

# EL EQUIPO PARA LA CABEZA DEL CICLISTA

## Cómo asegurarse de que el casco ajusta bien.



Póntelo y tira de las cintas: asegúrate de que no se desliza ni te resulta incómodo.



Si el barboquejo queda flojo, el casco no se sostendrá en su sitio cuando corras por suelo irregular.



Al ajustar las cintas, asegúrate de que ambos extremos quedan igualados.



El casco debe proteger la frente, sin impedir una visión despejada.

## Cómo el pañuelo mantiene la mejor temperatura del cuerpo.



Para absorber el sudor, dobla el pañuelo en triángulo y con él cúbrete el cuello.



La parte triangular del pañuelo debe proteger la nuca de las quemaduras del sol.



En tiempo frío, cúbrete la cabeza con él antes de ponerte el casco.



Para ello ponte el pañuelo doblado y átaló detrás de la nuca.



# Marca con una X la respuesta correcta:

1.- ¿Para qué sirve el pañuelo bajo el casco?

- a. Para no tener frío. ☐
- b. Para absorber el sudor. ☐
- c. Para no tener calor. ☐
- d. Para ajustar el casco. ☐

2.- ¿Qué afirmación es verdadera?

- a. El pañuelo se dobla en cuatro partes. ☐
- b. Se dobla el pañuelo en forma triangular. ☐
- c. El pañuelo no debe doblarse. ☐
- d. Se dobla el pañuelo en forma rectangular. ☐

3.- ¿Qué le aconsejarías a un amigo que quisiera hacer un paseo en bicicleta en verano?

- a. Que se ponga el casco y no se ponga pañuelo. ☐
- b. Que se ponga el casco y el pañuelo en la cabeza. ☐
- c. Que se ponga el casco y el pañuelo en el cuello. ☐
- d. Que se ponga el casco y el pañuelo atado en el cogote. ☐

4.- ¿Cuándo debe atarse el pañuelo en la nuca?

- a. Cuando nos desabrochamos el casco. ☐
- b. Cuando lo llevamos en el cuello. ☐
- c. Cuando bajamos de la bicicleta. ☐
- d. Cuando lo llevamos en la cabeza. ☐

5.- ¿Qué quiere decir «asegúrate de que no se desliza»?

- a. Que procure que no le quede apretado. ☐
- b. Que procure que no se mueva. ☐
- c. Que vigile que no le quede estrecho. ☐
- d. Que vigile que no sea muy grueso. ☐

