

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 12 (2010)  
**Heft:** 2  
  
**Artikel:** Una bella testa ben protetta  
**Autor:** Fischer, Stephan  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001142>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Una bella testa ben protetta

Pesa meno di 300 grammi, è fatto di plastica e, in quanto a estetica, è ormai al passo coi tempi. Due terzi dei ciclisti ne possiedono uno e ha già salvato delle vite. Parliamo del casco per ciclisti.

Stephan Fischer; foto: Suva

**R**apida, poco ingombrante, relativamente economica, silenziosa, rispettosa dell'ambiente, molto pratica da parcheggiare, benefica per la salute e molto altro ancora. La bicicletta è un mezzo di locomozione molto apprezzato il cui utilizzo non è però privo di pericoli. Ogni anno, infatti, si registrano all'incirca 60 000 incidenti nel traffico o su altri terreni, 35 dei quali costano la vita ai ciclisti. Le lesioni alla testa sono la causa di morte più frequente.

## Efficacia incontestata

Premettiamo che un casco per ciclisti non garantisce una sicurezza totale. Anche con un casco, una persona in sella ad una bici può rimediare gravi lesioni alla testa. Il casco riduce però in modo significativo questa probabilità. Il tasso di persone che ne indossano uno (50, 65 o 88 per cento, a seconda degli studi) è invece secondario perché l'importante è che il rischio diminuisca.

La calotta, fabbricata con del materiale plastico, serve ad ammortizzare gli choc fra la testa e l'ostacolo. Comprimeandosi o rompendosi essa assorbe l'onda d'urto e la propaga su di una superficie più ampia, riducendo così il rischio di un trauma cranico o di altre lesioni. In seguito ad uno choc o a un colpo violento, il casco si può fendere (la fessura è spesso visibile ad occhio nudo), deformarsi o danneggiarsi. Indipendentemente dalle condizioni in cui il casco versa dopo un incidente è consigliabile cambiarlo perché non sarà più in grado di proteggere al 100%. È importante sapere inoltre che, anche se non subisce alcuno choc, il casco andrebbe cambiato ogni 4 o 5 anni, perché la plastica invecchiando perde le sue proprietà di protezione.

## L'incidente che ha mosso le acque...

Il nome di Andrej Kivilev vi ricorda qualcosa? Probabilmente no. Eccezion fatta per un 4° posto al Tour de France nel 2001, il ciclista ka-

zako aveva raramente occupato i primi ranghi delle classifiche. Nel 2003 morì in seguito ad una caduta durante la Parigi-Nizza. Come la maggior parte dei suoi colleghi, all'epoca, Kivilev non indossava il casco ma il suo incidente permise di cambiare le cose. Poco tempo dopo, infatti, nonostante le proteste di alcuni ciclisti, l'UCI (l'Unione ciclistica internazionale) introdusse l'obbligo di portare il casco durante tutte le gare professionistiche.

## Due terzi dei ciclisti hanno un casco

Per gli uni proteggere la testa è inevitabile, per altri invece è un gesto inutile, quasi fastidioso. Da un sondaggio eseguito dall'Upi risulta che solo il 40% dei ciclisti ne portava uno nel 2009. Sebbene il 64% affermi di possederne uno e il rischio di incidente sia ben presente, un quinto ammette di non averlo mai indossato (soprattutto su tragitti brevi). Il lato estetico o pratico del casco non sembra essere all'origine di tale comportamento.

## Multifunzionale e alla moda

Gli argomenti sollevati qualche anno fa contro il casco, quali l'aspetto antiestetico e i sistemi di chiusura poco pratici, oggi sono ormai superati. Regolare i passanti laterali è un gioco da ragazzi (v. pag. 42)!

All'inizio, indossarne uno poteva effettivamente rappresentare una costrizione fastidiosa. Era privo di stile, faceva sudare e, a causa dell'assenza di fori di aerazione, in estate dopo qualche impiego, veicolava spesso un odore particolare e poco gradevole. Oggi, invece, il ciclista non ha più alcuna ragione di esitare. Il casco è alla moda, quasi elegante. La nuova generazione inoltre è dotata di tutta una serie di piccoli atout (lampadina elettrica, imbottitura interna lavabile e antiallergenica, fori di aerazione con rete anti-insetti, strisce catarifrangenti e rinforzo dietro la testa per



