

HUSK NÅR DU SKAL UT PÅ RULLESKI!



NORGES
SKIFORBUND

.....
NORDLAND
SKIKRETS
.....

RULLESKIVETT

- All nybegynnertrening skal foregå på skjermet område uten trafikk
- Behersk rulleski før du legger ut på veien, særlig vending og bremsing
- Benytt gang og sykkelvei der dette finnes
- Må du benytte trafikkert vei - bruk HØYRE side
- Velg alltid oversiktlige veier når gang og sykkelvei ikke finnes
- Vis hensyn og gi tydelig tegn i trafikken.
Husk: DU er den myke!
- Tren i dagslys eller på godt opplyst område
- Bruk alltid refleksvest og bruk reflekstape på ski og staver
- Bruk alltid sykkelhjelme og briller. Rulleskistaven har ikke trinse og veien til øynene er kort..
- Tren i rulleskianlegg der det er praktisk mulig



TRYGG TRAFIKK