

Instructie polsstokpalen

Versie 1.1 - 20171102



Hulpmiddelen in deze bak:

- 1x zwengel
- Kaart instructie polsstokpalen

(2^e zwengel volgt in 2018)



Hoe de hoogte van de palen te verstellen:

1. Steek de zwengel in de paal.
2. Draai rechtsonder om de latopleggers hoger in te stellen.
3. Draai linksom om de latopleggers lager in te stellen.



Hoe de positie van de latopleggers verstellen:

1. Wikkel het touw los van de versteleenheid en laat het touw naar beneden hangen.
2. Trek aan één van de touwen om de positie van de latoplegger de gewenste kant op te verstellen.
3. De ingestelde afstand t.o.v. de 0-lijn is op de meetband op de versteleenheid af te lezen.



Hoe de accommodatie achter te laten na een training:

1. Indien losgehaald, wikkel het touw om de versteleenheid. Leg geen knopen in het touw, maar haal het einde even onder een wikkel door.
2. Stel de palen in op 5 meter hoogte met de zwengel.

Dit om te voorkomen dat het touw loshangt.

Dit om te voorkomen dat aan de latopleggers gehangen kan worden als op de kap wordt geklommen/als de kap buiten een polsstoktraining om geopend is.



Springen vanaf de andere zijde van de mat:

De palen worden niet naar de andere zijde van de mat verzet tijdens trainingen.