

## Seguridad del Ciclista

### *Ajustando tu Casco*

**Los casco para ciclistas** deben de ser seleccionados adecuadamente y ajustado para proteger tu cerebro en caso de un accidente. Un casco suelto que se mueva fuera de su posición o que se cae no te dará la protección suficiente. **La prueba de los ojos-orejas-boca** es una manera simple de asegurarse de que tu casco se ajuste

**1. Ojos:** Colócate el casco. Mira hacia arriba. ¿Puedes ver el filo del casco? No más de uno o dos dedos deben de caber entre el borde del casco y tus cejas.



**2. Orejas:** ¿Los cordones del casco forman una “V” debajo de tus orejas? El fondo de la “V” debe de situarse justo por debajo y ligeramente hacia delante de la oreja, no colgando detrás. Revisa que tu casco esté al nivel de tu cabeza. Si tu casco está colocado muy hacia atrás, dejando mostrar demasiado tu frente, acorte las tiras frontales. Si tu casco se asienta demasiado hacia delante, ajusta las tiras traseras.



**3. Boca:** Abre bien la boca. ¿Al abrirla, el casco empuja sobre tu cabeza? Si lo hace, tu casco se ajusta perfectamente, como debe de



Siempre revisa el ajuste de tu casco antes de montar tu bicicleta. Tu casco debe de acomodarse cómodamente, y no demasiado justo. Solo un dedo debe de caber entre tu mentón y la tira del mentón. Con los cascos de con seleccionador, ajuste el seleccionador hasta tener una medida cómoda. ¡Ahora estás listo para andar!

Utiliza el casco adecuado cuando user cualquier equipo que se mueva más rápido que tus propios pies: bicicletas, scooters, patinetas, hoverboards, patines, skis, snowboards—mantente seguro todos con ellos!

**Nota: los bebés menores de 1 año no tienen la fuerza del cuello para sostener un casco y, por lo tanto, no deben tomarse en bicicletas o porta bicicletas.**