

Living Safely

with disabilities and special health needs

Usar casco para andar en bicicleta
previene lesiones en la cabeza



Children's
Specialized Hospital®

An RWJBarnabas Health facility



Usar un casco cuando andamos en bicicleta reduce las lesiones en la cabeza por caídas y accidentes en bicicleta.

Es importante que use casco cada vez que ande en bicicleta.



Source:
www.wiredale.com/bike-helmet-size/

El casco debe ser del tamaño correcto para mi cabeza.

También se debe poner en la cabeza de cierta manera ([Enlace para recurso en línea para sujetarse un casco de bicicleta](#)).



No todos los cascos son iguales.

No todos los cascos previenen las lesiones.

La Consumer Product Safety Commission (Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de los EE. UU.) es una organización que determina las pautas y los requisitos de seguridad para que los cascos sean seguros de usar.

Para más recursos de Living Safely (Vivir Seguro), visite <https://www.rwjbh.org/cshlivingsafely>

Valoramos la experiencia en seguridad de nuestros asociados que hayan demostrado su compromiso con tener comunidades sanas e inclusivas.

La información incluida en *Vivir seguro con discapacidades y necesidades especiales de salud (Vivir seguro)* se presenta únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children's Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en *Vivir seguro*, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children's Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido de *Vivir seguro*.



Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.



© 2021 Children's Specialized Hospital