

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!*



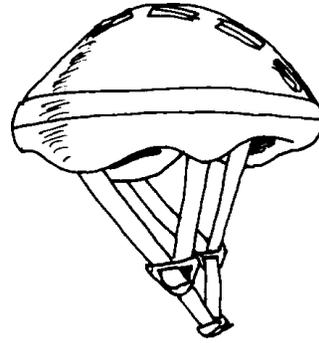
Presentado por
La Asociación de Daño Cerebral de la Florida, Inc.

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%.