



use su cabeza, use un casco para bicicleta

Cómo Usar un Casco Para Bicicleta de la Manera Apropiada: Ajustado, Nivelado y Bajo.



Su casco para bicicleta no puede proteger lo que no cubre. Si su casco para bicicleta no le queda ajustado ó si se le mueve para atrás (dejando su frente descubierta) el casco se le puede deslizar ó caer durante un choque y así multiplicar las posibilidades de sufrir daños a la cabeza.

Es importante que se pruebe, ajuste y abroche correctamente el casco para bicicleta. Nosotros le llamamos — **AJUSTADO, NIVELADO, BAJO.**

AJUSTADO. Escoja un casco que sea del tamaño apropiado para su cabeza y que le quede cómodo. Use las almohadillas para ajustarlo a su talla y comodidad. Los tirantes de atrás y adelante deben de formar una “Y” justo debajo de su oreja. Los tirantes se deben jalar firmemente pero comodamente contra su piel (de forma que se pueda deslizar un dedo debajo de los tirantes).



NIVELADO. Use su casco para bicicleta nivelado, no inclinado hacia atrás ó hacia adelante ni que se mueva de lado a lado. Véase en un espejo ó pídale a un amigo ó miembro de su familia que verifique que usted lleva su casco nivelado.



BAJO. Su casco para bicicleta debe quedarle firmemente puesto sobre la parte superior de la cabeza.

Ahora haga esta prueba. Véase en un espejo y verifique que le quede bien el casco. Suavemente gire el casco en su cabeza del frente hacia atrás y de lado a lado observando la piel en su frente. El entalle es apropiado si el casco le queda cómodo, y la piel de su frente se mueve con el casco.

OTROS DATOS ACERCA DE LOS CASCOS

Debido a las velocidades involucradas, usuarios de scooters (patinetas) deberán de usar casco diseñados para el uso de las motocicletas de acuerdo al Instituto de Bicycle Helmet Safety.

El Consumer Product Safety Commission recomienda cascos, rodilleras (knee pads) y protectores para los codos durante el uso de los scooters (patinetas).

Los cascos para los patines de ruedas y para las bicicletas han sido diseñados para satisfacer las mismas reglas de ASTM. Se recomienda que las personas que patinan en patines de rueda ó en patines en línea (roller blades) usen muñequeras (wrist braces) y rodilleras.

*ASTM: American Society for Testing and Materials

casco para bicicleta

preguntas rápidas, respuestas rápidas

¿Quién Debe Usar un Casco para Bicicleta?

CUALQUIERA QUE TENGA UN CEREBRO.

¿Probablemente cuando usted pasea en automóvil, usa un cinturón de seguridad? Considere el casco para bicicleta como un cinturón de seguridad para su cerebro. Usar un casco es fácil, barato, e inteligente. Y por si eso no fuera suficiente, las leyes de California requieren que todos los menores de 18 años usen un casco cuando monten una bicicleta, "patineta," "monopatin," "patines de rueda" o "patines en línea." Claro que todos lo mayores de 18 años también deben de usar un casco.

¿Dónde Puedo Comprar un Casco?

Encontrará la mejor selección de cascos en tiendas locales que se especializan en bicicletas. Busque en las páginas amarillas ó en el internet. Muchos de los almacenes ó tiendas más grandes también venden cascos. Nunca compre un casco usado.

¿Cuáles son las Características mas Importantes de un Casco?

Asegurese que el casco haya sido probado y aprobado por el Consumer Product Safety Commission (CSPC). Normalmente esta aprobación se indica por una calcomanía colocada en la parte interior de los cascos. Considere también opciones como visores para bloquear el sol ó un accesorio para montar una luz trasera en el casco.

¿Cuánto Debo de Pagar por un Casco para Bicicleta?

Puede encontrar un casco funcional por sólo \$20.00 — un precio muy bajo considerando que sólo paga esa suma para proteger su cerebro. Los cascos más lujosos pueden ser más ligeros, incluir más características

e incluir más aperturas para la ventilación. Claro que entre más características tenga un casco más le costara.

¿Qué Tamaño de Casco Debo Usar?

Las medidas para los cascos se hacen en centímetros ó en pulgadas. Algunos niños usan medidas grandes y algunos adultos usan medidas pequeñas ó medianas. En especial para los niños, es muy importante que seleccione un casco que le quede bien ahora, y no cuando crezca.

¿Cómo Debe de Quedar un Casco?

Los cascos deben de quedar ajustados, abrochados, sin laxo en lo tirantes. Use su casco nivelado, no inclinado hacia atrás. Un casco que quede muy flojo ó inclinado hacia atrás no proveera protección adecuada para prevenir daños a la cabeza. Algunos modelos vienen en diferente medidas para que queden mejor. Si compra un tipo de casco que viene de una sola medida, asegúrese de comprar almohadillas para ajustar el tamaño del casco a su medida.

¿Cuándo Debo de Reemplazar mi Casco?

Reemplaze su casco DESPUÉS DE UNA CAIDA O DE UN CHOQUE que cause impacto al casco, aunque usted no vea hendiduras, hoyos ó grietas en el casco. Si su casco no ha estado en una caída ó en un choque, aún así deberá de reemplazarlo CADA 3 A 5 AÑOS. A lo largo del tiempo los rayos del sol y el uso normal debilitan el casco. Entre más lo use o más tiempo deje su casco en el sol, más pronto tendrá que reemplazarlo.

FUENTES DE INFORMACIÓN DE LAS NORMAS DE PRODUCTOS

CPSC: Consumer Product Safety Commission

Snell: La Snell Memorial Foundation es una organización sin fines de lucro dedicada a la investigación, educación, pruebas y desarrollo de las normas de seguridad para los cascos

ASTM: American Society for Testing and Materials. ASTM International es una de las organizaciones más grandes en el mundo dedicada al desarrollo de normas voluntarias.

CASCOS PARA DEPORTES MÚLTIPLES

Los cascos para deportes múltiples están diseñados para múltiple tipo de impacto como son los impactos que pueden ocurrir durante el uso de patinetas "skateboarding" y estilos de patinar llamados "trick y free style". Este tipo de casco está diseñado y construido diferentemente que los cascos para bicicletas. El armazón exterior es de plástico ABS igual que los cascos para football y hockey que son muy duros para así poder difundir el impacto.

Los cascos para la bicicleta sólo sirven para el primer impacto. No importa cuánto pagó por el casco. Reemplaze su casco después de su primer impacto o choque.

El Instituto de Bicycle Helmet Safety recomienda que busque una calcomanía que diga ASTM F-1492 o Snell 94 cuando compre un casco para patineta ó estilos extremos de patinar.



El Helmet Education Pilot es un Proyecto de Traffic Safe Communities Network (TSCN en el condado de Santa Clara).

Agencias que participan en este proyecto: Departamento de Policía de Los Altos, Milpitas BPAC, Morgan Hill BPAC, Palo Alto BPAC, Palo Alto Transportation Division, San Jose BPAC, San Jose Department of Transportation, Departamento de Policía de San Jose, Departamento de Salud Pública del Condado de Santa Clara, Oficina del Sheriff del Condado de Santa Clara, Santa Clara Valley Medical Center Trauma Services, Silicon Valley Bicycle Coalition, Stanford University Medical Center Trauma and Injury Prevention Center. Sunnyvale BPAC, Sunnyvale Public Safety Department, Walk San Jose.

Con apoyo de California Office of Traffic Safety y Silicon Valley Bicycle Coalition.

