

Rullaluistelu

Tienkäyttäjänä rullaluistelija rinnastetaan jalankulkijaan.

Luistimet

Keskustele myyjän kanssa omista taidoistasi ja rullaluisteluun liittyvistä tavoitteistasi, niin hän osaa suositella sinulle sopivia malleja. Tavalliselle luistelijalle on suositeltavaa hankkia jarruilla varustetut luistimet.

Kypärä on tärkein suojaruste

Rullaluistelijan suojaamista tärkein on kypärä. Valtaosa rullaluistelijoiden pää- ja aivovammoista voitaisiin välttää kypärää käyttämällä.

Rullaluisteluun tarkoitettua kypärältä edellytetään samoja suojaominaisuuksia kuin pyöräilykypärältäkin. Pyöräilykypärä soveltuu siis hyvin myös rullaluisteluun. Pelkästään luisteluunkin tarkoitettuja kypäriä on saatavilla.

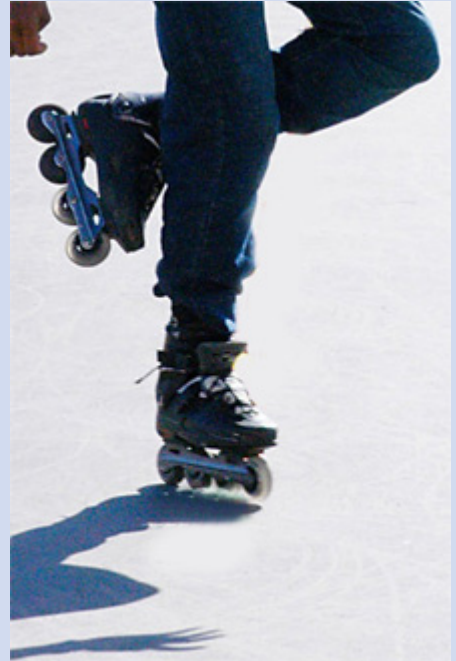
Muut suojat

Kolmannes rullaluistelijoiden vammoista on rannevammoja. Ne syntyvät, kun luistelijä ottaa käsillään vastaan estääkseen päätä osumasta katuun. Ranteet eivät kestä ihmisen painon aiheuttamaa kuormitusta ilman kunnollisia rannesuojia. Oikein varustautuneella rullaluistelijalla on suojaus myös kyynärpäissä ja polvissa. Kaikissa hyväksytyissä ja testatuissa turvavarusteissa on CE-merkintä.

Luistelua opeteltava

Aakkosia on turvallisinta opetella muulta liikenteeltä suljetuilla tasaisilla alueilla. Pujotteluradalla oppii nopeasti tasapainoisen etenemisen ja käännökset.

Luistelu on hyvä aloittaa kokoneemman luistelijan opastuksella. Alkuopetuksen voi hankkia myös kurssilta.



Hallitse jarrutus

Tärkeintä on opetella kantajarrutus. Harjoituksia kannattaa tehdä aluksi hiljaisessa vauhdissa ja sen jälkeen vähitellen lisää vauhtia. Jarruttamiseen tarvittava matka on sitä pidempi mitä suurempi nopeus on. Harjoittelua kannattaa jatkaa niin kauan, että jarruttaminen onnistuu rutiinomaisesti ja hallitusti.

Sääntöjen mukaan

Jalkakäytävällä rullaluistelija ei saa aiheuttaa häiriötä muille jalankulkijoille. Yhdistetyllä kevyen liikenteen väylällä rullaluistelija käyttää yleensä väylän jompaa kumpaa reunaa - mieluiten oikeaa. Hitaammat kulkijat ohitetaan vasemmalta.

Jos jalkakäytävää ei ole tai siellä ei voi luistella turvallisesti, rullaluistelija käyttää pyörätien tai ajoradan reunaa. Ajoradalla rullaluistelijat kulkevat ensisijaisesti vasenta reunaa.

Vältä pimeällä luistelua

Rullaluistelua kannattaa välttää pimeällä, sillä onnettomuusriski kasvaa valoisaan aikaan verrattuna huomattavasti. Katulamputkaan eivät aina takaa riittävää valaistusta havaita pieniä kivensiruja ja tienpäällysteen koloja, jotka kaatavat luistelijan helposti. Jos kuitenkin luistelet pimeällä, muista heijastin. Pimeällä liikuttaessa myös tehokas lamppu on tarpeen.

Tavallisimmat onnettomuudet

Rullaluistelijat joutuvat onnettomuuteen usein liian suuresta nopeudesta ja jarrutuksen myöhästymisestä johtuen. Erityisesti alamäessä nopeus nousee helposti liian suureksi ja seurauksena on hallinnan menetys ja kaatuminen. Alamäessä nopeus ja jarrutusmatka kasvavat. Tavallista on myös törmäys muihin tielläliikkujiin sekä kaatuminen tienpinnan epätasaisuuksien takia.

Aiheet

[Jalankulkijan heijastin](#)

[Pyöräilykypärä](#)

[Moottoripyöräilijän ja mopoilijan kypärä](#)

[Rattijuopumus](#)

[Rullaluistelu](#)

[Pittoa jalankulkuun](#)

[Väsämys ja liikenne](#)

[Tasoristeys](#)

[Ruskeat tietolehdet](#)

[Keltaiset tietolehdet](#)

[Vihreät tietolehdet](#)

[Tulosta pdf](#)