2011-08-28

**Instruktion till grophall**

1. Flytta bort de redskap som står i vägen för att golvet ska kunna höjas:
	1. Hoppbordet ställs vid golvreglaget. Använd blå rullbräda. Finns oftast i redskapsskulet.
	2. Ihoprullad tumblingmatta ställs vid motsatt kortsida.
	3. Röd tjockmatta på högra sidan av hoppgropen flyttas till motsatt långsida och ställs mot målet.
	4. Blå kraschmatta flyttas också till motsatt långsida och ställs på vänster sida om målet.
2. Redskapsrum – Strömbrytare för ljus finns i angränsande omklädningsrum. Ta ut de redskap som står i vägen för att vi ska kunna få ut skydden till groparna. Ställ redskapen mellan redskapsrummet och omklädningsrummet och mot väggen mot groparna.
3. Öppning av gropen
4. Öppna upp golv till tumblinggrop och/eller hopp- och trampolingrop. (De senare hänger ihop). Detta görs endast av tränare
	1. Placera gymnasterna på andra sidan den silverfärgade listen så att gymnasterna inte befinner sig nära groparna.
	2. Välj vilket golv som ska upp först. Sätt i nyckel med grön kon i motsvarande reglage. (vänstra hör till hopp/trampolingrop och högra till tumblinggropen) och slå till strömmen (vrid om nyckeln).
	3. Tryck på en av knapparna (det står på vad knapparna är till för) för att lyfta valt golv.
	4. Tryck på en av knapparna för att höja vald grop (tumblinggrop och eller hoppgrop/trampolin.)OBS! Trampolinen höjs upp före hoppgropen.
	5. Placera ut skydd enligt nedanstående instruktion
5. Utplacering av skydd
	1. Placera 3 mellanstora trekanter på båda sidor om tumblinggropen
	2. Placera 3 små trekanter på baksidan av tumblinggropens golv.
	3. Placera 2 stora trekanter mellan trampolin och uppfällt golv
	4. Placera 3 tjocka specialskydd på vänster sida om trampolinen
	5. Placera 3 smala specialskydd på höger sida om hoppgropen.
6. När tumblinggolvet ska fram

Vi använder i första hand det ”mjuka” tumblinggolv som står lutat mot väggen – oftast 5 delar. Lyft bort ansatskuddarna och flytta dessa längre ner i salen. Lägg ner bottnarna så att den blå ytan ligger uppåt och lägg dessa i rad framför tumblinggropen. Bottnarna fästs ihop med kardborreband. Lägg 5 st ansatskuddar i rad bakom tumblingbottnarna.