

## Umanay met la kadi kenka ti helmet-mo?

Ipadasmo nga umuna ti Helmet

---

1



**Dagiti mata:** Isuot ti helmet iti ulom. Kunitaka iti ngato. Rumbeng a makitam ti makinbaba a rim ti helmet.

2



**Dagiti lapayag:** Siguraduen a nagsinan-V ti galut iti baba dagiti lapayagmo no naka-buckle (naka-lock). Masapul a medyo nairut ngem komportable ti galut.

3



**Ngiwat:** Ingangam ti ngiwatmo agingga iti kabaalam. Kumpet kadi a naimbag ti helmet iti ulom? No saan, pairutam dagiti galut.

---

**Nakasaganakan a mapan!**