

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

# لم يتعين على طفلك ارتداء خوذة رياضية؟

## الخطوة الأولى: اختار الخوذة الملائمة

تطلب الألعاب الرياضية المختلفة أنواع مختلفة من الخوذات

تبقي بعض الخوذات صالحة للاستعمال حتى بعد حادث السقوط أو الارتطام البسيطة. فيما يتبع استبدال بعضها الآخر بعد كل حادث سقوط أو ارتطام. للحصول على المزيد من المعلومات، راجع دليل المصنّع.



خوذة الدراجة الهوائية /  
السกوتر  
استبدلها بعد كل سقوط أو  
ارتطام



خوذة التزلج / التزلج  
الثلج  
استبدلها بعد كل سقوط أو  
ارتطام



خوذة متعددة  
الاستعمالات تبقي صالحة  
للاستعمال حتى بعد  
حوادث السقوط البسيطة  
أو الارتطام الخفيف



خوذة الهوكى / التزلج على  
الجليد / المزلج  
تبقي صالحة للاستعمال حتى  
بعد حادث السقوط البسيطة أو  
الارتطام الخفيف

## الخطوة الثانية: تأكّد من ملاءمة الخوذة

التزم بقاعدة 2V1



إصبعان بين الحاجبين  
والخوذة

يجب أن تغطي الخوذة الجزء  
الأعلى من الجبين



الثقب تحت الأذنين على شكل  
ـVـ

يجب تثبيت بكلة الرباطين  
الجانبيين بإحكام تحت كل أذن



اصبع واحد تحت رباط الذقن

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

ما يجب و 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 تردد أي شيء تحت الخوذة كي  
تبقي ملائمة لرأس الطفل.  
يشمل ذلك القبعات ومشابك  
الشعر.

لا تضع ملصقات أو شارات على  
الخوذة.

# Why should your child wear a sport helmet?

A sport helmet will help protect your child from brain injury or death if they have a bad fall or crash.

## Step 1: Choose the right helmet

**Different sports call for different types of helmets.**

Some helmets are still good after several falls or light crashes. Others need to be replaced after a single fall or crash. Check the owner's manual for more information.



**Bicycle/Scooter Helmet**

Replace after one crash or fall



**Skiing/Snowboarding Helmet**

Replace after one crash or fall



**Multisport Helmet**

Still good after several soft falls or light crashes



**Hockey/Skating/Sledding Helmet**

Still good after several soft falls or light crashes

## Step 2: Make sure the helmet fits

Use the **2V1** rule



**Two fingers between eyebrows and helmet**

The helmet should cover the top of the forehead.



**Straps form a V under the ears**

The buckles on the side strap should fit right under the ear.



**One finger under the chin strap**

Tighten the chin strap until you can fit only one finger between the strap and chin.

### Dos and Don'ts

**DO** choose a helmet that is CSA approved.

**DO** fasten the chin strap every time the helmet is worn.

**DO** make sure the helmet is snug and does not slide back and forth.

**DO NOT** wear anything under the helmet that changes the way it fits the child's head.

**DO NOT** put stickers or decals on the helmet.