

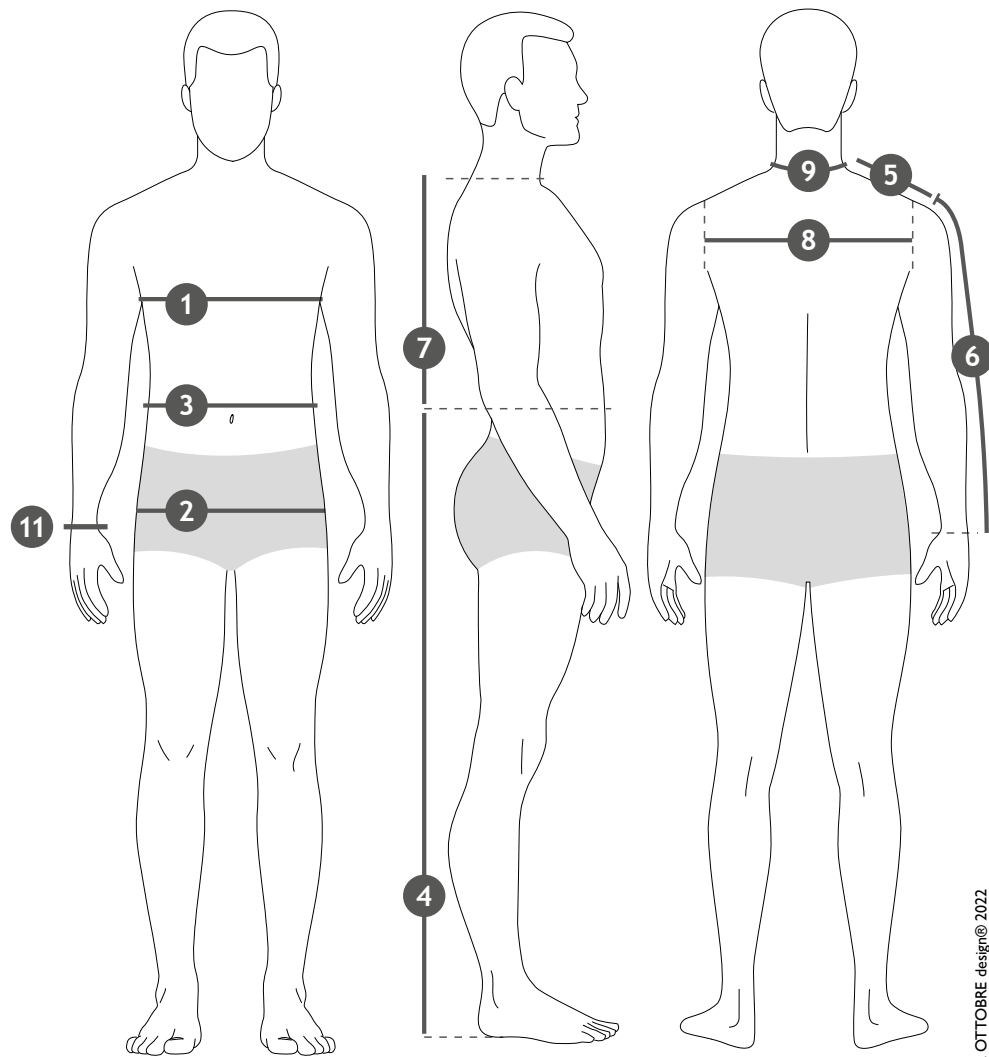
MIHET 46–60, pituus 180 ± 3 cm, normaali vartalo

Koko	46	48	50	52	54	56	58	60
1. rinnanympärys	92	96	100	104	108	112	116	120
2. lantionympärys	94	98	102	106	110	114	118	122
3. vyötärönympärys	80	84	88	92	96	100	104	108
4. jalan sivun pituus	112	112	112	112	112	112	112	112
5. olan pituus	14	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1
6. käsivarren pituus	64	64	64	64	65	65	65	65
7. selän pituus	44,4	44,7	45	45,3	45,6	45,9	46,2	46,5
8. selän leveys	38	39	40	41	42	43	44	45
9. kaulan ympärys	39	40	41	42	43	44	45	46

Lue sivun 2 mittausohjeet huolellisesti!

Henkilön pituus: _____ koko: _____

	mitta (cm)	taulukkomitta*	erotus**
1. rinnanympärys			
2. lantionympärys			
3. vyötärönympärys			
4. jalan sivun pituus			
5. olan pituus			
6. käsivarren pituus			
7. selän pituus			
8. selän leveys			
9. kaulan ympärys			
11. ranteen ympärys			



*taulukkomitta: katso mittataulukosta yläosan vaatteelle rinnanympärysmittaa ja housuille lantionympärysmittaa lähinnä oleva koko.

