

# Чому ваша дитина повинна носити спортивний шолом?

Спортивний шолом допоможе запобігти травмі головного мозку або смерті вашої дитини в разі невеликого 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 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 закладки для волосся.

**НЕ** наклеюйте на шолом наклейки чи декоративні зображення.

# 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.

### **Do's and Don't'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.