Чому ваша дитина повинна носити спортивний шолом?

Спортивний шолом допоможе запобігти травмі головного мозку або смерті вашої дитини в разі невдалого падіння або нещасного випадку

Крок 1: Оберіть **відповідний шолом**

Вибір шолома залежить від конкретного виду спорту. Деякі шоломи залишаються у задовільному стані після декількох незначних падінь або зіткнень, тоді як інші потребують заміни вже після одного падіння чи зіткнення. Для отримання додаткової інформації зверніться до інструкції з експлуатації.

Шолом для Велосипеда / Самоката
Замінити після одного зіткнення або падіння

Шолом для катання на лижах/ сноуборді
Замінити після одного зіткнення або падіння

Мультиспортивний шолом
Задовільний стан після декількох незначних падінь або зіткнень

Шолом для хокею/ катання на ковзанах/ санях
Задовільний стан після декількох незначних падінь або зіткнень

Крок 2: Переконайтеся, **що шолом підходить**

Використовуйте правило **2V1**

Два пальці між між бровами і шоломом
Шолом повинен закривати верхню частину лоба

Ремені повинні мати форму літери “V” під вухами
Пряжки на бічному ремінці повинні проходити прямо під вухом

Один палець під підборіддям
Затягніть підборідний ремінець так, щоб між ремінцем і підборіддям можна було помістити лише один палець

Що можна і чого не можна робити

ОБИРАЙТЕ шолом, схвалений CSA.

ЗАСТІБАЙТЕ підборідний ремінь щоразу, коли одягаєте шолом.

ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, що шолом щільно прилягає і не ковзає.

НЕ одягайте під шолом нічого, що може змінити його прилягання до голови дитини. Це включає головні убори та заколки для волосся.

НЕ наклеюйте на шолом наклейки чи декоративні зображення.

CHILDSAFETYLINK Here for you.
IWK Health
childsafetylink.ca
2025
Ukrainian

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.

CHILDSAFETYLINK Here for you. | IWK Health

childsafetylink.ca
2025
English