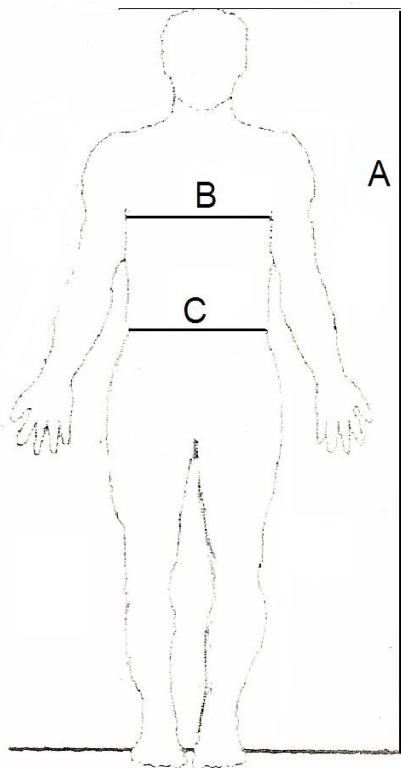
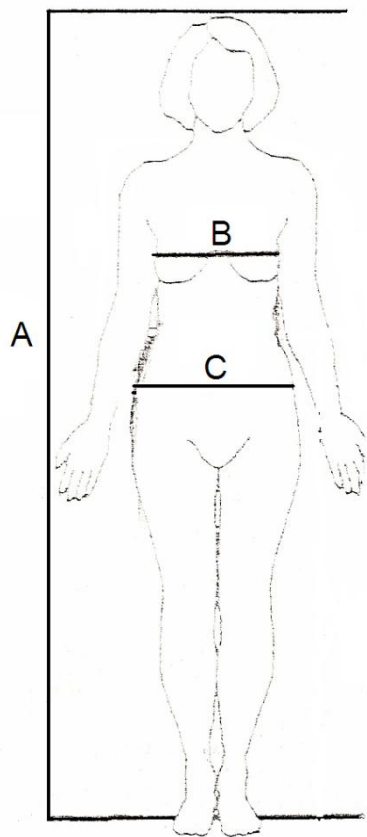


## INSTRUKCJA DOKONYWANIA POMIARÓW CIAŁA

1. Proszę zaopatrzyć się w miarkę, zwaną centymetrem krawieckim.
2. Należy mierzyć zawsze siebie, a nie swoją odzież. Na czas mierzenia należy pozostać w bardzo lekkim ubraniu, najlepiej w samej bieliźnie.
3. Należy przykładać miarkę do ciała, ale nie opinać go.
4. Przy pomiarach należy zachować postawę wyprostowaną.
5. Jeśli to możliwe najlepiej zorganizować sobie kogoś do pomocy.



Lp.	Nazwa pomiaru	Symbol pomiaru	Opis mierzenia - MĘŻCZYŹNI	Wymiary w cm
1	Wzrost	A	należy mierzyć od podstawy do wierzchołka głowy	
2	Obwód klatki piersiowej	B	należy mierzyć poziomo przez piersi	
3	Obwód pasa	C	należy mierzyć w miejscu największego przewężenia tułowia - nie mylić z brzuchem	



Lp.	Nazwa pomiaru	Symbol pomiaru	Opis mierzenia - KOBIECY	Wymiary w cm
1	Wzrost	A	należy mierzyć od podstawy do wierzchołka głowy	
2	Obwód klatki piersiowej	B	należy mierzyć poziomo przez piersi	
3	Obwód bioder	C	z uwzględnieniem wypukłości brzucha – należy mierzyć z tyłu przez największą wypukłość pośladków, z przodu przez największą wypukłość brzucha	