

## Cómo ponerse un casco de bicicleta



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



Primero compruebe que su casco sea del tamaño correcto. Colóquese 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 tenga el casco sobre la cabeza, mire hacia arriba. Debe ver el borde de abajo del casco. Luego apoye uno o dos dedos por encima de las cejas. El borde del casco debe tocar justo los dedos.

continúa en la página siguiente

## Cómo ponerse un casco de bicicleta - Continuación de la página anterior.



Es importante trabar las correas cada vez que se ponga un casco de bicicleta. Las correas deben estar cómodamente ajustadas alrededor del rostro y del cuello, aunque no demasiado. Para revisar las correas, apóyelas rectas sobre la piel y luego ponga la traba bajo el mentón.



Abra la boca lo más que pueda. Debe sentir que el casco le “abrazo” la cabeza. Si no es así, ajuste las correas y vuelva a revisarlas.

Source:

[www.saintfrancis.com/living-well/childrens-wellness/safe-kids/safety-resources/bicycle-safety](http://www.saintfrancis.com/living-well/childrens-wellness/safe-kids/safety-resources/bicycle-safety)

---

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](http://www.safekids.org)) y de la National Highway Traffic Safety Association (Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras) ([www.nhtsa.gov](http://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**.

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



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.

