

Utilització dels cascs de bicicleta

FONT: "En família. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA, AEPED "

Més de l'70% dels nens amb edats compreses entre els 5 i 14 anys munten en bicicleta. Aquesta activitat, tot i que suposa un mitjà popular de transport i una activitat esportiva recomanable, no està exempta de riscos. A Espanya, segons dades de la Direcció General de Trànsit (DGT) ([link is external](#)), aproximadament un 20% dels morts en accident de trànsit entre 10 i 14 anys eren usuaris de bicicleta. Les lesions al cap van ser la causa principal de mort. L'ús de casc en bicicleta pot prevenir o reduir el risc de patir lesions greus de cap, fins i tot quan la causa de l'accident és una col·lisió amb un automòbil.

A través d'estudis realitzats al respecte, s'estima que l'ús correcte de el casc en la bicicleta redueix el risc de lesió cranial i cerebral en un 63-88%, i el risc de mort és un 26% menor. Malgrat això, la gran majoria dels usuaris de bicicletes, inclosos nens, no utilitzen el casc, o el fan servir de manera inadequada.

Encara que no és obligatori l'ús de casc en les vies urbanes, des d'organismes com la DGT es recomana utilitzar-lo en qualsevol tipus de via.

Recomanacions de el comitè de seguretat i prevenció de lesions en la infància

Tots els nens i adolescents han d'utilitzar el casc cada vegada que circulin en bicicleta.

Els pares i altres adults s'han de posar el casc sempre que utilitzin la bicicleta.

Els pares han de donar exemple a l'hora de promoure conductes segures per als seus fills, i explicar-los per què és necessari protegir el seu cap.

El casc ha d'usar-se correctament. Per a això ha de:

Estar homologat pels organismes competents. Els requeriments estàndard especifiquen que el casc ha de ser durador, de pes reduït, ben ventilat, fàcil de posar i treure, ha de permetre el seu ús amb ulleres i no interferir en la capacitat de sentir el soroll del trànsit. També ha d'oferir un angle de visió de al menys 105º cap a esquerra i dreta, un angle de 25º cap amunt i de 40º cap avall.

Estar en perfecte estat: S'ha de canviar de casc si ha patit un cop, si està malmès o si s'ha quedat petit. Així mateix es recomana que, encara que aparentment es trobi en perfecte estat, es canviï almenys cada 5 anys o quan el fabricant ho recomani.

Tenir la mida adequada: Els cascos vénen en diverses mides segons el fabricant. La mida adequada s'ha de correspondre a la mida del perímetre cefàlic. Els cascos solen portar coixinets addicionals o un anell d'ajust perquè s'ajustin bé en qualsevol cap.

Estar correctament col·locat: Ha encaixar còmoda i fermament sobre la part superior del cap, cobrint la part superior del front (a un o dos dits per sobre de les celles). Així mateix les corretges laterals i de la barbeta, com la sivella, han d'estar degudament ajustades de tal manera que quedi cenyit i còmode. El casc no s'ha de moure de banda a banda ni d'endavant cap enrere.

En el cas dels nens petits que van com a passatgers:

A més d'usar un casc degudament ajustat, han de viatjar en un seient addicional homologat.

Segons el Reglament General de Circulació ([link is external](#)), el conductor de la bicicleta ha de ser major d'edat i el passatger no tenir més de 7 anys, havent viatjat en un seient homologat.

Utilització dels cascs de bicicleta

Els remolcs per a bicicletes que semblen ser més segurs per al transport de nens encara no estan contemplats en la normativa espanyola.

Per al transport segur de nens a la bicicleta, aquests a el menys han de ser majors d'1 any, edat a la qual posseeixen la suficient força muscular per controlar la mobilitat del cap en el cas que s'hagi de frenar bruscament, encara amb el pes addicional de el casc.

Pares i nens han de conèixer tots els aspectes essencials sobre l'ús segur de la bicicleta.

La utilització de casc és només un dels aspectes de la seguretat a la bicicleta. Tant pares com nens han de conèixer i adoptar altres mesures de seguretat com poden ser:

utilitzar vestimenta adequada,

portar un reflectant del darrere vermell a la bicicleta,

portar roba reflectant al vespre, així com una llum blanca davant i vermella darrere, i

estar familiaritzat amb les normes de circulació per les vies públiques.

conclusions

El casc de bicicleta és una de les poques mesures de seguretat passiva que tenen els ciclistes (tant nens com adults) al seu abast per minimitzar els danys en una caiguda.

Si l'ús de casc en l'edat adulta és important, la seva col·locació en els nens i adolescents és essencial. Aquestes edats són claus per inculcar la importància de pedalar sempre protegits i per protegir el cap dels que menys solen veure el perill.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitari Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitari Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrat Cor, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45