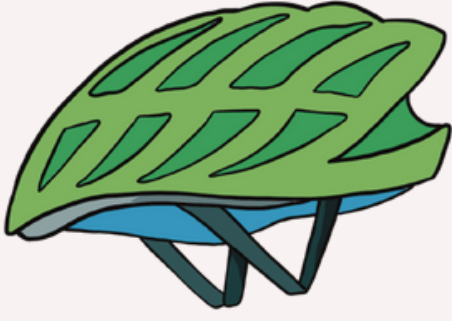


# چگونه کلاه ایمنی بر سر بگذاریم

کلاه ایمنی باید پس گردن، پیشانی و هر دو شقیقه را بپوشاند و از آنها محافظت کند. اگر کلاه ایمنی طوری عقب رفته باشد که پیشانی شما دیده شود، کلاه از سر شما محافظت نخواهد کرد. کلاه ایمنی باید روی سر شما صاف قرار گیرد و لبه های کلاه باید حدود دو انگشت بالاتر از چشم باشد.



1

می توان با استفاده از سیستم تنظیم گیره کلاه، بسیار دقیق میزان مناسبی از فشار را تنظیم کرد که حلقه سر تا حد ممکن محکم و راحت باشد.



2

کلاه ایمنی باید سطح بالای سر و پیشانی شما را بپوشاند - و زمانی که دو انگشت بالاتر از ابروهای شما باشد در بهترین حالت است.



3

هنگامی که تسمه و چانه بند بسته شدند جای آن دقیقاً باید زیر چانه قرار بگیرد. با این حال شما باید هنگام خوردن یا نوشیدن آب از بطری بتوانید دهان خود را به راحتی باز کنید. بین بند چانه و چانه شما باید فضایی حدود یک انگشت فاصله باشد.



4

بهترین و مناسب ترین حالت زمانی است که ۷ قسمت بالایی تسمه های کلاه ایمنی یک شکل مانند در زیر لاله های گوش شما درست کنند. بند جلو و عقب باید یک مثلث در هر دو طرف گوش تشکیل دهند.

