UTILICE LA CABEZA

USE UN CASCO

Cómo ajustar el casco correctamente

¡Andar en bicicleta es divertido y saludable, y una excelente manera de desplazarse. Antes de montar, debe fijarse en la seguridad!

El uso del casco reduce lesiones en la cabeza al andar en bicicleta, patín, patineta o patines. La ley de California exige que toda persona menor de 18 años utilice un casco debidamente ajustado y abrochado al realizar esas actividades. Todos, incluyendo a los padres, deben usar un casco en cada paseo. **¡QUE SEA UN HÁBITO!**

Un casco debe estar bien ajustado para ser eficaz en la reducción de lesiones en la cabeza en un accidente. Siga estos cuatro pasos sencillos para un ajuste correcto: **CEÑIDO**. **OJOS**. **OREJAS**. **BOCA**.

CEÑIDO

- Ajuste el mecanismo de tensión en la parte posterior del casco o reemplace las almohadillas internas, si fueron incluidas, hasta que el casco esté ajustado cómodamente sobre la cabeza.
- Si no puede lograr un ajuste perfecto sobre la cabeza, el casco no le protegerá en caso de accidente. Tal vez necesite comprar un casco de tamaño diferente y considerar uno con un regulador de tensión.

OJOS

- Coloque su casco de manera que esté nivelado sobre la cabeza y usted pueda ver el borde del casco cuando mira hacia arriba.
- No debe hacer más del ancho de dos dedos entre sus cejas y el borde del casco.

OREJAS

- Ajuste las correas de manera que formen una "Y" justo debajo de las orejas.

BOCA

- Ajuste la correa de la barbilla hasta que no entren más de dos dedos entre la correa y su barbilla cuando esté abrochada.
- Aunque el casco esté ceñido, aún así debe permitir que abra la boca cómodamente mientras esté abrochado.

CÓMO ESCOGER EL CASCO CORRECTO

A continuación se presentan algunas sugerencias para elegir el tipo de casco adecuado para actividades populares:

Casco Bicicleta

- Para andar en bici
- Para andar en scooter
- Para andar en patines

Casco Multideportes

- Para andar en patineta
- Para andar en scooter
- Para andar en patines

La financiación de este proyecto es posible gracias a la Santa Clara Valley Transportation Authority (VTA) a través de la Comisión Metropolitana del Transporte (MTC).

SUGERENCIAS

- Remplace su casco si éste ha sufrido un choque o si tiene más de 4 años.
- Nunca compre un casco usado.
- Cuando sea el momento para un casco nuevo, lleve a su hijo(a) a elegir el estilo y el tamaño correcto.
- Busque la etiqueta de certificación de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC).
- Quítese el sombrero antes de ponerse el casco.

Ahora que ya sabe cómo ponerse el casco correctamente, úselo en cada viaje, siga las reglas de tránsito, ¡y diviértase!

TSCN TRAFFIC SAFE COMMUNITIES NETWORK · Santa Clara County PUBLIC HEALTH · Stanford HEALTH CARE STANFORD MEDICINE · CITY OF PALO ALTO · SILICON VALLEY BICYCLE COALITION