

Rulla- luiste- lusta

Rullaluistelu on voimakkaasti yleistyvässä. Yhdysvalloissa on jo 50 miljoonaa luistelijaa. Suomessa on myyty rullaluistimia yli viisisataa tuhatta 1990-luvulla. Rullaluistelu on parhaimmillaan turvallista kunto- ja harrastusliikuntaa sekä työ- ja asiointimatkojen hyötyliikennettä.

Tarpeelliset varusteet

Tietyt turvavarusteet kuuluvat rullaluisteluun, kuten muihinkin liikkumismuotoihin. Luistelijalla pitää olla kunnollinen suojaus päässään, kyynärpäissään, käsissään ja polvissaan. Kaikkien suojiin pitää olla testattuja ja hyväksytyjä. Hyväksytyissä turvavarusteissa on oltava CE-merkintä.

Kypärä 'pakollinen'

Suojaimista tärkein on luonnollisesti kypärä. Eräissä yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa selvitettiin 35 rullaluistelijan kuolemaan päättyneet onnettomuudet. Jokainen uhreista oli kuollut pään vammoihin. Yhdelläkään uhreista ei ollut ollut kypärää päässään. Kypärän käytöllä olisi voitu estää lähes 90% pää- ja aivovammoista.

Rullaluistelijoiden on kypärä, joiden turvallisuusvaatimukset ovat samat kuin pyöräilijöiden kypärillä, joten pyöräilykypärää voi käyttää myös rullaluistelussa.

Suojat tehokkaita

Käsien, ranteiden, kyynärpäiden ja polvien vammat eivät yleensä koskaan ole hengenvaarallisia, mutta ne ovat yleisiä ja vaativat paljon hoitoa. Lisäksi näistä vammoista saattaa jäädä pysyviä haittoja. Kunnolliset suojat vähentävät käsien ja jalkojen vammoja lähes 90%:lla. Kovan iskun tai syvän viillon saanut kypärä tai muuten rikkoonut suojavaite on syytä vaihtaa uuteen. Amerikkalaiset suojelevat ainakin lapsiaan, esimerkiksi **New Yorkin osavaltiossa alle 15-vuotiaiden on pakko käyttää rullaluistelussa pyöräilyn tapaan kypärää.**

Alku aina hankalaa

Kun sinulla on sopivan kokoinen kypärä päässä, kiinnityshihnat oikein säädettyinä ja lukko kiinni sekä käsien ja jalkojen suojat paikoillaan, voit aloittaa. Parasta olisi jos pääsisit jonkun vanhemman rullaluistelijan vetämälle kurssille. Rullaluistelun aakkosia on turvallisinta opetella muulta liikenteeltä suljetuilla alueilla, kuten puistoissa ja kentillä. Tärkeää on myös, että luistelualue on tasainen. Kun nouset seisomaan, pidä luistimia toisiinsa nähden joko T- tai V-asennossa. Pujotteluradalla oppii nopeasti tasapainoisen etenemisen ja käännökset. Eräissä testeissä mitattiin rullaluistelijoiden tilan tarpeeksi 1,3 metriä keskimääräisellä 15 km/h nopeudella (pyöräilijällä 17 km/h).

Aloita jarruttamisella

Ennen kuin lähdet liikkeelle tee jarrutusasentoharjoituksia paikoillaan ja sen jälkeen hiljaisessa vauhdissa niin kauan, että pystyt jarruttamaan vauhdin pois hallitusti. Jarruttaminen aloitetaan kohottamalla kulkusuunnassa olevan luistimen varvasosaa ylöspäin samalla, kun painetaan kantaosaa kiinni alustaan. Jarruttamisen hallintaa kannattaa harjoittaa alussa joka kerta ennen kuin lähtee luistelemaan. Pysäyttämisen on osattava aloittaa jarruttaminen riittävän

ajoissa. Lisäksi on opeteltava säilyttämään tasapainonsa jarrutuksen aikana. Jarruttamista on harjoiteltava niin kauan, että se tapahtuu rutiininomaisesti ja hallitusti.

