



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.

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