

# जापानको नयाँ नियम

## साइकल चलाउँदा हेलमेट लगाऔं।

2023 सालको अप्रिल देखि उमेरको पर्वाह नगरी सबै साइकल चालकहरूले हेलमेट लगाउन पर्ने नियम लागु गरिएको छ।

आफ्नो बहुमूल्य जीवन बचाउनको लागि साइकल चलाउँदा हेलमेट लगाऔं।



### हेलमेट लगाउने बिन्दुहरू

सही ढंगले लगाऔं।

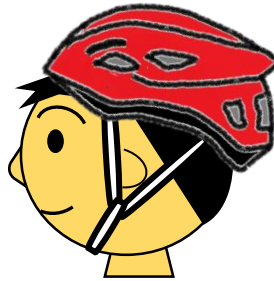
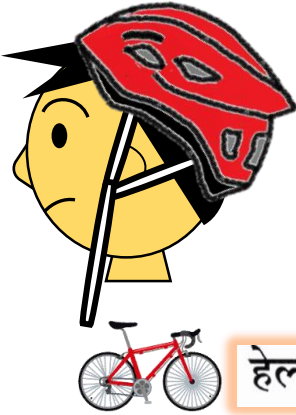
चिउँडोमा कस्ने डोरी  
राम्रोसँग बाँधेर लगाऔं।

चिउँडोको मुनि डोरी चल्ने  
गरी लगाऔं।

हेलमेटको चुच्चोभाग  
आँखिभौंको नजिक सम्म  
आउने गरि लगाऔं।

यदि चिउँडोमा बाँधेको डोरी  
खुकुलो भयो भने,  
दुर्घटना हुँदा हेलमेट झर्छ।

चिउँडो र चिउँडोमा बाँधेको  
डोरीको बीचमा एउटा औंला  
जति अन्तर पर्ने गरी लगाऔं।



हेलमेट लगाउँदा अपनाउँनु पर्ने सावधानीहरू



- ★ हेलमेट साइकलको हेलमेट नै प्रयोग गरौं।
- ★ आफ्नो टाउकोको आकारमा फिट हुने हेलमेट लगाऔं।
- ★ जोडले ठोकिएको या खसेको हेलमेट भए, नयाँ हेलमेट परिवर्तन गरौं।