**erotus: taulukkomitan ja mittaamasi mitan erotus.

Mittaaminen

Omia mittoja on hankala ottaa itse, siksi tarvitset avustajan. Mitat on hyvä ottaa peilin edessä, niin mittanauhan asentoa voi tarkkailla myös takaa. Mittaamiseen tarvitset mittanauhan, kynän ja paperia.

Tarvitset lisäksi kaksi mittavyötä; toinen asetetaan vyötärölle ja toinen kaulan juureen. Mittavyöt voit tehdä 4 cm leveästä puuvillakangassuikaleesta silittämällä sen pituussuunnassa kolmin kerroin ja leikkaamalla sen sopivan mittaisiksi paloiksi.

Aseta toinen mittavyö luonnollisen vyötärön kohtaan. Se on navan ja rintakehän keskivaiheilla, useimmiten samassa vaakalinjassa kyynärtaiteiden kanssa. Tarkista, että vyö on vaakasuorassa ja kiinnitä se hakaneulalla napakasti. Aseta toinen mittavyö kaulan ympärille siten, että sormi kulkee vaivatta mittavyön ja kaulan välissä. Mittavyö on kaulan juuressa ja sen alareuna lepää olkaa vasten. Mittavöiden avulla selän pituus ja jalan sivun pituus on helppo ottaa täsmällisenä.

Mitat otetaan ihonmyötäisten alusvaatteiden päältä kiinteänä: ei liian kireinä, mutta ei myöskään löysinä. Mitattavan tulee seisoa ryhdikkäässä mutta rennossa asennossa siten, että kädet riippuvat vapaasti sivuilla. Hengitä rauhallisesti ja ota ympärysmittat uloshengityksen aikana.

Henkilön pituus

Henkilö seisoo selkä ja kantapäät seinää vasten ja avustaja merkitse suorakulman (esim. kirja) avulla merkkiviivan pääläen korkeimmalle kohdalle. Mittaa pituus lattiasta merkkiviivaan.

1. Rinnanympäryys

Mittaa vaakasuoraan vartalon ympäri; mittanauha kulkee rintakehän ja lapaluiden yli rinnan leveimmällä kohdalla.

2. Lantionympäryys

Mittaa vaakasuora ympärysmitta istumapaikan leveimmältä kohdalta pakarain yli.

3. Vyötärönympäryys

Mittaa luonnollisen vyötärön kohdan ympäri ennen mittavyön kiinnittämistä. Huomaathan, että luonnollinen vyötärön ympäryys ei ole sama mitta kuin housujen vyötärön ympäryys. Tätä mittausta käytetään apumittana kaavoituksessa.

4. Jalan sivun pituus

Mittaa etäisyys vyötäröltä lattiaan; aloita mitaaminen mittavyön alareunasta.

5. Olan pituus

Mittaa olan pituus kaulan juuresta olan kärkeen.

6. Käsivarren pituus

Mittaa käsivarren pituus olan kärjestä kyynärpäähän kautta ranteeseen. Mitta otetaan käsi hieman koukistettuna.

7. Selän pituus

Mittaa selän pituus kaulan juuresta vyötärölle mittavyön alareunaan.

8. Selän leveys

Kuvitele pystysuorat linjat molemmista kainalopoimuista kohti hartioita. Mittaa leveys vaakasuoraan edellisten kohtien välistä siten, että mittanauhan yläreuna kulkee kämmenen leveyden etäisyydellä kaulan juuresta.

9. Kaulan ympäryys

Mittaa ympärysmitta kaulan ympäri siten, että mittanauhan alareuna lepää kaulan juuressa olkaa vasten. Laita mitatessasi sormi mittanauhan ja kaulan väliin.

Tarkistusmitat

10. Paidan, puseron tai takin pituus

Mittaa pituus keskeltä takaa selkärangan ylimmästä luusta lantiolle kohtaan, johon haluat vaatteen ulottuvan. Vertaa mittausta vastaavaan kohtaan kaavassa ja tee tarvittavat muutokset.

11. Ranteen ympäryys

Mittaa ympärysmitta ranteen kohdalta läheltä kämmenselkää. Jos haluat, että rannekellosi sopii paidan hihansuun sisäpuolelle, ota se huomioon mittoja ottaessasi.

Oikean kaavakoon valinta

Mittataulukon mitat ovat kiinteitä vartalonmittoja. Kaavoihin on lisätty mallin vaatimat väljyytset.

Valitse yläosan peittävän vaateen (paidat, puserot, takit, liivit) kaavakoko rinnanympärysmittaan ja housujen kaavakoko lantionympärysmittaan perusteella ja tarkista vyötärö mittoihisi sopivaksi.

Mallit on kaavoitettu 177–183 cm pituiselle henkilölle. Jos pituutesi on olennaisesti lyhyempi tai pidempi, tee kaavoihin pituutesi vaatimat mittamuutokset ennen vaatteiden leikkaamista. Tarkistettavia kohtia ovat paidan, puseron tai takin pituus, hihan ja lahkeen pituus.