

MANUALE PER COSTRUIRE I TRAMPOLI (altezza del piede da terra 85 cm.)

Materiale necessario:

2 aste di legno di 145 cm l'una (4 x 3,, di acero (leggero e resistente, o pino)

2 tavolette 10 cm x 18cm (spessore 2 cm), di multistrato.

4 tavolette 11,5 cm x 10 cm (spessore 2 cm) di multistrato.

34 viti autofilettanti (<4 viti da 6 cm > il resto 4cm o 5cm <30 viti da 4cm o 5cm >)

1 paio di scarpe vecchie, da poter forare e fissare ai trampoli.

8 rondelle.

2 gommini.

Maglina (tessuto elastico, in merceria. Servono 2 strisce da 3,5m almeno x 7 cm.....meglio se 4 metri o più)

Note e consigli vari: le aste di legno possono essere di spessore quadrato o rettangolare (es: 4cm x 3cm; oppure 4 cm x 4cm, o anche 4,5x 3,5).

Prima di avvitare le viti è consigliabile praticare un foro con il trapano (magari leggermente + piccolo della vite) per evitare di metterle storte.

Le tavolette devono essere assolutamente di multistrato (se di legno normale, con il peso e con i salti rischiano di spaccarsi lungo le venature; il mult è invece fatto di pezzi di legno uniti in modo che le venature risultino perpendicolari tra di loro).

Per avvitare le viti è consigliabile usare un avvitatore elettrico; se nn lo avete mettete tanta forza...Questo modello di trampoli è già stato usato e testato con salti, acqua, sabbia, sassi bambini pestiferi e cadute; se seguite le istruzioni e i materiali da usare non dovrete trovare problemi (del tipo finire con il culo per terra ...J).

N.B.: i disegni realizzati da me rispecchiano le mie scarse doti artistiche. Ho cercato di farli al meglio e più chiari possibile. Le proporzioni nn sono del tutto rispettate. cmq le misure nei disegni sono tutte in cm se non specificato diversamente.



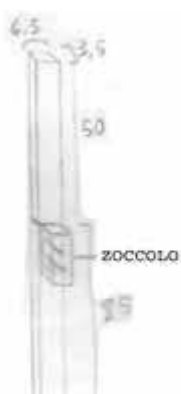
Per costruire i trampoli innanzitutto tagliare da ogni singola asta un pezzo di 10 cm abbondanti (cosicché l'asta resti lunga 135cm circa). Questo "zoccolo" sarà poi la base del trampolo, quello che sosterrà il piede ed eviterà un patatra!

Le misure però variano a seconda dell'altezza: 85cm da terra + 50 cm sono la misura indicativa per persone alte tra 1,70m e 1,80 m. LA COSA DAVVERO IMPORTANTE È KE IL TRAMPOLO DEVE TERMINARE SOTTO LA ROTULA, DOVE INIZIANO TIBIA E PERONE (toccando la parte interna della gamba sentirete dove termina il "rigonfiamento" del ginocchio e inizia la tibia).

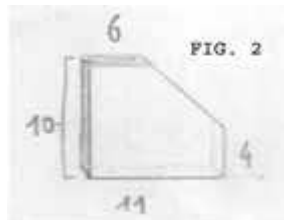
Qst xkè nn si troveranno difficoltà e dolori nella flessione del ginocchio.

Meglio un centimetro sotto il ginocchio che il trampolo che struscia sul ginocchio!!!

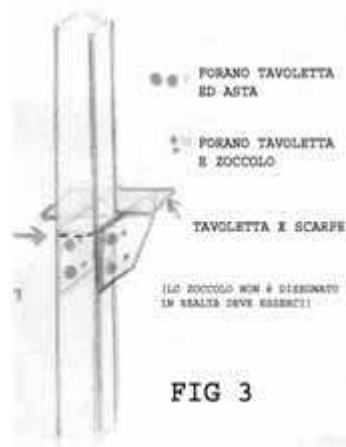
Misurate gente e segate di conseguenza..



