



HARBORVIEW  
INJURY PREVENTION  
& RESEARCH CENTER

UNIVERSITY of WASHINGTON

# Seguridad de Los Cascos de Bicicleta

## Elija el casco correcto

Empiece con el tamaño correcto. Para averiguar el tamaño de su cabeza, envuelva una cinta métrica blanda alrededor de la cabeza, justo arriba de las cejas y orejas. Asegúrese que la cinta métrica se quede nivelada enfrente y por detrás.

### Consiga un buen ajuste.

- **Cobertura:** Un casco de bicicleta no debería estar situado ni demasiado arriba ni demasiado abajo en la cabeza del ciclista. Asegúrese que la parte de abajo del cojinete por dentro de la parte frontal del casco esté a uno o dos dedos de anchura arriba de las cejas del ciclista.
- **Las correas de al lado:** Las correas de los lados deben de hacer la forma "V" por debajo y ligeramente enfrente de las orejas del ciclista.
- **Las correas de la barbilla:** La correa de la barbilla debe estar centralizada por debajo de la barbilla de la ciclista y estar bien ajustado para que no más de dos dedos quepan entre la barbilla y la correa. Una vez que la correa de la barbilla está atada, el casco no debe moverse en ninguna dirección, ni de frente hasta atrás, ni de lado a lado.

**Visión.** Asegúrese que puede ver hacia delante y de lado a lado.

Se ha demostrado que los cascos de bicicleta reduce el riesgo de lesiones cerebrales traumáticas para el ciclista de 88 por ciento, y las leyes que exigen su uso han aumentado el número de ciclistas que lo llevan. Dos tercios de las hospitalizaciones son por lesiones de la cabeza y aproximadamente 75 por ciento de las muertes por accidentes de bicicleta en los Estados Unidos.

Para prevenir aún más algunas de estas lesiones, varios estados han creado licencias separadas y cursos de seguridad; Seattle ha creado vías separadas para bicicletas y semáforos en ciertas calzadas.

Lesiones de la cabeza y aproximadamente 75 por ciento de las muertes por accidentes de bicicleta en los Estados Unidos.

### Las etiquetas de los cascos de bicicleta

**importan.** Una etiqueta certificada de la comisión de seguridad de productos del consumidor de los Estados Unidos (CPSC por sus siglas en inglés) significa que el casco ha sido probado para su seguridad y cumple las normas federales de seguridad.

Certificado por ASTM, Snell, o ANSI. Estas etiquetas le avisan también que el casco ha aprobado las pruebas de seguridad de estas organizaciones

## Elija la ruta correcta

- Busque una ruta de bicicleta que está apartada del tráfico.
- Use el mapa del Sistema Regional de Caminos del Condado King (RTS por sus siglas en inglés) para encontrar un mapa de rutas recreativas no motorizadas y para viajar al trabajo. El mapa: [www.kingcounty.gov/services/parks-recreation/parks/trails/regional-trails.aspx](http://www.kingcounty.gov/services/parks-recreation/parks/trails/regional-trails.aspx)
- Aprenda las reglas del camino. Visite [www.wsdot.wa.gov/travel/commute-choices/bike/safety/](http://www.wsdot.wa.gov/travel/commute-choices/bike/safety/) para consejos de seguridad para andar en bicicleta en Washington.

[hiprc.org/bicycle-safety](http://hiprc.org/bicycle-safety)