

Önce Başınızı Sağlama Alın!



Çocukluk düşlerimizin çok önemli bir parçasıdır bisiklet. Hepimiz, bir bisikletimiz olsun istedik bir zamanlar. Kırmızı, mavi, yeşil, sarı. Rengi hiç önemli değil. Yeter ki sınıfımızı geçelim, teşekkür ya da takdir belgesiyle eve gelelim. Okuldaki başarımıza göre bisiklet sözleri aldık, anne babalarımızdan. Ama, bir şeyler eksik kaldı hep. Beraberinde bir şey daha almamız gerekiyordu. Oysa biz, sadece bisikleti aldık geldik evimize. Bizi yaşama bağlayacak kaskları hep unuttuk. Aslında bu bizim toplum olarak unuttuğumuz bir konu. Caddeleri, sağımıza solumuza bakarak geçiyoruz. Arabada giderken emniyet kemeri takıyoruz. Bebekleri, onlar için özel yapılmış araba koltuklarına oturtuyoruz. Peki, söz konusu bisiklet olunca, neden önlemimizi almıyoruz?

Ülkemizde, bisiklet kullananların kask takma zorunluluğu henüz yok. Ama, Avustralya'da, ABD'nin bazı eyaletlerinde ve Kanada'nın bazı kesimlerinde bisiklet kullanırken kask takmak, yasalarla zorunlu kılınmış. Çünkü, bisiklet bir oyuncak değil, bir taşıt aslında. Bu belki pek hoşunuza gitmeyecek; ama, 11 yaşından küçüklerin, taşıt trafiğine açık sokaklarda bisiklet kullanmaları yasak. Tıpkı, 18 yaşından önce, ehliyetimizi almadan, araba kullanamayacağımız gibi.

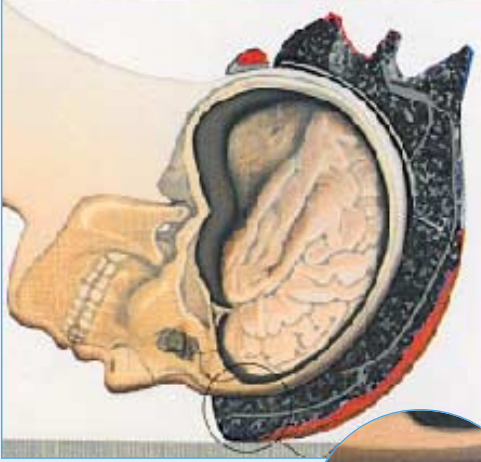
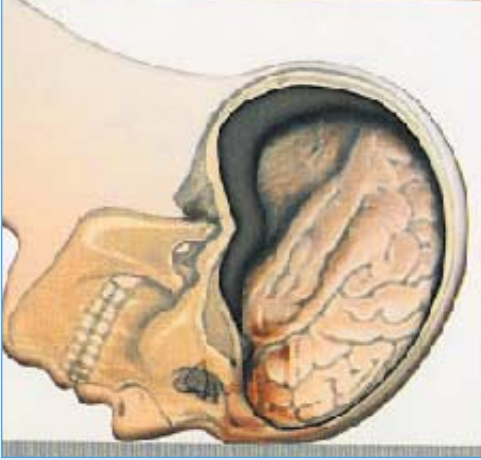
Kaldırımda, sokakta, caddede, bisiklet yolunda ya da parkta... Kullandığınız yer önemli değil. Aynı şekilde, gideceğiniz mesafe ya da kullanacağınız sürenin azlığı da. Çünkü, nerede ve ne zaman bisikletten düşeceğinizi bilemezsiniz. "Ben bisikletten düşmem" diyenler olacaktır mutlaka. Peki ya birisi sizi iterse, ya da bir arabayla çarpışırsanız? Bu yüzden her bisiklete binişinizde, mutlaka kask takmanız gerekiyor.

Kask takmanın, birçok spor dalında olduğu gibi, bisiklet kullanırken de, yaşamsal önemi var. Her yıl milyonlarca insan, bisikletten düşerek başından yaralanıyor. Bunların büyük çoğunluğunu da, ne yazık ki çocuklar oluşturuyor. Oysa, yalnızca kask takmak bile, baş yaralanmalarını % 85 oranında azaltıyor. Kask takmanın, beyin zedelenmeleri riskini azaltma oranıysa, % 88. Ayrıca, kask takarak, alın ve burun bölgesinin zedelenme olasılığını da % 65 oranında düşürebiliyoruz.

