

Informations de sécurité pour les casques de trekking et de vélo de ville

Objectif des casques de trekking et de vélo de ville :

- **Les casques de vélo de trekking et de ville** offrent une protection contre les blessures à la tête lors des déplacements quotidiens en ville et lors des randonnées. Étant donné que le risque d'accident peut être accru dans les zones urbaines en raison de la circulation et lors de randonnées sur des chemins accidentés, le port d'un casque bien ajusté et sûr est essentiel. Ces casques offrent une combinaison de **protection** , de **confort** et de **style** , en mettant l'accent sur les caractéristiques pratiques et de sécurité pour un usage quotidien.
-

Aspects de sécurité importants lors du choix et de l'utilisation de casques de trekking et de vélo de ville

1. Certificats et normes de sécurité :

- Comme tous les casques de vélo, les casques de trekking et de ville doivent également répondre **aux normes de sécurité internationales** . Recherchez le **marquage CE** et la certification **EN 1078** (norme européenne pour les casques de vélo). Cette norme garantit que le casque répond aux exigences de sécurité de base.
- Certains casques sont équipés de la technologie supplémentaire **MIPS (Multi-directionnel Impact Protection System)** pour mieux protéger la tête des impacts obliques en réduisant les forces de rotation.

2. Ajustement et ajustement :

- Un casque doit être **bien ajusté mais confortable** sur la tête. Il ne doit ni vaciller ni provoquer de points de pression. Le casque doit **couvrir toute la tête** , y compris le front, les côtés et l'arrière de la tête, sans restreindre la visibilité ni la liberté de mouvement.
- **Des mécanismes de réglage** tels que **des molettes de réglage du dos** et **des mentonnières réglables** garantissent que le casque peut être adapté individuellement à la forme de votre tête. La mentonnière doit être facilement réglable et bien ajustée sans causer d'inconfort.

3. Poids et confort :

- Les casques de trekking et de ville doivent être suffisamment **légers** pour ne pas causer de tension lors de longs trajets ou au quotidien. Un bon casque pèse généralement entre **250 et 350 grammes** , ce qui offre une protection suffisante sans fatiguer le cycliste.
- Le rembourrage **interne** doit être doux, respirant et amovible pour absorber la transpiration et augmenter le confort. De nombreux casques sont dotés de **coussinets antimicrobiens** qui minimisent les odeurs et sont faciles à nettoyer.

4. Système d'aération :

- **Une ventilation** adéquate est cruciale pour la conduite en ville ou le trekking afin d'éviter la surchauffe. Le casque doit avoir **des ouvertures d'aération** qui optimisent la circulation de l'air, mais pas si grandes qu'elles compromettent la protection.
- **Les canaux de ventilation** à l'intérieur du casque permettent une meilleure circulation de l'air, gardant votre tête au frais même lors de longs trajets.

5. Technologies d'absorption des chocs et de protection :

- Les casques de trekking et de ville se composent d'une **coque extérieure dure en polycarbonate** et d'une **mousse intérieure en EPS (polystyrène expansé)** , qui absorbe l'énergie d'impact et protège la tête des blessures.
 - **La technologie MIPS** ou des systèmes similaires offrent une protection supplémentaire en réduisant les forces de rotation générées lors d'un impact. Cette technologie peut aider à réduire les lésions cérébrales dues aux chutes obliques.
6. **Éléments réfléchissants et éclairage :**
- Les casques de ville doivent être équipés d' **éléments réfléchissants** pour augmenter la visibilité du cycliste au crépuscule ou par mauvais temps. **Des bandes réfléchissantes** ou **des logos réfléchissants** sur le casque contribuent à une meilleure visibilité dans la circulation.
 - Certains casques disposent d'**un éclairage LED intégré** , ce qui améliore encore la visibilité lors de la conduite de nuit ou dans la circulation. Cet éclairage peut être situé à l'arrière du casque et contribue à rendre le pilote plus visible aux autres usagers de la route.
7. **Visière et protection contre les intempéries :**
- Une **visière** sur les casques de trekking et de ville offre une protection supplémentaire contre **le soleil, la pluie ou les branches basses** , notamment lors de randonnées ou de conduites en forêt. De nombreuses visières sont **amovibles** ou peuvent être ajustées en fonction de la météo.
 - Pour les cyclistes urbains, certains casques proposent **des housses de pluie spéciales** qui peuvent simplement être enfilées sur le casque lorsqu'il pleut pour garder la tête au sec.
8. **Compatibilité avec les accessoires :**
- Les casques de trekking et de ville doivent être compatibles avec **des lunettes de sécurité** ou **des lunettes de soleil** sans que celles-ci ne glissent ni ne provoquent de points de pression. Certains casques proposent des supports spéciaux pour lunettes ou accessoires tels que **des rétroviseurs** ou **des caméras** .
 - Assurez-vous que le casque dispose de suffisamment d'espace pour les accessoires sans compromettre l'ajustement ou la protection.
-

