

## Pumpa en fotboll på rätt sätt för längre livslängd – FK Bromma



Droppta 2 droppar ventilolja i ventilhålet. Kom ihåg att regelbundet droppta i ett par droppar olja så att ventilen inte torkar ut.



Pumpa upp bollen med en fotbollspump. Det är viktigt att blåsan befinner sig i lodrät position. Kom ihåg att alltid använda en nippel.

Använd en tryckmätare för att kontrollera att bollen har rekommenderat tryck (står på bollen). Vid för högt tryck så skruva bort nippeln och släpp ut luft.

Använder ni kompressorn så fylls luften i bollen upp snabbt. Det rekommenderas därför att varva några snabba pumptryck och mätning av trycket så att det inte blir för mycket luft i bollen. **För hårt tryck kan leda till kortare livslängd då sömmarna kan spricka.**



När specificerat tryck är uppnått **(rekommenderar 0.7 bar för Nike Academy)** så är bollen klar att använda för träningar och matcher. Glöm inte att fylla på med ventilolja och kolla trycket mellan varven.