

## CORRECTA UTILIZACIÓN DEL CASCO PARA BICICLETAS

¿Por qué es importante que los ciclistas lleven casco cuando montan en bicicleta?, ¿cuáles deben ser sus características?, ¿cómo se deben usar? :

El casco de bicicleta es el único dispositivo de seguridad realmente eficiente para reducir lesiones en la cabeza y la muerte a causa de accidentes. El uso del casco reduce el riesgo de lesiones en la cabeza hasta un 85 por ciento. La mayoría de las muertes asociadas con caídas y choques en bicicleta involucran lesiones en la cabeza y **el uso del casco puede salvar la vida.**

Todos los cascos deberán de estar homologados, para lo que recomendamos que su compra se realice siempre en tiendas especializadas.

Es importante reflexionar sobre el hecho de que un impacto sin casco a una velocidad aparentemente baja como 25 Km/h, sitúa el cráneo humano al límite de su capacidad de protección.

Los cascos pueden salvar vidas y prevenir traumas siempre y cuando se utilicen de forma adecuada. El casco se debe usar directamente sobre la cabeza.



Ha de cubrir la parte superior de la frente y parte de la nuca en su parte posterior, tal y como indican las flechas.



Su banda debe asegurarse en la barbilla y el casco debe ajustar perfectamente y sentirse cómodo. El casco no debe moverse de un lado a otro o de adelante hacia atrás. La mayoría de los cascos traen almohadillas móviles para adecuarlas a cualquier usuario.

Deben evitarse colocaciones como las de la siguiente figura, pues la protección se verá bastante mermada, si nuestro casco nos molesta, quizás no hayamos elegido bien la talla o las correas estén mal ajustadas.

