

# የራስ ቁርዎት (Helmet) ቶት በትክክል ይገጥማል?

የራስ ቁር [Helmet] ብቃት ፈተናን ይውሰዱ

1



**አይኖት:-** [Helmet]ዎን በራስዎ ላይ ያድርጉና ወደላይ ተመልከቱ። ወደላይ በሚያዩበት ጊዜ የ[Helmet]ዎን የታችኛውን ጠርዝ ማየት አለብዎት።

2



**ጀርዎት:-** ማሰሪያዎቹን ሲያስፋ ከጀርዎ ስር የ 'v' ቅርጽ መስራቱን ያረጋግጡ። ማሰሪያዎቹ ትንሽ መጥበቅ እና ምቹ መሆን አለባቸው።

3



**አፎት:-** አፍዎትን የሚችሉትን ያክል ይክፈቱ። [Helmet]ዎ ጭንቅላትዎን ያቅፋል? ካልሆነ ማሰሪያዎቹን ያጥብቁ።

**አሁን ዝግጁ ነዎት!**