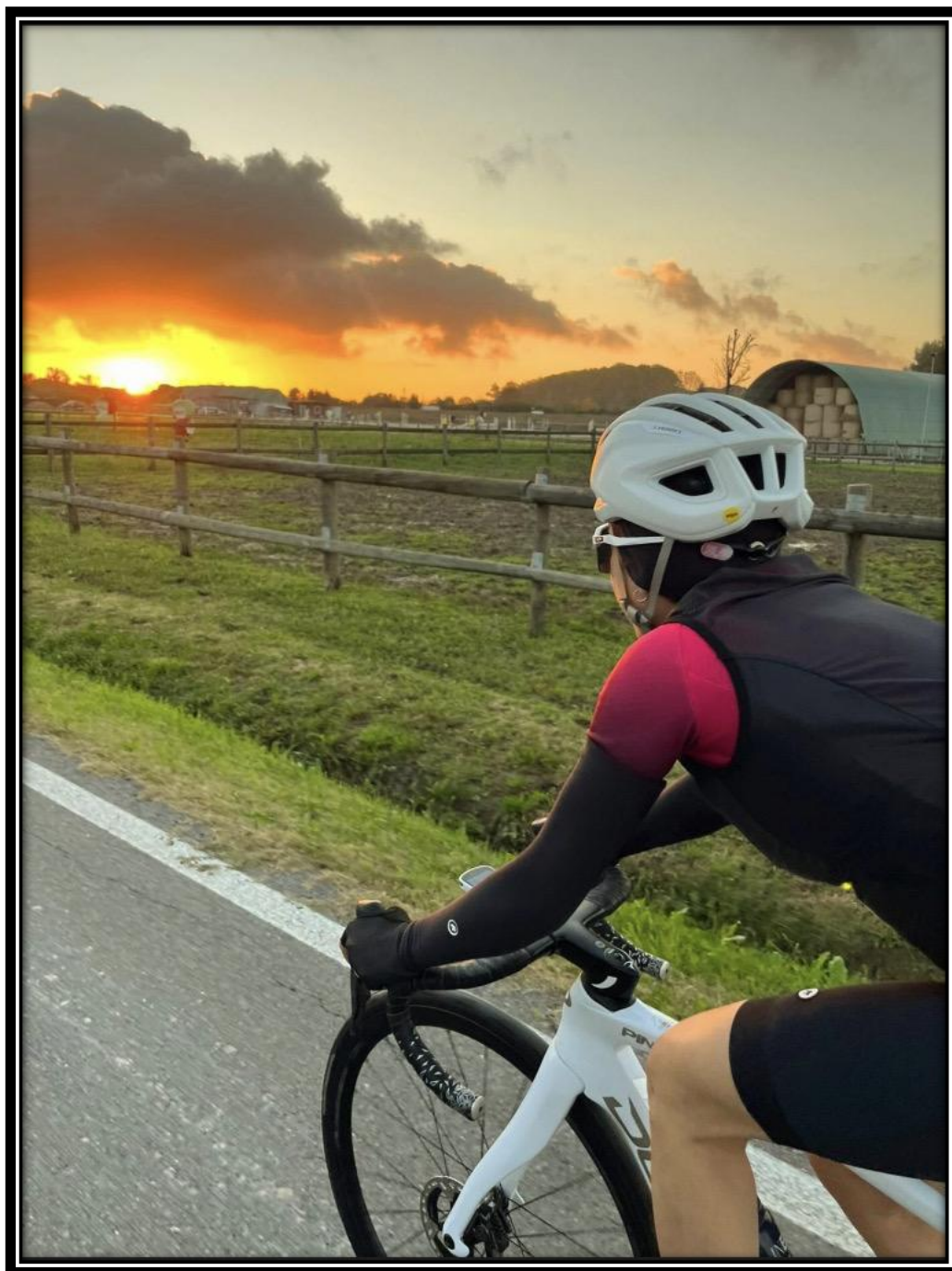


Scelta e utilizzo del casco da ciclismo



Prima di tutto, assicurati di acquistare un casco della misura giusta: una calzata inadeguata può compromettere la protezione (e la voglia di indossare il casco), quindi scegli la taglia giusta e regolala correttamente.

Cerca un casco da bici adatto al tuo stile di guida: le categorie dei caschi semplificano il processo di selezione indirizzandoti verso opzioni più adatte alle tue esigenze (ma un casco da strada può essere indossato su un sentiero sterrato e un casco da mountain bike può essere indossato anche su strada). I caschi da bici si dividono in tre tipologie principali:

- **I caschi da bici per uso ricreativo** rappresentano una scelta economica e offrono una protezione di base dagli impatti durante la guida occasionale.
