



جمهوری اسلامی ایران  
Islamic Republic of Iran

INSO

16111

1st. Edition

Apr.2013

سازمان ملی استاندارد ایران

Iranian National Standardization Organization



استاندارد ملی ایران

۱۶۱۱۱

چاپ اول

اردیبهشت ۱۳۹۲

## توب - توب طبی کروی لاستیکی - ویژگی ها و روش آزمون

Ball -Spherical Rubber  
Medicine Ball-Specifications &  
test methods

ICS:97.220.01

## به نام خدا

### آشنایی با سازمان ملی استاندارد ایران

مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران به موجب بند یک ماده ۳ قانون اصلاح قوانین و مقررات مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران، مصوب بهمن ماه ۱۳۷۱ تنها مرجع رسمی کشور است که وظیفه تعیین، تدوین و نشر استانداردهای ملی (رسمی) ایران را به عهده دارد.

نام موسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران به موجب یکصد و پنجاه و دومین جلسه شورای عالی اداری مورخ ۹۰/۶/۲۹ به سازمان ملی استاندارد ایران تغییر و طی نامه شماره ۲۰۶/۳۵۸۳۸ مورخ ۹۰/۷/۲۴ جهت اجرا ابلاغ شده است.

تدوین استاندارد در حوزه های مختلف در کمیسیون های فنی مرکب از کارشناسان سازمان، صاحب نظران مراکز و مؤسسات علمی، پژوهشی، تولیدی و اقتصادی آگاه و مرتبط انجام می شود و کوششی همگام با مصالح ملی و با توجه به شرایط تولیدی، فناوری و تجاری است که از مشارکت آگاهانه و منصفانه صاحبان حق و نفع، شامل تولیدکنندگان، مصرفکنندگان، صادرکنندگان و وارد کنندگان، مراکز علمی و تخصصی، نهادها، سازمان های دولتی و غیر دولتی حاصل می شود. پیش نویس استانداردهای ملی ایران برای نظرخواهی به مراجع ذی نفع و اعضای کمیسیون های فنی مربوط ارسال می شود و پس از دریافت نظرها و پیشنهادها در کمیته ملی مرتبط با آن رشته طرح و در صورت تصویب به عنوان استاندارد ملی (رسمی) ایران چاپ و منتشر می شود.

پیش نویس استانداردهایی که مؤسسات و سازمان های علاقه مند و ذی صلاح نیز با رعایت ضوابط تعیین شده تهیه می کنند در کمیته ملی طرح و بررسی و در صورت تصویب، به عنوان استاندارد ملی ایران چاپ و منتشر می شود. بدین ترتیب، استانداردهایی ملی تلقی می شوند که بر اساس مفاد نوشته شده در استاندارد ملی ایران شماره ۵ تدوین و در کمیته ملی استاندارد مربوط که سازمان ملی استاندارد ایران تشکیل می دهد به تصویب رسیده باشد.

سازمان ملی استاندارد ایران از اعضای اصلی سازمان بین المللی استاندارد (ISO)<sup>۱</sup>، کمیسیون بین المللی الکترونیک (IEC)<sup>۲</sup> و سازمان بین المللی اندازه شناسی قانونی (OIML)<sup>۳</sup> است و به عنوان تنها رابط<sup>۴</sup> کمیسیون کدکس غذایی (CAC)<sup>۵</sup> در کشور فعالیت می کند. در تدوین استانداردهای ملی ایران ضمن توجه به شرایط کلی و نیازمندی های خاص کشور، از آخرین پیشرفت های علمی، فنی و صنعتی جهان و استانداردهای بین المللی بهره گیری می شود.

