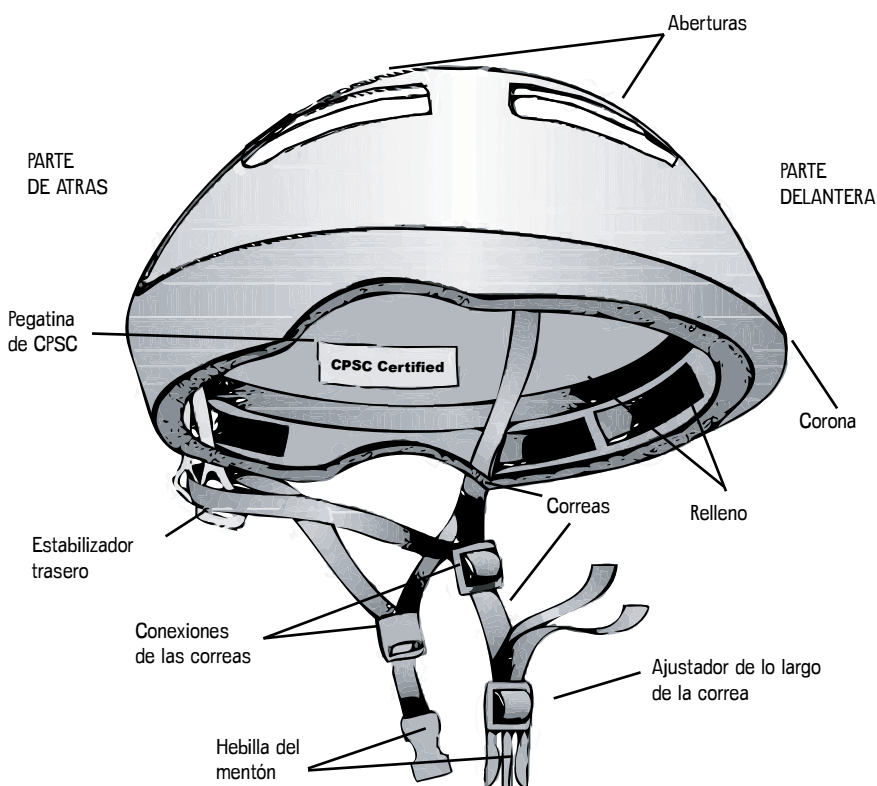


Use la Cabeza ¡Póngase un casco!

Un casco le puede salvar la vida.



¡Pero tiene que saber como
ponérselo correctamente!

Use un casco cada vez que ande en bicicleta

El casco previene heridas a la cabeza. Están involucradas en setenta y cinco por ciento de las heridas y muertes que se relacionan con la bicicleta. Cuando haya un choque, el casco puede bajar el riesgo de una herida en la cabeza hasta 85 por ciento.

Compre un casco certificado

El gobierno hace pruebas de seguridad de los cascos y sólo los cascos con marcas que pasan las pruebas son seguros para usarse. Antes de comprar un casco, asegúrese que tenga una estampa de La Comisión para la Seguridad de Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC). Éste dirá que el casco cumple con los estándares de CPSC. Si el casco no tiene la calcomanía de CPSC, no lo use.

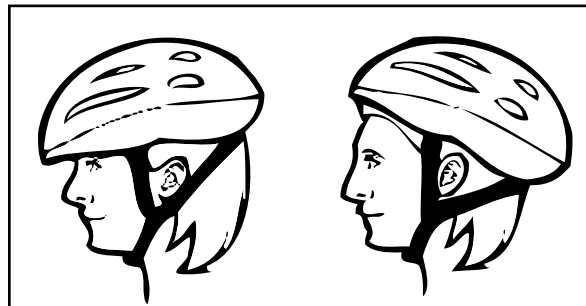
Consiga el tamaño correcto

Los cascos vienen en diferentes tamaños. Puede encontrar el tamaño correcto así:

- Si el casco le queda demasiado alto en la cabeza o si no le tapa la mitad de la parte de arriba de la frente cuando lo tiene puesto, pruebe otro tamaño.
- Si hay un espacio entre la corona del casco y la cabeza, pruebe un tamaño más pequeño.
- Si el tamaño más pequeño parece demasiado chiquito, consiga un tamaño más grande y póngale las almohadillas gruesas de espuma que vienen con el casco.



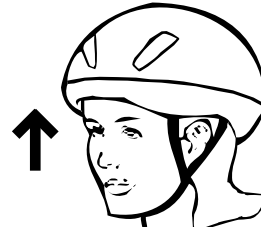
Manera correcta



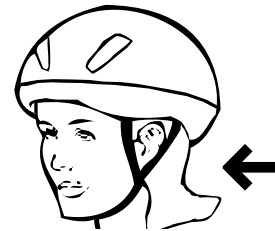
Manera equivocada

Asegúrese que le quede bien

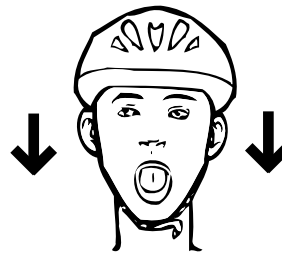
Su casco debe quedarle un poco apretado. En caso de un choque, si se golpea la cabeza más de una vez, el casco debe quedarse en su lugar sin moverse. Debe estar plano en la cabeza para proteger la frente. Para asegurarse que el casco le quede bien, use la prueba de ojos, orejas y boca:



Ojos: Cuando vea para arriba, deberá ver la corona de la frente del casco, no solo la visera (si tiene una). Si no puede ver la corona, mueva el casco hacia la frente hasta que la vea.



Orejas: Cierre la hebilla del mentón. En los dos lados de la cabeza las correas deberían juntarse debajo de la oreja en forma de una V. Si no, mueva las correas para arriba o para abajo por las conexiones.



Boca: Con la hebilla del mentón cerrado, abra la boca lo más grande que pueda. Deberá sentir presión del casco encima de la cabeza. Si no, quítese el casco y jale la correa de la hebilla del mentón para hacerla más corta.

NO:

- Andar en bicicleta sin el casco abrochado.
- Usar un casco después de que haya estado en un choque aunque parezca en buenas condiciones. Consiga un casco nuevo.
- Usar un casco sin calcomanía de CPSC.

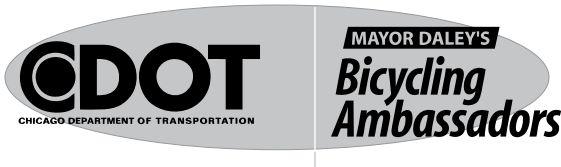
Consejos para padres

- Use el casco cada vez que ande en bicicleta para que los niños vean su ejemplo.
- Acostúmbrase a ponerse el casco desde su primer viaje en bicicleta. Piense en él como una necesidad, como un abrigo en el invierno o el cinturón de seguridad en el carro.
- Deje que el niño escoja su propio casco.
- Puede conseguir un casco certificado por CPSC por tan solo \$15.



© 1999-2003 , Cincinnati Children's Hospital Medical Center

Ponerse un casco correctamente desde una edad joven empezará un hábito que puede salvarle la vida.



Financiado por el Departamento de Transporte de Illinois, División de Seguridad de Tránsito.
Preparado por Chicagoland Bicycle Federation para el Departamento de Transporte de Chicago.
Derechos de autor ©2007 por el Departamento de Transporte de Chicago.
www.ChicagoBikes.org