

Living Safely

with disabilities and special health needs

Cómo ponerse un casco de bicicleta



Children's
Specialized Hospital®

An RWJBarnabas Health facility



Un casco de bicicleta debe estar sujetado correctamente a la cabeza para protegerla de lastimaduras o lesiones.



Primero debo comprobar que mi casco sea del tamaño correcto.

Me coloco el casco encima de la cabeza en posición horizontal.

El casco no debe moverse hacia adelante, hacia atrás ni a los costados.



Una vez que tengo el casco sobre la cabeza, miro hacia arriba.

Debo ver el borde de abajo del casco.

Luego apoyo uno o dos dedos por encima de las cejas. El borde del casco debe tocar justo los dedos.



Es importante trabar las correas cada vez que me ponga un casco de bicicleta.

Las correas deben estar cómodamente ajustadas alrededor del rostro y del cuello, aunque no demasiado.

Para revisar las correas, las apoyo rectas sobre la piel y luego pongo la traba bajo el mentón.



Abro la boca lo más que pueda. Debo sentir que el casco me “abraza” la cabeza.
Si no es así, debo ajustar las correas y volver a revisarlas.

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. Algunas partes de este material han sido adaptadas de Safe Kids Worldwide (www.safekids.org) y de la National Highway Traffic Safety Association (Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras) (www.nhtsa.gov).

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