Kaskın en önemli özelliği, başı, darbelerin olumsuz etkilerinden koruması. Bu amaçla, kaskların iç yüzeyleri, özel köpüklerden yapılıyor. Bu özel malzeme, başımıza ve beynimize gelen darbenin şiddetini azaltıyor. Kaskların dış kısmıysa, plastik bir malzemeyle kaplanıyor. En yeni modellerde kullanılan dış yüzey malzemeleri, PVC ve polikarbonat. Bu

malzemeler de, kaskların dayanıklı ve hafif olmasını sağlıyor. Terlemeyi önleme de, aranan diğer özelliklerden. Kasklarda, başın terlemesini önlemek amacıyla delikler bulunuyor. Özellikle ön kısımda bulunan deliklerin büyüklüğü, bu yüzden önemli.

Kaskı, başımıza doğru bir biçimde yerleştirmek de ayrı bir önem taşıyor. Çünkü, yanlış takılmış bir kaskın, hiçbir koruyucu özelliği kalmayabiliyor. Doğru takılmış bir kaskınsa, öne, arkaya ve sağa, sola oynamaması gerekiyor. Size küçük bir ipucu. Taktıktan sonra yana çevirmeye çalıştığınızda, alın deriniz hafifçe kırşyorsa doğru takmışsınız demek. Ama, rahatsız edecek biçimde fazla sıkı da olmamalı. Kayışlarını da her zaman bağlı tutmalısınız. Kaskın altına şapka ya da benzeri bir şey de takılmamalı. Ayrıca, sert tokalar da tehlike yaratabiliyor. Bunlar, hem kaskın tam olarak başa oturmasını engelliyor, hem de kaza anında kırılarak, kesiklere neden olabiliyorlar.



Korunmasız bir bisikletçi, başını sert bir yüzeye çarptığında, beyin öne doğru gelerek kafatasının iç yüzeyine çarpıyor. Bu da, beyinde ezilmelere ve iç kanamalara neden oluyor.

Çarpmalar sonucunda yüzeysel sıyrık, kesik ve eziklerin dışında, kafatası kırılmaları, şiddetli beyin sarsıntıları, kalıcı beyin hasarları, hatta ölüm bile olabilir. Oysa, kask takılıyken, kafatası gelen darbeden etkilenmez. Beyinde de, çarpmanın etkisiyle öne doğru bir hareketlilik olmadığından, herhangi bir zedelenme olmaz.



Deliklerin sayısı başın terlememesi için önemli. Üst resimdeki kaskın üzerinde tam 37 delik var. Dağ bisikleti kasklarının delikleriyse daha büyük oluyor. (altta)

Şiddetli bir düşme sonucu, kask bile kırılabilir. Kırılmasa da, ikinci bir darbeye karşı dayanıksız hale gelebilir. Bu nedenle, uzmanlar büyük darbe almış kaskların, kırılmamış olsalar bile değiştirilmesini öneriyorlar. Büyüdüğünüz sürece de, kaskınızı değiştirmek zorunda kalacaksınız. Tıpkı, küçülen giysilerinizin yerine, yenilerini aldığınız gibi.

Piyasada çok çeşit ve boyda kasklar bulunuyor. 1-5 yaş arası çocuklar için bile kasklar var. Çocuklar için geliştirilen modeller, yetişkinler için tasarlanandan biraz farklı. Çocuk kaskları, başın daha büyük bir bölümünü kapatıyorlar. Daha fazla koruma sağlamak için, özellikle ense kısımları daha kapalı yapıyor.

Artık, büyük küçük hepimizin bisiklete binerken kask takma alışkanlığını kazanmamızın zamanı geldi. Bu durumda, sizlere çok fazla görev düşüyor. Öncelikle, anne ve babalarınıza kaskların gerekliliğini anlatın. Daha sonra arkadaşlarınıza da, her bisiklete binişlerinde kask takmalarını önerin. Açıkçası işiniz zor, çünkü ülkemizde kask kullanımı hiç yaygın değil. Ama siz, bu yazımızı okuduktan sonra, kaskların süs değil zorunluluk olduğunu biliyorsunuz. Çünkü, yaptığımız etkinlikler sırasında, güvenliğimizi sağlamak, yaşam kurtarıcı önlemler almak zorundayız.

Meltem Yenal Coşkun

Kaynaklar

Popular Mechanics Ocak 2002
<http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/bikehel.htm>
<http://www.bhsi.org>
<http://www.aap.org/family/tipsfor.htm>