

تُساعد الخوذة الرياضية على حماية طفلك من الإصابات في الدماغ أو الوفاة في حال حوادث السقوط أو الارتطام الخطيرة.

# لَمْ يَتَعَيَّنْ عَلَى طِفْلِكَ ارْتِدَاءُ خُوذَةٍ رِيَاضِيَّةٍ؟

## الخطوة الأولى: اختر الخوذة الملائمة

تتطلب الألعاب الرياضية المختلفة أنواع مختلفة من الخوذات.

تبقى بعض الخوذات صالحة للاستعمال حتى بعد حوادث السقوط أو الارتطام البسيطة. فيما يتعين استبدال بعضها الآخر بعد كل حادث سقوط أو ارتطام. للحصول على المزيد من المعلومات، راجع دليل المصنِّع.



### خوذة الدراجة الهوائية /

السكوتر

استبدالها بعد كل سقوط أو ارتطام



### خوذة التزلج / التزلج

بلوح الثلج

استبدالها بعد كل سقوط أو ارتطام



### خوذة متعددة

الاستعمالات

تبقى صالحة للاستعمال حتى بعد حوادث السقوط البسيطة أو الارتطام الخفيفة



### خوذة الهوكي / التزلج على

الجليد / المزلاج

تبقى صالحة للاستعمال حتى بعد حوادث السقوط البسيطة أو الارتطام الخفيفة

## الخطوة الثانية: تأكد من ملائمة الخوذة

التزم بقاعدة 2V1



### إصبعان بين الحاجبين والخوذة

يجب أن تغطي الخوذة الجزء الأعلى من الجبين



### تثبيت الرباط على شكل V تحت الأذنين

يجب تثبيت بكلة الرباطين الجانبيين بإحكام تحت كل أذن



### إصبع واحد تحت رباط الذقن

يجب تثبيت الرباط تحت الذقن بإحكام بحيث تتسع المسافة الفاصلة بين الذقن والرباط لإصبع واحد فقط

## ما يجب و ما لا يجب فعله

اختر خوذة معتمدة من قبل الجمعية الكندية للمعايير.

احرص على تثبيت بكلة رباط الذقن في كل مرة تضع فيها الخوذة.

تأكد من أن الخوذة مشدودة بإحكام ولا تنزلق إلى الأمام والخلف.

لا ترتد أي شيء تحت الخوذة كي تبقى ملائمة لرأس الطفل. يشمل ذلك القبعات ومشابك الشعر.

لا تضع ملصقات أو شارات على الخوذة.