Misurare da terra 85 cm e tracciare un segno preciso tutt'intorno sull'asta: questa è l'altezza del piede, su qst segno si costruirà la struttura che sostiene i piedi. Inchiodare sull'asta lo zoccolo precedentemente tagliato e con 2 viti autofilettanti da 6 cm (come [figura 1](#)). Se l'asta è di forma rettangolare (es: 3,5cm x 4,5cm) inchiederete lo zoccolo su uno dei due lati + lunghi dell'asta (cioè il lato 4,5cm dello zoccolo va attaccato sull'asta nel lato da 4,5cm. Mi racc!!il lato + lungo inchiodate!!devono combaciare!). ATTENZIONE!qst lavoro deve essere estremamente preciso altrimenti il supporto per il piede verrà storto, scricchiolante e anche un po' pericoloso, mi raccomando anche di perforare dritto!! Ripetere l'operazione anche con l'altro trampolo.



Segare le 4 tavolette da 11,5 x 10 in modo che risulti come la [figura 2](#).



Fatto questo inchiodare due tavolette con 4 chiodi sui lati dell'asta adiacenti a quello su cui è inchiodato lo zoccolo (una per lato), facendo combaciare il lato da 11cm con la linea tracciata e con lo zoccolo (vedi figura 3). 2 viti andranno a perforare tavoletta ed asta del trampolo, altre 2 tavoletta e zoccolo. Anche questo lavoro deve essere fatto con ESTREMA PRECISIONE, ancora più preciso del precedente!! La linea tracciata sugli 85 cm deve formare un piano DRITTO per applicare la tavoletta che sosterrà la scarpa . ripetere l'operazione anche con l'altro trampolo.

La tavoletta 10 x 18 è quella su cui verrà inchiodata la scarpa: indipendentemente dalla misura del piede questa va applicata sopra a quell'affare costruito fino ad ora (ha l'aspetto di qualcosa che può sorreggere una tavoletta, vero??) (esattamente come si vede nella figura 3 e foto). La tavoletta va inchiodata con 3 viti in modo che una trapassi lo zoccolo, le altre due una tavoletta laterale ciascuna (vedi figura 4). ATTENZIONE! La tavoletta per la scarpa deve toccare l'asta del trampolo e deve essere ben centrata. Inoltre fare molta attenzione a perforare dritti con le viti specialmente le tavolette laterali!! Ripetere l'operazione anche con l'altro trampolo.

Ora non resta che fissare la scarpa..va messa sopra la tavoletta in modo che la posizione del piede sia con il tallone DIETRO all'asta del trampolo, più precisamente tutta la caviglia deve stare dietro all'asta (vedi foto).

Per inchiodare la scarpa bisogna togliere i lacci, tirar fuori la linguetta, TOGLIERE la suoletta, e praticare 4 fori(dall'alto, di modo che la punta fuoriesca dove la scarpa poggia per terra), di modo che le viti forino solo la scarpa e la tavoletta sotto di essa (e non lo zoccolo o le tavolette laterali!).

Le viti andranno 2 sul "tallone della scarpa" e 2 sul punto in cui la scarpa si piega quando si cammina, + o meno dove iniziano i lacci vicino alla punta. Non forate troppo ai margini della tavoletta. Le viti trapasseranno quasi sicuramente la tavoletta anche se di poco;per evitare di ferirsi durante il trasporto o di lacerarsi qlc vestito avvitate dei tappi di sughero alle viti che escono sotto la tavoletta!

Siamo quasi alla fine, ora bisogna applicare sulla parte del trampolo che poggia a terra dei gommini.(vedi foto).

Si trovano in ferramenta, ma vedete che siano della stessa forma e con i cerchi concentrici sotto (vedi foto).

Se non li trovate contattatemi che ve li spedisco (i miei li prendo da una fabbrica di materiali plastici).

I gommini sono molto stretti, perciò occorrerà smussare la fine del trampolo come se si temperasse una matita con il taglierino (non roppo "a punta", basta che il gommino entri appena).

Ed ora con molta forza e pazienza sbattete il trampolo per terra per far entrare il gommino (provate in tutti i modi, con martelli con le braccia...è un po' faticoso e difficile). Sbattete finché nn sentite che il gommino è entrato perfettamente.

