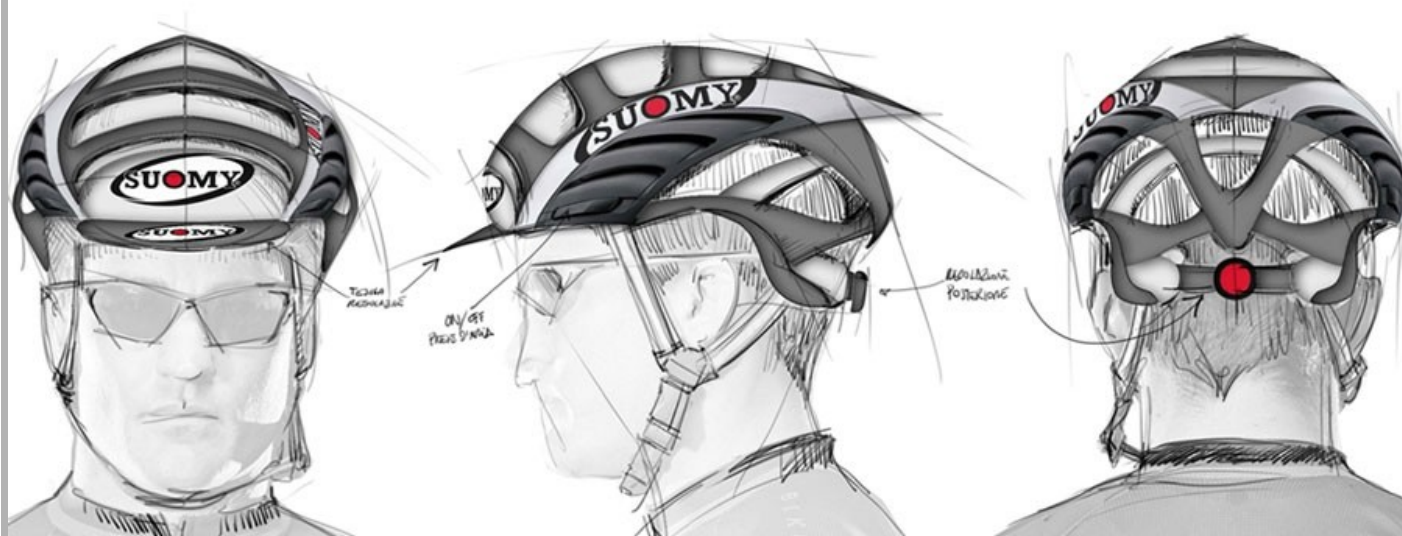


Indossare correttamente un casco da bicicletta

Indossare in modo corretto un casco è importante perché se no lo si fa la funzione del casco da bici può essere seriamente compromessa.

In questo articolo parliamo di come indossare un casco da bici, evitando gli errori più comuni, in modo che abbia le migliori possibilità di tenerci al sicuro.



Perché indossare il casco è davvero importante?

I caschi sono progettati per aiutare, nel malaugurato caso di un incidente, a ridurre il rischio di lesioni gravi, sia alla testa che al cervello. Uno studio recente ha rilevato che indossare un casco riduce le probabilità di subire un trauma cranico del 51 per cento, un grave trauma cranico del 69 per cento e un trauma cranico mortale del 65 per cento.

Il casco dovrebbe stare dritto e aderente alla testa con solo una piccola striscia di fronte esposta come il casco da Valverde al Fiandre 2019.



Usare correttamente un casco è dunque fondamentale per massimizzare i suoi potenziali benefici per la sicurezza.

Senza un corretto montaggio o posizionamento, un casco può perdere le qualità protettive per le quali è stato progettato.

Il montaggio del casco è semplice: con alcune banali regolazioni, si può essere certi di fare il possibile per ottenere la massima protezione possibile.

Scegliere la taglia giusta del casco

La scelta della taglia giusta è un primo passo davvero importante: la maggior parte dei caschi ha una gamma di taglie che è dettata dalla circonferenza della testa.

