## *Krachthonk*

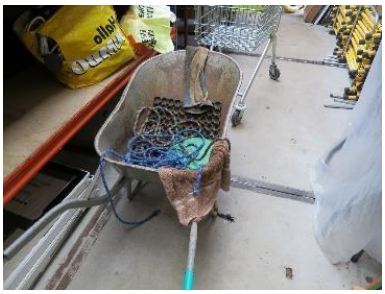
**Verstandig/zorgvuldig/veilig om gaan met het materiaal en melden als iets kapot is:**

TCB@groningenatletiek.nl
Dan blijft het goed en functioneel!

**Gebruik van het krachthonk <u>uitsluitend voor leden</u>.**

## *Gebruik van trainingsmateriaal*

**Spullen pakken, gebruiken en <u>terugleggen op de juiste plek.</u>**
**De trainingsloods op orde houden.**



Dus niet achterlaten op de baan…
**Melden als er iets kapot/verdwenen/te weinig is: TCB@groningenatletiek.nl**

## *Verspringen/HSS*

Voor ver/HSS training: uitsluitend accommodatie snelweg zijde gebruiken.
Na de training: vegen (tegels en kunstgras) en het net over de bak trekken.

## *Discuswerpen*

**Werpen in het oefennet bij de 200m start. Net moet nog omhoog…**

**Werpen in de sector uitsluitend als het net omhoog is (veiligheid)**

## *Hoog/Polshoog*

**Opdraaisleutels: In de training loods.**

**Overkapping met 2 personen tegelijk omhoog draaien. <u>Stoppen met omhoog draaien</u> als de overkapping los van de grond is. Terugdraaien: <u>stoppen met terugdraaien</u> als de overkapping op de grond staat. De overkapping splitsen de ene helft van de overkapping naar links wegrijden de andere naar rechts bij het sluiten is het makkelijk om een helft recht te trekken mocht hij scheef voor de mat staan.**