

Porqué es importante usar un casco protector al montar en bicicleta:

La mayoría de las muertes en bicicleta son causadas por heridas a la cabeza. Los cascos protectores usados correctamente pueden prevenir heridas a la cabeza.

Tu cerebro es lo que te distingue. Una lesión sobre el cerebro puede no sanar, y puede causar daño permanente al cerebro o hasta la muerte. ¡Así que siempre usa un casco!

Estándares de Seguridad:

Los cascos hechos después de marzo de 1999, deben de conformar con el estándar federal de seguridad del Consumer Products Safety Commission (CPSC, o en Español, la Comisión de Seguridad de Productos de Consumidor). La etiqueta o la calcomanía en el casco tiene esta información. Los cascos hechos antes de marzo de 1999 deben de conformar con los estándares de seguridad de Snell o ASTM.

Cómo seleccionar y usar un casco de bicicleta:

- 🚲 Para determinar que tamaño de casco usar, mídete alrededor de la cabeza con una cinta, empezando a más o menos una pulgada por encima de las cejas.
- 🚲 Selecciona un casco del tamaño correcto (Infante, pequeño, mediano, grande).
- 🚲 El casco debe de quedar puesto bien sentado sobre la frente, a más o menos una pulgada arriba de las cejas.
- 🚲 El casco debe quedar bien nivelado sobre la cabeza, sin estar inclinado hacia atrás o hacia los lados.
- 🚲 La parte esponjosa del interior del casco debe de tocar alrededor de toda la cabeza.
- 🚲 Los tirantes deben de formar una 'V' justo debajo de las orejas.
- 🚲 Ajusta los tirantes firmemente para que el casco no se pueda quitar por más que uno lo jale.

Siempre reemplaza el casco después de un choque. Hasta un golpe relativamente ligero puede afectar negativamente la efectividad del casco.

Las leyes sobre el uso de casco al montar en bicicleta:

Varias ciudades en Texas han implementado estatutos requiriendo el uso de cascos para montar en bicicleta. Investiga si existe una ley en tu área.

Programas en Texas de descuento y de educación sobre la seguridad en bicicleta:

El programa Safe Riders coordina ventas de descuento y programas de educación sobre la seguridad para organizaciones sin fines de lucro, y para las escuelas. Cascos atractivos que conforman con los estándares de seguridad del CPSC se encuentran disponibles a costos reducidos por medio de estos programas.

Consejos de Safe Riders para los niños:

- 🚲 Siempre usa el casco.
- 🚲 Que niños menores estén supervisados por un adulto.
- 🚲 Que niños menores de 10 años no monten bicicleta en la calle.
- 🚲 Se requiere que los ciclistas observen todas las leyes de manejo, incluyendo:
 - Montar la bicicleta del lado derecho de la calle y viajar en la misma dirección que el flujo de tráfico.
 - Obedecer todas las señales de tráfico.
- 🚲 No montar a bicicleta después de que oscurezca.
- 🚲 Registrarse en una clase que enseña cómo montar en bicicleta de manera segura o en una clase de tipo "Rodeo" de bicicleta.

Para más informes llame a **Safe Riders** al teléfono

1-800-252-8255

Helmet your head, Texas!



SAFE RIDERS

(800) 252-8255

Texas Department of Health in cooperation with Texas Department of Transportation

Why a helmet is important:





Most fatalities among cyclists are due to head injuries. Helmets that are properly worn can prevent head injuries.

Your brain is what makes you unique. A bruise to your brain may never heal and could cause permanent brain damage or death. So always wear your helmet!

Safety standards:

Helmets manufactured after March 1999 must comply with the U.S. Consumer Product Safety Commission (CPSC) federal standard. Look for a label or sticker on the helmet. Helmets made prior to March 1999 should meet either Snell or ASTM safety standards.

How to select and wear a bicycle helmet:

-  Measure around the head about 1 inch above the eyebrow to determine proper helmet size.
-  Select a helmet within the correct size range (toddler, small, medium, large).
-  The helmet should be worn low on the forehead, about an inch above the eyebrows.
-  The helmet should be level on the head, not tilted back or sideways.
-  The fitting pads inside the helmet should touch the head all the way around.
-  The chin strap should form a V just below the ears.
-  Fasten the chin strap securely so that the helmet does not come off by twisting or tugging.

Always replace a helmet after a crash. Even a slight blow may compromise the bicycle helmet's effectiveness.







Bicycle helmet laws:

Several cities in Texas have bicycle helmet ordinances. Check if you have a law in your area.

Discount and safety education programs in Texas:

The Safe Riders Program coordinates discount purchase and safety education programs for non-profit groups and schools. Attractive helmets that meet CPSC safety standards are available through these programs at a low cost.

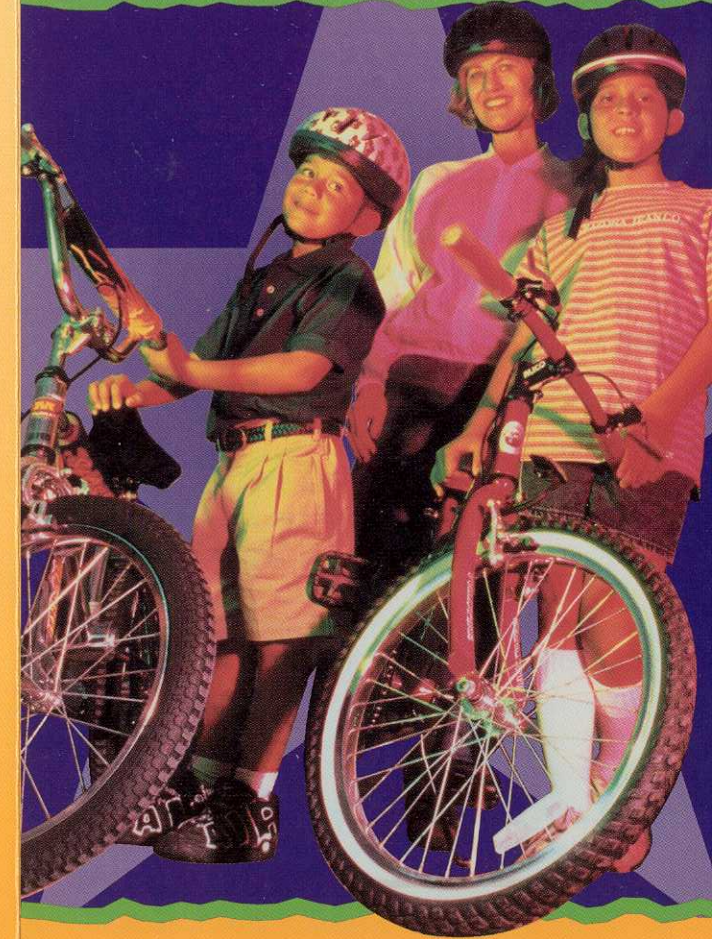
Safe riding tips for children:

-  Always wear a helmet.
-  Young children should have adult supervision.
-  Children under age 10 should not ride in the street.
-  Bicyclists must obey all the rules of the road, including:
 - Ride on the right side of the street, with the flow of traffic.
 - Obey all traffic signals and signs.
-  Don't ride after dark.
-  Enroll in a bicycle safety class or bike rodeo.

For more information, call **Safe Riders** at

1-800-252-8255

¡Texas! ¡A usar casco se ha dicho!



SAFE RIDERS

(800) 252-8255

El Departamento de Salud de Texas
en cooperación con El Departamento de Transporte de Texas