

# UN CASCO HECHO A LA MEDIDA Y PUESTO PROPIAMENTE DEBE:

## ESTAR EN LA POSICIÓN CORRECTA:

Tu casco debe ajustar niveladamente y cubrir tu frente. Ponte el casco no más de dos dedos arriba de las cejas.



## SER LA TALLA CORRECTA:

Compra la medida que quede ajustada - no compres un casco demasiado grande

## AJUSTAR TODO ALREDEDOR:

Usa las almohadillas gruesas y delgadas y ajústalas a tu cabeza. Deben moverse aproximadamente una pulgada cuando las almohadillas se muevan para atrás o para adelante. No debe moverse de la cabeza.

## ESTAR ABROCHADO DEBAJO DE LA BARBILLA:

La única manera que puedes quitarte el casco es desabrochándolo. Cuando esté abrochado, haz la prueba del dedo. Solamente un dedo debe caber entre la banda y la quijada cerrado.

Para información acerca de cascos para ciclistas a bajo costo en tu área, favor llamar a:

**Sandra Dreker**

Directora de Programas Preventivos

Teléfono  
**561-392-2310**

Para información acerca del daño cerebral:



## ASOCIACIÓN DE DAÑO CEREBRAL DE LA FLORIDA, INC.

North Broward Medical Center  
201 East Sample Road  
Pompano Beach, Florida 33064

Teléfono: 954-786-2400

**LINEA DE AYUDA: 1-800-992-3442**

La producción de este panfleto fue hecha gracias a una donación del Departamento de Transporte de la Florida

DESIGNED BY SONSHINE •

# CÓMO AJUSTAR Y USAR UN CASCO PARA CICLISTAS

*¡Ponte el Casco!  
¡Todos - Siempre!*



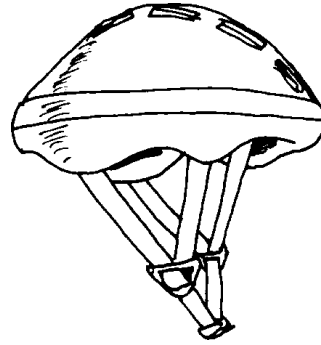
Presentado por  
**La Asociación de Daño Cerebral de la Florida, Inc.**

# CINCO PASOS UN CASCO PROPIAMENTE AJUSTADO



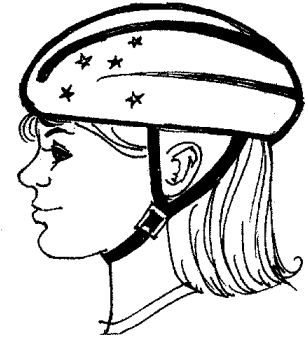
## 1. MIDE TU CABEZA

Mide tu cabeza arriba de las cejas (o como lo indique el fabricante) para asegurarte de que compres la talla correcta. Coloca el casco en la cabeza y trata de moverlo.



## 2. AJUSTA A TU TALLA

Ajusta a tu talla con las almohadillas removibles. Quizas necesites una combinación de almohadillas gruesas y delgadas para mejor ajuste. El casco no debe estar demasiado suelto para que pueda moverse un poco cuando se mueva de lado a lado y de atrás hacia adelante.



## 3. AJUSTA LAS BANDAS

Ajusta las bandas - adelante, atrás y la barbilla - para que el casco este nivelado y ajustado cómodamente. Las bandas de adelante y atrás tienen que formar una "V" que se unen debajo de la oreja. Abrocha las hebillas.



## 4. PRUEBA EL AJUSTE

Debe de hacer poco movimiento cuando la cabeza es agitada. Las bandas deben sentirse ajustadas pero no deben causar molestia - tiene que caber un dedo entre las bandas y la barbilla o quijada cerrado.



## 5. UN AJUSTE EXCELENTE

Regresa a los pasos 1 hasta el 4, si es necesario para obtener la mejor talla posible. Practica abrochar y desabrochar las bandas.

## Y RECUERDA...

- \* Asegúrate de ajustar el casco cada vez que andes en bicicleta.
- \* Los ajustes tendrán que ser hechos por cambios de peinados, largo del cabello o cuando la cabeza del niño crezca.
- \* Reemplaza los cascos que resulten muy pequeños. Reemplaza cascos que tengan daño (ex. hebilla rota). No dejes los cascos en el calor de un automóvil.
- \* **No existe cura para daño el cerebral. El daño cerebral es la causa numero uno de muertes y de incapacidad de niños en Estados Unidos.**
- \* Setenta y cinco por ciento de todos los accidentes y muertes relacionadas con bicicletas son causadas por golpes en la cabeza.
- \* Los cascos para ciclistas muestran proteger la cabeza contra daños cerebrales hasta un 85%.