

BODY

Ohjeet mittojen ottamiseen



Oranssi & neliö = pituus

Sininen & ympyrä = ympärysmitta

Ohjeet mittojen ottamiseen. Kaikki mitat ovat cm:nä. Pituusmitta (oranssi) - mittanauhan tulee olla ihossa kiinni. Kaikki mitat tulee ottaa ihoa myötäillen ilman, että mittaa vedetään suoraksi. Muutamaa poikkeusta lukuunottamatta kaikki mitat tulee ottaa asiakkaan ollessa pystyasennossa, vartalo rentona ja hengityksen tulee olla normaali.

Asiakkaaseen on hyvä merkitä mitanottokohdat.

B	Ympärysmitta nännien kohdalta
UB	Ympärysmitta rintojen alapuolelta (vain naisilta)
W	Vyötärön ympäryys
AS	Ympärysmitta ASIS:n kohdalta
SU	Pituusmitta kaulakuopasta (fossa jugularis sternalis) napaan
WW	Haaramitta: Mittaa edestä vyötäröltä taakse vyötärölle navan tasolta. Jos asiakas käyttää vaippaa, mitta otetaan vaipan sivulta
SCV	Pituusmitta 7. kaulanikamasta kainalotasolle. Aseta kynä tai nauha tiukasti kainaloiden alle helpottaaksesi kainalotason oikean kohdan löytämistä, jotta mitasta ei tule liian pieni.
L/R2	Olkavarren ympärysmitta kainalotasolta. Anna asiakkaan käsivarren olla suorana vartalon sivulla
L/R3	Ympärysmitta olkavarren puolivälistä
L/R4	Kyynärpään ympärysmitta. Anna asiakkaan käsivarren olla suorana vartalon sivulla
L/R5	Kyynärvarren ympärysmitta. Ota mitta yksi kolmasosa kyynärpästä alaspain (vain pitkät ja 3/4-hihat)
L/R6	Ranteen ympärysmitta, siitä kohden mihin hihojen halutaan päättyvän (vain pitkät ja 3/4 hihat)
L/R7	Pituusmitta kainalosta kyynärtaipeeseen
L/R8	Pituusmitta kyynärtaipeesta hihan päättymiskohtaan (vain pitkät ja 3/4 hihat)
L/R9	Reiden ympärysmitta - ota mitta reiden tyvestä asiakkaan ollessa selinmakuulla lonkka 90° kulmaan taivutettuna
AEL/R	Pituusmitta kainalosta hihan päättymiskohtaan (vain lyhyet ja 3/4 hihat)