Algunos consejos para los padres

- Empuja a tus hijos a usar cascos siendo tú un buen ejemplo. Lleva un casco siempre que andes en bicicleta.
- Inicia el hábito de usar casco con el primer viaje. Piensa en un casco como una necesidad, como un abrigo en el invierno o un cinturón de coche.
- Deja que tu hijo escoja su casco.
- Puedes comprar un casco bueno evaluado por CPSC por tan poco como $15.

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

Usando un casco apropiadamente desde joven puede empezar un hàbito que salva vidas.

CITY OF Elgin

Illinois Department of Transportation
Division of Traffic Safety

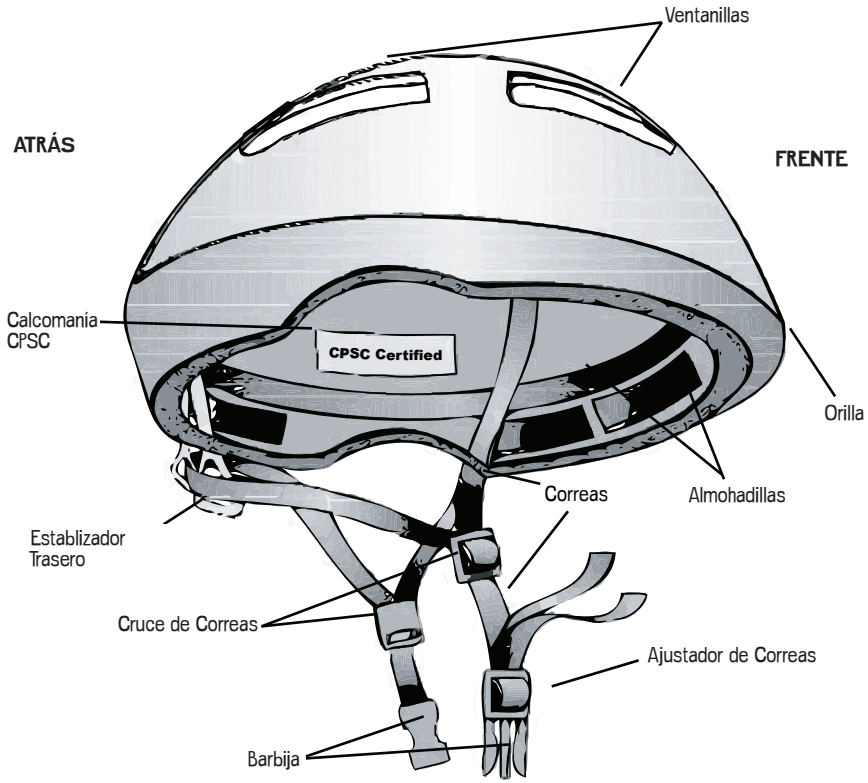
ACTIVE TRANSPORTATION ALLIANCE

Financiado por el Illinois Department of Transportation Division of Traffic Safety.
Usado con permiso del Chicago Department of Transportation.

*Visita **www.chicagobikes.org**, **www.dot.state.il.us/bikemap/bikehome.html** o **www.activetrans.org/es** para ms informacin.*

Usa tu cabeza: ¡Lleva un casco!

Un casco te puede salvar la vida.



¡Pero debes saber como llevarlo correctamente!

Lleva un casco cada vez que andas en bicicleta.

Los cascos previenen las heridas de cabeza. Setenta y cinco por ciento de todas las heridas y muertes en bicicleta afectan a la cabeza. Cuando chocas, tu casco puede disminuir el riesgo de una herida de cabeza hasta en un 85 por ciento.

Compra un casco certificado.

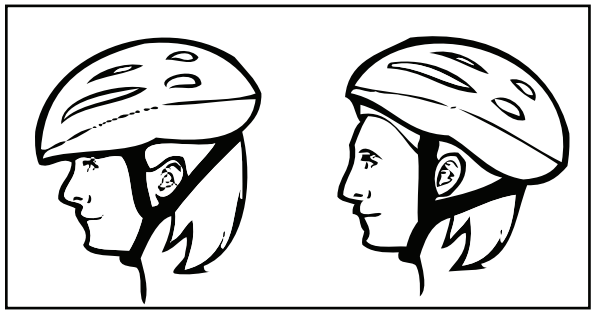
El gobierno evalúa los cascos para seguridad y solo las marcas que pasan la evaluación son seguros para llevar. Antes de comprar un casco, busca adentro por una calcomanía de U.S. Consumer Products Safety Commission (CPSC) diciendo que el casco alcanza los estándares de CPSC. Si un casco no tiene la calcomanía CPSC, no lo uses.

Busca la talla correcta.

Los cascos vienen en diferentes tamaños. Así es como encuentras el tamaño correcto:

- Si el casco parece sentarse muy alto en tu cabeza, o no cubre la parte superior de tu frente cuando está nivelado, prueba una talla más grande.
- Si vez un espacio entre la orilla del casco y tu cabeza, prueba un tamaño más pequeño.
- Si el tamaño más pequeño se siente demasiado pequeño, toma el tamaño más grande e inserta las almohadillas que vienen con el casco.

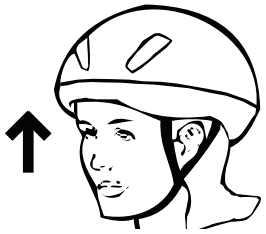
Manera correcta



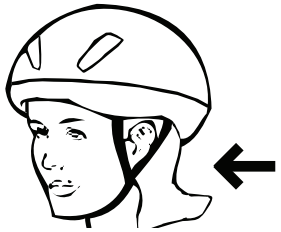
Manera incorrecta

Consigue el ajuste propio.

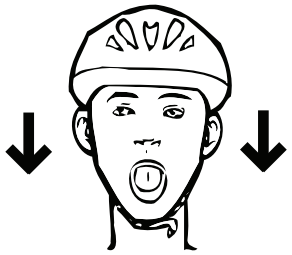
Tu casco debe quedarte justo. En un accidente, si tu cabeza pega más de una vez, el casco debe mantenerse en su lugar. El casco también debe sentarse nivelado en tu cabeza, para proteger tu frente. Para asegurar que tu casco te queda bien, usa la prueba de Ojos/Orejas/Boca:



OJOS: Cuando miras hacia arriba, debes ver la orilla frontal del casco (no solo el visor, si tiene uno). Si no puedes ver la orilla, apunta el casco hacia el frente hasta que la veas.



OREJAS: Cierra el barbijo. En cada lado de tu cabeza, las dos correas del casco deben juntarse debajo de tu oreja, formando una V. Si no es así, mueve las correas hacia arriba o abajo através de las cruces



BOCA: Con el barbijo cerrado, abre tu boca grande. Debes sentir que el casco empuja a tu cabeza desde arriba. Si no es así, quítate el casco y haz el barbijo más pequeño con pasar la correa por la hebilla.

NO:

- Andes en bicicleta con tu casco suelto.
- Uses un casco después de que haya estado en un accidente, aunque parezca que está bien. Compra un nuevo casco.
- Uses un casco sin una calcomanía CPSC adentro.