Queste dimensioni in genere vanno da 50 a 60 cm e, poiché anche la forma della testa può variare, vale la pena provare un casco prima di acquistarlo per assicurarsi che la vestibilità sia comoda.

Usando un metro a nastro in tessuto, tieni il nastro orizzontalmente intorno alla testa appena sopra le orecchie e la fronte. Questo ti darà la circonferenza della tua testa, che detterà la taglia del casco di cui hai bisogno.



Una volta scelto il casco della taglia corretta, puoi regolare la vestibilità con i regolatori che ormai tutti i caschi hanno nella parte posteriore



Sarai in grado di mettere a punto la vestibilità in seguito, ma ottenere la taglia giusta per iniziare è la chiave.

Scegliere il giusto tipo di casco



Alcuni caschi, compresi i caschi urbani, hanno un frontino.

Per alcune discipline, ottenere il giusto tipo di casco offrirà una maggiore protezione.

Ad esempio, i caschi da mountain bike non solo hanno una visiera per proteggerti dai rami bassi e dalle intemperie, ma in genere scendono più in basso intorno alla parte posteriore della testa per una dare una protezione ulteriore.

Alcuni caschi urbani possono anche essere dotati di visiere, per aiutare a tenere lontani i riflessi e la pioggia dagli occhi.

I caschi da ciclismo su strada non hanno visiere che potrebbero limitare il tuo campo visivo quando guidi in una posizione più aggressiva, quella in cui la testa è molto bassa, vicina al manubrio.



Come indossare correttamente un casco da bici



Assicurati di allentare tutti i sistemi di fissaggio prima di indossare il casco in testa

Prima di mettere il casco da bici in testa, dobbiamo allentare le cinghie e i cricchetti posteriori in modo che esso adatti facilmente alla testa.

Una volta indossato e regolato il livello sulla testa, possiamo fissare e regolare le caratteristiche per adattarle alle nostre esigenze: la parte anteriore del casco dovrebbe essere di una o due dita sopra la tua fronte.

Regolazione della vestibilità di un casco

Usa il cricchetto per mettere a punto la vestibilità attorno alla circonferenza della testa



Per adattare e fissare il casco, occorre stringere il sistema a cricchetto posteriore in modo che il casco aderisca perfettamente alla circonferenza della testa, con un movimento minimo quando si scuote la testa, ma non così stretto da risultare scomodo.

Ricordiamoci che, con un po' di attenzione, saremo in grado di regolare il casco anche mentre pedaliamo.

