

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!