- **I caschi per bici da strada** sono progettati per essere leggeri, ben ventilati e aerodinamici.
- **I caschi per mountain bike** sono ben ventilati e la maggior parte dei modelli offre un'ampia copertura della parte posteriore della testa, perché un ciclista di mountain bike ha più probabilità di cadere all'indietro rispetto a un ciclista su strada.

Considera quali caratteristiche specifiche potresti desiderare: sono importanti per te nuove tecnologie di protezione e design avanzati (più leggeri, più freschi e più aerodinamici)? Hai bisogno di caratteristiche speciali come supporti integrati per una luce o una “action cam”? Tieni

~~~~~

presente che tutte queste caratteristiche faranno aumentare il prezzo del casco.



## **Vestibilità e comfort del casco da bici**

Quando si sceglie un casco da bici, la vestibilità è fondamentale, perché una calotta non adatta può comprometterne l'efficacia in caso di incidente. E poiché lo indosserai per ogni chilometro di ogni uscita è importante che sia comodo.

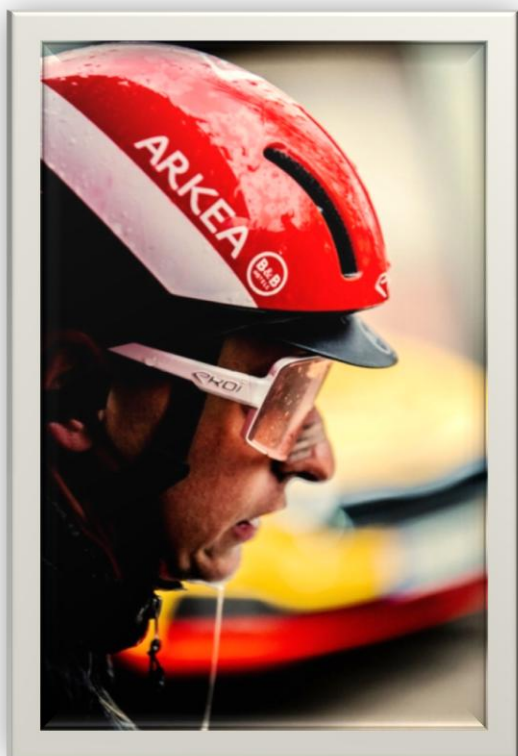
Per trovare la misura giusta del casco da bici, inizia misurando la circonferenza della tua testa, perché è su quella che si basa la scelta della misura del casco.



**Per calcolare la circonferenza della testa**, avvolgi un metro a nastro flessibile attorno alla parte più larga della testa, circa 2,5 cm sopra le sopracciglia. In alternativa, avvolgi uno spago intorno alla testa e misurane la lunghezza con un metro.

### **Parametri delle taglie del casco da bicicletta:**

- **Extra piccolo:** inferiore a 20" (51 cm)
- **Piccola:** 20"-21,75" (51 cm-55 cm)
- **Medio:** 21,75"-23,25" (55 cm-59 cm)
- **Grande:** 23,25"-24,75" (59 cm-63 cm)
- **Extra large:** oltre 24,75" (63 cm)
- **Taglia unica:** ha un sistema di vestibilità altamente regolabile



**Ci sono punti di pressione anomali?** Purtroppo, questo può essere difficile da individuare finché non si indossa il casco per alcune ore. Tuttavia, se il casco risulta scomodo subito dopo averlo provato, è meglio evitare di acquistarlo.

## **Come regolare un casco da bicicletta**

**Per prima cosa, regola la vestibilità.** Molti caschi hanno una rotella di regolazione che puoi aprire completamente per indossare il casco e poi ruotare fino a ottenere una vestibilità aderente. (I sistemi di vestibilità variano, tuttavia, ma puoi comunque trovare caschi che regolano la vestibilità utilizzando imbottiture interne in schiuma intercambiabili .)

**Quindi, allaccia e stringi il cinturino sotto il mento.** I cinturini dovrebbero formare una V posizionandosi sotto ciascun orecchio. (Se non formano una V comoda, regola la fibbia sotto ciascun orecchio finché non la formano).