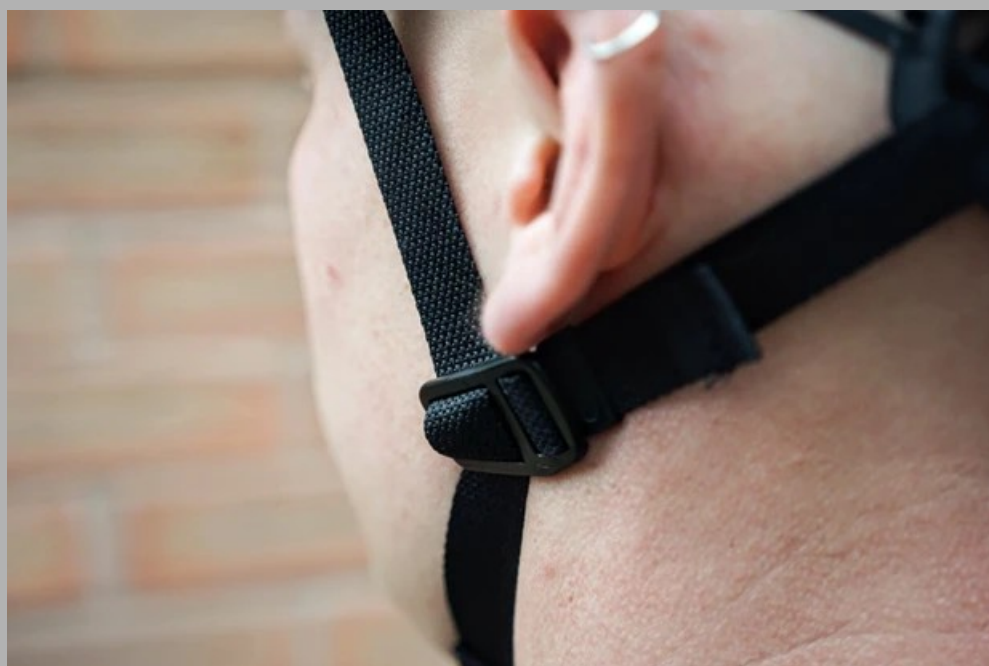
Installazione delle cinghie di un casco

Una volta che siamo soddisfatti della vestibilità sulla testa, possiamo regolare le cinghie sul mento e intorno ai lati della testa.

Dovremmo stringere il sottogola in modo che sia ben nascosto sotto il mento, piuttosto che lasciarlo allentato a penzolare.

L'inserimento di una o due dita sotto il mento quando è fissato mostra che è abbastanza stretto, ma darà comunque abbastanza spazio per evitare irritazioni o limitazioni di movimento.

Le cinghie laterali dovrebbero incontrarsi appena sotto i lobi delle orecchie.



Dovremmo anche regolare le cinghie vicino alle orecchie in modo che si adattino appena sotto i lobi delle orecchie. Molti caschi hanno un raccordo elastico in cui è possibile fissare anche qualsiasi estremità libera della cinghia sotto il mento.

Una volta che siamo soddisfatti della vestibilità delle cinghie, è improbabile che dovremmo regolarle regolarmente, a meno che non si

indossi un copricapo o si cambino le acconciature che influiscono in modo significativo sulla vestibilità.

Come non indossare il casco

Ci sono alcuni errori frequenti quando si tratta di indossare un casco da ciclismo...

Non indossare il casco troppo indietro sulla testa

Un casco montato troppo indietro non solo sarà scomodo, ma potrebbe seriamente comprometterne la funzione quando ne hai più bisogno



Assicurarsi che il casco ci stia davvero bene

Un casco di dimensioni troppo piccole può essere davvero scomodo, o addirittura non aderire affatto sulla testa, e un casco di dimensioni troppo

grandi può rotolare e, soprattutto, non proteggerti come dovrebbe in caso di incidente.

Non indossare un cappello troppo grande sotto il casco



Indossare un cappello troppo grande può significare che il casco si trova troppo in alto sulla testa, rendendolo pericoloso da indossare.

Potresti essere tentato in una giornata davvero fredda di indossare un cappello spesso sotto il casco, ma se questo significa che il casco non si adatta correttamente alla tua testa, non è una mossa sicura.

Copricapo meno voluminosi ma egualmente efficaci o copriorecchie sono un'idea molto migliore.

Riporre i capelli in modo sicuro

Alcuni caschi hanno fessure nei meccanismi che ti permettono di far passare una coda di cavallo o una treccia.



I ciclisti con molti capelli (il discorso vale per le donne come per gli uomini), potrebbero dover riconsiderare la loro pettinatura per assicurarsi che il loro casco svolga correttamente la sua funzione.

Assicurarsi che le cinghie siano regolate correttamente



Regola il sottogola in modo che aderisca perfettamente alla mascella senza essere restrittivo

Se le cinghie del casco sono troppo larghe, è meno probabile che il casco rimanga nella posizione ottimale per proteggerci quando ne abbiamo più bisogno e lo stesso vale se le cinghie sono troppo strette.

Non indossare il casco al contrario



Assicurati di ottenere l'orientamento corretto del tuo casco, con il meccanismo sul retro. Puoi ridere, ma questo è un errore sorprendentemente comune!

La parte posteriore è spesso un po' più bassa della parte anteriore per proteggere il cranio e può presentare un sistema di regolazione che la parte anteriore non avrà.

Articolo originale:

<https://www.bikeradar.com/advice/sizing-and-fit/how-to-wear-bike-helmet/>