سازمان ملی استاندارد ایران می تواند با رعایت موازین پیش بینی شده در قانون، برای حمایت از مصرف کنندگان، حفظ سلامت و ایمنی فردی و عمومی، حصول اطمینان از کیفیت محصولات و ملاحظات زیست محیطی و اقتصادی، اجرای بعضی از استانداردهای ملی ایران را برای محصولات تولیدی داخل کشور و/یا اقلام وارداتی، با تصویب شورای عالی استاندارد، اجباری نماید. سازمان می تواند به منظور حفظ بازارهای بین المللی برای محصولات کشور، اجرای استاندارد کالاهای صادراتی و درجه بندی آن را اجباری نماید. همچنین برای اطمینان بخشیدن به استفاده کنندگان از خدمات سازمان ها و مؤسسات فعال در زمینه مشاوره، آموزش، بازرسی، ممیزی و صدور گواهی سیستم های مدیریت کیفیت و مدیریت زیست محیطی، آزمایشگاه ها و مراکز کالیبراسیون (واسنجی) وسائل سنجش، سازمان ملی استاندارد ایران این گونه سازمان ها و مؤسسات را بر اساس ضوابط نظام تأیید صلاحیت ایران ارزیابی می کند و در صورت احراز شرایط لازم، گواهینامه تأیید صلاحیت به آن ها اعطای و بر عملکرد آن ها ناظرات می کند. ترویج دستگاه بین المللی یکاهای کالیبراسیون (واسنجی) وسائل سنجش، تعیین عیار فلزات گرانبها و انجام تحقیقات کاربردی برای ارتقای سطح استانداردهای ملی ایران از دیگر وظایف این سازمان است.

1- International Organization for Standardization

2 - International Electrotechnical Commission

3- International Organization of Legal Metrology (Organisation Internationale de Metrologie Legale)

4 - Contact point

5 - Codex Alimentarius Commission

## کمیسیون فنی تدوین استاندارد

### «توب های ورزشی - مدیسین بال لاستیکی - ویژگی ها و روش آزمون»

#### سمت و / یا نمایندگی

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه  
گیلان

#### رئیس

دمیرچی ، ارسلان  
(دکترای فیزیولوژی ورزشی )

#### دبیر:

کارشناس امور استاندارد اداره کل استاندارد استان گیلان

صادقی پور شیجانی ، معصومه  
( فوق لیسانس علوم محیط زیست )

#### اعضاء(به ترتیب حروف الفباء)

مدیر عامل شرکت پویندگان بهبود کیفیت

آبدیان، محمد رضا  
(لیسانس شیمی )

مدیر کنترل کیفیت شرکت توبک ایران(سهامی خاص)

ابراهیمی، زهرا  
(لیسانس شیمی )

کارشناس امور استاندارد اداره کل استاندارد استان گیلان

اختیاری، مجید  
( فوق لیسانس نساجی )

کارشناس خبره گروه پژوهشی مهندسی پزشکی پژوهشگاه  
استاندارد

حاذق جعفری، کوروش  
(دکترای دامپزشکی )

مدیر عامل شرکت توبک ایران (سهامی خاص)

صادق صمیمی ، سید محمد رضا  
(لیسانس اقتصاد)

قائم مقام مدیر عامل شرکت توبک ایران (سهامی خاص)

عطائیان دهکردی ، عباسعلی  
(لیسانس مهندسی شیمی)

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه  
گیلان

محبی، حمید  
(دکترای فیزیولوژی ورزشی )

کارشناس مسئول گروه پژوهشی مهندسی پزشکی پژوهشگاه  
استاندارد

معینیان ، سید شهاب  
( فوق لیسانس شیمی معدنی )

عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه  
گیلان

نورسته، علی اصغر  
(دکترای فیزیوتراپی )

## فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
ب	آشنایی با سازمان ملی استاندارد
ج	کمیسیون فنی تدوین استاندارد
۵	پیش گفتار
و	مقدمه
۱	۱ هدف و دامنه کاربرد
۱	۲ مراجع الزامی
۱	۳ اصطلاحات و تعاریف
۲-۳	۴ ویژگی ها
۴	۵ نمونه برداری
۴-۶	۶ روش های آزمون
۶	۷ بسته بندی
۷	۸ نشانه گذاری

## پیش گفتار

استاندارد "توب - توب طبی کروی لاستیکی - ویژگی ها و روش های آزمون که پیش نویس آن در کمیسیون های مربوط توسط سازمان ملی استاندارد ایران تهیه و تدوین شده و درسیصد و هشتاد و پنجمین اجلاس کمیته ملی استانداردمهندسی پزشکی مورخ ۹۱/۱۲/۲۰ مورد تصویب قرار گرفته است، اینک به استناد بند یک ماده ۳ قانون اصلاح قوانین و مقررات مؤسسه استاندارد و تحقیقات صنعتی ایران، مصوب بهمن ماه ۱۳۷۱، به عنوان استاندارد ملی ایران منتشر می شود.

