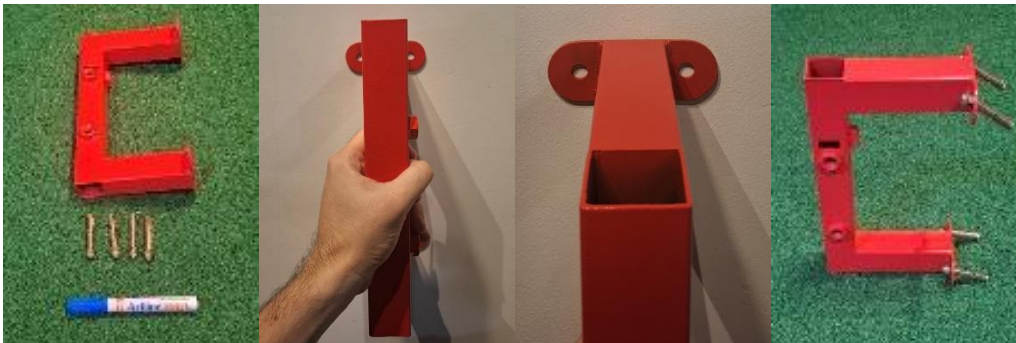


ขั้นตอนการตั้งค่า

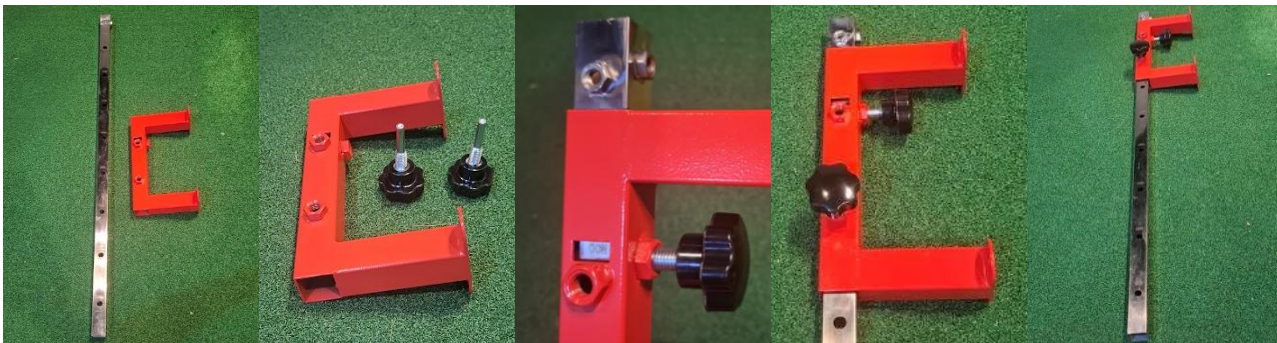
1. แกะชิ้นส่วนออกจากบรรจุภัณฑ์



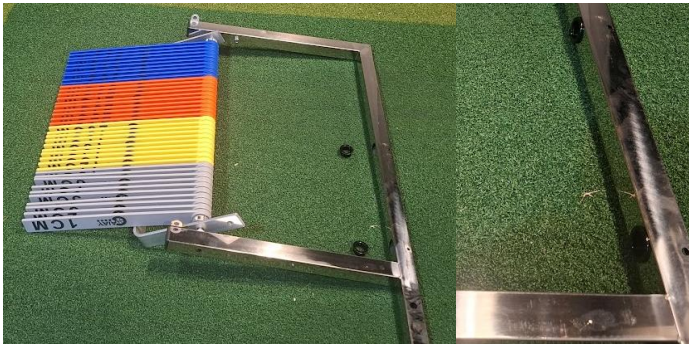
2. นำเสาต้นนี้และพุกเหล็ก 4 ตัวมา เลือกความสูงที่เหมาะสมสำหรับติดตั้งเสา (คุณอาจเว้นขั้นตอนนี้ไว้จนกว่าจะประกอบส่วนอื่นเสร็จ เพื่อช่วยให้เลือกความสูงในการติดตั้งได้ดีที่สุด) ทำเครื่องหมายตำแหน่งรูสลักเกลียวทั้ง 4 รบนผนังที่เหมาะสม เช่น ผนังคอนกรีตที่แข็งแรง และมีเพดานสูงเพียงพอ (ตรวจสอบให้เสาได้ระดับก่อนทำเครื่องหมายรู) ใช้ส่วนกระแทกเจาะรู 4 รูให้พอดีกับพุกเหล็กทั้ง 4 ตัว เป่าลมเพื่อไล่ฝุ่นออกจากรู แล้วใส่พุกเหล็กทั้ง 4 ตัว ตรวจสอบว่าเสาหันด้านตั้งขึ้นถูกต้อง (ภาพที่ 4 ด้านล่าง) วางเสาแนบกับผนัง แล้วขันพุกเหล็กให้แน่น เพื่อยึดเสาเข้ากับผนัง



