



हेल्मेट फिट जाँच गर्नुहोस्

साइकलको हेल्मेटले दुर्घटनामा तपाईंको टाउकोको चोटपटकको सम्भावनालाई 85% ले घटाउँछ -- तर तपाईं त्यसलाई राम्रोसँग लगाउनु हुन्छ भने मात्र।
तपाईंको हेल्मेटले तपाईंलाई सुरक्षित राख्नेछ भनी सुनिश्चित गर्नको लागि यी चरणहरूको पालना गर्नुहोस्।



चरण 1

आफ्नो मस्तिष्क बचाउनुहोस्

तपाईंको टाउकोमा हेल्मेट तलसम्म रहनुपर्छ।
तपाईंले आफ्नो आँखीभौंहरू र हेल्मेट बीच मात्र 2
औंलाको चौडाई राख्नुपर्छ।



चरण 2

बकल अप गर्नुहोस्

हेल्मेटका पट्टीहरूले तपाईंका कानहरूको वरपर त्रिकोण
बनाउनुपर्छ।



चरण 3

कसिलोपना जाँच गर्नुहोस्

तपाईं आफ्नो मुख खोल्दा, हेल्मेटले छोडिएको अनुभव गर्नुपर्छ।
पट्टीहरू खुकुलो भएको अनुभव गरेमा तिनीहरूलाई कस्नुहोस्।