برای حفظ همگامی و هماهنگی با تحولات و پیشرفت های ملی و جهانی در زمینه صنایع، علوم و خدمات، استانداردهای ملی ایران در موقع لزوم تجدید نظر خواهد شد و هر پیشنهادی که برای اصلاح و تکمیل این استانداردها ارائه شود، هنگام تجدید نظر در کمیسیون فنی مربوط مورد توجه قرار خواهد گرفت . بنابراین، باید همواره از آخرین تجدیدنظر استانداردهای ملی استفاده کرد.

منابع و مأخذی که برای تهیه این استاندارد مورد استفاده قرار گرفته به شرح زیر است:

۱- عطائیان دهکردی ، عباسعلی -آبادیان، محمد رضا- مطهری، زهره -مجموعه مقالات سومین همایش بین المللی ۱-مراکز تحقیق و توسعه صنایع و معادن -چاپ اول ،صنوبر حیدری : جامعه مراکز تحقیق و توسعه صنایع و معادن با همکاری نشر آتنا ،زمستان ۱۳۸۰ ،صفحه ۴۱۹

۲- ابراهیمی، زهرا و همکاران ، تعیین درصد بلیدر و رویه در توب مدیسین بال ،شرکت توبک ایران، ۱۳۹۰، 3- GB/T 1985.18-2007

Sports equipment and playground for middle school and primary school part  
18:Medicine ball

4-[http://en.Wikipedia.org/Wiki/Medicine\\_ball](http://en.Wikipedia.org/Wiki/Medicine_ball)

## مقدمه

توب طبی یکی از قدیمی ترین ابزار تمرین های قدرتی و استقامتی می باشد. اولین بار نشانه های استفاده از این وسیله مربوط به کشتی گیران ایران در سه هزار سال پیش است که با استفاده از مثانه حیوانات بوسیله پر کردن با شن در تمرینات ورزشی مورد استفاده قرار می دادند.

توب طبی به عنوان یک توب ورزشی برای تمرینات تناسب اندام و توانبخشی کاربرد دارد. در بعضی از تمرینات ورزشی که برای آماده سازی و یا بدنسازی نیاز به کار با وزنه و یا دمبل می باشد و بدلا لیل مختلف امکان انجام آن وجود ندارد، در این صورت کار با توب طبی پیشنهاد می گردد که بدلیل اوزان مختلف آن انجام همه تمرینات را میسر می سازد. گستره حرکات ورزشی با این وسیله چنان وسیع است که کارشناسان و متخصصین علوم ورزشی از آن بعنوان ابزار تمرینی کامل یاد می کنند.

به غیر از توب طبی کروی لاستیکی ، توب های طبی دیگری با اسمای جیم بال ، سوئیس بال<sup>۱</sup> و غیر کروی دسته دار و طناب دار با اسمای مختلف نیز وجود دارند. هم چنین به دسته ای از توب های طبی ، توب تعادل نیز گفته می شود.

---

1-Swiss Ball

# توب های ورزشی - توب طبی<sup>۱</sup> کروی رویه لاستیکی - ویژگی ها و روش های آزمون

## ۱ هدف و دامنه کاربرد

هدف از تدوین این استاندارد، تعیین ویژگی ها و روش های آزمون توب طبی کروی با رویه لاستیکی<sup>۲</sup> است. این استاندارد برای توب طبی کروی که شبیه توب است و به روش ماشینی و دستی، بعد از پخت تویی، با استفاده از متراثری از نخ به همراه چسب به دور وسی تولید و مقاوم سازی آن انجام می گیرد، کاربرد دارد.

یادآوری - توب طبی با رویه لاستیکی هم چنین وسیله ای است که برای بدنسازی و در درمان به وسیله حرکات ورزشی کاربرد دارد.

## ۲ مراجع الزامی

مدارک الزامی زیر حاوی مقرراتی است که در متن این استاندارد به آنها ارجاع داده شده است. بدین ترتیب آن مقررات جزئی از این استاندارد محسوب می شود. در مورد مراجع دارای تاریخ چاپ و یا تجدید نظر، اصلاحیه ها و تجدید نظرهای بعدی این مدارک مورد نظر نیست معهدها بهتر است کاربران ذینفع این استاندارد امکان کاربرد آخرین اصلاحیه ها و تجدید نظر آخرین چاپ و یا تجدید نظر آن مدارک الزامی ارجاع داده شده مورد نظر است.

استفاده از مراجع زیر برای کاربرد این استاندارد الزامی است:

۱-۱ استاندارد ملی ایران به شماره ۶۳۳۶:سال ۱۳۸۱: توب های ورزشی - فوتبال - ویژگی ها و روش های آزمون.

