

PÓNGASE CASCO

Consejos de Seguridad
para Ciclistas



ValleyMetro.org

Hay muchas razones por las cuales se puede andar en bicicleta – por diversión, para hacer ejercicio, para el medio ambiente, como deporte y como transporte. Además, usted puede andar solo/a, con amistades o en familia. A continuación hay algunos consejos para prevenir lesiones asegurando que use un casco que le quede bien.

Detalles Básicos Sobre el Casco Ciclista

- Compre un casco de ciclista aprobado – tendrá una calcomanía de CPSC, ANSI o Snell Institute adentro del casco. Es importante que todos usen cascos, no sólo los niños.
- Asegúrese de que el casco apropiadamente.
- Use las almohadillas ajustadoras de hule espuma que vienen con el casco para asegurar que éste le quede bien ajustado y confortable.
- La orilla del casco debe estar a una pulgada de las cejas y paralela al piso.
- Ajuste las correas para que la “Y” a cada lado del casco le quede justo abajo de la oreja.
- La correa para la barbilla debe estar bien abrochada y debe ser ajustada cada vez que se use el casco.
- Asegúrese de usar casco CADA VEZ que ande en bicicleta, patineta, escúter o patines en línea.
- Reemplace cualquier casco que haya estado envuelto en un choque. Aún si parece que el casco no fue dañado, el revestimiento de espuma de poliéster pudo haberse aplastado y puede ya no proveer protección durante otro impacto.
- Debe reemplazar su casco cada **dos años** y almacenarlo en un sitio fresco – no en una cochera caliente. ¡El calor reduce la vida del casco a la mitad!

- Asegúrese de que su bicicleta sea del tamaño correcto y que esté en buen estado. Una bicicleta demasiado grande es difícil de controlar. La bicicleta no debe tener defectos mecánicos (cadenas sueltas, cables para frenos rotos, manubrios sueltos, pedales dañados, etc.) y debe estar equipada con reflectores y faros de luz.

Lesiones Ciclistas – Conozca los Hechos

Las lesiones cerebrales no están limitadas a incidentes en la calle. Éstas ocurren en parques, entradas para auto, senderos ciclistas y banquetas. Siempre use un casco cuando ande en bicicleta en el parque o en una entrada para autos, y también cuando ande en bicicleta en senderos y banquetas – siempre que ande en bicicleta, aún si es “sólo para ir a la esquina”.

- Más del 60 por ciento de las muertes relacionadas con bicicleta son por lesiones en la cabeza.*
- De acuerdo a distintos estudios, un porcentaje muy alto de las lesiones cerebrales de ciclistas – entre el 45 y el 88 por ciento – puede prevenirse usando casco.*
- Los ciclistas que no usan casco tienen 14 veces más probabilidades de verse envueltos en un choque mortal que los ciclistas que sí usan casco.*

* Instituto de Seguridad de Cascos Ciclistas

Consejos para Hacer que Su Hijo/a Use Casco

Ayude a su hijo/a a establecer temprano el hábito de usar casco. A pesar de que el uso del casco debería empezar con el uso del triciclo, nunca es demasiado tarde para que su hijo/a empiece a usar un casco. Usted debe:

- Poner el buen ejemplo para su hijo/a – use casco cuando ande en bicicleta.
- Ayude a su hijo/a a abrocharse la hebilla y ajustarse las correas para que pueda ponerse su casco antes de andar en bicicleta.
- Enfatique que la seguridad ciclista es buen entrenamiento para el manejo de otros vehículos – las bicicletas no son juguetes, sino el primer medio de transporte de los niños.
- Elogie y recompense a su hijo/a por usar su casco. Su hijo/a puede sentirse raro/a usando casco – su apoyo es un refuerzo positivo.
- Sea firme con sus reglas. No permita que su hijo/a ande en bicicleta sin su casco – si no usa casco, no puede andar en bicicleta. Compárelo con el uso de cinturones de seguridad del auto.
- Sea consistente. Planee paseos juntos en los cuales todos usen sus cascos.
- Anime a otros padres de familia para que compren cascos para sus hijos. Es “buena onda” el que todos los niños los usen.

Para más información visite
ValleyMetro.org ó llame al
602.262.7433.



Póngase Casco

Consejos de Seguridad Ciclista

Sea Seguro

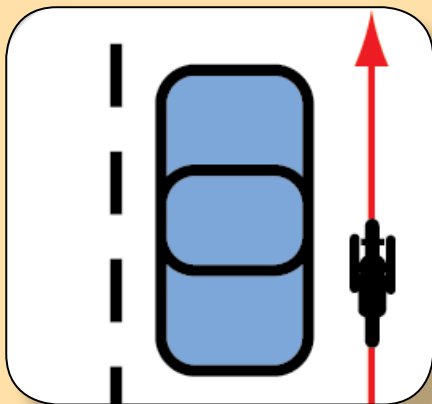
Siempre use un casco y obedezca las reglas del camino



Sea Visible

Use ropa brillante y reflectante cuando ande en bicicleta. Por la noche, use en el frente un faro blanco y atrás un reflector rojo o una luz trasera roja.

