



TODO SOBRE CASCOS



ACTIVE BIKE CORRIDORS
— BICYCLE COLORADO —

No importa cuán corto sea el viaje o cuán experimentado sea el ciclista, un casco es una medida de seguridad importante que podemos tomar en caso de choque. Hay muchos factores que están fuera de nuestro control y son impredecibles mientras viajamos, desde la grava suelta hasta la ardilla inesperada y el conductor distraído.

Si bien la ley de Colorado no exige cascos, pueden reducir el riesgo de lesiones cerebrales graves en casi un 70% y de lesiones cerebrales fatales en un 65%. Escuchamos muchas historias de ciclistas cuyos cascos los han protegido en un choque importante.



Considere estos factores al comprar o usar un casco para obtener la mayor protección:

- **Talla:** Los tamaños de los cascos se miden normalmente por la circunferencia de la cabeza en centímetros y, a menudo, se ajustan a un rango (es decir, grande = 59-62 cm).
- **Certificación:** Encuentre un casco con una calcomanía de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC). No importa el costo, un casco con una etiqueta adhesiva de la CPSC cumple con los estándares mínimos de seguridad.
- **Condición:** Los materiales del casco se deterioran con el tiempo, particularmente con el sol, el calor y la humedad, así que mantenga su casco protegido de estos elementos y reemplácelo cada 3-5 años. Debe haber una pegatina en el interior de su casco con su fecha de fabricación.
- **Choques:** Recuerde que no todos los daños a un casco son visibles y reemplace su casco inmediatamente después de un choque. Incluso la carcasa de plástico exterior juega un papel en la protección, así que asegúrese de que el casco que está usando esté intacto.
- **Ajuste:** Utilice la prueba de dos dedos en la página siguiente para obtener el mejor ajuste y observar la demostración de Bicycle Colorado.



He visto algunos cascos etiquetados como "MIPS" ... ¿qué es?

El sistema de protección contra impactos multidireccional (MIPS) es un revestimiento especialmente diseñado integrado en el casco que ayuda a proteger el cerebro de las fuerzas de rotación que pueden ocurrir en un choque. Durante un impacto, MIPS permite una pequeña cantidad de movimiento de la cabeza que se ha demostrado que ayuda a reducir el daño al cerebro en comparación con un casco tradicional. La tecnología MIPS se está volviendo más común en los cascos modernos para jóvenes y adultos para andar en bicicleta y otras actividades.



Visite bicyclecolorado.org o vimeo.com/bicyclecolorado para obtener más información sobre educación y seguridad.



TODO SOBRE CASCOS



Prueba de dos dedos:



1 Dos dedos entre las cejas y la parte superior del casco para proteger la frente y la parte posterior de la cabeza.



2 Dos dedos como un signo de la paz debajo de la oreja, asegurándose de que las correas queden planas y la hebilla debajo del lóbulo de la oreja para evitar que el casco se mueva de lado a lado.



3 Dos dedos entre la barbilla y la correa. La correa debe tirar del casco un poco hacia abajo cuando bostezas mucho.

4 Si su casco tiene un trinquete en la parte posterior, apriételo para que se ajuste perfectamente alrededor de la circunferencia de su cabeza.

5 Finalmente, sacuda su cabeza para asegurarse de que el casco permanezca en su lugar.



Foto por cortesía de Deirdre Moynahan

Más recursos:

- [Fichas descriptivas de cascos \(CDC\)](#)
- [Seguridad del casco para niños \(Colorado Parent\)](#)
- [Vídeo sobre cómo ajustar un casco \(Marshfield Health Clinic\)](#)
- [Consejos de cascos para cabello con textura afro \(Bustle\)](#)
- [Prueba de demostración de dos dedos \(Bicycle Colorado\)](#)