

## آیا کلاه محافظ شما به اندازه‌تان است؟ تست تناسب اندازه کلاه محافظ را انجام دهید

**چشم‌ها:** کلاه محافظ را به سر خود بگذارید. به بالا نگاه کنید. شما باید لبه پایین کلاه محافظ را بسته کنید.



**گوش‌ها:** اطمینان حاصل کنید که بندهای نگهدارنده در وقت بسته شدن زیر گوش شما به شکل حرف «V» می‌شوند. بندها باید کمی سخت اما راحت باشند.



**دهن:** دهن خود را تا جایی که می‌توانید باز کنید. آیا کلاه محافظ به سر شما می‌چسبد؟ اگر این قسم نیست، بندها را کش کنید.



## حالا شما آماده حرکت کردن هستید!