3. นำเสา 2 ต้นนี้ และน็อตแบบบิดมือ 2 ตัวมา สอดเสาสีเงินเข้าไปในเสาสีแดง โดยสังเกตว่าทิศทางของรูสลักเกลียวของเสาทั้งสอง ควรตรงกับภาพที่ 3 ด้านล่าง ใส่ น็อตแบบบิดมือลงในรู 2 รูที่แสดงในภาพที่ 4 ส่วนอีกรูหนึ่งเว้นว่างไว้โดยเจตนา



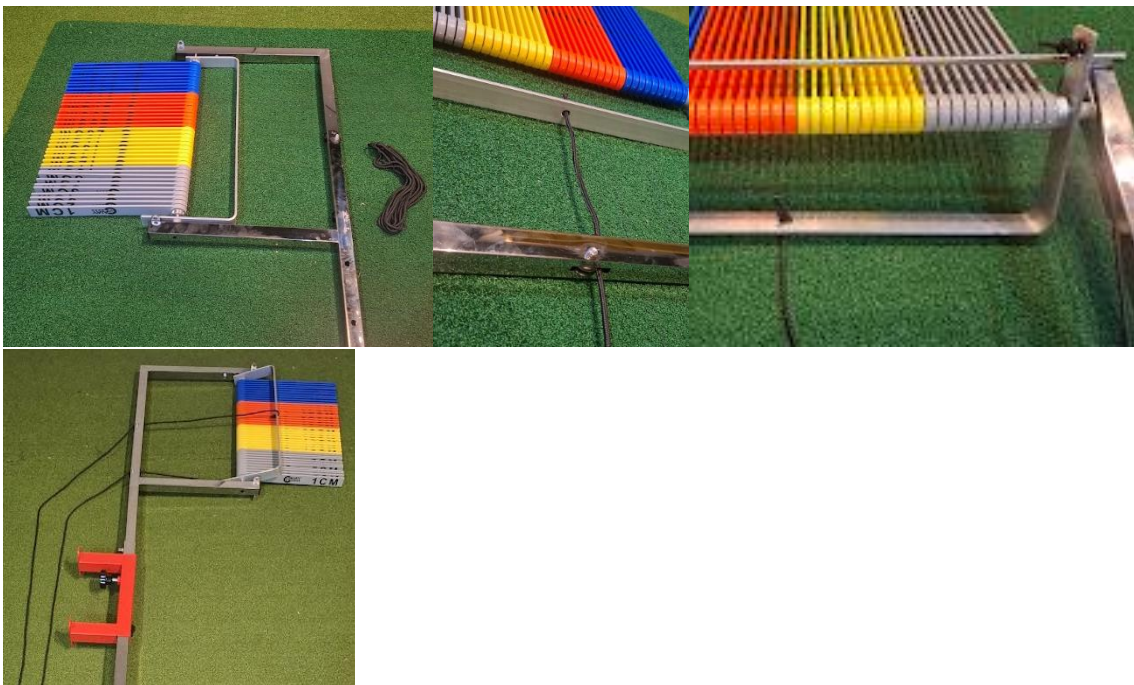
4. ใส่ลูกปิดด้านหลัง 2 อันนี้



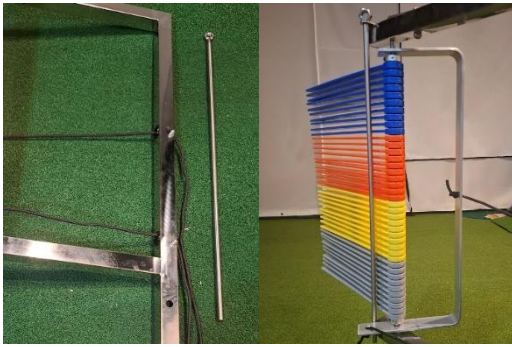
5. นำลูกกรอก 2 ตัว และเครื่องมือในภาพที่ 2 มา ถอดแยกลูกกรอก สอดแต่ละตัวผ่านรูตามภาพ แล้วใช้เครื่องมือขันยึดให้แน่น



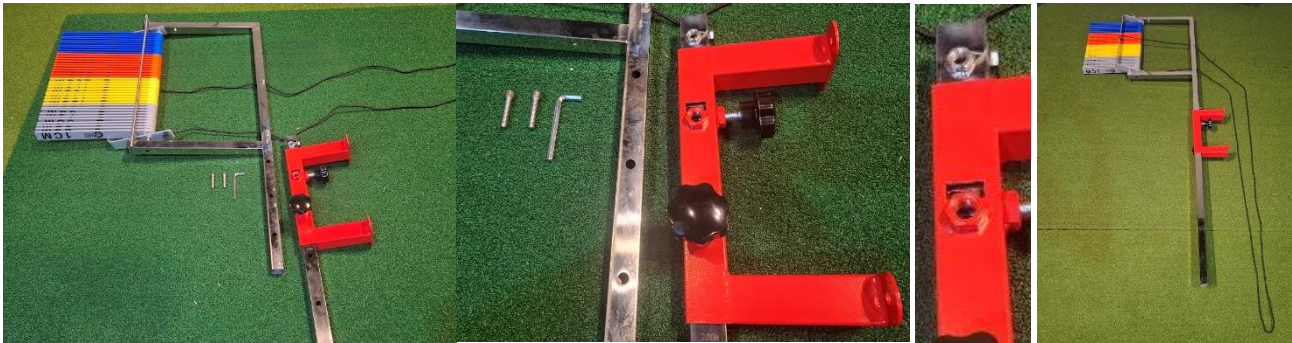
6. นำเชือกมา สอดปลายเชือกแต่ละด้านผ่านลูกกรอกแต่ละตัว (โดยหันเข้าหาใบพัด) ร้อยเชือกผ่านรูของแท่งรีเซตใบพัด แล้วผูกปม 2-3 ปมซ้อนกันให้เป็นปมขนาดใหญ่ (ใหญ่กว่ารู) ตรวจสอบว่าปมอยู่ด้านในของแท่งรีเซตใบพัด ตามภาพที่ 3 ซึ่งจะทำให้ระบบเชือกทำงานได้ดีที่สุด ตอนนี้คุณสามารถดึงเชือกเส้นหนึ่งเพื่อรีเซ็ตใบพัด และดึงเชือกอีกเส้นเพื่อเลื่อนแท่งรีเซตออกให้พ้นทาง



7. นำแท่งยาวมาเสียบเข้าไปที่ด้านใดด้านหนึ่งของใบพัด คุณสามารถสลับด้านได้ภายหลัง ขึ้นอยู่กับว่าจะให้ผู้กระโดดยืนด้านใด