Entretien et entretien des casques de trekking et de ville

1. **Inspection régulière :**
- Vérifiez régulièrement le casque pour **déceler des fissures, des bosses ou de l'usure** . Même le plus petit dommage peut affecter la fonction de protection du casque. Les casques ayant subi un choc doivent impérativement être remplacés, même s'il n'y a aucun dommage visible.
 - Vérifiez régulièrement l' usure **des mentonnières, des boucles et des mécanismes de réglage** pour vous assurer que le casque reste sécurisé.
2. **Nettoyage et entretien :**
- Nettoyez régulièrement le casque avec **de l'eau savonneuse douce** et un chiffon doux pour éliminer la saleté, la poussière et la sueur. N'utilisez pas de produits de nettoyage ou de solvants agressifs car ils pourraient endommager le matériau.

- Les **coussinets intérieurs** doivent être amovibles et lavables pour éliminer la sueur et les bactéries. Laissez les coussins sécher à l'air libre pour éviter les odeurs désagréables.
3. **Stockage:**
- Rangez le casque dans un **endroit frais et sec** pour éviter de fragiliser le matériau en raison de températures ou d'humidité extrêmes. Évitez d'exposer le casque à la lumière directe **du soleil** car cela pourrait endommager le matériau.
 - Ne rangez pas le casque sous des objets lourds qui pourraient endommager la structure.
-

Règles de sécurité lors de l'utilisation des casques de trekking et de ville

1. **Portez correctement un casque :**
 - Assurez-vous que le casque est **bien ajusté et sécurisé** sur votre tête et qu'il est correctement ajusté. Le casque doit être suffisamment bas pour protéger le **front, les côtés et l'arrière de la tête** sans obstruer la vision.
 - La mentonnière doit être suffisamment serrée pour qu'un **seul doigt** puisse passer entre le menton et la sangle afin d'assurer que le casque ne glisse pas.
 2. **Remplacer un casque après une chute :**
 - Après une **chute ou un impact**, le casque doit toujours être vérifié et, en cas de doute, remplacé, même si aucun dommage externe n'est visible. La structure interne du casque peut être endommagée, la protection n'est plus garantie en cas de nouvelle chute.
 3. **N'apportez aucune modification au casque :**
 - Ne modifiez pas le casque en fixant **des fixations non prévues à cet effet** ou en **perçant des trous**. De telles modifications peuvent affecter l' **efficacité protectrice** du casque et invalider la **certification de sécurité**.
 4. **Ajustez correctement le casque :**
 - Montez le casque avant de rouler. Vérifiez régulièrement les **mécanismes de réglage** et assurez-vous que le casque est toujours bien ajusté.
-

Mentions légales

- **le port du casque** est obligatoire pour les cyclistes , notamment les enfants. Cependant, il est généralement recommandé de toujours porter un casque, même en tant que cycliste adulte en ville ou en randonnée, afin de minimiser les risques de blessures à la tête.
 - Assurez-vous que le casque répond **aux normes de sécurité** et qu'il est vérifié régulièrement pour détecter tout dommage ou usure.
-

Résumé:

Les casques de vélo de trekking et de ville offrent la protection nécessaire pour les déplacements quotidiens dans la circulation urbaine et lors des randonnées. Lors du choix, faites attention à un bon ajustement, une ventilation suffisante, des certificats de sécurité et

des fonctionnalités supplémentaires telles que des éléments réfléchissants ou un éclairage intégré. Un entretien régulier et une utilisation correcte du casque garantissent qu'il offre la meilleure protection en cas d'accident et que vous êtes en sécurité lors de vos randonnées.