Jarrutusmenetelmistä

Yleisen kantapalajarrutuksen (ABT) lisäksi kannattaa opetella kaksi muuta jarrutustapaa: ns. T-jarrutuksessa (T-Stop) poikittaisella luistimella ja ns. Seis-käännössä (Stop-Turn) hallitulla U-käännöksellä. Joissakin luistimissa on järjestelmä, jossa painetaan kaksi viimeistä pyörää suorittamaan jarrutusta. Lisäksi pysäytykseen voi käyttää ns. nurmikolle ajoa (Ride the Grass) ja ns. "ota-kiinni-mistä-vaan"-menetelmää, jossa otetaan kiinni esimerkiksi jostakin kiinteästä pylvästä.

Testissä poikittaisella luistimella ja seis-käännöksellä (T-menetelmällä) jarrutus oli metrin lyhyempi kuin kantapalalla. Keskimääräinen jarrutusmatka rullaluisteliijoilla oli 1,5 m nopeudesta 10 km/h ja 4,1 m nopeudesta 20 km/h. Polkupyörän jarrutusmatka vastaavasti samoista nopeuksista oli 1,2 m ja 2,6 m sekä auton 0,6 m ja 2,4 m.

Luistelun alkeita

Totuttele oikeaan luisteluasentoon alusta alkaen: kumarrut hieman eteenpäin ja samalla taivutat polvia ja nilkkoja. Kehon paino on sillä jalalla, jolla työnnetään viistoon sivulle. Alussa voi pitää toista luistinta suorassa ja vuorottelemalla sen jälkeen. Välillä voi rullata luistimet vierekkäin kuitenkin siten, että toista luistinta pidetään hieman edempänä paremman tasapainon hallinnan takia.

Jarrutusmatkaan vaikuttaa kulkunopeus ja jarrutushidastuvuus. Kun nopeus on kaksinkertainen, niin jarrutusmatka on nelinkertainen. Jarrutusmatkan lisäksi pysähtymismatkaan tulee havainnosta jarrutuksen aloittamiseen kuluvana (reaktio-) aikana kuljettu matka.

Esimerkiksi kun jarrutus 10 km/h nopeudesta on 1,5 metriä ja 20 km/h nopeudesta 4 metriä, ovat pysähtymismatkat mainituista nopeuksista 2,8 ja 5,6 metriä pidemmät. Silloin pysähtymismatkat ovat n. 4 ja 10 metriä. On aivan eri asia lähestyä

risteystä 10 km/h nopeudella kuin jos nopeus on 20 km/h, siinä on jopa 6 metrin ero.

Sääntöjen mukaan

Rullaluistelussa on omat sääntönsä, kuten kaikessa liikkumisessa. Vaikka liikkuisit pelkästään yleisen liikenteen ulkopuolella, on hyvä noudattaa turvallisuuden kannalta tiettyjä sääntöjä. Kun esimerkiksi lähdet ohittamaan toista rullaluistelijaa, varmistu myös siitä, että takaasi ei tule ketään, jonka eteen saattaisit joutua. Vaaratilanne saattaa syntyä myös siitä, että hän, jota olet ohittamassa, kääntyykin yllättäen vasemmalle eteesi tietämättä sinun tulostasi. Älä käännä tai siirry reitiltäsi varmistumatta siitä, että voit tehdä sen turvallisesti.

Liikenteessä jalankulkijana

Tienkäyttäjänä olet jalankulkija. Kertaa siis jalankulkijaa koskevat liikennesäännöt. Paikkasi on jalkakäytävän reunassa, yhdistetyn pyörätien ja jalkakäytävän reunassa sekä edellä mainittujen puuttuessa pientareen tai ajoradan reunassa.

Suosituksia

Sääntöjen lisäksi on erittäin suositeltavaa noudattaa myös hyviä käytöstapoja. Kun ohitat muita jalankulkijoita, pyri kertomaan lähestymisestäsi. Luistelija ei saa aiheuttaa haittaa muille kulkijoille. Rullaluistelijan on suositeltavaa käyttää jalkakäytävällä ja kevyen liikenteen raitilla tien oikeaa reunaa, koska silloin 'tavalliset' jalankulkijat vasemmalla puolella voivat paremmin varautua nopeampiin kulkijoihin, kuten rullaluistelijoihin ja alle 12-vuotiaisiin pyöräilijöihin. Pientareella ja tien reunassa kulkiessa rullaluistelijankin saattaa yleensä olla turvallisempaa käyttää tien vasenta reunaa ja liikkua siis vasten ajoneuvoliikennettä.

