

SEGURO AL AIRE LIBRE

Cascos



¿Pasará tiempo al aire libre andando en bicicleta o practicando algún deporte como el béisbol, fútbol americano o sóftbol? En muchas actividades recreativas, el uso del casco puede reducir el riesgo de sufrir una lesión grave en la cabeza e incluso salvarle la vida. Verifique estas medidas de seguridad para evitar lesiones:

- Me aseguro de usar un casco y otro equipo de protección al andar en bicicleta o practicar deportes para protegerme de sufrir una lesión grave en la cabeza.
- Reviso la condición del casco y lo reemplazo cuando sea necesario.
- Me aseguro de usar correctamente el casco y de que quede bien.
- Al andar en bicicleta, uso un casco de seguridad diseñado específicamente para esa actividad. Reviso que tenga una etiqueta que muestre que el casco cumple con la norma de seguridad para cascos de bicicleta de la CPSC.

Condición del casco: Usar un casco en buena condición es esencial para la seguridad del usuario. Grietas, correas desgastadas y falta de almohadillas u otras partes son razones para reemplazar un casco. En caso de duda, compre uno nuevo.

Talla y uso correcto: Un casco debe quedar ajustado y cómodo al mismo tiempo. Asegúrese de que el casco esté nivelado en su cabeza—no echado hacia atrás en el medio de su cabeza o demasiado bajo en la frente. Una vez colocado en la cabeza, el casco no debe moverse en ninguna dirección, ni de atrás hacia adelante ni de lado a lado. Para cascos con correa de barbilla, verifique que la correa quede correctamente ajustada, de modo que el casco no se mueva o se caiga durante una caída o choque.

Normativa de seguridad para cascos de bicicleta de la CPSC: Todos los cascos para bicicleta fabricados o importados a los Estados Unidos deben cumplir con las normas de seguridad de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor de EE.UU. (CPSC) Asegúrese que su casco tenga la etiqueta que diga que cumple con la normativa de la CPSC.

Conmociones cerebrales: Los cascos reducen el riesgo de lesión cerebral traumática y fractura craneal, pero ningún casco de seguridad puede prevenir las conmociones cerebrales. Un buen recurso de información es el programa [“ATENCIÓN” \(HEADS UP, en inglés\) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#).

Andar en bicicleta con seguridad: Es importante seguir las reglas de tráfico y regulaciones locales. Estas incluyen:

- Ir en la misma dirección que el tráfico, y lo más a la derecha que sea posible.
- Use ropa de colores brillantes y utilice luces, especialmente por la noche y por la mañana.
- Use señales de mano.

Para más información, visite www.SeguridadConsumidor.gov.

Para denunciar un producto peligroso o una lesión relacionada con un producto, llame al 800-638-2272 o visite www.SaferProducts.gov.



Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor
de Estados Unidos

SeguridadConsumidor.gov