**Infine, con il cinturino allacciato, apri bene la bocca.** Il casco dovrebbe premere contro la parte superiore della testa mentre lo fai. In caso contrario, stringi leggermente il cinturino e ripeti. (Non stringere troppo il cinturino per evitare che divenga scomodo.)

Assicurati che il casco protegga adeguatamente sia la fronte che la nuca, senza lasciare esposte le zone vulnerabili.





## **Ulteriori suggerimenti per la vestibilità del casco da bici**

**Le taglie dei marchi variano:** i numeri delle taglie campione sopra riportati variano leggermente tra i marchi di caschi, quindi verifica sempre la circonferenza della testa per la taglia che stai considerando. Inoltre, come per le scarpe, i marchi utilizzano forme proprietarie per gli stampi dei caschi, quindi è consigliabile provare i caschi in un negozio per vedere se un marchio si adatta particolarmente bene alla forma della tua testa.

**Se sei a metà strada tra due taglie, scegli la taglia più piccola.** Altre opzioni sono provare altri modelli di casco o indossare un berretto da ciclista o un berretto per migliorare la vestibilità del casco più grande. Alcuni adulti con teste più piccole possono indossare comodamente una taglia da bambino.



**Un casco “giusto” dovrebbe essere aderente, ma non fastidiosamente stretto.** Dovrebbe essere posizionato a livello della testa (non inclinato all'indietro) con il bordo anteriore a circa 2,5 cm o meno sopra le sopracciglia, in modo da proteggere la fronte. Muovi il casco da un lato all'altro e da dietro in avanti. Se si sposta notevolmente (2,5 cm o più), è necessario regolarne la vestibilità.



## Riassumendo:

Ecco sei consigli per scegliere la misura giusta per il tuo casco da bici:

1. Con il cinturino allacciato, un casco da bicicletta dovrebbe avere una vestibilità aderente ma comoda. Non dovresti riuscire a muovere il casco da un lato all'altro o dall'alto verso il basso.
2. Il casco deve essere posizionato in linea con la testa (non inclinato all'indietro e neppure in avanti) e appoggiato in basso sulla fronte.
3. Il bordo inferiore del casco dovrebbe trovarsi a una o due dita di distanza dal sopracciglio.
4. Un'altra tecnica per verificare il corretto posizionamento: guardando verso l'alto, dovreste riuscire a vedere il bordo del casco.
5. Le cinghie del casco devono essere uniformi e formare una "Y" che si unisce proprio alla base del lobo dell'orecchio. Le cinghie devono aderire perfettamente alla testa.
6. Il cinturino sottogola con fibbia dovrebbe lasciare spazio sufficiente per infilare un solo dito tra la fibbia e il mento. Aprendo la bocca, dovresti sentire il casco tirare verso il basso sulla testa.





## Scelte nella protezione del casco

La missione principale di un casco è quella di proteggere la testa dai traumi causati dall'impatto di una caduta dalla bicicletta; test consolidati misurano l'efficacia di un casco in questo ambito.

La parte protettiva di un casco è costituita da una calotta esterna e da una fodera interna integrate tra loro:

- **La calotta in plastica di un casco** offre una certa resistenza alle forature e consente al casco di scivolare in caso di impatto (per proteggere la testa e il collo).
- **Il rivestimento del casco** è realizzato in schiuma di polistirene espanso (essenzialmente polistirolo espanso di alta qualità); protegge la testa rallentandola e dissipando le forze d'impatto.

Ora sappiamo che anche le forze rotazionali possono causare lesioni cerebrali, anche se il danno è meno evidente. Di conseguenza, i produttori di caschi hanno sviluppato un'ampia gamma di tecnologie, ognuna con un nome diverso, per ridurre al minimo le forze rotazionali durante un incidente. Se andate spesso in bicicletta o desiderate semplicemente una maggiore tranquillità, potreste valutare di considerare il costo aggiuntivo delle seguenti tecnologie specializzate:

**Mips**: la tecnologia Multi-directional Impact Protection System (Mips), presente nei caschi di numerosi marchi, è caratterizzata da uno strato a

basso attrito che reindirizza gli effetti rotazionali consentendo alla fodera in schiuma che assorbe gli urti di ruotare leggermente durante l'impatto.

**WaveCel**: presente in alcuni caschi Bontrager, questa tecnologia prevede un materiale di rivestimento a nido d'ape progettato per creare una sofisticata "zona di deformazione" che assorbe sia le forze d'impatto primarie sia l'energia rotazionale derivante da un impatto.

