

**suva**

# Un gesto semplice, una sfida imprevista.

Gli infortuni in bici ti complicano la vita.



**Niente casco. Niente protezione.**  
[suva.ch/bici](https://www.suva.ch/bici)

**Suva**

Casella postale, 6002 Lucerna, tel. 058 411 12 12

Ordinazioni: [www.suva.ch/55421.i](https://www.suva.ch/55421.i)

Codice: 55421.i



# Casco per bici: se calza bene, protegge bene

Ogni anno più di 27 000 lavoratori svizzeri subiscono un infortunio in bicicletta nella circolazione stradale (Ø 2020–2024). Il casco per bici protegge la testa, ma solo se indossato correttamente. Ti spieghiamo come regolarlo in modo semplice e veloce e ti forniamo preziosi consigli per andare in bici in tutta sicurezza.

## Ecco come regolare correttamente il casco



Posizionalo correttamente sulla testa.



Regola la rotella sulla nuca.



Aggiusta i laccetti laterali.



Sistema il casco a due dita dall'attaccatura del naso.



Regola il sottogola lasciando un dito di spazio.

## Consigli per non rischiare in bici

- In bici non distrarti: via lo smartphone e le cuffie.
- Quando vuoi svoltare, segnalalo in modo chiaro con un cenno della mano.
- Renditi visibile: accendi le luci, metti abiti chiari o riflettenti e applica i catarifrangenti alla bici.
- Pedala con prudenza e preparati a frenare; anche su una bici elettrica.
- Scegli il casco adatto.