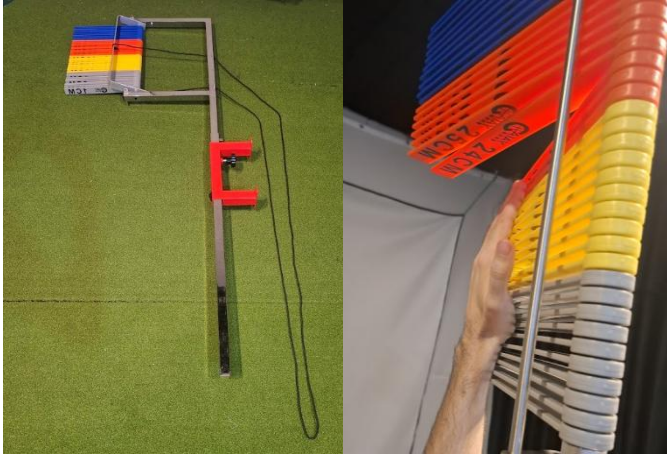
8. นำชิ้นส่วนที่ประกอบแล้วทั้ง 2 ส่วน พร้อมสลักเกลียวยาว 2 ตัวและประแจหกเหลี่ยมมา สอดส่วนที่มีใบพัดเข้ากับอีกส่วนหนึ่ง โดยให้หันออกจากด้านพุกเหล็ก ใส่สลักเกลียวยาวลงในรูสลักเกลียวสีเงิน ชันแน่นเพียงปานกลาง (ไม่ต้องฝืนขัน)



9. การปรับเทียบ: เนื่องจากความสูงในการติดตั้งของแต่ละที่ไม่เหมือนกัน ให้ตั้งค่าการปรับโครงไว้ที่ 0 ซม. จากนั้นใช้ตลับเมตรวัดจากพื้นขึ้นไปถึงจุดที่อยู่ต่ำกว่าใบพัดระดับ 1 ซม. ลงมาอีก 1 ซม. หากใบพัดระดับ 1 ซม. ของคุณอยู่ที่ความสูง 181 ซม. แสดงว่าการติดตั้งของคุณอยู่ที่ระดับ 180 ซม. เมื่อคุณปรับโครงไปที่ตำแหน่งสูงขึ้น 20 ซม. และผู้กระโดดปิดใบพัดได้ 17 ซม. คุณจะทราบว่าค่าที่อ่านได้คือ 180 ซม. + 20 ซม. + 17 ซม.



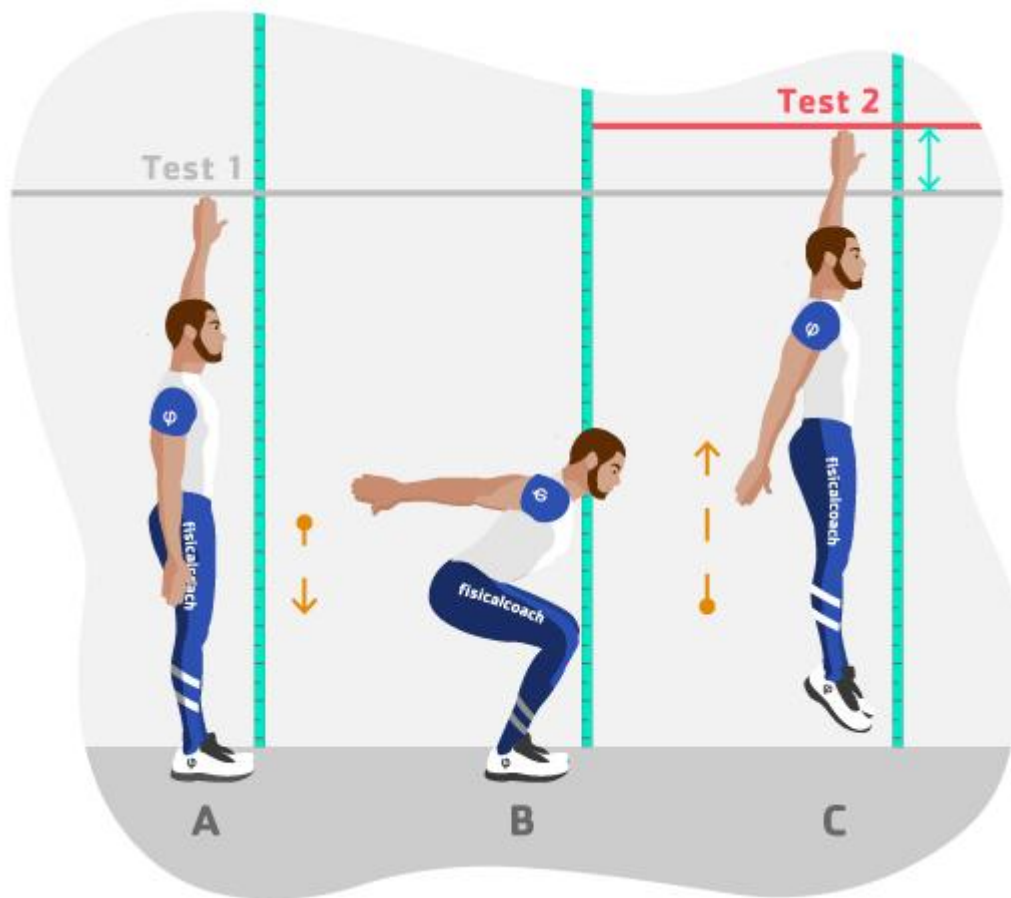
11. โครงได้รับการติดตั้งและปรับเทียบเรียบร้อยแล้ว พร้อมใช้งาน สามารถดึงปลายเชือกแต่ละด้านเพื่อรีเซ็ตใบพัด แล้วเลื่อนแท่งรีเซ็ตออกให้พ้นทาง



