

ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਹੈਲਮੇਟ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਹੈਲਮੇਟ ਫਿੱਟ ਦਾ ਟੈਸਟ ਲਓ

1



ਅੱਖਾਂ: ਆਪਣੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਹੈਲਮੇਟ ਪਹਿਨੋ। ਦੇਖੋ।
ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੈਲਮੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ
ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

2



ਕੰਨ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਪੱਟੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹਣ
ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੰਨਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ 'V' ਬਣਦੀ ਹੈ।
ਪੱਟੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀਆਂ ਤੰਗ, ਪਰ ਆਰਾਮਦਾਇਕ
ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ।

3



ਮੂੰਹ: ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਕੀ
ਹੈਲਮੇਟ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਕਸਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ?
ਜੇ ਨਹੀਂ, ਪੱਟੀਆਂ ਨੂੰ ਕੱਸੋ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ!