

# የቢስክሌት እና የሌሎችም ስፖርት ሄልሜቶች (የብረት በርኔጣ): መግጠሙን-ፈጣን ማረጋገጫ (Quick-fit)

የሄልሜት በትክክል መግጠሙን ለማጣራት ይህንን ቀላል ባለ 3-ነጥብ ማረጋገጫ ይጠቀሙ

## 1. አይኖች

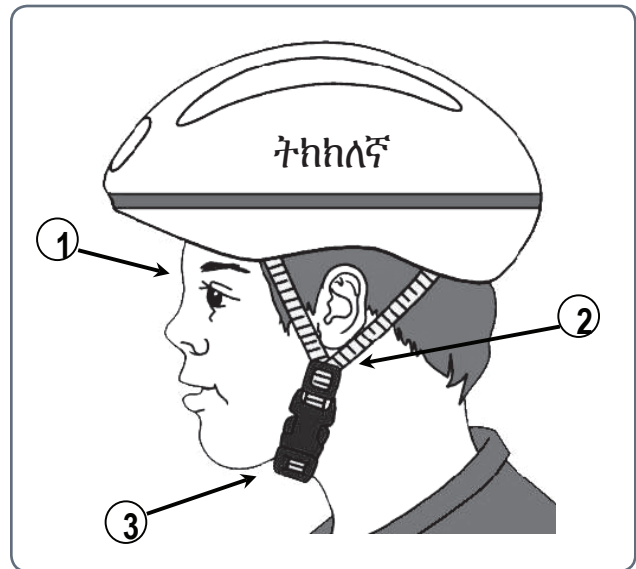
ሄልሜት በልጅዎ ራስ ላይ ይቀመጣል እና ከዓይን ማሰስ በላይ ከ 1 እስከ 2 ጣት ስፋት ድረስ በግንባሩ ላይ ዝቅ ይላል :: በመውደቅ ወይም በአደጋ ጊዜ በጣም ከፍ ያለ ሄልሜት የራስ ጭንቅላትን ፊት አይከላከልም::

## 2. ጆሮዎች

ማሰሪያዎቹ እኩል ርዝመት አላቸው፤ በእያንዳንዱ የጆሮ ገጥ ማሰሪያ ስር የ“Y” ቅርፅ ይመስርታሉ እና በጭንቅላት ላይ ተጋድመው ይቀመጣሉ::

## 3. አፍ

ልጅዎ በደንብ እንዲተነፍስ የታሰረ የአገጭ ማሰሪያ በበቂ ሁኔታ ማላላት:: በማሰሪያው እና በአገጭ መካከል ጣት ለማስገባት የሚያስችል በቂ ቦታ መኖር አለበት :: ልጅዎ አፉን ከከፈተ ፣ ሄልሜቱ ወደ ታች ሲጎተት ማየት መቻልዎ በበቂ ሁኔታ መታሰር ያሳያል::



## ሄልሜቶች ለምን ያስፈልጋሉ?

ልጅዎ ብስክሌት አየነዳ ይሁን፣ ስኩተር ወይም ስኬት-ቦርድ ወይም ስኬትስ በመጠቀም እየተጓዘ ይሁን የራስ ወይም የአንጎል ጉዳትን ለመከላከል ሄልሜቶች ጥሩ እርዳታ ይሰጣሉ :: ሆኖም ፣ ሄልሜት ራስን በጥሩ ሁኔታ የሚከላከለው በሚገባ ሲደረግ ጊዜ ብቻ ነው::

ልጅዎ ገና ህፃን እያለ ጀምሮ ሄልሜት በማልበስ ልምዱ እንዲኖራቸው ያድርጉ :: እራስዎ ሄልሜትን በመልበስ ጥሩ አርአያ ይሁኑ::

## ሄልሜትን እንዴት እመርጣለሁ?

\* የደህንነት መስፈርቶችን የሚያሟላ ሄልሜትን ይምረጡ:: ቢስክሌት ፣ ስኩተርን ለመንዳት ፣ ለመዝናኛ መንሸራተት (rollerskating) እና ለመስመር ላይ ስኬቲንግ፣ CPSC (የአሜሪካ የሽማቾች ምርት ደህንነት ኮሚሽን) ወይም ስኔልሰቲክር ይፈልጉ ::

\* ለስኬት ቦርድንግ ፣ ወይም ለከባድ ፣ ለብብልህት ወይም ለከባድ መንሸራተቻ ስኬቲንግ ፣ “it meets ASTM F1492”



ይህ “በአይን፣ በጆሮ፣ እና በአፍ የሚደረግ ምርመራ” በመይን የብስክሌት ቅንጅት የሚሰጥ የሥነምግባር አገልግሎት ነው::

የሚል ተለጣፊ ስቲክር በውስጡ ያለው ሄልሜትን ይፈልጉ። ሄልሜቱ ልክ እንደ መንሸራተቻ(ስኬት) ሄልሜትን መምሰሉ ብቻ በቂ አይደለም።

