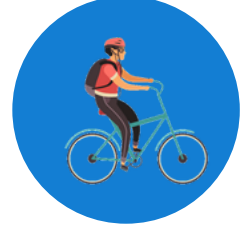
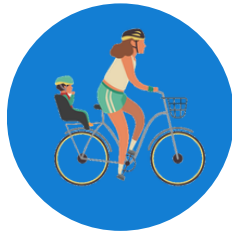


CYCLE SAFELY BOSTON



Todo paseo en bicicleta debe empezar con el casco. Pero antes, ¿le queda bien el casco?

1



Ojos: Colóquese el casco en la cabeza de modo que quede entre 1 y 2 dedos por encima de las cejas. Cuando mire hacia arriba, debe ver el casco.

2



Orejas: Ajuste las correas laterales de ambos lados con los deslizadores para que formen una “V” debajo de las orejas.

3

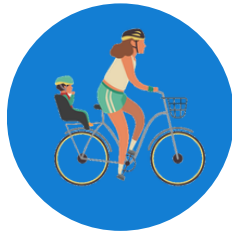


Boca: Abroche la correa para la barbilla y abra bien la boca para asegurarse de que la correa quede ajustada y segura.

Las personas con cabello abundante o más grueso deben buscar cascos con dial de ajuste o elegir una talla más grande y utilizar acolchado adicional. También pueden usar un pañuelo, una braga de cuello o una gorra de béisbol debajo del casco para **reducir el volumen del cabello y conseguir un ajuste más ceñido.**



CYCLE SAFELY BOSTON



Datos sobre el casco:

- 1 **Los cascos soportan un solo golpe.** Cambie el casco cada vez que tenga una caída en la que se golpee la cabeza.
- 2 **Los cascos se dañan con el calor extremo.** Limpie su casco después de cada uso y guárdelo en un lugar fresco.
- 3 **Todos los cascos tienen fecha de caducidad.** Anote la fecha de compra en el interior del casco y cámbielo cada 3 años.

Reglas de circulación:

- Circule en la misma dirección que el tránsito, a menos que la señalización indique lo contrario.
- Siga todas las leyes y normas de tránsito, como detenerse en las señales de alto y respetar todos los semáforos, a menos que haya señales que indiquen lo contrario.
- Toque un timbre o haga otra señal acústica siempre que sea necesario para garantizar la circulación segura de la bicicleta.



Programas de Prevención de Lesiones y Vida Activa
fitness@bphc.org
boston.gov/bphc-injuryprevention

