

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

لَمْ يتعيّن على طفلك ارتداء خوذة رياضية؟

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 المصنّع.



خوذة الدراجة الهوائية /
السكوتر
استبدالها بعد كل سقوط أو
ارتطام



خوذة التزلج / التزلج
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 / المزلج
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



7 تثبيت الرباط على شكل
تحت الأذنين

يجب تثبيت بكرة الرباطين
الجانبين 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 ما لا يجب فعله

اختر خوذة معتمدة من قبل
الجمعية الكندية للمعايير

احرص على تثبيت بكرة 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.

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 Dont's

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.