

# STÄDINSTRUKTIONER

## Att förbereda innan självaste städdagen:

- kalla så att ni har 10-25 gymnaster och/eller föräldrar som kan hjälpa till
- Ta med en extra grovdammsugare med så brett munstycke som möjligt
- Ta med extra förlängningssladdar - långa
- Kontrollera så det finns nya påsar till Pixbos grovdammsugare, om det inte finns så skall nya skaffas
- Ha oömma kläder

## Städa under gropsystemet (2-3 personer, ca 40 min)

1. Höj upp de två landningsbäddarna på max. SPÄRR GENOM ATT LÅSA KONTROLLENHETEN!
2. Se till att INGEN hoppar på trampolinerna eller i mjuklandningsbäddarna när någon är på underplan!
3. Ta med båda förlängningssladdarna från airfloorpumplådan
4. Ta med grovdammsugare
5. Ta med en mindre skräppåse för dammsugarpåsar och extra dammsugarpåsar
6. Ta med en tag access till dörren till källarplanet under hallen
7. Gå in genom dörren till källarplan - under samvaron, tänd belysningen
8. Gå in genom dörren som leder in till utrymmet under trampoliner och gropar, tänd belysningen till vänster innanför dörren
9. Börja dammsug under trampolinbanan där det finns ett uttag
10. Börja dammsug från hörnet allra längst in, där finns också ett uttag.
11. Dammsug hela utrymmet och plocka upp eventuellt nedfallet skräp
12. Ofta städas skumgropen samtidigt, vistas därför inte under skumgropen
13. Om det behövs kan en förlängningssladd skickas upp vid kanten av en trampolin för att nå ett uttag uppe i hallen och då ge större räckvidd
14. Samla ihop allt skräp i skräppåsen
15. Ta med dammsugare, förlängningssladdar och dammsugarpåsar ut
16. Släck ljuset under trampolinerna
17. Stäng dörren ordentligt
18. Släck ljuset innan ni stänger sista dörren till korridoren

## Städa ur skumgropen (10-20 personer, ca 1 h)

1. Hämta en borst med skyffel och en mindre skräppåse
2. Ställ undan ansatsbana, airfloor, trampetter och andra lösa redskap så det blir fritt runt gropen
3. Kasta upp skumkuddarna så långt från gropen som möjligt på golvet framför gropen, inte upp i mjuklandningsbäddarna eller på trampolinen.
4. Kuddar som är mycket smutsiga skakas av på en fri golvyta som sedan borstas upp
5. När gropen är tom på kuddar, borsta upp allt damm och småskum från botten
6. Dammsug ur botten
7. Fyll gropen med skumkuddarna
8. Sopa upp och dammsug där kuddarna legat, runtomkring och där det behövs

## Städning Styrkerummet (2 personer, ca 40 min)

1. Dammsug golvet
2. Torka av skivstänger, hantlar och kettlebells
3. Torka av IKEA-mattona och småmattorna som vi ofta använder vid styrketräning

## Övrig städning (4 personer, ca 40 min)

1. Dammsug ansatsmattorna
2. Dammsug längst med väggen innanför trampolinbanan
3. Dammsug längst väggen innanför den stor mjuklandningsbädden och vidare längst trampolinen

4. Dammsug trampolinerna
5. Dammtorka av trampolinskydden
6. Dammsug eventuellt andra redskap i hallen
7. Dammsug i redskapsförrådet
8. Städa ur allmänt i samvaroutrymmet - t ex mikrovågsugnarna och töm kylan på gammal mat