

Muchas lesiones ocurren de formas predecibles y prevenibles.

Dos de cada 3 muertes por accidentes de bicicletas involucran heridas en la cabeza. Los estudios muestran que los cascos para bicicletas son un 88% efectivos en prevenir o reducir la severidad de las lesiones de la cabeza.

Si todos los ciclistas usaran casco en cada paseo, se podría salvar 1 vida cada día y prevenir 1 lesión de la cabeza cada 4 minutos.

Como Ajustar Apropriadamente el Casco de Bicicleta

- Compre solamente cascos de bicicletas que cumplan las Normas de Seguridad de Productos del Consumidor. Encontrará una calcomanía CPSC en el interior del casco. Cascos viejos deben ser aprobados por ANSI-, ASTM-, ó Snell; busque éstas calcomanías en el interior del casco o en los materiales de empaque.
- Los cascos están disponibles en diferentes formas y tamaños, desde extra pequeños hasta extra grandes. Pruebe el casco antes de usarlo y ajústelo apropiadamente.
- El casco de bicicleta viene con un anillo de ajuste o con un paquete de protectores para ayudar a que el casco le sirva mejor. Siempre ajuste los protectores antes de ajustar las correas. Mantenga los protectores extras del casco, en el caso de que usted los necesite luego. Algunos cascos también tienen estabilizadores en la parte trasera del casco.
- Los cascos de bicicleta también tienen correas ajustables para colocar el casco y mantenerlo seguro en la cabeza. Siempre abroche los cinturones ajustables debajo de la barbilla.
- Ajuste los protectores de velcro y las correas según el niño crece. Las correas se pueden aflojar con el tiempo y se necesitan apretar periódicamente.
- Un casco de bicicleta que esté bien ajustado debe estar a nivel sobre las cejas con no más de dos dedos de espacio entre el casco y las cejas. El casco debe estar bien ajustado (pero no apretado incómodamente) y no debe moverse de lado a lado, o de frente hacia atrás.
- Reemplace el casco de bicicleta que ha estado en un accidente o que se ha dañado.

Lista para Ajustar el Casco

- ¿Está nivelado el casco?
- ¿Casi no se ve el borde del frente cuando el ciclista mira hacia arriba?
- ¿Las correas del lado hacen la forma de Y justo por debajo de las orejas?
- ¿La correa de la barbilla está ajustada?
- ¿La piel alrededor de las cejas se mueve ligeramente cuando el casco se mueve de lado a lado o del frente hacia atrás?
- ¿El estabilizador está ajustado en la parte posterior de la cabeza?
- ¿Es cómodo?
- Prueba con la palma de la mano. Pídale al ciclista que empuje hacia arriba y atrás en el frente del casco usando la palma de la mano. Si el casco se mueve más de una pulgada, los protectores y correas necesitan ser ajustados.
- Prueba de sacudir. Pídale al ciclista que sacuda su cabeza de lado a lado y mueva hacia arriba y hacia abajo. Si el casco se mueve, las correas necesitan ser ajustadas.

Recursos del Internet

(incluyendo enlaces de videos de como ajustar los cascos)

- Instituto de la Seguridad en Casos de Bicicleta (Bicycle Helmet Safety Institute): <http://www.bhsi.org/fitshort.htm>
- Administración Nacional para la Seguridad del Tráfico en las Autopistas (National Highway Traffic Safety Administration): <http://www.nhtsa.gov/Bicycles>
- Reportes de los Consumidores (Consumer Reports): <http://www.consumerreports.org/cro/bike-helmets/buying-guide.htm>
- Comisión para la Seguridad de Productos de los Consumidores (Consumer Product Safety Commission): <http://www.cpsc.gov/cpscpub/pubs/bikepubs.html>

¡Viva Libre de Lesiones!