

# إجراء اختبار ملائمة الخوذة



تقلل خوذة الدراجة الهوائية من تعرض رأسك للإصابة في الحوادث بنسبة 85%، لكن فقط إذا قمت بارتدائها بالشكل الصحيح.

اتبع هذه الخطوات للتحقق من أن الخوذة الخاصة بك تحافظ على أمانك.

## الخطوة الأولى حماية دماغك

يجب أن تستقر الخوذة على رأسك. ويجب أن تكون هناك مسافة لا تتجاوز إصبعين بالعرض بين حاجبيك وبين الخوذة.



## الخطوة الثانية ربط إبزيم الخوذة

يجب أن تشكّل أحزمة الخوذة مثلثًا حول أذنيك.



## الخطوة الثالثة تحقق من إحكام الخوذة

عندما تفتح فمك، يجب أن تكون الخوذة محكمة على رأسك. اربط الأحزمة إذا كانت سائبة.

