

# 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.

### OREJAS

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

### 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.

### 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

## SUGERENCIAS

- Reemplace 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!