¡El casco te puede salvar la vida!

¿Conocía Ud. estos datos?

Ley sobre cascos
Todos los jóvenes menores de 16 años deben usar casco para andar en bicicleta.

Certificación de cascos
Todos los cascos que se venden en Oregón deben estar certificados. Fíjate que tengan el sello **CPSC** de certificación.
CPSC 800-638-2772

Viajes de noche
Por ley, cuando se circula de noche se debe usar una luz blanca frontal y una luz roja trasera, o reflectores visibles a 600 pies de distancia como mínimo.

Seguridad en el tránsito de bicicletas
Principios de seguridad:

- Circular a la derecha y en la dirección del tránsito
- Usar señales manuales
- Obedecer los carteles y señales de tránsito
- Mantenerse visible y circular alerta
- Ser predecible

El uso del casco para ciclistas puede reducir el riesgo de lesiones a la cabeza en un 85%.

Queremos hablar contigo

Para más información sobre cascos o seguridad para ciclistas, por favor llama a:

Oregon Department of Transportation
Transportation Safety Division
800-922-2022

Bicycle Transportation Alliance
503-226-0676

Trauma Nurses Talk Tough
Legacy Emanuel Hospital
503-413-4960

Otros participantes:

Boys and Girls Club of Salem
Marion and Polk Counties

Folleto pagado por:
National Highway Traffic Safety Administration (NHTSA)

Este folleto se puede reproducir.

Use un casco, salve un niño...

Diseñado por Reprographic and Design @ ODOT
737-3414 S (5-01) SIC#330278

Un casco de calce perfecto

7 pasos fáciles de seguir

para el ajuste diario Consejos

Controla y ajusta tu casco antes de cada uso

- **¡Los cascos sirven para un solo accidente!** Reemplaza tu casco si tiene más de cinco años, si se te cayó muchas veces, si te golpeaste la cabeza, o si ves que está dañado.
- **El casco te debe quedar cómodo.** Si te queda muy apretado, usa las almohadillas más delgadas o cómprate un casco más grande.
- **El casco debe cubrirte la frente.**
- **La tira del mentón debe estar bien tirante y bien ajustada.**
- **El casco no se te debe correr hacia atrás ni hacia adelante.** Si pasa esto, vuelve al paso No. 6.

Anatomía del casco de bicicleta

Guía fácil para un casco de calce perfecto

Puede llevarte tiempo conseguir el calce perfecto. Es más fácil si alguien te ayuda a ajustar las tiras.

paso 1

Tamaño: **Mídete** la cabeza para tener un tamaño aproximado. Pruébate el casco para asegurar que te calce cómodamente en la cabeza sin balancearse de un lado a otro. Se pueden usar almohadillas para ajustarlo a distintas formas de cabeza. Combina las almohadillas necesarias hasta conseguir el calce perfecto.

paso 2

Posición: El casco debe quedar horizontal sobre la cabeza cubriendo la frente **hasta una distancia de dos dedos de las cejas.**

paso 3

Hebillas: **Centra la hebilla izquierda bajo el mentón.** En la mayoria de los cascos, las tiras del mentón se pueden mover desde la parte de atrás del casco para alargarlas o acortarlas. Esto es más fácil si te sacas el casco para hacer los ajustes.

paso 4

Tiras laterales: Ajusta la hebilla móvil en ambas tiras hasta formar una **"V"** por debajo y delante de las orejas.

paso 5

La tira del mentón: Corre la banda de goma hasta la hebilla móvil. Cierra la hebilla y, sosteniéndola, jala de la tira para ajustar el casco. No deben entrar más de **uno o dos dedos bajo la tira.**

¡Ahora estás listo para salir, con un casco perfectamente ajustado!

paso 6

¡Éste es un paso importante!

¿Te calza bien el casco?
Abre la boca bien grande... **¡Un gran bostezo!** Debes sentir el tirón del casco. Si no, ajusta la tira del mentón.

¿El casco se corre para atrás y queda a más de dos dedos por arriba de las cejas?
Sácatelo y acorta la tira de adelante corriendo la hebilla móvil hacia adelante. Póntelo otra vez, vuelve a ajustar la tira del mentón y haz la prueba de nuevo.

¿El casco se corre hacia adelante y te tapa los ojos?
Sácatelo, ajusta la tira de atrás corriendo la hebilla móvil hacia atrás (hacia la oreja). Póntelo otra vez, vuelve a ajustar la tira del mentón y haz la prueba de nuevo.

paso 7

Corre la banda de goma hasta la hebilla. **¡Las cuatro tiras deben quedar dentro** de la banda y cerca de la hebilla para que la hebilla no pueda deslizarse!

banda de goma cerca de la hebilla derecha

¡Deja que el casco te proteja el cerebro!