۲-۲ استاندارد ملی ایران به شماره ۶۳۳۷:سال ۱۳۷۳: توب های ورزشی - بسکتبال - ویژگی ها و روش های آزمون.

۳-۲ استاندارد ملی ایران به شماره ۸۵۱۷:سال ۱۳۸۴: توب های ورزشی - فوتسال - ویژگی ها و روش های آزمون.

## ۳ اصطلاحات و تعاریف

در این استاندارد اصطلاحات و تعاریف زیر بکار می رود:

1-Medicine Ball

2 -Rubber

### **۱-۳ توب طبی با رویه لاستیکی<sup>۱</sup>**

این نوع توب با رویه لاستیکی و به صورت کروی تولید می شود، هم چنین وسیله ای است برای بدنسازی و در درمان به وسیله حرکات ورزشی کاربرد دارد.

### **۲-۳ تویی(وسی)<sup>۲</sup>**

تویی از ترکیبات لاستیک طبیعی یا مصنوعی و یا ترکیبی از آنها به انضمام دیگر مواد شیمیایی ساخته می شود تا خواص فیزیکی و کاربردی لازم را به این وسیله بدهد.

### **۳-۳ روزنه هوا<sup>۳</sup>**

قطعه ای است لاستیکی که شامل نرینگی و مادگی می باشد که به قسمت تویی چسبیده و هوا از طریق آن به داخل توب تزریق می شود.

### **۴-۳ بهر<sup>۴</sup>**

به مجموعه ای از توب ها که تحت شرایط تولیدی نسبتاً یکسان و در یک مرحله یا نوبت و در مدت زمان معین تولید شده اند ، اطلاق می شود.

### **۴ ویژگی ها**

#### **۱-۴ ویژگی های عمومی**

#### **۱-۱-۴ ویژگی وزنی**

حداکثر تغییرات وزنی قابل قبول برای این نوع توب ۵٪ مقدار اظهار شده طبق جدول شماره ۱ می باشد . توب طبی کروی در طبقه بندی وزنی مطابق جدول شماره ۱ تقسیم بندی می شود.

#### **۲-۱-۴ ویژگی شکلی**

این نوع توب به شکل کروی می باشد . میزان درصد انحراف از کروی بودن قابل قبول برای آن حداکثر ۱٪ می باشد. آزمون میزان درصد انحراف از کروی بودن باید مطابق با بند ۳-۶ این استاندارد انجام شود.

1- Spherical Rubber Medicin Ball

2-Blader

3- Valve

4-Lot

#### ۳-۱-۴ ویژگی روزنہ هوا

درصد کاهش فشار باد قابل قبول حداقل ۲۰٪ می باشد. آزمون میزان کاهش فشار باد باید مطابق به بند ۴-۶ این استاندارد انجام شود.

#### ۴-۱-۴ جنس رویه

- توپ طبی دارای تويی نازکی از جنس لاستیک می باشد که رویه آن با یک ورق لاستیک ضخیم پوشانده می شود و با قرارگیری روزنہ هوا، قابلیت باد کردن پیدا می کند. این نوع توپ ضمن این که با مواد پر می شود ، باد نیز می گردد.  
روکش خارجی لاستیکی (سطح خارجی لاستیکی) برای چسبندگی بهتر به دستان طراحی شده است.

#### ۵-۱-۴ جنس مواد درونی

پرکردن توپ طبی باید با موادی که بتواند وزن لازم را به آن بدهد ، انجام شود و تا حد امکان از جمع شدن در قسمتی از آن جلوگیری شود و حتماً بایستی مطابق بند ۵-۶ بالانس باشد.

#### ۲-۴ ویژگی های ظاهری

توپ های تولید شده و آماده عرضه به بازار ، بایستی به صورت زیر باشد:  
۱-۲-۴ متناسب قرار گرفتن قطعات رویه

۲-۲-۴ عاری بودن از هرگونه آثار سوختگی، لکه، جمع شدگی قطعات رویه و عیوب رنگی و چاپی  
۳-۲-۴ مناسب بودن روزنہ هوا و نحوه اتصال آن

جدول ۱- ویژگی های انواع توپ طبی کروی با رویه لاستیکی

وزن (گرم) با رواداری ۵٪	درصد انحراف از کروی بودن (%CV)	کاهش فشار(درصد) حداکثر ۲۰٪	حداکثر میزان انحراف از خط مستقیم برحسب درجه
۱	۱٪	حداکثر ۲۰٪	۵
۲	۱٪	حداکثر ۲۰٪	۷
۳	۱٪	حداکثر ۲۰٪	۱۰
۴	۱٪	حداکثر ۲۰٪	۱۰
۵	۱٪	حداکثر ۲۰٪	۱۰
۷	۱٪	حداکثر ۲۰٪	۱۰
۱۰	۱٪	حداکثر ۲۰٪	۱۰

## ۵ نمونه برداری

روش نمونه برداری، بایستی طبق جدول ۲ باشد.

