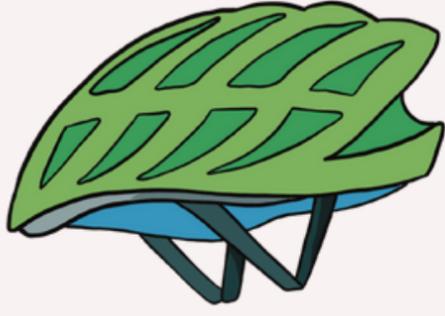


ارتدِ خوذة



يجب أن تغطي الخوذة وتحمي العنق والمعابد والجبهة. إذا كانت الخوذة مائلة للخلف وكشفت الجبهة، فإنها لم تعد محمية. يجب أن تكون الخوذة مستوية على رأسك ويجب أن تكون الحافة بعرض إصبعين فوق عينيك.

1

يمكن ضبط الخوذة بدقة شديدة باستخدام الشريط القابل للتعديل لضمان ملاءمة ثابتة. يجب أن تكون حلقة الرأس دافئة ومريحة قدر الإمكان.



2

يجب أن تكون الخوذة في الجزء العلوي من الرأس وتغطي الجبهة - من الناحية المثالية عرض إصبعين من الحاجبين.

3

يجب أن تتناسب منطقة الإبزيم والذقن الخاصة بالحزام بإحكام مع الجانب السفلي من الذقن بعد ارتدائه. ومع ذلك، يجب أن يكون من الممكن أن تفتح فمك لتناول أو شرب الماء من الزجاجة. يجب أن يكون هناك عرض إصبع تقريبًا بين حزام الذقن والذقن.



4

يناسب الجزء العلوي من حزام الخوذة بشكل أفضل عندما يكون على شكل حرف V أسفل شحمة الأذن مباشرة. يجب أن تشكل الأحزمة الأمامية والخلفية مثلثًا حول الأذن على كلا الجانبين.



مزيد من المعلومات



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.