

Como Ajustar Tu Casco

Cómpralo. Ajústalo. Úsalo.
¡CADA VEZ QUE UTILICES TU BICI!

El Ajuste Adecuado de Tu Casco

Los cascos son de varios tamaños, como los sombreros. El tamaño puede variar dependiendo del fabricante. Sigue los pasos para ajustar cascos correctamente. Puede tomarte tiempo garantizar un ajuste adecuado de tu casco, pero tu vida lo vale. Generalmente es más fácil mirarte en el espejo o que alguien más ajuste las correas. Para ver una lista más completa de los tamaños de cascos según los fabricantes, visita la página del *Bicycle Helmet Safety Institute* o *BHSI* (Instituto de Seguridad de Cascos de Bicicleta) en www.bhsi.org/.

STEP 1

PASO 1: Tamaño:

Mide tu cabeza para encontrar tu tamaño. Pruébate varios cascos de tu tamaño hasta que sientas que uno te queda mejor. Ahora ponte el casco de forma nivelada sobre tu cabeza y ajusta las almohadillas o el aro de ajuste hasta que el casco esté ceñido.

STEP 2

PASO 2: Posición:

El casco debe quedar nivelado sobre tu cabeza y cubrir la mayor parte de tu frente, dejando un espacio entre el casco y tus cejas de hasta uno o dos dedos.

STEP 3

PASO 3: Correas laterales:

Ajusta el deslizador de ambas correas para formar una "V" debajo y un poco hacia el frente de tus orejas. Si puedes, asegura el deslizador.

STEP 4

PASO 4: Broches:

Centra el broche izquierdo bajo la barbilla. En la mayoría de los cascos, las correas se pueden jalar desde la parte anterior del casco para hacer las correas de la barbilla más largas o cortas. Esta tarea es más fácil si te quitas el casco para hacer estos ajustes.

STEP 5

PASO 5: Correa de la barbilla:

Abróchate la correa de la barbilla. Ajusta la correa hasta que esté ceñida, de forma que no más de uno o dos dedos quepan bajo la correa.

STEP 6

PASO 6: Ajuste final:

A. ¿Te queda bien tu casco? Abre grande tu boca... ¡como un gran bostezo! El casco debe presionar tu cabeza hacia abajo. Si no es así, consulta nuevamente el Paso 5 y ajusta la correa de la barbilla.

B. ¿Tu casco te queda arriba de tus cejas más de la medida de de dos dedos? Si es así, desabrocha y acorta la correa frontal moviendo el deslizador hacia delante. Abróchate y vuelve a ajustar la correa de la barbilla, y pruébete tu casco nuevamente.

C. ¿Tu casco se desliza hacia abajo, hacia tus ojos? Si es así, desabrocha y ajusta la correa trasera moviendo el deslizador hacia atrás hacia tu oreja. Abróchate y vuelve a ajustar la correa de la barbilla, y pruébete tu casco nuevamente.

D. Baja la liga hasta el broche. Las cuatro correas deben pasar a través de la liga y estar cerca del broche para evitar que el broche se deslice.

Reemplaza el Casco.

Reemplaza tu casco cuando éste haya sufrido un choque; el daño no siempre es visible.

Compra/Ajusta el Casco para Hoy.

Compra un casco que te quede bien hoy, no un casco para "cuando crezcas."

Garantiza la Comodidad del Casco.

Si compras un casco cómodo y que te guste, es más probable que lo utilices. Reajústalo según sea necesario para asegurar que el casco te quede adecuadamente cada que lo utilices.

Cubre Tu Frente.

Ajusta el casco primero asegurando que esté en la posición correcta, nivelado sobre la cabeza y cubriendo la mayor parte de tu frente.

Ajusta las Correas Hasta que Estén Ceñidas.

Tanto las correas de la barbilla como las laterales necesitan estar ajustadas.

Evita que el Casco se Mueva.

Tu casco no debe moverse hacia delante ni hacia atrás, ni de lado a lado sobre tu cabeza. Si tu casco se mueve más de una pulgada, vuelve al Paso 6 y reajusta tu casco.

Sé un "Roll Model" (Modelo a Seguir) de Conducta Segura

Todos — adultos y niños — deben usar casco cada vez que utilicen su bici. Usar su casco en cada viaje puede alentar la misma conducta inteligente en los demás.

Certificación del Casco

Los cascos para bicicleta vendidos en los Estados Unidos deben cumplir con los estándares publicados por la *U.S. Consumer Product Safety Commission* o *CPSC* (Comisión de Seguridad de Productos para el Consumidor de los Estados Unidos). Busca la etiqueta de certificación dentro del casco.

Para más información sobre la seguridad en bicicleta, visite la página de Internet de la *National Highway Traffic Safety Administration* (Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras) en: www.nhtsa.dot.gov/bicycles.

DOT HS 811 568
April 2012



Leyes Sobre Cascos

Más niños de entre 5 y 14 años acuden a las salas de emergencia por lesiones relacionadas con la bicicleta que por cualquier otro deporte; muchas son lesiones en la cabeza. Como resultado, muchos estados y gobiernos locales tienen leyes sobre los cascos infantiles para aumentar y garantizar mejor la seguridad de los niños cuando andan en bicicleta. Vea: www.helmets.org/mandator.htm.

Al igual que los choques de auto, los choques de bicicleta pueden ocurrir en cualquier momento, y no sólo involucran a niños, si no a adultos, muchos de los cuales son hábiles conductores de bicicleta. De hecho, los adultos de edad mediana representan la edad promedio de ciclistas muertos y lesionados.

Si chocas, el casco es el equipo de seguridad más eficaz para los ciclistas de cualquier edad. Todos deberían usar su casco, ¡simplemente tiene sentido!

