

## **RULA KASUTUSJUHEND**

Enne igakordset kasutamist kontrolli, et rulaplaadil poleks kahjustusi ega pragusid ning et kõik kruvid, mutrid ja kinnitused on tihedalt kinni. Kontrolli laagrite seisundit ja tööd ning võimalikke kahjustusi.

Kulumise tõttu vajab rula regulaarset hooldust. Rula tööd mõjutavad eriti kulunud laagrid ja rattad.

Vali endale sobiv rulasõidu koht. Üldiselt peaks rulasõidu ala olema tugev, ühtlane, puhas ja kuiv ning võimaluse korral eemal üldkasutatava liiklusega piirkonnast. Tuleb tähele panna ka teisi tänava või kõnnitee kasutajaid ning järgida kohalikke seadusi ja eeskirju, samuti kontrollida oma kiirust ja sõita alati tänava/kõnnitee õigel poolel. Eriti hoolikas peab olema jalakäijatest, jalgratturitest või teistest rulaga sõitjatest möödumisel. Mööduda tuleb alati õigelt poolt ning sellest ka selgelt märku anda. Märka takistusi ning ära sõida läbi vee, õli, liiva või muude sarnaste ainete. Rulasõit toob kaasa samasuguse vastutuse nagu jalgrattasõit. Järgi alati liikluseeskirju ning väldi mootorsõidukite liiklemiseks ettenähtud alasid.

Rulasõit üldkasutatavatel teedel ei ole üldiselt lubatud, välja arvatud jalakäijate tsoonis. Jalakäijail on alati eesõigus.

**Rulaga sõites tuleb alati kanda kaitsekiivrit, küünarnuki-, põlve- ja randmekaitseid.**

## **NÄPUNÄITEID ALGAJAILE**

- Esimene rulasõidu katsetus tuleks teha kellegi teise juuresolekul, kes vajadusel saab sind aidata. Harjuta põhilisi sõidutehnikaid murul või vastaval vaipkattel, enne kui lähed kiiremat sõitu võimaldavatele pindadele, näiteks asfaldile.
- Seisa lõdvestunult kergelt kõverdatud põlvedega oma rulal ning lase end kellelgi teisel vedada, nii saad õige rulasõidu tunnetuse.
- Kui tunned end rulal kindlana, proovi teha esimesed sammud ilma kõrvalise abita. Püüa end edasi lükata kord ühe, siis teise jalaga. Kui keegi pole sind aitamas, siis kontrolli, et harjutusala oleks piisavalt suur.
- Kontrolli alati, et sa ei ohustaks teisi isikuid.
- Kalluta end alati kergelt ettepoole, väldi tahapoole kallutamist.
- Niipea, kui tunned ennast rulal veidi kindlamana, püüa pidurdada ning ohutult peatuda.
- Väldi järske kallakuid, raskesti ületatavaid pindu ja tiheda liiklusega tänavaid. Suurenda kiirust vastavalt oskustele.
- Alla 8-aastased lapsed ei tohi sõita ilma järelevalveta.
- Hüpete tegemine võib olla ohtlik. Enamus õnnetusi tuleneb kukumisest, seetõttu õpi, kuidas kukkuda nii, et vältida vigastusi. Kui sa tuled rula pealt maha, siis ole kindel, et sa ei kahjusta kõrvaltvaatajat. Hea rulasõitja hoolitseb alati enda ja teiste inimeste eest.

Rulal ei ole pidureid. Sõida alati ainult sellise kiirusega, mis võimaldab olukorda kontrolli all hoida. Väga kogenud sõitjad pidurdavad surudes rula tagaosaseni, kuni see peatub.

## **Hooldamine**

Puhasta ja kuivata (vajaduse korral) oma rula igakordse kasutamise järel. Eemalda rataste vahele jäänud kivid ja muud võõrkehaded. Puhasta regulaarselt laagreid ning jälgi, et need oleksid kuivad. Vajaduse korral kuivata laagreid neid kuiva lapiga hõõrudes. Hoia rula alati kuivas ruumis.