



## 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 stav-pigger og ski før bruk.
- 11 Staver med trinser på diameter  $\geq 30$  mm anbefales under organisert trening, og blir påbudt i rulleski-konkurranser fra 01.07.2022

Utarbeidet av Norges Skiforbund, Norges Skiskytterforbund, Statens vegvesen og Trygg Trafikk.