una sicurezza supplementare. «La tendenza attuale è piuttosto quella di optare per forme affinate con un accento sull'aerazione. Dal punto di vista dei colori, la priorità è data invece a neutralità e sobrietà» spiega Doreen Knauer-Steinbrück, alla testa della fabbrica di caschi KED. «Quando concepiamo i nostri modelli, accordiamo un'attenzione particolare al miglioramento della sicurezza, in particolare per quanto riguarda l'assorbimento degli choc». La produzione è diventata ancor più ecologica grazie al ricorso a materie prime e a materiali adeguati. «Per rendere il casco parte integrante dell'equipaggiamento standard ed evitare che in futuro sia ancora considerato un male obbligatorio è importante continuare a migliorarne il confort», prosegue Doreen Knauer-

Steinbrück. «La sensazione di oppressione e la traspirazione non devono diventare dei fattori di rifiuto.»

### Casco obbligatorio fonte di discussioni emotive

«Le teste intelligenti si proteggono». Questo slogan della fine degli anni Novanta è rimasto impresso nelle nostre menti. Era il titolo di una campagna di prevenzione dell'upi, che invitava i ciclisti a portare il casco, ancora utilizzato ai giorni nostri non solo per quanto riguarda il ciclismo. Ma questo slogan sottintenderebbe che chi continua imperterrito a non proteggere la propria testa è stupido? Ognuno può rispondere alla domanda come meglio crede. Non va dimenticato comunque che negli ultimi tempi, il



Il punto

### Più sicuro e solido che mai

In un'intervista assai singolare, il casco evoca con «mobile» la sua giovinezza e quello che prova oggi, in età ormai avanzata.

*Ci potrebbe rivelare la sua età?* Casco: bé, sa, a nessuno piace dirla e io non sono certo un'eccezione. Per quanto mi riguarda tuttavia non lo faccio per ragioni di vanità. Sono semplicemente troppo vecchio per ricordare con precisione quanti anni ho. I certificati di nascita della seconda metà del XIX secolo presentano purtroppo delle lacune. Diciamo che la festa organizzata in onore dei miei 100 anni risale già a qualche annetto.

*Cosa ricorda dell'epoca della sua giovinezza?* La prima gara ciclistica si svolse in Francia nel 1865. Io non ero ancora nato. Man mano che le strade vennero asfaltate e che i ciclisti temerari, in particolare gli adepti del bi ciclo, si resero conto che le cadute potevano provocare gravi lesioni alla testa, iniziarono a proteggersi. All'inizio assomigliavo ad un casco coloniale, ero fatto di sughero e di midollo vegetale, a quei tempi era il miglior materiale a disposizione. Spesso, mi sgretolavo in seguito agli choc... ma all'epoca questo bastava.

*Cos'è successo in seguito?* All'inizio del 20esimo secolo subii una trasformazione radicale. Ero ormai composto di un cerchio in pelle e in lana, con dei passanti in cuoio, che facevano sudare la testa quando faceva caldo e l'odore che emanavo non era dei più piacevoli, tanto per intenderci. D'altronde non dovrei parlare di casco ma piuttosto di «anello o di cappello protettivo» e la mia efficacia era sicuramente inferiore a quella di oggi.

*Ma l'innovazione poi è proseguita?* Che domande! Certo che sì! Durante il secolo scorso, la scienza ha compiuto dei veri e propri miracoli a livello di materiale. Basta guardarmi! Negli anni Settanta, alcuni ciclisti avevano cercato di portare un casco da hockey su ghiaccio o da motociclista, poiché i caschi in cuoio non offrivano una protezione sufficiente. Ma poi con l'avvento delle calotte in polistirene più leggere e più solide, dotate di fori di aerazione per una migliore ventilazione, ho subito un'evoluzione folgorante.

*Come definirebbe oggi il suo look?* Mi considero molto trendy e abbastanza aerodinamico, sebbene sia stato alquanto affinato. I test in laboratorio hanno infatti dimostrato che sarei maggiormente efficace in caso di choc se avessi la forma di una palla da bowling. I caschi degli skater hanno questa forma, ma per ragioni di aerodinamica e di moda ho dovuto accettare alcuni compromessi. Da notare, poi, che è grazie al mio look molto aerodinamico se Greg Lemond ha vinto l'ultima prova della cronometro al Tour de France nel 1989.

