición correcta

El casco debe de ir nivelado sobre tu cabeza y debe cubrir parte de tu frente. Para probar si tienes el casco puesto correctamente, coloca uno o dos dedos sobre tus cejas. Para quedar debidamente protegido, el casco debe tocar tus dedos.



## PASO 3- Ajustar la hebilla debajo de la barbilla

Centraliza la hebilla izquierda del broche para que quede debajo de tu barbilla. Puedes ajustar las correas desde la parte de atrás del casco para que la correa de la barbilla sea más larga o corta. Es más fácil ajustar las correas si no tienes puesto el casco.



## PASO 4 – Ajustar las correas laterales

Ajusta la corredera en ambas correas laterales para formar una “V” (debajo y enfrente de cada oreja). De ser posible fija la corredera para que no se corra fuera de posición.



## PASO 5- Ajustar la correa de la barbilla

Abrocha la correa de la barbilla. Ajusta la correa hasta que el casco te quede debidamente ajustado, de modo que no puedas colocar más de uno o dos dedos entre la correa y tu barbilla.



## PASO 6- Ajuste final

### A. ¿Te queda bien tu casco?

Abre tu boca lo máximo que puedas... ¡Da un gran bostezo! Deberás sentir cómo el casco presiona sobre tu cabeza. Si no es así, regresa al Paso 5 y ajusta más la correa de la barbilla.

### B. ¿Puedes mover tu casco hacia atrás a más de dos dedos sobre tus cejas?

De ser así, desabróchatelo, y acorta la correa frontal deslizando la corredera hacia adelante. Abróchatelo, ajusta la correa de la barbilla, y pruébatelo de nuevo.

### C. ¿Puedes mover tu casco hacia adelante de manera que cubra tus ojos?

De ser así, desabróchatelo, ajusta la correa de atrás deslizando la corredera hacia atrás en dirección a tu oreja. Abróchatelo, y ajusta la correa de la barbilla, y vuelve a probártelo.

### D. Desliza el anillo elástico hacia el broche.

Las cuatro correas deben pasar a través del anillo elástico para evitar que éste se corra.

## Recuerda que:

### **Debes usar un casco certificado**

Compra un casco que cumpla con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor en los EE.UU. (*U.S. Consumer Product Safety Commission* o CPSC, por sus siglas en inglés); Usa un casco usado sólo si tiene un sello que certifique que cumple con las normas de seguridad de cualquiera de estas organizaciones: ASTM, Snell o ANSI. Busca el sello de certificación en la etiqueta del casco.

### **Debes cambiar de casco**

Cambiar de casco es necesario si fue usado durante un choque, si está dañado o maltratado, o si has crecido y ya te queda pequeño.

### **El casco debe ser del tamaño adecuado**

Compra un casco para el tamaño actual de tu cabeza, y no uno que te quede grande para que te quede bien "cuando crezcas".

### **El casco debe quedarte cómodo pero ajustado**

Si te aprieta demasiado, usa almohadillas más delgadas o compra un casco más grande. Es mejor elegir un modelo y tamaño que te quede bien, y te guste, pues es más probable que lo uses siempre.

### **El casco debe cubrir casi toda tu frente.**

Si caben más de dos dedos entre tus cejas y el casco, regresa al paso 2.

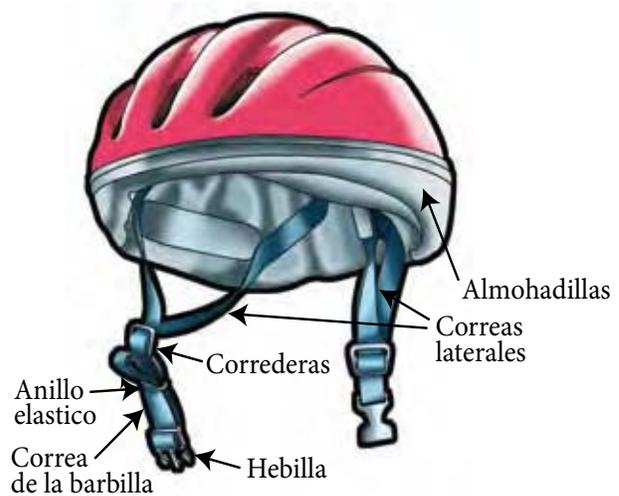
### **La correa de la barbilla debe quedarte ceñida.**

Si se te queda holgada, regresa al paso 5

### **El casco no debe deslizarse hacia delante o hacia atrás.**

Si se te desliza, regresa al paso 6.

### **¡Un casco puede proteger tu cabeza y tu cerebro sólo si lo usas SIEMPRE que montes bicicleta!**



## Importancia de usar cascos:

### 1. Reduce el riesgo de lesiones

Los choques en bicicleta pueden ocurrir en cualquier momento. Comparado con otros deportes, más niños entre las edades de 5 y 14 años llegan al hospital debido a lesiones por choques en bicicleta. Un casco de bicicleta debidamente ajustado protege contra el riesgo de lesiones en la cabeza hasta en un 85 por ciento, y de lesiones en el cerebro hasta en un 88 por ciento.

### 2. Hay leyes que requieren el uso de cascos

Las leyes que requieren el uso de cascos de bicicletas son para proteger a todos, pero en especial a los niños. Por favor consulta las leyes de tu estado o jurisdicción local. Para más información visita: [www.helmets.org/mandator.htm](http://www.helmets.org/mandator.htm)

### 3. Es un buen ejemplo de precaución

Todos, tanto adultos como niños, deben utilizar cascos cada vez que monten una bicicleta pues es la única manera efectiva de prevenir las lesiones en la cabeza o el cerebro por choques en bicicleta. Al usar tu casco siempre que montes bicicleta motivas a otros a tomar precauciones para protegerse.



**Para obtener más información sobre manejar una bicicleta de forma segura, visite el sitio Web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras**

**(NHTSA por sus siglas en inglés)**

**[www.nhtsa.dot.gov](http://www.nhtsa.dot.gov)**

[www.nhtsa.gov](http://www.nhtsa.gov)

**NHTSA**

DOT HS 810 600

Agosto 2006