

❶ Actividad	❷ Tipo de casco	❸ Normas aplicables
Actividades individuales – Con ruedas		
Ciclismo (incluso a baja velocidad, con motor) Patinaje sobre ruedas y en línea – Recreativo Uso de monopatines (incluso a baja velocidad, con motor)	Bicicleta	CPSC , ASTM F1447, Snell B-90/95, Snell N-94†
Ciclismo motocross (BMX)	BMX	CPSC , ASTM F2032
Carreras de bicicletas de montaña pendiente abajo	Pendiente abajo	CPSC , ASTM F1952
Patinaje sobre ruedas y en línea – Uso de patinetas en forma violenta o con saltos y piruetas	Patineta	ASTM F1492†, Snell N-94†
Actividades individuales – Con ruedas y motor de gran potencia		
Uso de vehículos todo terreno Uso de minimotos y motos todo terreno Carreras de motocross	Motocross o moto	DOT FMVSS 218, Snell M-2005
Uso de karting / Carreras de karting (go-kart)	Karting o moto	DOT FMVSS 218, Snell K-98, Snell M-2005
Uso de ciclomotores Uso de monopatines con motor	Ciclomotor o moto	DOT FMVSS 218, Snell L-98, Snell M-2005
Actividades individuales – Sin ruedas		
Equitación	Jinete	ASTM F1163, Snell E-2001
Escalada de rocas y muros	Montañismo	EN 12492†, Snell N-94†
Actividades relacionadas con deportes en equipo ‡		
Béisbol, béisbol infantil y sóftbol	Bateador de béisbol	NOCSAE ND022
	Receptor de béisbol	NOCSAE ND024
Fútbol	Fútbol	NOCSAE ND002, ASTM F717
Hockey sobre hielo	Hockey	NOCSAE ND030, ASTM F1045
Lacrosse	Lacrosse	NOCSAE ND041
Actividades de invierno		
Esquí Deslizamiento en tabla sobre nieve	Esquí	ASTM F2040, CEN 1077, Snell RS-98 or S-98
Uso de motos de nieve	Moto de nieve	DOT FMVSS 218, Snell M-2000
Si bien todavía no se ha diseñado un casco para las dos actividades siguientes, hasta que esos cascos existan, es preferible usar uno de los tres tipos de cascos mencionados que no usar ninguno.		
Patinaje sobre hielo Uso de trineos	Bicicleta	CPSC , ASTM F1447, Snell B-90/95 or N-94†
	Patineta	ASTM F1492†, Snell N-94†
	Esquí	ASTM F2040, CEN 1077, Snell RS-98 or S-98

La norma de seguridad federal de la CPSC aplicable a los cascos para bicicleta es obligatoria para los cascos identificados con la sigla **CPSC**.

† Este casco está diseñado para resistir más de un impacto moderado, pero sólo ofrece protección para una cantidad limitada de impactos. Reemplácelo si está visiblemente dañado (p.ej., exterior rajado o interior aplastado) y/o según las instrucciones del fabricante.

‡ Los cascos para deportes en equipo están diseñados para brindar protección contra múltiples impactos en la cabeza del tipo habitual en el deporte correspondiente (p.ej., impactos de pelotas, discos o palos, contacto con otros jugadores, etc.) y, en general, pueden seguir usándose después de esos impactos. Siga las recomendaciones del fabricante para su reemplazo o reacondicionamiento.

Definiciones: ASTM (Sociedad Estadounidense de Pruebas y Materiales) = ASTM International; CEN = Comité Europeo de Normalización; DOT = Depto. de Transportación; EN = Norma europea o Estándar europeo; NOCSAE = Comité Operativo Nacional sobre Estándares de Equipo Atlético; Snell = Snell Memorial Foundation.

¿Dónde puedo encontrar información específica sobre qué casco usar?

Consulte la información que encontrará en las columnas ❶ a ❸ de la tabla de la izquierda, y siga estos sencillos pasos:

1. Busque la actividad de su interés en la primera columna (❶).
2. Lea la segunda columna (❷) de la fila para encontrar el tipo de casco apropiado para esa actividad.
3. Una vez que haya encontrado el casco adecuado, busque una etiqueta u otro tipo de marca que indique que cumple con una de las normas aplicables enumeradas en la tercera columna (❸).



¿Qué casco para qué actividad?

En el interior encontrará la respuesta a esta y a otras preguntas.



Para obtener más información, comuníquese con la:



Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (U.S. Consumer Product Safety Commission, CPSC)

en

www.cpsc.gov
o llamando al 800-638-2772

¿Por qué son tan importantes los cascos?

En muchas actividades recreativas, el uso de casco puede reducir el riesgo de sufrir lesiones graves en la cabeza e incluso puede salvarle la vida.

¿Cómo puede un casco protegerme la cabeza?

En una caída o un choque, la mayor parte de la energía del impacto es absorbida por el casco, y no por su cabeza y su cerebro.

¿Son iguales todos los cascos?

No. Hay cascos diferentes para actividades diferentes. Cada tipo de casco está hecho para protegerle la cabeza de los impactos comunes en una actividad o deporte en particular. *Asegúrese de usar el casco apropiado para la actividad que realice* (Consulte la tabla que encontrará en este folleto para obtener orientación). Es posible que otros cascos no le protejan la cabeza con la misma eficacia.

