



NORGES  
SKISKYTTER  
FORBUND

# Rulleskivettregler

## Retningslinjer for trening og konkurranse på rulleski

1. Benytt ALLTID godkjent hjelm. Glem heller ikke briller. Rulleskipigger har ikke trinse og veien til øynene er kort. Å få innsekt på øynene i 20-40km/t utgjør også en risiko for skader og uhell.
2. All opplæring og undervisning av nybegynnere skal foregå på avskjermede områder uten motorisert trafikk.
3. Løperen skal være godt trent i å beherske rulleski, særlig bremsing og vending.
4. Sørg for å være synlig i trafikken ved å bruke signalfarget vest. Refleks er obligatorisk dersom lysforholdene tilsier det, men anbefales på all trening langs veien. Bruk refleksvest og marker med reflekstape på enden av rulleski og staver, samt foran og bak på hjelm.
5. Rulleskiløpere er definert som gående i trafikken. Trening for yngre bør foregå på sykkelsti eller andre bilfrie, godt asfalterte steder.
6. Det er lov til å benytte veibanen til trening der forholdene tilsier det. Det er allment akseptert at i veibanen går rulleskiløpere på høyre side.
7. Dersom man må trene på vei med motorisert trafikk, bør dette være på oversiktlige områder. Unngå da å gå med "musikk på øret".
8. Vær tydelig og gjør deg forstått i trafikken. Ta hensyn til andre trafikanter, ikke glem at du er den myke.
9. Gå en og en i bredden på vei.
10. Treningen bør helst foregå i godt dagslys eller på godt belyste områder uten motorisert trafikk om kvelden.
11. Norge får stadig flere lukkede rulleskianlegg. Disse bør benyttes til trening der dette er praktisk mulig.