

Sposób pobrania miary – opis do rysunku:

Miara zdejmujemy na ciało lub koszulę /bez luzów/:

MEŹCZYZNA:

1 - obwód klatki piersiowej - mierzymy wokół klatki piersiowej na wysokości piersi.

2 – obwód pasa - mierzymy wokół pasa -najlepiej mierzyć na ubrane spodnie wokół paska spodni (ważne dla osób z brzuszkiem: podajemy obwód brzucha w najszerszym miejscu, oraz obwód pasa – na wysokości gdzie nosimy spodnie, najczęściej jest to u takich osób pod brzuszkiem).

3 - obwód bioder - mierzymy wokół bioder przez największą wypukłość pośladków, tak aby centymetr swobodnie przeszedł.

4 - szerokość pleców - mierzymy na wysokości ramion - najlepiej zmierzyć ubierając marynarkę - od punktu wszycia jednego rękawa do punktu wszycia drugiego rękawa.

5 – długość pleców do pasa - mierzymy wzdłuż pleców, na wysokości od wszycia kołnierza do pasa.

6 - długość marynarki - najlepiej zmierzyć ubierając marynarkę - od punktu wszycia kołnierza do dołu marynarki.

7 - długość rękawa - mierzymy od górnego punktu ramienia do 5 cm poniżej kości nadgarstka - najlepiej zmierzyć ubierając marynarkę - od punktu wszycia rękawa do dołu rękawa.

8 - długość spodni bez paska - mierzymy na spodnie od punktu wszycia paska spodni do dołu spodni.

9 - wzrost - mierzony od wierzchołka głowy do ziemi.

10 – szerokość ramienia – mierzymy na marynarce, na barku, od miejsca wszycia kołnierza do miejsca wszycia rękawa.

Sposób pobrania miary – opis do rysunku:

Miarę zdejmujemy na ciało lub koszulę /bez luzów/:

KOBIETA:

1 - obwód klatki nad biustem - mierzymy wokół klatki piersiowej nad biustem.

2 - obwód klatki w biuście – mierzymy wokół klatki piersiowej na wysokości biustu, w najszerszym miejscu.

3 – wysokość biustu – mierzymy od środka ramienia do punktu największej wypukłości biustu.

4 – obwód pasa - mierzymy wokół pasa -najlepiej mierzyć na ubrane spodnie wokół paska spodni (ważne dla osób z brzuszkiem: podajemy obwód brzucha w najszerszym miejscu, oraz obwód pasa – na wysokości gdzie nosimy spodnie, najczęściej jest to u takich osób pod brzuszkiem).

5 - obwód bioder - mierzymy wokół bioder przez największą wypukłość pośladków, tak aby centymetr swobodnie przeszedł.

6 - szerokość pleców - mierzymy na wysokości ramion - najlepiej zmierzyć ubierając marynarkę - od punktu wszycia jednego rękawa do punktu wszycia drugiego rękawa.

7 – długość pleców do pasa - mierzymy wzdłuż pleców, na wysokości od wszycia kołnierza do pasa.

8 - długość żakietu - najlepiej zmierzyć ubierając żakiet - od punktu wszycia kołnierza do dołu żakietu.

9 - długość rękawa - mierzymy od górnego punktu ramienia do 5 cm poniżej kości nadgarstka - najlepiej zmierzyć ubierając marynarkę - od punktu wszycia rękawa do dołu rękawa.

10 - długość spodni bez paska - mierzymy na spodnie od punktu wszycia paska spodni do dołu spodni.

11 - długość spódnicy bez paska - mierzymy na spódnicy od punktu wszycia paska spódnicy do dołu spódnicy lub wg uznania.

12 - wzrost - mierzony od wierzchołka głowy do ziemi.

13 – szerokość ramienia – mierzymy na marynarce, na barku, od miejsca wszycia kołnierza do miejsca wszycia rękawa.

14 – obwód głowy – miara potrzebna przy czaku górniczym, mierzymy ciasno obwód głowy.