¿Cómo saber qué casco usar?

Los cascos para bicicleta y moto deben cumplir normas federales de seguridad que son obligatorias. Muchos otros cascos de uso recreativo están sujetos a normas de seguridad voluntarias.

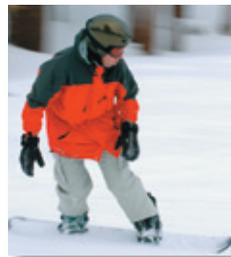
Un casco con certificación de cumplimiento de una norma de seguridad está diseñado y ha sido probado para proteger al usuario de lesiones graves en la cabeza mientras usa el casco. Por ejemplo, todos los cascos para bicicleta fabricados después de 1999 deben cumplir la norma de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los Estados Unidos (CPSC) aplicable a los cascos para bicicleta. Los cascos que cumplen con esta norma ofrecen una importante protección para la cabeza cuando se los usa correctamente.



La norma requiere que las correas de la barbilla sean lo suficientemente fuertes como para que el casco quede sujeto a la cabeza y se mantenga en la posición adecuada en caso de caída o choque.

No es necesario que los cascos que se comercializan específicamente para uso exclusivo en una actividad que no es el ciclismo (por ejemplo, carreras de karting, equitación, lacrosse o esquí) cumplan con los requisitos de la norma de la CPSC aplicable a los cascos para bicicleta. Sin embargo, estos cascos deben cumplir otras normas federales y/o voluntarias de seguridad.

No confíe en el nombre del casco ni en las virtudes que se le atribuyan en el empaque (salvo que el empaque indique específicamente que el producto cumple una norma apropiada) para determinar si el casco cumple los requisitos correspondientes a la actividad que usted realiza. En su mayor parte,



los cascos que cumplen una norma en particular llevan una etiqueta especial que indica el cumplimiento (habitualmente, en el interior del casco). Consulte la tabla que encontrará en este folleto para obtener más información sobre qué buscar.

¿Hay cascos que pueden usarse para más de una actividad?

Sí, pero sólo unos pocos. Tanto para correr bicicleta como para usar patines en línea o sobre ruedas de tipo recreativo y monopatines no motorizados, puede usar un casco para bicicleta que cumpla los requisitos de la CPSC. Consulte la tabla que encontrará en este folleto para ver qué otras actividades permiten el uso de un casco común.



¿Hay actividades en las cuales no deba usarse casco?

Sí. Asegúrese de que su hijo se saque el casco antes de jugar en patios de juego o de subirse a un árbol. Si un niño usa casco al realizar estas actividades, la correa para la barbilla que tiene el casco puede quedar enganchada en los juegos o en el árbol, con riesgo de estrangulación. El casco en sí mismo puede hacer que el usuario corra riesgo de quedar atrapado.

¿Cómo sé si el casco se ajusta correctamente a la cabeza?

El casco debe ser cómodo y quedar ajustado al mismo tiempo. Asegúrese de que quede equilibrado sobre su cabeza, es decir, que no quede inclinado hacia atrás sobre la cabeza y que no le caiga sobre la frente. No debe moverse en ninguna dirección, es decir, ni de atrás hacia adelante ni de un lado al otro. La correa para la barbilla debe estar bien abrochada de modo que el casco no se mueva ni se caiga en caso de ocurrir una caída o un choque.

Si compra un casco para un niño, lleve al niño para que se lo pruebe a fin de comprobar que se ajuste correctamente a su cabeza. Revise cuidadosamente tanto el casco como las instrucciones de uso y seguridad adjuntas.

¿Qué puedo hacer si tengo problemas para ajustarme el casco?

Puede ser que tenga que aplicar el relleno de goma espuma que viene con el casco, ajustar las correas, o hacer ambas cosas. Si esto no funciona, pregunte en la tienda donde haya comprado el casco o consulte al fabricante del casco. No use el casco si no le ajusta la cabeza correctamente.



¿Tengo que reemplazar el casco después de un impacto?

Eso depende de la intensidad del impacto y de si el casco puede resistir un solo impacto (casco para impacto único) o más de un impacto (casco para impactos múltiples). Por ejemplo, los cascos para bicicleta están diseñados para ofrecer protección contra un único impacto intenso, como podría ser la caída de un ciclista al pavimento. El material de goma espuma del casco se aplasta para absorber la energía del impacto al ocurrir una caída o un choque, y no podrá volver a protegerlo en caso de ocurrir otro impacto. Aunque no haya señales visibles de daño en el casco, será necesario reemplazarlo.

Otros cascos están diseñados para brindar protección contra múltiples impactos moderados. Los cascos para fútbol y hockey sobre hielo son dos de los ejemplos que pueden mencionarse. Estos cascos están diseñados para soportar múltiples impactos del tipo asociado a las actividades respectivas. Sin embargo, aún así, puede ser que tenga que reemplazar el casco después de un solo impacto intenso o si el casco presenta señales visibles de daño como, por ejemplo, el exterior rajado o un aplastamiento permanente del exterior o del interior. Consulte las instrucciones del fabricante para obtener orientación con respecto a cuándo debe reemplazarse el casco.

