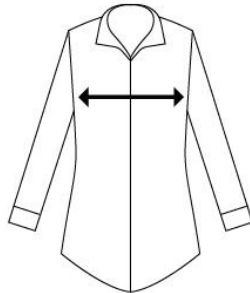


Obwód klatki piersiowej (dotyczy ubrania koszarowego; koszula na rysunku jest jedynie wersją poglądową)

Panowie: mierzymy wokół klatki piersiowej na wysokości piersi.

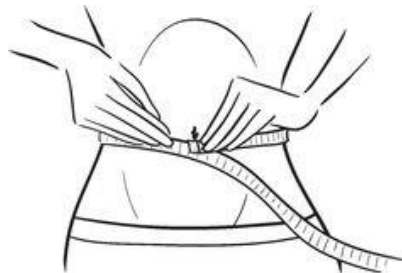
Panie: mierzymy wokół klatki piersiowej na wysokości biustu, w najszerszym miejscu.



Obwód pasa:

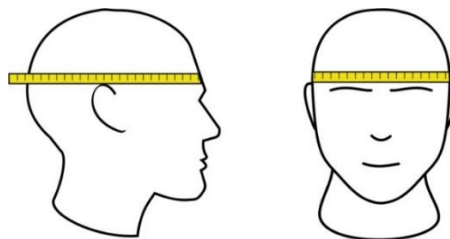
Panowie (pas): mierzymy wokół paska spodni, które mamy na sobie, pod brzuchem.

Panie (talía): mierzymy w najwęższym miejscu naszej talii, zazwyczaj jest to 1 cm nad pępkiem.



Obwód głowy:

Mierzmy obwód głowy w jej najszerszym miejscu, nad uszami i zaokrąglamy lekko w górę tak, aby czapka nie była za mała (np. jeżeli z pomiaru wychodzi 57,5 to podajemy 58 cm).



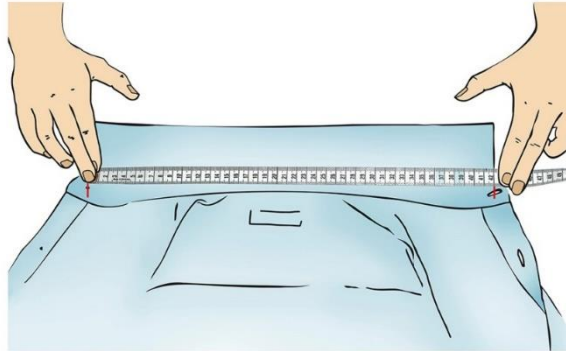
Rozmiar koszuli (kołnierzyk)

Są dwie możliwości mierzenia rozmiaru kołnierzyka.

1. Możemy zmierzyć rozmiar kołnierzyka naszej ulubionej koszuli, czyli odległość od środka guzika do środka dziurki do tego guzika mierzona od wewnątrz kołnierzyka

lub

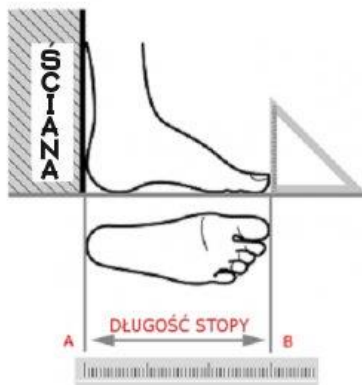
- Mierzmy obwód swojej szyi w jej dolnej części, pod jabłkiem Adama, wkładając między centymetr a szyję 1 lub 2 pące (wskazujący i środkowy) w zależności czy wolimy luźniejszy czy ciaśniejszy kołnierzyk.



Rozepnij koszulę, zmierz obwód kołnierza zaczynając od guzika w stójce, a kończąc na połowie dziurki.

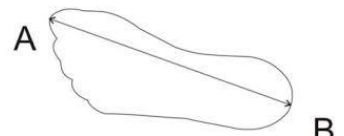
Długość stopy

Przy doborze odpowiedniego rozmiaru warto kierować się też niektórymi spośród zasad stosowanymi podczas doboru rodzaju obuwia, takimi jak pomiar stopy w skarpetkach, w których zamierzamy biegać, przymiarka na obydwu stopach.



Wskazówki do poprawnego pomiaru:

- Należy odpowiednio zmierzyć długość stopy dziecka żeby wybrać dobre buty.
- Do wyników z pomiaru stopy należy dodać 1 cm aby wkładka buta była odrobinę dłuższa od stopy dziecka.
- W tabeli znajdują się odpowiednio długości wkładki i rozmiary butów z których należy wybrać.



Obwód dłoni

Rozłóż dłoń na płasko i zmierz obwód dłoni w najszerszym miejscu, nie uwzględniając kciuka.

