



Los modelos básicos analizados resultan seguros en caso de caída. Pero no todos son igual de cómodos.

# Su cabeza, a salvo desde 20 euros

## 16 CASCOS PARA ADULTOS

Son modelos para ciclistas aficionados, dos de ellos plegables, con un precio medio de 65 euros.

### ABSORCIÓN DE IMPACTOS

Sujetamos el casco a una cabeza de ensayo con un acelerómetro integrado y lo soltamos sobre un sistema de guías que simula una caída libre hasta golpear un yunque plano y otro angular. Medimos los impactos para valorar la protección en varias zonas. La prueba se repite a distintas temperaturas y tras un envejecimiento artificial del casco.



**H**

ay cascos tan sofisticados, ligeros y estilosos como caros, de hasta 200 euros. Ahora bien, un modelo básico, de poco más de 20 euros, basta para proteger la cabeza del ciclista en una caída. Así lo confirman las pruebas de sujeción y absorción de impactos que hemos realizado.

### La comodidad, el tipo de cierre y la ventilación favorecen el uso del casco

Claro que tan importante como la protección que ofrece el casco es su comodidad. Porque si una vez colocado sobre la cabeza resulta molesto, es muy probable que termine abandonado en un armario de casa. En este sentido los modelos Specialized obtienen los mejores resultados; también destacan en aspectos relacionados con el confort como el sistema de cierre, la estabilidad o la ventilación. Este último aspecto es vital en verano. Lo mismo que el hecho de que el casco in-



CASCOS DE BICI		CARACTERÍSTICAS							RESULTADOS							CALIFICACIÓN GLOBAL
	Precio (euros)	Peso (g)	Visera para el sol	Protección para evitar rozaduras en la barbilla	Luz trasera	Red de protección contra insectos	Plegable	Absorción de impactos	Eficacia de la sujeción	Resistencia de la sujeción	Sencillez de ajuste	Sistema de cierre	Comodidad de uso	Estabilidad	Ventilación	
★	<b>SPECIALIZED</b> Chamonix	48 - 49	245	✓				+	+	+	+	+	+	+	+	81
	<b>GIRO</b> Trinity	42 - 55	277			✓		+	+	+	+	+	+	+	+	78
	<b>ABUS</b> Lane-U Visor	50 - 86	287	✓	✓	✓	✓	+	+	+	+	+	+	+	+	77
	<b>SPECIALIZED</b> Align	36 - 40	312	✓				+	+	+	+	+	+	+	+	77
	<b>GIRO</b> Revel	32 - 60	291	✓			✓	+	+	+	+	+	+	+	+	77
	<b>BELL</b> Variant	66 - 99	294	✓				+	+	+	+	+	+	+	+	75
⊙	<b>B'TWIN</b> Urbano 7 Soft Touch	25 - 30	286		✓	✓		+	+	+	+	+	+	+	+	75
	<b>SPIUK</b> Nexion	63 - 95	257					+	+	+	+	+	+	+	+	74
	<b>MET</b> 20 Miles	34 - 50	270	✓		✓	✓	+	+	+	+	+	+	+	+	71
€	<b>B'TWIN</b> HB300 Sport 3	20	281	✓				+	+	+	+	+	+	+	+	63
	<b>CATLIKE</b> Tako	38 - 59	264	✓			✓	+	+	+	+	+	+	+	+	61
	<b>BONTRAGER</b> Solstice	32 - 48	326	✓				+	+	+	+	+	+	+	+	60
	<b>BELL</b> Indy	49 - 69	276	✓			✓	+	+	+	+	+	+	+	+	59
	<b>CARRERA</b> Plegable E00414	70 - 80	329					✓	+	+	+	+	+	+	+	50
	<b>B'TWIN</b> HB700 Sport 7	50	267					+	+	+	+	+	+	+	+	46
	<b>CLOSCA</b> Duckbill Gray	55 - 68	288					✓	+	+	+	+	+	+	+	33

## CUATRO CONSEJOS PRÁCTICOS

### En qué hay que fijarse

Antes de comprar un casco de bici, échelo un buen vistazo y pruébeselo. Debe ajustarse bien sin dejar de ser cómodo.

- 1 Observe la carcasa del casco. Lo ideal es que esté moldeada directamente sobre el material interior del casco, en vez de pegada sobre él, ya que podría separarse en caso de impacto.
- 2 Hay detalles que mejoran la comodidad (y la seguridad): la visera para el sol, un protector de la correa a la altura de la barbilla, reflectantes (o una luz trasera), una malla que impida la entrada de insectos...
- 3 Pruébeselo. Las correas deben ir ajustadas, pero dejando un pequeño margen (que quepa al menos un dedo). Y deben rodear las orejas, sin taparlas. En cuanto al cierre, mejor si es de clic: dos piezas que encajan dentro de otra.
- 4 Una vez ajustado, recuerde que el casco debe quedar nivelado en horizontal. Por último, verifique que no se desplaza hacia algún lado al mover la cabeza con energía.



