



# Rulleskivettregler

1. For å trene i trafikken må du beherske rulleski godt. Dette gjelder særlig bremsing og vending.
2. All opplæring og undervisning må skje på steder uten biltrafikk.
3. Barn under 15 år bør ikke gå på rulleski på trafikkerte veier.
4. Ved bruk av veibanen går du i hovedsak på høyre side av veien.
5. Tren kun på steder hvor du er godt kjent. Unngå stor trafikk, farlige utforkjøringer, svinger og veikryss.
6. Gi tydelige signaler til andre trafikanter og gjør deg forstått i trafikken.
7. Kle deg synlig og bruk alltid refleks. Treningen bør foregå i dagslys.
8. Bruk alltid hjelm. Glem heller ikke briller som beskytter øynene.
9. Unngå musikk på øret for å ha fullt fokus i trafikken.
10. Sørg for at utstyret er i orden og godt vedlikeholdt - sjekk stavpigger og ski før bruk.
11. Staver med trinser på diameter  $\geq 30$  mm anbefales under organisert trening, og er påbudt i rulleski konkurranser