12. การปรับความสูง: ถอดน็อตแบบบิดมือ 2 ตัวนี้ออก ยกเสาสี่เงินขึ้นพร้อมสั้งเกตมาตรวัด จากนั้นใส่น็อต 2 ตัวกลับเข้าไปใหม่



ขั้นตอนการทดสอบ



การทดสอบการกระโดดและเอื้อม (โดยใช้กำแพง)

- A. การเอื้อมในแนวตั้งขณะยืน
- B. การกระโดดแบบเคลื่อนไหวส่วนหางพร้อมแกว่งแขน
- C. การกระโดดเอื้อมในแนวตั้ง (วัด A และ C และความแตกต่างระหว่างทั้งสอง)

- **ขั้นตอน:** ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหันข้างชิดกำแพง โดยยืนด้านที่ถนัดมือ (มือที่จะใช้ทำเครื่องหมายตอนกระโดด) ดังแสดงในภาพประกอบ สิ่งแรกที่ต้องบันทึกคือการวัดก่อนกระโดด (การทดสอบที่ 1) ในการทำเช่นนี้ ต้องวัดความสูงของผู้เข้ารับการทดสอบโดยให้เท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นและเหยียดแขนขึ้นไปให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ (A) เมื่อบันทึกการวัดครั้งแรกแล้ว ผู้เข้ารับการทดสอบต้องแยกตัวออกจากกำแพงประมาณ 1-2 ฝ่ามือ ก่อนที่จะทำการกระโดด เมื่อถึงเวลาที่จะทำการกระโดด ผู้เข้ารับการทดสอบควรย่อขาเล็กน้อย (ประมาณ 90°) แกว่งแขน (B) เพื่อกระโดดขึ้นไปให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ และทำเครื่องหมายใหม่บนกำแพงด้วยมือที่เหยียดออก (C) ความสูงที่กระโดดได้จะถูกบันทึกไว้ (การทดสอบที่ 2)
- **การประเมินผล:** ความสูงของการกระโดดวัดเป็นเซนติเมตร (ซม.) ผลการทดสอบได้จากการลบค่าที่บันทึกไว้ก่อนการกระโดด (การทดสอบที่ 1) ออกจากค่าสุดท้ายที่ได้ (การทดสอบที่ 2) ผู้เข้ารับการทดสอบมีโอกาสสูงสุด 3 ครั้ง สามารถบันทึกค่าสูงสุดที่ผู้เข้ารับการทดสอบได้รับ รวมถึงค่าเฉลี่ยและค่ามัธยฐานด้วย