

# Hur vi använder planerna

Version 171005



- Respekterar när planerna är avstängda, gäller både träning och match.
- Använd inte de mest slitna områdena mer än nödvändigt. Gäller speciellt vid träning i blöt väderlek.
- Flytta ut målen vid träning och låt straffområdet vila. Detta för att minska slitaget.
- Ska ni ha skotträning? Ett mål kan placeras vart som helst, måste inte stå på sin ordinarie plats. Låt målområdet vila!
- Använd HELA planens yta vid träning, koncentrera inte all träning till ett litet område. Detta för att slippa att vissa områden slits onödigt mycket!
- Efter match och träning, gå över planen och vänd tillbaka och trampa till uppsparkade tuvor! Varje liten grop blir snabbt större...
- Vid träning på konstgräset, använd hela ytan, inte bara delen mot asfalten. Den slits då onormalt fort om träningen koncentreras till en liten yta.
- Är ni sista lag på planen för kvällen? Flytt av målen från planen för gräsklippningens skull.