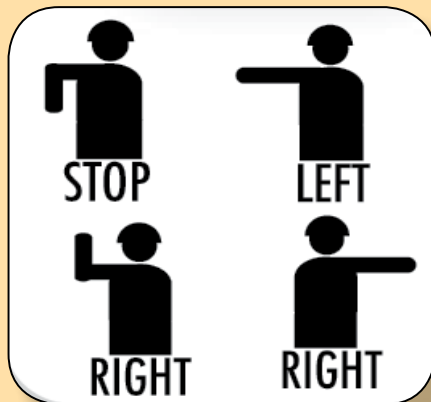
Be
BRIGHT



Siempre maneje en el lado derecho del camino CON el flujo del tráfico.

Sea Inteligente

Use señales de mano para mostrar sus intenciones y manejar en forma previsible

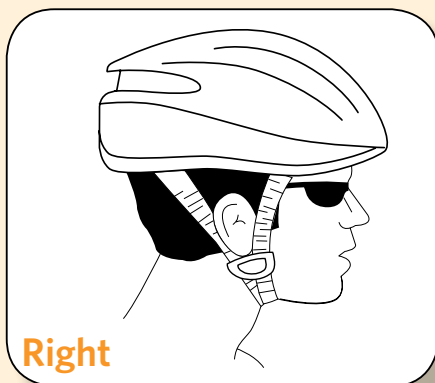
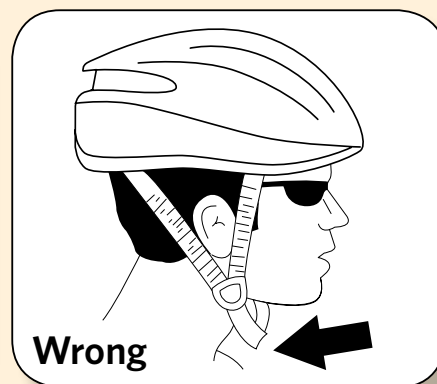
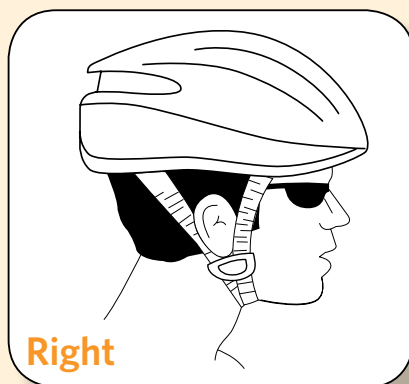


Be BRIGHT

Póngase Casco Consejos de Seguridad Ciclista

AJUSTADO

Seleccione un casco que le quede bien ajustado, use las almohadillas de hule espuma para ajustarlo y que le quede cómodo. Las correas de enfrente y de atrás deben formar una "Y" justo debajo de cada oreja. Ajuste la hebilla en la correa de la barbilla hasta que las correas le queden ajustadas pero cómodas al abrocharlas. Debe haber suficiente espacio para que pueda meter un dedo entre la hebilla y la barbilla.

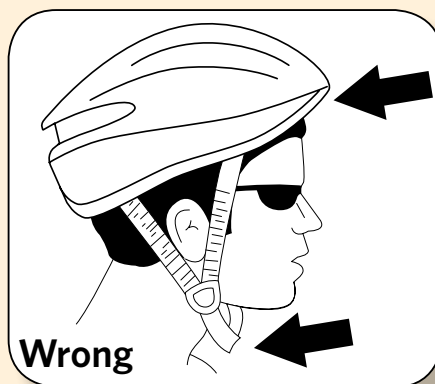


BAJO

El casco debe quedarle bien ajustado sobre la cabeza. La parte del frente del casco debe quedar a bajo de la frente, justo arriba de las cejas.

NIVELADO

El casco debe estar nivelado, no ladeado hacia el frente o hacia atrás, ni hacia uno u otro lado. Un casco empujado hacia arriba no protegerá la cara o la cabeza en una caída o en un choque.



AHORA HAGA LA PRUEBA

Después de que el casco haya sido ajustado, sacuda la cabeza hacia los lados y hacia arriba y abajo. Si el casco se bambolea o se cae, está demasiado suelto. Haga los ajustes necesarios, lo cual puede incluir agregar almohadillas adicionales de hule espuma o ajustar las correas. Si eso no funciona, pruebe un casco de otro tamaño.