

ውላድካ/ኪ ንምንታይ ናይ ስፖርት ቆቢዕ (ሄልመት)

ምምላስ የድልዮ

እንድሒር ደኣ ብኸቢድ ወዲቕካ ወይ ከኣ ተጓኒጽካ ናይ ስፖርት ሄልመት ምምላስ ንውላድካ ካብ ናይ ሓንጎል(ርእሲ) ማህሰይቲ ወይ ድማ ካብ ሞት ከድኸኖ ይኽእል

ቀዳማይ ስጉምቲ፤ ትኽክለኛ ሄልመት ምምራጽ

ንዝተፈለለዩ ዓይነታት ስፖርት ዝተፈለለዩ ሄልመታት የድልዮም

ገለ ካብቶም ዓይነታት ሄልመት ዋላ ድሕሪ ተደጋጋሚ ምውዳቕ ወይ ፈኩስ ግጭት ገና ጥዑያት እዮም ገለ ኸኣ ድሕሪ ሓንጎብ ምውዳቕ ወይ ምግጫው ካብ ኣገልግሎት ወጻኢ ይኾኑ ወይ ክትክኡ ኣለዎም። ንዝሰፍሑ ሓበሬታ እቲ ናይ ወናኒ ማንዋል ተወከሱ



ናይ ብሽግለታ ወይ ስኩተር ሄልመት - ድሕሪ ሓንጎብ ግጭት ወይ ምውዳቕ ክቕየር ይግባእ



ስፖርት ሽርተታ/ውርጪ ፤ ሄልመት ድሕሪ ሓደ ግዜ ምውዳቕ ወይ ምግጫው ክቕየር ኣለዎ



ናይ ዝተፈለለዩ ዓይነታት ስፖርት ሄልመት፤ ድሕሪ ፈኩስቲ ምውዳቕን ቅልል ዝበለ ምግጫውን ገና ጥዑይ ዘሎ



ናይ ሆኪ/ምንሸርታት/ ምንሸርታት ብዓረብያ፤ ድሕሪ ፈኩስቲ ምውዳቕን ቅልል ዝበለ ምግጫውን ገና ጥዑይ ዘሎ

ካልኣይ ስጉምቲ፤ እቲ ሄልመት መጠንኛ ክኸውን ክምዘለዎ ምርግጋጽ መምርሒ 2V1 ተጠቀም



ክልተ ኣጳብዕቲ ኣብ መንጎ ሽፋሽፍቲ ኣዲንቲን ሄልመትን፤ እቲ ሄልመት ንልዕሊ ግንባር ርእሲ ክኸድን ኣለዎ



እቲ መዕጠቂ ኣብ ትሕቲ እዚ ከም ፊደል ሺ ዝመስል ቅርጺ ይሕዝ እቲ ኣብ መዕጠቂ ዘሎ ቁልፊ ብልክዕ ኣብ ትሕቲ እዚ ክገጥም ኣለዎ



ሓንቲ ኣጳብዕቲ ኣብ ትሕቲ እቲ መዕጠቂ መንከስ ነቲ መዕጠቂ መንከስ ኣትሪርካ ስሓቦ ክሳብ ንሓንቲ ኣጳብዕቲ ጥራሕ ኣብ መንጎ መንከስን መዕጠቂን ዘእቱ

ክግበር ዘለዎን ዘይብሉን

ብ CSA ዝጸደቐ ሄልመት ጥራሕ ምረጽ

ኩሉ ግዜ ሄልመት ክትመልስ እንከለኻ ነቲ መዕጠቂ መንከስ ቆልፎ

እቲ ሄልመት ግጥ ኣሉ ክምዝሕዝ ወለቕ ወለቕ ከምዘይብል ግበር

ኣብ ትሕቲ እቲ ሄልመት ማንም ነገር ነቲ ኣብ ርእሲ እቲ ቆልዓ ዝምለስ ሄልመት ዘጸብብ ክይትመልስ

ጠባቂ ጽሑፍ ዝኣመሰለ ነገር ኣብ ሄልመት ኣይትጠቅሙ

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.