- \* ሁለቱንም የ CPSC እና ASTM F1492 መስፈርቶችን የሚያሟሉ አንዳንድ ሄልሜቶች አሉ ። የባለ ብዙ ስፖርት ሄልሜቶች ናቸው እናም ለብስኬት ፣ ለመንሸራተቻ (ስኬትንግ)፣ ስኩቴር ለመንዳት እና ለስኬት ቦርድንግ ሊያገለግሉ ይችላሉ። “የስኬት-ስታይል” ሄልሜቶች ሁል ጊዜ የባለ ብዙ ስፖርት ናቸው ብለው በማሰብ አይታሉ ። ሁለቱን የደህንነት ደረጃ መሰየሚያዎች ባለሁለት ማረጋገጫ የተረጋገጠ መሆናቸውን ያረጋግጡ።
- \* የሄልሜት ዋጋ ይለያያል ። በጣም ውድ የሆኑ ሄልሜቶች ሁልጊዜም የተሻሉ አይደሉም ። ልጅዎ የሚወደው እና የሚለብሰው እንዲሁም በትክክል የሚሆነውን አንድ የራስ ቁር ይምረጡ።
- \* የሄልሜት መጠኖች በአምራቾች መካከል ይለያያሉ ። ሁልጊዜ በትክክል መሆኑን ይፈትኑ ።
- \* ያገለገሉትን ወይም “hand-me-down” ሄልሜቶች በጥንቃቄ ይመልከቱ ፣ እና የተሰነጠቀ ወይም የተሰበረ የራስ ቁርን በጭራሽ አይልበሱ ። ያገለገሉ ሄልሜቶች የማይታዩ ስንጥቆች ሊኖሯቸው ይችላል ። የቆዩ የሄልሜቶች ወቅታዊ የደህንነት መስፈርቶችን ላያሟሉ ይችላሉ ።

### ንጣፎች(የሄልሜት ፓድስ) ለምንድን አስፈለጉ?

ሄልሜቶች ተገቢውን መገጣጠም ለማረጋገጥ ተስማሚ ንጣፎችን ይዘው መጥተዋል ። አንድ ሄልሜት እንዲመች ለማድረግ ንጣፎቹን ከፊት ፣ ከኋላ እና / ወይም ከጎን በኩል ክፍት ቦታዎች ላይ ይጠቀሙ። የልጆችዎን ጭንቅላት በሙሉ በተመሳሳይ መንገድ ለመንካት ንጣፎቹን ያዙሩ ። ልጅዎ እያደገ ሲሄድ ወፍራምና ንጣፎችን በቀጭን ይተኩ።

### መግጠሙን እንዴት ማረጋገጥ እችላለሁ?

ሄልሜቱን ከጎን ወደ ጎን ማንቀሳቀስ ከቻሉ ፣ ከጎኖቹ ወፈር ያሉ ንጣፎችን ያክሉ ወይም የሄልሜቱ አንድ ካለው ሁለንተናዊ ተስማሚ ቀለበት በጀርባው ያክሉ ።

ሲጨርሱ፣ ሄልሜቱ በስትክክል እንደተቀመጠ ሊሰማዎ ይገባል ፣ በልጅዎ ራስ ላይ በጥብቅ ይጥለቅ እና ምቹ ይሁኑ ፣ የማይሰማዎ ከሆነ ፣ የተገጣጠሙ ንጣፎች እና ገመዶች ማስተካከልዎን ይቀጥሉ ወይም ሌላ ሄልሜቱን ይሞክሩ።

### የደህንነት ምክሮች

- \* ልጅዎ በመጫወቻ ስፍራው ከመጫወቱ በፊት ወይም በመሳሪያዎቹ ወይም በዛፎች ላይ ከመውጣትም በፊት ሄልሜትን ከራሳቸው ላይ እንዲያገቡ ያስተምሯቸው። ማሰሪያዎቹ በዋልታዎች ወይም ቅርንጫፎች ላይ ተይዘው ልጅዎ እንዳይተነፍስ ሊከለክሉ ይችላሉ።
- \* ፀጉሩን እንዲለቀቅ ይተውት ወይም በአንገት ግርጌ ላይ ይሰሩ ።
- \* ለስኬትን ወይም ስኩቴር ቦርድንግ ፣ ሌላ ዓይነት ሄልሜት ያስፈልግዎታል።

### ሄልሜት መተካት ያለበት መቼ ነው?

- \* የብስኬት ሄልሜቶች ለ 1 ግጭት ብቻ ጠቃሚ ናቸው። ሄልሜቱን ከግጭት በኋላ እና አምራቹ ሲጠቁም ይተኩት።
- \* ባለብዙ-ተፅእኖ ሄልሜት መቼ እንደሚተካ ለማወቅ ከአምራቹ የተሰጠውን መመሪያ ይከተሉ።
- \* የ CPSC ፣ Snell ወይም ASTM ተለጣፊ ውስጡ ከሌለው፣ የማይሆነው ከሆነ ወይም ልጅዎ ካልወደደው ሄልሜቱን ይተኩት።

የበለጠ ለመረዳት ፣ ይህንን ይጎብኙ:

- \* [www.MakeSureTheHelmetFits.org](http://www.MakeSureTheHelmetFits.org)
- \* [www.bhsi.org](http://www.bhsi.org), የብስኬት ሄልሜት ደህንነት ተቋም
- \* [www.cascade.org](http://www.cascade.org), ካስኬድ የብስኬት ክለብ
- \* የልጅዎ የጤና አጠባበቅ አቅራቢ

ጥያቄ ሲቀርብለት ሲያትል ችልድሬን? ስ ይህንን መረጃ በተለዋጭ መልኮች ያቀርባል። ለገበያ ግንኙነቶች በ206-987-5323።  
 ይህ መጽሔት በሲያትል ችልድሬን? ስ የጤና ሠራተኞች ታይቶአል። ዳሩ ግን የልጅዎ ፍላጎቶች ልዩ ናቸው። በዚህ መረጃ በመመርኮዝ አንድ ነገር ከመፈጸም ወይም ከመመካትም በፊት፣ እባክዎን የልጅዎ የጤና አጠባበቅ አቅራቢ ያነጋግሩ።  
 © 1995, 1998, 2001-2004, 2007, 2009, 2013, 2016, 2018 ሲያትል ችልድሬን? ስ ፣ ሲያትል ዋሽንግተን።