

## FAST FRIIDROTTSUTRUSTNING

### Längd och stavhoppslådor

- Rensa från löv och smuts.
- Håll dräneringshål fritt för att motverka rost.
- Årlig översikt av svikt och slitage på lock.
- Använda gummibeklädda träningsplankor under vintertid.

### Längdhoppsgrop

- Håll gummimyrtorna runt gropan rent från sand och minska slitaget.
- Använd skydd för att undvika djuravföring, lek samt sandflykt i sandgropan.
- Luckra upp sand i sandgropan.



### Vattenhinder samt hinderbock

- Nermontera och förvara träribban inomhus under vintersäsong för längre livslängd.
- Håll dräneringsledning fri från löv och smuts.
- Töm vattengrav under vintertid.
- Avlopp alltid i öppet läge när graven ej används.



### Kul samt diskusring

- Nermontera och förvara stopplankor inomhus under vintersäsong för längre livslängd.
- Håll dräneringsledning fri från löv och smuts.
- Håll betongring fri från mossa och beväxtlighet.

### Kastbur

- Nedmontera nät under vintertid för längre livslängd.
- Kontrollera rullbarhet på hjul för att undvika slitage i beläggning.
- Nät i nedfällt läget under starka vindar och uppehåll.
- Smörj vev och rörliga delar kontinuerligt.
- Kontrollera hållbarhet på vajrar.

### Löpsarg

- Kontrollera sammansättningen mellan profiler.
- Se över infästnings bultar för att undvika att markhylsona knäcks.