*E oggi come si sente?* Più resistente e più sicuro che mai, malgrado la mia veneranda età. Ho subito diversi cambiamenti ma una cosa è rimasta invariata: posso adempiere al mio compito solo se vengo indossato e non lasciato in uno scaffale. Ma questa è un'altra storia...



casco e la sua efficacia hanno alimentato ampiamente una polemica all'origine di determinate emozioni. «Via sicura», il programma di sicurezza stradale della Confederazione, ha rinunciato ad esempio a generalizzare l'obbligo di indossare il casco rendendo però la misura coercitiva per quanto riguarda i minorenni in età inferiore ai 14 anni.

L'upi condivide l'opinione del Consiglio federale e parte dal principio che sia meglio sensibilizzare la popolazione, rispettivamente proporre delle misure d'incitamento come degli sconti, piuttosto

che obbligare. In quest'ottica, l'upi organizza una campagna che invita a portare il casco quando si è in sella ad una bicicletta. Essa è associata all'azione «buono sconto di 20 franchi» per i primi 60 000 ciclisti che acquistano un casco. Anche quest'anno i buoni stanno andando a ruba e chissà se nel 2010 il numero di teste intelligenti aumenterà in Svizzera e in quale misura... ■

## Mettere correttamente il casco

Se indossato correttamente e usato anche su percorsi brevi, il casco riduce del 70% il rischio di lesioni craniche.

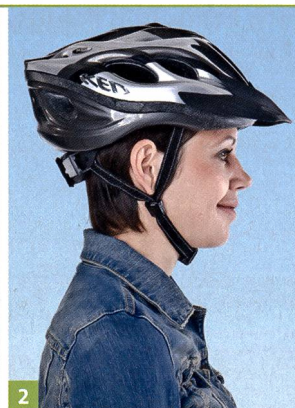
### Consigli

- Verifica che sia omologato EN 1078
- Per essere ben visibile di notte, scegli un casco dotato di materiale riflettente
- Prova il casco: deve aderire bene, senza premere in alcun punto né scivolare
- Pulizia: con acqua e sapone
- Sostituisci il casco se subisce un forte colpo

Per maggiori informazioni:  
[www.cascobici.ch](http://www.cascobici.ch)



1



2



3

1 Due dita trasverse sopra la radice del naso

2 Passanti laterali ugualmente tesi, spazio per un dito tra il mento e il cinturino di ritenzione

3 Così il casco calza perfettamente. Buona pedalata!

4 **Sbagliato:** il casco è troppo alto, il viso e la fronte non sono protetti

5 **Sbagliato:** un passante laterale è teso, l'altro no; il casco è troppo alto



4



5

Il punto

## Senza casco? Senza testa?

Qual è la parte del corpo più importante? La risposta non è più così semplice come si potrebbe credere: «tutte le parti del corpo sono importanti ma alcune lo sono più di altre».

Georg Orwell avrebbe risposto così e a giusta ragione, dato che tutti gli organi e tutte le parti che compongono il nostro corpo non possono essere sostituiti, trapiantati o rigenerati... Alcuni e alcune (ad es. le tonsille, l'appendicite) possono addirittura essere asportati senza essere rimpiazzati.

C'è chi pretende che il cuore sia l'organo più importante dell'essere umano... Certo, pompa il sangue verso tutti gli altri organi e se smette di battere tutto si ferma. Ma nel 1967, il medico sudafricano Christiaan Barnard dimostrò, grazie al primo trapianto cardiaco riuscito, che anche il cuore poteva essere sostituito, esattamente come la maggior parte degli altri organi, cervello escluso. Al momento i trapianti al cervello esistono infatti solo nei romanzi fantascientifici. La realtà è ben diversa. Se il nostro cervello subisce un danno in seguito

ad una malattia o a un incidente, le ripercussioni sul resto del corpo sono considerevoli. Senza cervello il corpo funziona a rilento, per questa ragione può essere considerato la parte del corpo più importante.

Un colpo, uno choc o una collisione sono spesso all'origine di una lesione. Ma allora perché la natura non ha fatto in modo di proteggere adeguatamente una zona così sensibile? Solo lei lo sa. Probabilmente non ha pensato che l'uomo avrebbe potuto lanciarsi a tutta velocità su due ruote. Proteggiamo quindi la nostra testa quando inforchiamo una bicicletta o ci mettiamo dei pattini ai piedi. Il casco può salvarci la vita.