



# Ajustar un Casco de Bicicleta

Cuando se trata de ajustar un casco de bicicleta, recuerda la **regla de los dos dedos:**



## Dos dedos por encima de tus cejas.

Coloca dos dedos en tu frente, de modo que queden planos justo arriba de tus cejas. El borde delantero de tu casco debe quedar sobre tus dedos. Tu casco debe quedar nivelado, recto y plano sobre tu cabeza.



## Dos dedos en V en tus orejas.

Usando dos dedos, forma una V alrededor de tus orejas. Ajusta las correas de tu casco para que sigan el mismo camino que tus dedos. Haz esto para ambas orejas.



## Dos dedos debajo de tu barbilla.

Cuando hayas abrochado las correas de tu casco, chequea que quepan solamente dos dedos entre las correas y tu barbilla. Aprieta o afloja las correas según sea necesario para que tu casco se sienta ajustado, pero no demasiado apretado.

## Recuerda

Nunca compres un casco con la idea de seguir usándolo a medida que vas creciendo. Usa un casco que te quede bien ahora.

Ponerse un casco de bicicleta correctamente ajustado puede prevenir lesiones graves.