## CUADRO CÓMO SE USA

**Precios** Febrero de 2014.

**Eficacia de la sujeción** Valora el desplazamiento del casco y si se separa de la cabeza en caso de caídas.

**Sencillez de ajuste** Evalúa el ajuste del casco al perímetro craneal y el ajuste de las correas.

**Sistema de cierre** Indica lo sencillo y cómodo que resulta abrir y cerrar el broche.

**Estabilidad** Valora si el casco, una vez colocado y sujeto a la cabeza, se mantiene estable en esa posición.

★ Mejor del Análisis	⊕ Muy bueno
⊙ Compra Maestra	+ Bueno
€ Compra Ventajosa	□ Aceptable
	- Malo
	⊖ Muy malo
■ Buena calidad	■ No comprar

**Los modelos  
Specialized  
destacan por su  
comodidad**

## Cascos galardonados



**81**

### SPECIALIZED Chamonix

El mejor. Ligero y uno de los modelos más seguros. También destaca por su comodidad.

Entre 48 y 49 euros



**75**

### B'TWIN Urbano 7 S. Touch (Decathlon)

Bueno en seguridad y en el uso diario. Incluye un protector para evitar roces en la barbilla.

Entre 25 y 30 euros



**63**

### B'TWIN HB 300 Sport 3 (Decathlon)

Bueno en seguridad, aunque algo menos cómodo de usar. Su precio es muy interesante.

20 euros



## Los modelos plegables analizados no responden a las expectativas

cluya una malla contra insectos si practica ciclismo en carretera. Por cierto, todos los modelos pueden usarse cómodamente con unas gafas de sol.

Comentario aparte merecen los dos cascos plegables analizados: el modelo de Carrera se mueve demasiado sobre la cabeza y, una vez plegado, su diámetro solo se reduce un 26%; mientras que el Closca falla en casi todas las pruebas relacionadas con la comodidad, hasta el punto de que es el único que no puede ajustarse al perímetro craneal del ciclista, motivos por los que desaconsejamos su compra.

Una duda frecuente es si un casco de ciclismo puede servir para otras actividades y viceversa. Pues bien, sepa que la norma de seguridad que se aplica (EN 1078) a los cascos de bici es exactamente la misma que para los cascos de monopatines y patines de ruedas.

### El riesgo de obligar a los ciclistas a llevar el casco en la ciudad

Atención, a diferencia de un casco de moto, un casco de bici está diseñado para accidentes a baja velocidad (de menos de 20 km/h) en los que no intervenga otro

## ⊙ ¿UN AIRBAG PARA CICLISTAS?

### No lo recomendamos

La idea es atractiva, pero según nuestras pruebas no es un sistema suficientemente seguro.

La marca sueca Hövding comercializa a un precio de 299 euros un airbag para ciclistas como alternativa al casco. De apariencia similar a una bufanda, se abrocha a la altura del cuello y se hincha automáticamente en caso de impacto, para lo cual cuenta con una batería recargable que dura unas 18 horas (36 días con el airbag apagado).

El sistema es atractivo, pero no podemos recomendarlo. Primero, porque tarda demasiado en abrirse: entre 232 y 382 milisegundos, cuando uno de moto no suele superar los 100 milisegundos. Y segundo, porque su resultado en la prueba de absorción de impactos, la misma que se exige a los cascos de bici, no es satisfactorio. Recuerde además que, al igual que ocurre con los cascos, en caso de impacto deberá adquirir uno nuevo.



© Jonas Ingerstadt/Hövding

vehículo. Así que si va a circular por la calzada, junto a los coches, procure además ir siempre bien visible y respetando las normas de circulación.

En cuanto a la obligatoriedad del uso del casco, sepa que desde hace tiempo ya lo era para circular en bici por vías interurbanas. Ahora, desde abril también lo es en ciudad para los menores de 16 años. Pero una cuestión queda abierta: ¿terminará siendo obligatorio su uso en vías urbanas para los adultos, tal y como pretendía Tráfico? No hay duda de que el casco protege de lesiones cerebrales en caso de accidente. Pero su uso, aunque recomendable, debería ser voluntario en la ciudad, de lo contrario se desincentiva la práctica del ciclismo. Y cuantos menos ciclistas hay circulando por las calles, menos visibles resultan para los conductores motorizados, su principal amenaza. De ahí que su uso en ciudad no sea obligatorio en ningún país europeo. Nosotros creemos que la mejor forma de velar por la seguridad de los ciclistas es apostar por la educación vial para conductores y ciclistas, priorizando la inversión de carriles bici protegidos del tráfico motorizado.