Pitää tulla nähdyksi

Rullaluistelijankin on hyvä tulla havaituksi myös päivällä. Autoilijan on helpompaa nähdä liikkuva, käsiä ja jalkoja heiluttava rullaluistelija kuin esimerkiksi pyöräilijä. Mutta näkymistä

voidaan tietenkin parantaa käyttämällä vaaleita ja kirkkaanvärisiä vaatteita, mutta erityisesti tähän tarkoitukseen suunnitellut fluoresoivasta materiaalista valmistetut heijastinliivit lisäävät näkymistä sekä päivällä että pimeällä. Luistelija saattaa pysähtyä tai kaatua ja silloin on eduksi, jos hänet nähdään hyvissä ajoin. Mukana olisi hyvä olla myös ainakin heijastimia, jos matkalta palataankin vasta hämärän tai pimeän aikana.

Vältä pimeällä luistelua

Pimeällä rullaluistelua on syytä välttää, sillä onnettomuusriski kasvaa valoisaan aikaan verrattuna huomattavasti. Ilman tievalaistusta luistelua ei juuri voi ajatellakaan, mutta tievalaistuskin on yleensä aina liian heikko, jotta voisi väistellä pieniä kivensiruja ja tienpäällysteen koloja, jotka kaatavat luistelijan hyvin helposti. Jos kuitenkin joudut luistelemaan pimeällä, varustaudu heijastinliivillä ja mielellään myös käsiin ja jalkoihin kiinnitettävillä ranneke- ja hihajheijastimilla, jotka heiluessaan varoittavat autojen kuljettajia tehokkaasti. Lisäksi sinulla on oltava tehokas ja riittävän laaja-alaisesti valaiseva lamppu, jolla voit yrittää välttää tiessä olevia pienempiä ja isompia vaaranpaikkoja.

Onnettomuustyypeistä

Rullaluistelijan tavallisimpia onnettomuustyyppisiä ovat 1) hallinnan menetys alamäessä, 2) liian suuri nopeus ja jarrutuksen liian myöhäinen aloittaminen risteyksessä, 3) törmäys luistelijaan, pyöräilijään tai jalankulkijaan, 4) kaatuminen (hiekkaa, vettä, öljyä, tai muuta tienpinnassa) 5) kaatuminen hallinnan menetyksen seurauksena.

Vammatyypeistä

Lähes kolmannes rullaluistelijoiden vammoista on rannevammoja, jotka syntyvät estettäessä vielä pahempia päänvammoja kaatumisissa. Ranteet eivät kestä ihmisen painon aiheuttamaa kuormitusta ilman kunnollisia rannetukia. Rannetuet saattavat vähentää rannevammoja, mutta eivät

välttämättä aina estä sitä, että käsillä voitaisiin estää pään iskeytyminen tienhen tai muualle.

Lähes kolmannes rullaluistelijan vammoista nilkka- ja polvivammoja.

Turvallisuuskkejä

Varo aina lapsia ja koiria. Älä itse käytä korvakuulokkeita ja varo niiden käyttäjiä. Ennakoi varsinkin risteävää liikennettä. Varo autojen aukeavia ovia. Älä päästä vauhtia vapaaksi alamäessä, vaan pidä vauhti koko ajan hallinnassasi. Pidä mukana varalla uusi jarrupala, koska se saattaa kulua nopeasti. Luistimien pyörätkin kuluvat. Vaihtamalla pyörien paikkoja sopivasti, niiden käyttöikä voi lisätä. Tarkista säännöllisesti pyörien kiinnitykset.

Liikenneturva

Matti Koivurova, turvallisuusinsinööri PL 29, 00421 Helsinki, p.09-4174700, f.41747400, sähköposti: www.liikenneturva@liikenneturva.fi