



## Consejos y guías para ajustar el casco de bicicleta

La talla del casco de bicicleta está basada en las medidas de la cabeza, no en la edad! Por favor sigue las instrucciones a continuación para medir apropiadamente la cabeza.

### PARA MEDIR:

1. Usa una cinta métrica.
2. Pon la cinta métrica arriba de la ceja y envuelve la cabeza hasta que los dos lados de la cinta se junten.
3. Escribe en un papel la distancia alrededor de la cabeza en pulgadas. Usa estas medidas para identificar el tamaño correcto del casco, que típicamente está listado como "pulgadas" en la caja de cascos para bicicletas.

Las medidas de la cabeza de una persona determinan el tamaño del casco que necesitan. Por favor ve la tabla a continuación para nuestras tallas de casco de bicicleta:

<b>Casco De Bicicleta</b>	
<b>Circunferencia de la cabeza (medida en pulgadas)</b>	<b>Talla del casco (aproximado)</b>
18.11 in. – 19.68 in.	X-CH (Párvulo)
19.68 in. – 21.88 in.	Chico
21.88 in. – 23.75 in.	Mediano
22.83 in. – 24.4 in.	Grande
23.75 in. – 25 in.	X-Grande

<b>Casco Multi Deportes</b>	
<b>Circunferencia de la cabeza (medida en pulgadas)</b>	<b>Talla del casco (aproximado)</b>
20.86 in. – 22.04 in.	Chico
22.04 in. – 22.83 in.	Mediano
22.83 in. – 23.62 in.	Grande

### PARA ENTALLAR:

1. Coloca el casco en la cabeza del niño y abrocha y aprieta la cinta de la barbilla.
2. Cuidadosamente alza la parte trasera del casco hacia arriba. El casco no debe moverse ni hacia arriba ni hacia abajo. Si el casco se mueve:
  - a. Aprieta la cinta trasera.
  - b. Asegúrate que la cinta de la barbilla quede acogedora (solo un dedo deberá caber entre la cinta y la barbilla).

- c. Ajusta la grosura y/o la posición del relleno—especialmente en la parte de enfrente del casco.
3. Coloca una mano en cada lado del casco y muévelo de lado a lado. Pídele al niño que sacuda la cabeza como diciendo "no" lo más fuerte posible. El casco no deberá moverse de lado a lado. Si el casco se mueve:
  - a. Revisa la grosura del relleno en los lados.
  - b. Asegúrate que la cinta esté ajustada de manera equilibrada.
4. Pídele al niño que abra la boca lo más ancho posible sin mover la cabeza. El casco deberá moverse hacia abajo. Si el casco no se mueve hacia abajo cuando el niño abre la boca:
  - c. Aprieta la cinta de la barbilla
  - d. Asegúrate que la cinta forma una "V" debajo de cada lóbulo.
5. Fíjate en donde la orilla delantera del casco cubre la frente del niño. La orilla delantera del casco no deberá quedar más de dos o tres dedos encima de la ceja. Si el casco no cubre la frente del niño bien:
  - e. Posiciona el casco no más de dos o tres dedos encima de la ceja.
  - f. Aprieta cualquier cinta que esté floja.
  - g. Ajusta las cintas para que el casco quede encima de la frente.

#### CADA VEZ QUE EL NIÑO SE PONE EL CASCO:

1. Coloca el casco en la cabeza de tal manera que la parte delantera del casco queda anivelada con el suelo. El casco debe descansar justo encima de las cejas.
2. Las cintas deberán formar una "V" alrededor de los lóbulos. Para revisar, pon tus dedos alrededor de los oídos.
3. Asegura la hebilla para que no quepa más de un dedo entre la cinta y la barbilla—la cinta deberá quedar acogedora.

#### NOTAR:

**Si el casco fue involucrado en una caída seria o en un accidente, reemplaza el casco para asegurar protección apropiada en el futuro.**

Los cascos de bicicleta también proveen protección para deportes tales como patinaje, escúter, o patín de llantas. También se recomiendan protectores de muñecas, rodillas, y codos para estas actividades.

Los cascos de bicicleta no deberán ser usados para patinar o patinadores agresivos. Hay cascos disponibles que ofrecen más protección que los cascos de bicicleta estándar para este tipo de deporte.

#### REFERENCIAS:

Traducido de: Helmets R Us (1999-2004). *Sizing Guide*. Retrieved March 31, 2016, from [http://www.helmetsrus.net/nonprofit/info\\_pages.php?pages\\_id=8](http://www.helmetsrus.net/nonprofit/info_pages.php?pages_id=8)