**SPIN**: Presente nei caschi POC, la tecnologia SPIN (Shearing Pads Inside) è caratterizzata da cuscinetti iniettati in silicone in una struttura che si muove all'interno della calotta per reindirizzare le forze rotazionali durante un impatto.



**Scelte nelle caratteristiche del casco da bici**



**Ventilazione:** le prese d'aria del casco migliorano il flusso d'aria sulla testa, mantenendoti più fresco e comodo durante la guida. Più prese d'aria ci sono, più leggero è il casco.

**Visiera:** molti ciclisti apprezzano la visiera parasole, comune nei caschi da mountain bike.

**Protezione completa del viso:** alcuni caschi da mountain bike sono dotati di una mentoniera avvolgente per proteggere il viso durante le discese in mountain bike o le gare.

**Compatibilità con il supporto:** alcuni caschi sono progettati per consentire l'inserimento di un supporto che può contenere una “action cam” o una luce (venduti separatamente).

## **Cura del casco da bicicletta**

- Evitare l'uso di solventi chimici per la pulizia del casco. I produttori raccomandano l'uso esclusivo di un panno morbido o di una spugna, con acqua e sapone delicato. Le imbottiture rimovibili possono essere lavate.
- Non riporre il casco in soffitta, garage, bagagliaio o in altri luoghi dove il calore può accumularsi. Il calore eccessivo può causare la formazione di bolle sulle parti del casco. Non indossare un casco



danneggiato dal calore. Il luogo e il modo in cui riponi il casco influiscono significativamente sulla sua durata. Temperature estreme (sia calde che fredde) possono accelerare il deterioramento dei materiali, quindi evita di riporlo all'esterno, in auto o in un garage non climatizzato. Porta invece il casco in casa e conservalo in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce solare diretta. Questa semplice abitudine può prolungare la durata del casco e garantire che continui a fornire una protezione ottimale.

- Evita di prestare il tuo casco ad altri. Vuoi sapere esattamente che tipo di utilizzo ha subito nel corso della sua vita.



## Quando sostituire un casco

I caschi da bici sono progettati per assorbire un singolo impatto, quindi date sempre per scontato che un casco coinvolto in un incidente di qualsiasi tipo sia danneggiato. Anche se sembra in buone condizioni, procuratene uno nuovo. E, anche se non hai avuto incidenti, dovresti comunque sostituire il casco al massimo dopo cinque anni. La maggior parte dei principali produttori di caschi, tra cui Giro, POC e Sweet Protection, raccomanda di sostituire il casco ogni 3-5 anni. La Snell Memorial Foundation raccomanda ogni 5 anni, mentre la Consumer Product Safety Commission (CPSC) suggerisce ogni 5-10 anni *[si tratta di due enti statunitensi, ndr]*. Questa gamma esiste perché la degradazione del casco dipende fortemente dalla frequenza con cui lo si utilizza. Se pedali quotidianamente o comunque più volte a settimana, il tuo casco si degraderà più rapidamente a causa della maggiore esposizione ai raggi UV, del sudore e dell'usura generale. La schiuma all'interno del casco si deteriora con il tempo e più lo usi, più rapidamente accade. Per chi pedala frequentemente, è consigliabile prevedere una sostituzione ogni 3 anni. D'altro canto, se si usa il casco solo occasionalmente e lo si tratta con cura, si potrebbe riuscire a prolungarne la durata in tutta sicurezza fino a 5 anni o più.

Se non sei sicuro di quanti anni abbia il tuo casco, puoi controllarne l'interno. Supponendo che non sia caduto o sbiadito, troverai un adesivo che indica l'anno di fabbricazione. Tieni presente, tuttavia, che il casco



potrebbe essere rimasto su uno scaffale per un anno o più prima dell'acquisto.

Ci sono poi segni di usura che richiedono una sostituzione immediata. Tra questi, crepe (nella calotta o nella schiuma), ammaccature e fibbie o gabbie di sicurezza rotte. Questi sono segnali d'allarme che indicano che l'integrità strutturale del casco è stata compromessa ed è giunto il momento di sostituirlo.

## ARTICOLI ORIGINALI:

<https://www.rei.com/learn/expert-advice/bicycle-helmet.html>

<https://www.femmecyclist.com/things-you-should-know-about-bike-helmets/>

<https://health.clevelandclinic.org/bicycle-helmet-safety>