جدول ۲- نمونه برداری

تعداد اقلام معیوب قابل پذیرش	حجم نمونه	حجم بھر
.	۵	کمتر از ۲۵
۱	۱۰	۲۶-۹۰
۲	۲۰	۹۱-۱۵۰
۳	۳۲	۱۵۱-۲۸۰
۵	۵۰	۲۸۱-۵۰۰
۷	۸۰	۵۰۱-۱۲۰۰
۱۰	۱۲۵	۱۲۰۱-۳۲۰۰
۱۴	۲۰۰	بیشتر از ۳۲۰۱

نمونه های مورد آزمون باید معرف واقعی خواص توب در هر بھر بوده و باید بطور تصادفی انتخاب شوند.

## ۶ روش های آزمون

روش های آزمون در این استاندارد، به طور خلاصه به شرح زیر می باشد.

### ۱-۶ شرایط محیطی

کلیه آزمون ها در شرایط محیطی استاندارد  $(20 \pm 2)^\circ\text{C}$  و دمای  $(65 \pm 2)\%$  انجام شوند.(مطابق با استاندارد ملی ایران به شماره ۶۳۳۶)

### ۲-۶ آزمون اندازه گیری وزن

جهت اندازه گیری وزن توب، آن را به کمک ترازوهای حساس آزمایشگاهی و با دقت  $g \pm 5$  اندازه گیری می کنیم.(مطابق با استاندارد ملی ایران به شماره ۶۳۳۷)

### ۳-۶ تعیین درصد انحراف از کروی بودن

آزمون درجه انحراف از کروی بودن ، مطابق استاندارد ملی ایران به شماره ۶۳۳۶ انجام می گیرد.

برای اندازه‌گیری درصد انحراف از کروی بودن توپ، ابتدا توپ را با فشار  $0.8 \text{ bar}$  ، بادکرده و شانزده قطر از نقاط مختلف توپ را با دقت  $\pm 0.1 \text{ cm}$  اندازه‌گیری نمایید. سپس ضریب تغییرات قطر توپ ( $\%CV$ ) را طبق فرمول زیر محاسبه کنید:

در فرمول مذکور  $S$  یا انحراف استاندارد، از فرمول زیر محاسبه می‌گردد.

$$\%CV = \frac{S}{X} \times 100$$

$Xi$  = هر یک از قطرهای خوانده شده.

$X$  = میانگین قطرهای بدست آمده

$n$  = تعداد قطرهای خوانده شده.

$$S = \sqrt{\frac{(Xi - X)^2}{n-1}}$$

درصد انحراف از کروی بودن برای این آزمون حداقل  $1\%$  در نظر گرفته شده است.

#### ۴-۶ اندازه‌گیری درصد کاهش فشار باد

آزمون اندازه‌گیری درصد کاهش فشار باد، مطابق استاندارد ملی ایران به شماره ۶۳۳۶ انجام می‌گیرد. جهت اندازه‌گیری درصد کاهش فشار باد ابتدا توپ را با فشار اولیه  $1 \text{ bar}$  باد کرده، پس از طی ۷۲ ساعت فشار ثانویه را اندازه‌گیری کرده و با استفاده از فرمول زیر، نتیجه آزمون را گزارش کنید.

