



Como Ajustar Tu Casco

Pasos fácil para ajustar tu casco de bicicleta como debido



- 1** **Tamaño:** Mide tu cabeza para encontrar tu tamaño. Coloca el casco nivelado en la cabeza y ajusta el anillo o las almohadillas según sea necesario para quedar ajustado.
- 2** **Posición:** Cascos deben quedar nivelados sobre la cabeza y en la parte baja de la frente. Mas o menos uno o dos dedos encima de las cejas.
- 3** **Correas Laterales y corredera:** Ajusta la corredera, sobre las correas laterales, a formar una V debajo de las orejas. Ajusta la hebilla para acortar la correa de la barbilla. Deben de caber solo 1 o 2 dedos entre la barbilla y la correa de la barbilla.
- 4** **Ajuste final:** Abre la boca y bosteza y asegura que el casco presione tu cabeza. No debería moverse hacia en frente y atrás más de 2 dedos encima de las cejas o sobre los ojos. Haz ajustes para que quede bien.

En un choque, cascos son el pedazo de equipo de seguridad más efectivos para usuarios de todas edades.
Todos deberían elegir usar un casco.



Financiamiento para este programa fue proporcionado por una subvención de la Oficina de Seguridad Vial de California, a través de la Administración de Seguridad Vial Nacional (NHTSA)

