

# LI SER HELMETEK



Divê helmet stû, perestgeh û eniya xwe veşêre û biparêze. Ger helmet paşde bizivire û eniya xwe eşkere bike, êdî ew nayê parastin. Pêdivî ye ku helmet di asta serê we de rûne û rim divê bi qasî du tiliyan li ser çavên we be.

1

Helmet dikare bi karanîna kembera verastkirî pir bi guncan were guheztin da ku lihevhatinek domdar peyda bike. Divê zengila serî bi qasî ku pêkan xweş û rehet be.



2

Pêdivî ye ku helmet li ser serê serî be û eniya xwe veşêre - bi îdeal du tiliyên dirêjahiya çavan.

3

Devera kulm û çengê ya kemberê piştî ku li ser tê danîn divê li hember binê çengê xweş bisekine. Lêbelê, pêdivî ye ku meriv devê xwe veke ku ji şûşeyek avê bixwin an vexwin. Divê bi qasî tiliyek firehiya di navbera çenga û çengê de hebe.



4

Beşê jorîn ê kembera helmetê dema ku ew şeklek V-yê tenê li binê guhê guhê çêdike çêtirîn çêdibe. Pêlên pêş û paşîn divê li her du aliyên sêgoşeyek li dora guh çêbikin.



Agahiyên bêtir!



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.