فشار ثانویه- فشار اولیه

$$\frac{\text{فشار ثانویه}}{\text{فشار اولیه}} = \frac{\text{درصد کاهش فشار باد پس از ۷۲ ساعت}}{\text{درصد کاهش فشار باد پس از ۷۲ ساعت}}$$

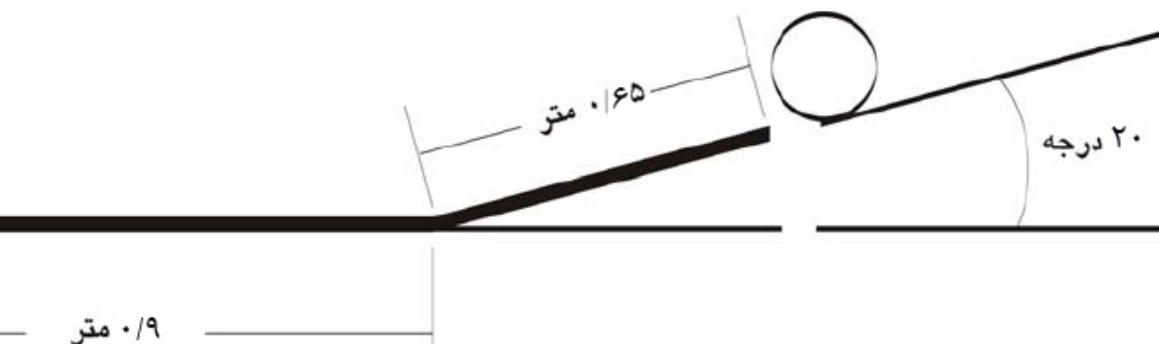
#### ۵-۶ اندازه‌گیری میزان بالانس بودن

آزمون فوق بر طبق استاندارد ملی ایران به شماره ۸۵۱۷ انجام می‌گیرد.

با توجه به بالا بودن وزن و اندازه قطر توپ شبیه نیز تغییر یافته و آزمون فوق به شرح زیر می‌باشد: توپ را از یک سطح شبیه دار رها کرده و بعد از طی مسافت بر روی سطح صاف میزان بالانس آن را بر حسب درجه انحراف اعلام کنید.(جدول ۱) مشخصات تجهیزات مناسب برای اندازه‌گیری درجه انحراف از خط سیر مستقیم به شرح زیر می‌باشد:

۶-۶-۱ به منظور ایجاد حرکت مستقیم توپ در ابتدا سطح افقی صاف ، از یک سطح شبیه دار  $V$  شکل استفاده می‌گردد.

۲-۶-۶ به منظور ایجاد سرعت اولیه مناسب توپ ، زاویه سطح شیب دار با سطح افق ۲۰ درجه می باشد  
(شکل ۱)



شکل ۱- زاویه سطح شیب دار

فشار مورد نظر برای انجام آزمون  $0/8-1 \text{ bar}$  می باشد .  
سطح افقی حرکت توپ دارای طول  $90 \text{ Cm}$  و عرض  $60 \text{ Cm}$  می باشد.

#### ۷-۶ آزمون فرورفتگی

مدیسین بال را از ارتفاع ۵ متری به تعداد ۱۰ مرتبه روی سطح صاف و بتنی رها کرده و بررسی می کنیم  
که سطح دچار فرورفتگی نشود.

#### ۷ بسته بندی

هر مدیسین بال باید در بسته هایی از جنس پلی اتیلن یا سلوفان قرار گیرد. همچنین برای جلوگیری از ضربه از کارتون جهت بسته بندی آن استفاده می شود.

#### ۸ نشانه گذاری

۱-۸ نشانه گذاری بر روی هر توپ مدیسین بال به صورت زیر می باشد:  
۱-۱-۸ روی مدیسین بال بایستی عنوان مدیسین بال و یابه اختصار حرف  $M^1$  بصورت خوانا ، ثابت و پاک  
نشدنی نوشته شود.

#### ۲-۱-۸ وزن توپ

۳-۱-۸ نام کارخانه تولیدکننده و/یا نشان تجاری ثبت شده آن  
۴-۱-۸ نام کشور سازنده

۵-۱-۸ جنس رویه بصورت R ، لاستیک ، مشخص می گردد.

۶-۱-۸ شماره ساخت یا تاریخ تولید ( به ماه و سال )

۷-۱-۸ علاوه بر موارد ذکر شده ، سایر مواردی که به آگاهی مصرف کننده کمک می کند از قبیل شرایط استفاده ، محدودیت های جسمانی وسی در استفاده و نکات ایمنی، به صورت توضیح کتبی در داخل بسته بندی توب قرار داده می شود.

۲-۸ نشانه گذاری بر روی هر کارتون بصورت زیر می باشد

۱-۲-۸ تعداد کل توب

۲-۲-۸ وزن خالص و ناخالص توب

۳-۲-۸ نوع توب

۴-۲-۸ نام و نشانی کارخانه سازنده و یا نشانی تجاری ثبت شده آن

۵-۲-۸ نام کشور سازنده