Ora la maglina..praticate un foro di 1,5 cm x 1cm circa alla fine del trampolo, sull'estremità del trampolo che andrà sotto il ginocchio.

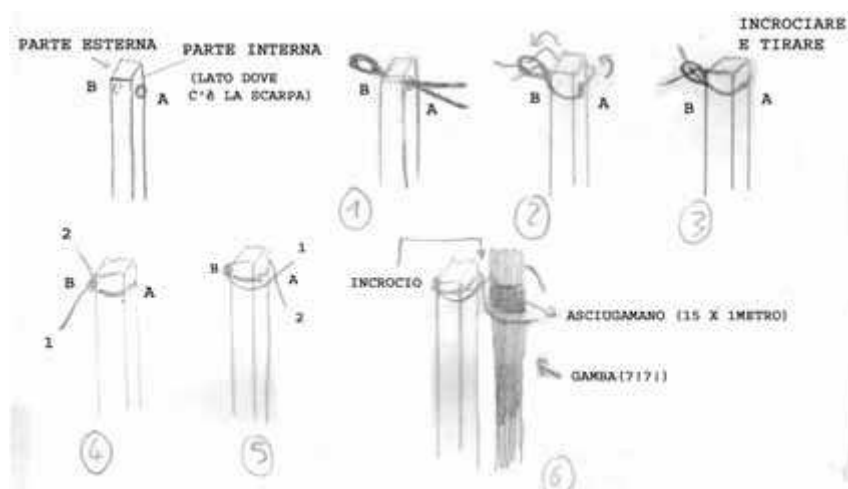
LASCIATE ALMENO 1,5 CM DALLAFINE DEL TRAMPOLO.

Questo buco in cui passerà la maglina assicurerà il trampolo alla gamba così che nn c'è rischio che balli troppo, e rimarrà invece perfettamente attaccato alla gamba.

Inoltre la maglina è elastica e permette una migliore circolazione e allo stesso tempo (semmai dovesse succedere) nn si trancerà mai di netto come ad esempio un lenzuolo.

Per inserire la maglina nel foro correttamente prendere la strisciona di maglina e piegarla a metà per la sua lunghezza (i 3,5m quindi 1, 75 cm circa) e infilare il punto della piega nel foro, in modo che fuoriesca un anello sul lato esterno del trampolo, quello opposto a quello in cui è fissata la scarpa (vedi figura 5, punto 1).

Lasciate questo anello che sporge e prendete i due capi di maglina sull'altro lato: fateli passare intorno al trampolo e inseriteli nell'anello dall'alto in basso (vedi figura 5 punto 2). Una volta inseriti nell'anello incrociateli e tirate, in modo che sulla parte esterna del trampolo si formi una specie di nodo (vedi figura 5 punti 3 e 4).



Dopodiché portare i due capi di maglina dall'altra parte facendoli passare intorno al trampolo, ed una volta sul lato interno del trampolo incrociare(vedi figura 5 punto 5). **Ripetere anche con l'altro trampolo** **IMPORTANTE: OGNI VOLTA CHE METTETE IL TRAMPOLO INCROCIATE** (vedi figura) **ALTRIMENTI LA GAMBA NN TOCCA CON IL TRAMPOLO, E SI RISCHIA DI PERDERE L'EQUILIBRIO, Xkè TRABALLA!!!** Inoltre avvolgete 2 o 3 volte intorno alla gamba un asciugamano tagliato (1 metro di lunghezza x 10cm o 15cm di altezza) : la maglina, che legherete **MOOOOLTO STRETTA** intorno alla gamba e all'asta del trampolo, non vi lascerà segni sulle gambe, soprattutto le prime volte (vedi figura 5 punto 6).

Ok i vostri trampoli sono pronti....**BUONA TRAMPOLATA TRAMPOLISTI !!!** (i

trampolieri sono gli uccelli..J)

TM

Ringraziamo losnotm, che ci ha inviato questo manuale sulla costruzione di trampoli.